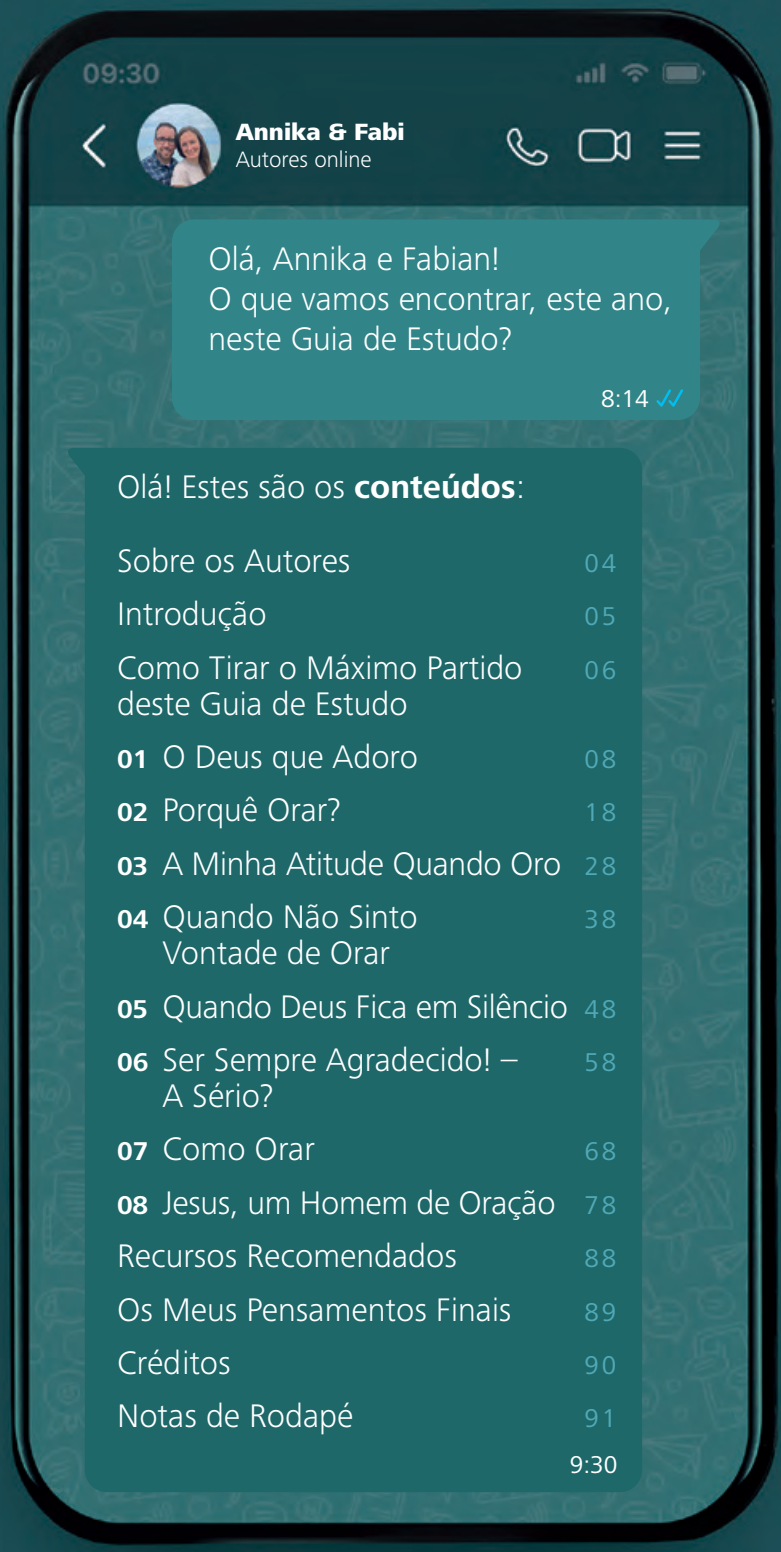
A ORAÇÃO
como Estilo de Vida

VIVENDO EM CONEXÃO COM DEUS

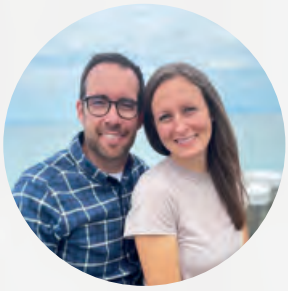
UM GUIA DE ESTUDO PRÁTICO

"E, porque sois filhos,
Deus enviou aos vossos
corações o Espírito
de seu Filho, que clama:
Aba, Pai."

GÁLATAS 4:6, *ACF*.


09:30
Annika & Fabi
Autores online
Olá, Annika e Fabian!
O que vamos encontrar, este ano, neste Guia de Estudo?
8:14
Olá! Estes são os **conteúdos**:
Sobre os Autores 04
Introdução 05
Como Tirar o Máximo Partido deste Guia de Estudo 06
01 O Deus que Adoro 08
02 Porquê Orar? 18
03 A Minha Atitude Quando Oro 28
04 Quando Não Sinto Vontade de Orar 38
05 Quando Deus Fica em Silêncio 48
06 Ser Sempre Agradecido! – A Sério? 58
07 Como Orar 68
08 Jesus, um Homem de Oração 78
Recursos Recomendados 88
Os Meus Pensamentos Finais 89
Créditos 90
Notas de Rodapé 91
9:30

Sobre os Autores



Olá! Somos a **Annika e o Fabian Looser Grönroos**, da Suíça. Contudo, parte do nosso coração pertence à Finlândia, o país onde a Annika passou a maior parte da sua infância e da sua adolescência. Somos pessoas que gostam do exterior e amamos a Natureza nos dois países – a expansão infinita do céu finlandês e as imponentes montanhas da Suíça. Quer seja aqui, na Suíça, no nosso trabalho com os jovens, com os casais e as famílias da nossa Associação Suíça-Alemã, quer noutro lugar qualquer do mundo, o que também nos faz felizes é sentarmo-nos à volta de uma fogueira de acampamento com pessoas boas, a comer comida saudável e a adorarmos Deus juntos, com os nossos cânticos.

Partilhamos a nossa jornada de vida com os nossos dois filhos maravilhosos, a Carina (12) e o Niklas (10). Com a sua energia e a sua alegria, convidam-nos a vermos a vida e a fé a partir da sua perspetiva. O nosso papel como pais faz com que o nosso coração cresça e amadureça todos os dias.

E não seríamos quem somos hoje, se não tivéssemos o nosso Pai Celestial ao nosso lado. Ele dá-nos identidade, raízes e asas. Saber que Ele está sempre presente, que tudo fará sentido no fim, e que a nossa vida está nas Suas boas mãos – tanto nos bons como nos maus momentos –, vale mais para nós do que as palavras podem descrever. Nas semanas precedentes, este versículo tornou-se num dos nossos textos bíblicos preferidos: "Estou certo de que o Senhor está sempre comigo; ele está ao meu lado direito, e nada me pode abalar" (Salmo 16:8, *NTLH*).

Introdução

Todas as grandes viagens começam com entusiasmo, com esperança, com expectativas e até com algum nervosismo. Estamos prestes a mergulhar no tema da oração nesta revista e – podemos garantir-te – será uma jornada emocionante! Mas antes de começarmos, vamos relembrar uma promessa. A *Nova Bíblia Viva,* em Português do Brasil, diz:

> *"Peçam, e vocês receberão aquilo que pedirem. Procurem e vocês acharão. Batam, e a porta se abrirá. Pois todo aquele que pede, recebe. Qualquer um que procura, acha. Se vocês baterem, a porta será aberta.*
>
> *"Se um filho pedir ao pai um pão, receberá uma pedra em seu lugar? Se ele pedir peixe, receberá uma serpente venenosa? Claro que não! E se vocês, que têm um coração duro e são pecadores, sabem dar bons presentes aos seus filhos, quanto mais o seu Pai, que está nos céus, dará seguramente coisas boas àqueles que lhe pedirem."*
> Mateus 7:7-11 (*NBV-P*).

Deus não quer que sejamos tímidos nem que vamos a Ele como mendigos; em vez disso, Ele quer que nos aproximemos d'Ele como filhos e filhas que têm sempre acesso ao seu Pai amoroso. Se tens um relacionamento saudável, seguro e descomplicado com os teus pais, *sabes* o que significa que os teus pais *te amam*; eles estão sempre lá para ti e cuidam bem de ti. Se não tens esse tipo de relacionamento com os teus próprios pais, fica a saber que Deus é o Pai de todos os pais e que, n'Ele, tens exatamente aquilo que sempre almejaste na tua própria família. Podes sempre ir a Ele com confiança e receberás o que *pedes*. Continua a procurar, e *encontrarás*. Ele abrir-*te*-á a porta!

Sê ricamente abençoado. *Deus* ama-te!

Annika e Fabian

1

ORAÇÃO

A coisa mais importante que podes fazer nesta jornada de oração é exatamente isso: orar. Ora para que possas ver Deus como Ele realmente é. Ora para que Deus prepare o teu coração, para que possas sentir a Sua presença. Ora para que Ele use as palavras de cada capítulo para falar contigo pessoalmente. Ora para que Ele apresente oportunidades na tua vida para cresceres e te desenvolveres à Sua semelhança. Pede ao Espírito Santo que abra os teus olhos para o que precisas de aprender e, talvez, de mudar na tua vida, para que a oração se transforme (ou continue a ser) num estilo de vida para ti.

Começa um diário de oração no qual, honestamente, escreves onde te encontras na tua jornada de oração, e como gostarias que Deus te ajudasse a crescer. Pensa em passos pessoais específicos que podes dar para cresceres como seguidor de Jesus e partilha-os com Deus. Usa o teu diário de oração para *comunicares* com Deus durante esta experiência que esperamos que seja transformadora de vida. Com o tempo, poderás voltar ao teu diário e ver como cresceste com a ajuda de Deus.

Em cada capítulo, também encontrarás uma *Oração do Dia*, que tem como objetivo concentrar o teu tempo de oração no tema do dia. Esta breve oração após o texto principal deve ajudar-te a começar e incentivar-te a envolveres-te numa conversa honesta com Deus. Também encontrarás espaço para escreveres a tua própria oração.

2

QUEBRA-GELO E DESAFIO PESSOAL

Se quiseres tirar tudo o que for possível deste Guia de Estudo, presta bem atenção ao *Quebra-Gelo* e ao *Desafio Pessoal* em cada capítulo.

O *Quebra-Gelo* é um grande ponto de partida, porque te ajuda a perceberes onde te encontras no tema. Uma experiência de grupo é ainda mais valiosa aqui, porque permite que penses em mais pontos de vista e também que aprendas com os outros. Depois do texto, o *Desafio Pessoal* quer encorajar-te a passares à ação. Por favor, aceita-o! Porque o nosso mundo só será melhor, se não só *aprendermos* acerca da oração, mas se, realmente, *orarmos* regularmente.

3

PERGUNTAS

As perguntas no final de cada capítulo podem ser usadas para reflexão pessoal ou para discussão em grupo. Também esperamos que elas te incentivem a fazeres mais perguntas.

Se estiveres num grupo, sê sempre respeitoso e amável com os outros. Ouve ativamente e partilha respeitosamente os teus pontos de vista pessoais.

4

ATIVIDADE DE GRUPO

Partilhar esta jornada de oração com um grupo torná-la-á ainda mais agradável. É por isso que é tão bom e útil usar este material num ambiente de Pequenos Grupos, ou como material para a Semana de Oração de Jovens. A atividade de grupo em cada capítulo foi elaborada para te ajudar a teres uma experiência espiritual *em grupo*.

5

ALIMENTO PARA O PENSAMENTO

Terminamos cada capítulo com uma declaração, citação ou pergunta que serve de *Alimento para o Pensamento.* O objetivo disto é desafiar-te a levares o assunto um passo adiante e a passares algum tempo a perceber tudo o que foi dito e feito. A ideia é fomentar em ti o desejo e a prática de renovar continuamente a tua mente e o teu coração com a ajuda de Deus (Rom. 12:2; I Tes. 5:21). Porque, em última análise, são os teus pensamentos que darão lugar às tuas ações.

Este também é um ótimo lugar para escreveres os teus pensamentos e conclusões finais sobre o capítulo, para estabeleceres os teus próximos passos práticos e para definires pedidos de oração e objetivos específicos.

O DEUS QUE ADORO

1 CAPÍTULO

TEXTO-CHAVE

"Aquele que não ama não conhece a Deus, porque Deus é amor. Nisto se manifesta o amor de Deus para connosco: que Deus enviou seu Filho unigénito ao mundo, para que por ele vivamos."

I JOÃO 4:8 E 9 (*ARC*).

QUEBRA-GELO

VOLTEMOS ATRÁS NO TEMPO, À SEMANA PASSADA. PENSA NAS ATIVIDADES QUE FIZESTE E NAS PESSOAS QUE ENCONTRASTE.

ONDE É QUE O AMOR CRUZOU O TEU CAMINHO NA SEMANA PASSADA?

O AMOR CRUZOU O MEU CAMINHO...

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

NOTA:

Se estás a fazer este Quebra-Gelo num ambiente de grupo, partilha um exemplo de como vivenciaste o amor na semana passada.

Uma Experiência que Te Deixará sem Palavras

Alegre, descomplicado e engraçado, *O Livro da Selva,* da *Disney,* conta a história de Mogli, um menino que foi abandonado na selva ainda bebé. No filme, os animais selvagens acolhem-no e criam-no como se fosse deles. No entanto, esta história não existe apenas na ficção. Na vida real, algo semelhante, chamado "a experiência proibida", também aconteceu em, pelo menos, duas ocasiões. No século VII a.C., o Faraó Psamético I procurou descobrir que língua falariam as crianças, se fossem isoladas da Sociedade.[1] Para isso, pediu a um pastor que cuidasse de duas crianças num lugar remoto e proibiu-o de falar com elas. Mil e setecentos anos depois, o rei Frederico II supostamente realizou uma experiência semelhante.[2] Ele também queria descobrir qual era a língua original da Humanidade. Para o conseguir, tirou bebés às mães biológicas e entregou-os aos cuidados de enfermeiras, com instruções estritas sobre como criá-los. Qualquer atenção especial ou qualquer uso de linguagem foram proibidos. No entanto – a acreditar no relatório –, o rei nunca recebeu uma resposta às suas questões, porque nenhuma das crianças sobreviveu a esta experiência horrível e cruel.

A maioria das pessoas percebe intuitivamente que precisamos de comunidade, de amor, de carinho, de vínculo e de toque para nos desenvolvermos de forma saudável e levarmos uma vida feliz. Pesquisas recentes sobre apego provaram que nenhuma criança se estraga por receber demasiada atenção amorosa. Pelo contrário, um ambiente tão amoroso proporciona uma boa base para a criança construir uma vida livre, autossuficiente e bem-sucedida.

"O amor é fundamental para a sobrevivência da Humanidade."[3]
– Martin Luther King, Jr.

A Minha Imagem de Deus

Ellen G. White começa o primeiro livro da sua famosa série *O Grande Conflito* com as palavras "Deus é amor". O quinto e último volume desta série também termina com as palavras "Deus é amor". Se estudasses a Bíblia, e até mesmo a história mundial, esta é a conclusão a que acabarias por chegar. Mas, e se eu achar difícil *ver* esse Deus amoroso?

"A MAIORIA DAS PESSOAS PERCEBE INTUITIVAMENTE QUE PRECISAMOS DE COMUNIDADE, DE AMOR, DE CARINHO, DE VÍNCULO E DE TOQUE PARA NOS DESENVOLVERMOS DE FORMA SAUDÁVEL E LEVARMOS UMA VIDA FELIZ."

COMO É QUE DESCREVERIAS DEUS EM APENAS UMA FRASE?

"A SALVAÇÃO É GRATUITA, MAS O DISCIPULADO CUSTAR-TE-Á A VIDA."

– Dietrich Bonhoeffer

Por que razão às vezes deixamos de ver Deus como amor? Que mal-entendidos poderiam impedir-me de O conhecer como Ele realmente é?

Mal-entendido #1: Deus Exige Demasiado

A Bíblia conta a história de um jovem rico que corre à procura de Jesus. Quando O encontra, ajoelha-se e diz: *"Bom Mestre, que devo fazer para herdar a vida eterna?"* (Marcos 10:17, *NVT*.) Em resposta, Jesus faz uma declaração sobre a Sua identidade. Depois, concentra-Se nos mandamentos, acrescentando um "novo" à lista. O homem responde: *"Mestre, tenho obedecido a todos esses mandamentos desde a juventude"* (Marcos 10:20, *NVT*). Não é interessante e, ao mesmo tempo, triste que seja possível guardar todos os mandamentos e continuar a ser atormentado pela pergunta: "O que devo *fazer* para 'chegar ao Céu'?" Aparentemente, não importa o quanto faças, isso nunca te levará a sentires-te seguro nem aceite!

Depois dessa preparação, Jesus lança a bomba: *"Ainda há uma coisa que você não fez. Vá, venda todos os seus bens e dê o dinheiro aos pobres. Então você terá um tesouro no céu. Depois, venha e siga-me"* (Marcos 10:21, *NVT*). "Vende tudo e depois segue Jesus." Na verdade, Jesus pede muito; segui-l'O *custa* alguma coisa.

