

# Descansa en Crist

## Descans per als inquietos

El vol no havia tingut cap incident fins al moment en què el capità va anunciar des de la coberta que l'avió hauria de creuar una tempesta important. "Si us plau, estreneu els cinturons de seguretat. Farem un bon viatge ", va dir la veu des de la cabina al final de l'anunci.

Poc després, l'avió va començar a tremolar violentament mentre es va obrir camí a través de la tempesta. Oberts els contenidors aèries; la gent seia tensa als seus seients. Després d'un estremiment especialment violent de l'avió, algú va cridar a la part posterior de l'avió. Les imatges d'una ala que es va trencar i l'avió que es dirigia cap a la terra van passar per algunes ments. Tots els passatgers semblaven tensos i temorosos. Tots, excepte una nena asseguda a la primera fila de l'economia. Estava ocupada dibuixant una imatge a la taula de la safata oberta davant d'ella. De tant en tant mirava per la finestra petita un llamp particularment impressionant, però després reprenia amb calma el dibuix.

Després del que semblava mitja eternitat, l'avió finalment va aterrar al seu destí. Els passatgers van aplaudir i van aplaudir, tan agraïts i alleujats de tornar a terra. La nena s'havia fet la maleta i esperava que la gent sortís de l'avió quan un dels viatgers li va preguntar si no havia tingut por. Com podria estar tan tranquil·la durant una tempesta tan important i amb l'avió tremolant?

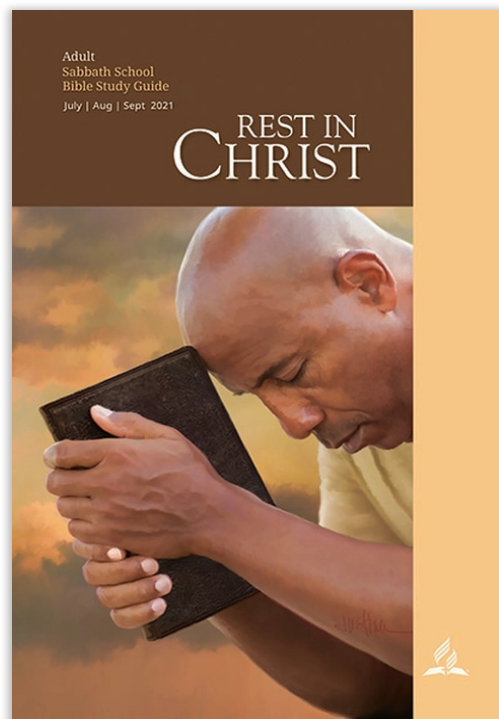
"No tenia por", va dir la nena a l'home sorprès. "El meu pare és el pilot i sabia que em portava a casa".

La inquietud i la por sovint van de la mà. Viure en un món que manté la majoria de la gent ocupada 24/7 pot provocar inquietud i por a les nostres vides. Qui no lluita, de vegades, amb la por, amb la preocupació i amb la por del que ens depara el futur? El passat està fet, el present és ara, però el futur està ple de preguntes i, en aquest món inestable, les respostes poden no ser les que volem escoltar. Ens preguntem si serem capaços d'aconseguir un termini que s'acosta, per cobrir la propera renda o el pagament de l'escola, per fer que els nostres matrimonis amb dificultats sobrevisquin a una altra tempesta. Ens preguntem si Déu pot continuar estimant-nos, tot i que el "decebem" una i altra vegada.

En aquest trimestre, abordarem algunes d'aquestes pors de cara. *El descans en Crist* no és només un títol per a una guia d'estudi o un logotip captivador d'una campanya evangelística o d'una reunió de campaments. El descans en Crist és la clau de la promesa del tipus de vida que Jesús promet als seus seguidors: "El lladre no ve sinó per robar, matar i destruir. He vingut perquè tinguin vida i la tinguin amb més abundància " ( [Joan 10:10, NKJV](#) ) .

