

Dia Internacional de Oração da Mulher

2 de março de 2024

SERMÃO

Inflame a Sua Vida de Oração

Escrito por Linda Mei Lin Koh, Ed.D.

SEMINÁRIO

Cinco Benefícios Espirituais da Oração

Escrito por Linda Mei Lin Koh, Ed.D.



Este pacote de recursos foi preparado
pelo Departamento dos Ministérios da Mulher da
Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA
adventist.women.org
womensministries@gc.adventist.org

Igreja Adventista do Sétimo Dia

SEDE MUNDIAL DA
CONFERÊNCIA GERAL



MINISTÉRIOS DA MULHER

22 de agosto de 2023

Estimadas irmãs, um dia feliz. Estou empolgada ao partilhar convosco o pacote do nosso Dia Internacional de Oração da Mulher de 2024. A autora este ano é a Dra. Linda Mei Koh, diretora aposentada dos Ministérios da Criança da Conferência Geral, a qual serviu também como diretora dos Ministérios da Mulher na Divisão do Pacífico Sul-Asiático.

Este ano o nosso tema é “Inflamar.” Deixem-me fazer-vos uma pergunta pessoal, “Como está a vossa vida de oração?” O que responderiam? Diriam, “Está em fogo!” Ou “Vai andando.” Ou seriam verdadeiramente honestas e diriam, “Está a morrer ou não existe e precisa de ajuda.” Bem, qualquer que seja a sua resposta, este material é para si. O tema “Inflamar” está direcionado a ajudá-la a estimular a sua vida de oração, incluindo igualmente outras áreas do nosso crescimento espiritual que precisam de ser incendiadas.

Ao participarem este ano no Dia Internacional de Oração da Mulher, é minha oração que abram os vossos corações e mentes ao Espírito Santo para acender um fogo no fundo do vosso ser que fortalecerá a vossa vida de oração e devoção, assim como os vossos relacionamentos no lar e fora deste, na vossa vizinhança, no trabalho e também na vossa igreja. Deixem que a chama do Espírito Santo possa ser vista a brilhar em vossos rostos, ações e palavras.

Com carinho e alegria,

Heather-Dawn Small
Diretora dos Ministérios da Mulher

“Dou graças a Deus por vós...” Filipenses 1:3-6



Índice

Referências Bíblicas	3
Informações sobre o Programa	3
Sobre a Autora	4
Foco da Oração.....	5
Programa do Culto Divino.....	6
História para as Crianças	7
Sermão.....	9
Seminário.....	15

Referências Bíblicas

As citações Bíblicas são retiradas da versão ARC – Almeida Revista e Corrigida. Bíblia *online*
<https://biblia.pt/biblia/ARC>

Informações sobre o Programa

Sintam-se livres para traduzir, ajustar e editar o pacote de recursos de acordo com as necessidades da vossa divisão, incluindo a melhor versão da Bíblia a utilizar. Sintam-se igualmente livres para adaptar o pacote de recursos de acordo com a vossa audiência cultural. Depois da vossa divisão traduzir o pacote para francês, português, espanhol ou outros idiomas, por favor enviem-nos uma cópia em formato digital para partilharmos com as nossas irmãs que precisem.

Sobre a Autora

Linda Mei Lin Koh nasceu e cresceu em Singapura. O seu amor pelas crianças influenciou a sua escolha da área de estudos e carreira ao longo de cinquenta anos. É formada em ensino básico, tendo passado os primeiros dois anos no Colégio da União do Sudeste Asiático em Singapura, tendo concluído a sua licenciatura no *Southern Missionary College* (atualmente *Southern Adventist University*). Obteve o seu mestrado e licenciatura em Educação na *Andrews University*, Michigan, Estados Unidos da América.

A Dra. Koh é uma docente experiente que trabalha há vinte e três anos com crianças, desde o nível básico até aos níveis universitários. Em 1994, foi chamada a servir como diretora dos Ministérios da Criança, Família e Mulher na Divisão do Pacífico Sul-Asiático. Em 2003, foi chamada a servir como diretora dos Ministérios da Criança da Conferência Geral, um cargo que ocupou até à sua aposentação na Sessão da CG em St. Louis, em junho de 2022.

A Dra. Koh gosta de escrever e criar recursos para crianças, tendo contribuído com vários artigos para as revistas *Adventist Review*, *Ministry*TM, *Elder's Digest* e outras publicações da igreja. Foi também coautora de dois livros infantis.

Linda é casada com Oliver Koh e o casal tem dois filhos adultos e seis netos.

Foco da Oração

Como discípulas de Jesus, as mulheres são chamadas a trabalhar e orar; a orar com fé, perseverança e confiança, sem cessar e com ações de graças; e a trabalhar diligentemente com fé, confiando em Jesus para todas as suas necessidades, na preparação de pessoas para a Sua vinda.

