|  |  |
| --- | --- |
| DOMINGO, 19 DE JANEIRO  PROVE, VEJA E ALEGRE-SE!  *“Provem, e vejam como o Senhor é bom. Como é feliz o homem que nele se refugia!” ([Salmos 34.8](http://www.bibliaonline.com.br/nvi/sl/34/8" \t "_blank))*  Há uma conclusão muito fácil de chegar, mas que precisa ser melhor compreendida à luz da fé cristã. A conclusão é a seguinte: se desejo ser feliz, devo buscar o que é bom para mim! E isso é correto e alguns diriam, óbvio. Mas o problema está em saber o que, de fato, é bom para mim. Pascal afirmou que pessoa alguma empreende qualquer caminhada, exceto pela crença de que fazê-la será melhor para si. E buscando o que achamos ser bom, muitas vezes nos damos muito mal! Já temos provas bastantes para saber que nos falta lucidez! O bom senso nos convida a rever essa estratégia.  Os Salmos nos disseram: “Como é feliz a nação que tem o Senhor como Deus” (33.12) e “Como é feliz o homem que põe no Senhor a sua confiança” (40.4). Mas nem sempre fazermos isso porque não cremos realmente que isso seja o melhor para nós. Confiamos em nossas próprias ideias sobre a vida e desconfiamos das afirmações das Escrituras. Esse dilema prático da fé alcança a todos nós. A solução dele está em vivermos nossa fé como as Escrituras ensinam: como um relacionamento pessoal e íntimo com Deus. Precisamos ir além das regras e ser mais que religiosos. Precisamos aprender a amar e confiar em Deus, e experimentar o quanto Ele é bom.  “Provem e vejam como o Senhor é bom. Como é feliz o homem que nele se refugia.” Deus é bom, nós não. Ele é lúcido e sábio, nós não. Sem Ele vamos escolher o pior, iludidos, pensando ser o melhor. Somos pecadores! É isso que pecadores fazem o tempo todo! Pecado é tudo que fazemos e para o que Deus não pode dizer “eu concordo com você”. Precisamos de Deus como refúgio. Precisamos estar sob Seu cuidado e autoridade. Precisamos depender e obedecer. O resultado? Felicidade. Prove, veja e alegre-se.  *ucs*  *revisão:leice ortega* | SUNDAY, JANUARY 19  TASTE, SEE AND BE HAPPY!  *“Taste and see that the LORD is good; blessed is the one who takes refuge in him.” (Psalms 34.8)*  There’s one easy conclusion to come to, but we need to understand it better in light of the Christian faith. This is the conclusion: If I want to be happy I must seek what is good for me! This is correct and some would say it’s obvious. The problems lays in really knowing what is good for me. Blaise Pascal stated that no person takes up a task without believing that it will be better for him. Sometimes seeking what is good gets us in deep trouble! We have plenty of proof that we lack clarity. Good sense invites us to review this strategy.  The Psalms says “Blessed is the nation whose Lord is God” (Ps 33:12) and also “How happy is the man who places his trust in the Lord” (40:4). We don’t always do it because we don’t really believe this is what is best for us. We trust our own ideas about life and mistrust Scripture. This practical dilemma of faith hits all of us. The solution is in living by faith, like Scriptures teach us: in a personal and intimate relationship with God. We have to go beyond the rules, and be more than religious. We need to learn to love and trust in God and experiment how good He is.  “Taste and see that the Lord is good; blessed is the one who takes refuge in him.” God is good, not us. He is clear and wise, not us. Without Him we are going to choose the worst, in the illusion that it is the best. We are sinners! That’s what sinners do all the time. Sin is everything we do that God cannot say “I agree with you”. We need God like our refuge. We need to be under His care and authority. We need to depend and obey Him. The results? Happiness. Taste it, see it and rejoice  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| SEGUNDA, 20 DE JANEIRO  QUANDO A VIDA DIZ “NÃO”... E DEUS TAMBÉM  *“Então Davi levantou-se do chão, lavou-se, perfumou-se e trocou de roupa. Depois entrou no santuário do Senhor e adorou. E voltando ao palácio, pediu que lhe preparassem uma refeição e comeu.” ([2 Samuel 12.20](http://www.bibliaonline.com.br/acf/2sm/12/20" \t "_blank))*  Esse texto fala de um momento de perda para o rei Davi. O primeiro filho dele com a viúva de Urias havia acabado de morrer, pouco tempo depois de nascer. Ele chorou diante de Deus e se arrependeu de seus pecados. Pediu insistentemente que Deus curasse a criança. Ficou sem comer e se isolou. Mas a criança morreu. Então Davi fez como está escrito no verso de hoje. Ainda que o contexto envolva os pecados de adultério e assassinato como razão para o “não” divino, o episódio ilustra um momento em que a vida vai numa direção que não queríamos, e Deus confirma essa direção e não atende nossa súplica por mudança. Há algo difícil para aprendermos aqui.  