Mentre els autors treballaven en aquesta guia d'estudi, de sobte es van adonar de la globalitat del concepte de descans en la textura de la teologia bíblica. El descans es connecta a la salvació, a la gràcia, a la creació, al dissabte, a la nostra comprensió de l'estat dels morts, a la pròxima vinguda de Jesús, i a molt més.

Quan Jesús ens va convidar a venir a trobar-hi descans ( [Mateu 11:28](#) ) , no es va dirigir només als seus deixebles ni a l'església cristiana primitiva. Va veure generacions futures d'éssers humans malalts de pecat, cansats, desgastats i amb dificultats que necessitaven accedir a la font del descans. Mentre estúdieu les lliçons setmanals durant aquest trimestre, recordeu venir i descansar en Ell. Al cap i a la fi, el nostre Pare celestial té el control i està preparat per portar-nos a casa amb seguretat.



Chantal i Gerald Klingbeil gaudeixen d'un matrimoni intercultural i treballen en equip. Chantal, director associat de l'Ellen G. White Estate, prové de Sud-àfrica, mentre que Gerald, editor associat dels ministeris de revisió adventista i professor d'investigació d'Antics Testaments i Antics Estudis del Pròxim Orient a la Universitat Andrews, va néixer i va créixer a Alemanya.

## LLIÇÓ 1

26 de juny-2 de juliol

# Viure en una societat les 24 hores del dia, els 7 dies de la setmana



## TARDA DE DISSABTE

**Llegiu per a l'estudi d'aquesta setmana:** [Gn. 2: 1-3](#), [Jer. 45: 1-5](#), [Èxode. 20:11](#), [2 Sam. 7:12](#), [Marc 6: 30-32](#), [Gènere 4: 1-17](#) .

**Text de memòria:** “La meua ànima anhela, sí, fins i tot es desmaia per les corts del Senyor; el meu cor i la meua carn clamen pel Déu viu ” ( [Sal. 84: 2, NKJV](#) ) .

TIC tac; TIC tac; TIC tac. El rellotge va marcar constantment i sense pietat. Només dues hores abans de començar el dissabte. La Mary va sospirar mentre observava el petit apartament. Les joguines dels nens encara estaven estirades a tot el saló; la cuina era un embolic; Sarah, la seva més jove, estirava al llit amb febre; i demà havia acordat servir de salutadora a la seva església, cosa que significava que havien de marxar de casa 30 minuts abans de l'hora normal. *M'agradaria poder trobar una mica de tranquil·litat demà, vapensar Mary amb melancolia.*

Al mateix temps, a l'altra banda de la ciutat, Josh, el marit de Mary, feia cua per pagar les seves compres setmanals. El trànsit havia tornat a ser un malson. Les línies de caixa eren llargues. Tothom semblava fer les seves compres bé en aquest moment. *Necessito descansar, no puc continuar així* , va gimitar Josh interiorment. *Hi ha d'haver més coses en aquesta vida.*

Les nostres vides es regeixen per hores punta, hores de treball, cites mèdiques, converses virtuals, compres i funcions escolars. Tant si fem servir el transport públic, com si anem amb un petit monopati o dirigim un monovolum per transbordar les nostres famílies, la bateria d'un compromís constant amb el món que ens envolta amenaça d'ofegar el que és realment important.

Com podem trobar el descans enmig de tanta enrenou?

*Estudieu la lliçó d'aquesta setmana per preparar-vos per al dissabte, 3 de juliol.*

## Desgastat i cansat

**Llegiu [Gènesi 2: 1-3](#) . Per què Déu crearia un dia de descans abans que algú estigués cansat?**

---

Fins i tot, abans que la humanitat es precipités en les nostres vides estressants autoimposades, Déu va establir un marcador, una manera viva de trotar la nostra memòria. Aquest dia seria un moment per aturar-se i gaudir deliberadament de la vida; un dia per ser i no fer, un dia per celebrar especialment el regal de l'herba, l'aire, la vida salvatge, l'aigua, les persones i, sobretot, el Creador de tots els bons regals.

