

Petição

Ferramenta de Oração:

Palmas para Cima, Palmas para Baixo

O QUÊ?

Esta ferramenta de oração explica o “Palmas para Cima, Palmas para Baixo”: uma ferramenta simples de parceria com Deus na oração.

PORQUÊ?

“Lançar o nosso fardo sobre Deus é descansar sobre a Sua Providência e Promessa. E se o fizermos, Ele vai-nos carregar nos braços do Seu poder, como uma ama carrega uma criança; e fortalecerá os nossos espíritos através do Seu espírito, para que consigamos superar o desafio.” Matthew Henry



REFERÊNCIA BÍBLICA

“Confia ao Senhor os teus cuidados e Ele será o teu sustentáculo.”
Salmos 55,23

Uma breve introdução ao Palmas para Cima, Palmas para Baixo

Uma ferramenta simples que podemos utilizar e nos ajuda a desenvolver uma vida de parceria frutífera com Deus na oração, enquanto aprofundamos simultaneamente a nossa confiança no Seu cuidado constante. Tem o nome de “palmas para cima, palmas para baixo”.

As contemplativas referem-se a este tipo de oração como uma “re-coleção”, que é uma forma de oração centralizada. No entanto, esta ferramenta permite-nos permanecer no “descanso de Deus”, mas depois fluir para um lugar de petição e de súplicas a Deus.

É particularmente útil nas manhãs porque podes trazer diante de Deus os teus pedidos, sonhos e medos para o dia que começa.

Faz: Palmas para Cima, Palas para Baixo

Palmas para Baixo

Senta-te numa posição confortável, nem rígida nem demasiado informal, e pede a presença de Deus. Começa por posicionar as tuas mãos, com as palmas viradas para baixo, nas tuas pernas. Esta postura de “palmas para baixo” é uma indicação simbólica de que queres “entregar” os teus pedidos a Deus.

À medida que te sentas diante de Deus, começa por nomear alguma preocupação ou ansiedade que podes ter sobre o dia que vais começar. Fala sobre os teus receios para uma reunião que vais liderar, um membro da família que está doente, um relatório que tens de entregar no trabalho, ou uma pessoa pela qual vais precisar de uma graça particular! Lembra-te: não rezes o que pensas que Deus quer ouvir, reza o que vai dentro de ti.

O que quer que te esteja a pesar no coração ou na mente, nomeia-o em oração perante Deus e imagina-te a entregá-lo Deus. Podes até querer imaginar as mãos do Pai Celeste debaixo das tuas mãos, a receber essas coisas que estás a entregar. Ao comprometeres-te com a presença de Deus, repara em qualquer sensação no teu corpo e espírito – talvez uma sensação de alívio ou libertação – à medida que te rendes ao Seu amor e ao Seu cuidado.

Palmas para Cima

Depois de alguns minutos de silêncio, vira as tuas mãos, com as palmas voltadas para cima, as costas das mãos a descansar gentilmente nas tuas pernas. À medida que o fazes, começa por pedir a Jesus a Sua paz, a Sua coragem, a Sua presença, o Seu amor ou a Sua ação direta, no lugar da preocupação, receio, antecipação ou pedido que podes ter entregue a Deus momentos antes.

No silêncio, descansa nesta parceria divina, recebendo paz, presença e poder em lugar dos receios naturais e dos pedidos. Está aberto a receber uma promessa particular das Escrituras, um sentido de direção ou uma impressão na tua imaginação relativas a estes pedidos.

Descansa

Finalmente, permanece mais algum tempo sem pedir nada. Descansa simplesmente no Seu amor, e à medida que entregas as tuas petições a Deus, lembra-te que Ele ainda tem o mundo inteiro nas Suas mãos. Acredita que Deus te ama nestes momentos e permite a Sua presença para ser mais que suficiente.



Livros sobre Palmas para cima, Palmas para baixo

Celebração da Disciplina – caminho do crescimento
espiritual
Richard Foster