Dietrich Bonhoeffer diz o seguinte: "A salvação é gratuita, mas o discipulado custar-te-á a vida."[4]

Se achas que Jesus está a pedir de mais, analisa a história de vida de Steve Olin. Steve nasceu numa família judia, em Brooklyn, Nova Iorque. Era um atleta extremamente talentoso e poderia ter jogado *basebol* pelos *Yankees*, mas a sua vida tomou um rumo diferente. Tornou-se num homem de negócios e rapidamente subiu ao topo. Deus abriu-lhe todas as portas, ele tinha tudo o que poderia alguma vez desejar, mas, para resumir a história, acabou por sofrer terríveis ataques de pânico e por recorrer a festas e a cocaína para lidar com eles. O seu casamento fracassou e ele fez alguns maus investimentos. Perdeu tudo.[5]

Houve um momento específico em que Steve bateu no fundo do poço. Imagina o que aconteceu. A renda da casa vence dentro de duas semanas, mas ele não tem dinheiro para a pagar. Ele sabe que, em breve, ficará sem casa. A sua história de sucesso costumava aparecer em todas as revistas, mas agora ninguém o quer contratar por causa da sua reputação – de que ele não trabalha, apenas anda em festas e consome cocaína. São 3h da manhã. Ele está de joelhos, a clamar a Deus. "Pai, porque me abandonaste?" Ele culpa Deus por toda a sua miséria, sabendo muito bem que foi ele quem trouxe tudo sobre si mesmo. E, naquela noite, Deus fala com ele e Steve aceita *Yeshua HaMashiah* – Jesus Cristo – como seu Senhor e Salvador. Pela primeira vez em dez anos, ele vai para a cama em paz e dorme toda a noite. Sabe que acabará nas ruas, mas não espera nada de Deus; apenas busca sobreviver de alguma forma. Dois dias antes da data para pagar a renda, o inesperado acontece: um desconhecido liga-lhe e oferece-lhe um emprego na indústria siderúrgica. Ele assina um contrato multimilionário e recebe um salário anual de $500 000,00 USD. Ele começa do zero e sobe a escada novamente. Steve Olin termina o seu testemunho dizendo: "Eu acreditei na mentira de Satanás de que dinheiro, poder e fama te farão feliz. É mentira, se não tiveres Deus na tua vida. Sem Cristo… nunca conseguirás estar em paz."[6]

Tudo o que Deus quer de nós é o nosso coração, para o encher de paz reconfortante e duradoura, quer sejamos ricos ou pobres, quaisquer que sejam as circunstâncias que enfrentemos. A promessa que Ele nos faz é a de que tudo o que precisarmos de sacrificar nesta Terra, no final valerá a pena; isso libertar-nos-á. Já te perguntaste o que teria acontecido com o jovem rico, se ele tivesse aceitado o convite de Jesus? Talvez Jesus lhe tivesse devolvido a sua riqueza, talvez não… Mas teria sido, com certeza, a melhor decisão de sempre!

Mal-entendido #2: Deus É Indiferente

O laureado Nobel e sobrevivente do Holocausto Elie Wiesel disse: "O oposto de amor não é ódio, é indiferença."[7] Às vezes, parece que Deus Se preocupa e está presente para toda a gente, menos para mim. Ou as feridas que a vida neste Planeta me infligiu levam-me a concluir que Deus é inacessível, frio e cruel. As minhas cicatrizes tornam-se na lente através da qual vejo e interpreto a vida.

As pessoas no tempo de Jesus também tinham ideias erradas acerca de Deus, e foi por isso que Jesus certa vez lhes contou a seguinte parábola.

> *"Havia numa cidade um juiz que não temia Deus, nem se importava com as pessoas. Uma viúva daquela cidade vinha a ele com frequência e dizia: Faça-me justiça contra o meu adversário. Por algum tempo, o juiz não lhe deu atenção, mas, por fim, disse a si mesmo: Não temo Deus e não me importo com as pessoas, mas essa viúva está a irritar-me. Vou fazer-lhe justiça, pois assim deixará de me importunar."* (Lucas 18:2-5, *NVT*.)

"NÃO PRECISAMOS DE CONVENCER DEUS, PORQUE ELE ESTÁ DO NOSSO LADO DESDE O INÍCIO."

Jesus então tira a Sua conclusão: Se um homem ímpio cede ao pedido de justiça, quanto mais o *Pai* dará um juízo justo? Se um homem injusto faz a coisa certa, quanto mais fará *Deus* a coisa certa? Não precisamos de convencer Deus, porque Ele está do nosso lado desde o início. E quando a dor desta vida nos põe de joelhos, Ele está ao nosso lado, a recolher as nossas lágrimas num jarro (Salmo 56:8, *NVT*). Nem uma única lágrima rola pelo nosso rosto sem que Deus perceba.

Mal-entendido #3: Deus É Injusto

A parábola das quantias confiadas, em Mateus 25, pode levantar a questão: "Deus é realmente justo?" O primeiro servo recebe cinco talentos; o segundo, dois talentos; e o terceiro, apenas um. Mas se fizermos as contas, descobrimos que estamos a falar de enormes somas de dinheiro. Mesmo o único talento não é uma pequena moeda sem valor. De acordo com Mateus 20:2, o salário diário de um trabalhador era de um denário, e um talento equivale a 6000 denários! Assim, ao terceiro servo também foi confiado muito. Se prestares atenção, perceberás que o rico trata cada servo *individualmente*. No final, fica claro que não há comparação; o que os outros receberam e como o geriram é completamente irrelevante. O foco está na pergunta: "O que *fizeste* com o que *te* foi confiado?"

Os primeiros dois servos eram trabalhadores; ambos foram capazes de duplicar os seus talentos. Mas o terceiro servo chega com duras acusações: *"Eu sabia que o senhor é um homem severo, que colhe onde não plantou e junta onde não semeou. Por isso tive medo, saí e escondi o seu talento no chão. Veja, aqui está o que pertence ao senhor"* (Mateus 25:24 e 25, *NVI*). "És um homem severo..." A sério? Tudo o que aprendemos na parábola indica o contrário. O rico é generoso e confia em todos. E ele não precisa de se defender porque toda a história fala por ele. Ele deu uma oportunidade a *todos* e semeou mesmo onde nunca colherá. Deus não é calculista, mas generosamente amoroso.

Uma Vida de Amor

"Uma vida sem amor não é vida", terá dito Leonardo da Vinci. Precisamos de amor para viver, para viver *bem*. E Deus define-Se a Si mesmo nos seguintes termos: "Eu sou amor." Ele não diz: *tenho* amor; Ele diz: *sou* amor.

"Eu amo-te" são palavras que qualquer um pode dizer. Por esse motivo, devem ser seguidas de atos. Na verdade, amar é um verbo, uma palavra de *ação*. A vida de Jesus nesta Terra e a Sua morte na cruz do Calvário provam que o que Deus diz sobre Si mesmo é verdade. Deus *é* amor.

"Deus mostrou quanto nos amou ao enviar o seu único Filho ao mundo para que, por meio dele, tenhamos vida."
I João 4:9 (*NVT*).

"O QUE FIZESTE COM O QUE TE FOI CONFIADO?"

ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,

Com a minha mente, não consigo compreender totalmente a Tua grandeza e o Teu poder,
mas que és amor é uma mensagem que toca o meu coração.

Obrigado por seres Quem és.

Seguro no Teu amor, posso descansar e, seguro no Teu amor,
quero entrar na vida com ousadia.

O Teu amor incondicional por mim é a minha única esperança
e o que cura o meu coração partido.

Por favor, permite que a imagem que tenho de Ti se torne cada vez mais clara;
que o meu relacionamento Contigo cresça.

Por favor, abençoa-me ao introduzir o Teu amor neste mundo.

Confio-Te o meu coração.

Ámen!

A Minha Oração

PERGUNTAS

1. **Em que áreas tenho dificuldade em ver que Deus é amor? Porquê?**
2. **Que equívocos sobre Deus me vêm à cabeça (um desmancha-prazeres, um *Big Brother* que me observa, indiferente, etc.)?**
3. **Onde experimentei o amor de Deus na minha vida pessoal?**
4. **Que pessoas ou situações me ajudaram a ter uma imagem mais clara de Deus como amor?**
5. **Porque é que o amor é despertado pelo amor (ver I João 4:19)?**

ATIVIDADE DE GRUPO

Materiais: Folha de cartolina grande, *post-its* coloridos e canetas.

1. Numa folha de cartolina grande, escreve o seguinte título: "Vejo que Deus é amor quando…"
2. Distribui *post-its* e pede a cada pessoa que termine a frase no seu *post-it*.
3. Cola os *post-its* na folha de cartolina.
4. Conta como sabes que Deus é amor e termina este momento com uma oração da pipoca*.

***Oração da Pipoca:** Assim como os grãos de milho "estouram" rapidamente quando se transformam em pipocas, esta oração consiste em partilhar uma única palavra ou um breve pensamento. Por exemplo, podes começar o vosso tempo de oração dizendo: "Querido Deus, obrigado por seres amor! Vemos o Teu amor..." Então, cada pessoa pode participar da oração dizendo uma palavra ou uma frase curta. Não existe uma ordem definida e, quando chegar o momento certo, a oração pode ser concluída com um ÁMEN.

DESAFIO PESSOAL

Já alguma vez perguntaste a ti mesmo *como* amar Deus? Por outras palavras, do que precisamos para o fazer da maneira certa?

Volta à última pergunta da página anterior. Encontrarás a resposta aí: *o amor desperta o amor.* Ao deixares que Deus te ame, o amor genuíno a Deus é despertado no teu coração.

Hoje, descobre *três* pistas que mostram que Deus te ama!

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

3. _____

_____

_____

ALIMENTO PARA O PENSAMENTO

"É impossível agradar a Deus a não ser pela fé. Porquê? Porque qualquer um que deseja se aproximar de Deus deve crer que ele existe e que se preocupa o bastante para atender aos que o procuram."

Hebreus 11:6 (*MSG*).

Nesta revista vamos aprender sobre a oração. Mas é impossível abordar e adorar Deus de todo o coração, se eu não O compreender, se não confiar n'Ele ou se não tiver a certeza de que Ele deseja o melhor para mim.

Portanto, antes de prosseguirmos, conta a Deus tudo o que está entre ti e Ele (não te preocupes demasiado com as palavras, de qualquer maneira Ele já sabe!).

Deixa que Ele ouça as tuas perguntas, veja as tuas deceções, sinta a tua dor... Fala-Lhe das tuas frustrações. Não escondas nada. Deus não quer que usemos máscaras diante d'Ele. O nosso relacionamento com Ele pode resistir às nossas inseguranças e incertezas, porque é real e seguro.

G

Porquê Orar?

TEXTO-
-CHAVE

"Certo dia, Jesus estava a orar em determinado lugar. Quando terminou, um dos seus discípulos lhe disse: Senhor, ensine-nos a orar, como João ensinou os discípulos dele."

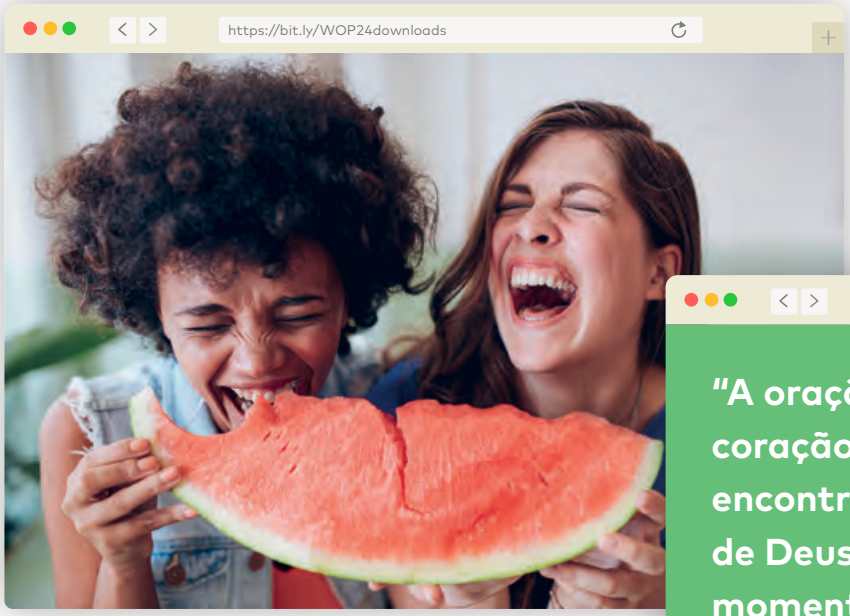
LUCAS 11:1 (*NVT*).

QUEBRA-GELO

https://bit.ly/WOP24downloads

1. Se Deus já sabe tudo, por que razão devo orar?

2. Se Deus é soberano, por que razão devo orar?



https://bit.ly/WOP24downloads

"A oração oxigena o meu coração espiritual. É encontrar-me na presença de Deus. É passar bons momentos com o meu melhor Amigo. É o meu encontro com o próprio Deus."

Com que Objetivo?

Que histórias de infância contam em família? Os nossos filhos adoram olhar para trás – contamos-lhes o que fizemos juntos como família quando eram pequenos, e vemos fotos antigas e clipes de filmes. Na verdade, é assim que geralmente iniciamos o Sábado na nossa casa; tornou-se na nossa tradição familiar especial. As histórias, as fotos e os filmes são os mesmos, mas os nossos filhos nunca se cansam deles. Porque é que é assim? Porque olhamos para trás não com o propósito de partilhar informação, mas como expressão de amor e de apreço. É isso que fortalece a conexão dentro da nossa família.

Há coisas que fazemos apenas uma vez. Quando pagamos uma conta, digitalizamos o código *QR* com o nosso aplicativo do banco e confirmamos o pagamento. Depois disso, está feito e podemos eliminar isso da nossa lista de coisas a fazer. Não precisamos de pagar a conta uma segunda vez. No entanto, quando se trata de relacionamentos, nunca estamos realmente completos. Porque continuamos a dizer "amo-te"; passamos tempo juntos; confiamos um no outro; partilhamos a vida um do outro; damos um ao outro vislumbres do que vai no nosso coração; perdoamos; e ousamos fazer isso vez após vez. Em contraste com eventos únicos, os relacionamentos têm a ver com a repetição constante de elementos que permanecem sempre os mesmos.

A oração é como um relacionamento. Não se trata de informar Deus, mas de entrarmos num relacionamento com Ele. Ellen G. White escreveu:

> *"A oração é a respiração da alma. É o segredo do poder espiritual. Nenhum outro meio de graça a pode substituir, e a saúde da alma ser conservada. A oração põe a alma em imediato contacto com a Fonte da vida, e fortalece os nervos e músculos da vida religiosa."*[1]

A oração oxigena o meu coração espiritual. É encontrar-me na presença de Deus. É passar bons momentos com o meu melhor Amigo. É o meu encontro com o próprio Deus.

Pensa numa experiência na tua vida em que te sentiste próximo e conectado a alguém (seja Deus ou outra pessoa). Como é que essa recordação se destaca entre as tuas outras experiências e porquê?

É disso que trata a oração. A oração é nutrir o teu relacionamento com Deus; é comunicação; é o lugar onde se desenvolve a verdadeira intimidade com Deus.

A Oração Faz Diferença?

É possível influenciar Deus? Falando francamente, a questão seria: Podemos *manipular* Deus? Dito de forma gentil, seria: Podemos *persuadir* Deus? Como responderias a estas perguntas?

A nossa vida é frágil e incerta. Globalmente, estamos ameaçados por guerras, pandemias, desastres ambientais e crises económicas. Na nossa vida pessoal, sofremos doenças, dores, perdas e solidão. A Bíblia fala desta realidade e apresenta Deus como Soberano. A soberania tem a ver com a grandeza de Deus e com o facto de que Deus é completamente independente e livre. Em última análise, ninguém pode frustrar os Seus planos e propósitos, nem mesmo o pecado. Tudo o que Deus quer fazer, Ele faz!

"Mas o nosso Deus está nos céus e faz tudo o que lhe apraz."
Salmo 115:3 (*ARC*).

Há quatro anos, a NASA criou um curto clipe acerca das dimensões da nossa Galáxia, a Via Láctea. Se estás curioso, podes vê-lo aqui:

https://bit.ly/NASAMilkyWay

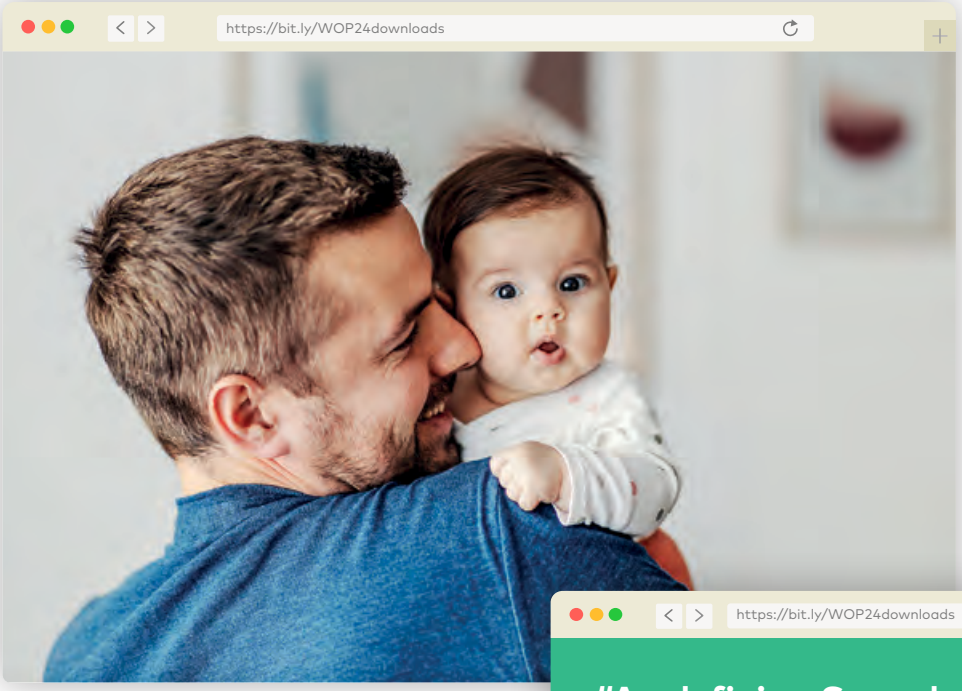
O vídeo mostra as distâncias entre diversos elementos dentro da nossa Galáxia-natal, mas rapidamente atingimos os limites da nossa imaginação. As dimensões são simplesmente grandes de mais. A tecnologia atual permite-nos observarmos mais de 50 mil milhões de Galáxias a partir da Terra. Se o Universo como o conhecemos é tão grande, quão grande tem de ser Deus?

Nós, humanos, às vezes sobrestimamo-nos e pensamos que podemos ganhar a Deus e colocarmo-nos ao mesmo nível que Ele. Dado que Deus é tão grandioso, a adoração é provavelmente a resposta mais apropriada para nós, humanos (lê mais sobre isso no capítulo 3).

