

Guia da **Oração** *Passível*

Como rezar
todos os dias
**mesmo com
pouco tempo**



*Cláudia
Ribeiro*

Guia da
Oração
Passível

Como rezar todos os dias
mesmo com pouco tempo

Para mulheres cristãs que amam a Deus,
mas sentem que a rotina tem engolido sua vida de oração.

Um caminho simples para recomeçar sem culpa,
sem peso e com constância.

Um presente da Eliana Ribeiro pra você.

Seja bem-vinda!

Minha irmã,
talvez você tenha baixado este guia com uma dor no coração.

Talvez você ame a Deus, deseje rezar mais, queira ter uma vida espiritual mais firme, mas, quando percebe, o dia passou.

Acorda já cansada. Cuida da casa, da família, do trabalho, dos problemas. Responde mensagens, resolve pendências, carrega preocupações. E, no fim do dia, vem aquela sensação silenciosa:

“De novo eu não rezei como gostaria.”

Este guia não foi feito para te acusar. Foi feito para te ajudar a recomeçar.

Porque Deus não te espera numa rotina perfeita. Ele te encontra na rotina real.

E a oração possível começa menor do que você imagina.



Por que você sente que não consegue rezar?

Muitas mulheres pensam que não conseguem rezar porque são fracas, desorganizadas ou pouco espirituais. Mas, na maioria das vezes, o problema não começa aí.

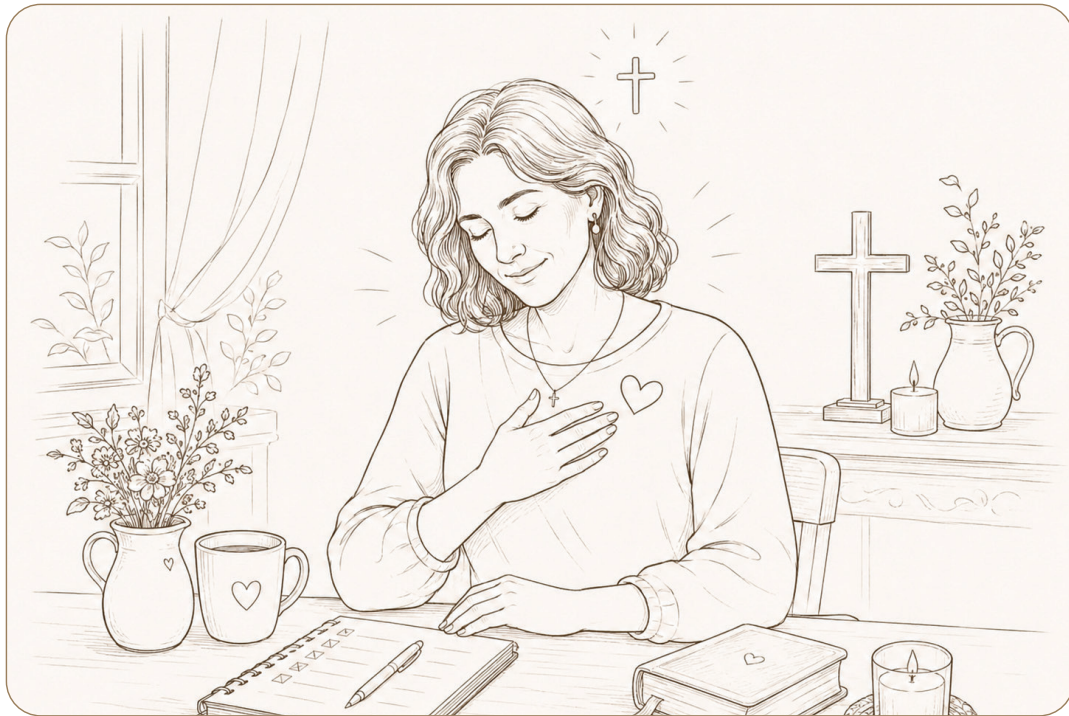
Você sente que não consegue rezar porque sua vida está cheia de barulho. Barulho de fora: tarefas, compromissos, preocupações, família, trabalho, celular, urgências. E barulho de dentro: culpa, ansiedade, cobrança, comparação, sensação de estar sempre devendo alguma coisa.

