

## Livre para descansar



Sábado à tarde

**Leia para o estudo desta semana:** Marcos 2: 1-12, 1 Reis 18, 1 Reis 19: 1-8, Mat. 5: 1-3, Isa. 53: 4-6, 2 Reis 2:11.

**Texto para memorizar:** “O SENHOR é a minha luz e a minha salvação; a quem temerei? O SENHOR é a força da minha vida; de quem me recearei?” (Salmos 27:1).

Muitas das pessoas que Jesus encontrou em Seu ministério terreno estavam doentes, às vezes até a morte. Eles se juntaram a Jesus para cura e descanso de seus sofrimentos. E eles sempre receberam também.

Às vezes, Ele apenas falava uma palavra e eles estavam totalmente recuperados. Às vezes, Ele tocava os enfermos e, milagrosamente, eles eram curados. Às vezes, Ele os enviava, e a cura acontecia enquanto eles seguiam seu caminho. Jesus curou homens, mulheres, crianças, judeus, não judeus, pessoas ricas e pobres e despretensiosas. Os piores casos de lepra e cegueira não estavam fora de Seu alcance. Na verdade, Ele até mesmo curou aqueles com a pior “doença” de todas - a morte.

Nesta semana, veremos dois exemplos muito diferentes de cura. Em um, o sofredor estava tão doente que nem mesmo podia ir a Jesus sozinho. Seus sintomas eram claramente visíveis para todos. No outro caso, não houve sintomas visíveis óbvios. Em ambos os casos, a cura veio no tempo e na maneira de Deus.

Ao explorarmos o tópico do descanso da dor e do sofrimento, também contemplaremos a questão que todos nós, em algum ponto ou outro de nossa caminhada cristã, experimentamos. O que acontece quando nossas orações por cura não são respondidas?

Como podemos encontrar descanso então?

\* Estude a lição desta semana para se preparar para o Sábado, 21 de Agosto.

# Domingo

15 de agosto

## Descanso que cura

Se há um momento em que precisamos descansar, é quando estamos doentes. Precisamos de descanso físico para que nosso corpo possa reanimar nosso sistema imunológico.

Freqüentemente, também precisamos de descanso mental. Às vezes, a doença é apenas algo sem risco de vida, como um resfriado ou uma enxaqueca. Ficamos deitados e tentamos não pensar em tudo o que deveríamos fazer, mas simplesmente não podemos.

Às vezes, quando é algo potencialmente fatal, ficamos acordados e nos preocupamos com os resultados dos exames médicos. E então, frequentemente, começamos a nos perguntar por quê. Esse estilo de vida pouco saudável finalmente nos alcançou? Foram as drogas que tomamos há 20 anos? Foi o peso extra que carregamos nos últimos anos? Deus está nos punindo por aquele pecado secreto que ninguém mais conhece?

### **Leia Marcos 2: 1–4. O que estava acontecendo aqui?**

---

Para o paralítico nesta história, era um caso óbvio. Em O Desejado de Todas as Nações (pp. 267-271), obtemos o pano de fundo. O paralítico fizera algumas coisas das quais não se orgulhava muito. Sua vida pecaminosa causou essa doença, e os especialistas espirituais traçaram uma linha reta da causa para o efeito. Ele havia trazido essa doença sobre si por seus pecados, e não havia cura.

Essa atitude pode ser muito típica. Muitas vezes parecemos obcecados por quem fez isso. Se algum crime foi cometido, alguém deve pagar por isso. Se houver um acidente em algum lugar, alguém deve ser processado. Mas atribuir culpas não traz cura ou integridade para aquele que está doente.

O projeto original de Deus não incluía dor, doença e sofrimento. A doença veio a este planeta apenas com a entrada do pecado. É por isso que Deus nos dá orientações de saúde - para que possamos desfrutar de uma melhor qualidade de vida agora. Mas, enquanto estivermos neste mundo enfermo pelo pecado, não haverá garantias de saúde, não importa o quão diligentemente sigamos princípios saudáveis.

A boa notícia é que Deus pode nos dar descanso, quer estejamos doentes ou saudáveis, quer nossa doença seja culpa nossa ou resultado da negligência de outra pessoa, nossos genes ou apenas um subproduto de vivermos neste mundo pecaminoso. Deus sabe como nos dar descanso.