Bom, há uma coisa em que o nosso Deus Soberano nunca toca: o nosso livre-arbítrio. A liberdade é um dos maiores bens do Universo e Deus concede-a a todos os seres. O facto de Deus ter criado um mundo com base no princípio da liberdade diz muito sobre Ele. Porque a liberdade só pode ser concedida quando se tem plena certeza do que se está a fazer. Porque a liberdade implica risco. Este caminho não tem garantias; o amor pode ser correspondido ou rejeitado. Sim, a grandeza de Deus surpreende-nos e deixa-nos sem palavras, mas quando experimentamos como Ele realmente é, o nosso coração é transformado e, inevitavelmente, respondemos com adoração.

https://bit.ly/WOP24downloads

"A oração é o lugar onde se desenvolve a verdadeira intimidade com Deus."



https://bit.ly/WOP24downloads

"Ao definir o Seu relacionamento connosco como um relacionamento pai-filho, Deus transmite o Seu calor, a Sua proteção, o Seu cuidado, o Seu interesse e o Seu desejo de intimidade."

Então, porquê orar, se Deus é Soberano? Como dissemos no capítulo 1, não precisamos de convencer Deus, em absoluto; Ele está do nosso lado desde o início e só pensa no nosso melhor interesse. O Seu plano para a nossa vida é bom e Ele segue-o consistentemente. Curiosamente, apesar da Sua grandeza, Deus cuida de nós (ver Salmo 8:4) e quer comunicar-Se e conectar-Se connosco, seres humanos, como Seus filhos. E quando oramos, Deus *ouve*. A oração nunca é ineficaz! Há algumas coisas que não podemos compreender com o nosso cérebro tridimensional, como a realidade de que Deus é três em um, ou de que Jesus é Deus e homem. E o facto de a oração fazer a diferença – embora Deus seja Soberano – é um mistério que talvez nunca compreendamos totalmente.

Lição de Jesus sobre Oração

Quando pensamos em oração, pensamos rapidamente em todas as coisas que queremos pedir. Os nossos pedidos são certamente bons, mas orar é mais do que levar a nossa "lista de desejos sagrados" a Deus. Jesus era um homem de oração, e, um dia, quando voltou da oração, um dos Seus discípulos pediu-Lhe: *"Senhor, ensina-nos a orar"* (ver Lucas 11:1, *ARC*). A maneira de orar de Jesus deve ter inspirado este discípulo. Ele respondeu de bom grado a este pedido e ensinou aos Seus discípulos a Oração do Pai Nosso.

"Pai nosso, que estás nos céus" (Mateus 6:9, ARC*).*
A oração começa com a palavra Pai. Ao definir o Seu relacionamento connosco como um relacionamento pai-filho, Deus transmite o Seu calor, a Sua proteção, o Seu cuidado, o Seu interesse e o Seu desejo de intimidade. Este início da oração sugere que orar tem a ver com nutrir um relacionamento; trata-se de ter uma conversa real e não de apresentar a minha lista de desejos.

"Santificado seja o teu nome" (Mateus 6:10, ARC*).*
A primeira petição expressa um profundo desejo de encontrar Deus com honra. Deus é santo. Ele não é um entre muitos, mas Um acima de todos. Este desejo reflete a essência dos três primeiros mandamentos.

"Venha o teu reino" (Mateus 6:10, ARC*).*
A vida neste Planeta já não é como Deus a criou originalmente. Este pedido expressa um anseio pelo mundo de Deus. Orar dessa maneira é pedir a Deus que nos use para realizarmos o que Ele imagina e, assim, construirmos o Seu Reino.

"Seja feita a tua vontade, tanto na terra, como no céu" (Mateus 6:10, ARC*).*
Este pedido será feito por Jesus no Jardim do Getsémani: *"Não seja como eu quero, mas como tu queres!"* (Mateus 26:39, 42, *ARC*.) Este é um desejo de ver a visão, os valores e os princípios de Deus implementados na minha vida e neste mundo.

"O pão nosso de cada dia nos dá hoje" (Mateus 6:11, ARC*).*
A primeira parte da Oração do Pai Nosso centra-se exclusivamente em Deus e no Seu propósito. Os crentes devem prestar culto a

Deus, adorá-l'O e submeter-se à Sua vontade. Só então os pedidos pessoais são expressos.

Esta petição pelo pão de cada dia é mais do que por comida; trata-se de reconhecer que *tudo* aquilo de que preciso para viver vem de Deus. E fazer esse pedido lembra-me de que não tome as coisas boas como garantidas, mas que seja grato por elas.

"E perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores" (Mateus 6:12, ARC*).*
Este pedido trata do nosso relacionamento com Deus e com os outros. A confissão dos pecados é necessária e está ligada à extensão do perdão ao nosso próximo. Guardar rancor contra os outros não é uma opção, se quisermos estar bem com Deus. Jesus explicou essa ideia numa parábola: *"... perdoei-te toda aquela dívida, porque me suplicaste. Não devias tu, igualmente, ter compaixão do teu companheiro, como eu, também, tive misericórdia de ti?"* (Mateus 18:32 e 33, *ARC*.)

"E não nos induzas à tentação; mas livra-nos do mal..." (Mateus 6:13, ARC.*)*
Não é Deus que nos tenta (Tiago 1:13). Nesta petição, o crente apega-se a Deus, pedindo libertação do mal e ajuda para não sucumbir à tentação. O crente procura tudo em Deus, inclusive provisão e força diárias para a vida espiritual.

Se quiseres mergulhar em cada elemento do Pai Nosso, para o relacionares com a tua vida diária, usa o seguinte código *QR* para consultares algumas questões para reflexão pessoal sobre o Pai Nosso.

Refletindo sobre o Pai Nosso
https://bit.ly/WOP24downloads

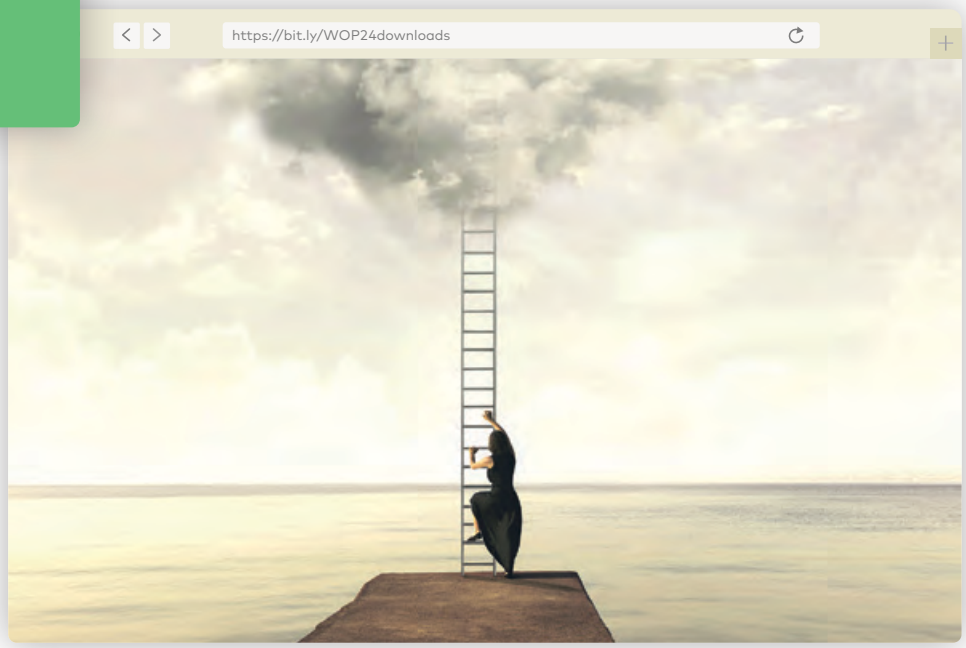
A Oração como Estilo de Vida

A oração não é uma tarefa que nós – como seguidores de Jesus – temos de realizar; antes, orar é procurar conectar-se com o Pai Celestial. Tal como o povo de Israel não podia armazenar maná no deserto, mas tinha de recolher uma porção nova todos os dias (exceto no Sábado), também a nossa vida com Deus depende de integrarmos bons hábitos espirituais, como a oração, na nossa vida diária.

Pessoas de sucesso costumam ter hábitos diferentes dos das pessoas ao seu redor. O mesmo acontece com as pessoas que pertencem a Jesus; elas são diferentes das que as rodeiam. Não porque sejam mais santas ou melhores do que todas as outras, mas porque têm um estilo de vida diferente – um estilo de vida que procura consistentemente Deus e que integra uma ligação com Ele na vida diária.

https://bit.ly/WOP24downloads

"Orar é procurar conectar-se com o Pai Celestial."



ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,

"Qualquer que pede recebe;
e, quem busca, acha;
e, a quem bate, abrir-se-lhe-á."
Lucas 11:10 (*ARC*).

Obrigado por esta promessa.
Quero ver o meu tempo de oração como uma porta aberta
que leva diretamente à Tua presença.

Confio-Te o meu coração.

ÁMEN!

A Minha Oração

PERGUNTAS

1. **O que significa para mim que Deus é Soberano? Como é que essa crença afeta a minha visão da oração?**
2. **Há coisas que não gosto de falar com Deus? O que me impede de convidar Deus para essas áreas da minha vida?**
3. **Como pode a oração tornar-se para mim na "respiração da alma"?**
4. **Em termos de oração, o que é que eu gostaria de aprender com Jesus?**
5. **Porque é que eu realmente oro? (Sê completamente honesto!)**

ATIVIDADE DE GRUPO

Como seres humanos, nunca fomos feitos para estarmos sozinhos. Deus deu-nos uma família onde crescermos. Dá-nos amigos, vizinhos, colegas de escola e de trabalho. Temos o privilégio de fazer parte da Sua Igreja. Precisamos uns dos outros, aprendemos uns com os outros e temos muito a ganhar uns com os outros.

Hoje, para a nossa *Atividade de Grupo,* vamos concentrar-nos naquilo a que chamamos as "Melhores Práticas". Partilha com o grupo o que mais te tem ajudado no que diz respeito à oração.

Se quiseres partilhar as tuas sugestões com uma comunidade maior, podes anotá-las aqui:

Sugestões de Melhores Práticas para a Comunidade
https://bit.ly/WOP24downloads

DESAFIO PESSOAL

Segue o exemplo do grande profeta Daniel, que orava três vezes por dia (ver Daniel 6:10). Faz da oração uma prática regular na tua rotina diária. Vê qual a hora do dia que é melhor para ti. Além disso, pensa em como te vais lembrar de orar. Por exemplo, podes escrever um cartão e pendurá-lo no espelho da casa-de-banho, ou colocar um alarme no telefone.

Nos próximos sete dias, sê consistente e faz da oração um hábito regular na tua rotina diária.

Hora do dia em que vou orar:

Lembrete/s que escolho para mim mesmo:

ALIMENTO PARA O PENSAMENTO

"Intimidade é correr o risco da vulnerabilidade voluntária."

— Autor desconhecido

Porque é que a intimidade é uma parte tão importante da vida de oração da pessoa?

O que te impele pessoalmente a buscares um relacionamento íntimo com Deus?

A Minha Atitude Quando Oro

Capítulo 3

TEXTO-CHAVE

"Ó, vinde, adoremos e prostremo-nos; ajoelhemos diante do Senhor que nos criou."

SALMO 95:6 (*ARC*).

QUEBRA-GELO

O propósito do Quebra-Gelo de hoje é fazer-te pensar na atitude de uma pessoa que ora.

Às vezes, fazemos promessas que nunca cumprimos. Ou fazemos a coisa certa pelos motivos errados. É aqui que entra a atitude. Atitude é a motivação intrínseca que vem de dentro e que se reflete externamente. É possível descrever a atitude interior de uma pessoa, mas é muito mais emocionante e inspirador ver essa atitude em ação!

Pensa nas pessoas ao teu redor – também podem ser figuras públicas –, ou da História, ou da Bíblia. Quem materializa o seguinte para ti?

Perdão

Coragem

Gratidão

Perseverança

Compaixão

Partilha com o teu grupo por que razão escolheste as pessoas que escolheste. O que te inspira nessas pessoas?

"Procuramos encontrar Deus – na oração – porque gostamos d'Ele e queremos estar perto d'Ele."

Quando É o Amor que Nos Motiva

Amor desperta amor. Adoramos Deus por causa de Quem Ele é. Ele é amor. É por isso que O buscamos; é por isso que queremos ser como Ele. E é exatamente esse o princípio pelo qual vive o pequeno Murtaza Ahmadi. Em 2016, aos cinco anos, Murtaza ganhou fama por causa de uma fotografia. Nela, vemos um garotinho radiante que tem vestida uma camisola do seu herói, Lionel Messi; a única questão é que a camisola é feita de plástico. A sua família é demasiado pobre para comprar uma camisola de futebol, mas o seu irmão mais velho sabe exatamente como ajudar. Pega num saco de plástico com listas azuis-claras e brancas, faz alguns buracos para os braços e para a cabeça e escreve "Messi 10" no saco. Já está: o seu irmão vai ter uma surpresa!

Mas ele está prestes a viver uma alegria ainda maior! Messi, o mundialmente famoso jogador de futebol argentino, descobre que tem um jovem fã no Afeganistão. Então, ele manda a Murtaza uma camisola autografada e uma bola de futebol. Cerca de um ano depois, quando o *FC Barcelona* joga em Doha, Murtaza conhece pessoalmente o seu herói. Acompanha Messi até ao campo. Ele não quer que o seu sonho acabe; não quer sair do lado de Messi. Ele nem sequer abandona o campo depois de colocar no sítio a bola de futebol do jogo, mas corre de volta para junto de Messi.

Podes assistir a este encontro comovente aqui: http://bit.ly/Murtaza-Messi

O pequeno Murtaza é uma grande fonte de inspiração para nós. Procura estar perto do seu herói, Messi, porque gosta dele e quer ser como ele. O mesmo se aplica ao nosso relacionamento com Deus. Procuramos encontrar Deus – na oração – porque gostamos d'Ele e queremos estar perto d'Ele.

Deixa que Seja Deus a Lutar

Em momentos de angústia, a oração geralmente está em primeiro plano na nossa mente. Em tempos de grande perigo, enviamos insistentes orações ao Céu. Quando uma situação se prolonga, levamos as nossas petições a Deus durante meses. "Tirar", "salvar", "entregar", "curar" e "intervir" são, frequentemente, os temas das nossas petições quando estamos sob pressão. E estamos em boa companhia bíblica, quando se trata de clamar por ajuda e pedir a intervenção de Deus.

Josafat era rei em Judá quando o reino estava dividido. Certo dia, alguns homens contaram-lhe que os exércitos hostis dos Moabitas e dos Amonitas estavam a aproximar-se (ver II Crónicas 20). Como reagiria o rei? Alguns reis bíblicos enviariam mensageiros a um profeta, outros contactariam os seus aliados e muitos voltar-se-iam para Deus, incluindo Josafat.

"Então Josafat temeu,
e pôs-se a buscar o Senhor;
e apregoou jejum em todo o Judá."
II Crónicas 20:3 (*ARC*).

Josafat reconhece a gravidade da situação; ele está com medo e busca Deus. Embora eu viva numa época diferente, embora enfrente ameaças diferentes, posso, com este breve versículo, aprender muito sobre a atitude de uma pessoa que ora: a minha abordagem deveria ser buscar Deus. O foco não está no problema, mas na *busca* de Deus. E então o rei diz estas palavras:

"Ah! Senhor, Deus dos nossos pais, porventura não és tu Deus nos céus? Pois tu és Dominador sobre todos os reinos das gentes, e na tua mão há força e poder, e não há quem te possa resistir."
II Crónicas 20:6 (*ARC*).

Josafat relembra *Quem* Deus é. Reflete sobre a grandeza de Deus. Ainda hoje, o problema que tenho pela frente nunca é maior do que o Deus que me protege, e perceber isso produz paz. Eu sei que seja o que for que eu enfrente na vida, Deus nunca é surpreendido pela situação. Deus tem sempre um bom plano no qual nada, nem ninguém, pode interferir. E Deus é um Deus que faz milagres a partir de pedaços quebrados e de feridas. Quando olho para os meus desafios a partir desta perspetiva, pode ser que as minhas circunstâncias permaneçam as mesmas, mas, ainda assim, tudo é diferente, porque tenho uma fé que está alicerçada na Rocha. Se quiseres saber como termina a história, lê II Crónicas 20.

Mesmo que não tenhas lido a história de Josafat, provavelmente tens uma ideia de como ela terminará. Deus diz ao Seu povo que não são eles que têm de lutar, mas que Ele lutará por eles. Ainda hoje, Deus luta por mim na escola ou na faculdade, no trabalho e na minha própria família. Quando a vida fere, quando tenho vergonha do meu próprio comportamento, Deus quer lutar por mim.

Ora e Protege

Martin Luther King disse: "Nunca faça da oração um substituto para o trabalho e a inteligência."[1] Isto significa que aqueles que oram são proativos, porque a oração influencia tanto o pensamento como a ação. Significa que temos a responsabilidade de ser as mãos de Deus neste mundo; muitas vezes, é através de nós que Deus ama e influencia as pessoas.

"O problema que tenho pela frente nunca é maior do que o Deus que me protege."

Neemias era um alto funcionário da corte persa. Também era Judeu, e o seu coração estava com Jerusalém. A sua amada cidade estava num estado miserável desde o exílio em Babilónia – completamente indefesa – e isso perturbou profundamente Neemias. Até o rei percebeu que algo estava errado com Neemias: *"Porque está triste o teu rosto, pois não estás doente? Não é isto senão tristeza de coração"* (Neemias 2:2, *ARC*). Neemias então abre o seu coração diante dele. O rei dá-lhe autorização para ir a Jerusalém para ajudar a reconstruir a cidade – o que ele faz, apesar de os seus inimigos colocarem muitos obstáculos no seu caminho.

"Temos a responsabilidade de ser as mãos de Deus neste mundo; muitas vezes, é através de nós que Deus ama e influencia as pessoas."

Encontramos o seguinte versículo no meio da história da reconstrução da muralha da cidade: *"Porém nós orámos ao nosso Deus, e pusemos uma guarda contra eles, de dia e de noite, por causa deles"* (Neemias 4:9, *ARC*). Eles construíram a muralha, oraram e, ao mesmo tempo, colocaram soldados para a protegerem dos inimigos. Algumas pessoas diriam que colocar guardas depois de orar é um sinal de falta de fé, mas não encontramos nenhuma palavra no texto a condenar Neemias por esta prática. Há situações em que a coisa certa a fazer é largar completamente as rédeas, como fez Josafat, mas há outras ocasiões em que é perfeitamente justificado orar e *agir*. (Terás a oportunidade de pensar mais sobre este ponto na secção de perguntas.)