Ellen G. White, a uma mulher de oração que encontrou o seu poder em Cristo, escreveu:

“A oração é o abrir do coração a Deus como a um amigo. Não que isso seja necessário para que Deus saiba quem somos, mas para nos habilitar a recebê-Lo. A oração não faz Deus descer até nós, mas eleva-nos a Ele.” *Caminho a Cristo*, p. 93

O nosso foco este ano é “Inflame a Sua Vida de Oração.” Peçam a Deus que vos conceda poder para:

- Serem “luzes mais brilhantes” nas vossas comunidades e para *inflamarem a mudança* em vós próprias e nos outros.
- Alcançarem pessoas em crise e *inflamarem a esperança* nelas.
- Partilharem a Sua graça, compaixão e amor aos outros e *inflamarem* a união para alcançarem os outros e partilharem o evangelho.
- Uma mudança do coração, a fim de *inflamarem* o perdão.

O tema dos Ministérios da Mulher responde ao chamado de Deus dizendo, “Eu Vou Alcançar o Meu Mundo.” Quem faz parte do “Seu Mundo” hoje? O que mais pode fazer para alcançar o “Seu Mundo” hoje?

- Orar para que Deus inflame em si o amor para salvação dos que estão no “Seu Mundo.”
- Orar para que Deus inflame em si a criatividade para alcançar o “Seu Mundo.”
- Orar para que Deus inflame em si uma vida santa em Cristo Jesus, através da comunhão diária com Ele para O representar ao “Seu Mundo.”

Lembrem-se sempre dos seis elementos que afetam as mulheres globalmente e ore constantemente por estes.

1. Abuso
2. Pobreza
3. Saúde
4. Analfabetismo
5. Excesso de trabalho
6. Oportunidades de liderança

Programa do Culto Divino

Sugestão da Sequência do Culto Divino

Chamado à Adoração

Leitura Bíblica: 2 Pedro 1:3, 4

“Visto como o seu divino poder nos deu tudo o que diz respeito à vida e piedade, pelo conhecimento daquele que nos chamou por sua glória e virtude; pelas quais, ele nos tem dado grandíssimas e preciosas promessas, para que, por elas, fiquemos participantes da natureza divina, havendo escapado da corrupção que, pela concupiscência, há no mundo.”

Hino de Louvor: #383, “Importará?”

Hinário Adventista do Sétimo Dia

Oração Pastoral

Apelo antes da oferta

Leitura Bíblica: Isaías 43

História para as Crianças: “Uma Recuperação Miraculosa!”

Música Especial

Sermão: “Inflame a Sua Vida de Oração!”

Hino Final: #392 “Bem Junto a Cristo”

Hinário Adventista do Sétimo Dia

Oração Final

—fim da sequência sugerida do Culto Divino—

História para as Crianças

Uma Recuperação Miraculosa!

Escrita por Linda Mei Lin Koh

Alosie, uma menina de sete anos, estava a brincar no jardim quando ouviu sirenes ruidosas e pneus a derraparem em frente à sua casa. Ela correu para dentro de casa mesmo a tempo de ver o seu pai a ser transportado numa maca por algumas pessoas, com a sua mãe a seguir logo depois.

“Papá, Papá! Onde é que te vão levar?” gritou Alosie. Ela tentou segui-los, mas uma mão forte segurou-a e deu-lhe um abraço apertado.

“Minha querida, não te preocupes. O papá está a ser bem cuidado,” disse a sua avó suavemente ao segurar Alosie perto de si.

“Podes orar para o papá ficar melhor depressa,” sugeriu a sua avó.

Passaram-se muitos dias e a Aloise continuou a orar todos os dias, pedindo a Jesus para curar o seu pai. Começou a pensar porquê que a sua mãe também tinha desaparecido. O que lhes aconteceu? Foram-se embora e deixaram-na com a avó?

Então, certa manhã, Alosie estava a levantar-se da cama quando ouviu a voz da sua mãe. Empolgada, correu para descer as escadas. “Oh, mamã! Tive tantas saudades!” A mãe deu um grande abraço e um beijo no rosto da Aloise.

“Alosie, querida, hoje vais connosco visitar o papá ao hospital! Ele vai ficar feliz por te ver,” exclamou alegremente a mamã com um brilho em seus olhos.

Alosie estava ansiosa para ver o papá. Ela passou rapidamente pelas portas do hospital e em pouco tempo entrou no quarto 232.

“Papá, Papá, tive tantas saudades!” exclamou Aloise ao dar-lhe um abraço apertado, “Tenho estado a orar por ti.”

O papá ficou feliz por vê-la, mas ela notou que ele não conseguia mexer a mão direita como antes. Também parecia que estava a falar de maneira estranha—não muito clara. O papá ia conseguir andar outra vez?

Aquela noite a mamã explicou à Aloise que o papá tinha uma doença chamada “AVC.” Ia levar algum tempo para ele recuperar completamente.

“Mamã, eu sei que Jesus vai curar o papá. Vamos continuar a orar por ele,” disse Aloise com confiança.

Pouco tempo depois o papá saiu do hospital e voltou para casa, mas ele tinha que fazer frequentemente um tratamento com alguém chamado fisioterapeuta. Ele tinha que fazer exercício com as pernas, braços e mãos. E depois do papá voltar para casa ele continuou a fazer os exercícios dos braços, pernas e mãos. Parecia estranho, mas Aloise continuou a orar e a pedir a Jesus de curasse o papá.

Muitos meses depois, Aloise ouviu certa manhã agitação no quarto do papá e parecia que ele estava a chamá-la.

“Papá, Papá, está tudo bem?” respondeu Aloise imediatamente. Quando ela entrou no quarto do papá, ela foi apanhada de surpresa.

