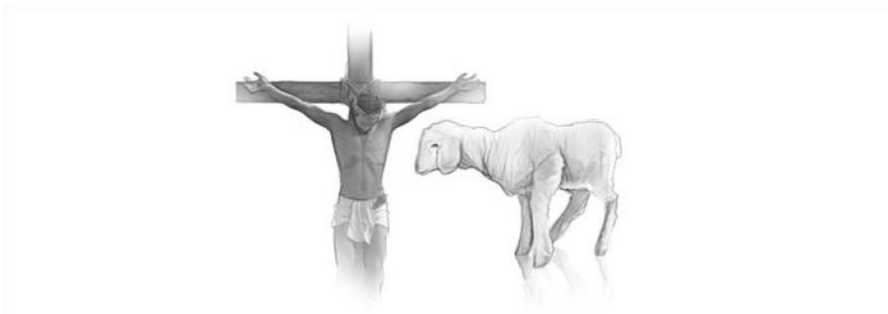


## O Custo do Descanso



**Sábado** à tarde

**Leia para o estudo desta semana:** 2 Sam. 11:1–27, 2 Sam. 12:1–23, Gên. 3:1–8, 1 João 1:9.

**Texto para memorizar:** “Cria em mim, ó Deus, um coração puro, e renova em mim um espírito reto” (Salmos 51:10).

Muitas pessoas parecem desesperadas para encontrar um pouco de paz e sossego. Eles também estão dispostos a pagar por isso. Em muitas cidades grandes, há quartos sem internet, que podem ser alugados por hora. As regras são rígidas - sem barulho, sem visitantes. As pessoas estão dispostas a pagar para poder sentar-se em silêncio e apenas pensar ou tirar uma soneca. Existem cápsulas de dormir que podem ser alugadas em aeroportos, e fones de ouvido com redução de ruído são itens populares. Existem até capuzes de lona ou escudos de privacidade dobráveis que você pode comprar para puxar sobre a cabeça e o torso para uma pausa rápida no local de trabalho.

O verdadeiro descanso também tem um custo. Enquanto os especialistas em mídia de autoajuda gostariam de nos fazer acreditar que podemos determinar nosso próprio destino e que o descanso é apenas uma questão de escolha e planejamento, ainda, pelo menos quando consideramos isso honestamente, percebemos nossa incapacidade de traga verdadeiro descanso aos nossos corações. No século IV, Agostinho colocou isso sucintamente em suas famosas Confissões (Livro 1), ao considerar a graça de Deus: "Você nos fez para si mesmo, e nossos corações estão inquietos, até que possamos encontrar descanso em você."

Nesta semana, examinamos brevemente a vida do homem segundo o coração de Deus para descobrir como ele descobriu o verdadeiro custo do descanso de Deus.

\* Estude a lição desta semana para se preparar para o Sábado, 24 de julho.

**Domingo** 18 de julho

## Des Worn gastados

On a balmy spring evening, restless King David paced the roof of his palace. He should have been with his army on the other side of the Jordan. He should have been leading God's people to defeat the Ammonites and finally bring peace to the kingdom.

**Not** being where he should have been opened the door to temptation for David. Read the story in 2 Samuel 11:1–5. What happened, and what great sin did David commit?

---

---

David saw a “very beautiful woman” taking a bath on her roof. His sinful impulses got the better of him that evening, and he slept with Bathsheba, the wife of a trusted army officer. Like all ancient kings, David had absolute power. As king, he didn't have to follow the rules that governed everyone else. And yet, the painful story of David's family following this story-changing moment reminds us of the fact that, even as the king, he was not above God's law.

Indeed, the law is there as a protection, a safeguard, and when even the king stepped outside it, he faced terrible consequences. As soon as David transgressed the limits of God's law, he began to feel its effects on all aspects of his life. David thought that his passionate fling had gone unnoticed; yet, Bathsheba was now pregnant and her husband far away.

