

## Adoração

# Ferramenta de Oração: Como Praticar a Presença de Deus

## O QUÊ?

Todos podemos tentar formas criativas de ficarmos conscientes da presença de Deus ao longo do dia. Esta ferramenta de oração vai mostrar-te algumas ideias simples para te ajudar a ser mais “Deus-Ciente”.

## PORQUÊ?

“Raramente rezo por meia hora, mas raramente estou meia hora sem rezar.”  
Smith Wigglesworth

“Não existe no mundo um tipo de vida mais doce ou delicioso do que aquele da conversa contínua com Deus.” Irmão Lawrence



## REFERÊNCIA BÍBLICA

“Eu mesmo irei adiante de ti, e dar-te-ei descanso.”  
Êxodo 33,14

## Uma breve introdução à prática da presença de Deus

Todos podemos tentar as nossas formas criativas de praticar a presença de Deus, procurando tornarmo-nos conscientes de Deus “nos negócios comuns da vida”. Os Beneditinos procuram encarnar a prática de “ora e trabalha” que é uma forma intencional de combinar contemplação com ação, encorajando-nos a pontuar o nosso dia de trabalho com disciplinas regulares de meditação e oração na palavra de Deus.

Frank Laubach era um missionário para os muçulmanos, numa localização remota nas Filipinas, e ficou conhecido como o “Apóstolo dos analfabetos” pelo seu trabalho notável entre os pobres. Laubach desenvolveu o seu divertido “jogo com minutos”. O seu objetivo e encorajamento aos outros era para se tornarem conscientes da presença de Deus por um segundo de cada minuto do dia. Ele disse isto sobre a motivação:

“Posso trazer Deus de volta ao meu pensamento de alguns em alguns segundos para que Deus possa estar sempre na minha mente como um rasto, podendo sempre ser um dos elementos em cada conceito e preceito? Eu escolho fazer do resto da minha vida uma experiência para responder a esta questão.”

## Faz: Como praticar a presença de Deus

Tal como praticar o “jogo com minutos” de Frank Laubach, a regra de “orar e trabalhar” dos Beneditinos e a citação do Irmão Lawrence sobre “praticar a presença de Deus”, podemos encontrar as nossas próprias formas de praticar a presença de Deus no nosso dia-a-dia.

Porque não tentar encontrar o nosso próprio caminho para crescer na adoração e perpétua comunhão com Deus: em casa com lembretes ou alarmes; com lembretes no teu telemóvel; a app 24-7 Prayer “Inner Room”; na tua secretária no trabalho; na tua viagem de carro.

Onde quer que estejas, no que quer que faças, pensa sobre um lembrete útil e até divertido que te ajude a desenvolver “uma amizade familiar com Jesus”. Deus nunca está a mais de um pensamento de distância.

### Livros sobre como praticar a presença de Deus



A Prática da Presença de Deus –  
**Irmão Lawrence**  
A Presença de Deus –  
**R. T. Kendall**