A vida pode nos levar – e eu diria que levará – a momentos em que vamos perder. E desejaremos reverter a situação. Vamos orar e pedir a outros que orem. Alguns poderão até nos dizer que Deus já ouviu. Dirão “tome posse da benção”. Citarão textos bíblicos confirmando o poder da oração do justo. Mas Deus não vai nos ouvir. Já vi acontecer. Já aconteceu comigo. E nas Escrituras também encontramos exemplos. O que fazer? Vale a pena crer, orar, lutar, suplicar? Sim. Sempre. Mas precisamos ser capazes de nos submeter à decisão de Deus se queremos ser felizes.  Foi o que Davi fez. Diante do “não” irremediável, ele aceitou a perda. Era hora de levantar-se e seguir em frente. Era hora de adorar a Deus, a exemplo do que fez Jó – “o Senhor deu, o Senhor levou. Louvado seja o nome do Senhor” (Jo 1.21). Era hora de comer alguma coisa – não adiantava jejuar. Ou aprendemos a nos curvar diante da inflexibilidade da vida, ou vamos nos quebrar. Perderemos a alegria e vacilaremos na fé. Ainda que preservemos Deus, duvidaremos de nossa relação com Ele. Não podemos alcançar as razões de Deus, mas podemos confiar nele, e nos submeter, ainda que nos diga “não”. Nenhuma perda é tão grande que a presença de Deus não remedie.  *ucs* | MONDAY, JANUARY 20  WHEN LIFE SAYS “NO”... AND GOD AGREES  *“Then David got up from the ground. After he had washed, put on lotions and changed his clothes, he went into the house of the LORD and worshiped. Then he went to his own house, and at his request they served him food, and he ate.” (2 Samuel 12.20)*  This text speaks of a moment of loss for King David. His first son with Uriah’s widower had just passed away, a short time after being born. He cried before God and repented from his sins. He insistently asked God to heal the child. He did not eat and he isolated himself. But the child died. So David did as the above verse tells us. Even if the context involves sins of adultery and murder as the reason for divine “no”, this episode illustrates a moment when life is going in the direction we do not want it to go, and God confirms this direction and will not accept our begging for change. There is something difficult to be learned here.  Life can take us – and I would say that it will take us – to moments when we will lose. And we will desire to revert the situation. We will pray and ask others to pray. Some may tell us that God has already heard us. They will say: “seize the blessing”. They will quote biblical verses confirming the power of prayer of the just. But God will not listen. I’ve seen it happen. It has happened to me. We also find instances in Scripture. What are we to do? Is it worth believing, praying, fighting, begging? Yes. Always. However we must be able to submit to God’s decision if we want to be happy.  That’s what David did. Facing the irremediable “no” he accepted the loss. It was time to get up and go forth. It was time to worship God, just like Job did – “The Lord gave, the Lord took away. Blessed be the name of the Lord” (Jo1:21). It was time to feed himself – it was useless to fast. Either we learn to bow down before life’s inflexibility or we are going to break. We will lose our joy and weaken in the faith. Even if we preserve God, we will doubt our relationship with Him. We cannot muster God’s reasoning, but we can trust in Him and submit to Him, even when He tells us “no”. No loss is so great that God’s presence does not remediate it.  