**Read** 2 Samuel 11:6–27. How did David try to cover up his sin?

---

---

Even David's most intricate schemes to get Uriah home to his wife, Bathsheba, failed. Uriah was a man of stellar reputation who responded to David's subtle hints: “The ark and Israel and Judah are dwelling in tents, and my lord Joab and the servants of my lord are encamped in the open fields. Shall I then go to my house to eat and drink, and to lie with my wife?” (2 Sam. 11:11, NKJV). Eventually a desperate David reverted to “remote control” assassination to cover his sin.

**E quanto à sua existência atormentada? O que você pode fazer para experimentar melhor, tanto física quanto espiritualmente, o descanso que Deus deseja que tenhamos?**

# Segunda-feira

19 de julho

## Wake-Up

A falta de sono e a exaustão devido ao esforço físico excessivo são problemas reais. Mais preocupantes, no entanto, são os momentos em que sentimos que estamos funcionando com um "vazio emocional". E, é claro, quando a falta de sono é adicionada às provações emocionais, podemos ficar dolorosamente desanimados.

Baruch, o escriba de Jeremias, deve ter se sentido assim muitas vezes durante os últimos anos turbulentos de Jerusalém, antes do caos, sofrimento e destruição que se seguiriam à destruição da cidade pelos babilônios.

**Leia Jeremias 45: 1-5. Escreva um diagnóstico rápido da saúde emocional de Baruch.**

---

Você pode imaginar como seria se Deus enviasse uma mensagem personalizada para você? Baruch recebeu uma mensagem direto da sala do trono de Deus (Jer. 45: 2). Somos informados de que isso aconteceu “no quarto ano de Jeoiaquim de Judá”, por volta de 605 ou 604 a.C. Jeremias 45: 3 representa um bom resumo de como as pessoas se sentem quando estão sem carga.

De tudo o que sabemos nas Escrituras sobre este período, está claro que as reclamações de Baruch não eram lamentos superficiais. Ele tinha bons motivos para se sentir desanimado e emocionalmente esgotado. Muitas coisas ruins estavam acontecendo, e mais por vir.

**Como Deus responde às dores e sofrimentos de Baruch? Leia Jeremias 45: 4, 5.**

---

A resposta de Deus à dor real de Baruch nos lembra do fato de que o desespero e a dor de Deus devem ter sido exponencialmente muito maiores do que os de Baruch. Ele havia construído Jerusalém; Ele estava prestes a derrubá-lo; Ele plantou Israel como uma vinha (Isa. 5: 1-7); Ele estava prestes a arrancá-lo e levá-lo para o exílio. Não era isso que o Senhor queria para Seu povo, mas tinha que acontecer por causa de sua rebelião contra ele.

Mas havia luz no fim do túnel para Baruch. Deus preservaria a vida de Baruch - mesmo em meio à destruição, exílio e perda.

**Leia novamente as palavras de Deus dirigidas a Baruch. Que mensagem geral podemos tirar deles para nós mesmos? Ou seja, o que isso diz sobre Deus, em última análise, estar ao nosso lado, independentemente de nossa situação?**

**Terça-feira** 20 de julho

## Forgiven and Forgotten?

Certamente, todos nós precisamos descansar, e é por isso que é um tema encontrado em toda a Bíblia. Embora Deus nos tenha criado para atividades, essa atividade deve ser pontuada por descanso.

O Antigo Testamento hebraico, por exemplo, inclui vários termos que denotam repouso. A descrição do descanso de Deus no sétimo dia recém-criado em Gênesis 2: 2, 3 usa o verbo shabbat, "parar de trabalhar, descansar, tirar férias", que é a forma verbal do substantivo "sábado". O mesmo verbo é usado em Êxodo 5: 5 de forma causativa e traduzido como "fazer alguém descansar" de seu trabalho. Faraó irado acusa Moisés de "fazê-los descansar" de seu trabalho.

**Leia Deuteronômio 31:16 e 2 Samuel 7:12. De que tipo de descanso está sendo falado aqui?**

---

Outra forma verbal importante é shaqat, para "estar em repouso, conceder alívio, ficar quieto." É usado em Josué 11:23, onde descreve o resto da terra da guerra após a conquista inicial de Josué. O termo frequentemente parece indicar "paz" nos livros de Josué e Juízes.

