

Parar e Centrar

Ferramenta de Oração: Oração de Respiração

O QUÊ?

Uma oração de respiração é uma frase curta e simples que pode ser dita numa respiração e rezada ao longo do dia. Esta ferramenta de oração vai-te ajudar a descobrir e usar a oração de respiração.

PORQUÊ?

“As palavras quando encontram o caminho para a superfície, a partir dessas profundezas, carregam consigo todo um novo poder e significado, porque são forjadas no caldeirão dos nossos mais profundos anseios por Deus.” Ruth Hayley Barton



REFERÊNCIA BÍBLICA

“É assim que também o Espírito vem em auxílio da nossa fraqueza, pois não sabemos o que havemos de pedir, para rezarmos como deve ser; mas o próprio Espírito intercede por nós com gemidos inefáveis.”

Romanos 8,26

Uma breve introdução à Oração de Respiração

Uma das formas mais simples de "oração tranquila", que pode trazer uma profunda centralidade às nossas vidas, é descobrir a nossa oração de respiração.

A nossa oração respiratória é discernida no silêncio, onde aprendemos que o Espírito Santo é o nosso melhor guia de oração. Aqui, quando reconhecemos e nos submetemos à Sua suave liderança, tomamos consciência dos Seus movimentos profundos dentro de nós, formando 'gemidos' que estão para além das palavras (Romanos 8, 26-27), desejando orar através de nós.

O objetivo desse tipo de oração é que, quando consciente e consistentemente fazemos a nossa oração de respiração, ela se instala dentro de nós, de tal maneira que a palavra começa a rezar por si mesma, ainda antes que tenhamos consciência de que realmente dissemos a palavra! Além disso, quando cercados pelo medo, oprimidos pela ansiedade, ou talvez apenas entediados, essa oração encontrar-nos-á e emergirá das nossas profundezas, revelando uma comunhão e conexão mais íntimas com Deus.

Uma oração deste tipo - que ajuda a focar - não pretende substituir outros tipos de oração. Em vez disso, acrescenta profundidade de significado a todos os tipos de oração (1ª Timóteo 2,1-3) e facilita o movimento do nosso coração para modos de oração mais ativos - verbal, criativo, súplicas e intercessões.

Tornamo-nos mais eficazes na oração verbal porque, ao aprender a descansar em Deus, ficamos mais sintonizados com os Seus caminhos.

Faz: Oração de Respiração

Ao ouvirmos Deus, em oração, podemos tomar consciência de uma palavra ou frase que vem à superfície. Neste tipo de oração que nos ajuda a concentrar, não pensamos na palavra; antes, descobrimos isso ouvindo, sob a liderança do Espírito, algo que brota do nosso ser mais íntimo.

Às vezes, a palavra ou frase que vem será um reconhecimento inicial do caráter de Deus, que te parecerá mais verdadeiro naquele momento ou época da tua vida em particular. Outras vezes, poderá ser uma frase das Escrituras, uma palavra de uma música ou uma frase de alguma liturgia.

*sussurras baixinho o nome "Abbá" e enquanto expiras, suavemente dizes: **"Eu pertença a Ti"**.*

Podes simplesmente dizer o nome 'Jesus' e focar n'Ele, até que surja uma palavra. Brennan Manning encoraja a realizar um processo simples: sentar-te confortavelmente em silêncio e enquanto inspiras, sussurras baixinho o nome "Abbá" e enquanto expiras, suavemente dizes: "Eu pertença a Ti".

Com o tempo, ao desenvolver a oração, descobrirás as tuas próprias palavras surgindo dentro de ti, que capturam o que a tua alma anseia naquele particular momento.