**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**IRA**

**A Ira Abre o Coração a Satanás**

**Os que, a qualquer suposta provocação, se sentem em liberdade de condescender com a zanga ou o ressentimento, estão abrindo o coração a Satanás. Amargura e animosidade devem ser banidas da alma, se queremos estar em harmonia com o Céu. *O Desejado de Todas as Nações, pág. 310.***

**Servos do Pecado**

**"Sois servos daquele a quem obedeceis”. Rom. 6:16. Se condescendermos com a ira, a concupiscência, a cobiça, o ódio, o egoísmo ou outro pecado qualquer, tornamo-nos servos do pecado. "Ninguém pode servir a dois senhores”. Mat. 6:24. Se servirmos ao pecado, não podemos servir a Cristo. O cristão sentirá as tendências do pecado, porque a carne cobiça contra o Espírito, mas o Espírito combate contra a carne, mantendo uma batalha constante. É aqui que o auxílio de Cristo se faz preciso. A fraqueza humana se une à força divina, e a fé exclama: "Graças a Deus, que nos dá a vitória por nosso Senhor Jesus Cristo”. I Cor. 15:57. *Santificação, pág. 103.***

**Há Pessoas que Nutrem o Ódio**

**Muitos consideram as coisas pelo seu lado mais escuro; engrandecem suas supostas ofensas, nutrem a ira, e são tomados de sentimentos de vingança e ódio, quando em verdade não tinham causa real para esses sentimentos. ... Resisti a esses sentimentos errados, e experimentareis grande mudança em vossa associação com os companheiros. *Youth's Instructor, 10 de novembro de 1886*.**

**Emoções Violentas Põem em Perigo a Vida**

**O ceder a emoções violentas põe em perigo a vida. Muitos morrem em meio a um instante de cólera e paixão. Muitos se educam de modo a terem convulsões. Estas podem eles evitar se quiserem, mas requer força de vontade o vencer um procedimento errado. Tudo isto tem de ser parte da educação recebida na escola, pois somos propriedade de Deus. O sagrado templo do corpo deve ser conservado puro e incontaminado, para que o Santo Espírito de Deus nele possa habitar. *Carta 103, 1897*.**

**Frutos de Cada Irrupção de Ira**

**Certa classe de pessoas cresceu sem domínio próprio; não puseram freio ao temperamento ou à língua; e alguns deles alegam ser seguidores de Cristo, mas não o são. Jesus não lhes deu esse exemplo. ... Eles são desarrazoados e não se deixam facilmente persuadir e convencer. Não são sensatos; Satanás, nesse tempo, tem pleno controle. Cada uma dessas exibições de ira enfraquece o sistema nervoso e as faculdades morais, e torna difícil restringir a ira por ocasião de outra provocação. Filhos e Filhas de Deus (*Meditações Matinais, 1956), pág. 142.***

**O Temperamento Incontrolável Pode Ser Vencido**

**Os ensinos de Cristo executados na vida enobrecerão os homens, por humildes que sejam, na escala do valor moral, perante Deus. Os que lutam para subjugar seus naturais defeitos de caráter, não podem ser coroados a menos que lutem legitimamente; mas os que forem muitas vezes encontrados em oração, lutando pela sabedoria que vem do alto, esses se tornarão semelhantes ao divino. Maneiras rudes, temperamento incontrolável, serão levados à obediência da lei divina. *Carta 316, 1908*.**

***Mente, Caráter e Personalidade, Vol. II, pp, 516,517,519,523***