Quando a alma está cansada, até aquilo que é bom pode parecer pesado. A oração, que deveria ser descanso em Deus, começa a parecer mais uma obrigação.

E quando você não consegue cumprir, vem a culpa. Mas a culpa não sustenta uma vida de oração. A graça sustenta.



O problema não é falta de amor a Deus



Você não deixou de amar a Deus. Talvez você só esteja tentando caminhar sozinha há tempo demais.

Você ama a Deus. Você sente falta Dele. Você sabe que precisa rezar. Você quer viver com mais paz, mais fé, mais direção. Mas querer não basta quando não existe um caminho possível.

Muitas mulheres tentam recomeçar fazendo planos grandes demais:

“Agora vou rezar uma hora todos os dias.”

“Vou acordar muito mais cedo.”

“Vou fazer tudo perfeito.”

“Desta vez não vou falhar.”

Mas a rotina vem. O cansaço chega. Alguma coisa sai do controle. E, quando o plano quebra, a mulher pensa que fracassou de novo.

Mas Deus não quer sua performance.

Ele quer sua presença.

A oração possível

A oração possível não é uma oração relaxada, sem compromisso ou sem amor. A oração possível é a oração que cabe na sua vida real e, por isso, consegue permanecer.

É melhor rezar 5 minutos todos os dias com sinceridade do que esperar uma hora perfeita que nunca chega. É melhor começar pequeno e permanecer do que começar grande e desistir.

A oração possível é aquela que você faz:

- no silêncio da manhã;
- enquanto prepara o café;
- no caminho para o trabalho;
- antes de buscar os filhos;
- no intervalo do almoço;
- antes de dormir;
- no meio das lágrimas;
- depois de um dia difícil.

Porque Deus não está presente apenas quando tudo está organizado.

Ele está com você no meio da vida.



Como começar com 5 minutos por dia

Você não precisa começar com muito. Comece com 5 minutos.

5 minutos podem parecer pouco, mas, quando são vividos todos os dias, eles se tornam uma porta aberta para Deus entrar novamente na sua rotina.

Escolha um horário simples e realista. Não escolha o horário ideal. Escolha o horário possível.

Pode ser logo ao acordar. Pode ser depois do café. Pode ser antes de dormir. Pode ser dentro do carro, antes de sair. Pode ser no banheiro, em silêncio, antes da casa despertar.

O importante é marcar um encontro com Deus. Não um encontro pesado. Um encontro fiel.

Prática de 5 minutos

- **Minuto 1:** faça o sinal da cruz e respire.
- **Minuto 2:** entregue seu dia a Deus.
- **Minuto 3:** fale com Ele com sinceridade.
- **Minuto 4:** escute em silêncio.
- **Minuto 5:** termine com uma oração simples.

Você pode começar assim:

“Senhor, eu estou aqui. Não venho perfeita, mas venho inteira. Recebe este pouco tempo como sinal do meu amor. Conduz meu dia, minha casa, minhas decisões e meu coração. Amém.”

Oração da manhã

A oração da manhã não precisa ser longa. Ela precisa colocar Deus no primeiro lugar do seu coração antes que o mundo comece a pedir tudo de você.

Quando você acorda e entrega o dia ao Senhor, você declara que não quer viver apenas reagindo aos problemas. Você quer caminhar com Deus.

- ORAÇÃO DA MANHÃ -

Senhor, neste novo dia,
eu me coloco na Tua presença.

Antes das tarefas, das mensagens,
das preocupações e das correrias,
eu quero Te entregar o meu coração.

Conduz meus pensamentos.
Guarda minhas palavras.
Abençoa minha casa.
Protege minha família.

Dá-me sabedoria
para viver este dia com fé,
paciência e amor.

Mesmo que eu não consiga controlar tudo,
ajuda-me a lembrar que eu não estou sozinha.

Caminha comigo, Senhor.

Amém.

Frase para repetir durante a manhã

“Senhor, eu Te entrego este dia. Caminha comigo.”

Oração da tarde

A tarde costuma ser o momento em que a alma já está cansada.

Talvez o dia não tenha saído como você esperava. Talvez você já tenha perdido a paciência. Talvez esteja sobrecarregada. Talvez ainda falte muito para terminar. Por isso, a oração da tarde é uma pausa de retorno. Não precisa ser longa. Pode ser apenas um minuto para lembrar: Deus ainda está aqui.