**Quando alguém fica doente, não é bom começar a atribuir culpas. Ao mesmo tempo, por que entender a causa de uma doença pode ser, em alguns casos, um passo crucial para a cura e a recuperação?**

# Segunda-feira

16 de agosto

## Tratamento da raiz do problema

O parálítico havia sido baixado à presença de Jesus e todos os olhos estavam voltados para Jesus. Ele escolheria curar um pecador óbvio? Elealaria uma palavra para repreender a doença?

**Como** Jesus curou o parálítico? Qual foi a primeira coisa que Jesus fez por ele? Leia Marcos 2: 5-12.

---

Como muitas vezes não temos conhecimento de uma doença até percebermos os sintomas, muitas vezes pensamos na doença apenas como sintomas. Achamos que livrar-se dos sintomas significa cura. Jesus aborda a doença de maneira diferente. Ele conhece a raiz de todo sofrimento e doença e quer tratar isso primeiro.

No caso do parálítico, em vez de tratar imediatamente os efeitos evidentes de sua doença, Jesus foi direto à raiz do que mais o incomodava. O parálítico sentiu o peso de sua culpa e separação de Deus mais severamente do que sua doença. Uma pessoa que descansa em Deus é capaz de suportar qualquer sofrimento físico que possa sobrevir a ela neste mundo enfermo de pecado. E assim, Jesus vai direto à raiz e oferece o perdão primeiro.

Os líderes religiosos ficaram chocados quando ouviram Jesus pronunciar o perdão. Em resposta às suas acusações não ditas, Jesus fez uma pergunta.

**Leia** Marcos 2: 8, 9. Que desafio Jesus estava dando aos escribas ali? Com que problema Ele estava realmente lidando?

---

Falar geralmente é barato - mas não quando Deus fala. Pela poderosa palavra de Deus, todas as coisas passaram a existir (Gênesis 1). Embora o perdão não seja algo que possamos ver, é caro. O perdão custou a vida do Filho de Deus na cruz. Tudo o mais é secundário. Para demonstrar o poder e a realidade do perdão, Jesus escolheu então curar o parálítico.

Deus quer nos curar primeiro por dentro. E então às vezes Ele escolhe nos trazer cura física imediata, como acontece com o parálítico, ou às vezes teremos que esperar pela manhã da ressurreição para experimentar a cura física. De qualquer forma, nosso Salvador deseja que possamos descansar na certeza de Seu amor, graça e perdão mesmo agora, mesmo em meio ao nosso sofrimento.

**Como podemos encontrar descanso e paz, mesmo quando nossas orações por cura não são respondidas, pelo menos por agora?**

# Terça-feira 17 de agosto

## Fugindo

Com base em dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a doença mais comum no mundo, que afeta mais de trezentos milhões de pessoas a cada ano, nem sempre apresenta sintomas visíveis e óbvios. A depressão é a principal causa de deficiência em todo o mundo e é um dos principais contribuintes para a carga global de doenças.

Infelizmente, muitas vezes a depressão não é mencionada no Cristianismo porque pode ser vista como um sinal de falta de fé. Afinal, os cristãos não devem sempre estar cheios de alegria e felicidade e coisas assim? Então, a depressão não é um sinal de que algo está errado com nosso relacionamento com Deus?

A maioria das pessoas sabe que isso não é verdade. Mesmo os cristãos, cristãos fiéis, às vezes podem lutar contra a depressão, especialmente depois de um evento traumático, e isso não é um sinal de falta de fé ou confiança em Deus. Novamente, pode-se ler os Salmos e ver a dor, o sofrimento e a angústia que o povo fiel de Deus sofreu.

Às vezes, uma depressão lenta e silenciosamente toma conta de nós, e a reconhecemos apenas quando ela aumenta seu domínio. Às vezes, atinge rapidamente, após um evento físico ou emocional particularmente desgastante. Por exemplo, o fiel profeta de Deus Elias ficou completamente esgotado, emocional e fisicamente, depois do Monte Carmelo.

