

CANSAÇO: UM PESO QUE EU POSSO SUPERAR EM CRISTO

Eclesiastes 1:1-8

Você já tentou alguma solução para o seu cansaço? Chá de ervas, dietas e soníferos? O que é que tem provocado tanto cansaço em nós? Abuso de alguma substância química, estudos, trabalho, brigas em família, os sermões longos do Walter? A resposta não está em nenhuma dessas opções e sim na **Insônia**! Muitos brasileiros não dormem! Uma pesquisa feita em 11/06/07 aponta:

- No Brasil, mais de 35 milhões de pessoas (daí para mais) sofrem de insônia e 33% da população acima de 16 anos é insone.
- Desse total, 80% têm insônia freqüente e 45,3% dos brasileiros dormem mal.
- As mulheres e adultos jovens queixam-se, com mais freqüência, da dificuldade em adormecer, enquanto os indivíduos de meia idade e idosos têm mais dificuldade para manter o sono e despertar de manhã.
- O conceito da insônia está na dificuldade que a pessoa tem em iniciar ou manter o sono. Na manhã seguinte há uma sensação de que o sono não foi reparador. Como consequência, essa pessoa no dia seguinte apresenta fadiga, irritabilidade e agressividade. Agora, imagine essa mesma pessoa trabalhando em demasia e se preocupando com tantas coisas como saúde, conta bancária, taxas e impostos, filhos, estudos, futuro, etc. Ela é como alguém que tenta arrastar uma mula que empacou!
- O sono agitado e a insônia geram agressividade e podem interferir no humor, causando irritabilidade e impaciência nervosa, e esse desequilíbrio destaca sinais de alerta, como a elevação do nível de ansiedade, dificuldade de concentração, irritabilidade, problemas de memória, impaciência, medos irracionais, insegurança e baixa auto-estima.
- Este mundo não pode ser mudado e continuará a nos provocar muito cansaço, mas podemos vencer o cansaço da alma em Deus por meio de Sua verdade em Cristo.

1. Aceite o chamado e o cuidado de Deus em Cristo.

 [Jesus disse] Venham a mim, todos vocês que estão cansados de carregar as suas pesadas cargas, e eu lhes darei descanso [sossego, ajuda e vigor à sua alma]. (Mateus 11:28 NTLH)

 ⁷ Ele é o nosso Deus; nós somos o povo que ele guia, somos o rebanho [ovelhas] do qual ele cuida. Escutem hoje o que ele nos diz: ⁸ Não sejam teimosos, como os seus antepassados (...) no deserto. (Salmos 95:7-8 NTLH)

2. É possível ter descanso na alma, sendo um discípulo de Cristo.

 ²⁹ Sejam meus seguidores e aprendam comigo porque sou bondoso e tenho um coração humilde; e vocês encontrarão descanso. ³⁰ Os deveres que eu exijo de vocês são fáceis [úteis, bons, sem crueldade], e a carga que eu ponho sobre vocês é leve. (Mateus 11:29-30 NTLH)

3. Sinta necessidade de ser uma ovelha de Deus e de tê-lo como seu Pastor.

- Ovelhas não podem dormir se tudo não está bem; isto é, se há predadores, tensão no rebanho, insetos no ar, se estão com fome.
- Ovelhas não conseguem achar pastos seguros, não conseguem passar inseticida, lidar com atritos, encontrar comida. Elas precisam de ajuda

 ¹ O SENHOR é o meu pastor: nada me faltará. ² Ele me faz descansar em pastos verdes e me leva a águas tranquilas. (Salmos 23:1-2 NTLH)

 Quando me deito, durmo em paz, pois só tu, ó SENHOR, me fazes viver em segurança. (Salmos 4:8 NTLH)