



Prioridades da Fé

06

MENOS É MAIS
O segredo da
simplicidade.

12

A BÊNÇÃO DE ESPERAR
Seja paciente e
as bênçãos virão!

24

O VALOR DE SER BONDOSO
Deus agrada-Se
da bondade.



1 646188 623113



“Eis que cedo venho.” A nossa missão é realçar Jesus Cristo usando artigos e ilustrações para demonstrar o Seu amor sem igual, dar as boas-novas do Seu trabalho presente, ajudar outros a conhecê-LO melhor e manter a esperança da Sua breve vinda.

DIRETOR **José Lagoa**

DIRETORA DE REDAÇÃO **Lara Figueiredo**

COORDENADOR EDITORIAL **Paulo Lima**

E-MAIL **revista.adventista@pservir.pt**

COLABORADORES DE REDAÇÃO **Manuel Ferro**

DESIGN GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO **Joana Areosa**

ILUSTRAÇÕES DA REVISTA © **Adobe Stock**

PROPRIETÁRIA E EDITORA **PUBLICADORA SERVIR, S. A.**

DIRETOR-GERAL **António Carvalho**

SEDE E ADMINISTRAÇÃO **Rua da Serra, 1 – Sabugo
2715-398 Almagem do Bispo | 21 962 62 00**

CONTROLO DE ASSINANTES
assinaturas@pservir.pt | 21 962 62 19

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

MDI – Design e Impressão, V. N. Famalicão

TIRAGEM **4800 exemplares**

DEPÓSITO LEGAL **Nº 1834/83**

PREÇO NÚMERO AVULSO **1,90€**

ASSINATURA ANUAL **19,00€**

ISENTO DE INSCRIÇÃO NA ERC

DR 8/99 ARTº 12º Nº 1A ISSN 1646-1886

São bem-vindos todos os manuscritos, solicitados ou não, cujo conteúdo esteja de acordo com a orientação editorial da revista. Todos os artigos devem incluir o nome e a morada do autor bem como o contacto telefónico. Não se devolvem originais, mesmo não publicados.

Não é permitida a reprodução total ou parcial do conteúdo desta revista, ou a sua cópia transmitida, transcrita, armazenada num sistema de recuperação, ou traduzida para qualquer linguagem humana ou de computador, sob qualquer forma ou por qualquer meio, eletrónico, manual, fotocópia ou outro, ou divulgado a terceiros, sem autorização prévia por escrito dos editores.



A Revista Adventista, Órgão da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal, é publicada mensalmente pela União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia desde 1940 e editada pela Publicadora SerVir, S. A.

novembro

D	S	T	Q	Q	S	S
29	<u>30</u>	<u>31</u>	[1]	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	[13]	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

DIAS ESPECIAIS E OFERTAS

4-11 SEMANA DE ORAÇÃO E GRATIDÃO

18 e 19 EFJA NÍVEL II – LISBOA E SUL

19 SAL

25 ROIG | SUL

26 ROIG | LISBOA E VALE DO TEJO

27 VIGÍLIA NACIONAL DE ORAÇÃO

COMUNIDADE DE ORAÇÃO

30/10-3/11 REUNIÃO DE FIM DE ANO (EUD)

6-10 SEMANA DE ORAÇÃO (EUD)

13-17 UNIVERSIDADE ADVENTISTA DE FRANÇA (COLLONGES) (EUD)

20-24 UNIÃO DO NORTE DA ALEMANHA (NGU)

[FH] FÉ DOS HOMENS

[1] QUARTA-FEIRA

[13] SEGUNDA-FEIRA

dezembro

D	S	T	Q	Q	S	S
26	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	[11]	12	13	[14]	15	16
17	18	19	20	21	22	23
[24]	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

DIAS ESPECIAIS E OFERTAS

2 ROIG'S CENTRO E ILHAS

3 ROIG NORTE

10 PROGRAMA SOLIDÁRIO NACIONAL | ADRA

25 VIGÍLIA NACIONAL DE ORAÇÃO

COMUNIDADE DE ORAÇÃO

27/11-1/12 UNIÃO ITALIANA (ITU)

4-8 UNIÃO PORTUGUESA (PTU)

11-15 ASSOCIAÇÃO DA MORÁVIA E SILÉSIA (CSU)

18-22 UNIÃO DO SUL DA ALEMANHA (SGU)

25-29 ADRA PORTUGAL (PTU)

[FH] FÉ DOS HOMENS

[11] SEGUNDA-FEIRA

[14] QUINTA-FEIRA

[C] CAMINHOS

[24] DOMINGO

[FH] RTP2 ENTRE AS 15:00 E AS 15:30 | ANTENA 1 A PARTIR DAS 22:47

[C] RTP2 ENTRE AS 17:00 E AS 17:30 | ANTENA 1 A PARTIR DAS 06:00

ESTES HORÁRIOS DE EMISSÃO PODEM SER ALTERADOS PELA RTP2 SEM AVISO PRÉVIO.

04

EDITORIAL

Prioridades da Fé

05

INTRODUÇÃO

Prioridades da Fé

Conheça o projeto de Deus para si durante dez dias.

06

DIA 1

Menos é mais

Descubra o segredo da simplicidade.

09

DIA 2

O perigo de estar ocupado de mais em prol de Deus

Uma “tentação” para qualquer Cristão consagrado.

12

DIA 3

A bênção de esperar

Ser paciente resulta em bênçãos.

15

DIA 4

A liberdade de uma vida focada na simplicidade

Aprenda a viver feliz com o essencial.

18

DIA 5

Focarmo-nos nas coisas que importam nas nossas orações

O foco necessário para uma vida de oração produtiva.

21

DIA 6

Resolução, paixão e perseverança

A necessidade da determinação absoluta na vida cristã.

24

DIA 7

O valor de ser bondoso

Um valor que muito agrada Deus.

27

DIA 8

Praticando uma atitude de gratidão

A gratidão dá saúde espiritual ao crente sincero.

30

DIA 9

A bênção do Sábado

Aprenda a desfrutar do Sábado como fonte de bênçãos.

33

DIA 10

Seja rico no que importa – Seja mais analógico

A necessidade da autenticidade que enriquece.

36

10 DIAS DE ORAÇÃO

Promessas para reclamar em oração

Uma ferramenta para os seus momentos devocionais.

43

10 DIAS DE ORAÇÃO

Pedidos de oração da Igreja mundial

Junte-se à cadeia de oração mundial nestes dez dias.

46

10 DIAS DE ORAÇÃO

A bênção do jejum digital sabático

Ponha a Tecnologia de parte durante dez dias e consagre-se inteiramente a Deus.



A Revista Adventista Especial dos 10 Dias de Oração e os respetivos materiais para os Líderes encontram-se disponíveis no link <https://iasd.pt/10diasoracao2024>



EDITORIAL

Pr. José Lagoa

Presidente da UPASD

Prioridades da Fé

Vivemos num mundo agitado, repleto de exigências e de distrações constantes. “O nosso mundo está a caminhar para uma grande crise. Estamos em rota de colisão.”¹ No entanto, a nossa vida espiritual deve permanecer como a nossa prioridade principal.

Prioridade 1: Comunhão com Deus

A base da nossa fé é a comunhão com Deus. Isto envolve oração, estudo da Bíblia e momentos de reflexão. Fazer da comunhão com Deus a nossa principal prioridade mantém-nos centrados e fortalecidos, independentemente das circunstâncias que enfrentamos. “Nós precisamos também de Lhe abrir o nosso coração. A fim de termos vida e energias espirituais, devemos ter um relacionamento real com o nosso Pai celestial.”²

Prioridade 2: Relacionamentos Significativos

Deus chama-nos para nos amarmos reciprocamente e para cuidarmos uns dos outros. Os nossos relacionamentos, especialmente na nossa família e na nossa Comunidade de fé, devem ser priorizados. Estarmos presentes para apoiar e encorajar aqueles que caminham connosco é uma expressão tangível da nossa fé.

Prioridade 3: Serviço e Missão

A nossa fé também se manifesta em atos de serviço e missão. “A história do livro de Atos é a história de crentes reunidos pelo Espírito Santo num movimento inspirado pelo Céu

para impactar o mundo.”³ Priorizar o serviço aos necessitados e a missão de partilhar o Evangelho permite-nos sermos as mãos e os pés de Cristo no mundo. “Comunicai aos outros o conhecimento da verdade. Este é o plano de Deus para iluminar o mundo.”⁴

Prioridade 4: Crescimento e Aprendizagem Constantes

A fé não é estática; ela cresce e aprofunda-se com o tempo. Devemos priorizar o crescimento espiritual, buscando constantemente aprender mais sobre Deus e acerca da Sua vontade. Isso inclui o estudo da Palavra, a participação em grupos de estudo e a procura de respostas para as nossas dúvidas.

Prioridade 5: Ética e Integridade

A nossa fé deve guiar as nossas escolhas e ações. A ética e a integridade devem ser prioridades em todas as esferas da nossa vida, seja no trabalho, na família ou na Comunidade.

Navegar na nossa jornada de fé pode ser desafiador, especialmente num mundo repleto de distrações. No entanto, ao mantermos as nossas prioridades de fé em foco, podemos encontrar direção e propósito.

Como pode aprimorar o seu relacionamento com Deus, fortalecer os seus relacionamentos, servir com dedicação, continuar a aprender e viver com ética e integridade?

Ao fazer destas prioridades uma parte central da sua vida, encontrará uma fé que é viva, significativa e transformadora.

1 Mark Finley, *Três Mensagens Cósmicas: O Conflito Final da Terra*, Fallbrook: Hart Books, Edição Kindle, p. 16.

2 Ellen G. White, *Aos Pés de Cristo*, Sabugo: P. SerVir, 2022, p. 96.

3 Mark Finley, *Victoria final: El Triunfo de la Iglesia Remanente en Un Mundo Decadente*, Editorial ACES, Edição Kindle, p. 11.

4 Ellen G. White, *Mensagens Escolhidas*, Tatuí SP: CPB, vol. 1, p. 266.



INTRODUÇÃO

Dr. Frank Hasel

Autor das meditações deste ano.

10 DIAS DE ORAÇÃO

Prioridades da Fé

Virtudes Cristãs em Tempos Turbulentos

Já foi apanhado nas atividades da vida de tal forma que elas lhe deixaram pouco espaço para momentos espirituais? Se anseia por uma vida espiritual mais significativa e consoladora, estes 10 Dias de Oração e reflexão serão preciosos para si.

Durante estes dez dias, terá a oportunidade única de deixar de parte as coisas que ocupam a sua mente e a sua vida, mas que não trazem verdadeira satisfação. Em vez disso, iremos focar-nos no que realmente importa para Deus. É uma possibilidade de viver intencionalmente com menos, permitindo que experimente mais daquilo que realmente importa.

Ao longo desta viagem, cruzar-se-á com intuições práticas que aprofundarão a

sua confiança em Deus, enriquecerão a sua experiência do Sábado e fortalecerão a sua ligação diária com Ele. Além do mais, ganhará a determinação, a paixão e a perseverança necessárias para ser bem-sucedido.

Abramos o nosso coração e a nossa mente a Deus, convidando o Seu Espírito Santo para entrar na nossa vida durante estes dez dias. Ao longo deste processo, oramos para que sejamos transformados e renovados, tornando-nos testemunhas poderosas do amor transformador de Deus.

Vamos orar juntos por um reavivamento do nosso altar pessoal e familiar, para que o Espírito Santo possa reformar-nos e capacitar-nos para proclamarmos ao mundo a mensagem final de esperança!

SOBRE O AUTOR

O Doutor Frank M. Hasel é um teólogo e um escritor que serve como Diretor-Associado do Instituto de Pesquisa Bíblica na sede mundial da Igreja Adventista do Sétimo Dia, situada em Silver Spring, MD. No seu novo livro – *Love Is! A Journey of Grief, Grace, and Gratitude* (Cascade, 2024) – ele partilha candidamente a sua experiência pessoal de perder a sua amada esposa por causa de um cancro, oferecendo valiosas intuições sobre a natureza do desgosto e do que significa passar por uma perda significativa na vida.

Sendo natural da Alemanha, serviu como Pastor ordenado, Professor de Bíblia e Deão de Teologia na Europa, antes de se ter mudado para os Estados Unidos da América. Frank encontra alegria na sua relação com Jesus, desfruta de conversas estimulantes, aprecia a bondade genuína, encontra consolo nas caminhadas pela Natureza e desfruta ocasionalmente de gelados sem leite ou natas.

Frank acredita firmemente que os ensinamentos da Bíblia detêm a chave para o florescimento humano, enriquecendo cada aspeto da vida humana. Para se manter conectado com ele, o Leitor pode seguir a sua experiência de vida no *Instagram* (@frank.m.hasel) e no *Facebook* (<https://www.facebook.com/Frank.M.Hasel>) ou visitar o seu *website* (www.frankmhasel.com).

Menos é mais

“Portanto, vede, prudentemente, como andais, não como néscios, mas como sábios, remindo o tempo, porquanto os dias são maus” (Efésios 5:15 e 16).



Mais é verdadeiramente mais?

A nossa vida está recheada até ao rebordo com tantas coisas que queremos alcançar. Numa Sociedade que é conduzida loucamente pelo consumismo e pelo *marketing*, somos facilmente atraídos para a crença de que quanto mais temos, mais felizes somos. Por causa dos tentadores anúncios ao nosso redor, desejamos erradamente ter tudo. Por vezes, estendemos este modo de pensar até ao nosso trabalho para Deus. Queremos servir Deus, mas, ao mesmo tempo, não queremos perder qualquer outra coisa que se atravesse no nosso caminho. E assim procuramos harmonizar o nosso desejo de servir Deus com a nossa busca infundável de mais e mais coisas. Isto leva a um redemoinho de atividades. Numa pressa irrequieta, enganamo-nos ao ponto de crermos que podemos seguir Deus sem largarmos tudo o mais que desvia a nossa atenção. Quando aplicamos este falso modo de pensar à nossa caminhada com Deus, enganamo-nos.

