

Sugestões práticas para a guarda do sábado

UM DIA  de
ESPERANÇA

VIVENDO COM INTENSIDADE PARA ANUNCIAR COM PODER

Durante todo esse ano, apresentaremos o Sábado como Um Dia de Esperança para nossa comunidade através do Impacto Esperança. Queremos que as pessoas conheçam as bênçãos preparadas por Deus para este dia e para aqueles que o observam. Afinal, esta será a “pedra de toque” da lealdade a Deus nos últimos dias. Esse será o sinal do povo de Deus e um dos pontos fundamentais do conflito final. Precisamos mostrar que a vida pode ser muito melhor seguindo os planos de Deus.

Por outro lado, tenho pensado que não podemos oferecer aquilo que não temos. Queremos anunciar o Sábado com poder, mas, para isso, precisamos vivê-lo com intensidade. Quando as bênçãos do sábado são experimentadas por nós, de maneira clara, podemos levar nossos amigos a também senti-las. Buscamos um reavivamento interno para então ter um impacto externo. É a visão de comunhão e missão que a Divisão Sul-Americana tem adotado. Primeiro receber de Deus para, então, por Seu poder, transmitir.

Esse material foi produzido como um primeiro passo dessa caminhada. É um apoio para que você possa se aprofundar no conhecimento do plano de Deus para a guarda do sábado e experimentá-lo em profundidade. Em cada página, você vai encontrar uma porção dos escritos de Ellen White com conselhos sobre um aspecto especial da guarda do sábado, e, em seguida, sugestões práticas para torná-lo realidade. Leia com o coração aberto, em espírito de oração e reflexão, buscando de Deus poder para viver o santo dia de maneira clara e completa. Dessa forma, vai se cumprir em sua vida a promessa de Deus: Então, te deleitarás no Senhor. Eu te farei cavalgar sobre os altos da terra e te sustentarei com a herança de Jacó, teu pai, porque a boca do SENHOR o disse. (Isaías 58:14).
Maranata!

Pr. Erton Köhler
Divisão Sul-Americana
Presidente

Sábado

“O sábado é um elo de ouro que nos une a Deus.” – *E. G. White, Testemunhos Para a Igreja*, vol. 6, pág. 352.

“O sábado é o memorial de Deus, apontando ao homem o Criador, que fez o mundo e todas as coisas que nele há. Nas eternas montanhas, nas árvores majestosas, em cada botão que desabrochando, floresce, podemos observar a obra do grande Artista Mestre. Tudo nos fala de Deus e de Sua glória.” – *E. G. White, Testemunhos Para Ministros*, pág. 137.

“O sábado é um sinal do poder criador e redentor; ele indica a Deus como a fonte da vida e do saber; lembra a primitiva glória do homem, e assim testifica do propósito de Deus em criar-nos de novo à Sua própria imagem. [...] Sobre o sábado Ele põe Sua misericordiosa mão. No Seu dia Ele reserva à família a oportunidade da comunhão com Ele, com a natureza, e uns para com outros.” – *E. G. White, Educação*, págs. 250-251.



Melhorando o dia de preparação

“Embora devamos nos preparar para o sábado durante toda a semana, a sexta-feira é o dia especial de preparação. Por intermédio de Moisés, o Senhor disse a Israel: ‘Amanhã é o repouso, o santo sábado do Senhor; o que quiserdes cozer no forno, cozei-o, e o que quiserdes cozer em água, cozei-o em água; e tudo o que sobrar, ponde em guarda para vós até amanhã.’ Êxo. 16:23.” – E. G. White, *Testemunhos Para a Igreja*, vol. 6, pág. 354.

Sugestões práticas

- Prepare-se durante toda a semana para o sábado.
- Planeje as atividades rotineiras da semana, afim de que a sexta-feira não se torne um dia extremamente cansativo.
- Distribua a responsabilidade de preparação entre os membros da família.
- Verifique com antecedência a roupa e calçados que usará durante o sábado.
- Prepare-se espiritualmente.
- Na tarde da sexta-feira, procure deixar as atividades da semana fora da mente e desfrute das atividades próprias da preparação de um novo sábado.