“Mamã, Alosie, vejam-me a andar,” exclamou o papá feliz ao dar vários passos, “Obrigado Deus, obrigado Jesus!”

“Sim, sim, Jesus respondeu às minhas orações. Eu sempre soube que Ele ia fazê-lo e que posso confiar nEle,” disse Aloise afirmativamente.

“É um milagre! É um milagre que o papá pode andar e falar outra vez!” exclamou Aloise feliz.

Alguns meses depois, o papá foi capaz de falar normalmente outra vez. Ele pregava como tinha feito antes da sua doença. Ele também conseguia andar apenas a coxear levemente. Foi uma recuperação miraculosa!

Jesus nunca falha. Ele conhece as nossas necessidades e concederá a cura segundo a Sua vontade.

Lucas lembra-nos,

“Porque, para Deus, nada é impossível.” (Lucas 1:37 ARC).”

—fim da história para as crianças—

Sermão

Inflame a Sua Vida de Oração

Por Linda Mei Lin Koh

Leitura Bíblica: 2 Pedro 1:3, 4

“Visto como o seu divino poder nos deu tudo o que diz respeito à vida e piedade, pelo conhecimento daquele que nos chamou por sua glória e virtude; pelas quais, ele nos tem dado grandíssimas e preciosas promessas, para que, por elas, fiquemos participantes da natureza divina, havendo escapado da corrupção que, pela concupiscência, há no mundo.”

INTRODUÇÃO

Certa tarde estava a conversar com uma velha amiga, a qual partilhava comigo os seus problemas. Eu ouvi cuidadosamente e ofereci palavras de ânimo em alturas oportunas. Ao terminar o nosso tempo juntas, ela exclamou, “Porquê que não oramos? Não pode fazer mal.”

Pensamos na oração desta forma? É este apenas um ritual que praticamos sempre que temos tempo disponível, ou quando precisamos desesperadamente da ajuda de Deus? A oração é um elemento essencial da vida Cristã. O ar é tão necessário à respiração como a oração o é à vida. Ellen White escreve, “A oração é uma necessidade, pois é a vida da alma. A oração particular e em público tem o seu lugar; é, porém, a comunhão secreta com Deus que sustenta a vida da alma.”¹

Martinho Lutero, o grande reformador, concordou, “Ser cristão sem orar é tão impossível como estar vivo sem respirar.”² Assim, o próprio Cristo convida-nos a buscá-Lo, “Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei” (Mateus 11:28).

Pensem por um momento, o Senhor concede-nos o privilégio de nos aproximar-mos dEle pessoalmente em oração, levando-Lhe os nossos problemas. Ellen White descreve isto da forma seguinte, “A oração é o abrir do coração a Deus como a um amigo. Não que seja necessário, a fim de tornar conhecido a Deus o que somos; mas sim para nos habilitar a recebê-Lo. A oração não faz Deus baixar a nós, mas eleva-nos a Ele.”³

Jesus valorizou esta faculdade quando esteve nesta terra. Os evangelhos registam várias ocasiões onde Cristo passou muitas horas em comunhão com Deus, buscando forças do Seu Pai celestial para enfrentar os desafios da Sua obra e missão.

Mateus diz-nos, “E, despedida a multidão, subiu ao monte, para orar, à parte. E, chegada já a tarde, estava ali só” (Mateus 14:23). Lucas regista o seguinte, “E aconteceu que, naqueles dias, subiu ao monte a orar, e passou a noite em oração a Deus” (Lucas 6:12). Marcos escreve, “E, levantando-se de manhã, muito cedo, fazendo ainda escuro, saiu, e foi para um lugar deserto, e ali orava” (Marcos 1:35).

Sem dúvida, a oração é poder! A oração inflama a nossa vida espiritual. Quando as nossas orações acendem uma chama, estas podem ter impacto na nossa vida, na família e em todas as pessoas ao nosso redor. Vamos examinar quatro formas da oração inflamar a nossa vida.

1. A ORAÇÃO INFLAMA A MUDANÇA

Depois de aceitarmos Jesus em nossa vida, o apóstolo Paulo lembra-nos, “Assim, se alguém está em Cristo, nova criatura é: as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo” (2 Coríntios 5:17). Devemos caminhar em novidade de vida, mas a nossa natureza pecaminosa às vezes vem acima. Precisamos do nosso Pai celestial para nos ajudar na nossa caminhada espiritual e na nossa luta contra o mal. Assim, a comunhão com Deus é essencial para a saúde espiritual, a fim dEle nos transformar para sermos mais amáveis, mais compassivos e mais focados na missão de alcançar outras pessoas.

No Sermão da Montanha, Jesus usou os exemplos do sal e da luz para explicar aos Seus discípulos e a todos os ouvintes a forma como os Seus seguidores provocam a mudança ao seu redor (Mateus 5):

“Vós sois o sal da terra; e, se o sal for insípido, com que se há de salgar? Para nada mais presta senão para se lançar fora, e ser pisado pelos homens” (versículo 13).

“Vós sois a luz do mundo: não se pode esconder uma cidade edificada sobre um monte; nem se acende a candeia e se coloca debaixo do alqueire, mas no velador, e dá luz a todos os que estão na casa. Assim resplandeça a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem a vosso Pai que está nos céus” (versículos 14-16).

