

## PALAVRA SEMANAL

24 de julho de 2023

### “O Descanso”

#### Pergunta para interação:

Qual a sua principal demanda da vida? O que mais tem feito você estar na “correria” e gerado cansaço em você? Tire um tempo e anote isso em uma folha de papel só para você mesmo.

---

É comum as pessoas estarem cansadas e numa correria frenética para poder dar conta das demandas da vida. A sensação que se tem é de que faltam horas no dia para tudo isso. Existe uma pressão pessoal e social que joga as pessoas dentro de uma arena de combate incessante pelo sucesso (carreira, família, religião, política etc.). Já se perguntou onde tudo isso vai dar? Ansiedade, depressão, frustração e crescente mais a lista. Por isso precisamos discernir duas coisas importantes:

**O descanso físico** – você precisa descansar. *Faça sua parte!* A grande maioria das pessoas tira férias quando dá, descansa só quando está doente e relaxa só quando têm dinheiro sobrando na conta bancária. O descanso físico é fundamental e isso inclui o nosso cérebro, ou seja, não adianta tentar relaxar olhando um filme de terror, pois o máximo que você vai conseguir com isso é se distrair. Isso vale também para as redes sociais (WhatsApp, Instagram, Facebook e etc.);

**O descanso em Cristo** – existem duas dimensões desse descanso. “Eu em Jesus” e “nós em Jesus”. O “Eu” se refere a uma escolha pessoal, uma decisão de viver em intimidade com o Senhor do Descanso. Já o “Nós” em Jesus se refere a olhar também para os outros (família da fé) e ver que existem muitas pessoas que estão passando por lutas, mas apesar de todas elas, estamos procurando no mesmo ambiente o “lugar de descanso” que é Cristo. Isso significa que no coletivo, no consolo uns dos outros encontramos o ambiente da fé coletiva, junto ao Senhor do Descanso. Esse descanso de que estamos falando é algo \*espiritual!

*“ Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa \*alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve.” (Mateus 11:28-30 - ARA)*

*Cuidado: “Temos sempre a tendência de tirar uma folga das coisas de Deus, como se isso fosse a principal causa do cansaço e do peso na nossa vida, mas continuamos com a mesma rotina de trabalho, estudos, carreira e etc.”  
(Ir. Renan – NMJ 23/07/23)*