

4º PRINCÍPIO: DESCANSE PARA VENCER

Lembra-te do dia de sábado, para o santificar. Seis dias trabalharás e farás toda a tua obra. Mas o sétimo dia é o sábado do SENHOR, teu Deus; não farás nenhum trabalho, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o forasteiro das tuas portas para dentro; porque, em seis dias, fez o SENHOR os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há e, ao sétimo dia, descansou; por isso, o SENHOR abençoou o dia de sábado e o santificou. Ex 20.8-11

Eu trabalhei durante alguns anos na Rede Novotel como representante comercial. Na equipe em que eu trabalhava havia uns 6 colegas – homens e mulheres. Toda sexta feira eu perguntava: o que você vai fazer nesse fim de semana?

Uns diziam - vou à praia, outros, vou ao meu sítio, outros ainda, vou ao clube para relaxar.

Eu pensava – quem dera eu tivesse essa mordomia.

Eu sabia que o meu fim de semana incluiria – estudar no sábado, pregar no culto a noite, preparar a aula da classe de novos membros, ensaiar o coral domingo a tarde, dirigir o louvor e pregar no culto de domingo a noite, e ainda aconselhar os decididos após o culto.

Mas sabe? Eu chegava em casa lá pra 11h da noite, comia e ia dormir, no dia seguinte, 8h eu estava no Hotel.

Segunda feira era o pior dia da semana porque eu tinha de agüentar o mau humor dos colegas que tinham desfrutado a praia, o sitio, o clube...

Eu podia estar apenas um pouco cansado, mas estava totalmente refeito.

Qual a diferença? Eu havia entrado no Sábado, eles apenas haviam passado por ele.

Na série – Princípios que transformam o fracasso em vitória, vamos meditar no 4º Mandamento com sob o tema – DESCANSE PARA VENCER.

O 4º Mandamento é o mais extenso de todos. Deus não queria deixar dúvida alguma sobre esse princípio.

O nosso texto enfoca três aspectos:

1. Faça uma **Pausa** – você e tudo que você gerou, possui ou domina.
2. Ao fazer a pausa você **imita o seu Criador**, que também fez pausa.
3. A Pausa é para o seu **benefício** por meio da **comunhão** com Deus.

A nossa tarefa é entender como nasceu o sábado e qual o significado dele para uma vida bem sucedida.

I. O SÁBADO É A PROTEÇÃO DE DEUS PARA COLAPSO DAS NOSSAS ENERGIAS.

Jesus disse: “ *E acrescentou: O sábado foi estabelecido por causa do homem, e não o homem por causa do sábado;*” (Marcos 2:27 RA)

O sábado foi a última criatura de Deus que veio a existir no preciso momento que Deus cessou a sua obra criadora.

Quando Deus fez o homem à sua imagem e semelhança – macho e fêmea, ‘*Viu Deus tudo quanto fizera, e eis que era muito bom*’. Tudo estava pronto, o planeta, as criaturas, os oceanos, o firmamento, a vegetação, e finalmente o ser humano.

Nesse momento Deus inventa mais uma criatura – o sábado, o sétimo dia.

O texto de Genesis é claro:

“*E, havendo Deus terminado no dia sétimo a sua obra, que fizera, descansou nesse dia de toda a sua obra que tinha feito. E abençoou Deus o dia sétimo e o santificou; porque nele descansou de toda a obra que, como Criador, fizera.*” (Gênesis 2:2-3 RA)

Na verdade Deus **SABADOU** no sétimo dia. Que significa isso? Estava Deus cansado de sua obra criadora? Exaurido de suas forças? Claro que não.

A Bíblia diz que ‘*o eterno Deus, o SENHOR, o Criador dos fins da terra, nem se cansa, nem se fatiga*’. (Is. 40.28)

Na verdade Deus **celebrou** festivamente, Deus se **alegrou**, Deus se **divertiu**, Deus viu que era **muito bom** o que havia feito.

Deus não apenas **cria** com poder e sabedoria, mas ele **se diverte** com o que ele cria.

Ele **planeja** a criatura, **forma** a criatura e se **diverte** com a sua criação.

Quando Adão acordou já estava tudo pronto, tudo organizado, Deus não pediu opinião a Adão de nada que fez, o Jardim estava terminado quando Adão apareceu.

Imagine só, o **primeiro compromisso** de Adão foi à festa de **Inauguração do Planeta Terra**. Era **Sábado**.

Como foi essa festa não sabemos, mas pode ter certeza, quando **Deus está feliz** ele sabe dar uma festa.

Que é o sábado? O sábado é a **cessação** de toda a atividade rotineira para uma **festa com Deus**.

Em Genesis Deus estabeleceu um padrão – a cada seis dias de trabalho, pausa para uma festa com Deus.