Estar disposto a largar tudo

Não podemos ter tudo – não podemos abraçar tanto o mundo e os seus prazeres atraentes como as bênçãos de Deus. Pensar o contrário é um erro fatal. Esta mentalidade consumista infeta o nosso pensamento e inflige efeitos desastrosos na nossa vida espiritual. Não podemos ter Deus no topo de tudo o mais, como a cobertura num bolo, sem propositadamente Lhe darmos espaço na nossa vida ocupada e frenética. Primeiro, devemos estar dispostos a viver com *menos* para po-

dermos experimentar as bênçãos das coisas que *mais* importam. Devemos largar as coisas que nos distraem da presença de Deus e que esgotam a nossa energia física, mental e espiritual. Quando tentamos fazer malabarismos com agendas ocupadíssimas, a velocidades crescentemente maiores, à medida que a nossa lista de coisas a fazer cresce cada vez mais, rapidamente nos achamos fisicamente exaustos e espiritualmente esgotados.

Viver com menos

Está a desordem na sua vida a impedi-lo de viver plenamente para Deus? Vidas sobrelotadas deixam pouco espaço para o Criador do Universo. Devemos compreender que menos é mais. Não podemos experimentar mais bênçãos espirituais, mais tempo de oração, mais qualquer outro aspeto da nossa vida espiritual, se apenas tentarmos acrescentar isso a um prato já cheio. Tal sobrelotação apenas leva a mais vazio. Em vez disso, devemos tomar a decisão intencional de viver propositadamente com menos para que possamos desfrutar mais do que importa para Deus. Menos é mais!

Oremos juntos.

Vidas sobrelotadas deixam pouco espaço para o Criador do Universo. Devemos compreender que menos é mais.

Tempo de Oração (30-45 minutos)

Todos os grupos de oração têm modos diferentes de orar juntos. Encorajamos a que passem os próximos 30 a 45 minutos em oração unida, seja qual for o modo como o Espírito Santo vos conduza. Encorajamos a prática de orações conversacionais curtas (de uma a três frases). Isto permite que mais pessoas orem várias vezes. Abaixo estão alguns exemplos de se orar com base num tema, usando as Escrituras. Podem orar usando outras passagens e incluir outros temas no vosso tempo de oração. Vejam o *Guia do Líder* e os *Pedidos de Oração da Igreja Mundial* em busca de ideias de oração.

Orar com a Palavra de Deus

– Efésios 5:15 e 16

“Portanto, vede, prudentemente, como andais, não como néscios, mas como sábios, remindo o tempo, porquanto os dias são maus.”

“Portanto, vede, prudentemente, como andais, não como néscios, mas como sábios...”

Deus, no nosso quebrantamento, procuramos a Tua graça e as tuas provisões. Enchemos a nossa vida com tantas atividades e distrações. Necessitamos de uma reforma, de uma limpeza, de novas prioridades para as coisas que realmente importam. Ensina-nos o que significa viver com menos, para que nós possamos focar no que mais importa. Desejamos ser sábios com a sabedoria do Alto. Guia-nos, nós Te suplicamos. Ámen!

“... remindo o tempo...”

Precioso Jesus, Tu ages sempre no tempo certo e sabes o que necessita de ser dito e feito em cada ocasião da História. Obrigado pelo Teu perfeito ministério em favor deste mundo. Por favor, ensina-nos como podemos fazer o melhor uso do nosso tempo em Teu

favor, especialmente no contexto dos últimos dias. Revela-nos onde desperdiçamos o nosso tempo e dá-nos a vitória sobre as coisas que, bem sabemos, estão a ocupar espaço de mais na nossa vida. Ámen!

“... porquanto os dias são maus.”

Deus, nós compreendemos que o mundo em breve chegará ao seu fim. Os sinais estão à nossa volta. No entanto, por vezes ficamos tão distraídos com os nossos negócios ou com as nossas deceções que nos esquecemos de que estamos à beira da eternidade. Conduz-nos para um compromisso total Contigo e para o ministério que tens para cada um de nós. Calibra de novo a nossa vida, para que esteja sintonizada com a Tua vontade. Ámen!

Mais Sugestões de Oração

Agradecimento e louvor: Deem graças por bênçãos específicas e louvem Deus pela Sua bondade.

Confissão: Tomem alguns minutos para confissão privada e agradeçam a Deus pelo Seu perdão.

Orientação: Peçam a Deus para vos conceder sabedoria para os desafios e para as decisões presentes.

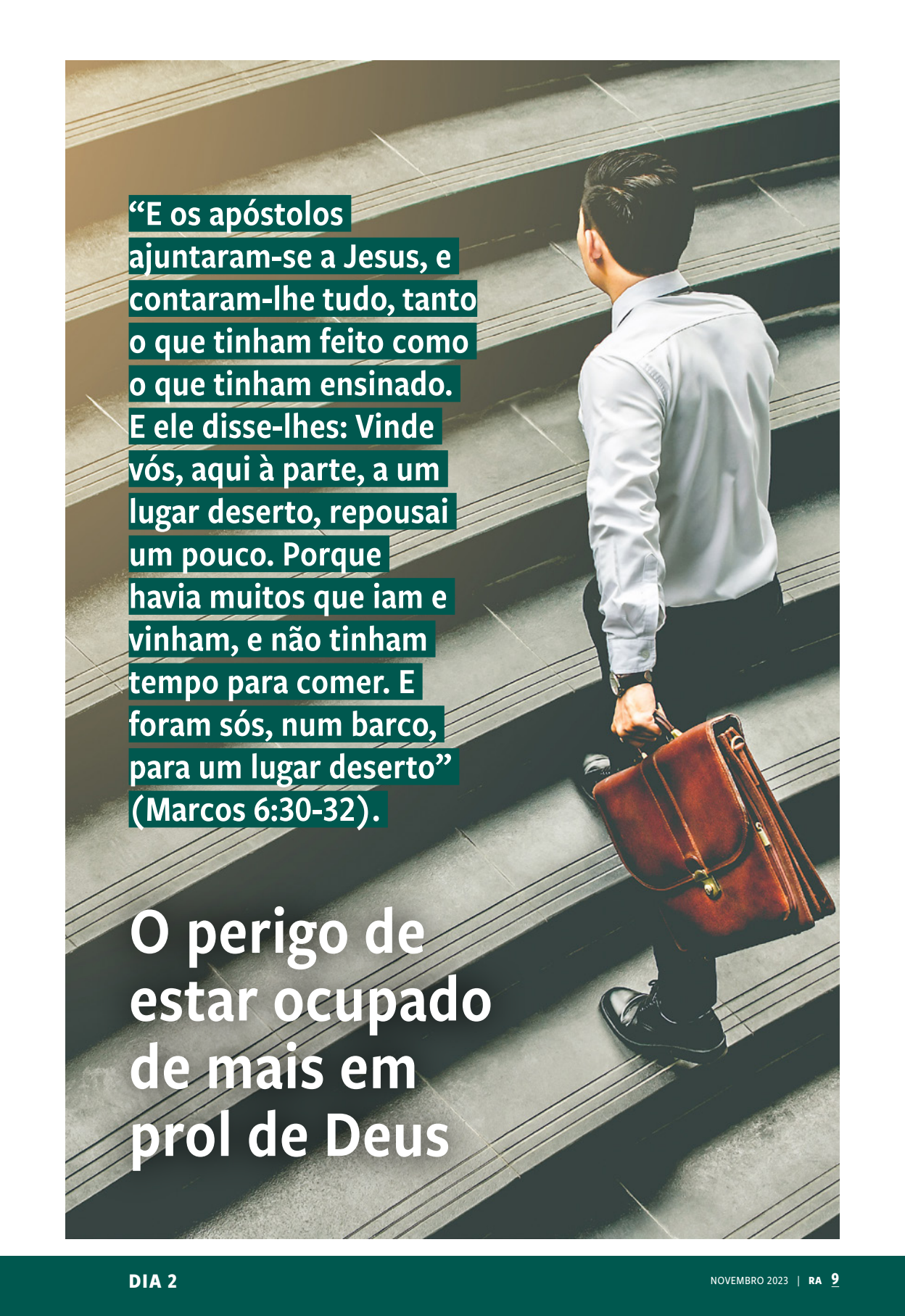
A nossa Igreja: Orem pelas necessidades da Igreja nacional e mundial (vejam a secção com pedidos).

Pedidos locais: Orem pelas necessidades atuais dos membros da igreja, das suas famílias e dos vizinhos.

Escutem e respondam: Tomem tempo para escutar a voz de Deus e para responderem com louvor ou cântico.

Sugestões de Hinos (*Hinário ASD*)

“O Meu Cálice Transborda” (nº 155); “Tempo de Ser Santo” (nº 300); “Tudo Entregarei” (nº 302); “Sobre o Altar” (nº 305).



**“E os apóstolos
ajuntaram-se a Jesus, e
contaram-lhe tudo, tanto
o que tinham feito como
o que tinham ensinado.
E ele disse-lhes: Vinde
vós, aqui à parte, a um
lugar deserto, repousai
um pouco. Porque
havia muitos que iam e
vinham, e não tinham
tempo para comer. E
foram sós, num barco,
para um lugar deserto”
(Marcos 6:30-32).**

**O perigo de
estar ocupado
de mais em
prol de Deus**

Ocupação no trabalho para Deus

Estar ocupado é a atitude régia no nosso mundo. A sociedade moderna e o consumismo de alta pressão conculcaram uma crença em nós: Quanto mais ocupados estamos, mais respeitados nos tornamos. A ocupação tornou-se num indicador da nossa diligência e do nosso desejo de fazer bem e progredir. Mas enquanto estamos ocupados a *ganhar a vida*, esquecemo-nos de *viver* e de desfrutar da vida, o que é trágico. Talvez ainda mais trágico seja o subtil perigo que muitos seguidores comprometidos de Cristo adotaram: Uma mentalidade de ocupação no seu trabalho para Deus. Frequentemente fazemo-lo pelas melhores razões. Sabemos que o tempo é curto. Queremos realizar o máximo para Ele. Portanto, esforçamo-nos por estar ocupados. Queremos ser bons mordomos do nosso tempo e dos nossos talentos. Sabe bem estar ocupado para Deus e, por vezes, somos tentados a pensar que Deus recompensará a nossa ocupação em Seu favor, apenas para descobrirmos que, na nossa ocupação para Deus, perdemos a nossa ligação viva com o nosso Redentor. Estamos a fazer boas coisas por hábito, não no poder do Espírito Santo. E quanto mais ocupados ficamos, mais nos consideramos alinhados com o propósito de Deus. Estar ocupado torna-se na nova norma. Estamos tão ocupados a glorificar o quão ocupados estamos que perdemos os momentos na vida que realmente importam. A ocupação esmaga a nossa vitalidade espiritual. A pressa é inimiga de qualquer relação de amor, especialmente da nossa relação com o Deus vivo das Escrituras. O amor exige a atenção do tempo sem pressas.

O dever de repousar

Não admira que o Deus das Escrituras nos convoque repetidamente para pararmos, para fazermos uma pausa, para vermos o que Ele fará pelo Seu povo (II Crónicas 20:17; Salmo 37:7). Deus encoraja os Seus filhos para abrandarem. Ele sabe quão rapidamente O perdemos de vista quando a nossa mente está envolvida num redemoinho de atividades. Uma das mais belas intuições sobre o perigo da constante ocupação ao serviço de Deus encontra-se quando o nosso Senhor Jesus tomou a liberdade no Seu ministério de repousar. Ellen G. White captura de modo belíssimo este importante aspeto do Seu ministério com os Seus discípulos: “Eles tinham posto todo o seu empenho no trabalho em favor do povo, e isso estava a esgotar as suas energias físicas e mentais. Era seu dever descansar” (*O Desejado de Todas as Nações*, p. 324, ed. P. SerVir, 2017).

A ocupação esmaga o nosso vigor espiritual e a nossa eficácia espiritual. A pressa é o grande inimigo do nosso amor por Deus. Em vez de acrescentarmos mais itens ao nosso calendário, reduzamos intencionalmente os nossos afazeres e arranжемos lugar para tempo sossegado, revigorador e significativo com o nosso Criador e Salvador.

Oremos juntos.

A pressa é inimiga de qualquer relação de amor, especialmente da nossa relação com o Deus vivo das Escrituras.

Tempo de Oração (30-45 minutos)

Todos os grupos de oração têm modos diferentes de orar juntos. Encorajamos a que passem os próximos 30 a 45 minutos em oração unida, seja qual for o modo como o Espírito Santo vos conduza. Encorajamos a prática de orações conversacionais curtas (de uma a três frases). Isto permite que mais pessoas orem várias vezes. Abaixo estão alguns exemplos de se orar com base num tema, usando as Escrituras. Podem orar usando outras passagens e incluir outros temas no vosso tempo de oração. Vejam o *Guia do Líder* e os *Pedidos de Oração da Igreja Mundial* em busca de ideias de oração.

Orar com a Palavra de Deus

– Marcos 6:30-32

“E os apóstolos ajuntaram-se a Jesus, e contaram-lhe tudo, tanto o que tinham feito como o que tinham ensinado. E ele disse-lhes: Vinde vós, aqui à parte, a um lugar deserto, repousai um pouco. Porque havia muitos que iam e vinham, e não tinham tempo para comer. E foram sós, num barco, para um lugar deserto.”

“Vinde vós, aqui à parte...”

Pai, temos estado tão ocupados a fazer o Teu trabalho que nos esquecemos que é o Teu trabalho. Obrigado porque não somos máquinas, mas seres humanos. Perdoa-nos quando fizemos da nossa ocupação um ídolo ou quando edificámos o nosso valor na quantidade de trabalho que realizámos para Ti. Por favor, transforma a nossa ocupação em fidelidade. Ámen!

“... a um lugar deserto...”

Deus, rodeámo-nos de muito ruído, de muitas coisas, de muitas distrações. Quer gastemos o nosso tempo a trabalhar para a Igreja ou

empenhados noutras atividades, reconhecemos a nossa necessidade de nos afastarmos e de passarmos tempo a refletir e a repousar longe da ocupação da vida. Por favor, dá-nos a graça necessária para criarmos tempo a sós Contigo diariamente e para nos focarmos no que realmente importa. Ámen!

