**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**SENTIMENTO DE CULPA**

**O Sentimento de Culpa Prejudica as Forças Vitais**

**Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, sentimento de culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais, e a convidar a decadência e a morte. *A Ciência do Bom Viver, pág. 241.***

**Como Libertar-se do Sentimento de Culpa**

**Esse sentimento de culpa tem de ser deposto aos pés da cruz do Calvário. O senso de pecaminosidade envenenou as fontes da vida e da verdadeira felicidade. Agora Jesus diz: Depõe tudo sobre Mim. Eu levarei teu pecado. Dar-te-ei paz. Não destruas por mais tempo teu respeito próprio, pois Eu te comprei com o preço do Meu próprio sangue. Tu és Meu, tua vontade enfraquecida Eu fortalecerei; teu remorso pelo pecado Eu removerei.**

**Portanto volve teu grato coração, tremendo de incerteza, e lança mão da esperança posta a tua frente. Deus aceita teu coração quebrantado e contrito. Ele te oferece livre perdão. Oferece-Se para te adotar em Sua família, e dá Sua graça para ajudar tua fraqueza, e o amado Jesus te conduzirá passo a passo, se tão-somente puseres tua mão na dEle e te entregares a Sua guia. *Carta 38, 1887.***

**Jesus Pronuncia o Perdão**

**Satanás procura desviar nossa mente do poderoso Ajudador, para nos levar a ponderar sobre a degeneração de nossa alma. Mas ainda que Jesus veja a culpa Ele pronuncia o perdão; e nós não O devemos desonrar duvidando de Seu amor. *Testemunhos Para Ministros, pág. 518.***

***Seu Amor Livra da Culpa***

**O amor difundido por Cristo por todo o ser, é um poder vitalizante. Todo órgão vital - o cérebro, o coração, os nervos - esse amor toca, transmitindo cura. Por ele são despertadas para a atividade as mais altas energias do ser. Liberta a alma da culpa e da dor, da ansiedade e do cuidado que consomem as forças vitais. Vêm com ele serenidade e compostura. Implanta na alma uma alegria que coisa alguma terrestre pode destruir - a alegria no Espírito Santo - alegria que comunica saúde e vida. *A Ciência do Bom Viver, pág. 115.***

***O Maior Pecador Precisa do* Maior Salvador**

**Se te julgares o maior dos pecadores, Cristo é justamente o de que careces - o maior Salvador. Ergue a cabeça e olha para fora de ti, para fora de teu pecado, para o Salvador erguido na cruz; fora da venenosa, peçonhenta picada da serpente, para o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo. *Carta 98, 1893*.**

**Ele Dá Descanso**

**Ele carregou o fardo de nossa culpa. Ele tomará o peso de nossos cansados ombros. Ele nos dará descanso. O fardo de cuidado e aflição, Ele o levará também. Convida-nos a lançar sobre Ele toda a nossa solicitude; pois traz-nos sobre o coração. *A Ciência do Bom Viver, pág. 71.***

**Nem Todos os Pecados São de Magnitude Igual**

**Deus não considera todos os pecados igualmente graves; há aos Seus olhos, como aos do homem, gradações de culpa; por mais insignificante, porém, que este ou aquele mau ato possa parecer aos olhos humanos, pecado algum é pequeno à vista de Deus. O juízo do homem é parcial, imperfeito; mas Deus avalia todas as coisas como são na realidade. O bêbado é desprezado, e diz-se-lhe que seu pecado o excluirá do Céu; ao passo que o orgulho, o egoísmo e a cobiça muitas vezes não são reprovados. No entanto, esses são pecados especialmente ofensivos a Deus, pois são contrários à benevolência de Seu caráter e àquele desinteressado amor que é a própria atmosfera do Universo não caído. A pessoa que cai em algum pecado grosseiro sente, talvez, sua vergonha e miséria, e sua necessidade da graça de Cristo; mas o orgulhoso não sente necessidade alguma, e assim fecha o coração a Cristo e às infinitas bênçãos que veio dar. *Caminho a Cristo, pág. 30.***

***Mente, Caráter e Personalidade, Vol. II, pp, 451-453.***