**Em 1 Reis 18, Elias tinha acabado de ver o milagre de fogo de Deus descendo do céu. Em resposta a sua oração, ele viu a chuva cair e acabar com uma seca de três anos. Por que Elias reagiu à ameaça de Jezabel correndo? Leia 1 Reis 19: 1-5.**

---

Elias teve 24 horas muito cansativas. Essa experiência, juntamente com um rude despertar e uma ameaça de morte, serviu como um gatilho para a depressão de Elias. Além disso, Elias estava lá quando os profetas de Baal foram massacrados, talvez até mesmo alguns deles por suas próprias mãos (1 Reis 18:40). Tal evento, mesmo por uma causa justa, pode facilmente levar ao estresse traumático para aqueles que assistem ou, pior ainda, participam.

Então Elias começou a correr, para tentar fugir. Às vezes corremos para a geladeira e tentamos nos comer felizes novamente. Às vezes, tentamos dormir para afastar nossa exaustão emocional. Às vezes, procuramos um novo relacionamento, trabalho ou local em nossa busca para fugir. E às vezes nos enterramos em mais trabalho, mais prazos e compromissos, enquanto nos esforçamos mais para fugir do algo sem nome que está drenando nossa alegria e descanso. E, claro, muitas pessoas usam “medicamentos” de algum tipo ou outro, tudo na tentativa de amenizar a dor. No final, porém, essas coisas apenas mascaram os sintomas; eles não resolvem o problema e, muitas vezes, só podem piorá-lo.

## Quarta-feira 18 de agosto

### Cansado demais para correr

Elias estava cansado demais para correr mais. E então, ele orou novamente. Essa oração era muito diferente da oração cheia de fé que Deus respondeu no Monte Carmelo (1 Reis 18:36, 37) na frente dos sacerdotes e profetas de Baal, dos membros da corte e do povo. Esta foi uma oração simples e curta de desespero.

**Em 1 Reis 19: 4, Elias declarou que ele não era melhor do que seus pais. O que ele estava falando?**

Quando Elias finalmente ficou quieto, a culpa o esmagou. Ele percebeu que sua saída rápida havia sequestrado o que poderia ter sido uma grande oportunidade de reforma em Israel. Ele percebeu que havia desapontado aqueles que precisavam dele. E ele era impotente para fazer qualquer coisa a respeito. Assim, em um doloroso momento de autorreflexão, conhecendo muito bem a história de seu povo, viu-se como realmente era.

Isso pode ser uma revelação dolorosa para qualquer um de nós, não pode? Ou seja, nos vemos como realmente somos? Como devemos ser gratos pela promessa de que, por mais pecaminosas que nossas vidas tenham sido, em Cristo, Deus nos verá como Ele vê Jesus. Que mais esperança podemos ter do que, pela fé, podemos reivindicar para nós mesmos a justiça de Cristo? (Veja Fp 3: 9.)

No entanto, a depressão consegue nos levar para um redemoinho escuro de aversão a nós mesmos. E às vezes começamos a pensar que a morte é a única saída.

Esse parecia ser o caso de Elias. Foi tudo demais para ele. Ele disse: “É o suficiente! Agora, Senhor, tire minha vida, pois não sou melhor do que meus pais!” (1 Reis 19: 4).

A boa notícia é que o grande Curador não condenou Elias. Deus entende melhor do que nós o que enfrentamos quando lutamos contra a depressão.

“Podemos não ter nenhuma evidência notável na época de que a face de nosso Redentor está se curvando sobre nós em compaixão e amor, mas é assim mesmo. Podemos não sentir Seu toque visível, mas Sua mão está sobre nós com amor e piedosa ternura.”- Ellen G. White, Caminho a Cristo, p. 97

Deus sabe e entende que “a jornada é muito difícil” (1 Reis 19: 7, NVI) para nós, mas às vezes Ele tem que esperar até que paremos de correr. Então ele pode intervir.

Às vezes, as pessoas que estão se afogando ficam tão confusas que lutarão contra um salva-vidas. O salva-vidas então deve recuar e esperar para realizar o resgate até que a vítima realmente fique inconsciente.