“... repousai um pouco.”

Amorável Jesus, quando caminhaste nesta Terra, compreendeste a necessidade que a Humanidade tinha de repouso. Obrigado por exemplificares a vida equilibrada que devemos viver. Mostra-nos o que é o repouso adequado e como podemos repousar regularmente para nos recarregarmos e nos focarmos. Ámen!

Mais Sugestões de Oração

Agradecimento e louvor: Deem graças por bênçãos específicas e louvem Deus pela Sua bondade.

Confissão: Tomem alguns minutos para confissão privada e agradeçam a Deus pelo Seu perdão.

Orientação: Peçam a Deus para vos conceder sabedoria para os desafios e para as decisões presentes.

A nossa Igreja: Orem pelas necessidades da Igreja nacional e mundial (vejam a secção com pedidos).

Pedidos locais: Orem pelas necessidades atuais dos membros da igreja, das suas famílias e dos vizinhos.

Escutem e respondam: Tomem tempo para escutar a voz de Deus e para responderem com louvor ou cântico.

Sugestões de Hinos (*Hinário ASD*)

“No Jardim” (nº 366); “Junto ao Bondoso Deus” (nº 325); “Abrigo na Rocha” (nº 203); “Fixa Teus Olhos no Mestre” (nº 206).



**“Aquietai-vos e sabei
que eu sou Deus”
(Salmo 46:10).**

A bênção de esperar

A virtude bíblica de abrandar

Numa era de movimento e de poluição sonora constantes, nada é mais crítico do que a quietude e o silêncio. Na nossa vida moderna frenética, as urgências diárias exigem a nossa atenção. Acostumámo-nos a uma mentalidade de comida rápida em que esperamos que as coisas sejam o mais rápidas possível. Esquecemos como esperar pacientemente e esta impaciência pode infiltrar-se na nossa caminhada espiritual, com efeitos devastadores. Os impulsos visuais e as distrações acústicas desta era híper conectada tornam ainda mais difícil abrandar e aquietarmo-nos. Aprender a esperar em quietude e focar os nossos pensamentos nos assuntos divinos ao falarmos com Deus pode parecer uma prática estranha para muitas pessoas hoje, mas é uma virtude bíblica que necessita de ser reavivada. Cultivar um espaço silencioso, que não é ocupado por outras urgências, e preservar tempo não reclamado, é crucial para nos conectarmos com Deus. Abrandar, aquietarmo-nos, respirarmos, lembrarmo-nos do terno cuidado de Deus, esperar pacientemente e não ficar nervosos, se Deus não responde imediatamente às nossas orações – estas são artes que necessitamos de aprender de novo.

Os benefícios de esperar

Ao longo de toda a Escritura, encontramos o povo de Deus numa atenta atitude de espera. Os escritores bíblicos expressam frequentemente a sua expectativa com uma pergunta: “Até quando, Senhor?” (Habacuque 1:2;

Daniel 8:13.) Não há esperança sem espera (Tito 2:13). Não há resistência sem espera (Romanos 5:3 e 4). Não há paciência sem espera (Apocalipse 14:12). Não há anseio sem espera (Salmo 42:1). Não há vida sem espera. Não há história humana sem espera. A espera é parte da existência humana.

Enquanto esperamos, focamo-nos frequentemente em problemas que são desagradáveis e temos esperança de que eles passem. Mas esperar não significa estar passivamente sentado, sem fazer nada, e esperando que uma situação desagradável de algum modo desapareça. De uma perspectiva bíblica, o propósito primário de se esperar é trazer à luz quem eu sou e aquilo em que me estou a tornar enquanto espero. A experiência de esperar confronta-me com uma decisão espiritual significativa: Na minha impaciência e na minha dúvida será que questiono a bondade e a onipotência de Deus? Ou reconheço que, ao esperar, sou confrontado com uma oportunidade única que me ajudará a tornar-me na pessoa que Deus deseja que eu seja? Através da experiência da espera, eu posso tornar-me na pessoa que, de outro modo, eu nunca teria sido.

Se a virmos desta forma, a espera torna-se no divino meio de transformação, para nos transformar de acordo com a Sua vontade. Assim, esperar é verdadeiramente uma expressão da bondade e da graça de Deus. Ela ajuda-nos a tornarmo-nos mais como Deus, que espera com grande paciência, não querendo que se perca alguém que ainda poderia ser salvo.

Vamos orar juntos.

Tempo de Oração (30-45 minutos)

Todos os grupos de oração têm modos diferentes de orar juntos. Encorajamos a que passem os próximos 30 a 45 minutos em oração unida, seja qual for o modo como o Espírito Santo vos conduza. Encorajamos a prática de orações conversacionais curtas (de uma a três frases). Isto permite que mais pessoas orem várias vezes. Abaixo estão alguns exemplos de se orar com base num tema, usando as Escrituras. Podem orar usando outras passagens e incluir outros temas no vosso tempo de oração. Vejam o *Guia do Líder* e os *Pedidos de Oração da Igreja Mundial* em busca de ideias de oração.

Orar com a Palavra de Deus

– Salmo 46:10

“Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus.”

“Aquietai-vos...”

Deus, temos estado inquietos. Permitimo-nos ficar tão ocupados e stressados, pensando que, se não o estivermos, então de algum modo valemos menos. Oh, Deus, necessitamos da Tua ajuda para abrandarmos, para aprendermos simplesmente a nos aquietarmos. A nossa mente foi formatada pelas expectativas sociais para estar sempre a correr em direção a algo. Ajuda-nos a apreciarmos a virtude da quietude e a ganharmos as bênçãos que ela traz. Pronuncia a ordem “aquietai-vos” no nosso coração impaciente. *Ámen!*

“... e sabeis que eu sou Deus.”

Querido Jesus, o facto de que Tu és o nosso Deus e Senhor tem implicações maciças para a nossa vida. No entanto, parecemos hesitar em fazer de Ti o Senhor de toda a nossa vida. Desejamos controlar e parece que não conseguimos parar de fazer aquilo que estamos a fazer. Ensina-nos que Tu, o Criador omnipo-

tente, Aquele que enche a eternidade, és o Senhor; que Tu és capaz de nos levar e de levar os nossos planos além do que podemos imaginar, caso fiquemos quietos, esperemos e reconhecamos Quem Tu és. *Ámen!*

Mais Sugestões de Oração

Agradecimento e louvor: Deem graças por bênçãos específicas e louvem Deus pela Sua bondade.

Confissão: Tomem alguns minutos para confissão privada e agradeçam a Deus pelo Seu perdão.

Orientação: Peçam a Deus para vos conceder sabedoria para os desafios e para as decisões presentes.

A nossa Igreja: Orem pelas necessidades da Igreja nacional e mundial (vejam a secção com pedidos).

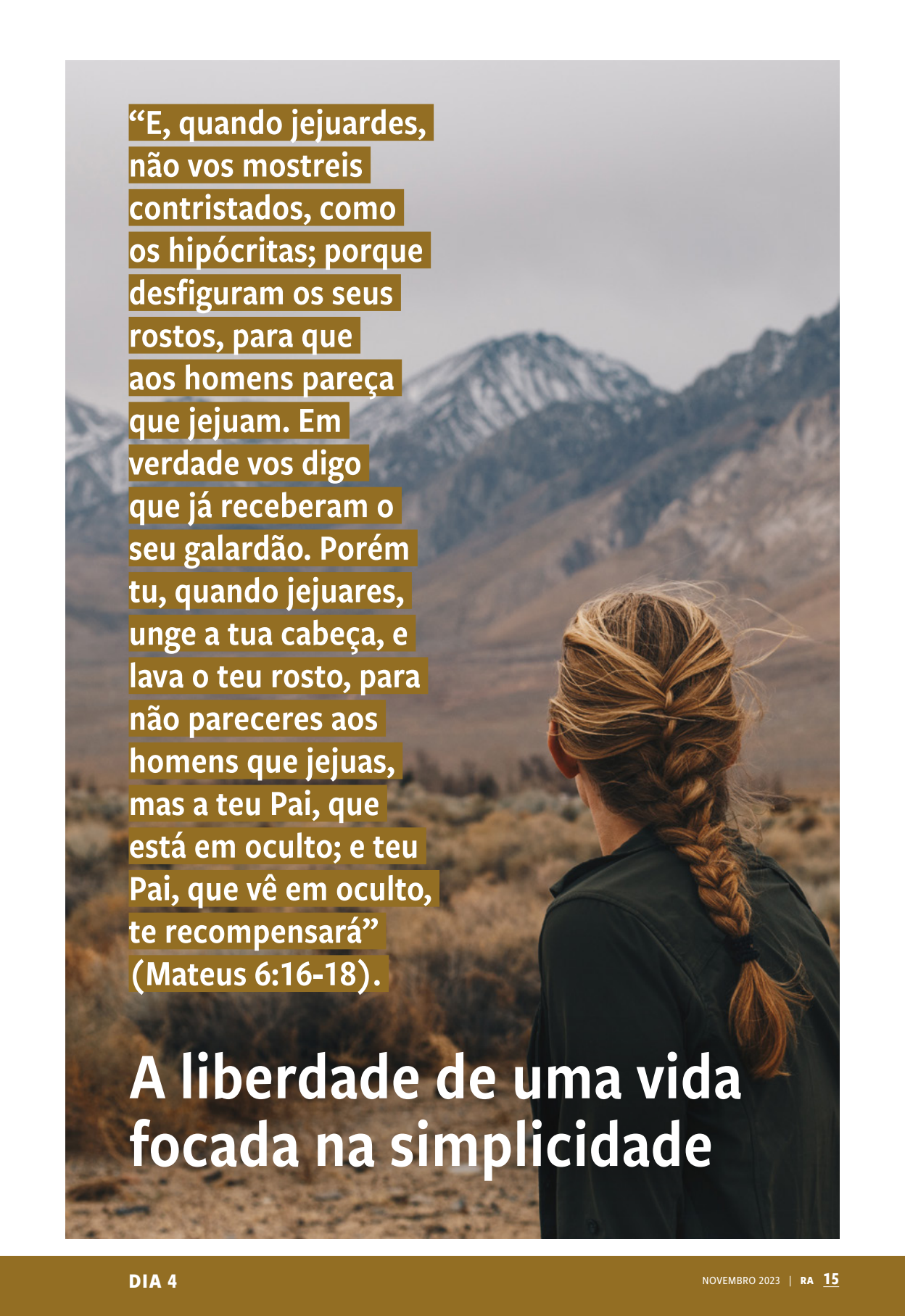
Pedidos locais: Orem pelas necessidades atuais dos membros da igreja, das suas famílias e dos vizinhos.

Escutem e respondam: Tomem tempo para escutar a voz de Deus e para responderem com louvor ou cântico.

Sugestões de Hinos (*Hinário ASD*)

“Minha Entrega” (nº 303); “Bela Manhã” (nº 456); “Que Consolo e Paz!” (nº 174); “Deus Cuidará de Ti” (nº 178).

*A experiência de esperar
confronta-me com
uma decisão espiritual
significativa: Na minha
impaciência e na
minha dúvida será que
questiono a bondade e a
omnipotência de Deus?*

A woman with a braided ponytail is seen from behind, looking out over a vast, mountainous landscape. The mountains are rugged and partially covered in snow, under a clear sky. The woman is wearing a dark jacket. The overall scene is serene and contemplative.

“E, quando jejuardes,
não vos mostreis
contristados, como
os hipócritas; porque
desfiguram os seus
rostos, para que
aos homens pareça
que jejuam. Em
verdade vos digo
que já receberam o
seu galardão. Porém
tu, quando jejuares,
unge a tua cabeça, e
lava o teu rosto, para
não pareceres aos
homens que jejuas,
mas a teu Pai, que
está em oculto; e teu
Pai, que vê em oculto,
te recompensará”
(Mateus 6:16-18).

A liberdade de uma vida focada na simplicidade

Jejuar cria espaço

Jejuar é uma forma de criar espaço para se viver uma vida focada em Deus. Jejuar significa organizar a nossa mente e a nossa vida, ao criarmos mais espaço para os movimentos do Espírito Santo em nós, e ao focarmo-nos em Deus e na Sua Palavra. A Bíblia menciona frequentemente o jejum em ligação com a oração. Jesus jejuou antes de ter começado o Seu ministério público (Mateus 4:2; Lucas 4:2). Os apóstolos jejuaram e oraram para serem conduzidos por Deus (Atos 13:2 e 3) e, no Antigo Testamento, jejuar era uma prática frequente entre homens e mulheres crentes (I Reis 21:9, 12; II Crónicas 20:3; Esdras 8:21; Ester 4:3, 16; Isaías 58:6; Jeremias 36:9; Daniel 9:3; Joel 2:12; João 3:5; etc.).

Em contraste com o jejum por motivos de saúde, no jejum bíblico não se trata de observar uma dieta específica concebida para se perder peso e para se ganhar bem-estar. Em vez disso, é uma decisão consciente de se abster de alimento e de atividades perturbadoras, durante um certo período, para orar e para comungar com Deus. Ao abandonarmos temporariamente o que é familiar, ganhamos nova liberdade espiritual. Durante o jejum e a oração, o foco da vida quotidiana muda: Longe da satisfação das nossas necessidades, longe das nossas obras e em direção à escuta obediente de Deus. O jejum bíblico expressa o nosso desejo de aumentarmos a nossa dependência de Deus e de prestarmos atenção às importantes coisas espirituais. Isto abrange mais do que apenas deixar de comer; de facto, o

jejum desafia cada área da nossa vida. Ao jejuarmos, reconhecemos que queremos arranjar espaço para Deus, ao reduzirmos qualquer distração que ocupe a nossa atenção e o nosso desejo. Indicamos assim que queremos buscar e entesourar a presença de Deus na nossa vida acima de qualquer outra coisa.