Aquesta no va ser una invitació única que va caducar amb l'exili d'Eden. Déu volia assegurar-se que la invitació pogués resistir la prova del temps, i així, des del principi, va unir el descans del dissabte en el mateix teixit del temps. Sempre hi hauria la invitació, una i altra vegada, a una celebració tranquil·la de la creació cada setè dia.

Es podria pensar que amb tots els nostres dispositius d'estalvi de mà d'obra hauríem d'estar menys cansats físicament que la gent de fa dos-cents anys. Però, en realitat, sembla que el descans encara falta avui. Fins i tot els moments en què no treballem es passen en una activitat frenètica. Sempre sembla que d'alguna manera estem enrere; per molt que aconseguim fer-ho, sempre hi ha més coses a fer.

La investigació també demostra que dormim menys i que molta gent depèn molt de la cafeïna per continuar. Tot i que tenim telèfons mòbils més ràpids, ordinadors més ràpids, connexions a Internet més ràpides, sembla que mai no tenim prou temps.

**Què ensenyen els següents textos sobre per què és important descansar? [Marc 6:31](#), [Salm 4: 8](#), [Èxode 23:12](#), [Deuteronomi 5:14](#) i [Mateu 11:28](#) .**

---

El Déu que ens va crear sabia que necessitaríem un descans físic. Va construir cicles en el temps (la nit i el dissabte) per oferir-nos una oportunitat de descans físic. Reconèixer Jesús com el Senyor de les nostres vides també implica prendre's seriosament la nostra responsabilitat de dedicar temps al descans. Al cap i a la fi, el manament del dissabte no és només un suggeriment. És un manament!

**Què passa amb la vostra pròpia existència? Què podeu fer per experimentar millor, tant física com espiritualment, la resta que Déu vol que tinguem?**

## S'està executant a buit

La manca de son i l'esgotament a causa d'un sobreesforç físic són problemes reals. Més preocupant, però, és quan sentim que estem funcionant amb un "buit emocional". I, per descomptat, quan la falta de son s'afegeix a les proves emocionals, ens podem desanimar dolorosament.

Baruch, l'escrivà de Jeremies, degué sentir-se així sovint durant els últims anys convulsos de Jerusalem, abans del caos, el sofriment i els estralls que seguirien la destrucció de la ciutat pels babilonis.

**Llegiu [Jeremies 45: 1-5](#) . Escriviu un diagnòstic ràpid de la salut emocional de Baruch.**

---

T'imagines com seria si Déu t'enviés personalment un missatge personalitzat? Baruc va rebre un missatge directament des de la sala del tron de Déu ( [Jer. 45: 2](#) ) . Se'ns diu que això va ocórrer "en el quart any de Joaquim de Judà", sobre 605 o 604 aC [Jeremies 45: 3](#) representa un resum ben de com les persones es senten quan estan funcionant en buit.

Per tot el que sabem per les Escripures sobre aquest període, és evident que les queixes de Baruch no eren lamentacions superficials. Tenia bones raons per sentir-se desanimat i desgastat emocionalment. Passaven moltes coses dolentes i n'havien de venir més.

**Com respon Déu als dolors de Baruc? Llegiu [Jeremies 45: 4, 5](#) .**

La resposta de Déu al dolor real de Baruc ens recorda el fet que la desesperació i el dolor de Déu devien ser exponencialment molt més grans que els de Baruch. Havia construït Jerusalem; Estava a punt d'enderrocar-lo; Havia plantat Israel com a vinya ( [Isa. 5: 1-7](#) ) ; Estava a punt d'arrencar-lo i portar-lo a l'exili. Això no era el que el Senyor havia volgut per al seu poble, però va haver de venir a causa de la seva rebel·lió contra Ell.

