



há mais de 120 anos, cuidamos de vidas em todos os aspectos: saúde, relacionamento familiar, crescimento espiritual e educação em forma de livros, revistas, materiais didáticos, artigos, artes e ilustrações, aplicativos, sites, podcasts, vídeos e o que mais nossa imaginação inventiva, criada e mantida por Deus, conseguir idealizar.

Muitos de nossos livros estão editados em mais de 200 línguas e dialetos. Produzimos centenas de títulos, que você pode conhecer e adquirir em um dos nossos canais de vendas: Call Center, WhatsApp, loja virtual, aplicativo ou em uma das **20 CPB livrarias espalhadas pelo Brasil**.



DE TRADIÇÃO
& MODERNIDADE

Manaus - AM



Belém - PA



Fortaleza - CE



Salvador - BA

Goiânia - GO

Brasília - DF

Rio de Janeiro - RJ

Tatui - SP



Engenheiro Coelho - SP



Vila Matilde - SP



Recife - PE

Cachoeira - BA

Campo Grande - MS

Belo Horizonte - BH

Moema - SP

Sé - SP



Santo André - SP

ACPB
acompanha
você e sua família em
todas as idades e
estágios.



0800-9790606

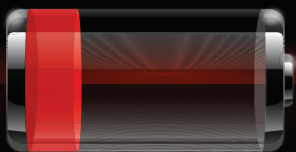


cpb.com.br

/cpbeditora

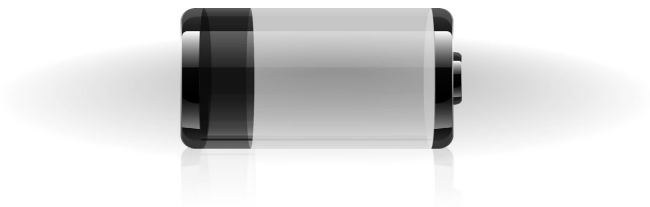


GERALD E CHANTAL KLINGBEIL



ESGOTADOS

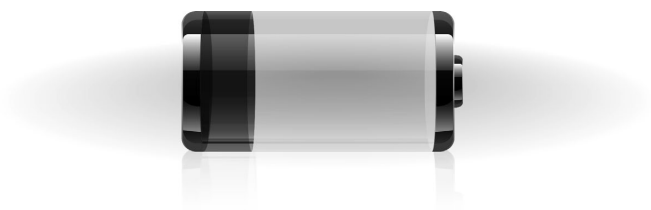
O CONVITE DE CRISTO PARA O **DESCANSO** COMPLETO



ESGOTADOS

O CONVITE DE CRISTO PARA O DESCANSO COMPLETO

GERALD E CHANTAL KLINGBEIL



ESGOTADOS

O CONVITE DE CRISTO PARA O DESCANSO COMPLETO

Tradução
Delmar Freire

Casa Publicadora Brasileira
Tatuí, SP
2021

Título original em inglês:
REST IN CHRIST

Copyright © da edição em inglês: Pacific Press, Nampa, EUA.
Direitos internacionais reservados.

Direitos de tradução e publicação em
língua portuguesa reservados à
Casa Publicadora Brasileira
Rodovia SP 127 – km 106
Caixa Postal 34 – 18270-970 – Tatuí, SP
Telefone: (15) 3205-8800 / WhatsApp: (15) 98100-5073
Atendimento ao cliente: (15) 3205-8888
Ligação gratuita: 0800 9790606
Site: cpb.com.br
E-mail: livros@cpb.com.br

Coordenação Editorial: Diogo Cavalcanti
Editoração: Nerivan Silva
Revisão: Adriana Serato

Editor de Arte: Thiago Lobo
Projeto Gráfico e Capa: Levi Gruber
Imagem da capa: Robu_s / Adobe Stock

IMPRESSO NO BRASIL / Printed in Brazil

1ª edição
2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Klingbeil, Gerald

Esgotados : o convite de Cristo para o descanso
completo / Gerald Klingbeil, Chantal Klingbeil ;
tradução Delmar Freire. – 1. ed. – Tatuí, SP : Casa
Casa Publicadora Brasileira, 2021.

Título original: Rest in Christ
ISBN 978-65-89448-47-1

1. Ansiedade - Aspectos religiosos - Cristianismo
2. Confiança em Deus 3. Descanso na Bíblia 4. Saúde -
Aspectos religiosos I. Klingbeil, Chantal. II.
Título.

21-58685

CDD-286.732

Índices para catálogo sistemático:

1. Igreja Adventista do Sétimo Dia : Reavivamento :
Cristianismo 286.732

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Os textos bíblicos citados neste livro foram extraídos da versão Nova Almeida Atualizada,
salvo outra indicação.



Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial,
por quaisquer meios, sejam impressos, eletrônicos, fotográficos ou
sonoros, entre outros, *sem prévia autorização por escrito* da editora.

Tipologia: Warnock Pro Light Display, 10,8/15,5 – 19857/43032

Dedicatória

Aos nossos pais, Esmé e Robert Ross, Marianne e Armin Klingbeil, que, desde cedo, foram nosso modelo de segurança e confiança no Deus que oferece o verdadeiro descanso.

Índice

Prefácio	9
1 • A Agitação de Cada Dia	11
2 • Inquietação e Rebelião	19
3 • A Raiz da Inquietação	27
4 • O Preço do Descanso	35
5 • Venham a Mim	43
6 • Encontrando o Descanso em Laços de Família Turbulentos	51
7 • Descanso, Relacionamentos e Cura	59
8 • Livres Para Descansar	67
9 • Os Ritmos do Descanso	75
10 • O Descanso Sabático	83
11 • Desejando Mais	91
12 • O Descanso Definitivo	99
13 • Suficientemente Descansado: Tudo Pronto Para Partir?	107
Epílogo – Oração por Descanso	115

Prefácio

Este livro é sobre o descanso. O descanso se tornou uma mercadoria de grande demanda neste tempo de tanta agitação em que vivemos. Gerentes e CEOs pagam grandes somas de dinheiro para participar de *workshops* e seminários sobre como encontrar descanso. Terapeutas e conselheiros têm constatado uma crescente ansiedade e desconexão de nós mesmos e das pessoas ao nosso redor.

Este livro não é de autoajuda, que oferece dez passos fáceis para encontrar o descanso. Com base em nossa leitura das Escrituras, trilhamos um caminho diferente, seguindo de perto o convite do Homem da Galileia para “vir” – especialmente aqueles que se sentem cansados e oprimidos – e experimentar o tipo de descanso que Ele oferece. Esse descanso tem um custo, pois exige que renunciemos aos nossos meios de criar descanso. Esse descanso também é contracultural, pois envolve sentar-se aos pés do Mestre enquanto a vida passa aceleradamente ao nosso redor.

Em nossa jornada para encontrar esse descanso, percebemos que a ideia bíblica de descanso toca em muitos conceitos-chave da fé bíblica. Isso inclui a saúde, o pecado, a salvação, a entrega, o perdão, o sábado, a morte (e morrer), a maneira como interpretamos as Escrituras, a segunda vinda de Jesus e o nosso senso de missão.

Embora acompanhemos o fluxo dos nossos pensamentos que apresentamos no *Guia de Estudo da Escola Sabatina Para Adultos*, tentamos, conscientemente, evitar a repetição dos conceitos e textos ali discutidos. Fizemos isso com o objetivo de criar um livro que pudesse não apenas ser autônomo, mas que também pudesse ser compartilhado com outras pessoas que estão em busca desse descanso.

Cada capítulo é dividido em seis seções. Após uma breve introdução ao tópico do capítulo, analisamos as questões relacionadas ao tópico, bem como as questões referentes à cosmovisão, uma vez que o poder da cosmovisão

subjacente é muitas vezes esquecido quando esses tópicos são abordados. A seção central do capítulo “Indo Mais Fundo” busca enfatizar, com maior profundidade, os principais textos bíblicos ou as seções relacionadas ao tópico do capítulo. A seção seguinte, “Implicações”, aplica à vida prática as ideias-chave encontradas nas seções anteriores. Por fim, concluímos cada capítulo com um convite para “respirar fundo”. Essa seção geralmente contém várias promessas bíblicas (ou desafios) seguidas de uma breve reflexão.

Como casal, passamos os últimos cinco anos pensando, pregando e escrevendo sobre esse importante tópico. O processo nem sempre foi tranquilo, mas ambos nos sentimos abençoados pelo Deus que convidou Suas criaturas a descansar ao final de uma agitada semana de atividades, para que elas desfrutassem intimidade e comunhão. Nossa oração é que a leitura deste livro aproxime o leitor de Cristo, a fonte do verdadeiro descanso.

A Agitação de Cada Dia

Capítulo

1



Embora a agenda de João estivesse sempre cheia, você sempre podia contar que ele daria um jeito para o atender. Ele era um diretor de departamento muito querido e bastante trabalhador, casado com uma linda mulher. Sendo pai de dois meninos, João nunca ficava entediado. Os treinos de futebol e as pescarias com os filhos, os jantares no clube de golfe e os passeios no iate com a esposa nos fins de semana o mantinham sempre ocupado. Apesar de tudo, ninguém poderia imaginar que, para João, aquele ritmo de atividades era uma necessidade. Se ele parasse por um momento, a silenciosa dor da solidão ameaçaria abafar qualquer significado em sua vida.