O verbo raga` também é usado para indicar repouso. Nas advertências contra a desobediência em Deuteronômio, Deus diz a Israel que eles não encontrarão descanso no exílio (Deuteronômio 28:65). O mesmo verbo também aparece em uma forma causal em Jeremias 50:34, descrevendo a incapacidade de descansar.

**Leia Deuteronômio 31:16 e 2 Samuel 7:12. De que tipo de descanso está sendo falado aqui?**

---

Ambos os versos usam uma expressão idiomática do verbo shakab, que significa literalmente "deitar, dormir". Na aliança de Deus com Davi, Deus promete ao futuro rei de Israel que "'quando os seus dias forem cumpridos e você descansar com seus pais, levantarei a sua semente depois de você'" (2 Sam. 7:12, NKJV).

A longa (e aqui incompleta) lista de diferentes verbos hebraicos que denotam descanso nos ajuda a entender que o conceito teológico de descanso não está conectado a uma ou duas palavras em particular. Descansamos individual e coletivamente. O descanso nos afeta física, social e emocionalmente e não se limita apenas ao sábado.

**A morte é certamente uma inimiga e um dia será abolida. E por mais que choremos e tenhamos saudades de nossos mortos, por que é reconfortante saber que, pelo menos por enquanto, eles estão em repouso?**

# Quarta-feira *21 de julho*

## Something New

**Leia Marcos 6: 30–32. Por que Jesus disse a Seus discípulos que se afastassem e descansassem, considerando as muitas oportunidades de missão que eles tinham? Observe o contexto mais amplo de Marcos 6 ao pensar sobre essa questão.**

---

Outro verbo usado para indicar repouso é *hēsychazō*. Descreve o descanso sabático dos discípulos enquanto Jesus descansava na sepultura (Lucas 23:56). Mas também é usado para descrever uma vida tranquila (1 Tes. 4:11) e pode indicar que alguém não tem objeções e, portanto, fica quieto (Atos 11:18).

Quando a Epístola aos Hebreus, em Hebreus 4: 4, descreve o descanso da Criação de Deus no sétimo dia, ela usa o verbo grego *katapauō*, para "fazer cessar, trazer para descansar, descansar", ecoando o uso da Septuaginta, a Tradução grega do Antigo Testamento. Curiosamente, a maioria dos usos desse verbo no Novo Testamento ocorre em Hebreus 4.

**Leia Marcos 6: 30–32. Por que Jesus disse a Seus discípulos que se afastassem e descansassem, considerando as muitas oportunidades de missão que eles tinham? Observe o contexto mais amplo de Marcos 6 ao pensar sobre essa questão.**

---

“Venha para o lado por conta própria. . . e descanse um pouco”(Marcos 6:31) não é enquadrado como um convite. É expresso na forma de um imperativo, que é uma ordem ou um comando. Jesus se preocupa com Seus discípulos e com seu bem-estar físico e emocional. Eles tinham acabado de retornar de uma extensa viagem missionária na qual Jesus os havia enviado dois a dois (Marcos 6: 7). Marcos 6:30 descreve seu retorno animado. Seus corações deveriam estar cheios. Eles queriam compartilhar suas vitórias e fracassos com Jesus; no entanto, Jesus interrompe tudo chamando-os primeiro para descansar. Marcos inclui uma nota explicativa: “Pois havia muitos que iam e vinham e nem mesmo tinham tempo de comer” (Marcos 6:31). Estar oprimido e muito ocupado com os negócios de Deus foi um desafio genuíno para os discípulos também. Jesus nos lembra que precisamos proteger nossa saúde e bem-estar emocional planejando períodos de descanso.

**Quais são as maneiras de ajudar e aliviar o pastor ou ancião de sua igreja local ou qualquer pessoa que você conhece que pode estar exausta por fazer a obra do Senhor? O que você poderia fazer para expressar sua gratidão e ajudar essa pessoa a encontrar descanso?**

# Quinta-feira 22 de julho

## Um andarilho inquieto

Quando Deus disse que Caim seria “um andarilho inquieto” na terra, não foi que Deus o fez assim; antes, isso é o que aconteceu como resultado de suas ações pecaminosas e desobediência. Não encontrando descanso em Deus, Caim descobriu que não poderia encontrar de outra maneira, pelo menos não o verdadeiro descanso.