Jesus pede-nos hoje para sermos o **sal** e também a **luz**. O Seu desejo é que provoquemos a mudança ao levarmos a luz às trevas e sal para dar o sabor de Deus ao mundo. Ele pede-nos que sejamos conhecidas pela luz que levamos às nossas comunidades e pela forma como vivemos, como sal no nosso círculo de influência.

As procurarmos ser uma luz nas comunidades ao nosso redor, podemos orar para que Deus abra portas, para vermos as necessidades das nossas comunidades e para nos ajudar a descobriremos maneiras de servi-las.

Sim, oremos, oremos, oremos! A oração pode inflamar a mudança em nós. Se tivermos atitudes negativas ou preconceitos com relação a outras raças ou nacionalidades, Deus pode mudar-nos para sermos o sal e a luz onde quer que nos encontremos. Davi orou sinceramente a Deus, “Cria em mim, ó Deus, um coração puro e renova em mim um espírito reto” (Salmo 51:10). Davi continua a sua oração ao pedir a Deus que lhe conceda um “espírito voluntário” (versículo 12).

2. A ORAÇÃO INFLAMA A ESPERANÇA

Este versículo bem conhecido é usado frequentemente para inflamar a esperança.

“Porque eu bem sei os pensamentos que penso de vós, diz o Senhor; pensamentos de paz, e não de mal, para vos dar o fim que esperais. Então me invocareis, e ireis, e orareis a mim, e eu vos ouvirei. E buscar-me-eis, e me achareis, quando me buscardes de todo o vosso coração” (Jeremias 29:11-13).

A mensagem do profeta Jeremias ao seu povo foi de conforto e coragem numa altura de adversidade extrema e desespero. A sua nação tinha acabado de sofrer uma invasão brutal e o povo tinha sido

deslocado. Este quadro não é diferente do que se passa no nosso mundo hoje. Pensamos na guerra da Ucrânia que obrigou muitos a abandonarem os seus lares. As guerras no Afeganistão e na Síria e em vários países africanos, resultando em milhares de refugiados que buscam abrigo na Europa e na América do Norte. Outros problemas que contribuem para a adversidade e desespero na nossa era são problemas com o fornecimento de energia, inflação, divisões sociopolíticas. As catástrofes naturais, crimes violentos, pobreza extrema e desemprego aumentam diariamente.

As pessoas buscam esperança, mesmo que seja somente uma pequena nesga de esperança. Para muitos parece não haver mais esperança. Este é o tempo de orar por estas pessoas. A mensagem de Jeremias afirma que Deus se preocupa com as pessoas e famílias ao estas se debaterem com estes problemas. As promessas Bíblicas dão esperança às pessoas que passam por problemas. Deus oferece esperança a todos. Ele lembra-nos que somos amados e estimados por Ele. Ele não nos desampara. Ele concede-nos um futuro melhor.

Quando Pedro foi encarcerado por pregar o evangelho, a igreja ficou em desespero. Parecia não haver esperança de ele ser liberto da prisão. Os membros reuniram-se em oração fervente. Deus ouviu as suas orações e enviou um anjo para libertar Pedro do cárcere. As orações ferventes da igreja inflamaram a esperança da libertação de Pedro (Atos 12:1-17).

O apóstolo Paulo, o qual sofreu injúrias, encarceramento e perseguição, lembra-nos, “Porque tudo o que dantes foi escrito, para o nosso ensino foi escrito, para que, pela paciência e consolação das Escrituras, tenhamos esperança” (Romanos 15:4).

Então, orar por pessoas em crise, as quais precisam desesperadamente de esperança, concede-lhes conforto e segurança. Quando acontecem terremotos e inundações, quando os lares das pessoas são destruídos e as suas necessidades básicas não são preenchidas, procure orar por e com estas pessoas. Apresente-as ao Deus que se importa. Motive-as a orarem a Ele, o qual está sempre pronto a ouvir.

As orações bíblicas podem ser uma fonte de conforto e força para os que sofrem adversidades. Ore com elas as palavras de Isaías 41:10: “Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus: eu te esforço, e te ajudo, e te sustento com a dextra da minha justiça.”

A oração de Paulo em Romanos 15:13 acende uma grande esperança, “Ora o Deus de esperança vos encha de todo o gozo e paz, em crença, para que abundeis em esperança, pela virtude do Espírito Santo.”

3. A ORAÇÃO INFLAMA A UNIÃO

A passagem de 2 Crônicas 30:1-13 descreve a celebração da páscoa quando o rei Ezequias chamou todo o povo de Israel “que viessem à casa do Senhor, a Jerusalém” (versículo 1). O reino de Judá estava em crise; todos os reinos vizinhos tinham sido levados cativos pelos assírios. O rei Ezequias precisava unir os seus reinos fragmentados. Lemos no versículo 12, “E em Judá esteve a mão de Deus, dando-lhes um só coração, para fazerem o mandado do rei e dos príncipes, conforme a palavra do Senhor.”

