

Matutina para Mujeres | Lunes 03 de Julio de 2023 | Tu sueño será grato

Descripci3n



Tu sueño será grato

Cuando te acuestes no tendrás miedo, pues te acostar s y dormir s tranquilo. Proverbios 3:24, PDT.

El capítulo 3 de Proverbios enumera varios beneficios de la sabiduría: sueño grato, vida larga y satisfactoria, buena reputación, éxito, salud, vitalidad, riquezas, honor, placer, paz y protección.

La falta de sueño es bastante común a medida que pasan los años. Si te angustias porque no puedes dormir, es posible que sea la preocupación la que te mantenga despierta. Ten un plan en mente para las horas de desvelo. Alguien dijo: «En vez de contar ovejas habla con el Pastor». Ora, alaba a Dios, agradece, revisa tus faltas del día, confiásalas, intercede, y vencerás el insomnio. Repite promesas, cantos o nombres bíblicos en orden alfabético, practica respiraciones profundas, lleva un diario de bendiciones. Muchas de estas lecturas fueron producto del insomnio.

«Las inspiraciones hondas y completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxígeno, purifican la sangre, le dan brillante coloración, y la impulsan, como corriente de vida, por todas partes del cuerpo. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sano y reparador» (MC, pp. 206, 207). «El que es obediente al consejo del Señor puede ser que se acueste plenamente consciente de las posibilidades de peligro y de muerte, pero dormir como un niño cansado, y gozará de un sueño tranquilo y reparador» (3CBA, pp. 970, 971). No hay mejor almohada que una conciencia tranquila.

Revisa tus hábitos y tu rutina de antes de irte a la cama. Las bebidas estimulantes alteran el sistema nervioso; comer demasiado, la falta de ejercicio, ver televisión, usar la computadora o el teléfono móvil muy tarde, también producen insomnio. «El té y el café no nutren el organismo. [¿?] El consumo continuo de estos excitantes de los nervios provoca dolor de cabeza, insomnio, palpitaciones del corazón, indigestión, temblores y otros muchos males; porque esos excitantes consumen las fuerzas vitales» (MC, p. 251).

Las horas correctas de sueño y descanso tienen grandes beneficios: «El sueño, dulce restaurador natural, vigoriza el cuerpo cansado y lo prepara para los deberes del día siguiente» (HC, p. 248).

Si no has memorizado ninguna promesa para usar en tus horas de insomnio, te animo a revisar esta: «En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tío, Jehová, me haces vivir confiado» (Sal. 4:8). Hoy mismo, haz preparativos para cuando te sobrevenga el insomnio.