**Leia** Gênesis 4: 1-12. O que fez de Caim “um andarilho inquieto” (Gênesis 4:12, NVI) na terra?

---

O texto bíblico não afirma explicitamente por que Deus respeitou Abel e sua oferta, mas não “respeitou” Caim e sua oferta (Gn 4: 4, 5). Mas sabemos por quê. “Caim se apresentou a Deus com murmuração e infidelidade em seu coração com respeito ao sacrifício prometido e a necessidade das ofertas de sacrifício. Seu presente não expressava penitência pelo pecado. Ele sentiu, como muitos agora sentem, que seria um reconhecimento de fraqueza seguir o plano exato traçado por Deus, de confiar sua salvação totalmente à expiação do Salvador prometido. Ele escolheu o curso da autodependência. Ele viria por seus próprios méritos.” —Ellen G. White, *Patriarchs and Prophets*, p. 72

A palavra hebraica traduzida como "respeitado" (Gênesis 4: 4, NKJV) também pode ser traduzida como "olhado de perto, considerado cuidadosamente". O foco do olhar cuidadoso e de perto de Deus não é tanto a oferta, mas mais a atitude do ofertante. A rejeição de Deus da oferta de frutas de Caim não é a reação arbitrária de um deus caprichoso. Em vez disso, descreve o processo de considerar cuidadosamente e pesar o caráter, as atitudes e as motivações de quem está trazendo a oferta. É um bom exemplo de julgamento investigativo.

**Leia** 4: 13-17 e descreva a reação de Caim ao julgamento de Deus.

---

Quando tentamos fugir da presença de Deus, ficamos inquietos. Tentamos preencher o anseio pela graça divina com coisas, relacionamentos humanos ou vidas excessivamente ocupadas. Caim começou a construir uma dinastia e uma cidade. Ambos são grandes conquistas e falam de determinação e energia, mas se for uma dinastia sem Deus e uma cidade rebelde, no final das contas isso não significará nada.

**Mesmo que acabemos sofrendo as consequências de nossos pecados como costumamos fazer, como podemos aprender a aceitar o perdão por eles oferecido por meio da Cruz?**

# Sexta-feira

23 de julho

**Pensamento Adicional:** “Na avaliação dos rabinos, era a soma da religião estar sempre em uma agitação de atividade. Eles dependiam de algum desempenho externo para mostrar sua piedade superior. Assim, eles separaram suas almas de Deus e edificaram-se em auto-suficiência. Os mesmos perigos ainda existem. À medida que a atividade aumenta e os homens obtêm êxito em fazer qualquer obra para Deus, há perigo de confiar nos planos e métodos humanos. Há uma tendência de orar menos e ter menos fé. Como os discípulos, corremos o risco de perder de vista nossa dependência de Deus e buscar fazer de nossa atividade um salvador. Precisamos olhar constantemente para Jesus, percebendo que é o Seu poder que faz a obra. Conquanto devamos trabalhar zelosamente pela salvação dos perdidos, devemos também reservar tempo para meditar, orar e estudar a Palavra de Deus. Somente a obra realizada com muita oração e santificada pelo mérito de Cristo, no final se mostrará eficiente para o bem.” - Ellen G. White, O Desejado de Todas as Nações, p. 362.