A Mão da Oração

"Ó, vinde, adoremos e prostremo-nos; ajoelhemos diante do Senhor que nos criou.
Porque ele é o nosso Deus, e nós povo do seu pasto e ovelhas da sua mão."
Salmo 95:6 e 7 (*ARC*).

"Ó, vinde, adoremos e prostremo-nos; ajoelhemos diante do Senhor que nos criou." Um chamado à adoração. Pensa no pequeno Murtaza e em como ele gostaria de estar perto de Messi novamente.

Pergunta a ti mesmo: "Com que atitude abordo a oração?"

Orar é abrir-me a Deus, envolver-me com Ele, adorá-l'O, dar-Lhe glória, dar-Lhe graças, confessar os meus pecados e pedir perdão, pedir-Lhe que me mude, convidá-l'O a reorganizar as minhas prioridades, dar-Lhe espaço na minha vida. E abrir-Lhe o meu coração, dizer-Lhe o que quero e aquilo de que preciso.

Conheces a Mão da Oração? É uma ilustração que ajuda a manter em mente diferentes elementos da oração enquanto oramos.

Oração e Adoração (polegar)
"Louvarei ao Senhor em todo o tempo: o seu louvor estará continuamente na minha boca" (Salmo 34:1, *ARC*).

"Por isso, ó Senhor, te louvarei entre as gentes e entoarei louvores ao teu nome" (II Samuel 22:50, *ARC*).

Agradecimento (dedo indicador)
"Mas, graças a Deus, que nos dá a vitória, por nosso Senhor Jesus Cristo" (I Coríntios 15:57, *ARC*).

"Vamos comparecer diante dele com ações de graças, cantando alegres hinos de louvor" (Salmo 95:2, *NTLH*).

Confissão do Pecado e Arrependimento (dedo médio)
"E se o meu povo, que se chama pelo meu nome, se humilhar, e orar, e buscar a minha face e se converter dos seus maus caminhos, então eu ouvirei dos céus, e perdoarei os seus pecados, e sararei a sua terra" (II Crónicas 7:14, *ARC*).

"O que encobre as suas transgressões, nunca prosperará; mas o que as confessa e deixa, alcançará misericórdia" (Provérbios 28:13, *ARC*).

Intercessão (dedo anelar)
"Admoesto-te, pois, antes de tudo, que se façam deprecações, orações, intercessões e ações de graças, por todos os homens" (I Timóteo 2:1, *ARC*).

"Sempre damos graças a Deus por vós todos, fazendo menção de vós nas nossas orações" (I Tessalonicenses 1:2, *ARC*).

Pedidos Pessoais (dedo mindinho)
"E, tudo o que pedirdes em oração, crendo, o recebereis" (Mateus 21:22, *ARC*).

"Não vivam preocupados com coisa alguma; em vez disso, orem pedindo aquilo de que precisam e agradecendo-lhe por tudo o que ele já fez" (Filipenses 4:6, *NVT*).

Embora a tua atitude ao orares seja sempre fundamental, esta Mão da Oração pode ser uma ajuda durante o teu tempo de qualidade com Deus; vai guiar-te ao longo da oração e ajudar-te a ficares focado.

Faz *download* dos Elementos da Oração aqui: https://bit.ly/WOP24downloads

ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,

Eu adoro-Te porque...

Nunca Te agradeci pelas seguintes coisas e gostaria de compensar-Te agora:

Senhor, conheces os momentos da minha vida de que tenho vergonha:

Conheces cada momento de fracasso:

E todas estas experiências dolorosas agora Te trago aos pés da cruz, e peço perdão.

Obrigado pelo Teu amoroso perdão!
Obrigado porque sou Teu filho, mesmo quando não tenho um desempenho brilhante.

Eu não quero pedir só para mim, mas também Te trago _____ em oração. Por favor, abençoa _____ e _____.

Senhor, na minha vida pessoal, esta é a minha maior preocupação no momento:

_____
_____
_____
_____.

Já o sabes e eu agradeço-Te por isso, que hoje posso apresentar-Te novamente o meu pedido e confiá-lo a Ti. Por favor, faz com que o meu relacionamento Contigo se aprofunde. Eu quero estar perto de Ti. Vamos continuar a conversar, mesmo depois de eu dizer ámen.

Confio-Te o meu coração.
ÁMEN!

PERGUNTAS

1. **Ao orar, a atitude da pessoa é mais importante do que as palavras que ela usa? Justifica a tua resposta.**
2. **Do que é que gosto em Deus? Como é que isso afeta a minha atitude quando oro?**
3. **Como é que sei se devo deixar Deus lutar por mim ou se é o momento de orar e proteger?**
4. **O que significa para mim que Deus luta por mim? (Vê, por exemplo, Zacarias 4:6 e Isaías 30:15. De que outros textos te lembras?)**
5. **Que citações inspiradoras conheces sobre a oração? Aqui está uma das nossas favoritas: "Quando a vida te dá mais do que podes suportar… ajoelha-te" (autor desconhecido).**

ATIVIDADE DE GRUPO

Comprem ou façam os vossos próprios cartões com a mensagem: "És precioso e infinitamente amado."

Distribuam os cartões num Centro Comercial ou colem-nos nos espelhos das casas-de-banho da escola ou do trabalho.

Orem juntos pelas pessoas que verão ou receberão cada cartão. Orem para que recebam a certeza do amor de Deus no seu coração.

DESAFIO PESSOAL

Mantém um diário de gratidão!

Todas as noites, durante pelo menos duas semanas, regista cinco coisas pelas quais és grato e dá graças a Deus.

Sabias que, com o tempo, é quase impossível sustentar sentimentos de medo, inveja ou raiva, quando o coração está cheio de gratidão?

ALIMENTO PARA O PENSAMENTO

"O apoio ao cliente não é um departamento; o apoio ao cliente é uma atitude."[2]

– Carsten K. Rath (empresário e escritor alemão)

Poderíamos dizer também que a oração não é uma atividade cristã, mas uma atitude? Em que sentido?

QUANDO NÃO SINTO VONTADE DE ORAR

TEXTO-CHAVE

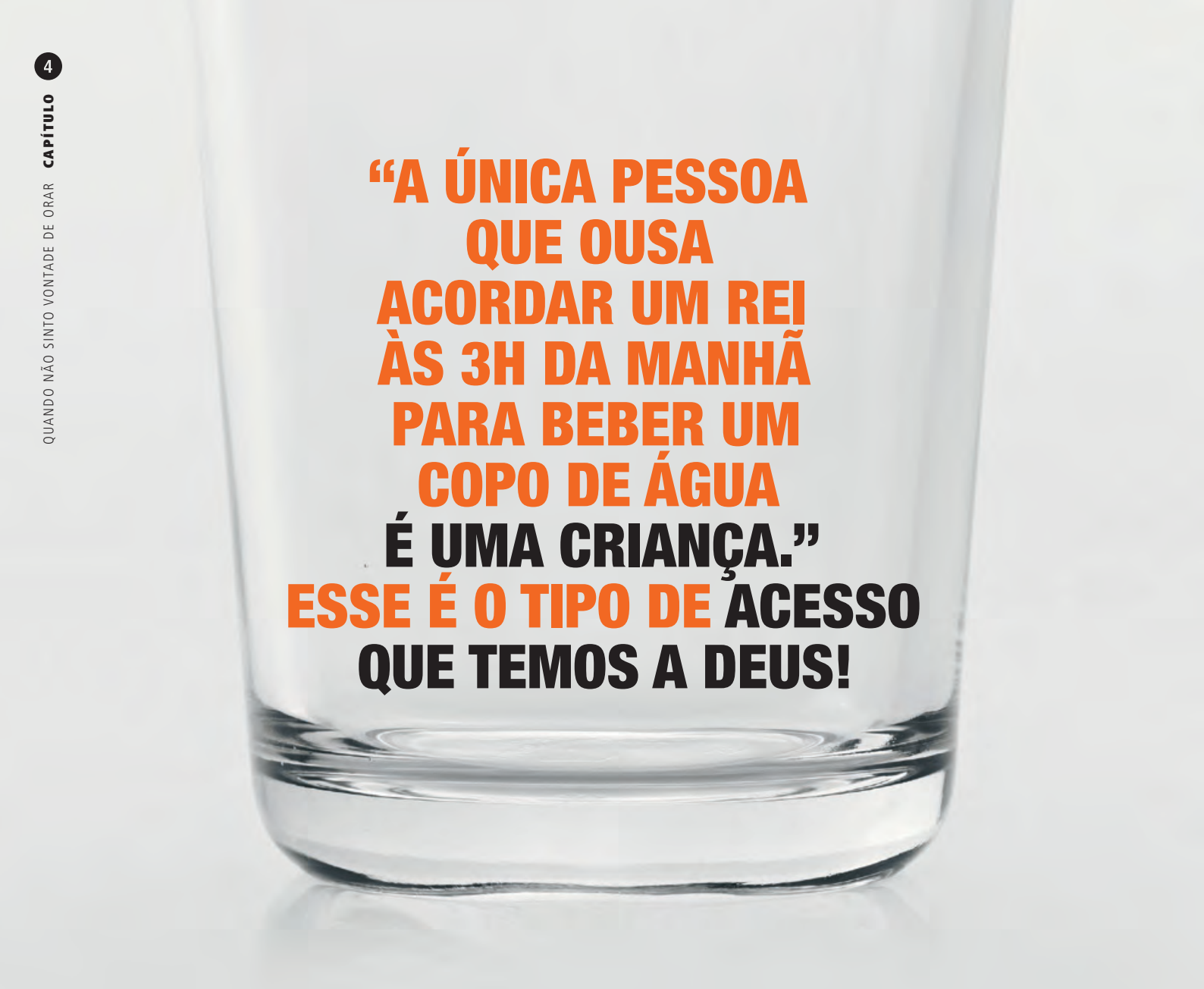
"GUARDA, COM TODA A DILIGÊNCIA, O TEU CORAÇÃO, POIS DELE PROCEDEM AS FONTES DA VIDA."

PROVÉRBIOS 4:23 (*TB*).

QUEBRA-GELO

QUAL SERIA A PRIMEIRA COISA QUE FARIAS, SE HERDASSES UMA QUANTIA SUBSTANCIAL DE DINHEIRO HOJE?

HAVERIA ALGUM MOTIVO PARA ALGUÉM NÃO QUERER RECEBER UMA HERANÇA? POR OUTRAS PALAVRAS, POR QUE MOTIVO É QUE ALGUÉM DECLINARIA RECEBER UMA HERANÇA?



Uma Oportunidade Perdida

Sabias que existem pessoas em todo o mundo que nunca procuram receber o dinheiro que ganharam na lotaria? Em 2021, um prémio de 11,3 milhões de euros não foi reclamado na Alemanha.[1] Como é isso possível? Algumas pessoas simplesmente não verificam se ganharam e outras perdem o bilhete.

Será que algo semelhante acontece connosco no que toca à oração? Será que ficamos um pouco confusos? Pensamos nela como uma tarefa em vez de a vermos como um privilégio ou um presente. Timothy Keller escreveu certa vez: "A única pessoa que ousa acordar um rei às 3h da manhã para beber um copo de água é uma criança."[2] Esse é o tipo de acesso que temos a Deus! Não, Deus não dorme; Tim está apenas a usar uma metáfora aqui; mas Deus *é* o mais grandioso e mais poderoso Ser de todo o Universo, e podemos conversar com Ele 24 horas por dia, sete dias por semana. Isto é único; não encontramos nada semelhante no mundo em que vivemos.

Lembras-te da passagem em que Jesus tinha acabado de voltar de orar? Curiosamente, o seu discípulo não perguntou: "Temos que orar agora?" Não! Ele diz: "Jesus, por favor, *ensina*-me. Quero orar como Tu!" Não é um dever pesado, mas um desejo sincero. Jesus liberta-nos. Quando estão na Sua presença, as pessoas florescem; porque o Seu jugo é suave e o Seu fardo é leve (Mateus 11:30).

Quando a Oração Se Torna Obrigatória

Todos os crentes provavelmente conhecem o seguinte pensamento: "Devo orar todos os dias!" Não há nada de errado com esta afirmação em si, mas não é muito útil. Como já não vivemos no paraíso e o pecado quebrou algo dentro de nós, o nosso primeiro pensamento é, muitas vezes: "Só preciso de me esforçar o suficiente e conseguirei." Mas isto é, na verdade, justiça própria, que pressupõe que devemos ser bons pelos nossos próprios esforços. Jesus deu-nos uma solução para resolvermos esse problema:

"O PLANO DE DEUS SEMPRE FOI QUE EU FOSSE SEU FILHO E ESTIVESSE LIGADO A ELE."

"... porque, sem mim, nada podeis fazer."

João 15:5 (*ARC*).

Isso é parte de uma declaração que Jesus fez usando uma imagem da Natureza. Ele disse que fora da videira (Ele mesmo), os ramos não podem dar frutos; as uvas só podem crescer quando estão ligadas à videira.

A boa notícia do Evangelho é que não *tenho* de o fazer, porque a verdade é que não *posso*. Nunca vou conseguir sozinho. O plano de Deus sempre foi que eu fosse Seu filho e estivesse ligado a Ele.

A oração é um hábito bom? É, sem dúvida! Mas quando "tenho de" e "devo" ocupam o centro, posso começar por esquecer *por que razão* quero orar. Então, em vez de pensares: "Preciso de orar mais", tenta fazer a ti mesmo estas perguntas:

- Por que motivo quero orar?
- O que realmente anseio?
- Do que estou a sentir dolorosamente falta no meu relacionamento com Deus neste momento?

A Motivação Precisa de um Parceiro Forte

Muitas vezes começamos altamente motivados e com as melhores intenções, como quando decidimos fazer mais exercício físico. Mas, com o passar do tempo, a motivação diminui e as boas intenções desaparecem. Alguém certa vez me disse (Annika) que a motivação nunca existe quando realmente precisas dela, portanto não podes confiar nela. Em vez de nos sentirmos frustrados porque a motivação não nos vai ajudar, vamos dar à motivação um *parceiro forte.*

"A motivação é o que te faz começar.
O hábito é o que te mantém em movimento."[3]

– Atribuído a Jim Ryun

A motivação é uma coisa maravilhosa, e precisamos dela para começar, mas também precisamos de estabelecer bons hábitos desde o início, para que os nossos esforços não sejam apenas um *flash* na janela. Pensa em que horário do dia é melhor para ti orares. E então pergunta a ti mesmo qual seria um bom lugar para orares. Muitas vezes, oramos na cama, à noite, e adormecemos, ou levamos os nossos telemóveis para o nosso tempo com Deus e distraímo-nos. Que tal preparares um lugar agradável para orares, como uma cadeira de leitura perto da janela, ou talvez ao ar livre, na Natureza? É importante integrares a oração na tua rotina diária para que não precises de te perguntar: "Tenho vontade de orar agora?"

A propósito, frequentemente parece que as nossas orações não passam do teto. Oramos e nada muda, e isso diminui a nossa motivação para orarmos, porque a oração que "não funciona" não dura muito. (Se isso te diz alguma coisa, queremos dizer-te que, no capítulo 5, partilharemos uma experiência pessoal sobre esse assunto. Fica ligado!)

"É IMPORTANTE INTEGRARES A ORAÇÃO NA TUA ROTINA DIÁRIA PARA QUE NÃO PRECISES DE TE PERGUNTAR: 'TENHO VONTADE DE ORAR AGORA?'"

Precisas de uma Renovação?

Certifica-te de que organizas o momento de oração de forma que estejas ansioso para encontrares o teu melhor Amigo. A oração é um tempo com Deus que me permite estar presente, descarregar, ser amado e ser fortalecido. Adoramos um Deus maravilhoso que realmente está ao nosso lado!

"O Senhor, teu Deus, está no meio de ti,
poderoso para te salvar;
ele se deleitará em ti, com alegria;
calar-se-á por seu amor,
regozijar-se-á em ti, com júbilo."

Sofonias 3:17 (*ARC*).

Talvez a tua vida de oração precise de uma lufada de ar fresco. Segue pessoas nas redes sociais que façam da oração uma prioridade absoluta e inspira-te com as suas experiências. Lê um livro inspirador sobre oração. Mantém um diário de oração e regista os teus pedidos de oração, bem como o que vivencias com Deus e como Ele responde aos teus pedidos. Experimenta algo novo, como uma caminhada de oração. E se, simplesmente, não consegues orar, lê uma oração escrita por outra pessoa (vê abaixo) ou pede a alguém em quem confias para orar contigo e por ti.

Cuida Bem do Teu Coração

"Sobre tudo o que se deve guardar,
guarda o teu coração,
porque dele procedem as saídas da vida."

Provérbios 4:23 (*ARC*).

Lembras-te da citação de Ellen G. White acerca da oração? Aqui tens a segunda parte.

> *"A oração é a respiração da alma. É o segredo do poder espiritual. Nenhum outro meio de graça a pode substituir, e a saúde da alma ser conservada. A oração põe a alma em imediato contacto com a Fonte da vida, e fortalece os nervos e músculos da vida religiosa. Negligenciai o exercício da oração, ou a ela vos dediqueis de quando em quando, com intermitências, segundo pareça conveniente, e perdereis a vossa firmeza em Deus. As faculdades espirituais perdem a sua vitalidade, a experiência religiosa carece de saúde e vigor."*[4]

Se a oração pode trazer tantas bênçãos à minha vida, se o meu coração e a forma como me conecto com Deus podem ser tão beneficiados por ela, o que está a impedir-me de orar?

Quando Não Tenho Tempo para Orar

Muitas vezes a vida é ocupada; estamos sob pressão e o stresse parece ser o nosso companheiro mais fiel. Podemos acabar por pensar: "Não tenho tempo para orar." No entanto, se pararmos e pensarmos nisso durante um minuto, rapidamente chegaremos à silenciosa suspeita de que não reservar tempo para o nosso relacionamento com Deus não vai realmente resolver o problema.