Tornando o culto de pôr-do-sol mais interessante

“As crianças devem participar do culto familiar, cada qual com sua Bíblia, lendo um ou dois versículos. Podem cantar um hino preferido, seguido de oração da qual Cristo nos deixou um modelo. A oração do Senhor não foi destinada para ser simplesmente repetida como uma fórmula, mas é uma ilustração de como devem ser as nossas orações – simples, fervorosas e amplas. Em singela petição, contemos ao Senhor as nossas necessidades exprimindo gratidão por Suas bênçãos. Deste modo, saudaremos a Jesus como hóspede bem-vindo em nosso lar e coração.” – E. G. White, *Testemunhos Para a Igreja*, vol. 6, págs. 357-358.

Sugestões práticas

- Cante vários hinos de louvor a Deus.
- Leia um parágrafo do Espírito de Profecia.
- Dramatize uma história bíblica.
- Entregue a cada participante um texto bíblico para ler.
- Cada um expresse um agradecimento por algo específico que ocorreu durante a semana.
- Convide alguns amigos dos filhos para que participem do culto.
- Prepare uma recordação surpresa para cada participante do culto.
- Feche o culto de pôr-do-sol com um abraço e um beijo desejando um “feliz sábado”.





O sono nas horas do Sábado

“Ninguém se deve sentir na liberdade de gastar tempo santo inutilmente. Desagrada a Deus que os observadores do sábado durmam muito tempo no sábado. Eles desonram a seu Criador em assim fazer e por seu exemplo, dizem que os seis dias são demasiado preciosos para que os empreguem para descansar. [...] Devem dedicar o tempo e as energias a cultos religiosos, para que a divina influência os possa acompanhar durante a semana. De todos os dias semanais, nenhum é tão favorável aos pensamentos e sentimentos religiosos como o sábado.” – E. G. White, *Testemunhos Para a Igreja*, vol. 2, pág. 704.

Sugestões Práticas

- Logo após o jantar, converse um pouco em família e descanse mais cedo do que durante a semana. Desta maneira estará mais disposto para as atividades do sábado.
- Programe o horário de levantar, o desjejum e a saída de casa para que cheguem a tempo, antes do início dos serviços sabáticos.
- Planeje alguma atividade logo após o almoço.
- Prepare com antecedência as ofertas para ser entregues na Igreja, cada membro da família deve ter as ofertas prontas.

A roupa do Sábado

“Alguns adquirem a ideia de que, para efetuar a separação do mundo que a Palavra de Deus requer, devem negligenciar o vestuário. Há uma classe de irmãos que pensa que estão pondo em prática o princípio da não-conformidade com o mundo, usando no sábado um gorro comum, e a mesma roupa por elas usada através da semana, assim aparecendo na assembleia dos santos para entregar-se à adoração de Deus. E alguns homens que professam ser cristãos, olham à questão do vestuário sob o mesmo prisma. Reúnem-se com o povo de Deus no sábado, com a roupa poeirenta e encardida, e mesmo com bocejantes rasgões, e posta sobre o corpo de maneira negligente.” – E. G. White, *Mensagens Escolhidas*, vol. 2, pág. 475.



Sugestões Práticas

- Quando comprar alguma roupa, ou ganhar algum presente, pense também em algo para ser usado no sábado.
- A melhor roupa deve ser separada para o sábado.
- A roupa não deve ser extravagante, mas de bom gosto e sóbria.
- Não faça da roupa um motivo para discussão.
- Lembre-se que você está indo ao encontro do Criador.
- Lembre-se que o exterior revela o interior; pois “o caráter de uma pessoa é julgado pelo aspecto de seu vestuário”. – E. G. White, *Educação*, pág. 248.