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| TERÇA, 21 DE JANEIRO  FELICIDADE SUPREENDENTE  *“Como é feliz aquele cujo auxílio é o Deus de Jacó, cuja esperança está no Senhor, no seu Deus” ([Salmos 146.5](http://www.bibliaonline.com.br/nvi/sl/146/5" \t "_blank))*  Segundo Carlos Drummond de Andrade, há duas épocas na vida, a infância e a velhice, em que, para se sentir feliz, basta uma caixa de bombons. Quanto à infância, acredito que é bem assim mesmo. Quanto à velhice, tenho minhas dúvidas que espero poder sanar um dia. Mas, ainda que possamos considerar completamente correto o que expressou o poeta, uma questão surge: nem sempre temos a caixa de bombons que nos faria felizes! Aí talvez seja proveitoso considerar o que pensava Arthur Schopenhauer, para quem a felicidade dependia mais do que havia na cabeça, do que nas mãos.  Aprendo com o poeta brasileiro o valor da simplicidade e com o filósofo alemão a importância de minhas crenças. Mas creio que com ambos não tenho o que preciso, o que me bastaria para ser feliz. O salmista me remete a Deus. Para ele, a felicidade depende de aprendermos a contar com Deus, de não depender, para ser feliz, do que temos nas mãos e nem das perspectivas que a vida ajudou a formar. Mas de buscar em Deus o auxílio e colocar sobre Ele a esperança.  Para alguns isso parece fuga, mas não é e está longe de ser. Deus pode cuidar plenamente tanto de nossas mãos como de nossas mentes, mas é Sua presença em nossa vida, a experiência de aprender a viver esperando nele e por Ele, que nos torna felizes. Por isso é que a fé cristã não é um caminho para obtenção de bênçãos, mas um caminho na direção de Deus. E a evidência dessa fé é uma misteriosa felicidade que nos surpreende, apesar das mãos e dos pensamentos. A felicidade de poder dizer, olhando firmemente a mais dura realidade imposta pela vida: “eu sei em quem tenho crido” (2Tm 1.12).  *ucs* | TUESDAY, JANUARY 21  UNEXPECTED HAPPINESS  *“Blessed are those whose help is the God of Jacob, whose hope is in the LORD their God.” (Psalms 146.5)*  According to Carlos Drummond de Andrade there are two times in life, childhood and old age, when all you need to be happy is a box of chocolates. I believe it is so in childhood. As for old age, I have doubts that I hope to find out for sure some day. Even if we agree that the poet is right, there’s an issue: we don’t always have that box of chocolate that would make us happy! Then maybe it would be useful to consider Arthur Schopenhauer’s thoughts whom said that happiness depended more on what you had in mind, and not so much in hand.  I learn with the Brazilian poet the value of simplicity and with the German philosopher, the importance of my beliefs. But I think neither has what I need, what would make me happy. The Psalmist sends me back to God. For him, happiness depends on learning to count on God, not depending of what we have in our hands nor in the perspectives that life helped build, in order to be happy – but in asking God for help and placing our hope in Him.  For some this may look like an escape, but it is not, and far from being so. God can fully care for our hands as well as our minds, but it’s His presence in our lives, the experience of learning to live for Him and trusting in Him that makes us happy. That’s the reason why the Christian faith is not a way of obtaining blessings but a path in God’s direction. And the evidence of this faith is a mysterious happiness that surprises us, in spite of hands and thoughts. The happiness of being able to say while we look at the harshest reality imposed by life: “I know in whom I have believed” (2Tm 1:12).  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| QUARTA, 22 DE JANEIRO  O LUGAR DA ESPERANÇA  *“Coloquei toda minha esperança no Senhor; ele se inclinou para mim e ouviu o meu grito de socorro. Ele me tirou de um poço de destruição, de um atoleiro de lama; pôs os meus pés sobre uma rocha e firmou-me num local seguro. Pôs um novo cântico na minha boca, um hino de louvor ao nosso Deus. Muitos verão isso e temerão, e confiarão no Senhor.” (*[*Salmos 40.1-3*](http://www.bibliaonline.com.br/acf/sl/40/1-3)*)*  Você já se sentiu como se estivesse num buraco, no fundo de um poço? Muitos de nós sabemos bastante sobre este tipo de sentimento. Não é preciso que estejamos enfrentando uma catástrofe para nos sentirmos assim! E talvez o pior seja quando tudo parece estar bem, mas nos sentimos desolados, vazios, esgotados, enxergando apenas a escuridão que envolve nossa alma. A dor humana é de vários tipos e tem várias raízes. Ninguém está a salvo em razão de suas condições ou posição. Todos precisamos saber o que fazer quando chega o dia mal.  