

ORAÇÃO DA NOITE

Salmo 4

[Para o mestre de música. Com instrumentos de cordas. Salmo davídico.]

¹ Responde-me quando clamo, ó Deus que me fazes justiça! Dá-me alívio da minha angústia; tem misericórdia de mim e ouve a minha oração. ² Até quando vocês, ó poderosos, ultrajarão a minha honra? Até quando estarão amando ilusões e buscando mentiras? *[Pausa]* ³ Saibam que o Senhor escolheu o piedoso; o Senhor ouvirá quando eu o invocar. ⁴ Quando vocês ficarem irados, não pequem; ao deitar-se reflitam nisso, e aquietem-se. *[Pausa]* ⁵ Ofereçam sacrifícios como Deus exige e confiem no Senhor. ⁶ Muitos perguntam: “Quem nos fará desfrutar o bem?” Faze, ó Senhor, resplandecer sobre nós a luz do teu rosto! ⁷ Enche o meu coração de alegria, alegria maior do que a daqueles que têm fartura de trigo e de vinho. ⁸ Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, Senhor, me fazes viver em segurança.

DIFICULDADE PARA DORMIR

Uma pesquisa do Instituto Brasileiro do Sono revela que 51 milhões de brasileiros (ou seja: uma em cada quatro pessoas!) têm algum tipo de dificuldade para dormir e que pelo menos 1,5 milhão precisa da ajuda de medicamentos para pegar no sono. O Dr. Flávio Alóe (neurofisiologista do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP) aponta que 80% dos casos de insônia estão relacionados a aspectos emocionais, tendência ao estresse e maus hábitos das pessoas.

Sobre os aspectos emocionais, que se destacam como principal causador do distúrbio do sono, o Dr. Flávio Alóe comentou:

Apesar de todo avanço tecnológico da medicina, da biologia molecular e da genética, a história de vida ainda é o instrumento mais poderoso quando se fala de emoções. Insônia é um sintoma secundário como a febre. Diante de um paciente febril, parte-se à procura das causas. Não adianta prescrever apenas um analgésico ou um antitérmico; é preciso saber o que está provocando o aumento de temperatura. O mesmo acontece com os distúrbios do sono. É preciso combater as causas e não só os sintomas.

O SONO DE DAVI

Davi, conforme descobrimos pelo contexto dos Salmos 3 a 5 (escritos sob as mesmas circunstâncias), tinha todos os motivos do mundo para sofrer de insônia, e algumas vezes ele sofreu (Sl 6.6; 16.7; 17.3; 22.2; 30.5; etc). Mas, apesar de sua história de vida complicada e momento de grande estresse (acuado pelo filho, acusado publicamente e ameaçado de perder o trono), Davi conseguia dormir tranquilo.

Em sua oração da manhã, ele declarou:

Sl 3.5 - *Eu me deitei e dormi, e tornei a acordar, porque foi o Senhor que me susteve.*

Na oração da noite, ele orou:

Sl 4.8 - *Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, Senhor, me fazes viver em segurança.*

Como pôde ser?

Por que Davi dormia tão bem?

Qual era o seu segredo?

O Dr. Flávio Alóe diz que

“na literatura médica não existe consenso no que se refere ao tratamento da insônia, já que é um sintoma e não uma doença em si mesma.”

No entanto, dentre tantas dicas apontadas pelos especialistas para facilitar alguém a pegar no sono estão as duas seguintes que desejamos destacar:

- 1) Reservar 20 ou 30 minutos, quatro horas antes de dormir para “resolver” os problemas que possam ser resolvidos.
- 2) Escrever num pedaço de papel, quatro horas antes de dormir, as preocupações e tensões que estejam perturbando seu sono.

Quando lemos o Salmo da noite, ou oração da noite de Davi (Sl 4), ficamos com a clara impressão de que tais princípios eram seguidos pelo salmista: (1) Ele “resolvia” seus problemas diante de Deus em meditação bíblica e oração; e (2) Ele escrevia suas preocupações e tensões que estavam perturbando suas almas - são os Salmos!

ORAÇÃO DA NOITE

O Salmo 4 de Davi era usado no culto *pelo mestre de música com instrumentos de cordas*. É um Salmo de confiança e lamento pessoal, destinado a ensinar o povo de Deus a lidar com situações estressantes que perturbam a alma e roubam o sono. Portanto, o que esta oração da noite de Davi tem a nos ensinar?

1. Aqueça o coração: fale com Deus de sua confiança e necessidade (Sl 4.1)

Ao longo do dia, a correria da vida, as demandas que temos e a tirania do tempo vão esfriando lentamente o nosso coração. Nós o aquecemos de manhã em comunhão com Deus (Sl 3), mas aos poucos durante o dia ele vai se esfriando de novo até se tornar pedra de gelo.

Coração frio não consegue dormir, por isso que à medida que o dia for terminando, ao anoitecer, em preparação para o sono, nós precisamos falar com Deus de nossa confiança e necessidade. Era o que Davi fazia para aquecer seu coração.

Sl 4.1 | *Responde-me quando clamo, ó Deus que me fazes justiça! Dá-me alívio da minha angústia; tem misericórdia de mim e ouve a minha oração.*

Davi é impressionante! Antes de falar de sua angústia (coração apertado, abafado, dilatado pelo congelamento), antes de remoer diante de Deus aquilo que foi congelando lentamente o coração dele ao longo do dia, ele aquece o coração com a lembrança do caráter justo de Deus. Ele ora e diz que “o Deus que faz justiça” responderia ao seu clamor.

