Faça uma pausa

Salmos 46.10

Há dias em que a mente parece continuar trabalhando mesmo quando o corpo para. Pensamos no que ficou pendente, no que pode dar errado e no que ainda precisamos resolver. Aos poucos, a pressa deixa de ser apenas uma parte da rotina e passa a ocupar também o coração.

O Salmo 46 fala da presença de Deus em meio a um mundo abalado. O convite para aquietar-se não aparece porque tudo ao redor já está resolvido. Ele surge em meio a imagens de agitação e nos lembra de que Deus continua sendo Deus mesmo quando nossa vida parece fora de ordem.

Aquietar-se, portanto, não é fingir que os problemas não existem nem abandonar as responsabilidades. É reconhecer que não precisamos enfrentá-los apenas com nossas próprias forças. Na presença de Deus, podemos dizer a verdade sobre o que sentimos, pedir sabedoria e receber coragem para o próximo passo.

Talvez dois minutos de silêncio não mudem imediatamente as circunstâncias. Mas eles podem interromper a urgência que nos domina e abrir espaço para lembrar de quem caminha conosco. Comece como você está: se a mente se distrair, volte com gentileza à oração. Deus não exige palavras perfeitas para que você se aproxime dele.

PARA PRATICAR

Separe dois minutos em silêncio. Respire com calma, nomeie diante de Deus uma preocupação e, ao terminar, escolha um pequeno passo possível para hoje.

Continue a leitura em nuah.app/vsl