Però hi havia llum al final del túnel per a Baruch. Déu preservaria la vida de Baruc, fins i tot enmig de la destrucció, l'exili i la pèrdua.

**Torneu a llegir les paraules de Déu dirigides a Baruc. Quin missatge general en podem treure? És a dir, què diu sobre el fet que Déu estigués allà per nosaltres, independentment de la nostra situació?**

DIMARTS ↑

29 de juny

## Definició del descans a l'Antic Testament

Certament, tots necessitem descans, per això és un tema que es troba a través de la Bíblia. Tot i que Déu ens va crear per a l'activitat, aquesta activitat s'ha de puntuar amb el descans.

L'Antic Testament hebreu, per exemple, inclou una sèrie de termes que denoten descans. La descripció de Déu descansant el setè dia recentment creat a [Gènesi 2: 2, 3](#) fa servir el verb *shabbat* , "deixar de treballar, descansar, prendre vacances", que és la forma verbal del substantiu "Sàbat". El mateix verb s'utilitza a [Èxode 5: 5](#) en una forma causal i es tradueix per "fer descansar algú" del seu treball. El faraó enfadat acusa Moisès de "fer-los reposar" del seu treball.

La referència a l'activitat de repòs de Déu el dissabte dia del setè en el quart manament s'expressa amb la forma verbal hebrea *nuakh* ( [Ex. 20:11](#), [Deut. 5:14](#) ) . El verb es tradueix per "descansar" a [Job 3:13](#) o, més figuradament, per "assentat", fent referència a l'arca de l'aliança a [Nombres 10:36](#) . [Segons Reis 2:15](#) assenyala que l'esperit d'Elia "descansava" sobre Eliseu.

Una altra forma verbal important és el *shaqat* , "estigueu en repòs, concediu alleujament, estigueu tranquils". S'utilitza a [Josué 11:23](#) , on descriu la resta de la terra després de la guerra després de la conquesta inicial de Josué. El terme sovint sembla indicar "pau" als llibres de Josué i Jutges.

El verb *raga* 'també s'utilitza per indicar descans. En les advertències contra la desobediència del Deuteronomi, Déu diu a Israel que no trobaran descans a l'exili ( [Deut. 28:65](#) ) . El mateix verb apareix també en forma causal a [Jeremies 50:34](#) , que descriu la capacitat del Senyor per proporcionar descans.

**Llegiu [Deuteronomi 31:16](#) i [2 Samuel 7:12](#) . De quin tipus de descans es parla aquí?**

Tots dos versos fan servir una expressió idiomàtica del verb *shakab*, que significa literalment "estirar-se, dormir". En l'aliança de Déu amb David, Déu promet al futur rei d'Israel que "quan es compleixin els vostres

dies i descanseu amb els vostres pares, jo establiré la vostra descendència després de vosaltres” ( [2 Sam. 7:12, NKJV](#) ) .

La llarga (i aquí incompleta) llista de diferents verbs hebreus que denoten descans ens ajuda a entendre que el concepte teològic de descans no està relacionat amb una o dues paraules concretes. Descansem de forma individual i col·lectiva. El descans ens afecta físicament, socialment i emocionalment i no es limita només al dissabte.

**La mort és certament un enemic i algun dia serà abolida. I per molt que lamentem i trobem a faltar els nostres morts, per què és reconfortant saber que, almenys per ara, estan en repòs?**

DIMECRES ↑

30 de juny

## Descansa al Nou Testament

Una forma verbal de descans que es troba sovint al Nou Testament és l' *anapauo* , “descansar, relaxar-se, refrescar-se”. S'utilitza en una de les declaracions més famoses de Jesús sobre el descans, [Mateu 11:28](#) : “Vine a mi, tots vosaltres que sou treballadors i carregats, i jo us donaré descans” ( [NKJV](#) ) . Pot referir-se al descans físic ( [Mat. 26:45](#) ) . En les últimes salutacions als corintis, Pau expressa la seva alegria per l'arribada d'amics que refresquen el seu esperit ( [1 Cor. 16:18](#) ) .