Este encontro reuniu uma grande multidão em Jerusalém durante sete dias. O impacto deu lugar a uma frente unida pois “tiraram todos os vasos de incenso, e os lançaram no ribeiro de Cedron” (versículo 14). Ezequias convidou todo o seu povo não somente para celebrarem a Páscoa, mas para reuni-los como um

povo que iria focar a sua atenção numa missão conjunta de se prepararem para o futuro incerto quando os Assírios atacassem Jerusalém.

O próprio Jesus orou pela união dos Seus seguidores—os Seu discípulos, por ti e por mim.

“E não rogo somente por estes, mas, também, por aqueles que, pela sua palavra, hão de crer em mim; para que todos sejam um, como tu, ó Pai, o és em mim, e eu em Ti; que também eles sejam um, em nós, para que o mundo creia que Tu me enviaste. E eu dei-lhes a glória que a mim me deste, para que sejam um, como nós somos um. Eu neles, e Tu em mim, para que eles sejam perfeitos em unidade, e para que o mundo conheça que Tu me enviaste a mim, e que os tens a amado a eles como me tens amado a mim” (João 17:20-23).

Assim, os seguidores de Cristo precisam de orar pela união, para que a graça, compaixão e o amor de Deus nos una, a fim de levarmos o evangelho aos outros. Eu creio que a união é a chave para alcançarmos o mundo para Cristo. Podemos ter diferenças, mas quando os outros veem que somos um em Cristo, e que nos amamos uns aos outros, o nosso evangelismo terá maior impacto. Portanto, é vital orarmos pela união.

Uma igreja que ora é uma igreja amável! A oração sincera estimula a união, e o apóstolo Paulo exortamos a “procurar guardar a unidade do Espírito pelo vínculo da paz” (Efésios 4:3). Sem oração, seres humanos pecadores como nós são facilmente tentados a causar divisão e contendas sobre muitos assuntos dentro da igreja, tais como os estilos de adoração, tipos de música, mulheres na liderança, etc. Então, precisamos de orar sem cessar para estimular a união como corpo de Cristo, para juntos avançarmos na obra de alcançarmos almas para Ele.

4. A ORAÇÃO INFLAMA O PERDÃO

Já foi magoado ou magoada tão profundamente por alguém que se tenha tornado ressentido(a), amargurado(a) e quebrantado(a)? É possível perdoar um amigo ou amiga que espalha mentiras a seu respeito? Perdoar um pai abusivo? Ou até perdoar um ladrão que assassinou os seus pais? Como seres pecaminosos, é impossível perdoarmos. É muito mais fácil falar em perdoar do que na realidade perdoar.

Contudo, a Bíblia identifica pessoas que se perdoaram umas às outras, o que têm sido uma inspiração para nós. José perdoou os seus irmãos por o venderem como escravo (Gênesis 50:20). Estêvão perdoou os que o apedrejaram por pregar a palavra de Deus. Enquanto estava a ser apedrejado ele orou, “‘Senhor Jesus, recebe o meu espírito.’ E, pondo-se de joelhos, clamou com grande voa, ‘Senhor, não lhes imputes este pecado.’ E, tendo dito isto, adormeceu” (Atos 7:59-60). Jesus, pendurado na cruz, perdoou os seus acusadores. Ele disse, “Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem” (Lucas 23:34).

A afirmação de Jesus é clara, “Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também o vosso Pai celestial vos perdoará a vós. Se, porém, não perdoardes aos homens as suas ofensas, também o vosso Pai não vos perdoará as vossas ofensas” (Mateus 6:14-15).

Sim, perdoar os outros é um elemento necessário daquilo que significa ser cristão. Contudo, é muito difícil perdoar. É natural desejar que a outra pessoa pague pela dor que causou. Mas, Ellen White faz esta declaração importante, “Não deve pensar que, a menos que os que nos prejudicaram, confessem o mal, estamos justificados ao privá-los de nosso perdão. É dever deles, sem dúvida, humilhar o coração

pelo arrependimento e confissão; cumpre-nos, porém, ter espírito de compaixão para com os que pecaram contra nós, quer confessem quer não suas faltas.”⁴

Certo dia um homem jovem (vamos chamá-lo de Jim) contou ao seu pastor como foi abusado pelo seu vizinho quando criança, e como os seus pais nunca expressaram compreensão e amor por ele. Jim tinha encarado recentemente a sua própria dor. Ele tinha estado a orar e a conversar com um amigo capelão. Os seus dois amigos íntimos também oravam pelo Jim diariamente. Os três oravam para que Deus ajudasse o Jim a livrar-se da sua amargura e do passado. O Espírito Santo encheu o seu coração e operou nele de forma lenta e consistentemente. Ele conseguiu, finalmente, procurar os seus pais e se aproximar deles.

Sim, a oração inflama o perdão, pois receberemos poder do nosso Pai celestial para ser operada uma mudança em nosso coração, para nos livrarmos das nossas mágoas e perdoarmos. Pode ajudar-nos a perdoarmos os outros quando nos lembramos como Deus nos perdoou em Cristo Jesus, sem o merecemos. “Posso todas as coisas, naquele que me fortalece” (Filipenses 4:13). “Não te deixes vencer do mal, mas vence o mal com o bem” (Romanos 12:21).

