

## **Resumo – Pega leve – Descanse**

Não precisamos sofrer um colapso físico e emocional para entender nossos limites. Descansar do trabalho é vital, pois a nossa energia é finita. O corpo precisa respirar, dormir, ser hidratado e alimentado. O ser humano não tem estrutura física emocional para continuar sempre. Ouvi certa vez que mesmos os carros mais potentes também precisam parar para manutenção.

Desde a primeira página da bíblia nos é dito da importância do descanso em relação ao trabalho. O próprio Deus depois de criar o mundo em seis dias descansou no sétimo - no sábado, e o “abençoou e santificou” (Gn 2.2-3). Sábado do hebraico “Sabbath” significa: “cessar, parar de trabalhar”. Trata-se de não fazer nada por 24 horas. É um corte na sequência do trabalho. Ao fazer isso imitamos e honramos a Deus. O Sabbath nos conecta com a natureza divina. O descanso é um princípio divino também aparece num dos dez mandamentos. (Ler Êxodo 20.8-11). Princípios bíblicos associados ao descanso.

1. **Descansar começa com Deus.** É comum acharmos que o descanso é um prêmio pelo trabalho feito. No relato da criação, tratando-se do ser humano, o descanso não vem no fim, mas no início. O ser humano foi feito no sexto dia, e então, no dia seguinte em que Deus o fez, isto é, no primeiro dia de sua existência já descansou. Começou bem, não é verdade? Repare, o primeiro dia completo do ser humano foi um sábado (Shabbath = descanso). Portanto, descanso é o ponto de partida para a produtividade. Um bom descanso deve ser o início de uma boa semana e não o fim de uma semana torturante. Isso muda toda visão e compreensão do trabalho e do sustento.
2. **Limites em relação ao trabalho.** Quando Deus instituiu o descanso ao povo de Deus através dos mandamentos, logo após a escravidão no Egito, foi um enorme contraste da cultura opressão para o centro da vontade e o projeto da criação. Ter limites quanto ao trabalho e um princípio da criação. Regras e leis de Deus sempre estarão aí para o bem estar e saúde do ser humano. A natureza esta cheia de ciclos e limites, dia e noite, estações, a rotação da terra, lua nova e lua cheia, os leitos dos rios, terra e mares, planície e planalto, tudo apresenta dinâmicas com ciclos e limites, mesmo vida e morte. Assim também descanso e trabalho. Há uma importante dinâmica para uma vida saudável em trabalhar seis dias e descansar no sétimo dia. Certamente há um princípio para pessoas e famílias mais saudáveis que se atém a este princípio de trabalho com limite e descanso.
3. **Ciclos de descanso.** O princípio divino do “shabbath” é mais do que apenas formalizar um dia de descanso. Trata-se de um exercício com caráter espiritual. Algo que afetará não apenas a qualidade do descanso, mas toda a dinâmica da família. Famílias que encaixam um dia maravilhoso de culto a Deus e comunhão pessoas de fé, um bom almoço e um cochilo, lazer como um passeio ou uma visita para um café, certamente estarão gerando filhos leves e com base emocional preparada para a vida. Jesus tirava tempo de estar com Deus, orava, tinha comunhão e amigos, contemplava a natureza, pois suas mensagens eram carregadas de ilustrações tiradas dela. Nada pode acalmar mais nossa alma ou nos prepara melhor para os desafios da vida do que o tempo que passamos a com Deus e com pessoas que amamos. É o preparo ideal para enfrentar as dificuldades da vida.
4. **Dormir com fé.** Descanso é por definição algo restaurador. “Des-cansar” é o contrário de cansar-se. Um bom descanso/sono é um pressuposto para o equilíbrio do corpo, pressão sanguínea, doenças de origem emocionais, sistema imunológico, memória, serotonina e outros hormônios do bem estar. Também na bíblia encontramos texto dos quais podemos deduzir a bênção decorrente do bom sono. Salmo 3.5 “Deitei-me e dormi; acordei em segurança, pois o Senhor me guardava”. Também o Salmo 127.2 fala disso. Dormir com fé é ter certeza que Deus age e cuida enquanto descansamos. O episódio de Jesus dormir em meio a uma tempestade é o que temos de melhor para descrever a confiança nos cuidados de Deus. (Mc 4.37-39). O descanso é a alternância de um dia de trabalho para a reposição não apenas das forças físicas, mas também emocionais e espirituais. Tanto o trabalho como o descanso são aspectos da bondade de Deus e de seu cuidado.

## **Perguntas:**

1. Quantas pessoas têm moradias incríveis com camas enormes que custam pequenas fortunas, porém, não conseguem dormir. Sono pode ser provocado por remédios, mas isso ainda não traz descanso para a alma. Conversem sobre a diferença de descansar sob a perspectiva do Salmo 23.2 “ele me faz repousar em pastos verdejantes e leva-me para as águas de descanso”.
2. Paradas em termos espirituais (pitstop) seria o que? Parar é perda de tempo? Por que não?