Esse é o verdadeiro sentido de Santificar o sétimo dia – um tempo com Deus para restaurar as nossas forças.

Paul Stevens, no seu livro – *Disciplinas Para Um Coração Faminto*, ele escreve: *“em um sentido mais profundo, não guardamos o sábado; o sábado é quem nos guarda.”*

Daí Jesus dizer que o *sábado foi feito por causa do homem, e não o homem por causa do sábado.* – Marcos 2.27

Sem o sábado, nós seríamos literalmente **esmagados** pelo **trabalho**, entraríamos em **colapso prematuramente**. O sábado nos **protege** de sermos **consumidos** antes da hora.

Semanalmente nós precisamos ser reabastecidos **fisicamente, emocionalmente e espiritualmente** falando. Portanto, Deus estabeleceu esse mandamento para o nosso **benefício**; é uma **ação preventiva** contra o estilo de vida sob pressão e estresse que vivemos neste mundo.

Deus está dizendo prá nós, hoje, *“Eu quero que você reserve um dia da sua semana para, simplesmente, descansar.”*

Quando? Sábado, Domingo, Sexta ... o que interessa não é o dia!

A resposta é: **semanalmente!** O que importa prá Deus não é o dia da semana, mas sim a **regularidade!**

No **Islamismo** o *sabbath* é celebrado na **sexta-feira**. No **Judaísmo** é no **sábado** (a partir das 6 da tarde da sexta-feira), e no **Cristianismo** o *sabbath* é celebrado no **domingo**.

No Novo Testamento, os primeiros **crístãos** tomaram o **Dia de Descanso Judaico** e começaram a celebrá-lo aos **domingos**, para honrar a **ressurreição** de Jesus.

O Apóstolo Paulo afirma:

“Algumas pessoas pensam que certos dias são mais importantes do que outros, enquanto que outras pessoas pensam que todos os dias são iguais. Cada um deve estar bem firme nas suas opiniões. Quem dá mais valor a certo dia faz isso para honrar o Senhor. E também quem come de tudo faz isso para honrar o Senhor, pois agradece a Deus o alimento. E quem evita comer certas coisas faz isso para honrar o Senhor e dá graças a Deus.” (Romanos 14:5-6 NTLH)

Mas, alguém pode estar pensando: '**Então, todos os dias são Dia do Senhor!**' Não. Se você pensar assim, você vai acabar **não reservando** um dia de descanso.

O 4º mandamento é claro, Deus me diz – PARE COM TUDO, deixe o computador, deixe as ferramentas, deixe a agenda, deixe os clientes, venha para a minha festa, para a minha Presença, você precisa restaurar suas forças.

Meu professor de Antigo Testamento, Dr. Gerard Van Groningen, conta que quando era menino (1930), havia um vizinho descendente de franceses e muito incrédulo, tinha quatro cavalos jovens, fortes e bonitos para preparar sua fazenda de 40 hectares para o plantio da primavera.

O pai do Dr. Van Groningen também tinha 40 hectares para preparar a cada primavera, mas tinha somente uns quatro cavalos velhos. Certo dia de primavera, depois que a fazenda dos Van Groningen estava toda plantada, o vizinho francês, ainda não tinha terminado o plantio, precisava de mais dois ou três dias de trabalho. Daí o Francês veio se queixar:

– “Você, holandês, sempre termina o plantio antes de mim. Eu tenho cavalos mais jovens e fortes e trabalho sete dias por semana. Explique-me por que você termina primeiro?”

O velho Van Groningen respondeu:

– “Nós trabalhamos cinco dias e meio por semana. Sábado à tarde limpamos e escovamos os cavalos velhos e no domingo os deixamos descansar. Eles sempre estão revigorados na segunda-feira. Os seus cavalos nunca estão descansados e revigorados.”

Por isso Deus disse – *não farás nenhum trabalho, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o forasteiro das tuas portas para dentro;*

O sábado protege a todos!

Dr. Van Groningen mostra que no Antigo Testamento, havia algumas coisas que o povo de Deus era orientado a não fazer no sábado:

- não colher o maná, até porque ele não caía no sábado.
- não trabalhar no dia de sábado na época da aradura e da colheita (Êx 34.21);
- não acender fogo nas moradias (Êx 35.3);
- não viajar ou cuidar dos próprios interesses no santo dia de Deus;
- não seguir os próprios caminhos, não fazer a própria vontade e não falar palavras vãs (Is 58.13);
- não transportar cargas a negócio ou para o sustento diário no sábado;
- não introduzir cargas pelas portas de Jerusalém, não tirar cargas da própria casa (Jr 17.21-22) e nem fazer quaisquer transações comerciais (Am 8.5).
- Em Neemias 13.15-22, não era permitido aos estrangeiros que fizessem vinho, ou transportassem e vendesse produtos agrícolas na cidade de Jerusalém.