Abster-se e incluir

Como é que podemos viver esta vida de simplicidade, onde aprendemos a concentrar-nos nas coisas que realmente importam? Tal como precisamos de ter em consideração aquilo que comemos, devemos também ter atenção ao que colocamos diante dos nossos olhos e ao que entra nos nossos ouvidos. Aquilo que ouvimos afeta os nossos pensamentos tanto como aquilo que vemos. Que tipo de música, de livros, de *podcasts* ou de *websites* provocam pensamentos tóxicos ou ocupam o nosso tempo precioso com inutilidades? Para além de nos abstermos de certas coisas, poderemos necessitar de incluir deliberadamente novos hábitos para nos ajudar a construirmos e a criarmos pensamentos saudáveis e restauradores.

Uma vida de simplicidade e uma mente tonificada não procedem do que o mundo nos diz para buscarmos. Um coração contente vem de se confiar em Deus. Quando aprendemos a focar-nos n'Ele, em vez de nos focarmos no que os outros estão a fazer, e quando praticamos o abandono das coisas que nos distraem, descobrimos a vida mais simples de repouso e de paz junto do nosso Criador e Redentor.

Vamos orar juntos.

Tempo de Oração (30-45 minutos)

Todos os grupos de oração têm modos diferentes de orar juntos. Encorajamos a que passem os próximos 30 a 45 minutos em oração unida, seja qual for o modo como o Espírito Santo vos conduza. Encorajamos a prática de orações conversacionais curtas (de uma a três frases). Isto permite que mais pessoas orem várias vezes. Abaixo estão alguns exemplos de se orar com base num tema, usando as Escrituras. Podem orar usando outras passagens e incluir outros temas no vosso tempo de oração. Vejam o *Guia do Líder* e os *Pedidos de Oração da Igreja Mundial* em busca de ideias de oração.

Orar com a Palavra de Deus

– Mateus 6:16-18

“E, quando jejuardes, não vos mostreis contristados, como os hipócritas; porque desfiguram os seus rostos, para que aos homens pareça que jejuam. Em verdade vos digo que já receberam o seu galardão. Porém tu, quando jejuares, unge a tua cabeça, e lava o teu rosto, para não pareceres aos homens que jejuas, mas a teu Pai, que está em oculto; e teu Pai, que vê em oculto, te recompensará.”

“... quando jejuares...”

Nosso amorável Pai celestial, obrigado por nos dares aquilo de que realmente necessitamos. Nos nossos excessos e na nossa abundância, esquecemo-nos de que muito de uma dada coisa nunca é bom. Senhor, jejuar não acontece naturalmente, pelo que pedimos-Te a Tua força para escolhermos abster-nos de tudo o que seja prejudicial, sejam alimentos, música, filmes, compras, etc. Mostra-nos também como podemos ser mais intencionais na substituição do que não é benéfico por aquilo que o é. Ajuda-nos a escolhermos um estilo de vida holístico e saudável. Ámen!

“... como os hipócritas...”

Oh, Deus, desejamos uma transformação do coração. Perdoa-nos a nossa hipocrisia, sempre que dizemos, ensinamos ou pregamos algo de um modo, mas vivemos de outro modo. Queremos fazer as coisas que fazemos para Ti com um coração que está rendido a Ti, um coração que é motivado por amor, um coração que é renovado pela Tua misericórdia e graça e pela presença constante do Espírito Santo. Que o nosso jejum e todas as nossas atividades espirituais e diárias possam ser uma verdadeira expressão da Tua santa presença no nosso coração. Ámen!

Mais Sugestões de Oração

Agradecimento e louvor: Deem graças por bênçãos específicas e louvem Deus pela Sua bondade.

Confissão: Tomem alguns minutos para confissão privada e agradeçam a Deus pelo Seu perdão.

Orientação: Peçam a Deus para vos conceder sabedoria para os desafios e para as decisões presentes.

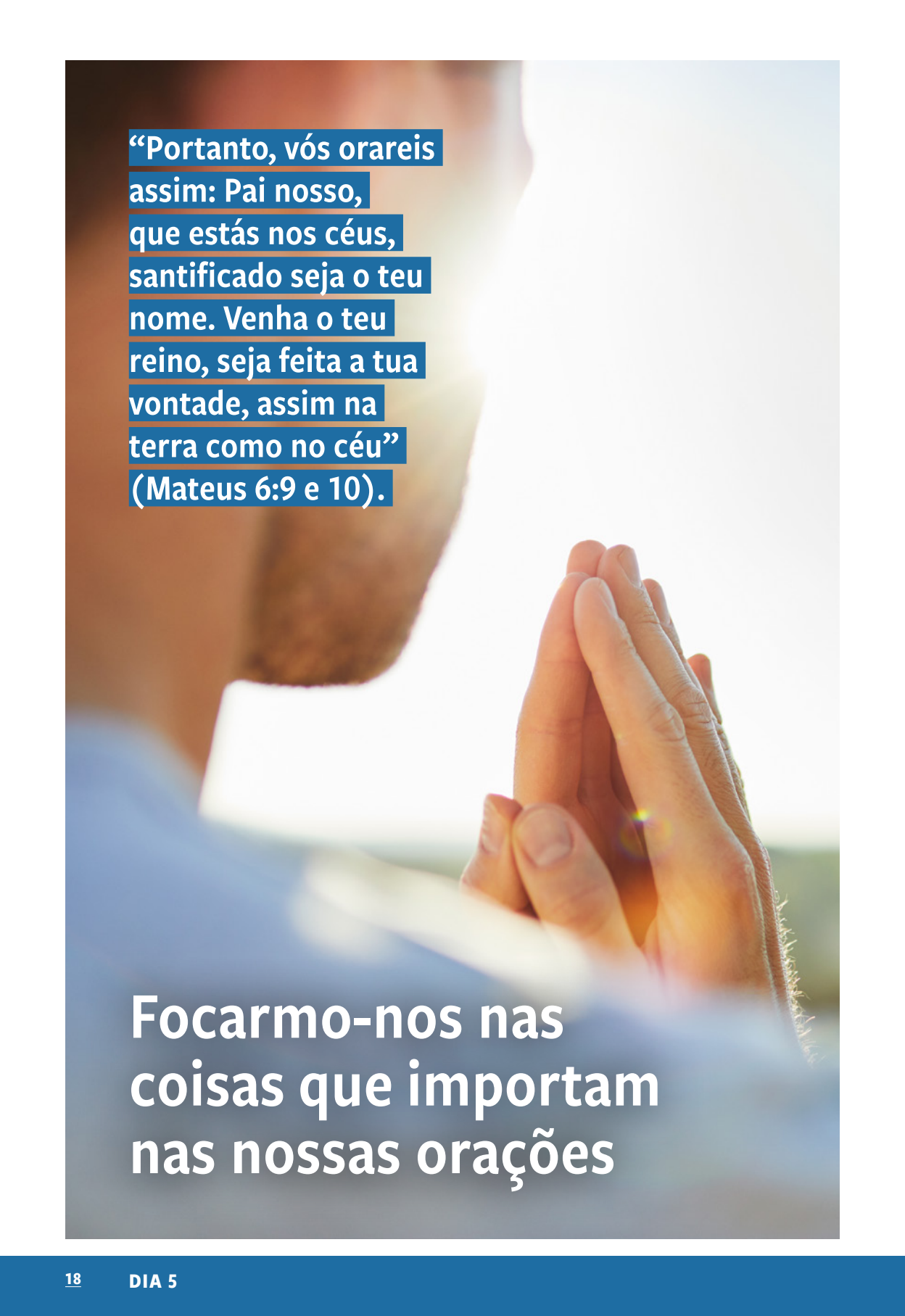
A nossa Igreja: Orem pelas necessidades da Igreja nacional e mundial (vejam a secção com pedidos).

Pedidos locais: Orem pelas necessidades atuais dos membros da igreja, das suas famílias e dos vizinhos.

Escutem e respondam: Tomem tempo para escutar a voz de Deus e para responderem com louvor ou cântico.

Sugestões de Hinos (*Hinário ASD*)

“Sobre o Altar” (nº 305); “Sê a Minha Vida” (nº 388); “Ser Igual a Cristo” (nº 392); “Só um Passo” (nº 122).



“Portanto, vós orareis assim: Pai nosso, que estás nos céus, santificado seja o teu nome. Venha o teu reino, seja feita a tua vontade, assim na terra como no céu” (Mateus 6:9 e 10).

Focarmo-nos nas coisas que importam nas nossas orações

Um novo foco na oração

Focarmo-nos em Deus e nas coisas que são importantes também é essencial para a nossa vida de oração. Frequentemente, as nossas orações são fracas e ineficazes, porque centram-se apenas em nós. Oramos a Deus acerca daquilo que *nós* desejamos ter. Focamo-nos nas *nossas* necessidades e nos desafios que *nós* enfrentamos, em vez de nos focarmos em Deus.

A oração que agrada Deus tem um foco refrescantemente diferente. O ponto focal já não é “a lista do que eu quero ter”, mas o próprio Deus. Esta perspectiva é a chave para uma nova experiência de oração. A oração que é agradável a Deus começa por reconhecer Deus como meu fiel Amigo, cuja companhia eu busco, porque Ele é importante para mim, e não porque eu queira algo d’Ele. Quem Ele é surge como muito mais importante do que as coisas que Ele me dá. Conhecê-l’O, é, antes de mais, a razão por que eu quero falar com Ele. Sem Ele, a minha vida fica descentrada e perde a perspectiva adequada. Mais importante do que qualquer coisa que eu possa pedir deveria ser o meu desejo de estar com Ele. A Sua presença e Quem Ele é tornam-se no centro da verdadeira oração.

A oração centrada em Deus transforma

A oração que é agradável a Deus começa com um desejo de estar com Ele. Não começa com os meus desejos e pedidos. Quando os meus pedidos de oração não estão ancorados nesta relação de amor com Ele, eles circulam mais ao meu redor do que ao redor de Deus e da Sua vontade. Logo que eu compreendo

que a minha relação com Deus é o centro da oração, os meus pedidos ganham um foco totalmente novo. Eu começo a pensar e a orar a partir da perspectiva de Deus. Eu começo a ver os meus pedidos, os meus desejos, os meus anseios e toda a minha vida através dos Seus olhos. Esta perspectiva enobrece a oração. Remova-se o aspeto do relacionamento da oração e esta torna-se parcial, egoísta e errada. A oração centrada em Deus liberta os meus pensamentos de revolverem ao meu redor. Ela permite que eu me torne honesto com Deus. À luz do Seu amor e da Sua santidade, eu começo a ver-me de modo diferente. O verdadeiro propósito da oração não é o cumprimento dos meus desejos, mas o aprofundamento da minha relação com um Deus que transforma a vida. É tão fácil pedir algo a Deus antes de eu ter desfrutado da Sua companhia.

Quando eu penso conscientemente no caráter de Deus, nas Suas qualidades e no que Ele é capaz de fazer, e quando eu expresso a minha adoração usando as minhas palavras, as minhas orações são cheias de vida, de admiração e de reverência espirituais. As minhas orações já não estão centradas nos meus problemas, mas em Deus, que é o Senhor de todas as minhas necessidades. Tal oração eleva-me à Sua presença. Não muda Deus; muda-me. Porque não começar a orar assim? Isso mudará a sua vida!

Vamos orar juntos.

Tal oração eleva-me à Sua presença. Não muda Deus; muda-me.

Tempo de Oração (30-45 minutos)

Todos os grupos de oração têm modos diferentes de orar juntos. Encorajamos a que passem os próximos 30 a 45 minutos em oração unida, seja qual for o modo como o Espírito Santo vos conduza. Encorajamos a prática de orações conversacionais curtas (de uma a três frases). Isto permite que mais pessoas orem várias vezes. Abaixo estão alguns exemplos de se orar com base num tema, usando as Escrituras. Podem orar usando outras passagens e incluir outros temas no vosso tempo de oração. Vejam o *Guia do Líder* e os *Pedidos de Oração da Igreja Mundial* em busca de ideias de oração.

Orar com a Palavra de Deus

– Mateus 6:9 e 10

“Portanto, vós orareis assim: Pai nosso, que estás nos céus, santificado seja o teu nome. Venha o teu reino, seja feita a tua vontade, assim na terra como no céu.”

“Pai nosso, que estás nos céus...”

Nosso bondoso Pai celestial, Tu és Deus. Tu és onipotente, omnisciente, maravilhoso e magnífico. Tu és belo e maravilhoso. És a Verdade, a Justiça e o Amor. Desejamos conhecer-Te muito melhor. Queremos apreciar diariamente o Teu carácter, as Tuas capacidades, a Tua personalidade e a Tua vontade. Libertanos do nosso foco egoísta e torna as nossas orações centradas ao Teu redor. Ámen!

“Venha o teu reino, seja feita a tua vontade...”

Senhor, o Teu Reino é a única entidade governamental a quem queremos prometer a nossa total fidelidade. Tu reinas em amor, em verdade, em justiça e em retidão. As nossas ideias, os nossos planos e os nossos métodos são imperfeitos, mas a Tua vontade é sempre

perfeita. Espalha o Teu Reino no nosso coração e na nossa vida, hoje. Dá-nos a conhecer Quem Tu és. Ámen!

Mais Sugestões de Oração

Agradecimento e louvor: Deem graças por bênçãos específicas e louvem Deus pela Sua bondade.

Confissão: Tomem alguns minutos para confissão privada e agradeçam a Deus pelo Seu perdão.

Orientação: Peçam a Deus para vos conceder sabedoria para os desafios e para as decisões presentes.

A nossa Igreja: Orem pelas necessidades da Igreja nacional e mundial (vejam a secção com pedidos).

Pedidos locais: Orem pelas necessidades atuais dos membros da igreja, das suas famílias e dos vizinhos.

Escutem e respondam: Tomem tempo para escutar a voz de Deus e para responderem com louvor ou cântico.

Sugestões de Hinos (*Hinário ASD*)

“Santo, Santo, Santo” (nº 1); “Quão Grande És Tu!” (nº 62); “Bendita Hora de Oração” (nº 357); “Jubilosos Te Adoramos” (nº 5).

