

*“Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve” – Mateus 11:28-30*

#### Introdução

Na primeira lição vimos a necessidade de nos livrarmos das coisas que nos prendem ao passado e avançarmos para as que diante de nós estão, conforme Filipenses 3:13,14. Hoje veremos como nos livrarmos do “jugo”. Mas, o que é um “jugo”?

**QUEBRA-GELO:** Forme duplas ou trios (procure colocar sempre alguém maduro da Célula nas duplas com os visitantes) e peça para as pessoas responderem às seguintes perguntas:

- Breve apresentação pessoal (se necessário);
- Em alguma viagem, você esqueceu-se de levar algum item importante na bagagem?
- Em alguma viagem, você levou itens desnecessários na bagagem?

Em seguida, mostre uma foto da internet ou peça para os grupos pesquisarem no celular a imagem de um jugo – peça de madeira usada para atrelar bois à carroça ou arado; canga. Solicite que todos se coloquem em pé e faça uma brincadeira onde cada dupla vai passar o braço ao redor do pescoço da pessoa ao lado, simulando um jugo.

Nas duplas, com os braços no pescoço uns dos outros, peça que cada um tente andar em direções opostas, sem deixar soltar. Explique que vamos entender melhor o sentido dessa brincadeira daqui a pouco.

**ORAÇÃO E ADORAÇÃO:** Em nossa caminhada diária, costumamos carregar bagagens emocionais. Muitas vezes andamos sobrecarregados, em função de medos, ansiedades, preocupações, traumas, culpas, mágoas, etc. Teremos agora uma excelente oportunidade: vamos nos aproximar de Deus em oração e adoração!

Desafie cada um a compartilhar nas duplas alguma bagagem emocional que carrega no dia a dia. Desafie cada um a entregar essa bagagem aos pés de Jesus e orem uns pelos outros.

Após um tempo de oração, introduza uma canção, convidando todos os presentes a se comunicarem com Deus, enquanto a música toca. Disponibilize a letra da canção (em papel, ou em meio digital). Mostre que é um tempo de entrega e de gratidão a Deus. Sugestões de músicas:

- Quebrantado: <https://www.youtube.com/watch?v=MB8Af0j3iEM>
- Não Mais Escravos: [https://www.youtube.com/watch?v=ZGFsY08h\\_9o](https://www.youtube.com/watch?v=ZGFsY08h_9o)

#### 1. Aproximando-se de Jesus

No nosso texto básico, Jesus faz uma declaração que nos atrai e nos liberta:

*“Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve.”*

A fala de Jesus é forte e traz ensinamentos muito importantes. Pergunte aos presentes:

- De quem deve ser a iniciativa de aproximação?
- Jesus coloca alguma condição para uma pessoa se aproximar dele?

O texto mostra que Jesus está de coração aberto para receber qualquer pessoa que queira se aproximar dele. Não há condição ou pré-requisito. A pessoa só precisa querer e aceitar o convite de Jesus: *“Vinde a mim”*.

## 2. Recebendo alívio

No texto, e no original em grego, Jesus utiliza duas palavras semelhantes, mas diferentes. No verso 28, ele usa a palavra ‘alívio’. No verso 29, ele usa a palavra ‘descanso’.

- *Qual seria a diferença entre alívio e descanso?*
- *Segundo o texto lido, o que alguém precisa fazer para receber alívio?*
- *É possível alguém saber sobre Jesus e não desfrutar de alívio?*

O texto mostra um primeiro movimento ou atitude muito importante que cada um precisa realizar. Primeiro nós vamos até Jesus e recebemos alívio. Porque ir até Jesus pode trazer alívio? Alguém que vai até Jesus, pode escolher entregar aos seus pés os pesos que carrega. Só vai desfrutar desta sensação de leveza, quem escolhe se aproximar de Jesus, abrindo o coração e deixando aos pés dele os fardos que estava carregando.

- *Você deseja se aproximar de Jesus hoje?*
- *Você precisa deixar quais fardos aos pés de Jesus neste momento?*

## 3. Recebendo descanso

O texto também mostra um segundo movimento ou atitude que precisa ser realizado:

- *De acordo com o texto, o que alguém precisa fazer para receber descanso?*
- *O que significa tomar o jugo de Jesus?*
- *Lembram-se da brincadeira que fizemos no início da reunião? O que funciona e o que não funciona, se queremos andar debaixo do mesmo jugo com alguém?*

A declaração de Jesus é muito desafiadora. Ele apresenta uma segunda etapa para aqueles que desejam receber descanso para as suas almas. Alívio fala sobre reduzir a pressão ou o peso em uma situação de limite. Descanso transmite a ideia de algo mais contínuo, especialmente duradouro, quando Jesus fala sobre descanso para a alma. Jesus nos convida para uma vida leve! Para caminhar leve, Jesus diz que precisamos tomar o jugo dele sobre os nossos ombros. Tomar o jugo traz a ideia de andar bem perto e caminhar na mesma direção. Andar no mesmo jugo de Jesus implica em uma vida de proximidade e intimidade com Ele. Que convite maravilhoso!

Andar debaixo do jugo de Jesus traz leveza e descanso. Para conseguir isso, é preciso escolher entregar, confiar, comprometer-se e aprender com Ele.

## Conclusão

Agora que você aprendeu sobre o convite de Jesus para viver uma vida leve, cada um de nós precisa tomar decisões importantes:

- *Você deseja se aproximar de Jesus neste momento?*
- *Qual fardo você vai colocar aos pés de Jesus?*
- *Você assume um compromisso com Jesus, tomando o jugo dele sobre a sua vida?*

Se você vem a Jesus, de todo o coração, assumo um compromisso com Ele, através desta oração:

*“Jesus, eu me aproximo do Senhor neste momento. Coloco aos teus pés os fardos que eu carrego e recebo o alívio prometido. Eu escolho me comprometer com o Senhor. Entrego a minha vida em tuas mãos e tomo o jugo leve e suave de Jesus sobre os meus ombros. Eu confio que o caminho que vou trilhar ao teu lado é melhor do que as minhas próprias escolhas. Eu oro em nome de Jesus, amém”*.