

Mateus 11:28-30. *“lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.”* 1 Pedro 5:7.

Mesmo na adversidade, pobreza ou doença, não percamos a nossa confiança nEle. O profeta Habacuque (3:17-18) diz: *“Ainda que a figueira não floresça, nem haja fruto na vide; o produto da oliveira minta, e os campos não produzam mantimento; as ovelhas sejam arrebatadas do aprisco, e nos currais não haja gado, todavia, eu me alegro no SENHOR, exulto no Deus da minha salvação.”* Jesus deseja livrar-nos do sentimento de culpabilidade e com o Seu perdão limpar a carga da nossa consciência (Miqueias 7:18-19).

Ele disse: *“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como a dá o mundo. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize.”* João 14:27.

Esse é o verdadeiro repouso espiritual que renovamos cada sábado ao descansar de nossos trabalhos, problemas e preocupações de cada dia.

Aceite o convite de Cristo de receber o descanso espiritual da ansiedade e culpa e deixe que Ele dirija o rumo de sua vida, porque Ele deseja que você seja feliz. Ele é a resposta, o caminho, a verdade e a vida.

Sociedade Missionária Internacional da Igreja Adventista do Sétimo Dia
Movimento de Reforma



Interessantes descobrimentos relacionados com o sábado

A falta de descanso regular influencia o nosso rendimento. Está comprovado que descansar 8 horas cada noite e um dia por semana é benéfico para a saúde. Não é apenas um costume cultural ou religioso mas uma resposta às necessidades biológicas, psicológicas e espirituais do ser humano. Durante a revolução francesa implementou-se a semana de 10 dias, mas não deu resultado, e passado algum tempo regressou a semana de 7 dias.

É um dado adquirido que todos os seres vivos estão submetidos a ritmos. Por exemplo, a temperatura do nosso corpo alcança o seu nível máximo à tarde; a frequência do coração aumenta durante o dia e alcança o seu mínimo durante a quarta hora de sono noturno; os rins, o fígado e outros órgãos, diminuem a sua atividade durante a noite, ou na segregação de hormonas, etc. Um desses ritmos é chamado “ritmo circadiano” porque se repete a cada 7 dias. É interessante notar que os cada vez mais frequentes acidentes cerebrovasculares, hemorragias cerebrais e crises cardíacas, têm um ciclo de 7 dias, provavelmente porque a pressão arterial também tenha um ciclo semanal. O ritmo das divisões celulares no nosso organismo, também tem um ciclo de sete dias. Não po-



demos ignorar estes ritmos que regulam os períodos de atividade e descanso, pois o nosso organismo tem relógios biológicos para dizer-nos quando devemos descansar.

Ignorar estes ritmos traz suas consequências sobre nossa saúde física, pois é durante as horas de descanso que as células eliminam as substâncias indesejáveis, aumentam as defesas, quando se curam feridas, e quando o organismo recarrega energias químicas para o próximo período de atividade. O repouso regular, seja noturno ou semanal, ajuda a mente, a vida familiar, fortalece a sensibilidade espiritual e a criatividade, e estimula-nos a encontrarmos-nos conosco e com Deus.

O Criador ordenou nos 10 mandamentos: **“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...”** Depois de uma semana de fatigoso trabalho, necessitamos um dia de descanso. Deus assim o instituiu. Colocou um relógio biológico no nosso corpo e enfatiza-o em Sua Palavra. Não foi um dia à nossa escolha que Deus separou para este fim na criação do homem (Gênesis 2:2-3), e mais tarde o gravou com o seu dedo e com fogo nas tábuas de pedra (Deut. 10:4), os dez mandamentos, foi o sábado. Deus colocou o sábado como um sinal distintivo de Seu povo (Ezequiel 20:20). Dedicemos esse dia a Deus, ao descanso e à família.

Mas... a maioria das pessoas guarda o domingo, ao passo que a Bíblia fala apenas do sábado como dia de descanso. O domingo foi introduzido através do paganismo, do culto ao sol, pelo imperador romano Constantino no ano de 321 e aceite pela igreja no concílio de Laodiceia em 364. Não deixa de ser um mandamento humano, (Mateus 15:9).

A Bíblia tem razão! No site www.advir1914.com veja, entre muitas outras coisas, revelações surpreendentes tais como:

- Qual é a verdadeira causa de tanta violência, dor e maldade no mundo?
- Como triunfar na vida apesar da adversidade?
- Os dez mandamentos diferem da Bíblia no catolicismo, pois foram falsificados.
- Como a lei de Deus e o evangelho – as boas novas – se complementam.
- Que a Bíblia não se contradiz. Veja a diferença existente entre as duas classes de leis.
- Seis fascinantes maravilhas da criação.
- É adicto ao trabalho? Descubra interessantes descobrimentos sobre o descanso!
- Qual é o verdadeiro dia de repouso? Sábado ou domingo. Conheça 15 pontos que respondem a estas perguntas.
- Jesus e os apóstolos guardaram o sétimo dia!
- Por que se observa o domingo?
- O que nem Deus poderia fazer? Deixe que a Bíblia responda.

Aprendamos a descansar. Muitas vezes não podemos livrar-nos da ansiedade e das preocupações. Somos como aquele homem que carrega um saco pesadíssimo sobre os seus ombros, mas um vizinho que passa com o seu camião para e dá-lhe boleia. Depois de andar alguns metros com o camião, olhou pelo espelho, e reparou que o homem que estava na parte de trás do camião, ainda carrega o saco sobre os seus ombros...

Jesus oferece-se para aliviar as nossas cargas. Ele diz: **“Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei.”**