Nada deveria impedir que o povo de Deus tivesse sua festa com Deus.

Lembre-se que o **propósito** do Dia de Descanso, independentemente de **dia** e **hora**, é para **cultivar** a **intimidade** com Deus.

Como está sua alma?

Seca, vazia, esgotada? Entre no Sábado de Deus, seja protegido por ele.

II. AFINAL O QUE DEVO FAZER NO SÁBADO?

Como que a gente 'santifica' o Dia de Descanso?

O mandamento está dizendo: ... **santifique um dia para descanso** ... O que significa **ser santo** ou **santificar**?

Santificar significa "**separar**", colocar à parte dos demais, tratar de um modo diferente dos demais.

Então, a pergunta é: Como que eu e você **santificamos** um dia

1. O SÁBADO É PARA REPOUSO FÍSICO

A Bíblia diz – "**Inútil vos será levantar de madrugada, repousar tarde, comer o pão que penosamente granjeastes; aos seus amados ele o dá enquanto dormem.**" (Salmos 127:2 RA)

Em outras palavras, '*Eu quero que vocês descansem; seu corpo precisa de descanso.*' Isso é tão importante que Deus usa a Si mesmo como exemplo. Na criação do mundo, Ele trabalhou seis dias e descansou no sétimo.

Será que Deus ficou cansado? Não. Deus não é um ser humano. Mas, então, por que Ele descansou no sétimo dia? Deus estava **modelando** (estabelecendo um modelo) algo que é importante para a nossa vida – reserve um dia por semana para descansar!

Deus criou o organismo humano com a necessidade de **descanso periódico**. O quarto mandamento é a base bíblica para as nossas **sonecas** de domingo à tarde!

O interessante é que hoje em dia, mais do que nunca, existem muito mais **aparelhos** e **equipamentos** para **reduzir** o **tempo** de trabalho, mas as pessoas estão trabalhando **mais horas** por semana! Hoje as pessoas vivem mais **sobrecarregadas**, mais **estressadas** e **desgastadas** do que antes.

Por que trabalhamos tanto?

Por mais dinheiro, mais fama, mais reconhecimento ... e assim a gente vai ficando totalmente **sobrecarregado**, sem tempo para descansar. Mas, o ser humano não foi criado para estar constantemente ativo.

O trabalho do tolo o deixa tão exausto que ele nem consegue achar o caminho de casa. – Eclesiastes 10.15

Nós temos a tendência de pensar que se a gente **não parar**, conseguiremos **produzir mais**. Mas, os estudiosos em produtividade têm descoberto que períodos de **descanso, espaçados, aumentam** a produtividade das pessoas, em contraste com pessoas que estão continuamente e constantemente em atividade.

A experiência mostra que pessoas que **cultivam o hábito de ignorar o descanso** semanal, acabam sendo **forçados a descansar numa cama de hospital**.

O acúmulo de **sábados ignorados** pode produzir duras consequências à nossa saúde física.

Se até mesmo Deus observou o dia do descanso, quem somos nós prá pensar que não precisamos de descanso?

Na realidade, resistência ao descanso é uma sinal de imaturidade, de infantilidade. Você já percebeu como crianças não gostam de ir prá cama na hora que elas devem ir? Elas reclamam e tentam fazer de tudo prá ficarem acordadas até tarde? (na manhã seguinte é aquela luta prá levantar!!!) Elas só vão prá cama depois que os pais as forçam a ir dormir.

E, às vezes, **Deus nos força a descansar** ... Deus nos **faz** descansar em pastos verdejantes, diz o Salmo 23.

Mas não ficamos cansados apenas **fisicamente**, cansamos **emocionalmente e espiritualmente**.

A fadiga **espiritual** é mais séria do que a **física** porque ela não **desaparece** com um simples **descanso físico**.

O repouso cuida da nossa fadiga física, mas não da nossa **fadiga emocional / espiritual**.

É por isso que Deus espera que façamos mais do que simplesmente descansar fisicamente no nosso Sabbath.

2. O SÁBADO É PARA REABASTECER AS EMOÇÕES

Deus nos criou com uma necessidade de receber doses frequentes de **inspiração** e encorajamento.

E como que isso acontece?

a) Momento de Quietude

... me conduz a águas tranquilas; restaura-me o vigor ... – Salmo 23.2-3

Quietude e **restauração** andam juntas.

Eu sei que, para alguns de nós, achar um lugar aonde você possa passar alguns momentos de **quietude** não é algo muito fácil de acontecer. **Crianças chorando**, o **telefone** que não pára de tocar, o **cachorro** brigando com o gato, etc. Não é uma coisa que vai acontecer naturalmente, mas que também não é impossível de acontecer.