**Que esperança e conforto você pode encontrar nos seguintes textos:**

**Salmo 34:18, Mateus 5: 1-3, Salmo 73:26, Isaías 53: 4-6?**

# Quinta-feira

19 de agosto

## Descanso e mais

Deus sabia que toda aquela corrida deixara Elias cansado. Deus sabia que, mais do que fisicamente cansado, Elias estava emocionalmente cansado e carregando uma tremenda carga de culpa. Como Jesus faria pelo paralítico tantos anos depois, Deus limpou a lousa e providenciou descanso para Elias. Finalmente, ele poderia realmente dormir e se refrescar.

Seria de se esperar que fosse o fim da história, mas não é. O descanso de Deus não é um evento único. Entrar no descanso de Deus tem a ver com cura - com desaprendizagem lenta de padrões de pensamento negativos e hábitos destrutivos. Deus não apressa a cura.

### **Leia 1 Reis 19: 5-8. Para onde Elias estava indo agora, e por quê?**

---

Após o descanso, Elias estava correndo novamente. Mas desta vez Deus reorientou sua corrida. Deus entende que a vida neste mundo pecaminoso pode e irá causar depressão. Ele entende nosso impulso de correr, mas quer redirecionar nossa corrida. Em vez de todos os mecanismos autodestrutivos de enfrentamento que tentamos, Ele quer que corramos para ele. E uma vez que começamos a correr para Ele, Ele quer nos ensinar a ouvir a “voz mansa e delicada” (1 Reis 19:12) que nos dará descanso.

Elias não tinha energia para se erguer e fazer a jornada ao encontro de Deus. Deus providenciou a energia para a reunião e prometeu um amanhã melhor.

Enquanto Elias estava deitado sob sua árvore de vassouras e desejava morrer, ele acreditou que seus melhores dias haviam acabado.

### **Leia 1 Reis 19:15, 16 e 2 Reis 2:11. O que ainda estava reservado para Elias?**

---

Deus sabia que dias melhores estavam por vir para Elias. A cura viria para o profeta quando ele aprenderia a regular sua vida pelos ritmos de Deus e aceitaria Seu descanso. Ainda havia reis a serem ungidos e um sucessor a ser escolhido. Deus já sabia sobre Eliseu, que se tornaria um filho próximo de Elias. Deus sabia que pela fé Elias voltaria a invocar fogo do céu (2 Reis 1:10). Para Elias, não haveria morte desesperada sob uma árvore de vassoura, mas sim uma carruagem de fogo para o descanso celestial.

**O que podemos aprender com a história de Elias sobre por que, não importa o quão mal nos sintamos, na força de Deus ainda devemos procurar não desistir?**

## Sexta-feira *20 de agosto*

**Pensamento Adicional:** “Com a mudança contínua das circunstâncias, ocorrem mudanças em nossa experiência; e com essas mudanças ficamos exultantes ou deprimidos. Mas a mudança das circunstâncias não tem poder para mudar a relação de Deus conosco. Ele é o mesmo ontem, hoje e sempre; e Ele nos pede que tenhamos confiança inquestionável em Seu amor.” - Ellen G. White, *In Heavenly Places*, p. 120

“Continue olhando para Jesus, oferecendo silenciosas orações com fé, apoderando-se de Sua força, quer você tenha algum sentimento manifesto ou não. Vá em frente como se cada oração oferecida estivesse alojada no trono de Deus e respondida por Aquele cujas promessas nunca falham. Siga em frente, cantando e entoando melodias a Deus em seus corações, mesmo quando deprimidos por uma sensação de peso e tristeza. Eu digo a você como quem sabe, a luz virá, a alegria será nossa, e as névoas e nuvens se dissiparão. E passamos do poder opressor da sombra e das trevas para o claro sol de Sua presença.” - Ellen G. White, *Mensagens Escolhidas*, livro 2, pp. 242, 243.