O verdadeiro propósito da oração não é o cumprimento dos meus desejos, mas o aprofundamento da minha relação com um Deus que transforma a vida. É tão fácil pedir algo a Deus antes de eu ter desfrutado da Sua companhia.

Resolução, paixão e perseverança

“E não nos cansemos de fazer o bem, porque a seu tempo ceifaremos, se não houvermos desfalecido” (Gálatas 6:9).

Resolução espiritual

Resolução é algo que não associamos frequentemente a assuntos espirituais. Mas é tão importante na nossa busca diária pela santidade como noutras áreas da vida, do desporto à aprendizagem, passando pelas transações comerciais bem-sucedidas. Sem resolução, o sucesso é improvável. A resolução é a paixão e a perseverança de se perseguir um alvo que profundamente nos importa. De modo a alcançarmos o nosso objetivo, organizamos a nossa vida de tal forma que nada nos distraia. Precisamos de tal resolução na nossa caminhada com Deus e necessitamos dela, de um modo especial, na nossa vida de oração. Frequentemente, não vemos os resultados dos nossos pedidos de oração, porque não somos persistentes nas nossas orações. Talvez nos distraíamos ou fiquemos desencorajados, ou ainda desistamos no nosso coração, e não creiamos que Deus pode ouvir e agir de formas que ultrapassam a nossa compreensão. Em Lucas 18, Jesus conta aos Seus discípulos a história da viúva que persistiu em trazer o seu caso perante um juiz injusto. Embora este juiz não tivesse consideração por Deus ou pela mulher, ele acabou por conceder o pedido da viúva por causa da persistência dela (Lucas 18:1-7). No entanto, Deus não é indiferente aos nossos pedidos de oração como era o juiz iníquo. Deus está desejoso de ajudar muito para além do que nós podemos compreender (Jeremias 33:3).

O que necessitamos hoje, nos nossos casamentos, nas nossas salas

de aula e nos nossos dormitórios, nas nossas igrejas e nos nossos lares, é de pessoas que oram. Precisamos de pessoas que realmente tomem tempo para orar!

Persistência

Deus não opera com base na premissa de que é mais rápido ou mais barato. Nós necessitamos frequentemente de persistente oração no grande conflito entre Deus e Satanás. Devemos ser veementes e persistentes nas nossas orações, porque o calendário de Deus frequentemente não está alinhado com o nosso entendimento humano. Deus raramente escolhe o caminho de menor resistência quando opera as Suas soluções divinas. Ele não está interessado numa solução fácil, mas sim no melhor caminho através do problema! Nas nossas orações, não nos contentemos com pouco ou nos satisfaçamos com objetivos de vistas curtas. Deus fica agradado quando perseveramos nas nossas orações.

No escritório do meu pai, que era um bem-sucedido evangelista e Pastor, havia uma citação de Ellen G. White que deixou uma profunda impressão em mim: “As maiores vitórias da Igreja de Cristo, ou do Cristão em particular, não são as que são ganhas pelo talento ou pela educação, pela riqueza ou pelo favor dos homens. São as vitórias ganhas *na sala de audiência de Deus*, quando uma fé cheia de ardor e angústia lança mão do braço forte da oração” (*Patriarcas e Profetas*, pp. 191 e 192, ed. P. SerVir, 2021; itálico acrescentado).

Vamos orar juntos.

Tempo de Oração (30-45 minutos)

Todos os grupos de oração têm modos diferentes de orar juntos. Encorajamos a que passem os próximos 30 a 45 minutos em oração unida, seja qual for o modo como o Espírito Santo vos conduza. Encorajamos a prática de orações conversacionais curtas (de uma a três frases). Isto permite que mais pessoas orem várias vezes. Abaixo estão alguns exemplos de se orar com base num tema, usando as Escrituras. Podem orar usando outras passagens e incluir outros temas no vosso tempo de oração. Vejam o *Guia do Líder* e os *Pedidos de Oração da Igreja Mundial* em busca de ideias de oração.

Orar com a Palavra de Deus

– Gálatas 6:9

“E não nos cansemos de fazer o bem, porque a seu tempo ceifaremos, se não houvermos desfalecido.”

“E não nos cansemos de fazer o bem...”

Jesus, Tu és o Ser mais perseverante do Universo. Não desististe do Teu ministério de intercessão e de intervenção. Não importa o que Satanás lança contra Ti, Tu ainda és Tu mesmo, e Tu entregas-Te por amor a nós. Ficamos admirados, ó Deus. Ensina-nos a ter uma tal persistência espiritual e altruísta, especialmente na nossa vida de oração. Transforma-nos em guerreiros de oração que não desistem. Ámen!

“... porque a seu tempo ceifaremos...”

Nosso amável Deus, louvamos-Te por nos permitires participar na Tua missão neste Planeta. Obrigado pela alegria do serviço e pela alegria de nos empenharmos na obra de trazer pessoas para Ti. Por vezes, nós sentimos-nos desencorajados e prontos a desistir,

mas oramos para que nos dê a perseverança e a resolução espiritual necessárias para realizarmos a obra que nos chamaste a fazer. Obrigado porque Tu irás abençoar e porque nós veremos o fruto deste ministério abençoado. Ámen!

Mais Sugestões de Oração

Agradecimento e louvor: Deem graças por bênçãos específicas e louvem Deus pela Sua bondade.

Confissão: Tomem alguns minutos para confissão privada e agradeçam a Deus pelo Seu perdão.

Orientação: Peçam a Deus para vos conceder sabedoria para os desafios e para as decisões presentes.

A nossa Igreja: Orem pelas necessidades da Igreja nacional e mundial (vejam a secção com pedidos).

Pedidos locais: Orem pelas necessidades atuais dos membros da igreja, das suas famílias e dos vizinhos.

Escutem e respondam: Tomem tempo para escutar a voz de Deus e para responderem com louvor ou cântico.

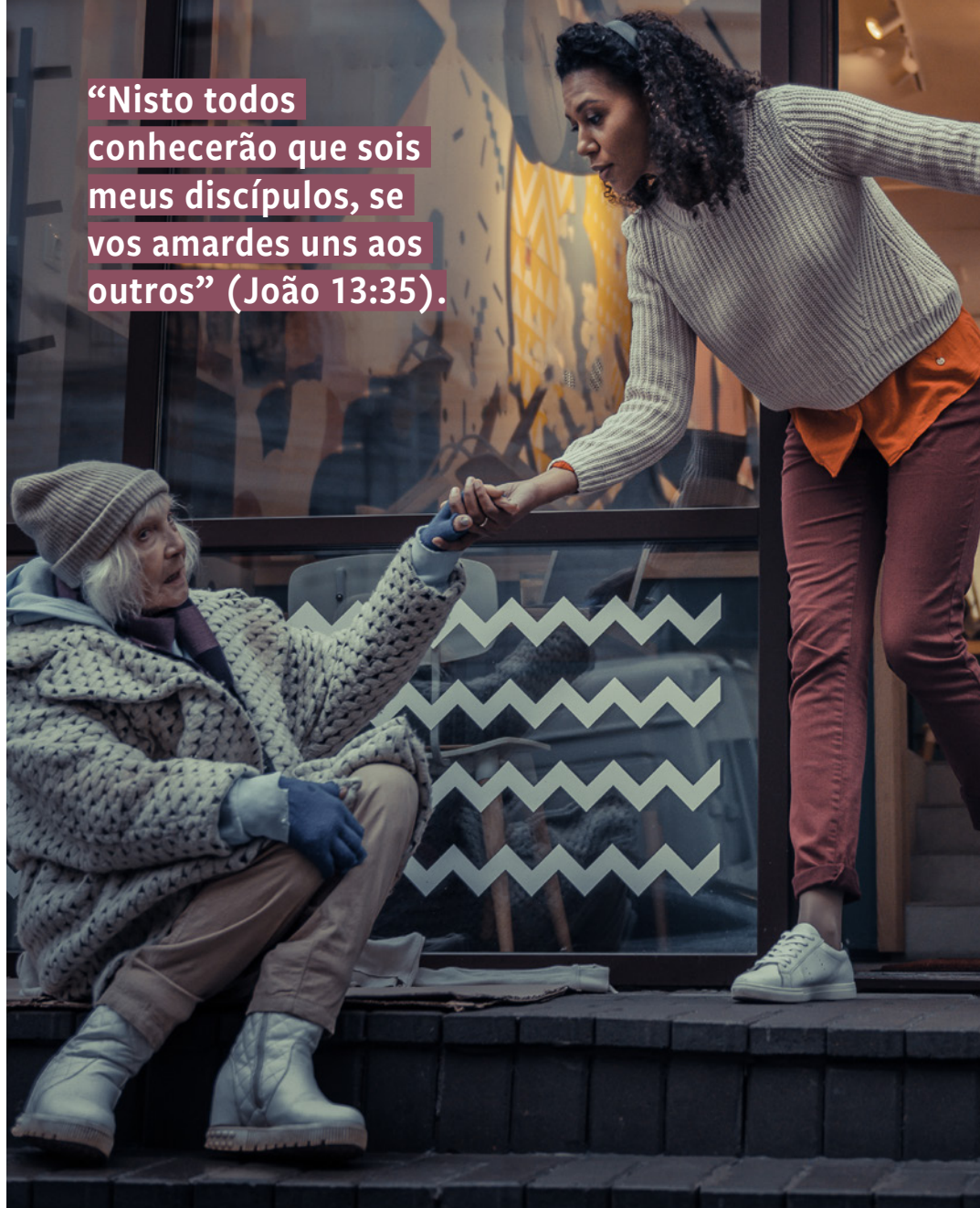
Sugestões de Hinos (*Hinário ASD*)

“Crer e Observar” (nº 283); “Fiel a Toda a Prova” (nº 288); “Tudo Entregarei” (nº 302); “Minha Entrega” (nº 303).

Nas nossas orações, não nos contentemos com pouco ou nos satisfaçamos com objetivos de vistas curtas. Deus fica agradado quando perseveramos nas nossas orações.

O valor de ser bondoso

“Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros” (João 13:35).



A qualidade definidora

No fim da sua vida, se pudesse ser lembrado por apenas uma qualidade do seu caráter, qual seria? Se apenas um traço de caráter descrevesse aquilo que você representara e aquilo que mais tinha valorizado, qual seria aquele que escolheria? Muitas respostas são possíveis, mas um aspeto-chave do caráter de Deus deveria ser refletido na vida de todos nós. Em Tito 3:4, a Bíblia diz-nos que a bondade de Deus, o nosso Salvador, apareceu-nos quando o Seu amor nos salvou.

Bondade! A bondade de Deus. A bondade é uma linguagem universal que pode ser compreendida por idosos e jovens, ricos e pobres, homens e mulheres, surdos ou cegos. A bondade não tem qualquer barreira linguística. Tem uma atração universal, como a música. Um sorriso amigável, uma mão ajudadora em tempo de necessidade, apoio quando nos sentimos desencorajados e uma palavra de encorajamento – tudo isto vale muito para tornar as dificuldades na nossa vida mais fáceis e mais suportáveis. A bondade não lhe custa muito, mas pode fazer uma grande diferença na vida daqueles que a experimentam, bem como na vida dos que a partilham. A expressão da bondade é uma situação em que todos ganham.

Um Cristão amável

Jesus sabia que a bondade dos Seus seguidores serviria como um testemunho poderoso da sua fé. Pouco tempo antes da Sua traição e morte, depois de lavar os pés dos Seus discípulos, Jesus disse-lhes: “Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes

uns aos outros” (João 13:35). Ellen G. White ecoa esta intuição: “O mais forte argumento em favor do Evangelho é um Cristão que ama e que é amável” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 362, ed. P. SerVir). Quando lidamos com os outros de forma bondosa, o nosso amor pode alcançar corações de modos únicos que ultrapassam as fronteiras da religião, da etnia e do estatuto social. Eu creio que Deus nos criou com o desejo de receber e de partilhar bondade, e, ao assim fazermos, estamos a refletir o caráter do Deus que adoramos. Em Jonas 4:2, lemos que Deus é gracioso e compassivo, lento para se irar e abundante em benignidade. O tema da benignidade de Deus permeia toda a Bíblia, tanto o Antigo como o Novo Testamentos.

Os nossos atos de bondade trazem conforto e alegria não apenas aos seres humanos, mas também ao coração de Deus. A bondade não se foca nas situações negativas ao nosso redor ou noutras pessoas. Em vez disso, ela espelha o caráter de Deus e o modo como Ele lida connosco. Foquemo-nos naquilo que mais importa na vida e sejamos conhecidos como pessoas que são bondosas para todos.

Vamos orar juntos.

Eu creio que Deus nos criou com o desejo de receber e de partilhar bondade, e, ao assim fazermos, estamos a refletir o caráter do Deus que adoramos.

Tempo de Oração (30-45 minutos)

Todos os grupos de oração têm modos diferentes de orar juntos. Encorajamos a que passem os próximos 30 a 45 minutos em oração unida, seja qual for o modo como o Espírito Santo vos conduza. Encorajamos a prática de orações conversacionais curtas (de uma a três frases). Isto permite que mais pessoas orem várias vezes. Abaixo estão alguns exemplos de se orar com base num tema, usando as Escrituras. Podem orar usando outras passagens e incluir outros temas no vosso tempo de oração. Vejam o *Guia do Líder* e os *Pedidos de Oração da Igreja Mundial* em busca de ideias de oração.

Orar com a Palavra de Deus

– João 13:35

“Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros.”

“Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos...”

Deus, com que frequência é desequilibrado o nosso esforço missionário? Fazemos da teologia, da profecia, das crenças fundamentais, do estilo de vida o foco principal. E embora estas coisas sejam boas, verdadeiras, importantes, e tenham um papel e um lugar vitais, Tu claramente pregaste e, mais importante, viveste a realidade de que o amor é a revelação mais forte da verdade. Ajuda-nos a vivermos o amor e a bondade juntamente com a verdade, tal como Tu o tens feito desde a eternidade. Ámen!