Participando da Escola Sabatina

“A Escola Sabatina oferece a pais e filhos preciosa oportunidade para o estudo da Palavra de Deus. Mas, a fim de receber o benefício que devem conseguir na Escola Sabatina, tanto os pais como os filhos precisam dedicar tempo ao estudo das lições, procurando obter um perfeito conhecimento dos fatos apresentados, bem como das verdades espirituais que esses fatos têm por fim ensinar. Devemos especialmente impressionar a mente dos jovens com a importância de compreender plenamente o significado do texto em estudo.” – *E. G. White, Conselhos Sobre a Escola Sabatina*, pág. 41.

Sugestões Práticas

- Providencie a assinatura anual da Lição da Escola Sabatina para cada membro da família.
- Durante a semana incentive cada membro da família ao estudo pessoal da lição.
- Colabore com a igreja, para que a sala do Departamento Infantil seja o mais agradável possível.
- Na Igreja procure saudar os amigos e, especialmente, os visitantes no momento apropriado.
- Ao entrar na casa de Deus, faça uma oração silenciosa.
- Lembre de fazer uma previsão especial para as ofertas do 13º sábado.



Dia de adoração – ir à igreja

Feliz “é a família que pode ir ao lugar de culto, aos sábados, como iam Jesus e Seus discípulos à sinagoga”. – E. G. White, *Educação*, pág. 251.

“Ele nos ordena colocar de lado nossas ocupações diárias e devotar a essas horas sagradas um repouso saudável, para adoração e para boas obras.” – E. G. White, *Vida de Jesus*, pág. 74.



Sugestões Práticas

- Assista a todo o programa de adoração a Deus.
- Envolver-se com a mensagem apresentada.
- Esteja com a mente focada no momento de intimidade com o Criador.
- Lembre-se que os seus filhos farão o que você faz na hora do culto.
- Escolha uma música adequada para adoração a Deus.
- Separe uma boa leitura para o sábado a tarde.

C omida do Sábado

“No sábado, não devemos aumentar a quantidade de alimento ou preparar maior variedade do que nos outros dias. Ao contrário, a refeição do sábado deve ser mais simples, e devemos comer menos, a fim de ter o espírito claro e em condições de compreender os temas espirituais. A alimentação em excesso entorpece a mente. As mais preciosas verdades podem ser ouvidas sem ser apreciadas, por estar a mente obscurecida por um regime alimentar impróprio. Por comer demais aos sábados, muitos têm contribuído mais do que imaginam para desonrar a Deus.” – E. G. White, *Testemunhos Para a Igreja*, vol. 6, pág. 357.

Sugestões Práticas

- Convide amigos para passar esse momento juntos, em casa ou em contato com a natureza.
- Prepare uma comida simples, mas saborosa, apetitosa, atraente e que os filhos apreciem, um prato especial também pode ser servido.





- Faça do almoço um momento de alegria, conversação e descontração.
- Tenha uma música instrumental cristã de fundo na hora do almoço.
- Tenha palavras de consideração positiva sobre o tema apresentado no sermão.
- Todos devem ajudar no preparo e na arrumação, ninguém deve ficar sobrecarregado.
- Evite ao máximo fazer refeição em algum restaurante. “Se uma pessoa se encontra fora de casa, viajando, muitas vezes não tem alternativa que ir a um restaurante aos sábados para satisfazer a sua fome. Em tais casos esta maneira de proceder não deve ser criticada. Por outro lado, ir a um restaurante em sua própria comunidade para simplesmente ter à sua disposição uma variedade de alimentos ou encontrar um novo ambiente onde tomar a refeição, ou por qualquer outro motivo é, creio eu, contrário ao espírito do dia de sábado. Certamente no dia de sábado, mais que em qualquer outro dia, devemos tratar de desprender-nos do mundo, de suas influências, sua atmosfera e sua música. [...] É melhor ter aos sábados uma refeição simples na quietude do lar, precedida por uma oração de agradecimento a Deus, do que o mais fino banquete no melhor restaurante.” – *F. D. Nichol, Questions People Have Asked Me*, pág. 237.