O salmista nos ensina o que fazer: coloque toda sua esperança no Senhor! Foi o que ele fez e então percebeu que Deus é atencioso com nossa dor. Ele não diz como e nem em quanto tempo, mas diz que Deus o livrou de seu tormento e lhe deu segurança. A alegria voltou. Uma alegria diferente, que ele chamou de “um novo cântico”. Deus não lhe deu um cântico de novo simplesmente! Deu algo novo de modo que sua alegria tornou-se sua adoração. Não somente isso, sua alegria era uma mensagem que convidava outros a confiar em Deus como ele havia feito.  Não precisamos estar num buraco para conhecer como é bom colocar nossa esperança em Deus. Fomos criados para confiar nele e nutrir nossas expectativas de vida nele. Viver de outra forma é seguir em direção à decepção. Devemos reconhecer que é Ele nosso lugar seguro e nele colocar nossa esperança. E é diante da Cruz de Cristo, onde fica clara a seriedade do nosso pecado e a grandiosidade do amor de Deus que isso acontece. Quando nossa esperança está onde deve, nossa vida torna-se nossa adoração e conhecemos, de fato, a felicidade.  *ucs* | WEDNESDAY, JANUARY 22  THE PLACE OF HOPE  *“I waited patiently for the LORD; he turned to me and heard my cry. He lifted me out of the slimy pit, out of the mud and mire; he set my feet on a rock and gave me a firm place to stand. He put a new song in my mouth, a hymn of praise to our God. Many will see and fear the LORD and put their trust in him.” (Psalms 40.1-3)*  Have you ever felt like you were in a hole, in the bottom of a well? Many of us know very well about this kind of feeling. We don’t need to be facing a catastrophe to feel like that! It’s even worse when everything seems to be going well and we feel desolate, empty, exhausted, seeing only darkness around our souls. Human pain comes in many ways and it has many roots. No one is safe from it because of status or condition. We all need to know what to do when the bad day is upon us.  The Psalmist teaches us what to do: Place all of your hope in the Lord! That’s what he did and then he noticed how God pays attention to our hurting. He doesn't say how or in what length of time, but he states that God delivered him from his torment and gave him security. Happiness returned. A different joy which he called “a new song”. God did not simply give him a song again! He gave him something new so that his joy became his adoration. Not only that, his joy was a message inviting others to trust in God just like he had done.  We don’t need to be in a hole to know how good it is to place our hope in God. We were created to trust Him and to nurture our life expectations in Him. To live otherwise is to follow in the direction of disappointment. We must acknowledge that He is our safe haven and place our hope in Him. And it is before the cross of Christ that the seriousness of our sins and the greatness of God’s love become clear, that we understand we really need Him. When our hope is where it should be our life becomes our adoration and we can truly know happiness.  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| QUINTA, 23 DE JANEIRO  FELIZ, SEM GANHAR NADA  *“Mas, quando der um banquete, convide os pobres, os aleijados, os mancos, e os cegos. Feliz será você, porque estes não têm como retribuir. A sua recompensa virá na ressurreição dos justos*". *(Lucas 14.13-15)*  As proposições de felicidade feitas por Jesus são realmente estranhas. É preciso crer e obedecer para então começar a compreender sua profundidade e o quanto são verdadeiras e necessárias à nossa vida. Queremos muito ser felizes e investimos no que nos parece ser o melhor para que a felicidade se estabeleça. A busca por felicidade algumas vezes leva a um estilo de vida autocentrado, egoísta e imediatista. Jesus nos aponta outra direção: “Deem um banquete para aqueles que não podem retribuir de forma alguma o que bem que estará lhes fazendo, pois assim vocês serão felizes! O que farão não será sem recompensa. Ela apenas não se dará nesta vida.”  