

22 de agosto

Tempo de Semear

"Pois aquilo que o homem semear, isso também ceifarás." Gálatas 6:7.

Tiago White semeou hábitos de vida errados e colheu saúde precária. Quando ele foi criado, na década de 1800, pouco se sabia sobre como evitar doenças. Como a maioria das pessoas, ele comia alimentos errados à hora errada. Sobrecarregou sua mente com excesso de estudo no colégio. Quando ainda adolescente começou a pregar com tal empenho que não dedicava tempo para pensar nem em alimento e menos ainda em descanso e exercícios físicos.

Tiago White ficou muitas vezes doente com febre, com problemas de estômago, com resfriados. Três vezes ficou paralisado. Uma vez ficou de tal modo doente que não pôde trabalhar durante 15 meses. Foram feitas muitas vezes reuniões especiais de oração em seu favor, para que pudesse sarar e assim continuar liderando a igreja adventista. Uma dessas reuniões de oração ocorreu no dia 22 de agosto de 1877. O Senhor fez levantar a Tiago White de seu leito de dor, como já o fizera outras vezes.

É maravilhoso que Deus possa curar, e o faz, em resposta a orações. Já pensou como é maravilhoso o fato de Deus nos ter dado instruções sobre como viver sem ficarmos doentes?

Por que, acha você, Deus nos deu instruções tão pormenorizadas sobre saúde através do Espírito de Profecia? Não seria para que você e eu não fôssemos doentes tantas vezes? Talvez seja porque Ele não deseja que sofram como sofreram nossos pioneiros.

Deus nos ensinou muitos bons hábitos de vida. Eis alguns deles:

1. Comer a horas regulares cada dia.
2. Não comer entre refeições.
3. Não tomar lanche antes de ir dormir.
4. Comer alimentos simples, saudáveis, em vez de alimentos condimentados.
5. Fazer exercícios ao ar livre diariamente.

Seria um exercício de pesquisa interessante para você, bem como para sua família, e mesmo para sua turma escolar, fazer uma lista a partir dos livros da Sra. White sobre normas de saúde que você poderia adotar. Divida-os em categorias como regime dietético, hábitos no comer, repouso, exercício, uso da água, vestuário, etc. Talvez você encontre modos de melhorar sua saúde. Lembre-se de que daqui a 10, 20, ou 30 anos, você estará colhendo o que tiver semeado hoje.

Vida e Ensinos, 1943, pág. 225 (edição americana).

Testimonies, vol. 1, pág. 75.

Índice dos Escritos de Ellen G. White, págs. 2985-2992.