Sábado não é um dia de inatividade

“A obra no Céu não cessa nunca, e o homem não deve descansar de fazer o bem. O sábado não se destina a ser um período de inútil inatividade. A lei proíbe trabalho secular no dia de repouso do Senhor. [...] Mas como Deus cessou Seu labor de criar e repousou ao sábado, e o abençoou, assim deve o homem deixar as ocupações da vida diária, e devotar essas sagradas horas a um saudável repouso, ao culto e a boas obras.” – E. G. White, *O Desejado de Todas as Nações*, pág. 207.

Sugestões Práticas

- Planeje alguma atividade como visitas de cortesia, estudo da Bíblia com algum amigo.
- Esteja envolvido com a programação missionária da igreja.
- Encontre uma atividade que mais lhe agrade e envolva-se.
- A igreja possui diferentes e múltiplos Ministérios à sua disposição.
- Divulgue as atividades da igreja, pois a comunidade que vive nos arredores da igreja precisa conhecer o que realizamos como cristãos.

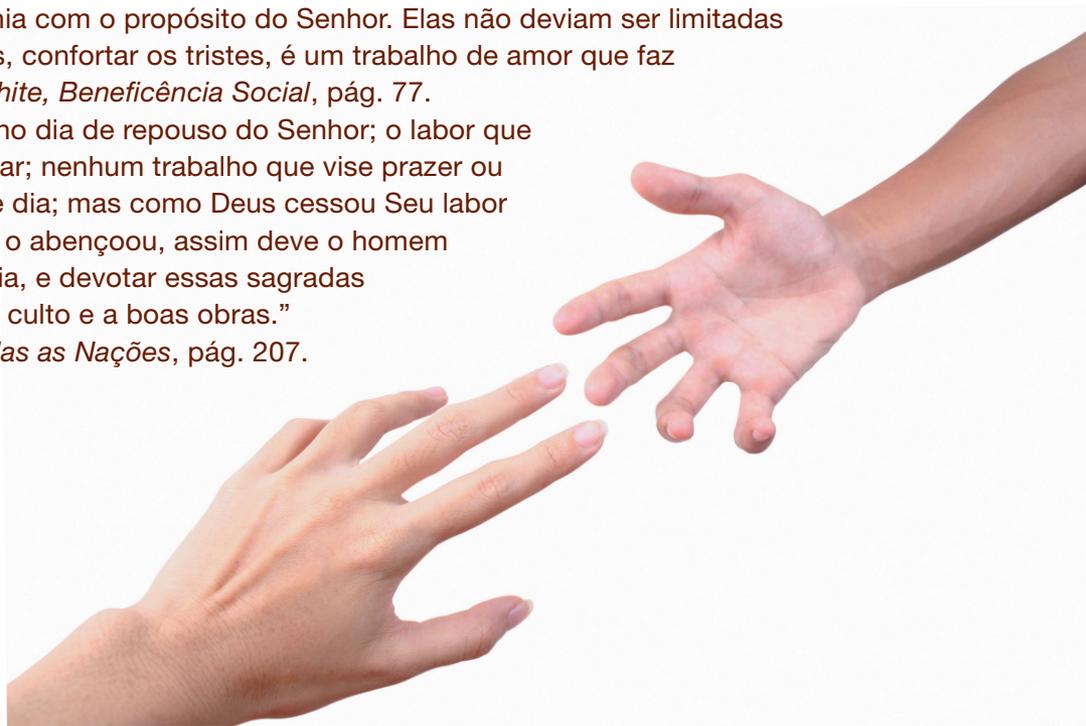


Ação social adequada ao Sábado

“De acordo com o quarto mandamento, o sábado foi dedicado ao repouso e ao culto religioso. Toda atividade secular devia ser suspensa, mas as obras de misericórdia e beneficência estavam em harmonia com o propósito do Senhor. Elas não deviam ser limitadas a tempo ou lugar. Aliviar os aflitos, confortar os tristes, é um trabalho de amor que faz honra ao dia de Deus.” – *E. G. White, Beneficência Social*, pág. 77.

