



Amar
Cuidar
e Servir

DIFICULDADES PARA DORMIR? EIS O REMÉDIO!

Salmos 3:5; 4:8

Canção de Louvor: Sou feliz – Fernandinho (https://www.youtube.com/watch?v=41wNo4Z_-j4)

*Se paz a mais doce me deres gozar
Se dor a mais forte sofrer
Oh! Seja o que for
Tu me fazes saber que feliz com Jesus sempre sou!*

**Sou feliz, Com Jesus
Sou feliz com Jesus, meu Senhor!**

*Embora me assalte o cruel Satanás
E ataque com vis tentações
Oh! certo eu estou, apesar de aflições
Que feliz eu serei com Jesus!*

*Ao céu onde vou para sempre morar
Com remidos na luz do Senhor*

Texto para reflexão:

Em nossa reflexão de hoje, vamos fazer uma resenha sobre a mensagem bíblica inspiradora que o Pastor Ronaldo Fonseca nos trouxe neste último domingo a noite. Você poderá assistir a sua exposição completa em <https://www.youtube.com/watch?v=Fdem-ZMoXTI>.

O Pastor iniciou a sua ministração lendo dois textos bíblicos, que diz: “*Eu me deito e durmo, e torno a acordar, porque é o Senhor que me sustém*” (Salmos 3:5). “*Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, Senhor, me fazes viver em segurança*” (Salmos 4:8).

Você tem dificuldades para dormir? A experiência do Rei Davi com Deus tem algo para nos ensinar sobre isso, vejamos.

Davi estava passando por um momento muito difícil de sua vida. Ele foi traído pelo seu filho Absalão, que usurpou seu trono e, agora, perseguia-o para mata-lo. Durante o dia, Davi fugia angustiado e aflito por esta situação. Ele estava sofrendo, pois amava o seu filho. Porém, à noite, ele dormia em paz. Como isso é possível?

Davi demonstra em sua experiência com Deus que um sono tranquilo é o resultado de como você lida com o dia anterior.

Ele era um homem como nós, passava por aflições e angústias, decepções e frustrações. E tudo isso lhe causava dor e sofrimento. Mas a forma como ele lidava com essas situações permitia-o ter noites de sono em paz.

Quando a noite chegava, Davi ia buscar no “almoxarifado de sua vida” o “travesseiro” que o ajudava a dormir em paz.

Não se trata de uma fuga da realidade ou de tomar psicotrópicos para dormir. Davi já tinha certa idade, e em todos os seus anos de relacionamento com o Senhor, ele aprendeu a **CONFIAR** no Senhor em todas as circunstâncias. Foi a partir de suas experiências com Deus que ele pôde declarar: “*Levanto os meus olhos para os montes e pergunto: De onde me vem o socorro? O meu socorro vem do Senhor, que fez os céus e a terra*” (Salmos 121:1,2); “*Muitas são as aflições do justo, mas o Senhor o livra de todas*” (Salmos 34:19); “*Ao Senhor clamo em alta voz, e do seu santo monte ele me responde*” (Salmos 3:4); “[...] *o Senhor ouvirá quando eu o invocar*” (Salmos 4:3).

Davi confiava em Deus, e que o Senhor ouviria o seu clamor e viria ao seu socorro quando precisasse. Assim, a sua vida demonstra que as aflições também recaem sobre os justos, sobre aqueles que são amados do Senhor.

Diante disso, ele nos ensina, dizendo: “*Quando vocês ficarem irados, não pequem; ao deitar-se reflitam nisso, e aquietem-se*” (Salmos 4:4).

A partir dessa confiança, ele reconhecia que o Senhor enchia o seu coração de alegria (Salmos 4:7). Uma alegria maior do que aquelas nos tempos de fartura e abundância das colheitas.

Esse era o resultado na vida daqueles que possuem a SHALOM ADONAI (A Paz do Senhor). Mas não um resultado de ausência de guerras e conflitos. Essa é uma paz que excede a todo entendimento (Filipenses 4:7). Um presente de Deus que nos faz sentir completos. Pois esse é o sentido original desta expressão. É receber de Deus tudo o que você precisa e não sentir falta de mais nada. É ter todas as suas necessidades supridas em Deus.

As lutas veem e vão, mas você permanece aí, inabalado, pois pessoas assim são “[...] *como a árvore plantada junto às águas, que estende as suas raízes para o ribeiro, e não receia quando vem o calor, mas a sua folha fica verde; e no ano de sequeidão não se afadiga, nem deixa de dar fruto*” (Jeremias 17:8).

Essa história de aflição de Davi terminou com a notícia de Absalão morto pendurado em um galho de árvore. Quem venha outras, pois ele aprendeu a confiar no Senhor e a dormir em paz.

Reflexão: Exceto os casos de doenças neurológicas, você tem problemas para dormir? Comente. Como a experiência de Davi te ajuda a lidar com essas dificuldades?

Por Emerson Cardoso

ADET – conectando pessoas, transformando vidas

Área Especial 6, Setor G Norte, Taguatinga/DF - Contato: 61 3354-4070