Un altre verb que s'utilitza per indicar descans és l' *heixac* . Descriu el descans dissabte dels deixebles mentre Jesús descansava a la tomba ( [Lluc 23:56](#) ) . Però també s'utilitza per descriure viure una vida tranquil·la ( [1 Tess. 4:11](#) ) i pot indicar que algú no té objeccions i, per tant, calla ( [Fets 11:18](#) ) .

Quan l'Epístola als hebreus, a [Hebreus 4: 4](#) , descriu la creació de Déu descansar el setè dia, utilitza el verb grec *katapauo* , “fer cessar, fer descansar, descansar”, fent ressò de l'ús de la Septuaginta, el grec. traducció de l'Antic Testament. Curiosament, la majoria dels usos d'aquest verb al Nou Testament es donen a [Hebreus 4](#).

**Llegiu [Marc 6: 30-32](#) . Per què Jesús va dir als seus deixebles que s'acostessin i descansessin, tenint en compte les moltes oportunitats de missió que tenien actualment? Mireu el context més ampli de [Mark 6](#) mentre penseu sobre aquesta pregunta.**

---

“Vineu a part sols ... i descanseu una estona” ( [Marc 6:31, NKJV](#) ) no s'emmarca com una invitació. S'expressa en forma d'imperatiu, que és un ordre o una ordre. Jesús està preocupat pels seus deixebles i pel seu benestar físic i emocional. Acabaven de tornar d'un extens viatge de missió en què Jesús els havia enviat de dos en dos ( [Marc 6: 7](#) ) . [Mark 6:30](#) descriu el seu emocionat retorn. Els seus cors devien estar plens. Volien compartir les seves victòries i els seus fracassos amb Jesús; tot i així, Jesús ho atura tot cridant-los primer a descansar. Mark inclou una nota explicativa: “Hi havia molts que anaven i venien, ni tan sols van tenir temps de menjar” ( [Marc 6:31, NKJV](#) ) . Estar aclaparat i massa ocupat en els negocis de Déu també és un autèntic repte per als deixebles. Jesús ens recorda que hem de protegir la nostra salut i el nostre benestar emocional planificant en temporades de descans.

**Quines són les maneres d'ajudar i alleujar el vostre pastor o ancià de l'església local o qualsevol persona que conegueu que es podria esgotar de fer la feina del Senyor? Què podríeu fer per expressar el vostre agraïment i ajudar a aquesta persona a trobar descans?**

DIJOUS ↑

1 de juliol

## Un viatger inquiet

## ***Llegiu [Gènesi 4: 1-12](#) . Què va fer de Caín "un vagabund inquiet" ( [Gn. 4:12, NIV](#) ) a la terra?***

El text bíblic no indica explícitament per què Déu va respectar Abel i la seva ofrena, però no va "respectar" Caín i la seva ofrena ( [Gn. 4: 4, 5](#) ) . Però sabem per què. «Caín es va presentar davant Déu amb murmurations i infidelitats al cor pel que fa al sacrifici promès i a la necessitat de les ofrenes. El seu do no expressava cap penitència pel pecat. Sentia, com molts senten ara, que seria un reconeixement de debilitat seguir el pla exacte marcat per Déu, de confiar totalment en la seva salvació per a l'expiació del Salvador promès. Va triar el curs de l'autodependència. Vindria pel seu propi mèrit ". - Ellen G. White, [Patriarques i profetes](#) , pàg. 72 .

Quan Déu va dir que Caín seria "un vagabund inquiet" a la terra, no va ser que Déu el fes així; més aviat, això és el que va passar com a *resultat* de les seves accions pecaminoses i desobediència. En no trobar descans en Déu, Caín va descobrir que no podia trobar-lo d'una altra manera, almenys no era un veritable descans.

