

DESCANSO PARA OS AGITADOS

Você sente, às vezes que tem muitas coisas para fazer e pouco tempo para dar conta de todas elas? Quando isso acontece, você se sente agitado, pressionado e estressado. Por mais que se esforce, nunca consegue realizar tudo o que precisa. Há sempre mais uma tarefa, mais um dever, mais um item a ser riscado na sua lista de atividades a concluir.

A tirania da urgência consome a vida. Você passa seus dias correndo de uma tarefa para outra e, algumas vezes, pensa: “Será que tudo isso vale a pena? As coisas que estou realizando farão uma diferença duradoura?” Você já se perguntou sobre qual é o sentido da vida? As coisas mais importantes em sua vida parecem ser deslocadas para segundo plano por aquelas que exigem atenção imediata? São as coisas pequenas e urgentes que preenchem os seus dias?

Uma sociedade com sobrecarga

Algum tempo atrás, eu me deparei com um artigo interessante em um caderno especial do jornal Los Angeles Times. A colunista Arianna Huffington escreveu a respeito de multitarefas. Essa é uma palavra que se refere a trabalhar em várias atividades ao mesmo tempo. Cada vez mais, nos encontramos envolvidos em multitarefas em nossa vida cotidiana. Tentamos duas ou três coisas ao mesmo tempo.

Abrimos a correspondência e conversamos com os filhos de uma só vez. Tentamos desenvolver diálogos durante o jantar, enquanto assistimos ao jornal na televisão. Abrimos o último e-mail ao mesmo tempo em que falamos com um amigo pelo telefone e acompanhamos o progresso de nosso time favorito. Tomamos o desjejum no carro, a caminho para o trabalho, enquanto ouvimos o rádio e tentamos conversar com o cônjuge ao telefone.

Algumas pessoas chegam a se viciar em multitarefas. Arianna escreve: “Alguns de meus amigos mais queridos só se sentem vivos quando estão vivendo no limite, lidando com meia dúzia de crises, se afundando no drama de todas elas e tendo que se medicar antes de dormir.”¹ Adicione a esse ritmo frenético o estresse que muitas pessoas sentem devido ao trabalho, e o resultado será um ataque cardíaco.

Em um estudo realizado no ano de 1985 pelo Centro Nacional de Estatística da Saúde, nos Estados Unidos, 50% dos quarenta mil trabalhadores pesquisados relataram ter passado por estresse de moderado a intenso nas duas semanas anteriores. Outra pesquisa conduzida pela renomada firma D'Arcy, Masius, Benton & Bowles revela que três quartos dos trabalhadores norte-americanos indicam que seu trabalho provoca estresse. O preço a pagar por toda essa quantidade de estresse é enorme. A cada ano, mais de 1,2 milhão de pessoas sofrem ataque cardíaco ou angina severa nos Estados Unidos. Desse grupo, mais de 450 mil morrem. As doenças de coração continuam a ser a primeira causa de morte no país.

Uma das principais razões para a morte por doença arterial coronariana é o estresse emocional. As pessoas que estão constantemente apressadas e são muito impacientes, intransigentes e competitivas constituem vítimas prováveis de ataques do coração.

Os doutores Ray H. Rosenman e Meyer Friedman estudaram pessoas com esse perfil e criaram a expressão “personalidade tipo A”. O indivíduo que possui esse tipo de personalidade tende a ser controlado pela ambição. Obcecado com a urgência do tempo, sempre se encontra sob pressão para realizar coisas. É altamente competitivo, nunca está satisfeito e permanece sob estresse contínuo. Os estudos de Rosenman e Friedman indicaram que 90% dos homens com menos de 60 anos que sofreram ataques cardíacos pertenciam à categoria de comportamento tipo A.