“... se vos amardes uns aos outros.”

Querido Jesus, perdoa-nos a nossa falta de amor altruísta. Nós ainda não sondamos verdadeiramente o amor do Calvário. Perdoa-nos pelo modo como pensamos uns acerca dos outros, pelo que dizemos uns dos outros

e pelo modo como nos tratamos uns aos outros. Por favor, Senhor, enche-nos com o Teu amor divino. Torna-nos embaixadores do amor e da bondade. Que as pessoas vejam Jesus em nós e no modo como nos tratamos mutuamente. Produz o fruto do Espírito na nossa vida, oramos em Teu nome. Ámen!

Mais Sugestões de Oração

Agradecimento e louvor: Deem graças por bênçãos específicas e louvem Deus pela Sua bondade.

Confissão: Tomem alguns minutos para confissão privada e agradeçam a Deus pelo Seu perdão.

Orientação: Peçam a Deus para vos conceder sabedoria para os desafios e para as decisões presentes.

A nossa Igreja: Orem pelas necessidades da Igreja nacional e mundial (vejam a secção com pedidos).

Pedidos locais: Orem pelas necessidades atuais dos membros da igreja, das suas famílias e dos vizinhos.

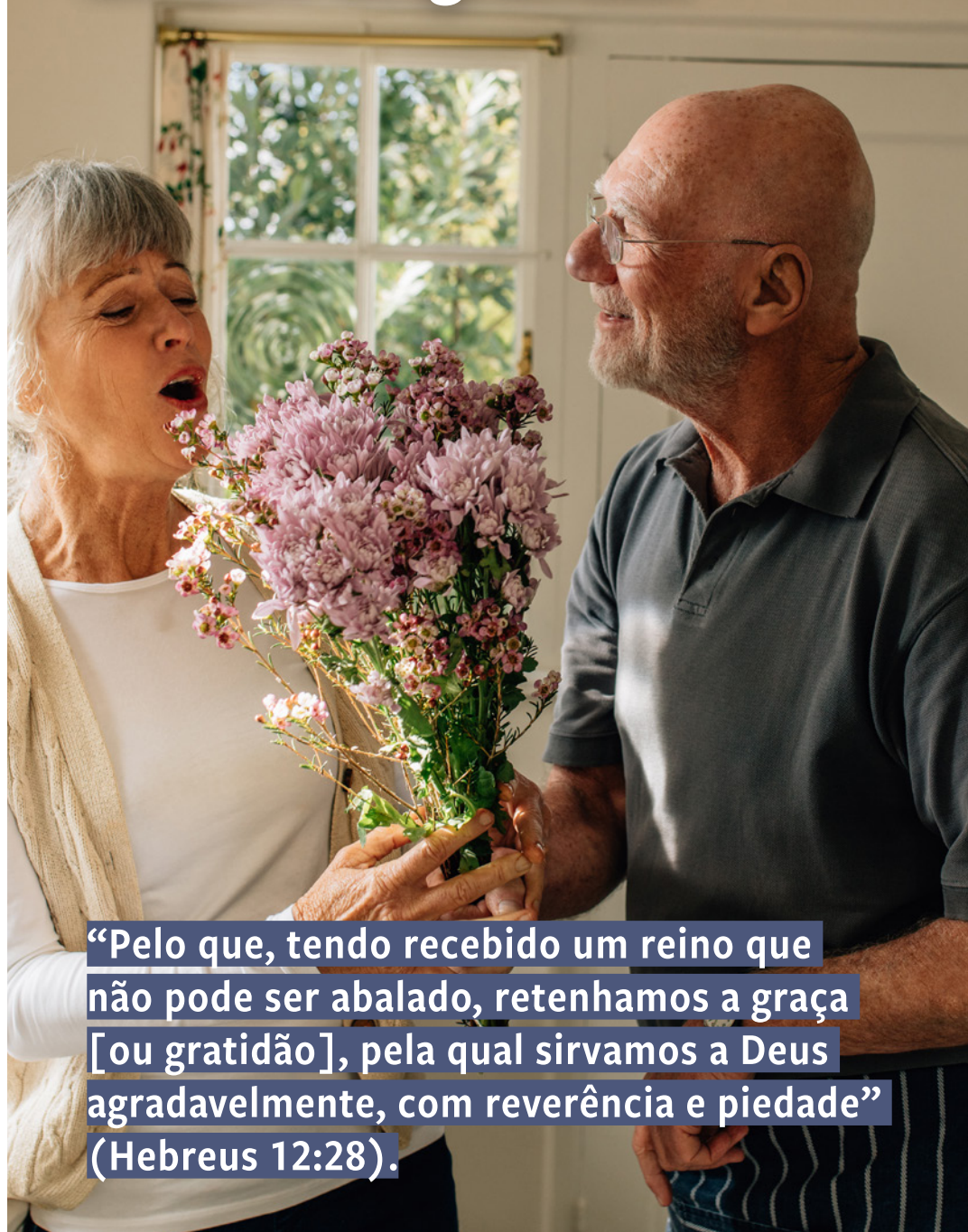
Escutem e respondam: Tomem tempo para escutar a voz de Deus e para responderem com louvor ou cântico.

Sugestões de Hinos (*Hinário ASD*)

“Envio a Ti” (nº 264); “Amor Nos Faz Contentes” (nº 337); “Deus Não Se Cansa de Amar” (nº 338).

Os nossos atos de bondade trazem conforto e alegria não apenas aos seres humanos, mas também ao coração de Deus.

Praticando uma atitude de gratidão



“Pelo que, tendo recebido um reino que não pode ser abalado, retenhamos a graça [ou gratidão], pela qual sirvamos a Deus agradavelmente, com reverência e piedade” (Hebreus 12:28).

Uma mentalidade afirmativa

Há uma mentalidade que importa significativamente a Deus. Na Bíblia, somos repetidamente encorajados a praticar este comportamento particular, porque ele é agradável a Deus e é uma bênção para nós. Esta atitude é a gratidão. O livro de Hebreus diz: “Pelo que, tendo recebido um reino que não pode ser abalado, retenhamos a graça [ou gratidão], pela qual sirvamos a Deus agradavelmente, com reverência e piedade” (Hebreus 12:28). A gratidão agrada Deus e impacta positivamente a nossa vida, porque ajuda-nos a focarmo-nos no que é positivo. Como um músculo, ela fortalece-se quando a exercemos propositalmente ao reconhecermos as nossas bênçãos.

Deus convida os Seus filhos a constituírem um povo grato. Em I Tessalonicenses 5:18, o apóstolo escreve: “Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus, em Cristo Jesus, para convosco.” Dar graças significa lembrarmo-nos de que alguém fez alguma coisa boa em nosso favor e expressarmos a nossa gratidão em palavras atenciosas. Desenvolver uma atitude de gratidão abre os nossos olhos para detalhes belos na Natureza e nas outras pessoas. A gratidão permite-nos darmos graças por bênçãos simples sem exigir perfeição. Isto é importante porque, deste lado da eternidade, a vida nunca correrá de modo inteiramente suave. Mas a vida não tem de ser perfeita para ser desfrutada! A beleza encontra-nos e saúda-nos de muitos modos. O cheiro fragrante de uma flor, a grandeza do céu estrelado numa noite clara, o piscar de olhos afeiçoado

A gratidão permite-nos darmos graças por bênçãos simples sem exigir perfeição.

de um amigo – cada uma destas coisas nos lembra da beleza que Deus preparou para aqueles que O amam.

Uma mudança na nossa atenção

Ao praticar a gratidão, mudamos a nossa atenção das coisas imaginárias que não temos para as reais bênçãos de que desfrutamos. A gratidão surge de uma consciência da generosidade de Deus e envolve uma curiosidade para se explorar os modos específicos como Ele nos revela o Seu amor. Tal gratidão alarga o horizonte da vida e aumenta a nossa capacidade de experimentar o prazer e a satisfação.

Estudos recentes mostram que a gratidão não só melhora o bem-estar do doador e do recetor, mas também pode ser boa para aquele que a testemunha. Observar um ato de gratidão entre duas pessoas pode fazer com que os observadores sintam mais cordialidade e mais afinidade por ambas, segundo um artigo do *New York Times*.¹ Porque não praticar o que Deus nos chamou a fazer: Desenvolver uma atitude de gratidão que mude para melhor os nossos encontros com as pessoas ao nosso redor e que torne o mundo um pouco mais agradável? Agradeçamos a Deus pelo dom da gratidão.

Vamos orar juntos.

¹ Christina Caron, “Gratitude Really is Good for You”, *New York Times*, 8 de junho de 2023.

Tempo de Oração (30-45 minutos)

Todos os grupos de oração têm modos diferentes de orar juntos. Encorajamos a que passem os próximos 30 a 45 minutos em oração unida, seja qual for o modo como o Espírito Santo vos conduza. Encorajamos a prática de orações conversacionais curtas (de uma a três frases). Isto permite que mais pessoas orem várias vezes. Abaixo estão alguns exemplos de se orar com base num tema, usando as Escrituras. Podem orar usando outras passagens e incluir outros temas no vosso tempo de oração. Vejam o *Guia do Líder* e os *Pedidos de Oração da Igreja Mundial* em busca de ideias de oração.

Orar com a Palavra de Deus – Hebreus 12:38

“Pelo que, tendo recebido um reino que não pode ser abalado, retenhamos a graça [ou gratidão], pela qual sirvamos a Deus agradavelmente, com reverência e piedade.”

“Pelo que, tendo recebido um reino que não pode ser abalado...”

Senhor, Tu és um Deus generoso. Não só nos ofereces a salvação pelo custo de um preço eterno para Ti, como também nos dás o Teu Reino. Nós não percebemos o alcance dos privilégios que Tu nos ofereces. Por favor, mostra-nos diariamente a honra que temos por sermos Teus filhos. Obrigado por este imenso amor e por esta imensa bênção. Ámen!

“... retenhamos a graça [ou gratidão]...”

Nosso Deus amorável, nós temos dificuldade quando se trata de Te devolver uma quanti-

dade apropriada de gratidão por tudo o que tens feito por nós. A eternidade não é suficientemente longa para te darmos as graças que Te são devidas. No entanto, oramos para que Te sintas agradado com a nossa ação de graças. Também pedimos que nos ajude a formos de lado o cinismo, a censura e o orgulho, para que reconheçamos as bênçãos pelas quais podemos estar gratos. Ajuda-nos a tomarmos tempo para expressarmos mais a nossa gratidão a Ti e aos outros do que expressamos as nossas queixas e os nossos pedidos. Desenvolve em nós uma genuína atitude de gratidão. Ámen!

Mais Sugestões de Oração

Agradecimento e louvor: Deem graças por bênçãos específicas e louvem Deus pela Sua bondade.

Confissão: Tomem alguns minutos para confissão privada e agradeçam a Deus pelo Seu perdão.

Orientação: Peçam a Deus para vos conceder sabedoria para os desafios e para as decisões presentes.

A nossa Igreja: Orem pelas necessidades da Igreja nacional e mundial (vejam a secção com pedidos).

Pedidos locais: Orem pelas necessidades atuais dos membros da igreja, das suas famílias e dos vizinhos.

Escutem e respondam: Tomem tempo para escutar a voz de Deus e para responderem com louvor ou cântico.

Sugestões de Hinos (*Hinário ASD*)

“Jubilosos Te Adoramos” (nº 5); “Vinde, Povo do Senhor” (nº 12); “Louvamos-Te, Ó Deus” (nº 13); “Sublime Amor” (nº 16).

A bênção do Sábado

A close-up photograph of a person's hand, wearing a green textured knit sweater, reaching out to touch a dandelion seed head in a field. The background is a soft-focus field of many other dandelions, creating a sense of a vast, natural setting. The lighting is bright and natural, suggesting a sunny day.

“Se desviares o teu pé do sábado, e de fazer a tua vontade no meu santo dia, e se chamares ao sábado deleitoso, e santo dia do Senhor, digno de honra, e o honrares, não seguindo os teus caminhos, nem pretendendo fazer a tua própria vontade, nem falar as tuas próprias palavras, então te farei cavalgar sobre as alturas da terra, e te sustentarei com a herança de teu pai Jacob; porque a boca do Senhor o disse” (Isaías 58:13 e 14).

Sinal da nossa identidade

Uma bênção que realmente importa para a vida humana é o repouso do Sábado. O dia de Sábado lembra-nos da nossa origem e de que Deus é o nosso Criador (Êxodo 20:8-11). Também testifica da graça de Deus como Salvador amável que salvou o Seu povo do cativo da escravidão (Deuterónimo 5:12-15). Como tal, a celebração do Sábado é um sinal poderoso da nossa identidade enquanto seres humanos. Esta identidade não deriva do sucesso económico ou do nosso nível de produtividade. Nem é a nossa identidade determinada pelo facto de sermos empregados ou empregadores. O Sábado é o convite de Deus para descansarmos n'Ele e desfrutarmos do que Ele graciosamente proveu.

O Sábado, corretamente compreendido, é um exercício de tranquilidade. Ele ensina-nos a descansarmos da correria, da realização e da consecução. É uma declaração semanal feita pelo meu coração e pela minha mente de que Deus é mais importante do que a minha lista de afazeres e do que a minha produtividade. Ele reconhece uma mudança nas minhas prioridades e torna visível a minha lealdade. O Sábado permite-me abrandar e repousar na presença de Deus. Ele deixa-me desfrutar da Sua promessa de que Ele é suficiente. Embora não nos empenharmos em atividades de negócios mundanos no Sábado seja uma expressão importante da nossa lealdade a Deus, descansar no amor e no cuidado de Deus é muito mais do que abster-se de trabalhar. O repouso sabático é cumprido na nossa comunhão deliberada e significativa com o nosso Criador. Quando aprendemos a repou-

sar na realidade do amor infalível de Deus e quando a Sua bondade se torna no nosso foco, nós experimentamos alegria, *shalom* e um desejo de adorar Deus com todo o nosso ser.

