

Mantém a Simplicidade

Ferramenta de Oração: **Como conseguir um tempo tranquilo**

O QUÊ?

Um tempo tranquilo pode tomar várias formas, mas a mais simples significa parar e fazer uma pausa para rezar com Deus. Esta ferramenta de oração vai guiar-te, de forma prática, a conseguir ter, regularmente, um tempo tranquilo.

PORQUÊ?

«Se não conseguirmos um tempo tranquilo todos os dias, talvez não seja porque estamos muito ocupados: é porque não sentimos que é demasiado importante. As noitadas matam os tempos tranquilos... Estes não são apenas uma ideia útil, são absolutamente necessários para o crescimento espiritual.»
George Sweeting

«Não rezes quando te sentes com disposição. Mantém um compromisso com o Senhor. Um homem é poderoso quando está de joelhos.» – Corrie Ten Boom



REFERÊNCIA BÍBLICA

«Tu, porém, quando orares, entra no quarto mais secreto e, fechada a porta, reza em segredo a teu Pai, pois Ele, que vê o oculto, há-de recompensar-te.»

Mateus 6, 6

Uma breve introdução ao tempo tranquilo

Não existe uma forma fixa de passar tempo a sós com Deus, mas pode ser útil combinar a oração com a leitura da Bíblia, de uma forma regular, em cada dia. Existem muitos recursos de devoção excelentes, mas não tens de usar nada. Deves experimentar apenas para ver o que funciona melhor contigo.

Outras ferramentas de oração podem também ser úteis como parte de um tempo diário tranquilo.

Faz: Como ter um tempo tranquilo



Como ter um tempo tranquilo de 10 minutos (utilizando o P.A.R.E.)

Parar (1 min)

Senta-te calmamente durante um minuto, acalmando a tua alma.

Alegrar (2 min)

Lê um Salmo pequeno ou ouve uma música de louvor.

Rogar (3 min)

Diz a Deus o que te vai no coração. Reza durante o teu dia. Se tens uma lista de oração ou usas a app 24-7 Prayer Inner Room, nomeia silenciosamente o nome de cada pessoa diante de Deus.

Entregar (3 min)

Lê alguns versículos do Novo Testamento até que uma frase te chame a atenção, e então fala com Deus sobre isso. Há algum pecado que necessites de confessar? Pede ao Espírito Santo que te renove

Amen (1 min)

Reza a Oração do Senhor.



Como ter um tempo tranquilo de 30 minutos (utilizando a Oração do Senhor)

Pai Nosso Que Estais Nos Céus

(2 min)

Mantém-te calmo. Senta-te e pergunta "Onde está a evidência do amor do Pai na minha vida neste momento?" Dá graças.

Santificado seja o Vosso Nome

(3 min)

Lê um Salmo ou ouve uma música de louvor.

Venha a nós o Vosso Reino

(3 min)

Como seria se o Reino de Deus viesse em três círculos da tua vida hoje:

1. Reza pelas tuas necessidades
2. Reza pelos teus amigos e família (talvez utilizando a app Inner Room)
3. Reza pelo mundo inteiro (talvez focando-te nas situações dos noticiários)

O pão nosso de cada dia nos dai hoje

(15 min)

Utilizando um guia de leitura bíblico, se o achares útil, lê parte de um Evangelho, de uma epístola do Novo Testamento, e depois do Antigo Testamento.

A ênfase aqui não é a quantidade, mas a qualidade. Quando uma frase ressoar em ti, trata-a como se Deus estivesse a iniciar uma conversa, parando para rezar sobre ela.

Perdoai-nos as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido

(2 min)

Revê as últimas 24 horas, permitindo ao Espírito Santo te faça ver qualquer pecado por pensamento, palavras ou atos. Existem pessoas a quem precisas de pedir desculpa, ou quem precisas de perdoar?

E não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal

(2 min)

Pede proteção para ti e para aqueles que amas, especialmente em áreas vulneráveis. Se estás sob ataque espiritual, assume o controlo, apoiado nas promessas relevantes da Bíblia.

Vosso é o reino, o poder e a glória...

(3 min)

Termina ouvindo outra música de louvor ou regressando ao Salmo com que começaste.