A Bíblia diz: ***Aquietem-se e saibam que Eu sou Deus!*** – Salmo 46.10

O descanso é uma oportunidade que Deus tem para nos **revelar Sua vontade** ... é você dizendo prá Deus "*Eu quero que o Senhor assuma o controle sobre as coisas que eu estou tentando resolver com a minha própria sabedoria.*"

Nosso dia de descanso precisa incluir momentos de **quietude** diante de Deus. Muita gente usa o final de semana para **relaxar** e **descansar**, mas não reservam um momento de sossego, para **ouvir o que Deus tem a lhes dizer**.

Quietude não significa 'entrar em extase', mas sinceramente procurar ouvir a voz de Deus, através da Sua Palavra e das impressões que o Espírito Santo coloca no seu coração. (Senhor, como é que eu devo agir nesta situação?)

b) Momentos com a família

Desfrute a vida com a mulher a quem você ama ... – Eclesiastes 9.9

Você já percebeu que o único dia que temos para a família é o domingo? Se você usar isso para qualquer outra coisa, quando vai ter tempo para a família?

c) Momentos para a Família da fé.

Nós precisamos passar tempo em contato com outros irmãos. Somos fortalecidos através da comunhão com outras pessoas.

Não deixemos de reunir-nos como igreja, segundo o costume de alguns, mas procuremos encorajar-nos uns aos outros. – Hebreus 10.25

Um dos propósitos desse ajuntamento semanal é para nos encorajar mutuamente.

Eu creio que essa era uma das razões pelas quais Davi tinha prazer em ir para a igreja: ***Alegrei-me quando me disseram: "Vamos à casa do SENHOR!"*** – Salmo 122.1

Nós precisamos uns dos outros para apoiar e encorajar uns aos outros; para desafiar o crescimento mútuo.

3. O SÁBADO É PARA REFOCALIZAR O ESPÍRITO

Sintonizar na frequência de Deus. Este é o propósito mais importante.

Venham! Adoremos prostrados e ajoelhemos diante do SENHOR, o nosso Criador; pois Ele é o nosso Deus. - Salmo 95.6

Sublinhe a palavra 'adoremos'. O nosso *sabbath* deve ser um dia, preeminentemente, de adoração a Deus ... de focalizar a nossa atenção totalmente nos ensinamentos da Palavra de Deus ... de lembrar o que realmente importa na vida ... é o dia da semana em que fazemos um tune-up espiritual.

Semanalmente, precisamos recalibrar / refocalizar a nossa vida, nos certificar de que não estamos nos desviando do curso estabelecido por Deus. É isso que a adoração faz na nossa vida; ela nos ajuda a manter em foco, em perspectiva, aquilo que é realmente importante.

É nesse aspecto do descanso semanal que a maioria de nós falha. Nós descansamos fisicamente – dormimos até tarde – encontramos com amigos, nos divertimos ... mas ignoramos a nossa maior necessidade – aquilo que vai trazer equilíbrio e significado a tudo o mais em nossa vida – que é a perspectiva espiritual.

Se tudo o que **você faz é trabalhar e se divertir**, você vai acabar **pensando** que a vida se resume **em trabalhar e se divertir**.

O ser humano tem essa tendência de usar o dia de descanso para adorar a criação e não o Criador. (Pessoas vão para a praia, ungem os seus corpos com óleo bronzeador e se prostram diante do deus sol !!!)

Mas, a realidade é que a vida é muito mais do que simplesmente trabalhar e se divertir ...

***Que adianta ao homem ganhar o mundo inteiro, mas perder a sua alma?
– Marcos 8.36***

Que adianta ter dinheiro, poder **viajar** pelo mundo afora, ter um **carro novo**, morar perto da **praia** ou numa **fazenda** ... mas não levar em conta o destino eterno da sua alma?

Deus quer que você – semanalmente – pergunte a si mesmo: **“Pelo que estou trocando a minha vida?”**

Deus quer que você pare e examine suas prioridades, não a cada 20 ou 30 anos, mas semanalmente! **Deus deseja manter a sua vida em equilíbrio, saudável, caminhando na direção certa.**

Os mandamentos de Deus têm a ver com a nossa **qualidade de vida**. Ele nos criou e, por isso, Ele sabe o que nós precisamos para funcionar adequadamente!

Quando nos propomos a **viver do jeito de Deus**, receberemos benefícios **físicos, emocionais e espirituais**. Quando ignoramos os princípios estabelecidos por Deus, nossas prioridades de vida ficarão fora de ordem, **desequilibradas**, e causarão **fadiga física, emocional e espiritual**.

Jesus disse:

Venham a Mim, todos vocês que estão cansados de carregar suas pesadas cargas, e Eu lhes darei descanso ... a carga que Eu ponho sobre vocês é leve. – Mateus 11.25-26