Numa reportagem médica especial da MSNBC no dia 7 de janeiro de 2008, pesquisadores relataram que “a ansiedade crônica pode aumentar significativamente o risco de ataques cardíacos, pelo menos nos homens”. *“Existe uma conexão entre o coração e a mente”*, afirmou a Dra. Nieca Goldberg, da Escola de Medicina da Universidade de Nova York. Em seguida, ela acrescentou as sábias palavras: *“Os médicos precisam ser mais agressivos e parar de tomar conta apenas dos fatores tradicionais de risco. [...] Eles precisam atingir a mente dos pacientes.”*

O Dr. Biing-Jiun Shen, da Universidade do Sul da Califórnia, disse, num relatório de pesquisa sobre envelhecimento e saúde do coração, que homens “cronicamente ansiosos mostraram uma probabilidade de

30 a 40% maior de ter um ataque cardíaco do que aqueles mais despreocupados”.²

Escapando da tirania da urgência

Será que existe jeito de escapar da tirania da urgência e de colocar os elementos mais importantes de volta no centro de nossa vida? Haveria uma maneira de reaver as coisas vitalmente cruciais da existência? Como podemos estabelecer limites quando o mundo parece ir cada vez mais rápido? Você já sentiu como se os dias voassem, mês após mês, ano após ano? Como dar fim à agitação e encontrar descanso para nossa mente e corpo fatigados?

Eu sugiro que o próprio Deus nos providenciou um excelente ponto de partida. Ele nos deixou uma fronteira repleta de significado, uma porção de tempo, um espaço divino, um símbolo infinito da eternidade. Essa ilha de tranquilidade, onde podemos encontrar paz e descanso, teve origem no jardim do Éden.

O descanso no sétimo dia.

“No fim do sexto dia da criação, Deus instituiu o sábado. Gn (2,1-3) descreve esse fenômeno da seguinte maneira: *“Assim foram concluídos os céus e a Terra, e tudo o que neles há. No sétimo dia Deus, concluída toda obra que realizara, no sétimo dia, nesse dia descansou. Deus abençoou o sétimo dia e o santificou, porque nele descansou de toda a obra da criação.”*

Deus criou o “descanso” no sétimo dia. O sábado é uma fronteira sagrada colocada dentro do ciclo semanal. Ele faz cessar o fluxo de tempo secular, instituindo uma pausa na rotina de nossa luta diária. Estabelece uma parada na agitação do trabalho cotidiano. O sábado é uma maneira idealizada por Deus para escaparmos de um mundo em ritmo frenético. É um dia separado de todos os outros dias da semana. É um tempo especial de qualidade, um tempo em que podemos refletir sobre os relacionamentos mais importantes da vida. É um momento no qual podemos dizer “não” para todas as outras necessidades e coisas que preenchem nossa vida.

O descanso do sétimo dia é uma necessidade

Os seres humanos precisam desesperadamente desse espaço sagrado, dessa fronteira divina. Precisamos dele hoje muito mais do que antes. O mundo está mais agitado, barulhento, intenso e exigente do que em qualquer outro período da história. O sábado permite que não sejamos consumidos por isso. O rabino David Wolpe observa: “O mundo moderno nunca sussurra. As cidades são como salões de fliperama, sem portas de saída. Vozes urgentes, propagandas cintilantes e um fluxo interminável de imagens da mídia nos rodeiam.”³ Nossa vida superlotada, supere stressada, superestimada e sobrecarregada necessita de descanso. Precisamos de nos proteger do bombardeio constante das coisas e encontrar alegria em um relacionamento significativo com Deus.

O sábado é único em toda a história da religião. Existem muitas coisas consideradas sagradas nas religiões ao redor do mundo. As pessoas têm atribuído santidade a tudo, desde vacas até ossadas de santos. Os homens adoram ídolos de todas as formas que possamos imaginar. E existem muitos lugares sagrados. Os hindus viajam milhares de quilômetros para se banharem nas águas sagradas do rio Ganges. Os muçulmanos fazem longas peregrinações até a cidade sagrada de Meca. Os budistas prestam homenagens ao local em que Buda recebeu a “iluminação”. Alguns cristãos viajam a Roma ou a Jerusalém para experimentar a “presença divina”.