“A lei proíbe trabalho secular no dia de repouso do Senhor; o labor que constitui o ganha-pão, deve cessar; nenhum trabalho que vise prazer ou proveito mundanos, é lícito nesse dia; mas como Deus cessou Seu labor de criar e repousou ao sábado, e o abençoou, assim deve o homem deixar as ocupações da vida diária, e dedicar essas sagradas horas a um saudável repouso, ao culto e a boas obras.”

– *E. G. White, O Desejado de Todas as Nações*, pág. 207.



Sugestões Práticas

- Manifestações e ações sociais próprias para o sábado são: campanha Quebrando o Silêncio; doação de sangue; visitas a hospitais, a idosos, orfanatos, presídios, etc.
- A compra de alimento ou medicamento para atender as necessidades deve ser feita durante a semana, exceto emergências.
- Atividades braçais, como: plantio de árvores, limpeza, reforma ou pintura, são próprias de ser realizadas fora das horas sagradas.
- Aqueles que trabalham com atividades de atendimento ininterrupto à comunidade – “os empregados adventistas em instituições não adventistas onde as horas do sábado não trazem diminuição dos deveres rotineiros, encontram-se sob a obrigação de recordar os princípios que regem as atividades sabáticas.” – *Declarações da Igreja*, págs. 204-205.



O Sábado e a natureza

“O sábado convida-nos a contemplar, nas obras criadas, a glória do Criador. Por desejar Jesus que assim fizéssemos, foi que envolveu as Suas preciosas lições com a beleza das coisas naturais. Mais do que em qualquer outro dia, devemos, no santo dia de descanso, estudar as mensagens que Deus para nós escreveu na natureza. Devemos estudar as parábolas do Salvador onde Ele as pronunciou, nos campos e prados, sob céu aberto, entre a relva e as flores. À medida que penetramos no seio da natureza, Cristo nos torna real a Sua presença, e nos fala ao coração de Sua paz e amor.” – E. G. White, *Conselhos Sobre Saúde*, pág. 165.

Sugestões Práticas

- Quando o tempo for favorável, programe passeios com a família e amigos, junto a natureza.
- Planeje com a Igreja alguma programação ao ar livre.
- Tenha um DVD sobre a natureza para o culto de recepção ou despedida do sábado.



Tornando o Sábado interessante para as crianças

“Devemos tornar o sábado tão interessante para nossa família, que sua volta semanal seja saudada com alegria. Os pais não podem melhor exaltar o sábado e honrá-lo, do que idealizando meios de comunicar a devida instrução a sua família, interessando-a nas coisas espirituais, dando-lhes uma visão correta do caráter de Deus, e do que Ele requer de nós a fim de aperfeiçoarmos caráter cristão e alcançarmos a vida eterna. Pais, tornem o sábado um deleite, para que seus filhos o aguardem e o acolham de coração.” – *E. G. White, Testemunhos Para a Igreja*, vol. 2, pág. 585.

Sugestões Práticas

- Programe para o sábado à tarde a visita a algum amigo ou parente.
- Reúna um grupo de amigos para passarem juntos o sábado à tarde.
- Uma vez ao semestre, visite a igreja de algum amigo.
- Para aqueles que têm muitas atividades junto à igreja, separe um sábado no mês para estar junto com a família e amigos no período da tarde.
- Providencie algum jogo bíblico ou DVD cristão para atividades com amigos.



R recreação imprópria no Sábado

“A Escola Sabatina e o Culto Divino ocupam apenas uma parte do sábado. O tempo restante poderá ser passado em casa e ser o mais precioso e sagrado que o sábado proporciona. Os pais deverão passar boa parte desse tempo com os filhos. Em muitas famílias, os filhos menores são deixados à vontade, a fim de se entreterem como melhor puderem. Abandonadas a si mesmas, as crianças em breve ficam inquietas e começam a brincar ou ocupar-se de coisas inadequadas. Deste modo, o sábado perde para elas sua importância sagrada.” – E. G. White, *Testemunhos Para a Igreja*, vol. 6, pág. 358.