Assim, a guarda alegre e fiel do Sábado torna-se num sinal significativo de quem nós somos e indica a Quem nós pertencemos. Praticar a espiritualidade do Sábado com momentos de paz, de alegria e de calma requer muito mais do que apenas abster-se de trabalhar no sétimo dia. Envolve planeamento deliberado que nos prepara durante a semana para o ponto alto da *shalom* do Sábado. Como tal, o Sábado cria uma contracultura significativa que se torna visível num estilo de vida distintamente diferente. O Sábado protege-nos de nos tornarmos obcecados com o consumismo. Em vez de nos esforçarmos por ganhar mais e mais numa corrida infinita por poder e domínio, somos convidados a fazer uma pausa e a honrar Deus e a Sua bondade e graça. Este é um contraste marcado com o nosso orgulho e com o nosso egoísmo. Ao praticarmos o Sábado, tornamo-nos aprendizes de Jesus Cristo, que guardou o Sábado como era Seu costume (Lucas 4:16).

Santificar o Sábado, separá-lo e dedicá-lo a Deus para o Seu propósito especial ajuda-nos a focarmo-nos no que realmente importa na nossa caminhada espiritual com Jesus. O Sábado não é apenas um dia para se dormir e nada fazer; em vez disso, ele é um dia de culto ao único Deus verdadeiro e, assim, torna-se num sinal significativo de que reorientámos a nossa vida na direção do Deus vivo da Escritura.

Vamos orar juntos.

Tempo de Oração (30-45 minutos)

Todos os grupos de oração têm modos diferentes de orar juntos. Encorajamos a que passem os próximos 30 a 45 minutos em oração unida, seja qual for o modo como o Espírito Santo vos conduza. Encorajamos a prática de orações conversacionais curtas (de uma a três frases). Isto permite que mais pessoas orem várias vezes. Abaixo estão alguns exemplos de se orar com base num tema, usando as Escrituras. Podem orar usando outras passagens e incluir outros temas no vosso tempo de oração. Vejam o *Guia do Líder* e os *Pedidos de Oração da Igreja Mundial* em busca de ideias de oração.

Orar com a Palavra de Deus

– Isaías 58:13 e 14

“Se desviares o teu pé do sábado, e de fazer a tua vontade no meu santo dia, e se chamares ao sábado deleitoso, e santo dia do Senhor, digno de honra, e o honrares, não seguindo os teus caminhos, nem pretendendo fazer a tua própria vontade, nem falar as tuas próprias palavras, então te farei cavalgar sobre as alturas da terra, e te sustentarei com a herança de teu pai Jacob; porque a boca do Senhor o disse.”

“... chamares ao sábado deleitoso...”

Pai, que dom incrível nos deste ao dares o Sábado. Obrigado por não estarmos destinados a uma vida de tarefas 24/7, mas termos sido criados para experimentar comunhão, *shalom* e paz Contigo de um modo especial a cada sétimo dia. Deus, frequentemente fizemos do Sábado o dia mais ocupado da semana e perdemos de vista o seu propósito. Por favor, perdoa-nos. Ensina-nos a santificarmos o Sábado e a torná-lo numa delícia para to-

dos os que fazem parte da nossa esfera de influência. Ámen!

“... nem falar as [nossas] próprias palavras...”

Jesus, damos-Te honra e glória, pois Tu és santo e digno. Obrigado porque o Sábado é um dia em que estamos livres para nos focarmos em Ti, na Tua Palavra, na Tua Criação, e para sermos uma bênção para outros. No entanto, frequentemente temos passado estas horas sagradas em conversas e em atividades ociosas que não Te honram. Por favor, perdoa-nos. Ensina-nos a tornar o Sábado enobrecedor, belo e santo. Ámen!

Mais Sugestões de Oração

Agradecimento e louvor: Deem graças por bênçãos específicas e louvem Deus pela Sua bondade.

Confissão: Tomem alguns minutos para confissão privada e agradeçam a Deus pelo Seu perdão.

Orientação: Peçam a Deus para vos conceder sabedoria para os desafios e para as decisões presentes.

A nossa Igreja: Orem pelas necessidades da Igreja nacional e mundial (vejam a secção com pedidos).

Pedidos locais: Orem pelas necessidades atuais dos membros da igreja, das suas famílias e dos vizinhos.

Escutem e respondam: Tomem tempo para escutar a voz de Deus e para responderem com louvor ou cântico.

Sugestões de Hinos (*Hinário ASD*)

“Finda o Dia” (nº 418); “Paz” (nº 354); “Do Santo Sábado És Senhor” (nº 290); “Dia de Esperança” (nº 297).

Seja rico no que importa – Seja mais analógico

“E consideremo-nos uns aos outros, para nos estimularmos ao amor e às boas obras, não deixando a nossa congregação, como é costume de alguns, antes admoestando-nos uns aos outros, e tanto mais, quanto vedes que se vai aproximando aquele dia” (Hebreus 10:24).

Espiritualidade analógica

A espiritualidade bíblica é analógica, não digital. É baseada em práticas pessoais e tangíveis que ligam pessoas reais e o Deus vivo. As coisas tangíveis são, pela sua natureza, analógicas, não virtuais. Enquanto o Deus da Bíblia é invisível ao olho humano, Ele chamou-nos para praticarmos coisas analógicas muito específicas que expressam a nossa relação com Ele. Por exemplo, pense nas nossas obras. As coisas práticas que fazemos para Deus ou para outro ser humano são sempre de caráter analógico. Ou pense na nossa observância do Sábado. Santificar o Sábado inclui várias práticas específicas analógicas, como o repouso ou o culto. Repousar das nossas atividades mundanas e fazer escolhas que reflitam a santidade do Sábado nunca são experiências virtuais; são sempre analógicas. Isto também é verdade para as experiências de adoração em comunhão com seres humanos reais, na igreja, ao Sábado de manhã. Embora seja possível juntarmo-nos a um serviço de culto digital via internet, a suprema experiência de adoração encontra a sua realização em compromissos e em participações analógicas com pessoas reais em lugares físicos. Atos práticos e reais de bondade, graça, perdão, compaixão, reverência e adoração são significativos apenas quando os experimentamos analogicamente. Nenhuma realidade virtual pode substituir ou ultrapassar o toque humano, o beijo, a mão amiga, o conforto de um abraço sentido, a alegria do riso fisicamente sentido ou a firmeza de um aperto de mão acolhedor como experiências analógicas.

Não pode celebrar a prática da ablução dos pés ou da Santa Ceia virtualmente. O que Jesus instituiu mediante o Seu exemplo deve ser lembrado fisicamente de um modo que possamos tocar e provar.

Fé tangível

Mesmo a prática da oração e do jejum, encorajada ao longo de toda a Escritura, é um ato analógico no tempo e no espaço. A nossa fé em Deus tem sempre uma dimensão analógica em que se torna visível. Enquanto nós, seres humanos, podemos fazer todos os tipos de coisas virtualmente, a nossa relação com Deus e a expressão da nossa caminhada espiritual com Jesus nunca podem ser reduzidas à realidade virtual.

Considere todas as bênçãos que os atos analógicos, da vida real, podem trazer. “Como maças de ouro em salvas de prata, assim é a palavra dita a seu tempo” (Provérbios 25:11). Uma mão ajudadora prestando apoio a uma necessidade tangível; um toque gentil que significa “Tu não estás só!”; o valor de um postal ou de uma carta manuscrita que se segura nas mãos; a extensão de perdão e de graça imerecidos que resulta numa relação pessoal transformada; a partilha de alimento com aqueles que têm fome; a experiência da hospitalidade por parte daqueles que estão a viajar ou que não têm um lugar para ficar. Estas e muitas outras bênçãos querem ser experimentadas analogicamente. Desfrute das realizações do mundo digital, mas lembre-se de ser mais analógico na sua fé.

Vamos orar juntos.

Tempo de Oração (30-45 minutos)

Todos os grupos de oração têm modos diferentes de orar juntos. Encorajamos a que passem os próximos 30 a 45 minutos em oração unida, seja qual for o modo como o Espírito Santo vos conduza. Encorajamos a prática de orações conversacionais curtas (de uma a três frases). Isto permite que mais pessoas orem várias vezes. Abaixo estão alguns exemplos de se orar com base num tema, usando as Escrituras. Podem orar usando outras passagens e incluir outros temas no vosso tempo de oração. Vejam o *Guia do Líder* e os *Pedidos de Oração da Igreja Mundial* em busca de ideias de oração.

Orar com a Palavra de Deus

– Hebreus 10:24 e 25

“E consideremo-nos uns aos outros, para nos estimularmos ao amor e às boas obras, não deixando a nossa congregação, como é costume de alguns, antes admoestando-nos uns aos outros, e tanto mais, quanto vedes que se vai aproximando aquele dia.”

“... para nos estimularmos ao amor e às boas obras...”

Deus, obrigado por nos revelares o que é o verdadeiro amor. Obrigado por Te teres tornado humano e por teres mostrado o supremo amor mediante Jesus. Obrigado, porque entraste no nosso mundo e viveste uma vida analógica connosco e para nós. Nesta era digital, lembra-nos da necessidade absoluta de estarmos empenhados no mundo analógico com atos de amor e de bondade. Deus, estamos por de mais viciados nos nossos ecrãs e no mundo *online*. Liberta-nos para que possamos viver para Ti, servindo outros. Amén!

“... não deixando a nossa congregação...”

Pai, a Pandemia de Covid-19 acelerou o isolamento para onde nos tem vindo a conduzir o mundo digital há anos. A ilusão da verdadeira conexão através de meios virtuais nunca substituirá a importância e a bênção das interações face a face. Agora que a Pandemia passou, ajuda-nos a priorizarmos ligações humanas diretas, mostrando bondade, amor, cuidado e apoio mediante atos, palavras e toques tangíveis. Amén!

Mais Sugestões de Oração

Agradecimento e louvor: Deem graças por bênçãos específicas e louvem Deus pela Sua bondade.

Confissão: Tomem alguns minutos para confissão privada e agradeçam a Deus pelo Seu perdão.

Orientação: Peçam a Deus para vos conceder sabedoria para os desafios e para as decisões presentes.

A nossa Igreja: Orem pelas necessidades da Igreja nacional e mundial (vejam a secção com pedidos).

Pedidos locais: Orem pelas necessidades atuais dos membros da igreja, das suas famílias e dos vizinhos.

Escutem e respondam: Tomem tempo para escutar a voz de Deus e para responderem com louvor ou cântico.

Sugestões de Hinos (*Hinário ASD*)

“Benditos Laços” (nº 242); “Oh, Que Esperança” (nº 444); “Ó Vem à Igreja Comigo” (nº 244); “Lado a Lado” (nº 245).

10 DIAS DE
ORAÇÃO

PROMESSAS PARA RECLAMAR EM ORAÇÃO

*Uma ferramenta para
os seus momentos
devocionais ao longo
deste novo ano.*



PROMESSAS PARA RECEBER O ESPÍRITO SANTO

“Pedi ao Senhor chuva, no tempo da chuva serôdia; o Senhor, que faz os relâmpagos, lhes dará chuveiro de água e erva no campo a cada um” (Zacarias 10:1).

“Pois se vós, sendo maus, sabeis dar boas dádivas aos vossos filhos, quanto mais dará o Pai celestial o Espírito Santo àqueles que lho pedirem?” (Lucas 11:13.)

“Mas, aquele Consolador, o Espírito Santo, que o Pai enviará em meu nome, esse vos ensinará todas as coisas, e vos fará lembrar de tudo quanto vos tenho dito. ... E, quando ele vier, convencerá o mundo do pecado, e da justiça e do juízo” (João 14:26; 16:8).

“Na verdade, na verdade vos digo que, aquele que crê em mim também fará as obras que eu faço, e as fará maiores do que estas; porque eu vou para meu Pai. E, tudo quanto pedirdes em meu nome, eu o farei, para que o Pai seja glorificado no Filho. Se pedirdes alguma coisa em meu nome, eu o farei” (João 14:12-14).

“E respondeu e me falou, dizendo: Esta é a palavra do Senhor a Zorobabel, dizendo: Não por força, nem por violência, mas pelo meu Espírito, diz o Senhor dos Exércitos” (Zacarias 4:6).



PROMESSAS DE QUE DEUS RESPONDE ÀS ORAÇÕES

“Se vós estiverdes em mim, e as minhas palavras estiverem em vós, pedireis tudo o que quiserdes, e vos será feito” (João 15:7).

“Cheguemo-nos, pois, com confiança, ao trono da graça, para que possamos alcançar misericórdia e achar graça, a fim de sermos ajudados em tempo oportuno” (Hebreus 4:16).

“Por isso, vos digo que tudo o que pedirdes, orando, crede que o recebereis, e tê-lo-eis” (Marcos 11:24).

“E invoca-me no dia da angústia; eu te livrarei, e tu me glorificarás” (Salmo 50:15).

“Também vos digo que, se dois de vós concordarem na terra, acerca de qualquer coisa que pedirem, isso lhes será feito por meu Pai que está nos céus” (Mateus 18:19).

“E, tudo o que pedirdes em oração, crendo, o recebereis” (Mateus 21:22).

“E, tudo quanto pedirdes em meu nome, eu o farei, para que o Pai seja glorificado no Filho. Se pedirdes alguma coisa em meu nome, eu o farei” (João 14:13 e 14).

“E naquele dia, nada me perguntareis. Na verdade, na verdade vos digo que tudo quanto pedirdes a meu Pai, em meu nome, ele vo-lo há de dar. Até agora nada pedistes em meu nome; pedi, e recebereis, para que o vosso gozo se cumpra” (João 16:23 e 24).

“E esta é a confiança que temos nele, que, se pedirmos alguma coisa segundo a sua vontade, ele nos ouve. E se sabemos que nos ouve em tudo o que pedirmos, sabemos que alcançamos as petições que lhe fizermos” (1 João 5:14 e 15).



PROMESSAS SOBRE O PODER DE DEUS

“Haverá coisa alguma difícil ao Senhor? Ao tempo determinado, tornarei a ti, por este tempo da vida, e Sara terá um filho” (Gênesis 18:14).

