**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**SAÚDE MENTAL**

**A Transgressão das Leis da Natureza é Pecado**

**A contínua transgressão das leis da Natureza é uma contínua transgressão da lei de Deus. O atual peso de sofrimento e angústia que vemos por toda parte, a atual deformidade, decrepitude, doenças e imbecilidade que agora inundam o mundo, tornam-no, em comparação com o que poderia ser e Deus designou que fosse, um hospital; e a geração atual é débil quanto ao poder mental, moral e físico. Toda esta miséria tem-se acumulado geração após geração, porque o homem caído transgride a lei de Deus. Pecados da maior magnitude são cometidos pela condescendência com o apetite pervertido. *Testimonies, vol. 4, pág. 30*.**

**A Transgressão Interrompe a Harmonia**

**O mesmo poder que mantém a Natureza, atua também no homem. As mesmas grandes leis que guiam tanto a estrela como o átomo, dirigem a vida humana. As leis que presidem à ação do coração, regulando o fluxo da corrente da vida no corpo, são as leis da Inteligência todo-poderosa, as quais presidem às funções da alma. DEle procede toda a vida. Unicamente em harmonia com Ele poderá ser achada a verdadeira esfera daquelas funções. Para todas as coisas de Sua criação, a condição é a mesma: uma vida que se mantém pela recepção da vida de Deus, uma vida exercida de acordo com a vontade do Criador. Transgredir Sua lei, física, mental ou moral, corresponde a colocar-se o transgressor fora da harmonia do Universo, ou introduzir discórdia, anarquia e ruína. *Educação, págs. 99 e 100.***

**O Efeito Segue a Causa**

**Em virtude das leis de Deus em a Natureza, os efeitos seguem as causas com certeza invariável. A colheita testifica da semeadura. Nisto não se admitem simulações. Os homens podem enganar seus semelhantes, e receber louvor e recompensa pelos serviços que não prestaram. Mas quanto à Natureza não poderá haver engano. Contra o lavrador infiel a ceifa profere sentença condenatória. E no mais alto sentido isto é verdade também no mundo espiritual.**

**É na aparência e não na realidade que o mal é bem-sucedido. O menino vadio que foge da escola, o jovem preguiçoso em seus estudos, o caixeiro ou aprendiz que deixa de servir aos interesses de seu patrão, o homem que em qualquer negócio ou profissão é infiel para com as suas mais altas responsabilidades, pode lisonjear-se de que esteja a adquirir vantagens enquanto o mal estiver oculto. De fato, nada ganha com isto, antes se está defraudando a si próprio. A ceifa da vida é o caráter, e é este que determina o destino tanto para esta como para a vida futura. *Educação, págs. 108 e 109.***

**Poder do Engano Próprio**

**Temível é o poder do engano de si mesmo na mente humana! *Testimonies, vol. 4, pág. 88.***

**A Mente Tem o Poder de Discriminar**

**O espírito humano é dotado da faculdade de discriminar entre a vontade e o erro. É o desígnio de Deus que não se decidam por impulso, mas pelo peso da evidência, comparando cuidadosamente passagem com passagem. Houvessem os judeus posto à margem seus preconceitos, e comparado as profecias escritas com os fatos que caracterizavam a vida de Jesus, e teriam percebido uma bela harmonia entre as profecias e seu cumprimento na vida e ministério do humilde Galileu. *O Desejado de Todas as Nações, pág. 458.***

**As Mentes Disciplinadas Têm Aumentado Poder de Retenção**

**Os hábitos de negligência devem ser vencidos resolutamente. Muitos apresentam o esquecimento como desculpa suficiente para os erros mais crassos. Não possuem, porém, tanto como outros, faculdades mentais? Por isso devem educar a mente a ser retentiva. É pecado esquecer; é pecado ser negligente. Se formardes o hábito da negligência, podereis negligenciar a salvação da própria alma, e finalmente verificareis que não estais preparados para o reino de Deus. *Parábolas de Jesus, págs. 358 e 359.***

**A Mente se Adapta às Dimensões do que é Familiar**

**É uma lei da mente que esta se contrai ou se dilata em proporção àquilo com que se familiariza. A menos que se ocupem vigorosa e persistentemente com a tarefa de examinar a verdade, as faculdades mentais certamente se contrairão, perdendo sua capacidade de compreender os profundos significados da Palavra de Deus. *Fundamentos da Educação Cristã, pág. 127.***

***Mente, Caráter e Personalidade, Vol. II, pp. 416-418.***