Orem por poder para perdoar, mas orem também pela pessoa que vos feriu. Em Mateus 5:44, Jesus instrui-nos, “amai os vossos inimigos e orai pelos que vos perseguem.” Peçam a Deus para revelar o Seu amor àqueles que vos ofendem em vosso coração e peçam que Ele elimine os sentimentos de amargura e negativos.

É verdade, a oração tem poder! A oração constante pode inflamar a mudança, esperança, união e perdão em nossa vida e na igreja. Não negligenciem esta comunicação diária com o nosso Pai celestial, porque a oração é a chave-mestra para a busca permanente de santidade de vida em Cristo Jesus.

Deseja deixar que Deus inflame a mudança em si? Vai orar por esperança, união e perdão em sua vida? Está disposto(a) a comprometer-se ou a reafirmar o seu compromisso de ter comunhão diária com Deus?

—fim do sermão—

REFERÊNCIAS

¹Ellen G. White, *Educação*, p. 258 (Ellen G. White Estate)

²Martin Luther, AZ Quotes. <https://www.azquotes.com/quote/544784> (*Citações de Martinho Lutero*)

³Ellen G. White, *Caminho a Cristo*, p. 93 (Ellen G. White Estate)

⁴Ellen G. White, *O Maior Discurso de Cristo*, p. 113, 114 (Ellen G. White Estate)

—fim das referências do sermão—

Cinco Benefícios Espirituais da Oração

Por Linda Mei Lin Koh

A oração é um elemento importante da vida do cristão. Alguns de nós passamos horas de joelhos, enquanto que outros fazem uma oração rápida antes de saírem para o trabalho ou antes de se deitarem. É a oração apenas um ritual religioso diário que praticamos? Já pensou nos benefícios espirituais da oração? São muito maiores do que pode imaginar.

A oração muda a vida se separarmos tempo para ela. Segundo Ellen White, “A oração é um dos mais essenciais deveres. Sem ela não pode manter-se no caminho cristão. Ela eleva, fortalece e enobrece. É a alma falando com Deus.”¹

Vejamos quais são os cinco benefícios espirituais da oração.

1. APROXIMA-NOS DE DEUS

Quando oramos, falamos com o nosso Pai celestial. Ele está sempre pronto a ouvir o que desejamos partilhar com Ele como amigo. Ellen White confirma que, “A oração é o abrir do coração a Deus como a um amigo. Não que seja necessário, a fim de tornar conhecido a Deus o que somos; mas sim para nos habilitar a recebê-Lo. A oração não faz Deus baixar a nós, mas eleva-nos a Ele.”²

Os bons amigos comunicam frequentemente uns com os outros e em qualquer momento. Não falamos uns com os outros apenas ocasionalmente. Sucede o mesmo com Deus. Quando passamos tempo a orar, edificamos um relacionamento mais íntimo com o nosso Pai celestial. Podemos falar com Ele em qualquer altura, em qualquer lugar. Não temos receio de contar-Lhe os nossos problemas e preocupações, assim como as nossas alegrias e ações de graças. Quando estamos tristes ou quando perdemos entes queridos, contamos ao nosso Amigo especial, porque Ele prometeu: “Esforçai-vos e animai-vos; não temais nem vos espanteis diante deles: porque o Senhor, teu Deus, é o que vai contigo: não te deixará nem te desampará” (Deuteronómio 31:6).

O apóstolo Paulo encoraja-nos, “Cheguemo-nos, com verdadeiro coração, em inteira certeza de fé, tendo os corações purificados da má consciência, e o corpo lavado com água limpa” (Hebreus 10:22).

Ellen White acrescenta o seguinte a esta admoestação, “O Senhor ordena-nos a nos aproximarmos dEle, e Ele Se aproximará de nós; e aproximando-nos dEle, recebemos a graça pela qual fazemos as obras que serão recompensadas por Sua mão.”³

Reflexão e Partilha

- Que desafios enfrenta ao tentar aproximar-se mais de Deus em oração?
- Como é que as famílias atarefadas encontram tempo para orar? Partilhe a sua experiência com o grupo.

2. AJUDA-NOS A RESISTIR À TENTAÇÃO

Jesus aconselhou os Seus discípulos, “Vigiai e orai, para que não entreis em tentação” (Mateus 26:41). Pedro também nos exorta, “Sede sóbrios; vigiai; porque o diabo, vosso adversário, anda em derredor, bramando como leão, buscando a quem possa tragar” (1 Pedro 5:8).

A oração mantém-nos vigilantes. Através da oração podemos receber forças para dizer não ao pecado. Podemos pedir a Deus que nos ajude a tomar as decisões corretadas quando somos tentados a errar. Paulo deixou-nos uma boa estratégia ao aconselhar, “Pensai nas coisas que são de cima, e não nas que são da terra” (Colossenses 3:2), porque as coisas terrenas muitas vezes nos tentam e afastam das coisas espirituais.

Judy tinha o hábito de usar linguagem obscena, dizendo palavrões constantemente. Mas quando ela conheceu Jesus, foi tocada pelo Espírito Santo e seguiu-O e foi batizada. Mas o seu maior desafio foi deixar de usar linguagem imprópria. O pastor disse à Judy, “Ora, Ora, Ora.” Sempre que a Judy era tentada a dizer algum palavrão, ela orava imediatamente. Ela passava horas a orar, pedindo a Deus que a transformasse e a ajudasse a falar palavras bondosas e amáveis. A oração operou o milagre com o decorrer do tempo. Hoje, vemos uma pessoa completamente diferente que trabalha na sua igreja a acolher os que vão todos os sábados.