- ORAÇÃO DA TARDE -

Senhor, eu paro um instante
para voltar meu coração para Ti.

No meio das tarefas, dos ruídos
e das preocupações, eu reconheço
que preciso da Tua graça.

Renova minhas forças.
Acalma meu interior.
Dá-me paciência para continuar.
Ajuda-me a não agir apenas pelo cansaço.

Eu Te entrego o que já vivi neste dia
e também o que ainda preciso enfrentar.

Que a minha tarde seja sustentada
pela Tua presença.

Amém.

Frase para repetir durante a tarde

“Jesus, sustenta-me neste momento.”

Oração da noite

A oração da noite não deve ser um tribunal.

Muitas mulheres chegam à noite e fazem uma lista de tudo o que não conseguiram ser. Não rezei direito. Não tive paciência. Não fiz tudo. Não fui boa o bastante.

Mas Deus não te chama para terminar o dia em culpa. Ele te chama para terminar o dia em verdade, arrependimento e confiança.

A oração da noite é o momento de repousar o coração em Deus.

- ORAÇÃO DA NOITE -

Senhor, chego ao fim deste dia
e coloco tudo diante de Ti.

Obrigada pelo que consegui viver.
Perdão pelo que fiz sem amor.
Cura o que ficou pesado dentro de mim.
Acolhe minhas preocupações.
Guarda minha casa durante esta noite.

Eu descanso em Ti.

Mesmo que este dia
não tenha sido perfeito, eu creio que
a Tua misericórdia me alcança.

Amanhã eu poderei recomeçar.

Amém.

Frase para repetir antes de dormir

“Senhor, eu descanso em Ti. Amanhã eu recomeço contigo.”

Como rezar quando você não sente vontade

Haverá dias em que você não sentirá vontade de rezar. Isso não significa que sua fé acabou. Significa que você é humana. A vida espiritual não pode depender apenas do sentimento, porque sentimentos mudam.

Há dias em que você rezará com alegria. Há dias em que rezará com lágrimas. Há dias em que rezará sem sentir nada.

Mas a oração feita na aridez também é preciosa. Nesses dias, não tente fazer uma oração bonita. Faça uma oração verdadeira.

Diga simplesmente:

“Senhor, hoje eu não consigo rezar como eu gostaria. Mas eu estou aqui.”

Essa frase já é oração.

Deus sabe reconhecer a presença de uma filha que, mesmo cansada, voltou.



Como recomeçar quando falhar

Você vai falhar em alguns dias. Talvez esqueça. Talvez durma antes de rezar. Talvez comece bem e pare. Talvez passe alguns dias distante. Mas uma falha não precisa virar abandono.

O erro de muitas mulheres é pensar:

“Já que falhei, perdi tudo.”

Não perdeu.

A vida com Deus não é uma prova em que você é eliminada quando erra. É um caminho de retorno.

Quando falhar, faça três coisas:

1. Não se acuse

A acusação te paralisa. O arrependimento te levanta.

2. Volte no próximo momento possível

Não espere segunda-feira. Não espere o mês virar. Não espere sentir vontade. Volte hoje.

3. Recomece pequeno

Depois de uma queda, não volte tentando compensar tudo. Volte com simplicidade.

Reze: “Senhor, eu me afastei, mas estou voltando. Recebe meu recomeço.”

O que fazer quando a rotina engolir sua fé

A rotina não vai desaparecer. Sempre haverá coisas para resolver. Sempre haverá imprevistos. Sempre haverá dias cheios. Por isso, a solução não é esperar a vida acalmar.

A solução é aprender a colocar pequenos encontros com Deus dentro da vida que você já tem.

Você pode transformar momentos comuns em oração:

- **Ao acordar:** “Senhor, este dia é Teu.”
- **Ao cozinhar:** “Abençoa quem vai se alimentar aqui.”
- **Ao sair de casa:** “Guarda meus passos.”
- **Ao receber uma notícia difícil:** “Jesus, eu confio em Vós.”
- **Ao ver sua família:** “Senhor, cuida dos meus.”
- **Ao deitar:** “Obrigada por me sustentar até aqui.”