As nossas decisões financeiras revelam nossas crenças sobre felicidade. Gastamos com aquilo que acreditamos ser importante para que sejamos felizes. E necessariamente não erramos o tempo todo, mas facilmente negligenciamos atitudes fundamentais. Construímos casas, fazemos viagens, compramos roupas, presenteamos amigos e quase sempre, direta ou indiretamente, nossos bens trabalham para nosso próprio bem estar. Jesus está nos chamando a usar nossos bens para o bem estar de quem não poderá, em momento algum nesta vida, nos retribuir o favor. Ele está nos dizendo que seremos felizes de agirmos com outros como Deus age conosco.  Jesus certa vez disse que o Reino de Deus é como uma festa da qual tomam parte pessoas que não estavam na lista de convidados. Somos nós! Isso ilustra a graça de Deus para conosco e Jesus pede que sejamos agentes dessa mesma graça com outros. Ainda que em relação a coisas materiais, que valem tão pouco, podemos imitar Deus, sendo generosos. Servir, beneficiar quem jamais nos retribuirá é uma lição importante para educar nosso ego que tanto gosta de sentar-se na fileira da frente e ouvir seu nome sendo chamado. Fazer o bem sem nenhuma possibilidade de receber recompensa diante dos homens. Pode parecer estranho, mas é uma das orientações de Jesus para sermos felizes.  *ucs* | THURSDAY, JANUARY 23  HAPPY, WHITOUT PAY BACK  *“But when you give a banquet, invite the poor, the crippled, the lame, the blind, and you will be blessed. Although they cannot repay you, you will be repaid at the resurrection of the righteous. When one of those at the table with him heard this, he said to Jesus, blessed is the one who will eat at the feast in the kingdom of God." (Luke 14.13-15)*  The ways that Jesus proposes happiness are real strange. One needs to trust and obey to start to grasp how deep and how truthful and necessary they are for us. We really want to be happy and we invest what we think is best in this pursuit. The searching for happiness sometimes leads us to a self-centered lifestyle, selfish and seeking immediate results. Jesus points us into another direction: “Give a banquet for those who cannot pay you back and then you will be happy! Your doing so will not go without reward, however it will not be in this life that you will get it”.  Our financial decisions reveal what we believe about happiness. We spend with what we deem important to become happy. We don’t necessarily err all the time, but we do easily neglect fundamental attitudes. We build houses, we take trips, we buy clothes, we give gifts to friends, and almost always our assets work towards our own well-being. Jesus is calling us to use our assets to the well-being of those who cannot at any given time in their lives repay us the favor. He is telling us that we will be happy if we do unto others just like God does unto us.  Once Jesus said that the Kingdom of God is like a party whose participants were not on the guests’ list. That’s us! This illustrates God’s grace to us and Jesus asks that we be agents of this same grace towards others. Even when speaking of material things that are worth so little, we can imitate God by being generous. To serve, to benefit- others who can never pay us back is an important lesson to educate our ego who loves to sit in the front row and hear its name called. To do good without the slightest possibility of receiving a reward before mankind. It may sound strange, but that’s Jesus’ teaching if we want to be happy.  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| SEXTA, 24 DE JANEIRO  NEM CASUALIDADE, NEM COINCIDÊNCIA  *“Senhor, Senhor nosso, como é majestoso o teu nome em toda a terra!” (Salmos 8.9)*  A felicidade tem uma estreita relação com o modo como olhamos a vida, com o que acreditamos sobre ela. Por isso o salmista nos convida a ver o universo como obra da criação de Deus e adorá-lo por meio do mundo criado. Para ele, é feliz quem olha para vida e nela enxerga a Mão do Criador. O ser humano sem a visão de Deus, enquanto pensa se elevar, se reduz a uma casualidade, à consequência de um processo aleatório. Mas ele mesmo se contradiz, manifestando capacidades e inspirações que somente se explicam se cremos na criação.  