

19 de março

## **POR QUE REPOUSAR?**

Deus descansou no sétimo dia da Criação, tendo terminado tudo que Planejara fazer (Taylor). Segue-se que ainda resta um repouso de sábado para o povo de Deus. Sendo assim, façamos o melhor que pudermos para sermos admitidos naquele repouso, de modo que nenhum de nós venha a cair por alguma espécie de desobediência. Heb. 4:4, 9 e 11 (VVeymouth).

Você sabia que um pequeno músculo de apenas 12,5 centímetros de comprimento, 8,2 centímetros de largura, 6,3 centímetros de espessura, pesando de 2,5 a 3 quilos, em 12 horas trabalha o suficiente para erguer um carro tanque ferroviário de 65 toneladas a 30 centímetros do solo? Seu coração bombeia 4,7 litros de sangue através de seu corpo em cerca de 60 segundos. Num ano ele bombeia mais de 5.920.000 litros de sangue através de 160.900 quilômetros de vasos sanguíneos – distância igual a quatro voltas através do mundo. Isto é sangue bastante para encher 200 carros-tanque com 29.600 litros cada um.

Como pode o coração realizar todo este trabalho consistente ano após ano? Unicamente porque ele segue o plano divino e o exemplo de seu Criador. Ainda que o coração bata cerca de 70 vezes por minuto, ou 4.200 vezes por hora, boa parte deste tempo está em relaxação. Contando-se o tempo entre as batidas, o coração fica em repouso 15 em cada 24 horas cada dia. Isto significa que ele bate cerca de 4 segundos em cada dez, e descansa cerca de 6. O segredo é o plano regular de relaxação e repouso.

Quando Deus fez este mundo em seis dias, seguiu-se um dia de repouso. Esse dia precioso, o sábado, é um dos maiores dons de Deus ao homem, para sua saúde e felicidade.

Se, porém, usarmos os sábados para nossa incessante atividade e os prazeres, logo nos tornamos tão inúteis como o músculo cardíaco que é exercitado demasiado e por tempo excessivo. Temos de escolher entrar no completo repouso, que vem unicamente através da obediência às instruções divinas. Ele amorosamente nos lembra a cada semana, a nos lembrarmos do dia de sábado e a santificá-lo.

Seu coração é um exemplo maravilhoso. Seguindo as leis divinas da saúde, ele realiza muito. Se você de fato entrar no repouso que Deus planejou, Ele capacitará você a realizar coisas maravilhosas através de Seu poder.