La paraula hebrea traduïda per "respectat" ( [Gn. 4: 4, NKJV](#) ) també es podria traduir "mirada de prop, considerada amb atenció". El focus de la mirada acurada i de prop de Déu no és tant l'ofrena, sinó més l'actitud de l'ofrent. El rebuig de Déu per l'ofrena fruitera de Caín no és una reacció arbitrària d'un Déu capritxós. Més aviat, descriu el procés de considerar i ponderar acuradament el caràcter, les actituds i les motivacions de qui aporta l'oferta. És un bon exemple de judici investigador.

## ***Llegiu [Gènesi 4: 13-17](#) i descriu la reacció de Caín al judici de Déu.***

Quan intentem fugir de la presència de Déu, ens tornem inquiets. Intentem omplir l'anhel de gràcia divina de coses, relacions humanes o vides massa ocupades. Caín va començar a construir una dinastia i una ciutat. Tots dos són grans èxits i parlen de determinació i energia, però si es tracta d'una dinastia sense déu i una ciutat rebel, en última instància no serà res.

**Fins i tot si acabem patint les conseqüències dels nostres pecats com ho fem habitualment, com podem aprendre a acceptar el perdó que ens ofereixen a través de la creu?**

DIVENDRES ↑

2 de juliol

***Pensament addicional:*** "Segons l'estimació dels rabins, era la suma de la religió estar sempre en un bullici d'activitat. Depenien d'alguna actuació exterior per mostrar la seva pietat superior. Així, van separar les seves ànimes de Déu i es van construir en autosuficiència. Els mateixos perills encara existeixen. A mesura que l'activitat augmenta i els homes aconsegueixen fer qualsevol treball per Déu, hi ha el perill de confiar en els plans i mètodes humans. Hi ha una tendència a resar menys i a tenir menys fe. Igual que els deixebles, correm el perill de perdre de vista la nostra dependència de Déu i intentar salvar la nostra activitat. Hem de mirar constantment a Jesús, adonant-nos que el seu poder és el que fa la feina. Tot i que hem de treballar intensament per la salvació dels perduts, també hem de dedicar temps a la meditació, a l'oració i a l'estudi de la paraula de Déu. Només la feina feta amb molta oració i santificada pel mèrit de Crist, demostrarà al final ser eficaç per al bé ". - Ellen G. White, [El desig de les edats](#) , pàg. 362 .

## ***Preguntes de debat:***

1. La pressió constant d'estar a sobre de les coses, estar disponible (físicament o virtualment) tot el temps i intentar complir els ideals ni realistes ni donats per Déu pot fer que les persones es posin malalts, emocionalment, físicament i espiritualment. Com es pot convertir la vostra església en un lloc acollidor per a persones cansades i cansades que desitgen descansar?
2. És possible que estiguem massa ocupats, fins i tot fent coses bones per Déu? Penseu en la història de Jesús i els seus deixebles a [Marc 6: 30-32](#) i parleu de les seves aplicacions al vostre grup de l'Escola Sabbath.



3. El 1899 s'havia batut un rècord de velocitat. Algú havia anat a fer un quilòmetre per hora en un cotxe i havia viscut per explicar-ho. Avui, per descomptat, els cotxes van molt més ràpid que això. I la velocitat dels processadors dels nostres telèfons mòbils és molt més ràpida que els equips grans més ràpids de fa una generació. I els viatges en avió són més ràpids del que solien ser i són encara més ràpids. La qüestió és que gairebé tot el que fem avui es fa més ràpidament que en el passat i, tot i això, què? Encara ens sentim apressats i sense prou descans. Què ens deu dir sobre la naturalesa humana bàsica i per què Déu hauria fet que el descans fos tan important que fos un dels seus manaments?
4. Vingueu més a la idea que fins i tot a l'Edèn, abans del pecat, s'havia instituït el descans del dissabte. A més de la interessant implicació teològica d'aquesta veritat, què ens hauria de dir sobre com calia descansar fins i tot en un món perfecte i sense pecat?