Mas na Bíblia podemos encontrar a ideia única de santidade no tempo. Deus “abençoou o sétimo dia e o santificou”. Ele criou um cenário sagrado, o sábado, no qual os seres humanos podem ser abençoados de forma especial. Mas Ele não restringiu esse cenário a um local específico. Não precisamos realizar uma longa peregrinação para chegar ao lugar sagrado de Deus. Todos os sábados, o Céu toca a Terra. O lugar eterno de Deus desce dos Céus. Como o cenário sagrado foi estabelecido no tempo, e não no espaço, ele é igualmente acessível para toda a humanidade. O sábado é um momento para encontrar descanso em Deus, um convite do Rei do Universo para deixarmos a corrida frenética da vida e entrarmos no palácio celestial.

No sábado, somos libertos da escravidão do trabalho diário. Somos libertos do cativeiro terreno para entrar no reino das coisas celestiais. O sábado é um convite para nos regozijarmos na presença do Senhor.

Com o salmista, podemos cantar: “Este é o dia em que o Senhor agiu; alegremo-nos e exultemos neste dia” (Salmo 118:24).

“Tu me farás conhecer a vereda da vida, a alegria plena da Tua presença, eterno prazer à Tua direita” (Salmo 16,11). O sétimo dia é um convite divino para que encontremos descanso, paz e alegria em abundância na presença de nosso Criador. É um convite para cessarmos a agitação e descansarmos. É o apelo do Céu para colocarmos nossas prioridades naquilo que realmente importa. É um lembrete semanal de que Deus nos criou e de que pertencemos a Ele. O sábado nos chama de volta às nossas raízes. Ele reafirma quem somos e nos compele a um relacionamento novo e significativo de confiança e descanso em Deus.

As bênçãos do sábado

O descanso no sábado renova nosso relacionamento com Deus e com nossa família. Ele também restaura nosso corpo e mente. Deus promete: “Feliz aquele que age assim, o homem que nisso permanece firme, observando o sábado para não o profanar, e vigiando sua mão para não cometer nenhum mal” (Isaías 56,2).

Deus oferece uma bênção especial àqueles que dedicam tempo para adorá-Lo. Estudos científicos recentes sobre religião e saúde confirmam a autenticidade da promessa de Deus. Por exemplo, a relação entre atividades religiosas e pressão sanguínea foi examinada num estudo com duração de seis anos, envolvendo quatro mil idosos. Entre os que frequentavam serviços religiosos e oravam ou estudavam a Bíblia uma vez por dia ou mais, a probabilidade de ocorrência de hipertensão diastólica foi 40% inferior do que entre aqueles que frequentavam serviços religiosos e oravam com menor frequência.⁴

Em outras palavras, a comunhão tem um efeito positivo sobre a saúde. Outros estudos revelam que experiências positivas de comunhão reduzem a pressão sanguínea, minoram a dor causada pela artrite e diminuem o risco de doenças cardíacas. O sábado não é um requerimento legalista. Não é um fardo que nos empurra para baixo. É o presente de um Criador amoroso. Quando adoramos o Criador em Seu dia, nos sentimos reavivados, revigorados e revitalizados.

O sábado é um dia de profusão de bênçãos. É por isso que os profetas do Antigo Testamento insistiam em chamar de volta as pessoas para Deus, o Criador, o Doador da lei, o Libertador. Veja o que o profeta Jeremias escreveu: *“Por amor da vossa própria vida, tenham o cuidado de não levar cargas nem de fazê-las passar pelas portas de Jerusalém no dia de sábado, [...] nem façam nenhum trabalho no sábado, mas guardem o dia de sábado como dia consagrado, como ordenei aos seus antepassados”* (Jr 17, 21- 22).