"Tenho tanto para fazer que vou passar as primeiras três horas em oração."[5]

– Martinho Lutero

No Reino de Deus, as coisas estão de cabeça para baixo (embora da perspetiva de Deus, provavelmente somos nós que estamos de cabeça para baixo). Mesmo que eu trabalhe de dia e de noite, se confiar nas minhas próprias forças, nunca realizarei o que Deus pode fazer num piscar de olhos. Por outro lado, se eu der ao meu corpo o descanso e o equilíbrio de que necessita, e se viver a minha vida não pelas minhas próprias forças, mas unido a Deus, então encontrar-me-ei num caminho sustentável na vida.

Orações Preparadas

Às vezes, apesar de todo o conhecimento, apesar de termos a atitude e o coração corretos, simplesmente não temos forças para orar. Tem a certeza de que, nestes tempos de deserto, Deus está lá! *"Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte, não temeria mal algum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam"* (Salmo 23:4, *ARC*).

Naqueles dias em que a oração simplesmente não sai da tua boca, podes ler uma oração pré-escrita e orar dessa forma. Aqui estão várias orações dos Salmos que podes fazer:

Caminhadas de Oração
https://bit.ly/WOP24downloads

"MESMO QUE EU TRABALHE DE DIA E DE NOITE, SE CONFIAR NAS MINHAS PRÓPRIAS FORÇAS, NUNCA REALIZAREI O QUE DEUS PODE FAZER NUM PISCAR DE OLHOS."

ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,

O meu coração quer apegar-se a Ti,
mas sabes que a força
e a motivação, às vezes, faltam para o fazer.

Obrigado por estares comigo
e por me segurares em todos os momentos.

Confio-Te o meu coração.
ÁMEN!

A Minha Oração

PERGUNTAS

1. **Porque é tão fácil passar trinta minutos no *Tiktok*, *Instagram* e similares, e tão difícil reservar cinco minutos para orar?**
2. **O que perco quando não oro?**
3. **Orar é fácil ou difícil? Justifica a tua resposta.**
4. **Como saí dos tempos de deserto no passado (tempos em que quase não orei)?**
5. **Qual é o meu melhor hábito de oração?**

ATIVIDADE DE GRUPO

Tirem uma fotografia do grupo e enviem-na aos que não vieram hoje.

Escrevam uma mensagem pessoal para que eles saibam que sentem a sua falta e que estão nas vossas orações.

Após enviarem a vossa mensagem, orem por cada pessoa que falta.

DESAFIO PESSOAL

Desafio 1: Conecta-te com Deus
Cria a tua própria zona de relaxamento pessoal. Limpa um pouco. Cozinha ou pede uma refeição de que realmente gostes. Acende uma vela e depois acede à tua lista de músicas espirituais e ouve a tua música favorita. Aproveita o momento e deixa a mensagem da música penetrar profundamente no teu coração.

Desafio 2: Cria as Tuas Próprias Orações Preparadas
Procura textos bíblicos que possam ser uma oração para ti naqueles momentos em que a tua vida espiritual parece "seca". Podes até procurar textos por temas, como confiança, esperança, força, tristeza e alegria.

ALIMENTO PARA O PENSAMENTO

"A oração é o teu volante ou o teu pneu suplente?"[6]

– Corrie Ten Boom

CAPÍTULO 5

QUANDO DEUS FICA EM SILÊNCIO

TEXTO-CHAVE

"A MINHA GRAÇA É TUDO DE QUE VOCÊ PRECISA. O MEU PODER OPERA MELHOR NA FRAQUEZA."

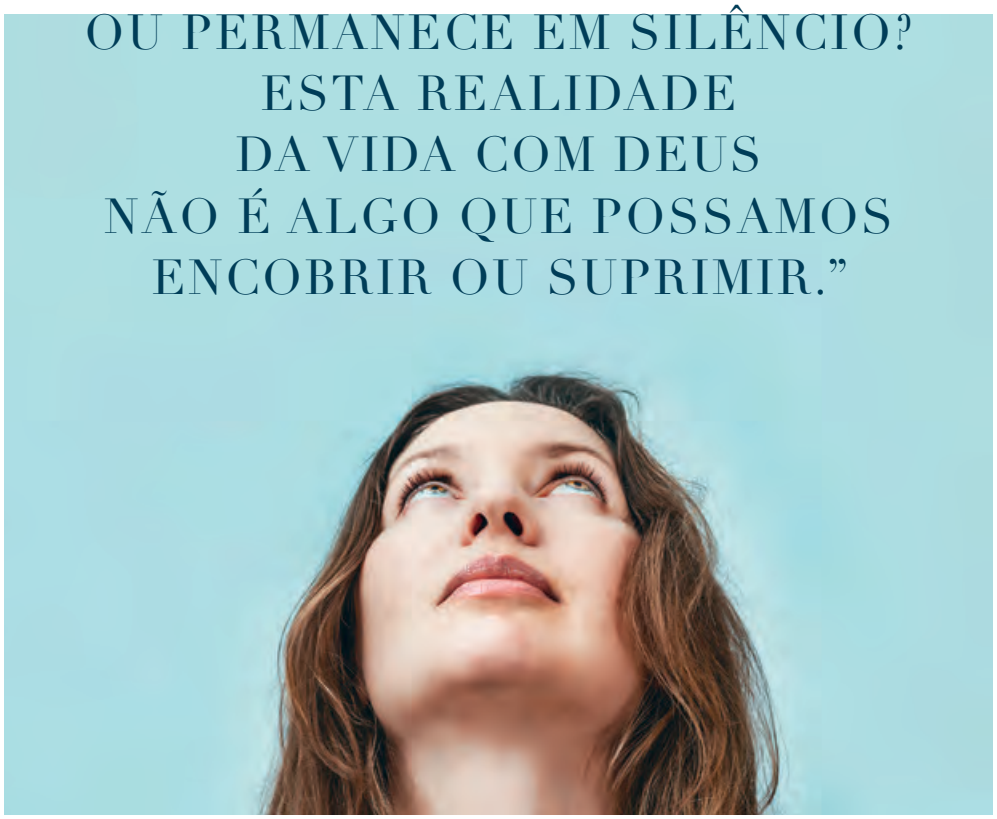
II CORÍNTIOS 12:9 (*NVT*).

QUEBRA-GELO

IMAGINA QUE TENS 90 ANOS E QUE TE DÃO A OPORTUNIDADE DE FAZERES UMA LISTA DE DESEJOS. QUE CINCO COISAS COLOCARIAS NA TUA LISTA?

SE TIVESSES DE ESCREVER A TUA LISTA DE DESEJOS AGORA, NO PRESENTE, EM QUÊ SERIA DIFERENTE DA DO TEU FUTURO EU?

"PORQUE DÓI TANTO QUANDO DEUS DIZ NÃO OU PERMANECE EM SILÊNCIO? ESTA REALIDADE DA VIDA COM DEUS NÃO É ALGO QUE POSSAMOS ENCOBRIR OU SUPRIMIR."



Quando Dói

Muitos Cristãos escrevem sobre as suas experiências de oração e, se as juntasses todas, encherias prateleiras e mais prateleiras com as suas histórias. Mas quantos diários poderíamos preencher com todas as orações não respondidas? E porque dói tanto quando Deus diz não ou permanece em silêncio? Esta realidade da vida com Deus não é algo que possamos encobrir ou suprimir; precisamos de lidar com isso de alguma forma.

É provavelmente por isso que as orações não respondidas são tão dolorosas, porque abalam a minha confiança em Deus. Será que Deus está aí? Ele é realmente bom? Porque não intervém? Tudo isto nos leva diretamente à questão do sofrimento: Como pode um Deus bom permitir que todo esse mal aconteça? Deus *está* aí e é amor, mas vivemos em território inimigo, fora do paraíso. A vida neste Planeta é injusta desde o início. Recursos e oportunidades são distribuídos injustamente. E o sofrimento das pessoas é, muitas vezes, simplesmente absurdo. Este é o estado real do mundo em que vivo.

Lembras-te de Murtaza, o pequeno fã de Messi? O seu grande sonho tornou-se realidade, mas apenas durante um momento. O menino e a sua família passaram por muita coisa nos últimos anos. A sua vida foi marcada pela guerra, pela deslocação e pelo medo. Muitos, no Afeganistão, acharam que o jogador de futebol profissional tinha dado à família uma grande quantia em dinheiro, mas não foi o caso. Mesmo assim, Murtaza está em constante perigo, esperando por um resgate. A vida pode ser muito dolorosa, e nem mesmo uma grande estrela como Lionel Messi pode salvar ou mudar o mundo.

Se tivéssemos de parar neste ponto, a nossa situação seria completamente desesperada. Mas a história continua, graças à morte de Jesus Cristo na cruz do Calvário, e tem um final feliz. Deus sempre esteve em ação, a mexer os cordelinhos nos bastidores, e o Seu amor está constantemente a infiltrar-se em território inimigo para alcançar e curar corações.

Deus Escolhe a Fé

Deus poderia ter escolhido deixar provas da Sua existência, do Seu amor, da Sua justiça e do Seu cuidado nesta Terra, de maneira a não haver ambiguidade – mas não o fez. Em vez da prova, Deus escolhe a fé.

"Ora, a fé é a certeza daquilo que esperamos e a prova das coisas que não vemos."
Hebreus 11:1 (*NVI*).

Isso significa que tenho a oportunidade de escolher a fé e a confiança, sabendo que, no final, tudo fará sentido. Isso não é fácil de fazer! Deus pede muito de nós, mas Ele fá-lo porque escolheu dar-nos o livre-arbítrio. Ele quer que sejamos livres. Ele não manipula, mesmo que isso servisse um bom propósito. Deus pode escolher este caminho porque tem absoluta certeza da Sua causa, porque sabe que, no final, toda a história humana mostrará que Ele é um Deus amoroso, atencioso e justo.

Por vezes pensamos que teria sido mais fácil, se tivéssemos vivido nos tempos bíblicos, ou se tivéssemos conhecido Jesus pessoalmente, porque, naquele tempo, ocorreram muitos milagres. Mas a Bíblia, na verdade, inclui exemplos de ambas as realidades: o resgate milagroso de Daniel e dos seus amigos, e a oração respondida de Ana, que não tinha filhos, e, ao mesmo tempo, lemos sobre como João Batista e Estêvão morreram como mártires. Paulo pediu três vezes a Deus que o libertasse, e a resposta de Deus foi "Não" (ver II Coríntios 12:8).

"A minha graça é tudo de que você precisa. O meu poder opera melhor na fraqueza."
II Coríntios 12:9 (*NVT*).

Deus podia ter dito: "As orações respondidas é tudo de que precisas", mas Ele diz: "A minha graça é tudo de que precisas!" Que Deus esteja presente, que esteja a atuar e que cuide ternamente de nós é tudo de que precisamos.

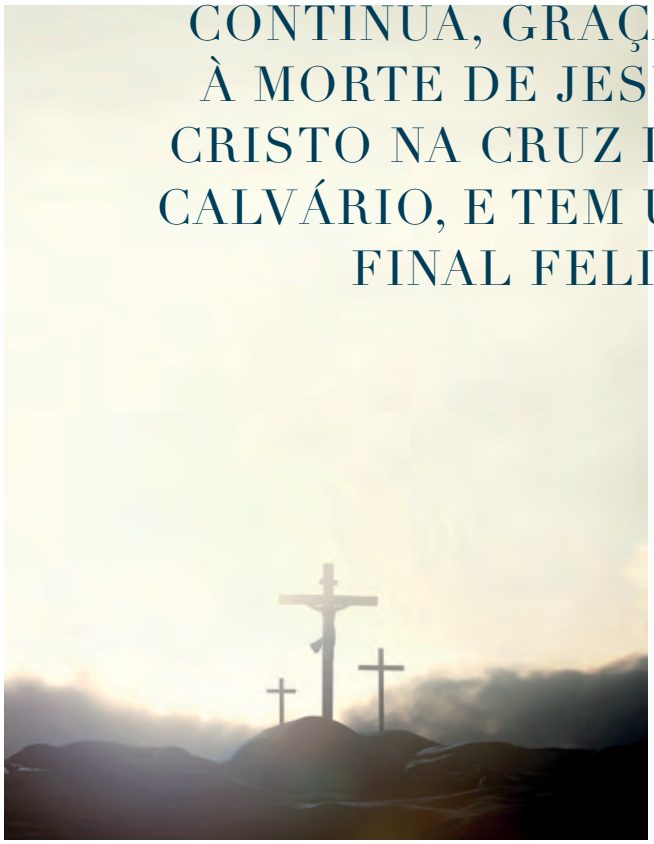
"Nem sempre tens de contar a tua versão da história. O tempo fá-lo-á."[1]
– Atribuído a Toby Mac

Provando que Deus Está Certo

João Batista está na prisão por repreender o governante local, Herodes. Embora tivesse batizado Jesus (Mateus 3:13-17) e dito palavras claras sobre a identidade de Jesus (João 1:29-34), a dúvida atormentava-o; então, ele envia os seus discípulos a Jesus com uma pergunta:

"És tu aquele que havia de vir, ou esperamos outro?"
Mateus 11:3 (*ARC*).

"SE TIVÉSSEMOS DE PARAR NESTE PONTO, A NOSSA SITUAÇÃO SERIA COMPLETAMENTE DESESPERADA. MAS A HISTÓRIA CONTINUA, GRAÇAS À MORTE DE JESUS CRISTO NA CRUZ DO CALVÁRIO, E TEM UM FINAL FELIZ."



"DECIDIRÍAMOS EXATAMENTE COMO DEUS DECIDE, SE TIVÉSSEMOS TODAS AS INFORMAÇÕES."

Mesmo os grandes heróis da fé são, por vezes, assolados pela dúvida! O que esperavas que Jesus fizesse neste momento? Como é que Jesus devia reagir? Seria bom, se Jesus visitasse João agora, e o confortasse e animasse, ou se, pelo menos, enviasse um anjo. Mas sabes o que Jesus faz? Volta a enviar os discípulos a João com um versículo bíblico do profeta Isaías, que continha uma promessa sobre o Messias. Jesus está a lembrar a João o que ele já sabe. Nós também, por vezes, desejamos que Jesus Se sentasse connosco e nos tomasse nos Seus braços, ou que, pelo menos, enviasse um anjo; mas Deus nem sempre escolhe esse caminho. Por vezes, Ele simplesmente nos lembra do que já sabemos, e assim fortalece a nossa fé.

A vida de João Batista termina tragicamente; é decapitado. Deus não intervém, mas permite a sua morte cruel. Conheces as palavras com que Ellen G. White encerra o capítulo sobre João Batista no seu livro *O Desejado de Todas as Nações?*

> *"Deus nunca dirige os Seus filhos de maneira diferente daquela por que eles próprios escolheriam ser guiados, se pudessem ver o fim desde o princípio. … Nem Enoque, que foi trasladado para o Céu, nem Elias, que ascendeu num carro de fogo, foram maiores ou mais honrados do que João Batista, que morreu sozinho na prisão."*[2]

Que amor e que apreço por João! E que perspetiva promissora é sabermos que decidiríamos exatamente como Deus decide, se tivéssemos todas as informações. Neste momento, *fé* é o que é necessário, mas chegará o dia em que *saberei* tudo o que Deus vê hoje, e compreenderei e confirmarei todas as Suas decisões.

Escolhe a Confiança

Às vezes, só precisamos de alguma distância para vermos as coisas com mais clareza. Quando estamos no meio delas, algumas situações parecem terríveis, mas, com o tempo, vemos como Deus cura e transforma experiências dolorosas em algo lindo. Ouve a música "Blessings", de Laura Story, e reflete sobre a letra:

https://bit.ly/SongBlessingsLauraStory

Agora, reflete na letra das seguintes músicas. Não te foques na música, mas, sim, nas palavras.

"Trust in You", de Lauren Daigle
https://bit.ly/WOP24downloads
Assiste no *YouTube*:
https://bit.ly/YouTube-Trust-in-you

O que se destacou para ti na letra?

"Even If", de *MercyMe*
https://bit.ly/WOP24downloads
Assiste no *YouTube*:
https://bit.ly/YouTube-Even-If

O que se destacou para ti nesta letra?

"Praise You in This Storm", de *Casting Crowns*
https://bit.ly/WOP24downloads
Assiste no *YouTube*:
https://bit.ly/YouTube-Praise-you-in-this-storm

O que se destacou para ti nesta letra?

Quando Tudo Faz Sentido Apenas em Retrospetiva

Ainda que não consiga entender-Te,
mesmo assim escolho a fé.

No processo de redação deste texto, eu (Fabian) sofri um AVC. O dia começou como qualquer outro… e, antes que percebesse, estava no hospital, na unidade de AVC. Oramos por proteção todos os dias, mas agora estou gravemente doente e não há a certeza de que, algum dia, recuperarei totalmente. Podia culpar Deus e acusá-l'O de me abandonar. Mas escolho confiar. Ainda não vejo o fim do túnel, não sei o que Deus sabe, mas, no fundo do meu coração, tenho a certeza, firme como uma rocha, de que Deus pode tirar bênçãos indescritíveis da minha condição. Sei que Ele está lá, não importa o que aconteça com a minha saúde. E sei que Ele está consistentemente a prosseguir o Seu bom plano comigo.

Quando eu (Annika) terminei o ensino secundário, queria tirar um ano sem estudar e fazer uma viagem missionária. No final, nenhum dos meus planos deu certo, o que foi muito frustrante para mim como organizadora, por isso passei o meu ano livre na Suíça, país de origem da minha mãe. Ao embarcar no avião que me levaria para a Suíça, estava entusiasmada com o que estava para vir, mas, ao mesmo tempo, muito dececionada por Deus não me ter ajudado. Eu queria trabalhar para Ele durante um ano inteiro, e Ele não estava a fazer absolutamente nada para me apoiar nesse projeto. Mas sabes o que Deus sabia e preparou para mim naquele exato momento? Deus sabia que eu iria encontrar o meu marido na Suíça, que seríamos uma família e que desenvolveríamos um ministério juntos, que não duraria apenas um ano, mas uma vida inteira. Deus responde sempre às orações.

"Não há orações feitas por um filho de Deus que não sejam respondidas. [...] Devemos tornar conhecidos os nossos desejos – e também descansar na Sua sabedoria."[3]
– Timothy Keller

Deus ouve os desejos do teu coração e responde às tuas necessidades de formas que vão além da tua sabedoria.

ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,

Hoje, gostaria de focar a minha oração numa passagem que já tem mil anos.