## Questões para discussão:

- ☐ A pressão constante de estar no topo das coisas, estar disponível (física ou virtualmente) o tempo todo e tentar viver de acordo com ideais que não são realistas nem dados por Deus pode deixar as pessoas doentes - emocionalmente, fisicamente e espiritualmente. Como sua igreja pode se tornar um lugar acolhedor para pessoas cansadas e cansadas que desejam descansar?
- ☐ É possível que estejamos muito ocupados, até mesmo fazendo coisas boas para Deus? Pense na história de Jesus e Seus discípulos em Marcos 6: 30–32 e discuta suas aplicações em seu grupo de Escola Sabatina.
- ☐ Em 1899, um recorde de velocidade foi quebrado. Alguém realmente andou 63,24 milhas por hora em um carro - e viveu para contar sobre isso! Hoje, é claro, os carros andam muito mais rápido do que isso. E a velocidade dos processadores em nossos telefones celulares é muito mais rápida do que os grandes computadores mais rápidos de uma geração atrás. E as viagens aéreas estão mais rápidas do que antes - e estão ficando cada vez mais rápidas. A questão é que quase tudo que fazemos hoje é feito mais rápido do que no passado e, no entanto, o quê? Ainda nos sentimos apressados e sem descanso suficiente. O que isso deve nos dizer sobre a natureza humana básica e por que Deus teria tornado o descanso tão importante a ponto de ser um de Seus mandamentos?
- ☐ Pense mais na ideia de que mesmo no Éden, antes do pecado, o descanso sabático havia sido instituído. Além da interessante implicação teológica dessa verdade, o que isso deve nos dizer sobre como o descanso era necessário mesmo em um mundo perfeito e sem pecado?

## Thanking God for Life

*Por Andrew McChesney, Adventist Mission*

Tudo parecia estranho para Danay, de seis anos, quando ele chegou aos Estados Unidos com o pai, a mãe e seis irmãos mais velhos. Carros encheram as ruas de sua nova cidade natal. Danay não tinha visto muitos carros no campo de refugiados na Tailândia, onde sua família morou depois de fugir da violência em sua terra natal, Mianmar. Antes, a família morava em uma casa de bambu sem ar-condicionado e água corrente, e Danay tomava banho em um rio. Agora tudo estava na casa. Danay agradeceu a Deus pela nova casa.

Danay chegou à escola pública usando chinelos e a professora imediatamente o mandou para casa. O funcionário que o levou para casa disse à mãe como encontrar a loja de sapatos. Mas nenhum de seus pais sabia dirigir ou falar inglês, então um parente o levou à loja para comprar seu primeiro par de sapatos.

Danay voltou à escola no dia seguinte, mas foi um ano difícil. Algumas crianças trataram os refugiados de maneira indelicada e um de seus irmãos começou a brigar.

Então, um adventista do sétimo dia tornou-se amigo da família e ajudou Danay a se transferir para uma escola da igreja para a segunda série. Os fundos de uma bolsa de estudos de uma oferta do décimo terceiro sábado ajudaram a cobrir sua mensalidade. Danay estava feliz por estar na escola da igreja com colegas gentis e amigáveis. Ele tinha ouvido falar sobre Deus de seus pais cristãos em casa, mas agora ele estava lendo a Bíblia para si mesmo na escola. Ele queria aprender mais e, à medida que crescia, juntou-se a vários grupos de estudo da Bíblia.

Sua fé veio à prova quando ele tinha 12 anos. Um dia, seu pai desmaiou do lado de fora de casa depois de trabalhar no jardim. Ninguém sabia como chamar a ambulância, então familiares o colocaram em um carro e o levaram às pressas para o hospital. Danay ficou arrasado. Naquela noite, ele se mexeu e se virou. Ele orou como nunca antes. “Deus, por favor, ajude meu pai a se recuperar”, disse ele. “Se ele se recuperar, serei batizado e me dedicarei a Você”.

Três dias depois, ele viu seu pai no hospital. O homem outrora forte parecia pálido e frágil. O médico disse que ele havia sofrido um derrame. Danay continuou a orar. Semanas se passaram e seu pai melhorou lentamente. Quando voltou para casa, Danay cumpriu sua promessa a Deus. Ele foi batizado.

Seu pai morreu de câncer cinco anos depois, mas Danay, 17, está feliz por ter entregado seu coração a Jesus. “Depois de ser batizado, comecei a ler mais a Bíblia, orar mais e falar mais com Deus”, disse ele. “Quanto mais eu fazia essas coisas, mais feliz



Eu senti. Deus está sempre observando e sempre estará ao meu lado. Eu sempre me sinto grato.”.

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)



**Anuncie Grátis AQUI!**

Nosso Whatsapp **+244 9239 89466**

**AVISO:** use este aplicativo tendo em conta o acordo ortográfico de Portugal