Uma necessidade atual

O profeta Jeremias fala sobre um perigo que todos nós enfrentamos. Ele discute um problema de sua época, mas o que escreve é relevante também para nós hoje. Não era apenas algo importante para as pessoas que viviam naquele tempo. Trata-se de um problema do século 21. O trabalho incessante pode esmagar nossa espiritualidade. A procura por dinheiro pode consumir o nosso tempo. A busca pelas coisas materiais pode não deixar espaço para as coisas eternas. Isso aconteceu nos dias de Jeremias em Jerusalém e está acontecendo em nosso tempo em nossas casas, locais de trabalho e cidades. E Deus está dizendo: *“Deixe o sábado levá-lo de volta ao que verdadeiramente importa. Não permita que a procura por estabilidade material subjugu a busca por aquilo que é mais importante.”*

O profeta Isaías ecoa o mesmo tema. Israel estava negligenciando o sábado bíblico. A associação que os israelitas fizeram com uma cultura pagã os levou a desconsiderarem o sábado bíblico. Em Isaías 58, Deus convida o povo a reconstruir a fé e o chama de volta à espiritualidade. Eis o que Ele diz: *“Seu povo reconstruirá as velhas ruínas e restaurará os alicerces antigos; você será chamado reparador de muros, restaurador de ruas e moradias. Se você vigiar seus pés para não profanar o sábado e para não fazer o que bem quiser em Meu santo dia; se você chamar delícia o sábado e honroso o santo dia do Senhor, [...] Eu farei com que você cavalgue nos altos da terra”* (versos 12-14).

Observe que aqueles envolvidos em reconstruir a fé são chamados de *“reparadores de muros”*. Fica claro que havia um buraco no muro protetor que circundava o povo de Deus. O sábado é uma fronteira, um muro de proteção, um lugar de segurança. É parte do círculo de

Deus à nossa volta. É um modo especial de vivenciarmos o cuidado amoroso e protetor de Deus por nós a cada semana.

Durante o sábado, paramos para refletir sobre a bondade de nosso Criador. Dedicamos tempo para estar na presença divina. Meditamos no significado real da vida e nos concentramos em seu verdadeiro propósito. Acima de tudo, o profeta Isaías declara que, se honrarmos o sábado, o Criador do Universo nos fará “cavalgar nos altos da terra”. Há riqueza na observância do sábado e isso leva o povo de Deus a prosperar nas esferas física, mental, social e espiritual.

Um momento para cura

Ao longo do Novo Testamento, Jesus realizou mais milagres de cura no sábado do que em qualquer outro dia da semana. Ele curou no sábado uma mulher que estava aflita havia dezoito anos (Lucas 13:10-12). Restaurou a visão a um homem cego (João 9:1-12). Curou mãos ressequidas, corpos paralisados e crianças moribundas durante o sábado. Um de Seus milagres mais espetaculares, a cura de um homem que estava deitado à beira do tanque de Betesda havia 38 anos, foi realizado no sábado.

O que esses milagres nos ensinam a respeito de Jesus e do sábado? Eles mostram um Cristo que está desejoso de conceder a cada um de Seus filhos vida em abundância. O Criador recria nossa vida a cada sábado. Ele restaura a vida em toda a sua plenitude a cada sétimo dia. Aquele que nos formou deseja que sejamos completos mental, física e espiritualmente.

Para Jesus, o sábado era um tempo de cura. Era o momento no qual as pessoas podiam encontrar alívio e descanso nEle. Jesus desejava libertar os seres humanos dos fardos opressores que esmagavam sua alegria. Sua atitude em relação ao sábado pode ser resumida numa declaração simples, porém profunda, dita em resposta aos Seus críticos: “O sábado foi feito por causa do homem, e não o homem por causa do sábado. Assim, pois, o Filho do homem é Senhor até mesmo do sábado” (Marcos 2, 27, 28).

Jesus deixou de lado as cerimônias e regulamentos, mostrando-nos um caminho melhor para o Reino. Mas também disse ser o Senhor do sábado. Isso é de extrema significância. Aqueles que acreditam ser o

sábado apenas parte de algum ritual do Antigo Testamento e um sinal de legalismo precisam lembrar que Jesus Se intitulou Senhor do sábado. Ele afirma: “O sábado foi feito por causa do homem.” O sábado foi destinado a nos abençoar, a nos beneficiar. Não é apenas mais uma obrigação religiosa. Não se trata de uma exigência opressiva. O sábado do Novo Testamento é um tempo de graça e descanso, um tempo no qual podemos renovar nossa aliança e nosso relacionamento com Deus. É um tempo no qual encontramos nosso verdadeiro centro em Deus.

