

## TRABALHO E DESCANSO

# A vida pode ser uma sinfonia se você não negligenciar as pausas

Amy Leskowski | 1 de agosto de 2017



A turma da segunda série do meu filho convidou os pais para participarem da aula de música no dia em que tiveram um convidado de uma orquestra sinfônica.

Como parte de uma unidade sobre leitura de partituras, os alunos foram designados a escrever diversas medidas de ritmo para apresentar para nós.

A professora de música deu as boas-vindas a todos e explicou brevemente conceitos como "notas" e "pausas". Em seguida, exibiu a nova peça dos alunos para todos nós. A turma tocou a peça usando baquetas rítmicas, enquanto o trombonista convidado executou uma abertura conhecida usando a mesma fórmula de compasso. Os alunos ficaram impressionados ao ouvir a combinação produzir uma bela música.

Embora o som geral fosse impressionante, as baquetas rítmicas ocasionalmente batiam quando deveriam "descansar". Não consegui evitar me mexer um pouco na cadeira e pensar: "Isso não era para acontecer". Mas aquela era uma aula de música básica – não a orquestra sinfônica. Esses momentos eram de se esperar.

***Mas as batidas de baqueta no lugar das pausas afetaram a excelência da obra. Uma peça musical não é apenas uma coleção de notas; é uma***

## ***coleção de notas e pausas. As pausas são cruciais. E assim é com uma vida profissional eficaz.***

Os conceitos de "equilíbrio entre trabalho e descanso" e "Sábado" me fazem estremecer. Sou uma trabalhadora, uma realizadora, uma pessoa que se esforça, se esforça e se esforça. O descanso não vem naturalmente. Ao longo dos anos, as pessoas me deram livros sobre descanso, mas não me acomodei o suficiente para lê-los. Programei alarmes de lembrete para parar e descansar, mas os silêncios sem hesitar. Não tenho um botão de desligar para desligar o sistema.

Ouçoo a verdade de que somos chamados a fazer um trabalho excelente para Deus e também somos chamados a um sábado, e penso: "Vou acertar a parte sobre o trabalho excelente e, quando terminar, vou abordar a parte sobre o sábado".

Mas os descansos – os sábados – são tão parte do trabalho quanto cada nota – cada tarefa, palavra, tarefa, conversa, lição, caso, evento, oportunidade, projeto, dever, compromisso, chamado e prazo. Não se trata do trabalho excelente e do sábado. O descanso sabático faz parte do trabalho excelente.

***Na peça para alunos do segundo ano, as pausas deveriam ser preenchidas com silêncio ou acompanhamento. Quando as pausas aconteciam, ouvíamos uma bela música. Quando as pausas eram puladas, a peça se perdia.***

Quando insisto em trabalhar durante o descanso, estou estragando o excelente trabalho. Estou adicionando minha própria improvisação, mas improvisação só funciona com solos. É como se eu dissesse a Deus: "Eu consigo. Não preciso de descanso. Não preciso de você. Não posso confiar em você para me ajudar a terminar se eu descansar."

Recusar-se a descansar reflete um coração que acredita que não posso me dar ao luxo de parar e recarregar as energias.

Recusar-se a descansar reflete um coração que pensa que tudo depende de mim.

Recusar-se a descansar reflete um coração que age como se não houvesse um compositor que tenha escrito esta obra completa – com pausas e tudo – nem um acompanhante que pretenda fazer parceria comigo em uma sinfonia poderosa.

### **Próximos passos:**

- Como você está integrando o descanso à sua semana diária?
- O que você precisa cortar da sua agenda para ter um sábado?
- [Leia este artigo sobre como reduzir o estresse e se concentrar em Cristo](#)
- [Ouça algumas dicas úteis sobre como praticar ouvir a Deus diariamente](#)

**Sobre a autora:** Amy Leskowski lançou os ministérios universitários da Western Michigan University e da Grand Valley State University, foi líder de equipe por oito anos e integra a equipe há 15 anos. Ela e o marido, Dennis, moram com os três filhos em Kalamazoo, Michigan.

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