

TRABALHO E DESCANSO

Confissões de um missionário esgotado

Deanna Kustas



Precisa de ajuda para entender o descanso ou como descansar?

1. “Em uma cultura onde a correria é um fetiche e a quietude é preguiça, o descanso é preguiça. Mas sem descanso, perdemos o descanso de Deus: o descanso que Ele nos convida a entrar mais plenamente para que possamos conhecê-Lo mais profundamente.” – Mark Buchanan, *O Descanso de Deus: Restaurando Sua Alma Restaurando o Sábado*.
2. “[Presente sobre Perfeito é] sobre rejeitar o mito de que cada dia é uma nova oportunidade de provar nosso valor, e sobre a verdade de que nosso valor é inerente, dado por Deus, não conquistado por nossa luta.” – Shauna Niequist, *Presente sobre Perfeito*.
3. “Quando perdemos o dom do descanso, especialmente o descanso do sábado, perdemos muito de Deus.” – Pete Scazzero.
4. *Em busca do sábado: incorporando descanso e restauração ao ritmo da vida*, por Katie Croft.
5. *Às vezes você só precisa parar: tirando um tempo em um mundo que exige cada minuto do nosso tempo* por Amber Wiley

“Quando perdemos o dom do descanso, especialmente o descanso sabático, perdemos muito de Deus”, disse Pete Scazzero, autor de “Espiritualidade Emocionalmente Saudável”.

Nos Estados Unidos, estar ocupado e trabalhar tanto a ponto de não descansar é visto como um distintivo de honra. Mas acredite em alguém que está esgotado, isso é uma farsa total.

Dizer não para descansar não é desculpa para ignorar responsabilidades. Escolher descansar não é preguiça. É obediência.

“Uma das coisas mais convincentes que percebi recentemente sobre Jesus é que Ele nunca, nem uma vez, teve pressa”, disse Mark Buchanan, autor de “O Descanso de Deus: Restaurando Sua Alma Restaurando o Sábado”.

A falta de descanso é uma das áreas em que a nossa cultura influenciou a nossa fé. As Escrituras estão repletas do valor e do mandamento do descanso.

Não acredita em mim? Basta olhar para o Gênesis. Se Deus — que criou o mundo por meio da palavra — decidiu tirar um dia inteiro para descansar no final, o que nos faz pensar que não precisamos também de uma pausa?

“O que mata uma alma? Exaustão, guardar segredos, gerenciamento de imagem. E o que traz uma alma de volta dos mortos? Honestidade, conexão, graça”, escreveu Shauna Niequist, autora de “Present Over Perfect”.

Deus designou um dia inteiro por semana para nós, sem trabalhar. Um dia inteiro reservado tanto para o descanso físico quanto para o descanso da nossa alma. O descanso é o nosso tempo para nos conectarmos com Ele.

Sab·bath /'sabəTH/ substantivo: O sétimo dia da semana observado da sexta-feira à noite até o sábado à noite como um dia de descanso e adoração por judeus e alguns cristãos, ou observado no domingo entre os cristãos como um dia de descanso e adoração.

Guardar o sábado não é uma regra religiosa estranha ou um fardo que Deus usa para nos testar. Este mandamento é um presente Daquele que nos criou e nos conhece melhor do que nós mesmos.

“Então ele lhes disse: 'O sábado foi feito por causa do homem, e não o homem por causa do sábado.'” Marcos 2:27, NVI

Temos limites, temos necessidades e precisamos de descanso. Esse descanso não se limita apenas ao sábado, mas também a momentos regulares ao longo da semana para nos conectarmos com Deus e descansarmos nele.

“O Senhor respondeu: ‘A minha presença irá com você, e eu lhe darei descanso.’” Êxodo 33:14, NVI

“Tomem sobre vocês o meu jugo. Deixem-me ensiná-los, porque sou humilde e gentil de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas.” Mateus 11:29, NTLH

Reservar um tempo para que Jesus nos ensine é onde encontramos descanso para nossas almas.

Uma das verificações de realidade mais humilhantes da vida é perceber que se você não fizer _____ (*preencha a lacuna com a coisa mais assustadora que lhe vier à mente, eu te desafio*), o mundo continuará.

Se você disser “não” ou “isso pode esperar” para descansar, Deus ainda será soberano. Ele ainda fará tudo para o bem daqueles que O amam e o honrará por confiar nEle o suficiente para obedecer.

Forms of Rest



Daily resting
in God.



Weekly resting
from work.



Rest resulting
from salvation.

Por que é tão difícil descansar?

“Permaneçam em mim, e eu permanecerei em vocês. Pois o ramo não pode dar fruto se for separado da videira, e vocês não podem dar fruto se não permanecerem em mim.” João 15:4, NTLH

Admitir que temos necessidades, e que uma delas é o descanso, é humilhante. Queremos pensar que podemos fazer tudo. Queremos ajudar os outros, ser o herói. Não queremos ser os necessitados.

A falta de descanso costuma ser um sinal de que temos uma autoestima exagerada. Nossa! Assustador, mas é verdade.

Durante anos, vivi um estilo de vida insustentável, acreditando que meu valor vinha do que eu fazia como uma jovem mulher solteira no ministério.

Transformei-me numa máquina religiosa, fazendo coisas espirituais, achando que precisava ter tudo sob controle. Tinha medo do que os outros pensariam se eu admitisse que estava exausta e sem conexão com Deus.

Não estou mais no ministério em tempo integral, mas ainda é difícil aceitar que tenho limitações e preciso reservar um tempo para descansar.

Escolher o descanso significa escolher a confiança.

Confie que Deus suprirá as suas necessidades. Ele cuidará daquilo que você acha que precisa ser feito *agora mesmo*. Descansar é abrir mão do controle, admitir que temos limites e confiar na palavra de Deus.

Descansar em Deus é uma luta semanal, diária e, às vezes, de hora em hora para mim. Há momentos em que ainda não escolho o descanso. Sem descansar meu corpo e descansar na presença de Jesus, a pessoa que me torno como resultado não é quem eu quero ser.

“Deus, tu nos criaste para ti, e nossos corações estão inquietos até que encontrem descanso em ti.” – Agostinho

Aprenda a encontrar descanso nos ritmos de Jesus.

© GCMN - A ministry of Campus Crusade for Christ International. All Right Reserved.