Ponto de discussão: quando as ocupações não podem nos salvar da solidão

Vivemos em um mundo no qual permanecemos continuamente conectados. Estamos ocupados 24 horas por dia, 7 dias por semana. Nosso trabalho exige uma entrega constante. Nossa família precisa de atenção. Some-se a isso uma boa dose de redes sociais e o ritmo cada vez mais exigente de um mundo conectado, e acabamos ficando física e emocionalmente exaustos.

Poderíamos pensar que o aumento da disponibilidade das conexões digitais e a facilidade de viajar nos ajudariam a encontrar harmonia e equilíbrio. Ao contrário de nossos avós, que, em muitos casos, cresceram em pequenas comunidades ou em bairros antigos onde todos se conheciam, muitas vezes nos sentimos solitários e desconectados, apesar das nossas muitas conexões digitais. As ocupações não são um antídoto para a solidão.

Pesquisas demonstram que a solidão afeta uma faixa crescente da população. No Reino Unido, quase 20% da população diz que sempre ou muitas vezes se sente solitária.¹ Nos Estados Unidos, entre 25 e 60% dos americanos mais idosos são solitários, especialmente aqueles com 50 anos ou mais.² A solidão, no entanto, afeta muita gente que não pertence aos grupos populacionais de mais idade. De acordo com um censo da VICELAND UK, a solidão é o medo número um dos jovens de hoje, ficando à frente do medo de perder uma casa ou um emprego.³

A solidão pode ser destrutiva, devastadora e até mortal, especialmente quando não é prontamente visível. Quem poderia imaginar que João, que estava constantemente ocupado no trabalho e em casa, realmente se sentia desconectado e solitário, tentando usar suas ocupações como um meio para superar a contundente sensação de estar sozinho?

A solidão não está ligada a um determinado traço de personalidade, tal como ser introvertido ou extrovertido. Os introvertidos ou extrovertidos (ou aqueles com qualquer outro tipo de personalidade) podem se relacionar de maneira diferente com a solidão, mas todos somos tocados negativamente pela experiência da solidão.

O impacto da solidão sobre a nossa saúde é impressionante. Ficar sozinho compreende um fator de risco para a saúde equivalente a fumar 15 cigarros por dia, encurtando em 8 anos a expectativa de vida.⁴ A taxa de mortalidade de pessoas solitárias aumenta significativamente, alinhada com outros fatores de alto risco como o câncer e as doenças neurodegenerativas.⁵ Pesquisas preliminares também sugerem uma ligação próxima entre a solidão e os problemas cardiovasculares.⁶ Embora viver em um mundo que está conectado 24 horas por dia, 7 dias por semana pela mídia e por redes sociais em constante expansão deva, teoricamente, oferecer mais companheirismo, o fato é que a solidão é um fator-chave que afeta a saúde e o bem-estar das sociedades ocidentais.

Cosmovisão: criado para viver em comunidade

Contra esse pano de fundo da solidão moderna, podemos nos perguntar se os antigos enfrentaram um desafio semelhante. As pessoas que viveram nos tempos bíblicos faziam parte de uma cultura e de um contexto em que a

comunidade era mais densa.⁷ O sociólogo holandês Geert Hofstede descreveu quatro dimensões relevantes das culturas, uma das quais afeta diretamente a questão da inquietação e da solidão.⁸ A ideia do individualismo contra o coletivismo parece se concentrar, pelo menos à primeira vista, na densidade das redes sociais. As pessoas que moram em Manila ou em Accra olham para o mundo através das lentes do “nós” em vez do “eu”. As que vivem em Berlim, Budapeste ou Boston, por sua vez, sentem-se como indivíduos em primeiro lugar, concentrando-se menos na comunidade mais ampla.

Uma leitura atenta da Bíblia salienta o conceito da natureza coletiva da cultura e da sociedade do mundo bíblico. Abraão não foi chamado para sair de Ur sozinho, mas compondo uma família e um clã mais extensos que incluíam pelo menos 318 servos (ver Gn 14:14) e uma quantidade ainda maior de mulheres e crianças. A aliança que Deus fez com ele, que podia ser vista no sinal de aliança da circuncisão (ver Gn 17:10-14), foi aplicada a todos os componentes masculinos da casa de Abraão (ver Gn 17:23-27) – e não há indicação de que os indivíduos do sexo masculino eram consultados antes para ser circuncidados. Bons reis inspiraram o povo a manter uma relação mais íntima com Deus (ver 2Cr 14:2-5). Em contraste, a liderança de reis perversos muitas vezes resultou em idolatria e ruptura da aliança de Israel com o Senhor (ver 1Rs 15:33, 34).