Nossa tendência é de sempre, antes de qualquer coisa, destacar os nossos problemas, remoendo-os no coração, mas Davi nos diz que antes de falar deles nós precisamos nos lembrar da grandeza de Deus.

Davi estava precisando de alívio para a alma angustiada, ele estava pedindo mais espaço para o coração apertado, ele queria que Deus alargasse o seu peito para que ele pudesse respirar aliviado e dormir. Então, ele aquece o coração falando a Deus de sua confiança e necessidade.

Sl 4.1 | *Responde-me quando clamo, ó Deus que me fazes justiça! Dá-me alívio da minha angústia; tem misericórdia de mim e ouve a minha oração.*

Aqueça o coração: fale com Deus de sua confiança e necessidade.

2. Aquiete a alma: fale de Deus aos seus temores e tentações (Sl 4.2-6)

Nos versículos 2 a 6, Davi trata de falar em oração com cada um de seus temores e tentações. Era a maneira de ele aquietar a alma.

2.1. Fale de Deus à intimidação dos ímpios

Davi aquietava a sua alma diante da intimidação do ímpio.

Sl 4.2-3 - ² *Até quando vocês, ó poderosos, ultrajarão a minha honra? Até quando estarão amando ilusões e buscando mentiras? [Pausa]* ³ *Saibam que o Senhor escolheu o piedoso; o Senhor ouvirá quando eu o invocar.*

Davi estava sendo ofendido e difamado. Sua honra estava sendo pisoteada. Promessas de ilusões e mentiras a seu respeito estavam sendo espalhadas por Absalão e seu bando. Davi, no entanto, aquietava a sua alma ¹ com a certeza do chamado de Deus: “o Senhor escolheu [separou, distinguiu] o piedoso” e ² a certeza de que ele ouve as suas orações: “o Senhor ouvirá quando eu o invocar”.

2.2. Fale de Deus à indignação dos justos

Davi aquietava a sua alma diante da indignação do justo.

Sl 4.4-5 - ⁴ Quando vocês ficarem irados, não pequem; ao deitar-se reflitam nisso, e aquietem-se. [Pausa] ⁵ Ofereçam sacrifícios como Deus exige e confiem no Senhor.

Tanto Davi quanto os seus aliados estavam ficando irados com a situação, e a maneira de eles não pecarem era não reagir: “deitar-se”, e não remoer “reflitam nisso e aquietem-se”. Ira e indignação devem ser tratadas com fé e louvor, Davi diz: “Ofereçam sacrifícios como Deus exige e confiem no Senhor” (cf. Rm 12.9-21).

2.3. Fale de Deus à inquietação da alma

Davi aquietava a alma em sua agitação.

Sl 4.6 - *Muitos perguntam [insistentemente]: “Quem nos fará desfrutar o bem?” Faze, ó Senhor, resplandecer sobre nós a luz do teu rosto!*

Davi está diante de inimigos prevaletentes (muitos) e persistentes (perguntam e perguntam). Como, então, ele poderia aquietar sua alma? Ele recita a bênção araônica (Nm 6.24-26) para a sua alma inquieta. Ele ora as Escrituras: “Faze, ó Senhor, resplandecer sobre nós a luz do teu rosto!”.

Preparando-se para dormir, nós devemos aquietar a alma, falando de Deus aos nossos temores e tentações, orando diante do Pai.

- Aqueça o coração
- Aquiete a alma

3. Anime o espírito: fale a Deus de sua alegria e paz (Sl 4.7-8)

Após aquecer o coração falando com Deus de sua confiança e necessidade e aquietar a alma falando aos seus temores e tentações, Davi anima seu espírito falando a Deus de sua alegria e paz.

3.1. É uma alegria sólida

Sl 4.7 - *Encheste o meu coração de alegria, alegria maior do que a daqueles que têm fartura de trigo e de vinho.*

Trata-se de uma alegria sólida, pois [1] vem de Deus (“encheste”), [2] é interna (“meu coração”), [3] é abundante (“alegria maior”) e [4] independente (“do que a daqueles que têm fartura de trigo e de vinho”).

3.2. É uma paz inerte

Sl 4.8 - *Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, Senhor, me fazes viver em segurança.*

É uma paz inerte pois [1] tem suas raízes em Deus (“*tu, Senhor, me fazes viver em segurança*”), [2] tem seus ramos frondosos (“*em paz me deito*”) e [3] frutos agradáveis (“*logo adormeço*”).

ORAÇÃO DA NOITE

Você tem dificuldade para dormir? Está com a alma angustiada, o coração apertado e a mente agitada? Faça como Davi:

- (1) “Resolva” seus problemas diante de Deus em meditação bíblica e oração; e
- (2) Escreva as preocupações e tensões que estão perturbando sua alma. Crie o hábito de escrever um diário de oração. Faça seu próprio livro dos Salmos!

O fruto disso será maravilhoso:

Sl 4.7-8 - ⁷*Encheste o meu coração de alegria, alegria maior do que a daqueles que têm fartura de trigo e de vinho.* ⁸*Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, Senhor, me fazes viver em segurança.*