A oração não precisa competir com sua rotina. Ela pode fazer parte da sua rotina.



Um plano simples para 7 dias

Agora você vai começar um caminho simples. Não para provar nada para Deus. Não para se cobrar. Não para fazer perfeito. Mas para abrir espaço para Ele todos os dias.

Use este plano por 7 dias.

Faça o possível. E, se falhar, recomece no dia seguinte.

Plano de 7 dias

Dia 1 - Entrega

Hoje, reze por 5 minutos pela manhã.

Diga a Deus:

“Senhor, eu Te entrego minha vida de oração. Ensina-me a recomeçar.”

Pequeno gesto:

escolha um horário fixo para rezar amanhã.

Dia 2 - Presença

Hoje, antes de começar suas tarefas, faça o sinal da cruz com calma.

Diga:

“Senhor, eu não quero viver este dia sozinha.”

Pequeno gesto:

coloque um lembrete no celular com a frase: “Volte para Deus por 5 minutos.”

Dia 3 - Sinceridade

Hoje, fale com Deus como você está. Sem frase pronta. Sem tentar parecer forte. Sem esconder o cansaço.

Diga:

“Senhor, este é o meu coração hoje.”

Pequeno gesto:

escreva em uma frase o que você deseja entregar a Deus.

Dia 4 - Pausa

Hoje, faça uma pausa de 1 minuto à tarde.

Respire e reze:

“Jesus, sustenta-me neste momento.”

Pequeno gesto:

antes de responder alguém com irritação, faça uma breve oração interior.

Dia 5 - Gratidão

Hoje, agradeça por três coisas simples. Pode ser algo pequeno: um alimento, uma conversa, um livramento, uma força que você recebeu.

Diga:

“Senhor, obrigada por estar presente nos detalhes.”

Pequeno gesto:

anote suas três gratidões.

Dia 6 - Recomeço

Hoje, olhe para sua semana sem culpa. Mesmo que não tenha feito tudo como planejou, apresente a Deus seu esforço.

Reze:

“Senhor, eu não quero desistir. Ensina-me a recomeçar contigo.”

Pequeno gesto:

escolha uma oração curta para repetir todos os dias.

Dia 7 - Constância

Hoje, reze pedindo a graça da perseverança.

Diga:

“Senhor, ajuda-me a permanecer. Que minha vida de oração cresça um dia de cada vez.”

Pequeno gesto:

decida qual será seu próximo passo para continuar depois deste guia.



Convite final

Minha irmã, este guia te mostrou algo importante:

Você não precisa esperar uma rotina perfeita para voltar a rezar.

Você pode começar hoje. Com pouco tempo. Com sinceridade. Com pequenos passos. Com um coração disposto.

Mas também é verdade que caminhar sozinha é mais difícil.

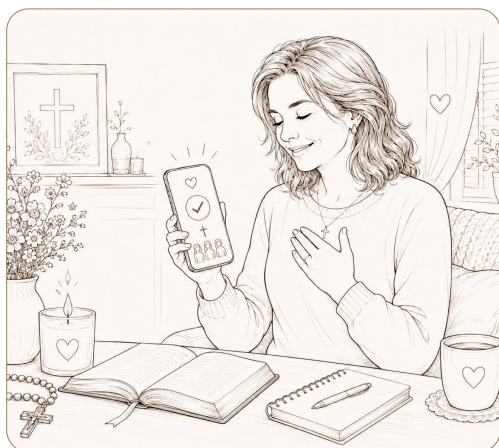
A constância não nasce apenas da força de vontade. Ela nasce de direção, companhia, recomeço e graça.

É por isso que existe a **Comunidade Força e Vitória**.

Um caminho para mulheres cristãs que desejam viver uma vida de oração possível, constante e aplicada à rotina real.

Na Comunidade, você encontra direção espiritual prática, oração, acolhimento e companhia para não precisar recomeçar sozinha.

Se você deseja viver isso com direção diária e companhia, conheça a Comunidade Força e Vitória.



Clique no link abaixo ou escaneie o QR code e venha caminhar conosco:

<http://forcaevitoria.com.br>



Sua vida de oração pode recomeçar hoje. Sem culpa. Sem peso.

Com Deus no centro da sua vida real.