Os Dez Mandamentos sugerem que o pecado afeta diretamente comunidades maiores e gerações inteiras, até a quarta geração (ver Êx 20:5; 34: 7; Dt 5:9). Ao mesmo tempo, a Bíblia também deixa claro que não há nada como a culpa coletiva (ver Dt 24:16). O fato de que as pessoas no mundo antigo viviam em famílias que abrangiam de três a quatro gerações pode explicar a linguagem dos Dez Mandamentos e os efeitos diretos do pecado sobre várias gerações.⁹ Nos tempos bíblicos, o “nós” era, sem dúvida, mais importante do que o “eu”. Mesmo assim, essa ênfase tão forte na comunidade não trazia uma solidão menor como resultado.

Indo mais fundo: o pecado nos separa de Deus e uns dos outros

A história da criação em Gênesis 1 e 2 enfatiza inequivocamente que fomos feitos para viver em comunidade, começando com o núcleo da família, mas também envolvendo as redes de estruturas familiares maiores, incluindo clãs

e tribos. No entanto, o pecado não só introduziu dúvida e desconfiança – o que resultou em rebelião – como também nos separou de Deus e daqueles que amamos, bem como daqueles de quem precisamos.

Gênesis 3:1 sugere que Eva deve ter se afastado de Adão ao explorar o jardim da sua casa. De alguma forma, ela se sentiu atraída pela única árvore que Deus tinha separado. O intrigante nome da árvore – “árvore do conhecimento do bem e do mal” (Gn 2:17) – era motivo suficiente para dar uma olhada mais de perto. Imagine a surpresa de Eva quando, de repente, ela viu uma serpente incrivelmente bela que falava. A pergunta da serpente: “É verdade que Deus disse: ‘Não comam do fruto de nenhuma árvore do jardim?’” (Gn 3:1) não representa um ataque frontal à ordem divina. Em vez disso, essa pergunta semeou dúvida e desconfiança na mente de Eva. Nessa ocasião – e também agora – o principal campo de batalha é a mente humana e a nossa percepção do caráter de Deus. Eva não hesita e começa a conversar com o adversário-serpente (ver Gn 3:2-5). A ousada contradição da serpente ao mandamento divino, “Vocês não morrerão” (v. 4), é seguida por uma insinuação sombria de segundas intenções divinas. “Porque Deus sabe que, no dia em que dele comerem, os olhos de vocês se abrirão e, como Deus, vocês serão conhecedores do bem e do mal” (v. 5). O conhecimento é uma moeda atraente e funcionou no caso de Eva: ela comeu do fruto proibido. Em seguida, ela compartilhou o fruto com Adão (ver Gn 3:6). Essa é a primeira vez que Adão aparece na narrativa. Entre as linhas concisas de Gênesis 3, podemos imaginar a luta que Adão experimentou, dividido entre a fidelidade ao mandamento de Deus e o seu compromisso com a sua companheira de vida. Ellen G. White descreve esse momento crucial de maneira comovente: “Adão compreendeu que sua companheira transgredira a ordem de Deus, desrespeitara a única proibição a eles imposta como prova de sua fidelidade e amor. Teve uma terrível luta íntima.”¹⁰

Nós ainda sofremos as consequências das escolhas de Adão e Eva. O pecado nos separou de Deus e também uns dos outros. O egoísmo, a ganância, o abuso e muitos outros aspectos negativos e destrutivos resultaram dessa decisão que mudou quem éramos. Em vez de refletir a imagem e semelhança de Deus, nós nos tornamos egocêntricos, ofensivos e abusivos, ainda que consigamos disfarçar isso por trás de uma fachada de civilidade. Embora existam

muitas causas para a solidão, o pecado que causa separação na criação de Deus está definitivamente entre os cinco primeiros.

