



Remédio para a Insônia

por Renato Duarte

ENCONTRO 4 - GRUPOS PEQUENOS IPSS



*Eu me deito e pego no sono;
acordo, porque o SENHOR
me sustenta.*

*Não tenho medo dos milhares
que tomam posição contra
mim de todos os lados.*

Salmo 3:5-6



Existem alguns vilões do sono, que nos tiram a paz, a produtividade e a paciência. Para muitos, o uso da cafeína, do chocolate, o consumo de eletrônicos e exercícios físicos antes de dormir são verdadeiros tiranos. Há aqueles que não conseguem descansar por que amargam uma enfermidade dolorosa e angustiante. Mas nada possui mais poder para sequestrar nosso sono, que períodos de grande estresse, preocupação levada para a cama e a ansiedade.

Esses ladrões do sono vêm em razão de dívidas contraídas, de problemas no trabalho ou pela falta de trabalho, de relacionamentos mal resolvidos, que geraram amargura e ira, de tristeza excessiva causada pelo luto, de sentimentos de culpa por erros cometidos no passado, de um estilo de vida que não consegue descansar e também em razão de perseguições diversas.

Davi, que foi rei em Israel, experimentou problemas com a insônia relacionados à perseguição e ao ódio de alguns adversários. No Salmo 3, ele disse: *SENHOR, como tem crescido o número dos meus adversários! São numerosos os que se levantam contra mim. São muitos os que dizem de mim: “Não há em Deus salvação para ele.” (Salmo 3:1-2)*

Assim como houve solução para Davi e para tantos outros homens e mulheres de Deus, também há solução para grande parte dos nossos problemas.

Quando somos tomados pela preocupação com relação ao futuro, precisamos nos lembrar das palavras de Jesus: *não se preocupem com a vida diária, se terão o suficiente para comer, beber ou vestir. A vida não é mais que comida, e o corpo não é mais que roupa? Observem os pássaros. Eles não plantam nem colhem, nem guardam alimento em celeiros, pois seu Pai celestial os alimenta. Acaso vocês não são muito mais valiosos que os pássaros? Qual de vocês, por mais preocupado que esteja, pode acrescentar ao menos uma hora à sua vida? (Mateus 6:25-27).*



Quando somos atribulados pela perseguição de adversários, pela calúnia e por ofensas, podemos nos lembrar da atitude do salmista e ter o mesmo comportamento que ele. Ele disse: *o SENHOR distingue para si o piedoso; o SENHOR me ouve quando eu clamo (Salmo 4:3)*. O salmista entregou sua causa nas mãos de Deus e conseguiu descansar. Ele também afirmou: *Eu me deito e pego no sono; acordo, porque o SENHOR me sustenta. Não tenho medo dos milhares que tomam posição contra mim de todos os lados (Salmo 3:5-6)*.

Talvez seu problema com a insônia tenha relação com o andar preocupado com as demandas da vida, sendo sabotado por pensamentos que excluem a ação da graça soberana e o cuidado providencial de Deus. Talvez você esteja enredado a uma rotina mental de auto-sabotagem e precisa experimentar a restauração que é promovida pela mudança no modo de pensar. Em Filipenses 4:8, Paulo nos orienta da seguinte maneira: *tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o pensamento de vocês*.

Paulo possuía a convicção de que, na medida que pensamos com as categorias corretas e oramos de maneira adequada, experimentamos a paz e conseguimos descansar. Em Filipenses 4:7 ele disse: *e a paz de Deus, que excede todo entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus*.

Entregue a Deus todos os seus medos. Comece a pensar de maneira correta e a confiar no cuidado que Aquele que te formou e sustentou até aqui tem por você. Deus garante que, quando buscamos sua presença e entregamos a ele nosso fardo, ele retirará a angústia do nosso coração e nos levará a dormir em paz.





Perguntas para Reflexão

1. Quais são os principais ladrões do nosso descanso?

2. O que mais atrapalha seu sono?

3. Que soluções vemos na vida de Davi e Paulo e que podem ser utilizadas por nós para enfrentarmos as dificuldades?

4. Por que a fala de Jesus em Mateus 6:25-27 é tão atual? Como ela pode nos ajudar?

CLIQUE NOS LINKS ABAIXO E
ACESSE NOSSO CONTEÚDO:

www.abibliapuraesimples.com



A Bíblia Pura e Simples



A Bíblia Pura e Simples



@renatoduarte.com