Sugestões Práticas

- Planeje atividades especiais para o sábado.
- Prepare uma bonita caixa, guarde os brinquedos e jogos bíblicos para serem usados somente no sábado.
- Faça do sábado um dia de alegria, e evite quaisquer desentendimentos entre os membros da família.



Evitando atividades seculares no dia de Sábado

“Quando o sábado é lembrado desta forma, as coisas materiais não influirão sobre o exercício espiritual de modo a prejudicá-lo. Nenhum dever relacionado com os seis dias anteriores será deixado para o sábado. Durante a semana, teremos o cuidado de não gastar as energias com trabalho físico a ponto de estarmos demasiadamente cansados para participar do culto, no dia em que o Senhor descansou.” – E. G. White, *Testemunhos Para a Igreja*, vol. 6, pág. 354.

Sugestões Práticas

- Planeje as atividades diárias de forma que não invadam as horas sabáticas.
- Use uma agenda, determinando tempo para cada atividade.
- O que não for possível concluir durante a semana coloque como prioridade para a próxima semana.
- Guarde em local que não desperte a sua atenção as revistas, jornais e músicas seculares.
- A Mídia (TV, rádio, computador, internet, celular, jogos eletrônicos, DVD's, etc.) deve ficar desativada durante as horas do sábado, a menos que esteja relacionada com assuntos religiosos.
- “É importante ter em mente a seguinte pergunta: Esta atividade me leva a compreender melhor a verdadeira e sagrada natureza do sábado?” – *Declarações da Igreja*, pág. 198.





Viajar no Sábado

“Temo que muitas vezes empreendamos viagens que bem poderiam ser evitadas nesse dia. [...] Devemos ser mais criteriosos quanto a viagens nesse dia, por terra ou mar. [...] Pode ser necessário viajar no sábado; mas sempre que possível devemos, no dia anterior, comprar a passagem e fazer todos os arranjos necessários. Quando viajarmos, devemos esforçar-nos o máximo para evitar que o dia da chegada ao destino coincida com o sábado.” – *E. G. White, Testemunhos Para a Igreja*, vol. 6, págs. 359-360.

Sugestões Práticas

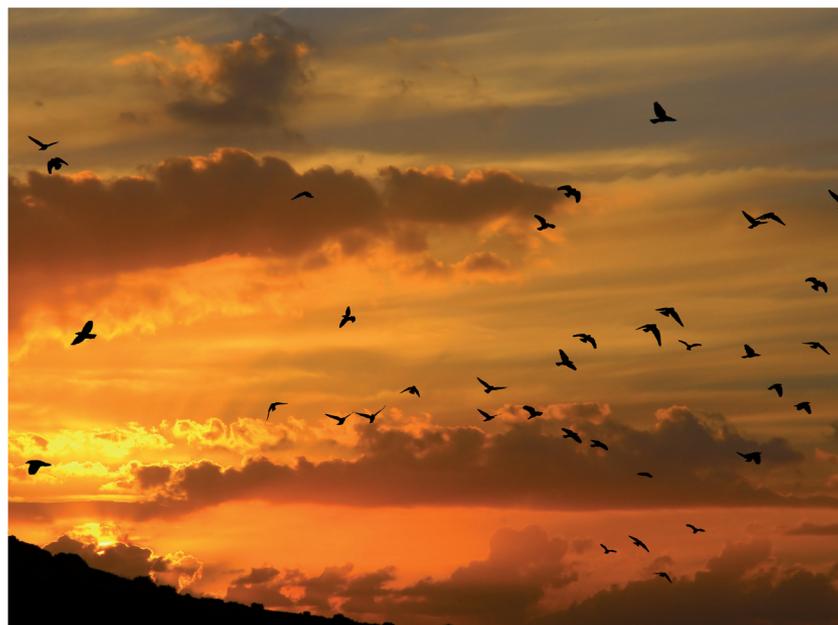
- Evite viagens longas e cansativas durante o sábado.
- Planeje viajar na sexta-feira, de maneira que no sábado você possa estar em comunhão com Deus.

