

16 de agosto

## Descansai um Pouco

"E Ele lhes disse: Vinde repousar um pouco, à parte, num lugar deserto." S. Mar. 6:31

Se Tiago White tivesse seguido este conselho de Jesus, talvez não tivesse contraído paralisia na manhã de 16 de agosto de 1865.

Ele estivera trabalhando com afinco no preparo de folhetos sobre saúde e temperança, folhetos estes que deviam ser impressos. Havia muitos problemas com jovens adventistas que tinham sido convocados para o exército, e eles precisavam de orientação. Tiago White era constantemente convidado para falar, e quase não tinha tempo para descanso. Ele trabalhava dia e noite.

No dia 5 de junho desse ano, Deus lhe enviou uma mensagem especial por meio de sua esposa, sendo nessa mensagem convidado a parar um pouco com seu trabalho excessivo. Devia deixar que outros levassem um pouco das responsabilidades enquanto ele tomaria algum tempo para descanso e exercício. Todavia, o trabalho parecia tão urgente que ele prosseguiu trabalhando, não dando atenção às necessidades de repouso de seu corpo e mente.

No dia 16 de agosto, enquanto ele e a Sra. White estavam dando um breve passeio antes do desjejum, ele subitamente se viu paralisado. Enquanto procurava abrir uma espiga de milho, a Sra. White ouviu um barulho estranho. Levantou os olhos e viu o rosto dele todo vermelho e o braço pendendo de um lado. Ele não conseguia falar. A Sra. White teve de ajudá-lo a entrar em casa. Durante 15 meses foi-lhe impossível trabalhar.

12. Esta experiência nos mostra que não podemos ir contra as leis da saúde sem sofrer as conseqüências. Precisamos ter períodos de repouso e relaxe. O trabalho em casa deve ser balanceado com o exercício ao ar livre. Períodos de tensão mental devem ser seguidos de outros períodos de férias.

E você? Está seguindo o conselho que o Senhor deu a você com relação ao estudo? "Não se deve permitir que os estudantes assumam tantos estudos que não tenham tempo para atividade física. A saúde não pode ser preservada a menos que alguma porção de cada dia seja dedicada ao exercício muscular ao ar livre." - Fundamentos da Educação Cristã, pág. 146.

Se você tomar tempo para fazer exercícios ao ar livre, verá que sua mente estará mais refrigerada e mais habilitada a entender as lições. Seu corpo também ficará mais forte, e você não ficará doente com muita facilidade.

Educação, págs. 208 e 209. Testimonies, vol. 1, págs. 514-520. Vida e Ensinos (em inglês), págs. 167-172.