



Apascentar

ASSISTINDO O PASTOR E SUA FAMÍLIA

MENSAGEM DA SEMANA

DEITAR-SE E DORMIR

“Quando me deito, fico pensando: Quanto vai demorar para eu me levantar? A noite se arrasta e eu fico me virando na cama até o amanhecer”. (Jó 7.4)

Como Jó, muitas pessoas vivem a mesma aflição: insônia. Ou um sono perturbado e intermitente. A mente não para de pensar. Vira para um lado, vira para outro lado e a noite parece interminável.

As causas podem variar: conflitos com o cônjuge ou com familiares; compromissos profissionais ou financeiros; pendências nos relacionamentos interpessoais; consciência pesada, crise; medos, dúvidas ou preocupações.

Não vale a pena conservar no coração essas pendências. Isso representa uma sopa química, tóxica. É preciso pôr para fora essa sopa, as amarguras, os ressentimentos.

Cultivar um relacionamento saudável com Deus, com nós mesmos, com a família e com os outros, é fator de bem-estar.

Só assim poderemos afirmar, em cada noite, como o salmista: *“Eu me deito e durmo, e torno a acordar pela manhã, porque é o Senhor que me sustém”* (Salmo 3.5). E ainda: *“Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, Senhor, me fazes viver em segurança”* (Salmo 4.8)

Com o dinheiro, podemos comprar a melhor cama e um bom travesseiro. Mas com o dinheiro não podemos comprar o sono. O sono é bênção do Senhor!

Pr. Olney Basílio Silveira Lopes

Associação Apascentar