### **Questões para discussão:**

- ☐ Muitas vezes é muito difícil ajudar alguém que sofre de transtornos mentais ou depressão. Qual seria uma boa estratégia para sua igreja aprender a ministrar de forma mais eficaz às pessoas afetadas pela depressão?
- ☐ Frequentemente, lutamos para ser abertos e honestos diante de Deus. Examine alguns salmos e veja como os autores bíblicos foram abertos e honestos perante Deus. Como podemos promover uma atmosfera de abertura e honestidade em nossa congregação local?
- ☐ A oração costuma ser difícil quando enfrentamos depressão. Discuta o poder da oração de intercessão para aqueles que não podem orar por si mesmos.
- ☐ Por que é tão importante lembrarmos que fé não é sentimento? Só porque estamos deprimidos, desanimados, com medo e preocupados não significa que não temos fé ou confiança em Deus. Significa apenas que, no momento, estamos deprimidos, desanimados, com medo e preocupados, como todos nós já estivemos em algum momento ou outro. Como podemos aprender que, em momentos como este, estender a mão pela fé é tão crucial, não importa o quão difícil possa parecer?
- ☐ Que grande esperança você pode tirar da história do paralítico, especialmente se um estilo de vida pecaminoso trouxe doenças e enfermidades sobre você?

# carta *Missionária*

## Melhor do que brinquedos

Por Andrew McChesney, Adventist Mission

Vários amigos se reuniram em torno de Mariah na escola na segunda-feira.

"O que você está fazendo depois da escola?" perguntou um.

"Podemos ir até a sua casa para brincar?" disse outro.

Mariah balançou a cabeça. "Tenho muito que fazer hoje", disse ela.

Mariah, de nove anos, era uma garota ocupada em Pond Inlet, uma pequena cidade localizada em uma ilha isolada no Ártico canadense. Todos os dias da semana ela ia para a escola e fazia o dever de casa. Ela também ajudou seus pais em casa. No sábado, sua família lia a Bíblia e assistia a sermões online em casa.

Mas os amigos de Mariah realmente queriam brincar com ela. Na terça-feira, as crianças voltaram a se reunir em torno dela, e na quinta e sexta-feira.

"Mas quando podemos ir à sua casa para brincar?" um amigo perguntou.

"Que tal sábado?" disse outro. "Você deve ter tempo no sábado."

Os olhos de Mariah brilharam. Ela tinha tempo livre no sábado. "Você pode ir à minha casa e participar do nosso estudo bíblico no sábado", disse ela.

Suas amigas pareciam confusas. Eles nunca tinham lido a Bíblia. Mas eles queriam passar um tempo com Mariah, então concordaram em vir no sábado.

No sábado, alguns amigos apareceram na casa de Mariah. Enquanto Mariah lia a Bíblia, eles pareciam confusos. Eles nunca tinham ouvido falar do Deus da Bíblia. Eles novamente pareciam confusos quando o pai ativou um sermão online. Eles nunca tinham ouvido um sermão e não entendiam o pregador adventista. Depois, eles pediram a Mariah que explicasse.

"O que ele quis dizer quando disse isso?" perguntou um.

"Ou e quando ele falou sobre isso?" disse outro.

Mariah tentou explicar o sermão e simplificá-lo. Quando ela terminou, suas amigas pareceram entender o que ela estava tentando dizer.

Na escola na segunda-feira, vários colegas perguntaram aos amigos de Mariah o que eles fizeram na casa de Mariah no sábado. "Lemos sobre Deus na Bíblia", respondeu um deles.

"E assistimos a um sermão interessante", disse outro.



Os colegas nunca tinham lido a Bíblia ou assistido a um sermão e queriam saber mais. Os amigos de Mariah explicaram o que aprenderam. Mariah sorriu enquanto ouvia. Ela se sentia bem. Isso era melhor do que brincar com brinquedos. Ela receberia seus colegas de classe em sua casa todos os sábados.

Fornecido pelo Escritório da Conferência Geral da Missão Adventista, que usa as ofertas missionárias da Escola Sabatina para espalhar o evangelho em todo o mundo. Leia novas histórias diariamente em [www.AdventistMission.org](http://www.AdventistMission.org).

Acreditamos que Deus aumentou o conhecimento de nosso mundo moderno e que Ele deseja que o usemos para Sua glória e proclamar

Seu breve retorno! Precisamos da sua ajuda para continuar a disponibilizar a Lição da Escola Sabatina neste aplicativo. Temos os seguintes custos Firebase, hospedagem e outras despesas. Faça uma

**doação** no **PayPal** de 1 dólar ou mais para  
[marceloubuntu@icloud.com](mailto:marceloubuntu@icloud.com)