Ao investigar o mundo criado e assim identificar a lógica e a racionalidade que o envolve, é de se espantar que alguns homens sintam-se impelidos a não crer em Deus! Pois tamanha perfeição, no mínimo, convida-nos a cogitar sobre um ser inteligente e uma ação intencional por trás de tudo. Por outro lado, quem vê as belezas da natureza e a sabedoria da criação, e reconhece a grandeza de Deus, obtém muito mais que conhecimento. Percebe que há um sentido e uma razão para se existir. Percebe-se parte de algo feito com propósito e, o que é ainda mais especial, com amor. Sim, porque Deus, que é amor, fez tudo com amor e jamais deixou de amar Sua criação. Por isso a irresponsabilidade consigo, tanto quanto com o meio ambiente, é pecado, pois desagrada Aquele que tudo criou e  tudo ama.  Quem vê a si mesmo como um ser com significado eterno, como resultado de algo maior que as improváveis coincidências da evolução das espécies, faz do mundo à sua volta um lugar de adoração. Diz-se que “quem canta seus males espanta”. Nem sempre. Mas quem crê, enfrenta e supera seus males, pois tudo à sua volta manifesta a presença de Deus. E na presença de Deus não há mal que subsista. Mesmo diante da dor, podemos manter a esperança, e diante dos problemas, estar em paz. Por isso, se queremos ser felizes este ano devemos, a despeito das circunstâncias e apesar dos males e tragédias deste nosso mundo caído, devemos ver a vida sob a influência da presença de Deus. Para que a felicidade não seja em nossa vida apenas uma coincidência, precisamos entender que somos muitos mais que uma mera casualidade.  *ucs* | FRIDAY, JANUARY 24  NEITHER CHANCE, NOR COINCIDENCE  *“Lord, our Lord, how majestic is your name in all the earth!” (Psalm 8.9)*  Happiness is closely related to the way we face life, to what we believe about it. The Psalmist invites us to see the universe as God’s masterpiece and worship Him through the created world. For him, whoever looks at life and sees the hand of the Creator is a happy person. A human being who does not see God even when thinking he is up high is reduced to chance, to the consequence of a random process. It is contradictory, manifesting skills and inspirations that can only be explained if we believe in creation.  Upon investigating the created world and thus identifying logic and the rationality that involves it, we find it appalling that men feel inclined to not trusting God! For such perfection in the very least invites us to wonder of an intelligent being and intentional reasoning behind it all. On the other hand, whoever sees the beauties of nature and the wisdom of creation and understands the greatness of God obtains much more than knowledge. We notice there is both sense and a reason to exist. We notice we are part of something created with purpose, and more specifically, with love. Yes, because God, who is love, created it all with love and never stopped loving His creation. Therefore, irresponsibility with self or with the environment is a sin, because it displeases the One who created it all and who loves it all.  Whoever sees self as a being of eternal meaning, as the result of something larger than the improbable coincidences of evolution of species, makes the world around him a place of worship. We have a saying “those who sing put their sorrow away”. Not always. But whoever believes, faces and overcomes his sorrows, because everything around him manifests the presence of God. And in God’s presence no evil dwells. Even when facing sorrow we can keep the hope and be in peace before our problems. So if we desire to be happy this year we shall, in spite of circumstances and in spite of evils and tragedies of our fallen world, see life under the influence of God’s presence. For happiness not to be merely a coincidence in our lives, we need to understand we are much more than just chance.  