Em Hebreus 4, o escritor bíblico cita o quarto mandamento, que nos ordena a santificar o sétimo dia. Ele lembra seus leitores que “no sétimo dia Deus descansou de toda obra que realizara” (verso 4). Alguns versos depois, ele declara: “Assim, ainda resta um descanso sabático para o povo de Deus; pois todo aquele que entra no descanso de Deus, também descansa das suas obras, como Deus descansou das Suas” (versos 9 e 10).

O que essa passagem da Bíblia está nos dizendo? Ela afirma que nós também podemos descansar de nossos labores. Podemos descansar do fardo opressor de tentar possuir cada vez mais. Podemos descansar nos cuidados de nosso Criador. Aquele que nos criou nos ama com amor infindável. Ele irá tomar conta de todas as nossas necessidades. Podemos descansar na obra completa de criação e redenção de Deus.

Nós não evoluímos. Deus nos criou num ponto específico do tempo. O sábado nos lembra disso. Deus nos formou individualmente e, por isso, somos muito especiais para Ele. Além de nos criar, Ele nos redimiu. Deus operou nossa salvação entregando Seu filho para morrer na cruz. Esse grande ato de graça e aceitação está completo. Não precisamos tentar merecê-lo ou pagá-lo por meio de nossas boas obras. Simplesmente aceitamos a redenção e descansamos no amor de Deus. O sábado é um símbolo de que estamos seguros nAquele que nos criou e nos redimiu.

O sábado é um convite divino para encontrarmos nosso verdadeiro valor em Deus, que nos criou. É também o apelo de Deus para que nos aproximemos de nossas raízes. Somos valiosos à Sua vista, pois Ele nos criou. Somos mais do que pele e ossos. Não somos um acidente biológico ocorrido por puro acaso. Somos filhos de Deus, trazidos à existência por um amoroso Pai celestial. A cada semana, o sábado

constitui uma lembrança de quem somos, de onde viemos e por que existimos. Ao adorar durante o sábado, descobrimos o verdadeiro propósito da vida, louvando Aquele que nos criou.

O sábado também nos lembra do descanso que temos em Jesus Cristo. Todos os sábados, descansamos de nossas atividades, reconhecendo que, assim como não tomamos parte em nosso processo de criação, também não fizemos nada para merecer a salvação. Descansamos na graça de Cristo, que morreu por nós. O sábado é um símbolo de descanso, não de trabalho. Durante o descanso sabático, nos regozijamos nAquele que proveu salvação para nossa alma pecadora. O sábado é o descanso divino para os agitados num mundo em ritmo frenético.”

Referências

1 Arianna Huffington, “My New New Thing: Single Tasking”, Olam, inverno de 2000. Disponível em <http://www.olam.org/treasure.php?issue=3&id=114>.

2 The Associated Press, “Don’t Stress: Anxiety Can Hurt Your Heart”, MSNBC, 7 de janeiro de 2008. Disponível em <http://www.msnbc.msn.com/id/22544210/>. Acesso em 19 de fevereiro de 2009.

3 David Wolpe, “Eternity Utters a Day”, Olam, inverno de 2000. Disponível em <http://www.olam.org.org/treasure.php?issue=3&id=123>.

4 H. G. Koenig et al., “The Relationship Between Religious Activities and Blood Pressure in Older Adults”, *International Journal of Psychiatry in Medicine* 28 (1998), p. 189-213.”

Artigo tirado do livro,

Mark Finley, *Tempo de esperança, 24 horas para renovar as suas energias*, Casa Publicadora Brasileira, Tatui, SP, 2009

padreleo.org