Contudo, a busca de Deus por Sua criatura traz esperança em meio a essa história triste. Seu clamor, “Onde você está?” (Gn 3:9) continua a ecoar ao longo dos tempos e nos alcança nos lugares mais inesperados. Em uma de Suas parábolas mais famosas, Jesus contou a história de um filho que exigiu que o pai lhe desse a sua herança. Depois de recebê-la, ele saiu de casa e desperdiçou tudo (ver Lc 15:11-32). Agora, ele se via ganhando a vida como cuidador de porcos, ocupação inimaginável para qualquer judeu. Ao recobrar o juízo, ele decidiu voltar para casa e ficar à mercê do seu pai. Enquanto caminhava pela estrada familiar que levava à casa do pai, o filho ficou surpreso ao ver o pai correndo em sua direção para abraçá-lo e beijá-lo. Ele agora estava em casa, amado e perdoado, pois Deus sempre dá o primeiro passo para atrair os Seus filhos rebeldes de volta para Ele (ver Jo 6:44). Começando no Éden, Deus sempre procurou a Sua criatura caída e continua buscando os que estão perdidos e solitários.

Implicações: combatendo a inquietação e a solidão

Aqui estão algumas sugestões práticas para combater a solidão:

1. Reconheça sua inquietação e solidão e que precisa de ajuda externa. A inquietação e a solidão são condições tão reais como ter fome ou sede.

2. Estabeleça conexões de maneira consciente. Mas, antes de estabelecer conexões significativas com as pessoas ao redor, precisamos aprender a nos conectar com nós mesmos. Parte desse processo envolve o reconhecimento de que somos amados e estimados, mesmo com nossas imperfeições e desafios. O “sim” de Deus para nós em Jesus Cristo é fundamental para essa compreensão.

3. Estabeleça conexões significativas com outras pessoas como o primeiro passo para romper padrões de pensamentos negativos e rotas cognitivas. Os padrões não são alterados facilmente, pois se tornaram o nosso modo de operação modelo. Às vezes precisamos de ajuda profissional para romper com os padrões destrutivos.

4. Sirva a outras pessoas da comunidade. Servir aos outros é uma forma maravilhosa de superar a solidão e a incerteza, pois percebemos que somos uma parte complexa de algo maior do que nós mesmos. Estudos sugerem que

o voluntariado por uma causa e o trabalho com outras pessoas para o bem maior são uma terapia eficaz para a solidão e nos ajudam a estar melhor preparados contra as incertezas da vida.¹¹

Respire fundo e confie nas promessas divinas

A Bíblia está cheia de promessas que oferecem esperança para aqueles que estão experimentando inquietação, solidão e escuridão. Aqui estão cinco exemplos dessas promessas:

1. *“Sejam fortes e corajosos, não tenham medo, nem fiquem apavorados diante deles, porque o SENHOR, seu Deus, é quem vai com vocês; Ele não os deixará, nem os abandonará”* (Dt 31:6).

Essas palavras são dirigidas a pessoas que vivem às portas de uma mudança. Moisés estava prestes a morrer, e um novo líder, Josué, fora nomeado. Deus prometeu ao Seu povo e ao futuro líder que nunca os deixaria ou os abandonaria.

2. *“Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte, não temerei mal nenhum, porque Tu estás comigo; o Teu bordão e o Teu cajado me consolam”* (Sl 23:4).

Esse texto fica bem no centro de um dos salmos mais amados e mais conhecidos da Bíblia. É uma imagem reconfortante imaginar o bom Pastor caminhando conosco nos momentos sombrios. Em meio à incerteza, perigo e inquietação, podemos descansar Nele, pois Ele prometeu estar conosco, nos protegendo em meio aos nossos desafios e temores.

3. *“Cheguem perto de Deus, e Ele Se chegará a vocês”* (Tg 4:8).

Quando as crianças têm medo, elas instintivamente se aproximam da pessoa que amam e em quem confiam. Essa proximidade significa segurança e garantia. Embora o perigo real possa não ter desaparecido, apenas saber que o papai ou a mamãe estão por perto faz a criança relaxar. O Novo Testamento nos diz que Deus veio para muito perto de nós. Na verdade, o Deus encarnado é a melhor ilustração dessa realidade. A Bíblia diz que Jesus veio para carregar a nossa dor e sofrer o nosso castigo – e Ele não usava uma sala VIP ou um palácio como Sua sede terrestre. Era por isso que os desanimados, os enfermos, os abusados, os inquietos e os cansados se aproximavam Dele. Todos vinham experimentar o amor, a graça e a transformação. Aproximar-nos de Deus nos transforma e nos aproxima uns dos outros.

ADQUIRA AGORA ESTE LIVRO!

GERALD E CHANTAL KLINGBEIL



ESGOTADOS

O CONVITE DE CRISTO PARA O **DESCANSO** COMPLETO

Baixe o
aplicativo
CPB



/cpbeditora

WhatsApp

cpb.com.br | 0800-9790606 | CPB livraria | 15 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimento@cpb.com.br