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| SÁBADO, 25 DE JANEIRO  O EFEITO DO DIA SOBRE A NOITE  *“Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, Senhor, me fazes viver em segurança.” (Salmos 4.8)*  Como você tem dormido ultimamente? Os distúrbios do sono são sintomas muito presentes na vida da maioria das pessoas. Por isso se diz que “dormir bem é uma bênção”. Dormimos mal porque vivemos mal. É efeito do dia sobre a noite. Vivemos num ritmo acelerado. Do lado de fora, corremos. Do lado de dentro, nos angustiamos. A angústia acelera o coração e aprisiona a mente, assim como o fazem a preocupação, a insegurança, a insatisfação e coisas semelhantes. E assim, vivendo mal, dormimos mal. E alguns, nem mesmo dormem.  O verso de hoje é, para mim, um dos mais lindos dos salmos. É simples e significativo, como deve ser a vida. E a felicidade está, verdadeiramente, na simplicidade. Se precisamos de ostentação, glória e glamour para nos sentir felizes, é porque não somos realmente felizes. Se o tempo todo precisamos de novidade, adrenalina, mudanças, presentes e elogios, se a calma e o cotidiano são pobres demais para nos satisfazerem, há algo que precisa mudar em nós. Continuar correndo não é a resposta. É preciso parar e olhar para Deus. É preciso encontrar o equilíbrio e significado que possibilitam viver de forma sensata. Precisamos admitir e compreender que a vida é algo diferente do que os comerciais anunciam e as novelas ensinam. Precisamos aprender a viver se queremos dormir e ser felizes.  O salmista dorme em paz, pois sua vida está segura em Deus. Este é o segredo. É um segredo de fé. Crer na graça e amor de Deus é uma escolha que inaugura mudanças profundas e melhora o sono. Jesus é o Príncipe da Paz porque é o único caminho para essa experiência com Deus. Num mundo em que se dorme tão mal, deveríamos compreender que estamos vivendo de maneira errada. Se vivermos nosso dia em comunhão com Deus, em paz nos deitaremos e rapidamente adormeceremos pois é Deus quem verdadeiramente nos dá paz para dormir e felicidade para viver em paz. Durma melhor em 2014 e seja feliz!  *ucs* | SATURDAY, JANUARY 25  THE EFFECT OF THE DAY OVER THE NIGHT  *“In peace I will lie down and sleep, for you alone, Lord, make me dwell in safety.” (Psalm 4.8)*  How have you been sleeping, lately? Sleep disturbances are symptoms that are present in most people’s lives. That’s why we say that “a good night’s sleep is a blessing”. We sleep badly when we live badly. It is the effect of the day over the night. We live in accelerated speed. Outside we are running. Inside we are anxious. Anxiety speeds the heart beat and imprisons the mind, just like worries, insecurity, dissatisfaction and the like. So in living badly, we sleep badly. And some can’t even fall asleep.  I find today’s verse one of the most beautiful in the book of Psalms. It’s simple and meaningful, just like life should be. Happiness truly lies in simplicity. If we need ostentation, glory and glamour in order to feel happy, it’s because we are not truly happy. If we always need new things, adrenaline, changes, gifts and compliments and if calm and everyday simple things are too little to satisfy us, then something must change within. To continue living fast is not the answer. We need to stop and look to God. We need to find balance and meaning to enable us to live sensibly. We need to admit and understand that life is different from what is advertised and the soap operas teach. We need to learn to live if we want to sleep and be happy.  The Psalmist sleeps in peace because his life is safe in God. This is the secret. A secret of faith. To trust in God’s grace and love is a choice that initiates deep changes and improves our sleep. Jesus is the Prince of Peace because He is the only way to an experience with God. In a world that people sleep so badly, we should understand that we are living the wrong way. If we have fellowship with God every day we will lay down in peace and fall asleep quickly because it is God who truly brings us peace to sleep and happiness to live in peace. Sleep better in 2014 and be happy!  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |