

¡EL PODER ACOSTARSE SIN TEMOR Y DORMIR EN PAZ

ES EL RESULTADO DE LA OBEDIENCIA A DIOS

“Si andan en mis Estatutos y los retienen, y ponen por obra mis Mandamientos, daré también paz en la tierra, para que durmáis sin que nadie os atemorice. Asimismo eliminaré bestias dañinas de vuestra tierra, y no pasará espada por vuestra tierra.”

Levítico 26:2-6, y 26:1-13

¿Quién puede acostarse sin temor?

La palabra hebrea que ha sido traducida como “para que durmáis” significa literalmente “y os acostaréis”. **EL PODER ACOSTARSE EN PAZ Y DORMIR EN PAZ SIN ANGUSTIA Y TEMOR ES UNA GRAN BENDICIÓN.**

El hombre duerme alrededor de una tercera parte de su vida. Eso significa que el que tiene 30 años de edad ha pasado unos 10 años acostado en la cama.

El que tiene 60 años ha pasado unos 20 años de su vida durmiendo

Sabemos que miles de cosas fundamentales en nuestro organismo se reparan mientras dormimos, sin embargo, esto sucede sólo si nos acostamos temprano, entre 9:00 p.m. y 10:00 p.m.

Es así como deberíamos llevar una vida más ordenada, pues esa es una de las razones por las que tenemos mil achaques y se quitaría esa nube de la mente que en ocasiones nos impide pensar con claridad.

El tiempo de la noche cuando estamos acostados es un tiempo muy importante. **EL SEÑOR HA CREADO EL SUEÑO PARA AYUDAR AL HOMBRE A FUNCIONAR CORRECTAMENTE TANTO SÍQUICA COMO FÍSICAMENTE.** La alteración del sueño trae muchos efectos negativos y en casos extremos puede ser mortal.

El Señor, al estar dormidos, nos aconseja, como leemos en Salmos 16:7: “

Bendeciré al SEÑOR que me aconseja; En verdad, en las noches mi corazón me instruye
”

Según investigadores de la Universidad de Chicago afirman que, con la falta de sueño, por lo menos diez hormonas se desestabilizan, lo cual afecta el apetito, la fertilidad, la salud del cerebro y del corazón. Así también, la falta de sueño deprime el sistema inmunológico y eleva los niveles de cortisol (la hormona del estrés), en lugar de bajarlos como debería.

Si duermes

ocho horas diarias

, la energía y vitalidad aumentan, pierdes peso y envejeces más lento porque nuestro cuerpo produce el mejor antioxidante, la melatonina; contrario a esto, si duermes menos de ocho horas, dejas de producir melatonina y conlleva a engordar y a envejecer más rápido.

De acuerdo a las estadísticas, los desvelados consumen un 15% más de alimentos que los que duermen ocho horas, como al día siguiente se sienten cansados, buscan comida “reconfortante” alta en azúcares y carbohidratos (como donas, chocolates, galletas, etc.) para conseguir energía, y eso es un error porque el cuerpo automáticamente comienza a almacenar grasa, por si acaso se necesita.

Según el texto de Levítico 26:2-6, el poder acostarse sin temor y dormir en paz es el resultado de la obediencia a los Mandamientos, como leemos: “Guardarán Mis días de reposo, y tendrán en reverencia Mi santuario. Yo soy el SEÑOR. Si andan en Mis estatutos y guardan Mis mandamientos para ponerlos por obra, Yo les daré lluvias en su tiempo, de manera que la tierra dará sus productos, y los árboles del campo darán su fruto. Ciertamente, su trilla les durará hasta la vendimia, y la vendimia hasta el tiempo de la siembra. Comerán, pues,

su pan hasta que se sacien y habitarán seguros en su tierra. Daré también paz en la tierra, para que duerman sin que nadie los atemorice. Asimismo eliminaré las fieras dañinas de su tierra, y no pasará espada por su tierra.”

En Salmos 4:8, “En paz me acostaré y así también dormiré, Porque sólo Tú, SEÑOR, me haces vivir seguro.”

Si deseas dormir bien, sé obediente a Los Mandamientos, Ordenanzas y Estatutos que te apliquen, dados por el Señor a través de Moisés, escritos en La Tora, y confirmados por nuestro Señor Jesucristo el Mesías. Recordemos que Jesucristo no vino a abrogar la Ley, sino a darle la correcta interpretación dada por Su Padre, como leemos en Mateo 5:17-18, "No piensen que he venido para poner fin a la Ley o a los Profetas; **NO HE VENIDO PARA PONER FIN, SINO PARA CUMPLIR** . Porque en verdad les digo que hasta que pasen el cielo y la tierra, no se perderá ni la letra más pequeña ni una tilde de la Ley **HASTA QUE TODA SE CUMPLA** .”

--

Bendiciones
Joaquín y Vicky

Militares Cristianos de Guatemala