"Não vivam preocupados com coisa alguma; em vez disso,
orem a Deus pedindo aquilo de que precisam e agradecendo-lhe
por tudo o que ele já fez. Então vocês experimentarão a paz de Deus,
que excede todo entendimento e que guardará seu coração
e a sua mente em Cristo Jesus."
Filipenses 4:6 e 7 (*NVT*).

Confio-Te o meu coração.
ÁMEN!

A Minha Oração

PERGUNTAS

1. **Porque é que as orações não respondidas doem tanto?**
2. **Em que experiências vejo, retrospetivamente, que Deus guiou tudo para o bem?**
3. **Que perguntas tenho ainda hoje?**
4. **Por que razão escolhe Deus a confiança e a fé e não (nem sempre) a prova e as orações respondidas?**
5. **Os planos de Deus não podem ser frustrados por ninguém, basta olhar para a história de José (ver Génesis 37-50). Como pode a experiência dele ajudar-me quando se trata de orações não respondidas?**

ATIVIDADE DE GRUPO

Em grupo, caminhem ou viajem para um lugar onde nunca estiveram antes. Nesta nova rua, neste novo bairro ou neste novo lugar, pensem em como Deus conhece cada lugar desta Terra. Só porque algo nos parece novo, desconhecido e até diferente, não significa que Deus não esteja ciente disso.

Neste novo lugar, agradeçam a Deus porque tudo está nas Suas mãos. O familiar e o desconhecido, o fácil e o desafiador.

DESAFIO PESSOAL

Às vezes, Deus diz "SIM"; às vezes, diz "MAIS TARDE"; e, às vezes, diz "TENHO ALGO MELHOR PARA TI". Descobre exemplos na tua própria vida para cada uma destas três áreas:

Deus disse SIM

Deus disse MAIS TARDE

Deus disse TENHO ALGO MELHOR PARA TI

ALIMENTO PARA O PENSAMENTO

"Só se pode curar uma história quebrada integrando-a na grande narrativa. Essa é a única cura que existe."

– Daniel Duda

Que cura precisa de acontecer na tua vida?

SER SEMPRE AGRADECIDO!

A Sério?

CAPÍTULO 6

TEXTO-CHAVE

"Estejam sempre alegres. Nunca deixem de orar. Sejam gratos em todas as circunstâncias, pois essa é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus."

I TESSALONICENSES 5:16-18 (*NVT*).

QUEBRA-GELO

Que coisa agradável experimentas todos os dias, que acabaste por dar como garantida?

Que lição difícil ficaste grato por aprender?

Gratidão em Ação

"Por fim, irmãos, quero lhes dizer só mais uma coisa. Concentrem-se em tudo que é verdadeiro, tudo que é nobre, tudo que é correto, tudo que é puro, tudo que é amável e tudo que é admirável. Pensem no que é excelente e digno de louvor."
Filipenses 4:8 (*NVT*).

A nossa primeira reação pode ser pensar: "Oh, que cansativo!" Mas quando vemos o que acontece quando essas nobres qualidades são colocadas em ação, o nosso coração cede e clama: "Quero viver assim!"

O Caminho Real para a Felicidade

O foco do capítulo de hoje é a inestimável qualidade da *gratidão*. "A gratidão é algo como o caminho real para a felicidade. Pode ser muitas coisas: a admiração, o apreço, a compreensão de que uma experiência negativa pode ter os seus lados bons",[1] diz Sonja Lyubomirsky, professora de Psicologia nos EUA, que dedicou a maior parte da sua carreira à investigação sobre a felicidade.

"A gratidão não vê outras coisas,
mas vê as coisas de maneira diferente."
– Autor desconhecido

A gratidão é uma atitude perante a vida; uma felicidade que carrego dentro de mim. Gratidão não significa que tudo é perfeito, ou que tenho que desistir de todos os meus sonhos e desejos e de me resignar ao *status quo*, mas que sinto um profundo apreço por tudo de bom presente na minha vida:

Eu vivo porque Deus quis que eu vivesse.
Eu sou um projeto Seu.
Estou perdoado. Estou redimido.
Sou ricamente abençoado.
Tudo o que sou, tudo o que tenho,
tudo de bom que eu vivo
vem do meu Pai Celestial.

"A gratidão é algo como o caminho real para a felicidade."

"O nosso coração cede e clama: 'Quero viver assim!'"

O psicólogo Dirk Lehr partilha outra razão pela qual a gratidão é tão boa para nós. Ele explica que há uma diferença entre emoções positivas, como apreço ou alegria e gratidão, porque a gratidão *reconhece* o papel ou a contribuição de outra *pessoa* na nossa vida.

Mandamentos Sobre-humanos

"Estejam sempre alegres. Nunca deixem de orar. Sejam gratos em todas as circunstâncias, pois essa é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus."
I Tessalonicenses 5:16-18 (*NVT*).

Alguns mandamentos não são só difíceis, mas quase impossíveis de observar. E talvez seja assim que deve ser. Talvez o objetivo dos mandamentos seja fazer-nos perceber que, simplesmente, não conseguimos vencer sozinhos. Talvez o objetivo dos mandamentos seja fazer-nos perceber que precisamos de um Salvador que habite em nós, através do Seu Espírito.

Após estas três severas advertências, Paulo imediatamente revela a solução, dizendo: "... vocês em Cristo Jesus." A conexão com Jesus é o que faz toda a diferença. Ao vivermos com Jesus, tornar-nos-emos pessoas que escolhem intencionalmente a alegria, a oração e a gratidão.

"Estejam sempre alegres" não significa que tenhas de reprimir os teus sentimentos, evitar sentires-te triste e meramente mostrar uma cara alegre. Paulo está a escrever a crentes que estão a sofrer pelos seus entes queridos (I Tessalonicenses 4:13-18) e a uma igreja que tem passado por momentos difíceis (I Tessalonicenses 3:3 e 4). Contudo, exorta-os a *alegrarem-se*, porque a sua fé, o facto de pertencerem a Deus, é o fundamento da sua alegria. Podem escolher: ou se focam nos desafios e fazem uma festa de piedade, ou se focam em Deus. A sua alegria e a sua gratidão são uma questão de atitude.

"Nunca deixem de orar" significa que a oração deve ser a nossa máxima prioridade. As pessoas que se conectam com o Céu através da oração estão basicamente a dizer que não querem viver pela sua própria força e pela sua própria sabedoria. Reconhecem a sua dependência de Deus e confiam n'Ele. Não é fácil viver desta forma e, no entanto, está sempre apenas à distância de uma decisão.

A Gratidão Vence

Duas irmãs entram na sua nova "casa", sabendo muito bem que, provavelmente, não irão sair vivas deste lugar de terror. Tudo lhes foi tirado. A partir de agora, viverão num dos lugares mais terríveis e malignos da história da Humanidade: o Campo de Concentração de Ravensbrück. Estas duas irmãs cristãs dos Países Baixos foram presas porque eram suspeitas de abrigar refugiados judeus (coisa que elas faziam, mas as seis pessoas que se esconderam na casa de Betsie e Corrie nunca foram encontradas).

Corrie está deitada, em silêncio, na cama, a pensar no seu destino, quando, de repente, algo a pica. Ela levanta-se, tentando fugir, mas todo o seu corpo está coberto de pulgas. "Como podemos viver aqui?", grita ela para a sua irmã. E Betsie sabe exatamente como responder. Ela lembra-se de algo que leram na Bíblia pela manhã. "Sejam gratos em todas as circunstâncias."

Obviamente, Corrie pergunta: "O que é que há para agradecer neste lugar de horror?" "Que estamos juntas e não separadas", responde Betsie. "Oh, sim, obrigada, Jesus", diz Corrie. "Que conseguimos trazer furtivamente a Bíblia. E, como vivemos tão próximas, muitas mulheres vão ouvir-nos a lê-la." Betsie olha para Corrie com expectativa e incentiva-a a participar. "Tudo bem, tudo bem... obrigada por este lugar lotado, apertado e sufocante", diz Corrie. "E graças a Deus pelas pulgas", acrescenta Betsie. "As pulgas?! Betsie, isto é de mais! Não faz sentido que Deus queira que eu seja grata pelas pulgas", retruca Corrie. "Sejam gratos em todas as circunstâncias", cita Betsie. "Não devemos ser gratos apenas quando as circunstâncias são boas. As pulgas fazem parte do lugar onde Deus nos colocou".

À noite, depois de servida a sopa, Corrie e Betsie começam timidamente a ler a Bíblia ao fundo do enorme dormitório. Elas leem o texto em holandês, traduzem-no para o alemão e, depois, ouvem as mulheres repetirem as palavras em francês, russo, polaco e checo. Há ondas de esperança e de luz neste lugar escuro e desesperador. Os guardas estão por toda a parte, e todas as noites as duas irmãs temem ser descobertas. Mas é como se Deus tivesse estendido uma rede protetora ao redor delas. Um dia, Betsie percebe do que é feita a rede! Ela finalmente entende o que lhes permite continuar com as suas atividades ilegais noite após noite. São as pulgas! Por medo de apanharem pulgas, nenhum guarda colocará os pés nos dormitórios. Com essa nova constatação, Betsie vai ter com a irmã e mostra-lhe um sorriso que diz "eu sabia desde o início". *Há* motivo para agradecer até pelas pulgas.

É fácil ser-se grato nos dias bons. Mas ser-se grato no meio de toda a confusão, de todos os contratempos, de todas as mágoas... isso é algo completamente diferente! Não temos todas as informações. Não vemos o quadro geral. Neste ponto, tudo o que nos resta é a confiança. Confiar que Deus está no controlo, que não comete erros e que nos conduz bem.

Betsie Ten Boom não sobreviveu ao Campo de Concentração. Mas a sua esperança inspirou Corrie, que deixou uma marca de bênçãos ao longo da sua vida.

"É fácil ser-se grato nos dias bons. Mas ser-se grato no meio de toda a confusão, de todos os contratempos, de todas as mágoas... isso é algo completamente diferente!"

"Cada experiência que Deus nos dá...
é a preparação perfeita
para um futuro que só Ele pode ver."[2]

– Corrie Ten Boom

ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,

Peço-Te que me ajudes a colocar os meus óculos de gratidão;
Peço-Te que semeies a semente da gratidão no meu coração.

Quero valorizar as coisas boas da minha vida
e ver que todo o bem que vivo vem da Tua mão.

E nos dias em que a vida for dolorosa,
Quero escolher a gratidão,
porque sei que és bom e tens boas intenções.

Confio-Te o meu coração.
ÁMEN!

A Minha Oração

PERGUNTAS

1. **Quando é que acho difícil ser grato?**
2. **Porque é que a gratidão é chamada "a memória do coração" (frase atribuída a Jean-Baptiste Massieu)?**
3. **Por que razão é a gratidão também uma atitude do coração e não apenas uma reação espontânea?**
4. **Como é que a gratidão afeta a minha fé? E o meu amor por Deus?**
5. **É possível escolher a alegria, a oração e a gratidão em todas as situações? Como?**

ATIVIDADE DE GRUPO

1. Baixem e recortem os quadrados, dobrem-nos e coloquem-nos numa taça.
2. Cada pessoa tira, à vez, dois pedaços de papel da taça, lê as perguntas e responde-lhes. Podem fazê-lo tantas vezes quantas quiserem.

Baixem as perguntas usando o código *QR*:

https://bit.ly/WOP24downloads

DESAFIO PESSOAL

Já ouviste a frase "Deusfiança: Sabendo que não posso, mas que Ele pode"? A palavra inventada "Deusfiança" é composta de Deus mais (+) confiança.

Cria as tuas próprias palavras para descreveres a tua vida com Deus!

ALIMENTO PARA O PENSAMENTO

"Deem graças ao SENHOR, porque ele é bom;
o seu amor leal dura para sempre."
Salmo 136:1 (*NVI*).

Treze anos antes de John Wesley entregar a sua vida a Jesus, teve uma conversa transformadora com o porteiro da sua Faculdade. Essa breve conversa deu-lhe a ideia de que o Cristianismo era mais do que ele pensava antes. O porteiro só tinha um casaco e não tinha comido nada todo o dia, mas estava profundamente grato a Deus. Intrigado, Wesley perguntou-lhe: "Agradece a Deus quando não tem nada para vestir, nada para comer e nenhuma cama para dormir? Por que mais Lhe agradece?" "Agradeço-Lhe", respondeu o porteiro, "por me ter dado a minha vida e o meu ser, um coração para O amar e o desejo de O servir".[3]

Por que estás grato a Deus?

COMO ORAR

TEXTO-
-CHAVE

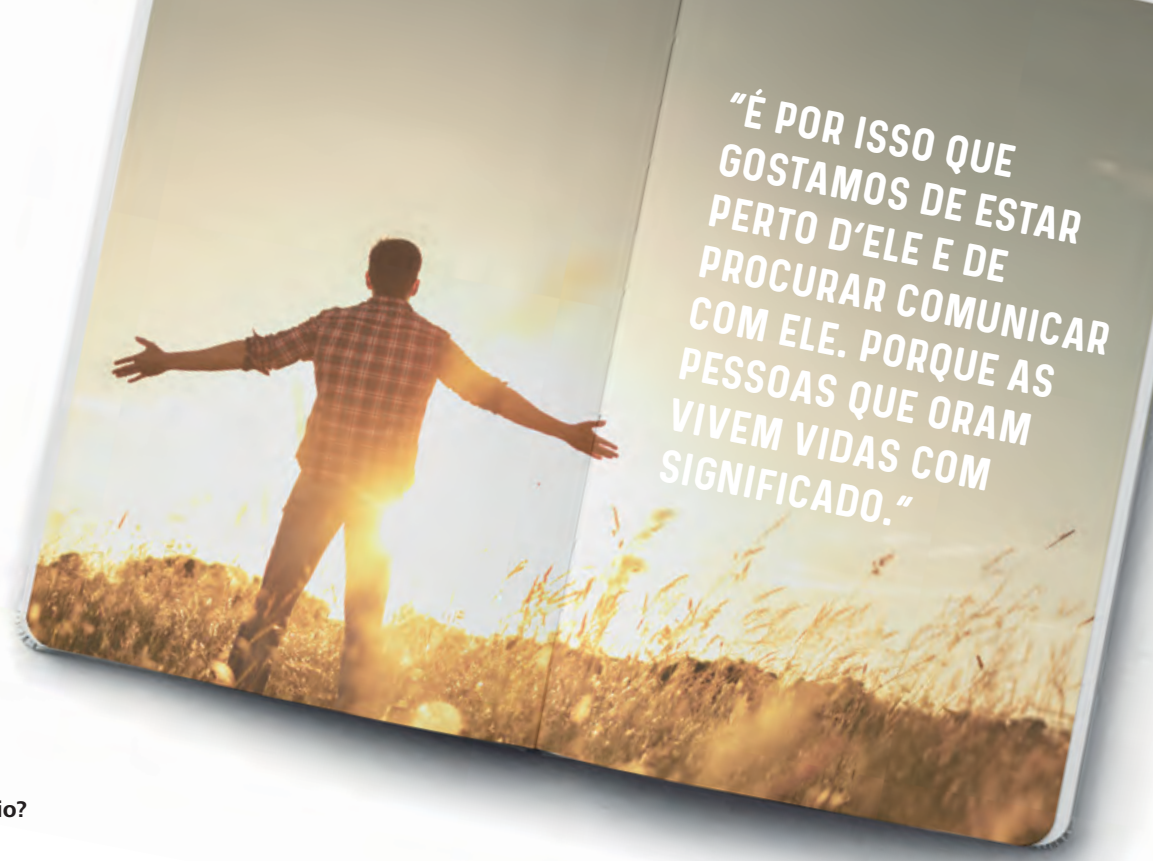
„DURANTE O DIA, PORÉM, O SENHOR ME DERRAMA SEU AMOR, E À NOITE ENTOO SEUS CÂNTICOS E FAÇO ORAÇÕES AO DEUS QUE ME DÁ VIDA."

SALMO 42:8 (*NVT*).

QUEBRA-GELO

SE PUDESSES ENCONTRAR UMA COISA QUE PERDESTE, O QUE SERIA?

SE PUDESSES OBTER UMA COISA QUE NUNCA TIVESTE, O QUE SERIA?



O que É que Realmente Anseio?

Qual é o teu maior desejo para a tua vida de oração? Como é que gostarias que o teu relacionamento com Deus crescesse? Seja o que for que anseies, seja o que for que faça bater o teu coração, fica a saber que os planos de Deus são ainda maiores.

"Porque, assim como os céus são mais altos do que a terra, assim são os meus caminhos mais altos do que os vossos caminhos, e os meus pensamentos mais altos do que os vossos pensamentos."
Isaías 55:9 (*ARC*).

Deus não pode ser apanhado de surpresa; Ele está sempre pelo menos um passo à frente, e os Seus pensamentos e caminhos são sempre mais elevados do que os nossos. E esse Deus está do nosso lado e tem desejos e planos muito elevados para a nossa vida e para o nosso relacionamento com Ele.

Vivendo com Propósito

É Natal de 1938, e Nicholas Winton, um Britânico que planeava esquiar na Suíça, aceitou um convite de amigos para viajar para Praga. Embora a Segunda Guerra Mundial ainda não tivesse começado oficialmente, a situação na Europa tinha-se agravado, e Praga estava sobrelotada de refugiados. Sendo ele próprio descendente de Judeus, Nicholas sente a gravidade da situação. De volta a Londres, consegue fazer com que 669 crianças com raízes judaicas escapem ao Holocausto. Mas, nas décadas seguintes, ele nunca fala do que fez.

Só em 1988 – quando a sua esposa encontrou uma mala velha cheia de documentos no sótão – é que o público soube como Nicholas tinha ajudado todas aquelas crianças. E, em dezembro de 2003, quando Nicholas tinha mais de 90 anos, foi nomeado Cavaleiro, pela Rainha Isabel II, pelos seus serviços.

Podes ver aqui o momento em que *Sir* Nicholas Winton – na sua velhice – encontra, pela primeira vez, algumas das crianças resgatadas:

https://bit.ly/NicholasWintonReunion

Porque é que ele nunca falou sobre o facto de que foi ele quem tornou possível a fuga de todas aquelas crianças? Bem, ele não buscava fama nem glória; só queria fazer a coisa certa. "Ele foi uma das pessoas mais humildes que já conheci", diz *Lady* Milena Grenfell-Baines, uma das 669 crianças resgatadas.

Jesus explicou que, quando abordamos Deus em oração, devemos ter uma atitude semelhante: Devemos abordar Deus com humildade e em privado.