Os jovens hoje podem ser tentados a experimentar drogas, álcool ou tabaco. Alguns podem ser tentados a fazer batota nos exames ou envolver-se em outras atividades erradas. Jesus ensinou os Seus discípulos a pedirem a Deus, “E não nos induzas à tentação; mas livra-nos do mal” (Mateus 6:13). Lembrem-se, se desejarem que Deus vos livre das tentações, então devem também evitar situações tentadoras.

Ellen White afirma veementemente que Cristo é a nossa única esperança se desejamos lutar contra a tentação. Ela escreve, “Orai muito. A oração é a vida da alma. A oração da fé é a arma pela qual podemos resistir com êxito a todo assalto do inimigo.”⁴

Reflexão e Partilha

- Como é que a oração o(a) tem ajudado na luta contra a tentação?
- Partilhe alguns versículos Bíblicos com a promessa de que Deus estará consigo durante estas situações.

3. MELHORA A NOSSA SAÚDE MENTAL

A vida hoje apresenta-nos inúmeros desafios e muitos de nós temos que lidar com ansiedade, insegurança, preocupações e *stress*. Muitos perguntam como é que podem encontrar forças para enfrentarem situações difíceis. O apóstolo Paulo admoesta-nos, “Não estejais inquietos por coisa alguma, antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas, diante de Deus, pela oração e súplicas, com ação de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos, em Cristo Jesus” (Filipenses 4:6-7).

As pesquisas corroboram os conselhos bíblicos. Investigadores da *Baylor University* examinaram os dados de 1,714 voluntários que participaram no seu estudo recente de Religião Baylor, intitulado, “Oração, Ligação a Deus e Sintomas de Distúrbios Relacionados com Ansiedade entre Adultos dos EUA,” o qual foi publicado no periódico ‘Sociologia da Religião.’ Foi descoberto que as pessoas que

oram a um Deus amoroso e protetor são menos suscetíveis a sofrer distúrbios de ansiedade, tais como preocupação, medo, insegurança, ansiedade social e comportamento obsessivo-compulsivo.⁵

Um artigo escrito por Jenna Summers na página da internet da AdventHealth concorda com isto, dizendo que, “Os médicos que têm estudado os efeitos psicológicos da oração relatam que, quando as pessoas oram, o ritmo cardíaco e a tensão arterial baixam, e a respiração é regulada. A oração reduz o *stress* e promove a sensação de controlo e paz de espírito. As doenças causadas (pelo menos parcialmente) por um aumento do nível de *stress* são responsáveis por mais de metade de todas as consultas médicas nos Estados Unidos.”⁶

Orar pelos outros pode ajudar-nos a termos um espírito calmo e tranquilo quando lidamos com problemas mentais como ansiedade, depressão ou *stress*. Quando intercedemos pelos outros, removemos o *eu* do cenário e concentramo-nos a ajudar os outros por meio da oração.

Que conselhos deu Ellen White aos que sofriam de depressão? Segundo um artigo na Revista Adventista, Tim Poirier salienta que ela aprendeu que o apoio da família e amigos pode ser inestimável. Foi muitas vezes a oração de pessoas chegadas que rompeu as trevas.⁷

Sim, a oração está intimamente ligada a melhor saúde mental ao aprendermos a confiar no nosso Pai amoroso, o qual nos concederá a cura e nos guiará através dos desafios da vida.

Reflexão e Partilha

- Como é que, na sua experiência, a oração o(a) ajuda a lidar com a ansiedade, preocupação e *stress* na sua vida diária e na família?
- A oração é útil para a saúde mental de uma pessoa que sofre de uma doença terminal?

4. AUMENTA A NOSSA GRATIDÃO

O apóstolo Paulo exorta-nos, “Regozijai-vos sempre. Orai sem cessar. Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus, em Cristo Jesus, para convosco” (1 Tessalonicenses 5:16-18). Quando mantemos uma atitude de gratidão, vivemos vidas mais felizes porque passamos a louvar a Deus pela Sua bondade em vez de nos queixarmos.

O tema principal em toda a Bíblia é a adoração e gratidão a Deus. Quando aprendemos a ter um coração agradecido e a vermos o melhor em todas as situações, aprendemos a ser mais positivos, mesmo até nos momentos difíceis.

Ellen White escreve, “Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma do que um espírito de gratidão e louvor. É um positivo dever resistir à melancolia, às ideias e sentimentos de descontentamento — dever tão grande como é orar. Se nos destinamos ao Céu, como poderemos ir qual bando de lamentadores, gemendo e queixando-nos por todo o caminho da casa de nosso Pai?”⁸

Quando estamos felizes e gratos, cantamos louvores ao Senhor, inspirando assim outras pessoas a terem fé e confiança num Deus amoroso, que está connosco em todos os momentos. O livro de Salmos está repleto de cânticos de louvor e gratidão que podemos usar para as nossas orações.

Lemos em Salmos 146:1, 2: “Louvai ao Senhor. Ó minha alma, louva ao Senhor. Louvarei ao Senhor durante a minha vida; cantarei louvores ao meu Deus, enquanto viver.”

Rosie morava num lar para idosos e passou grande parte da sua vida numa cadeira de rodas. Durante anos ela teve que lidar com cinco tipos de problemas de saúde, mas isto não a dissuadiu de ser alegre e animadora. Todas as manhãs entrava nos quartos das suas amigas, abria as cortinas e deixava entrar a luz do sol. Depois dizia na sua voz animada, “Bom dia Denise! Bom dia Dália! Está um dia lindo. Vamos louvar a Deus, agradecendo-Lhe por nos ter concedido uma boa noite de descanso. Pelo menos não temos que tomar comprimidos para dormir.” As visitas frequentes da Rosie aos quartos de outros residentes eram agradáveis e ela orava sempre por eles.

Quando alguém perguntou a Rosie, “Porquê que estás sempre tão alegre mas nem sequer podes andar?” Ela deu um grande sorriso, “Sim, eu não posso andar, mas eu posso orar e cantar louvores a Deus por me conceder vida.” Rosie mostra-nos que a oração aumenta a nossa gratidão.

Reflexão e Partilha

- O apóstolo Paulo exortou-nos a darmos graças em todas as circunstâncias. É fácil dar graças quando enfrentamos situações difíceis em nossa vida?
- Partilhe algumas sugestões de como podemos agradecer a Deus mesmo em situações difíceis.

5. DESENVOLVE UM CARÁTER MAIS SEMELHANTE AO DE CRISTO

Todos nós somos seres pecadores com tendência para o mal. Somos egoístas e egocêntricos, focando a atenção em nós próprios e nas coisas deste mundo. É por isto que Paulo nos admoesta, “Nada façais por contenda ou por vanglória, mas por humildade; cada um considere os outros superiores a si mesmo” (Filipenses 2:3).

Como seguidores de Jesus Cristo, desejamos ser cada vez mais como Ele. O apóstolo Paulo lembra-nos, “Mas, todos nós, com cara descoberta, refletindo, como um espelho, a glória do Senhor, somos transformados de glória em glória, na mesma imagem, como pelo Espírito do Senhor” (2 Coríntios 3:18).

Não há dúvida que sermos transformados à imagem do Senhor não significa que seremos perfeitos. Por vezes podemos voltar aos velhos hábitos. Precisamos do poder do Espírito Santo para nos transformar diariamente. Precisamos que Cristo molde os nossos traços de carácter ásperos. Iremos aprender mais e mais sobre Cristo através da oração e estudo da Sua Palavra.

Paulo resume as características da semelhança a Cristo em Gálatas 5:22-23, “Mas o fruto do Espírito é: amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança.” Estes “frutos do Espírito” são prova visível da obra do Espírito de Deus na vida da pessoa, sendo qualidades que os cristãos são chamados a cultivar.

Em seu livro *The Discipline of Grace* (A Disciplina da Graça), Bridges afirma, “Ser como Jesus não é apenas deixar de cometer alguns pecados óbvios tais como mentir, defraudar, mexericar e ter pensamentos impuros. Ser como Jesus é procurar constantemente fazer a vontade do Pai. [É] atingir o ponto onde nos deleitamos em fazer a vontade de Deus, independentemente de quão difícil ou desagradável nos pareça na altura, simplesmente porque é a Sua vontade.”⁹

Reflexão e Partilha

- Quais são algumas características específicas de semelhança a Cristo que gostaria de desenvolver com a ajuda de Deus?
- Na sua experiência, tem a oração ajudado a fazer algumas mudanças drásticas em si próprio(a)?

—fim do seminário—

REFERÊNCIAS

¹Ellen G. White, *Testemunhos para a Igreja*, vol. 2, p. 313 (Ellen White Estate)

²Ellen G. White, *Caminho a Cristo*, p. 93 (Ellen White Estate)

³Ellen G. White, *Comentário Bíblico Adventista do Sétimo Dia*, vol. 5, 1122.3,
<https://text.egwwritings.org/read/1919.3629> (Tradução do original)

⁴Ellen G. White, *Mensagens Escolhidas*, vol. 1, p. 88 (Ellen White Estate)

⁵"*New Study Examines the Effects of Prayer on Mental Health* (Novo Estudo Examina os Efeitos da Oração na Saúde Mental)
<https://psychcentral.com/blog/new-study-examines-the-effects-of-prayer-on-mental-health#1>

⁶Jenna Summers, *5 Reasons You Should Pray Daily*, AdventHealth, July 19, 2019 (*Jenna Summers, 5 Razões para Orar Diariamente, AdventHealth, 19 de julho de 2019*)
<https://www.adventhealth.com/blog/5-reasons-you-should-pray-daily>.

⁷Tim Poirier, *Ellen White and Depression*, Adventist Review, January 3, 2017 (*Tim Poirier, Ellen White e Depressão, Revista Adventista, 3 de janeiro de 2017*)
<https://adventistreview.org/magazine-article/ellen-white-and-depression/>.

⁸Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 102 (Ellen White Estate)

⁹Jeffrey Bridges, *The Discipline of Grace* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2006), chapter 6 (*Jeffrey Bridges, A Disciplina da Graça* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2006), capítulo 6)

—fim das referências do seminário—