Celebrar a despedida do Sábado e início de uma nova semana

“Ao pôr-do-sol, é hora de elevar a voz em oração e cânticos de louvor a Deus, celebrando o término do sábado e pedindo a assistência do Senhor para os cuidados da nova semana de atividades. Os pais poderão fazer do sábado o que em realidade deve ser, isto é, o dia mais alegre da semana, induzindo assim os filhos a considerá-lo um dia deleitoso, o dia por excelência, santo ao Senhor e digno de honra.” – *E. G. White, Testemunhos Seletos*, vol. 6, pág. 359.

Sugestões Práticas

- É um momento de transição, encerrando um ciclo semanal e iniciando outro.
- É um momento para agradecer as bênçãos do sábado e pedir a direção para as atividades da nova semana.
- Gaste um tempo para avaliar e planejar as suas atividades.
- Inicie o seu preparo para um novo sábado.



A dventista nos sete dias

“Mas a fim de santificar o sábado, os homens precisam ser eles próprios santos. Devem, pela fé, tornar-se participantes da justiça de Cristo. Quando foi dado a Israel o mandamento: ‘Lembra-te do dia do sábado, para o santificar’ (Êxo. 20:8), o Senhor lhes disse também: ‘E ser-Me-eis homens santos.’ Êxo. 22:31. Só assim poderia o sábado distinguir Israel como os adoradores de Deus.” – *E. G. White, O Desejado de Todas as Nações*, pág. 283.

“Devemos dia a dia, hora a hora, minuto a minuto viver para Cristo; então Ele habitará em nosso coração e, ao nos reunirmos, seu amor em nós será como uma fonte no deserto, que a todos refrigera, incutindo nos que estão prestes a perecer um desejo ardente de beber da água da vida.” – *E. G. White, Testemunhos Para a Igreja*, vol. 5, pág. 609.





Sugestões Práticas

- Na primeira hora de cada dia, e durante o dia, tenha em mente a presença de Deus. É possível estar ligado a Ele em pensamento.
- Use palavras e gestos que possam demonstrar sua ligação com o Céu.
- Viva em casa, como uma família comprometida com a palavra de Deus, sem confusão e desrespeito.
- Demonstre a vida cristã de forma verdadeira, refletindo essa comunhão no estilo de vida.
- A Bíblia deve ser sua companheira inseparável, leve-a consigo, tenha sempre à mão no seu local de trabalho. Tenha a mão alguma publicação para presentear os amigos.

Dinamize o culto familiar durante a semana

“Sejam os períodos de culto familiar curtos e espirituais. Não deixeis que vossos filhos, ou qualquer membro da família, os tema, devido à monotonia ou falta de interesse.” – E. G. White, *Orientação da Criança*, pág. 521.

“Deve ser o alvo principal dos chefes da família tornar à hora de culto muitíssimo interessante. Por uma pequena atenção e cuidadoso preparo para esse período, em que vamos à presença de Deus, o culto familiar pode tornar-se agradável, e será acompanhado de resultados que só a eternidade revelará.” – E. G. White, *Signs of the Times*, 7 de agosto de 1884.



Sugestões Práticas

- O culto familiar deve ser aprazível e interessante.
- Apresente promessas bíblicas.
- Compartilhe as experiências do dia.
- Altere o momento da oração, ela pode ser:
 - Oração em círculo, onde cada um fala uma frase;
 - Oração em continuidade, um começa e outro conclui.
- Determine um dia para cada um fazer a oração, etc.
- Peça perdão por faltas cometidas entre os membros da família.




IGREJA
ADVENTISTA
DO SÉTIMO DIA
Divisão Sul-Americana

www.esperanca.com.br
www.portaladventista.org