"Mas, quando orarem, cada um vá para seu quarto, feche a porta e ore a seu Pai, em segredo. Então seu Pai, que observa em segredo, os recompensará."
Mateus 6:6 (*NVT*).

Sir Nicholas viveu uma vida cheia de significado. Ninguém teve que o forçar a fazer a coisa certa. A sua atitude é inspiradora e contagiante. Se aplicássemos o seu exemplo à nossa vida de oração, isso significaria que não oramos porque somos *obrigados*, mas porque sabemos Quem é Deus, como Ele Se relaciona connosco e o quanto Ele Se importa connosco. É por isso que gostamos de estar perto d'Ele e de procurar comunicar com Ele. Porque as pessoas que oram vivem vidas com significado.

COMO É QUE DESCREVERIAS A TUA VIDA DE ORAÇÃO COM DEUS?
(Vê o Salmo 42:8, para te inspirares.)

Comunicação Real

Orar é conversar com Deus. Às vezes, isso acontece espontaneamente, porque o nosso coração está cheio de alegria; ou por medo e tristeza, porque não sabemos o que fazer. Quando oramos no momento, vamos diante de Deus com todas as nossas emoções; partilhamos tudo o que está no nosso coração. E mesmo quando oramos "por hábito", devemos sempre pôr o nosso coração na oração, porque comunicar com Deus não é apenas uma questão de mente.

Permite que Deus te veja. Fica confortável na tua própria pele. Tira a tua máscara; não precisas de O enganar (de qualquer maneira, não O podes enganar). Deus criou-te, e, se alguém te entende, é Ele, porque Ele conhece toda a tua caminhada. Sabe tudo o que passaste e entende porque és hoje quem és. E Deus ama essa pessoa de todo o coração! Portanto, sê real ao falares com Deus.

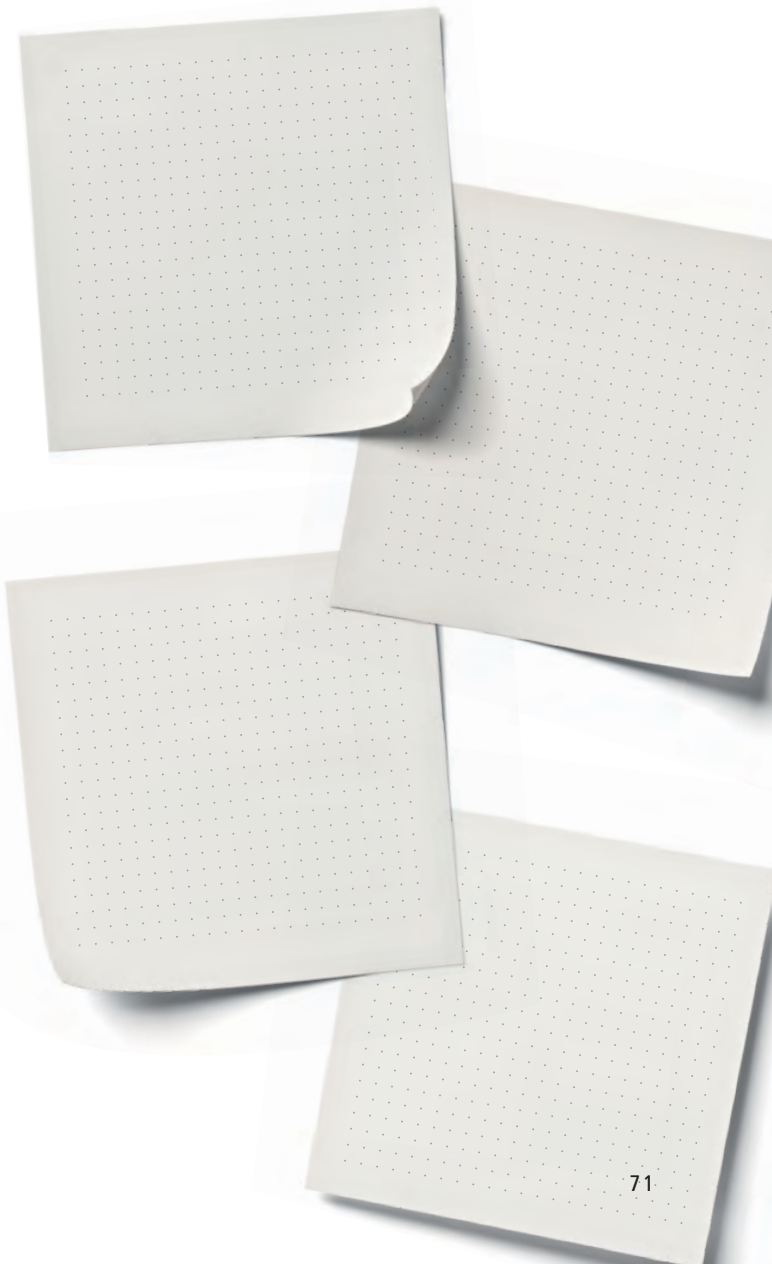
Momento de Oração Criativa

Já falámos sobre os diferentes elementos da oração do Pai Nosso (vê o capítulo 2; vê a Mão da Oração, no capítulo 3), e a atitude da pessoa que ora (vê o capítulo 3); portanto, agora é o momento de pensarmos sobre qual o aspeto da oração. Aqui estão algumas ideias criativas:

Para o Teu Momento de Oração Particular:

- Folheia um álbum da tua infância (ou percorre as fotos no teu *smartphone*) e agradece a Deus pela forma como te conduziu até agora.
- Faz uma caminhada de oração na Natureza.
- Ora por diferentes grupos (o teu bairro, a tua comunidade religiosa, os teus colegas de trabalho, os teus colegas de escola, o Governo, pessoas que já não fazem parte do teu círculo de amigos, etc.).
- Louvor Relâmpago. Acende uma vela que faz faíscas e louva Deus por Quem Ele é enquanto ela arder.
- Senta-te em silêncio durante 10 minutos antes de começares a orar.
- Pega no teu *smartphone*, abre o teu aplicativo de contactos e ora pelas pessoas da tua lista de contactos.
- Escolhe uma música que seja dirigida a Deus e canta com todo o coração.

Regista as tuas ideias para o teu tempo de oração privada:



Para Grupos:

- **Torre das Mãos:** A primeira pessoa coloca o punho na mesa com o polegar voltado para cima e nomeia uma qualidade que admira em Deus. Agora é a vez da próxima; ela segura o polegar da primeira pessoa com a mão, aponta o polegar para cima e nomeia a qualidade de que mais gosta em Deus. Continuem até que as mãos de todos façam parte da torre, e depois contem regressivamente até dez. Quando se chegar a zero, todos dizem: "Ámen!"
- **O Círculo Fecha-se:** Uma pessoa começa a orar por alguém do grupo. Em seguida, a pessoa por quem se acabou de orar ora por outra pessoa do grupo. Continuem a fazê-lo até que tenham orado por todos.
- **Oro por Ti:** Cada pessoa recebe um pedaço de papel em branco no qual pode escrever o seu nome e/ou pedido de oração específico. Recolhem-se os pedaços de papel, misturam-se e distribuem-se. Todos levam um pedaço de papel para casa, e, durante sete dias, oram pelo nome e pelo pedido de oração. Desta forma, todos orarão e serão motivo de oração.
- **Agradecimento Colorido:** Coloca-se um pacote de *M&M's* e um copo ou frasco vazios sobre a mesa. Agora façam uma oração de agradecimento. Cada pessoa pega num *M&M*, agradece a Deus por algo específico e depois coloca o chocolate no copo ou no frasco. Observem enquanto ele se enche e alegrem-se com tudo de bom que está presente na nossa vida.
- **Correio de Oração:** Cada pessoa escreve uma oração e mete-a num envelope endereçado a si mesma. Uma pessoa leva todos os envelopes para casa e envia as cartas de oração passados dois meses.

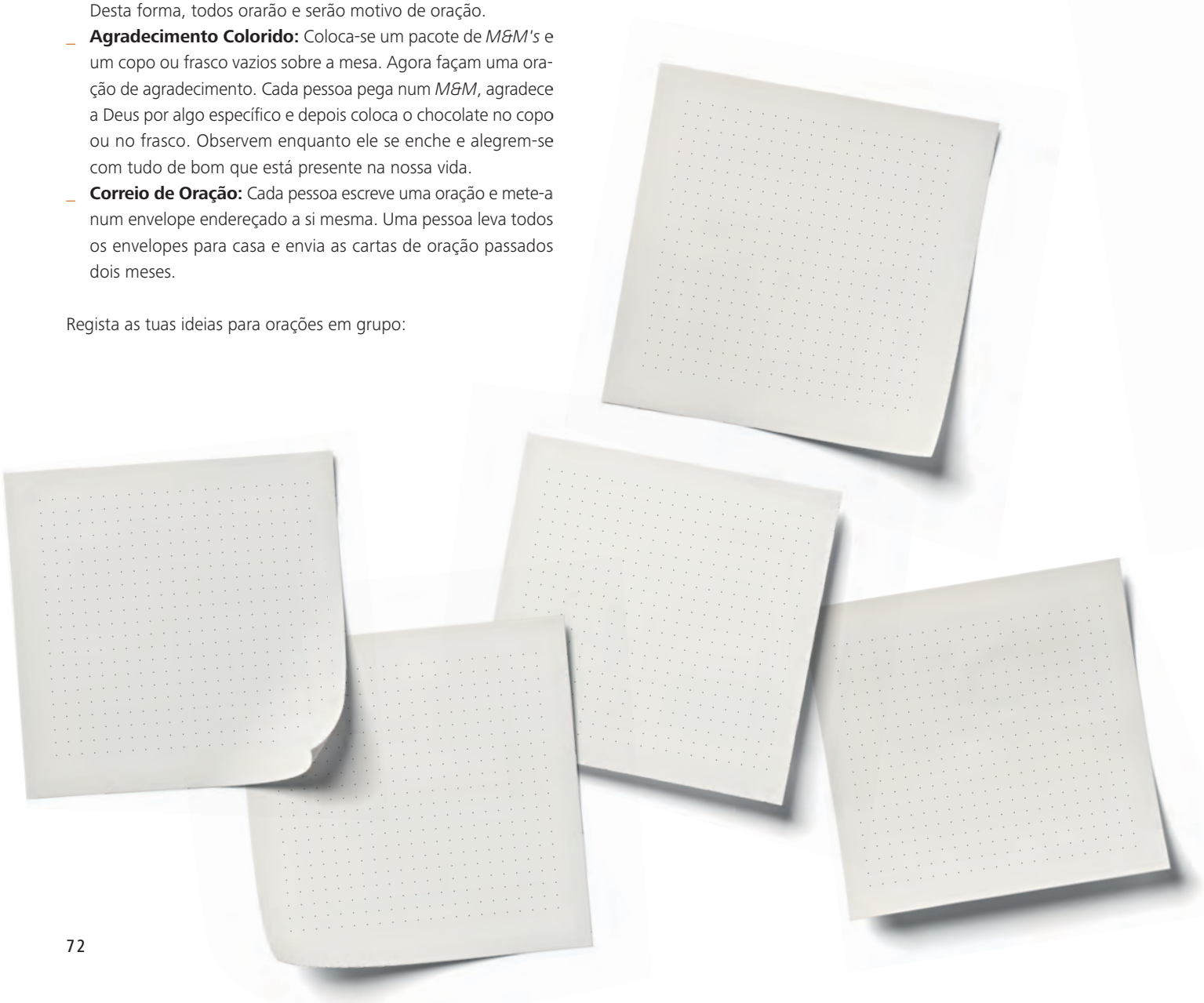
Regista as tuas ideias para orações em grupo:

A Nossa Experiência de Oração

Neste ponto, gostaríamos de partilhar brevemente alguns elementos da nossa vida pessoal de oração.

Só quando eu (Annika) me tornei adulta é que o meu hábito de orar realmente se consolidou e se tornou algo diário. E, com o tempo, percebi que quanto mais importante a oração é para mim, mais vejo a escrita de Deus na minha vida diária. Deus sempre esteve presente, mas quanto mais disposta estou a conectar-me com Ele, mais O vejo.

Todas as segundas-feiras de manhã, eu (Fabian) faço uma caminhada de oração. Apresento a nova semana diante de Deus, todos os meus compromissos, projetos e desafios, bem como todos os meus objetivos e sonhos. Também passo pela escola dos nossos filhos e oro pelas suas aulas e pelos seus professores. Na minha caminhada de oração, escolho conscientemente não viver pelas minhas próprias forças, mas convidar Deus para todas as áreas da minha vida.



Quando eu (Annika), às vezes, não consigo ligar-me ao meu Pai Celestial com o coração, mesmo depois de um momento de silêncio com Ele, faço a oração mais curta e honesta que conheço: "Por favor, encontra-me hoje!" E Deus ouve sempre e responde.

Há muitos anos que eu (Fabian) tenho um pequeno livro de orações e, no momento em que registo um pedido nele, entrego conscientemente a situação a Deus, porque já não quero tentar gerir tudo sozinho.

Eu (Annika) tenho um lindo caderno onde anoto todas as coisas que vivo com Deus. Há algum tempo, comecei a preencher o livro também pelo fim, com todas as situações que me magoaram. Faço isso porque não quero agarrar-me à dor; quero falar com Deus sobre essas coisas, para que possa estar livre para perdoar.

Gostaríamos agora de te convidar a conectares-te com a comunidade de oração que iniciámos aqui. Apreciaríamos que partilhasses como está a tua vida de oração e que experiências de oração estás a ter com Deus. Usa este *link* para partilhares a tua experiência com outras pessoas e connosco:

Partilha a Tua Experiência de Oração
https://bit.ly/WOP24downloads

ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,

Conheces os desejos
que tenho para a minha vida de oração.
Sabes exatamente o que o meu coração anseia.
Mas os Teus caminhos e os Teus pensamentos
são ainda mais altos.

Obrigado por me deixares sonhar grandes sonhos Contigo!

Eu adoro estar Contigo.

Confio-Te o meu coração.
ÁMEN!

A Minha Oração

PERGUNTAS

1. **Qual é a minha experiência mais bonita de oração?**
2. **Se quisesse mudar a minha vida de oração, qual seria o meu primeiro passo? Quando posso dar o meu próximo passo?**
3. **O que significa para mim pessoalmente viver com propósito?**
4. **Como é que posso levar as minhas emoções e tudo o que sou, ou seja, todo o meu coração, para o tempo que passo com Deus?**
5. **Quem é o meu modelo pessoal quando se trata de oração?**

ATIVIDADE DE GRUPO

Materiais: *Post-its* coloridos e marcadores.

Porque é que, às vezes, associamos a oração a palavras como aborrecida, difícil ou monótona?

Como grupo, pensem em como podem fazer da oração um destaque tanto no ambiente de grupo como na vossa vida pessoal. Escrevam cada ideia num *post-it* e colem as notas coloridas pela sala do grupo de jovens. Tirem uma foto das ideias e guardem-na como um lembrete.

DESAFIO PESSOAL

Muitas vezes usamos as mesmas frases quando oramos e seguimos mais ou menos a mesma estrutura. Isso pode significar que a oração se tornou num hábito, o que é uma ótima notícia!

Mas hoje tenta algo diferente: Faz uma oração que nunca tenhas feito antes!

ALIMENTO PARA O PENSAMENTO

"Busquei ao Senhor, e ele me respondeu; livrou-me de todos os meus temores."
Salmo 34:4 (*ARC*).

Se começasses hoje a escrever um diário de oração, qual seria o seu título? Qual seria a tua primeira entrada?

Jesus, UM HOMEM DE ORAÇÃO

TEXTO-CHAVE

"E ACONTECEU QUE, NAQUELES DIAS, SUBIU AO MONTE A ORAR, E PASSOU A NOITE EM ORAÇÃO A DEUS."

LUCAS 6:12 (*ARC*).

QUEBRA-GELO

SE TIVESSES A OPORTUNIDADE DE ACOMPANHAR JESUS DURANTE UM DIA DA SUA VIDA AQUI NA TERRA, QUE CENA DA SUA VIDA ESCOLHERIAS, E PORQUÊ?

Sendo como Jesus

Conhecer Jesus e testemunhar pessoalmente *como* Ele viveu seria certamente uma experiência única! Este desejo está no fundo do coração de cada seguidor de Jesus.

Vamos agora dar uma olhadela nos Evangelhos para aprendermos mais sobre os hábitos de oração de Jesus. Se quisermos ser como Jesus, não o conseguiremos tentando desesperadamente fazer tudo certo, mas conectando-nos com Ele e procurando estar perto d'Ele.

Vê como Jesus viveu a Sua vida e inspira-te na conexão que Ele tinha com o Seu Pai Celestial!

Buscando a Perspetiva de Deus

"E, despedida a multidão, subiu ao monte, para orar, à parte. E, chegada já a tarde, estava ali só."
Mateus 14:23 (*ARC*).

Os acontecimentos que antecederam esta passagem dão-nos a ideia de que as coisas estão prestes a ficar realmente interessantes. João Batista acaba de ser decapitado e Jesus tenta retirar-Se para um lugar deserto. Mas as multidões seguem-n'O, por isso Ele passa o dia com elas, cura os seus enfermos, e até faz um milagre para as alimentar.

As pessoas ficam impressionadas com Jesus; percebem que Ele deve ter sido enviado por Deus e querem torná-l'O rei (João 6:14 e 15). No passado, todos os reinos do mundo foram oferecidos a Jesus (Mateus 4:8 e 9), mas Ele sabe que a Sua missão é diferente e, por isso, procura um tempo a sós para conversar com o Seu Pai.

Jesus em Oração – A oração é importante todos os dias, mas as ações de Jesus parecem indicar que é precisamente quando o desânimo, as tentações ou os desafios são grandes de mais que a oração se torna mais importante e urgente. Mateus só menciona Jesus a orar nesta passagem e no Jardim do Getsémani.

Reabastecendo no Silêncio

"De madrugada, quando ainda estava escuro, saiu de casa e foi para um lugar deserto, onde ficou orando."
Marcos 1:35 (*NVI*).

Jesus vai para um lugar tranquilo, longe das multidões, para passar tempo sozinho. O uso do tempo imperfeito indica que esta foi uma oração sustentada e contínua. Charles Spurgeon disse certa vez: "Não olhe para a cara de ninguém enquanto não tiver visto a face de Deus. Não fale com ninguém enquanto não tiver falado com o Altíssimo."[1] Encontrar Deus permite-nos encontrarmos os nossos semelhantes de maneira diferente.

Jesus em Oração – Nem mesmo o Filho de Deus confiou na Sua própria força. Em silêncio, em oração com o Seu Pai Celestial, Ele deixou-Se equipar para o dia à Sua frente.

Orando Repetidamente

"Mas ele costumava retirar-se para os lugares desertos e orar."
Lucas 5:16 (*TB*).

O tempo verbal enfatiza que se trata de um hábito. Por esse motivo, algumas versões adicionam a expressão "vez após vez". "Motivação é o que o faz começar. O hábito é o que o faz continuar"[2] (atribuído a Jim Ryun). Não precisamos de nos motivar para orarmos todos os dias, mas podemos criar hábitos que tornem a oração parte da nossa rotina diária.

Jesus em Oração – As exigências da vida podem fazer-te pensar: "Não tenho tempo para orar!" Mas Jesus demonstrou que a oração não é uma questão de tempo, mas uma questão de prioridade. O Seu exemplo incentiva-nos a conectarmo-nos e a comunicarmo-nos com o nosso Pai como nossa primeira prioridade na vida.

Possibilitando o Encontro com Deus

"A minha casa será chamada casa de oração."
Mateus 21:13 (*ARC*).

O templo tinha-se tornado a tal ponto num mercado que Jesus teve de o purificar. Quando os mercadores, os cambistas e os seus clientes saíram do templo, os cegos, os coxos e as crianças puderam entrar. Após o envolvimento de Jesus, o templo não se tornou num lugar santo onde apenas era permitido sussurrar – não, pelo contrário, muita *vida* entrou (Mateus 21:14-16). Naquele dia, o templo tornou-se num lugar onde as pessoas podiam encontrar Jesus e Deus – e é disso que trata a oração. Porque a oração não é uma tarefa árdua (algo que *tens* de fazer), mas sim um tempo de qualidade com o teu melhor Amigo.

Jesus em Oração – Onde Jesus está, o caminho para o Pai está pavimentado. Onde Jesus está, há restauração e cura. Se Jesus fosse à tua igreja hoje, como achas que Ele lhe chamaria? (Ele chamou ao templo "casa de oração".) Há alguma coisa na tua igreja que Ele precisaria de remover ou de mudar?

"A ORAÇÃO NÃO É UMA QUESTÃO DE TEMPO, MAS UMA QUESTÃO *de prioridade."*

"ONDE JESUS ESTÁ, O CAMINHO PARA O PAI ESTÁ PAVIMENTADO. ONDE JESUS ESTÁ, *há restauração e cura."*

Pedindo Orientação

"E aconteceu que, naqueles dias, subiu ao monte a orar, e passou a noite em oração a Deus."
Lucas 6:12 (*ARC*).

Esta é outra passagem que nos mostra o quanto Jesus orava. Se analisarmos o contexto, descobrimos que Jesus vai chamar os Seus doze discípulos no dia seguinte. Ele passa a noite em oração antes desta importante decisão. Lucas mostra-nos que, tanto na vida de Jesus como na Igreja Primitiva, decisões importantes ou momentos de crise foram marcados por momentos de oração.

Jesus em Oração – Deus promete que Ele pode ser encontrado, se O buscarmos sinceramente e de coração (Jeremias 29:12-14). E o próprio Jesus disse-o desta forma: *"Pedi, e dar-se-vos-á; buscai, e encontrareis; batei, e abrir-se-vos-á"* (Mateus 7:7, *ARC*). Ao passar a noite em oração antes de tomar a Sua decisão, Jesus mostrou que tomava Deus à letra e que vivia o que pregava. Ele pôs toda a Sua confiança no Pai.

Pondo Deus Primeiro

"E, indo um pouco mais para diante, prostrou-se sobre o seu rosto, orando e dizendo: Meu Pai, se é possível, passe de mim este cálix; todavia, não seja como eu quero, mas como tu queres."
Mateus 26:39 (*ARC*).

A vida de Jesus foi marcada pela oração e, ao aproximarmo-nos do clímax da Sua missão, encontramos mais uma vez o Salvador do mundo de joelhos. Embora os olhos dos Seus discípulos não conseguissem, repetidas vezes, permanecer abertos naquela noite, Jesus fez o mesmo pedido ao Seu Pai Celestial três vezes, acrescentando sempre: "todavia, não seja como eu quero, mas como tu queres."

Graças ao exemplo de Jesus, aprendemos a apegar-nos a Deus mesmo quando...
... temos medo da tarefa que temos pela frente.
... o Seu plano não se enquadra na nossa lógica.
... os nossos sentimentos nos dizem o contrário.

E, quando falhamos, temos um fiel Guerreiro de oração ao nosso lado (ver Lucas 22:32).

"JESUS OROU *por ti!*"

Jesus em Oração – "Quando Jesus Se preparava para alguma grande prova ou para alguma obra importante, afastava-Se para a solidão dos montes, e passava a noite a orar ao Seu Pai. Uma noite de oração precedeu a consagração dos apóstolos e o Sermão da Montanha, a transfiguração, a agonia da sala do juízo e da cruz, e a glória da ressurreição"[3] (Ellen G. White).

Lutando pelos Outros

"Mas eu roguei por ti, para que a tua fé não desfaleça; e tu, quando te converteres, confirma os teus irmãos."
Lucas 22:32 (*ARC*).

Estas são as compassivas palavras que Jesus disse ao impulsivo Pedro, que, logo a seguir, afirmaria estar pronto para ir para a prisão e até a morrer com o seu Senhor. Jesus sabe o quão amargamente dececionado e envergonhado Pedro se sentirá dentro de algumas horas. A dolorosa experiência da sua própria fraqueza poderia levá-lo a uma espiral descendente, mas Jesus ora para que a fé de Pedro não desfaleça. E Jesus vai ainda mais longe! Mesmo depois de ele ter falhado, tem uma nova missão para Pedro. Após superar esta crise, ele deve voltar e fortalecer os seus irmãos e irmãs na fé.

Jesus em Oração – Esta oração mostra o amor incondicional de Jesus. Ele ama as pessoas pecadoras, perdoa, coloca-nos no caminho certo, restaura-nos e dá-nos uma nova confiança. Jesus continua a ser o Deus fiel ao nosso lado, em todas as situações da vida! (Ver I João 2:1.)

A Lista de Oração de Jesus

Talvez isso te leve a pensar: "Bom para Ele, bom para Pedro! Mas e eu?" Também ansiamos que orem por nós, que o Filho de Deus ore por nós.

E Jesus fez provisão para isso! Antes de deixar esta Terra, fez a Sua grande oração de consagração, registada em João 17. Ele sabia que o Seu tempo na Terra terminaria em breve, que voltaria para o Céu e que os Seus discípulos teriam de passar sem a Sua presença física. Mas não queria deixá-los sozinhos; por isso fez esta grande oração por eles. E no meio desta oração, encontramos o seguinte versículo:

"E não rogo somente por estes, mas, também, por aqueles que, pela sua palavra, hão de crer em mim."
João 17:20 (*ARC*).

Jesus pensou em todas as pessoas que acreditariam n'Ele – incluindo tu. Jesus orou por ti! Ele não apenas te convida a seres uma pessoa de oração; Ele já incluiu o teu nome na Sua lista de oração!

ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,

Realmente quero estar conectado Contigo.
Conheces o meu coração e os meus desejos.

Às vezes, sou ousado e determinado;
Ponho-Te consistentemente em primeiro lugar.

Mas, outras vezes, as minhas prioridades ficam de cabeça para baixo.

Obrigado porque sou Teu filho. Sempre!

Obrigado por me permitires ser uma bênção para aqueles que me rodeiam,
mesmo através das minhas orações.

Amo-Te!
Confio-Te o meu coração.
ÁMEN!

A Minha Oração

PERGUNTAS

1. **O que me dizem os hábitos de oração de Jesus acerca d'Ele?**
2. **Como posso saber que Deus Se importa comigo (nas grandes coisas da vida, bem como nas coisas pequenas e, aparentemente, insignificantes)?**
3. **O que influencia ou afeta a qualidade do meu tempo de oração?**
4. **Como posso garantir que os bons hábitos de oração não se tornam vazios ou monótonos?**
5. **Como pode a oração tornar-se num encontro precioso com o meu melhor Amigo?**

ATIVIDADE DE GRUPO

Chegámos ao fim deste Guia de Estudo sobre oração e isso é um motivo para comemorar! Não porque tudo acabou (porque não acabou), mas porque pudemos vivenciar as bênçãos de Deus de uma forma muito especial ao longo deste tempo juntos.

É bom partilharmos o bem que recebemos. A bênção de Deus flui através das nossas mãos para os outros. Nós mesmos não ficamos de mãos vazias, mesmo quando partilhamos. Receber deixa-nos felizes, mas dar também.

Então, façam algo de bom em grupo! Façam compras para uma família que está com pouco dinheiro. Deem do vosso tempo a alguém que está sozinho e visitem-no. Ofereçam-se para ajudar a consertar uma bicicleta, para limpar a cave, para limpar a cozinha, etc. Pensem em maneiras pelas quais podem ser uma bênção como grupo, e marquem imediatamente a data no vosso calendário.

E, durante tudo isso, orem.

DESAFIO PESSOAL

Hoje podes escolher entre vários desafios:

1. **Encontra um Parceiro de Oração!**
   É mais fácil manter bons hábitos, se os implementarmos com alguém.

2. **Principal Lição a Tirar...**
   Onde te encontras agora na tua jornada de oração? Qual o pensamento ou a ideia que gostarias de conservar e nunca esquecer?

Agora agarra-te a ele/ela lê-o/a todos os dias durante os próximos sete dias!

3. **Ora, Agora Mesmo!**
   Abre o teu coração a Deus. Conta-Lhe tudo o que experimentaste ao leres este material. Pergunta-Lhe como é que a tua jornada deve continuar agora.

4. **Torna-te Conselheiro de Oração.**
   Com quem podes partilhar o que viveste até agora? Quem é que podes ajudar a recuperar velhos hábitos de oração ou talvez a encontrar uma abordagem totalmente nova para a oração?

5. **Oração em Ação...**
   Organiza uma das coisas seguintes para o teu grupo de jovens, Pequeno Grupo ou comunidade:

   - Uma noite de oração
   - Uma sala de oração
   - Um desafio de oração na tua comunidade
   - Uma caminhada de oração
   - Uma corrente de oração
   - _____

   (Preenche este espaço com a tua ideia.)

6. **Passa 30 Dias em Oração Usando Estes Cartões de Oração.**

   https://bit.ly/WOP24downloads

7. **Começa um Diário de Oração.**

8. **Lê um dos Livros dos *Recursos Recomendados* (ver página 88).**

RECURSOS RECOMENDADOS

"A oração oxigena o meu coração espiritual. É encontrar-me na presença de Deus. É passar bons momentos com o meu melhor Amigo. É o meu encontro com o próprio Deus."

LIVROS

- Richard W. O'Ffill. (1999.) *Transforming Prayer: Praying to Become Rather Than to Receive.* Hagerstown, Maryland: Review and Herald Publishing Association.
- Timothy Keller. (2014.) *Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God.* London: Hodder & Stoughton.
- John C. Maxwell. (1996.) *Partners in Prayer: Support and Strengthen Your Pastor and Church Leaders.* Nashville: Thomas Nelson Publishers.
- Chrystal Evans Hurst. (2020.) *The 28-Day Prayer Journey: A Daily Guide to Conversations with God.* USA: Zondervan. Ver recursos relacionados em https://chrystalevanshurst.com/pray/
- Karen Holford. (2003.) *100 Creative Prayer Ideas for Kids – And Grown Ups Too.* USA: Pacific Press Publishing Association.
- Melody Mason. (2015.) *Daring To Ask For More: Divine Keys for Answered Prayer.* USA: Pacific Press Publishing Association.
- Ellen G. White. (2020.) *Oração*. Publicadora SerVir, S.A.
- Jana White (Ed.). *The Lord's Prayer: A Study in Matthew Chapter 6.* USA: The Daily Grace Co. Disponível em: www.thedailygraceco.com.

WEBSITES

- https://www.adventist.org/prayer/
- https://www.adventist.org/are-there-different-types-of--prayers/

RECURSOS

- Cartões de oração para o desafio dos 30 dias de oração.

https://bit.ly/WOP24downloads

- Oração: Conversas Diárias com Deus (*YouVersion Bible plan*)

https://www.bible.com/reading-plans/21810-prayer-daily-conversations-with-god

- Estudo *Online*:

https://watch.studygateway.com/28-day-prayer-journey

OS MEUS PENSAMENTOS FINAIS

A MINHA CITAÇÃO PREFERIDA SOBRE A ORAÇÃO É:

COMO É QUE A ORAÇÃO SE PODE TORNAR NUM VALIOSO ENCONTRO COM O MEU MELHOR AMIGO?

TAMBÉM PODES QUERER CRIAR A TUA PRÓPRIA FRASE!

Escreve-a aqui:

OS MEUS PRÓXIMOS PASSOS PARA CRESCER NA MINHA VIDA DE ORAÇÃO SÃO:

Home About Service Contact

A Oração como Estilo de Vida: Vivendo em Conexão com Deus.
Um Guia de Estudo Prático
Título Original: Prayer as a Lifestyle: Living in Connection with God.
A Practical Study Guide.

©2024 Departamento de Jovens da Divisão Inter-Europeia
da Igreja Adventista do Sétimo Dia
Schosshaldenstrasse, 17, 3006, Berna, Suíça
youth@eud.adventist.org

DIRETOR DE JOVENS DA EUD:
Jonatán Tejel

EDITOR E GESTOR DO PROJETO:
Alexandra Mora

AUTORES:
Annika e Fabian Looser Grönroos

TRADUÇÃO PARA INGLÊS:
Alexandra Mora

TRADUÇÃO PARA PORTUGUÊS, EDIÇÃO E REVISÃO DE TEXTO:
Corpo Redatorial da Publicadora SerVir

***DESIGN*:**
Simon Eitzenberger @desim_design

***LAYOUT*:**
Alexandra Mora e Isaac Chía

IMAGENS:
shutterstock.com, unsplash.com, freepik.com, Midjourney

Este material é recomendado para ser usado como Semana de Oração de Jovens para 2024.

1ª edição 2024
Impresso em Portugal

Nota: O manuscrito original foi escrito em alemão e traduzido para inglês. A versão do texto em inglês serviu como base para a tradução em todas as outras línguas.

É concedida permissão para imprimir este material para uso local em igrejas, grupos de jovens e noutras atividades educacionais cristãs. No entanto, o conteúdo deste material não pode ser reproduzido em qualquer outra forma, sem permissão por escrito do Editor. O conteúdo não pode ser alterado seja de que modo for. Todos os direitos reservados.

CAPÍTULO 1 **O DEUS QUE ADORO**

[1] https://bit.ly/PsammetichusExperiment
[2] https://bit.ly/FrederickExperiment
[3] Martin Luther King, Jr.. *Sermão no Templo Israel de Hollywood*, apresentado em 26 de fevereiro de 1965. Recuperado de: https://bit.ly/MLKsermon
[4] https://byfaith.org/2023/02/06/the-cost-of--discipleship-by-dietrich-bonhoeffer/
[5] https://bit.ly/SateveOlinStory
[6] *Ibid.*.
[7] https://bit.ly/IndifferenceElieWiesel

CAPÍTULO 2 **PORQUÊ ORAR?**

[1] Ellen G. White. (1915.) *Obreiros Evangélicos*, p. 255.

CAPÍTULO 3 **A MINHA ATITUDE QUANDO ORO**

[1] https://kinginstitute.stanford.edu/king-papers/documents/misuse-prayer
[2] https://bit.ly/KundenserviceHaltung

CAPÍTULO 4 **QUANDO NÃO SINTO VONTADE DE ORAR**

[1] https://bit.ly/UnclaimedLotteryPrize
[2] https://bit.ly/TimKellerKingChild
[3] https://bit.ly/motivationandhabit
[4] Ellen G. White. (1915.) *Obreiros Evangélicos*, p. 255.
[5] https://bit.ly/MLimportantceofprayer
[6] https://medium.com/@katiebeth0/the-power-of-prayer-df2f1e34c6e0#:~:text=Corrie%20ten%20Boom%20once%20asked%2C%20"Is%20prayer%20your%20steering%20wheel,your%20answer%20to%20that%20question

CAPÍTULO 5 **QUANDO DEUS FICA EM SILÊNCIO**

[1] https://bit.ly/YourSideoftheStory
[2] Ellen G. White. *O Desejado de Todas as Nações*, p. 194, 2017, ed. P. SerVir.
[3] Timothy Keller. (2014.) *Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God.* London: Hodder & Stoughton, pp. 228, 230.

CAPÍTULO 6 **SER SEMPRE AGRADECIDO! – A SÉRIO?**

[1] https://bit.ly/GratitudeRoyalRoadtoHappiness
[2] https://www.booklistqueen.com/the-hiding-place-by--corrie-ten-boom/
[3] https://bit.ly/JohnWesleyandporter

CAPÍTULO 8 **JESUS, UM HOMEM DE ORAÇÃO**

[1] https://bit.ly/SpurgeonSeekGod
[2] https://bit.ly/motivationandhabit
[3] Ellen G. White. *A Ciência do Bom Viver*, p. 393, 2015, ed. P. SerVir.

Este Guia de Estudo sobre a oração é um convite para que te conectes com Deus como nunca antes.

À medida que avanças ao longo dos seus oito capítulos, oramos para que vejas e experiencies a oração como a "respiração da alma" (Ellen G. White). Porque a oração é como oxigénio para o teu coração espiritual. Orar é passar tempo de qualidade com o teu melhor Amigo. A oração é uma conversa genuína com Deus. Cada dia da tua vida.

Permite que esta jornada de oração transforme a tua vida. Abre o teu coração à presença do próprio Deus!

Pedi, e dar-se-vos-á:
buscai, e encontrareis;
batei, e abrir-se-vos-á.

Com amor, Aba

Seventh-day Adventist® Church
INTER-EUROPEAN DIVISION

Departamento de Jovens
da Divisão Inter-Europeia da Igreja Adventista do Sétimo Dia
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Berna, Suíça