“O Senhor pelejará por vós, e vos calareis” (Êxodo 14:14).

“Jesus, porém, olhando para eles, disse: Para os homens é impossível, mas não para Deus, porque para Deus todas as coisas são possíveis” (Marcos 10:27).

“Fiel é o que vos chama, o qual também o fará” (I Tessalonicenses 5:24).

“Bem sei eu que tudo podes, e que nenhum dos teus pensamentos pode ser impedido” (Job 42:2).

“Que diremos, pois, a estas coisas? Se Deus é por nós, quem será contra nós? Aquele que nem mesmo a seu próprio Filho poupou,

antes o entregou por todos nós, como nos não dará também, com ele, todas as coisas?” (Romanos 8:31 e 32.)

“Deus não é homem, para que minta; nem filho do homem, para que se arrependa: porventura diria ele, e não o faria? Ou falaria, e não o confirmaria?” (Números 23:19.)

“Não sabes, não ouviste, que o eterno Deus, o Senhor, o Criador dos fins da terra, nem se cansa nem se fatiga? Não há esquadrinhação do seu entendimento. Dá esforço ao cansado, e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor. Os jovens se cansarão e se fatigarão, e os mancebos certamente cairão. Mas os que esperam no Senhor renovarão as suas forças, subirão com asas como águias: correrão, e não se cansarão; caminharão, e não se fatigarão” (Isaías 40:28-31).



PROMESSAS PARA A DIREÇÃO DE DEUS

“Não to mandei eu? Esforça-te, e tem bom ânimo; não pasmes, nem te espantes: porque o Senhor, teu Deus, é contigo, por onde quer que andares” (Josué 1:9).

“Eis que estou contigo, e te guardarei, por onde quer que fores, e te farei tornar a esta terra: porque te não deixarei, até que haja feito o que te tenho dito” (Gênesis 28:15).

“Eis que eu envio um anjo diante de ti, para que te guarde neste caminho, e te leve ao lugar que te tenho aparelhado” (Êxodo 23:20).

“Então dali buscarás ao Senhor, teu Deus, e o acharás, quando o buscares de todo o teu coração e de toda a tua alma” (Deuterônimo 4:29).

“Clama a mim, e responder-te-ei, e anunciar-te-ei coisas grandes e firmes, que não sabes” (Jeremias 33:3).

“Todo o vale será exaltado, e todo o monte e todo o outeiro serão abatidos: e o que está torcido se endireitará, e o que é áspero se aplainará. E a glória do Senhor se manifestará, e toda a carne juntamente verá que foi a boca do Senhor que isto disse” (Isaías 40:4 e 5).

“E instruir-te-ei e ensinar-te-ei o caminho que deves seguir; guiar-te-ei com os meus olhos” (Salmo 32:8).

“O Senhor, pois, é aquele que vai diante de ti: ele será contigo, não te deixará, nem te desampará; não temas, nem te espantes” (Deuteronómio 31:8).

“Qual é o homem que teme ao Senhor? Ele o ensinará no caminho que deve escolher” (Salmo 25:12).

“Confia no Senhor de todo o teu coração, e não te estribes no teu próprio entendimento. Reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas” (Provérbios 3:5 e 6).



PROMESSAS PARA UM CORAÇÃO TRANSFORMADO

“E dar-lhes-ei coração para que me conheçam, porque eu sou o Senhor; e ser-me-ão por povo, e eu lhes serei por Deus; porque se converterão a mim, de todo o seu coração” (Jeremias 24:7).

“E o Senhor, teu Deus, circuncidará o teu coração, e o coração da tua semente; para amares ao Senhor, teu Deus, com todo o teu coração e com toda a tua alma, para que vivas” (Deuteronómio 30:6).

“E vos darei um coração novo, e porei dentro de vós um espírito novo, e tirarei o coração de pedra da vossa carne, e vos darei um coração de carne” (Ezequiel 36:26).

“Tenho por certo isto mesmo, que aquele que em vós começou a boa obra a aperfeiçoará até ao dia de Jesus Cristo” (Filipenses 1:6).

“E se abrires a tua alma ao faminto, e fartares a alma aflita: então a tua luz nascerá nas trevas, e a tua escuridão será como o meio-dia. E o Senhor te guiará continuamente, e fartará a tua alma em lugares secos, e fortificará os teus ossos; e serás como um jardim regado, e como um manancial, cujas águas nunca faltam” (Isaías 58:10 e 11).

“E será que, antes que clamem, eu responderei; estando eles ainda falando, eu os ouvirei” (Isaías 65:24).

“Assim que, se alguém está em Cristo, nova criatura é: as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo” (II Coríntios 5:17).

“Já estou crucificado com Cristo; e vivo, não mais eu, mas Cristo vive em mim; e a vida que agora vivo, na carne, vivo-a na fé do Filho de Deus, o qual me amou, e se entregou a si mesmo por mim” (Gálatas 2:20).

“E o mesmo Deus de paz vos santifique em tudo; e todo o vosso espírito, e alma, e corpo, sejam plenamente conservados irrepreensíveis, para a vinda do nosso Senhor Jesus Cristo. Fiel é o que vos chama, o qual também o fará” (I Tessalonicenses 5:23 e 24).



PROMESSAS DE PERDÃO

“E se o meu povo, que se chama pelo meu nome, se humilhar, e orar, e buscar a minha face e se converter dos seus maus caminhos, então eu ouvirei dos céus, e perdoarei os seus pecados, e sararei a sua terra” (II Crônicas 7:14).

“Pois tu, Senhor, és bom, e pronto a perdoar, e abundante em benignidade para com todos os que te invocam” (Salmo 86:5).

“E, quando estiverdes orando, perdoai, se tendes alguma coisa contra alguém, para que vosso Pai, que está nos céus, vos perdoe as vossas ofensas” (Marcos 11:25).

“Antes sede, uns para com os outros, benignos, misericordiosos, perdoando-vos uns aos outros, como, também, Deus vos perdoou em Cristo” (Efésios 4:32).

“Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados, e nos purificar de toda a injustiça” (I João 1:9).

“Vinde, então, e argui-me, diz o Senhor: ainda que os vossos pecados sejam como a escarlata, eles se tornarão brancos como a neve; ainda que sejam vermelhos como o carmesim, se tornarão como a branca lã” (Isaías 1:18).

“Eu, eu mesmo, sou o que apago as tuas transgressões, por amor de mim, e dos teus pecados me não lembro” (Isaías 43:25).

“Porque lhes perdoarei a sua maldade, e nunca mais me lembrarei dos seus pecados” (Jeremias 31:34).

“Em quem temos a redenção pelo seu sangue, a remissão das ofensas, segundo as riquezas da sua graça” (Efésios 1:7).



PROMESSAS DE VITÓRIA SOBRE O PECADO

“Porque todo o que é nascido de Deus vence o mundo; e esta é a vitória que vence o mundo, a nossa fé” (I João 5:4).

“Mas, em todas estas coisas, somos mais do que vencedores, por aquele que nos amou” (Romanos 8:37).

“Mas, graças a Deus, que nos dá a vitória, por nosso Senhor Jesus Cristo” (I Coríntios 15:57).

“Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou o teu Deus: eu te esforço, e te ajudo, e te sustento com a dextra da minha justiça” (Isaías 41:10).

“Tomando, sobretudo, o escudo da fé, com o qual podereis apagar todos os dardos inflamados do maligno” (Efésios 6:16).

“Já estou crucificado com Cristo; e vivo, não mais eu, mas Cristo vive em mim; e a vida que agora vivo, na carne, vivo-a na fé do Filho de Deus, o qual me amou, e se entregou a si mesmo por mim” (Gálatas 2:20).

“Porque Deus é o que opera em vós, tanto o querer como o efetuar, segundo a sua boa vontade” (Filipenses 2:13).

“Digo, porém: Andai em Espírito, e não cumprireis a concupiscência da carne” (Gálatas 5:16).

“E o Deus de paz esmagará, em breve, Satanás, debaixo dos vossos pés. A graça de nosso Senhor Jesus Cristo seja convosco. Amém” (Romanos 16:20).

“E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso

entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus” (Romanos 12:2).

“Não ameis o mundo, nem o que no mundo há. Se alguém ama o mundo, o amor do Pai não está nele” (I João 2:15).



PROMESSAS DE CURA

“Se ouvires atento a voz do Senhor, teu Deus, e obrares o que é reto diante de seus olhos, e inclinares os teus ouvidos aos seus mandamentos, e guardares todos os seus estatutos, nenhuma das enfermidades porei sobre ti, que pus sobre o Egito: porque eu sou o Senhor que te sara” (Êxodo 15:26).

“O ferro e o metal será o teu calçado; e a tua força será como os teus dias” (Deuteronômio 33:25).

“Bendize, ó minha alma, ao Senhor, e não te esqueças de nenhum dos seus benefícios. É ele que perdoa todas as tuas iniquidades, e sara todas as tuas enfermidades; quem redime a tua vida da perdição, e te coroa de benignidade e de misericórdia; quem enche a tua boca de bens, de sorte que a tua mocidade se renova como a águia” (Salmo 103:2-5).

“Não sejas sábio aos teus próprios olhos: teme ao Senhor e aparta-te do mal. Isto será remédio para o teu umbigo, e medula para os teus ossos” (Provérbios 3:7 e 8).

“Era desprezado, e o mais indigno entre os homens, homem de dores, e experimentado nos trabalhos: e, como um de quem os homens escondiam o rosto, era desprezado, e não fizemos dele caso algum. Verdadeiramente, ele tomou sobre si as nossas enfer-

midades, e as nossas dores levou sobre si: e nós o reputámos por aflito, ferido de Deus, e oprimido. Mas ele foi ferido pelas nossas transgressões, e moído pelas nossas iniquidades: o castigo que nos traz a paz estava sobre ele, e pelas suas pisaduras fomos sarados” (Isaías 53:3-5).

“Sara-me, Senhor, e sararei: salva-me, e serei salvo; porque tu és o meu louvor” (Jeremias 17:14).

“Porque te restaurarei a saúde, e te sararei as tuas chagas, diz o Senhor; pois te chamam a enjeitada, dizendo: É Sião, por que ninguém já pergunta” (Jeremias 30:17).

“Eis que eu farei vir sobre ela saúde e cura, e os sararei; e lhes manifestarei abundância de paz e de verdade” (Jeremias 33:6).

“Mas, para vós que temeis o meu nome, nascerá o sol da justiça, e salvação trará debaixo das suas asas; e saireis, e crescereis como os bezerras do cevadouro” (Malaquias 4:2).

“Está alguém entre vós doente? Chame os presbíteros da igreja, e orem sobre ele, ungendo-o com azeite, em nome do Senhor; e a oração da fé salvará o doente, e o Senhor o levantará; e, se houver cometido pecados, ser-lhe-ão perdoados” (Tiago 5:14 e 15).



PROMESSAS DE PODER PARA FAZER A VONTADE DE DEUS

“Por isso não desfalecemos; mas, ainda que o nosso homem exterior se corrompa, o interior, contudo, se renova de dia em dia. Porque a nossa leve e momentânea tribulação produz, para nós, um excelente peso eterno de glória mui excelente; não atendendo nós nas coisas que se veem, mas nas que se não veem; porque as que se veem são temporais, e as que se não veem são eternas” (II Coríntios 4:16-18).

“E não nos cansemos de fazer o bem, porque a seu tempo ceifaremos, se não houvermos desfalecido” (Gálatas 6:9).

“Posso todas as coisas, naquele que me fortalece” (Filipenses 4:13).

“Porque Deus é o que opera em vós, tanto o querer como o efetuar, segundo a sua boa vontade” (Filipenses 2:13).

“E disse-me: A minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza. De boa vontade, pois, me gloriarei nas minhas fraquezas, para que em mim habite o poder de Cristo” (II Coríntios 12:9).



PROMESSAS SOBRE SERMOS TESTEMUNHAS DE DEUS

“Não vos assombreis, nem temais; porventura, desde então, não vo-lo fiz ouvir, e não vo-lo anunciei? Porque vós sois as minhas testemunhas. Há outro Deus além de mim? Não, não há outra rocha que eu conheça” (Isaías 44:8).

“Levanta-te, resplandece, porque já vem a tua luz, e a glória do Senhor vai nascendo sobre ti” (Isaías 60:1).

“E tudo isto provém de Deus, que nos reconciliou consigo mesmo, por Jesus Cristo, e nos deu o ministério da reconciliação” (II Coríntios 5:18).

“Mas o Senhor me disse: Não digas: eu sou uma criança; porque, aonde quer que eu te enviar, irás; e tudo quanto te mandar, dirás” (Jeremias 1:7).

“Mas recebereis a virtude do Espírito Santo, que há de vir sobre vós; e ser-me-eis testemunhas, tanto em Jerusalém como em toda a Judeia e Samaria, e até aos confins da terra” (Atos 1:8).

“Mas vós sois a geração eleita, o sacerdócio real, a nação santa, o povo adquirido, para que anunciéis as virtudes daquele que vos chamou das trevas para a sua maravilhosa luz” (I Pedro 2:9).

“Antes santificai a Cristo, como Senhor, nos vossos corações; e estai sempre preparados para responder, com mansidão e temor, a qualquer que vos pedir a razão da esperança que há em vós” (I Pedro 3:15).

Pedidos de Oração da Igreja Mundial

- Senhor, por favor, que um poderoso reavivamento da primitiva piedade varra a Tua Igreja nestes dias finais. Que possamos defender a verdade, ainda que caiam os céus. Que este reavivamento comece comigo.
- Senhor, mostra-nos como sermos consistentes no culto diário, individual e como família.
- Senhor, abre os nossos olhos para as distrações que existem na nossa vida. As coisas que nos impedem de sermos capazes de nos focarmos inteiramente em Ti. Dá-nos um coração não dividido no culto.
- Senhor, ajuda-nos a permitirmos-Te que nos acordes cada manhã, não importa quão cedo, para que possamos ter tempo agradável e sem pressa para passar Contigo na Palavra e em oração.
- Oramos para que Tu nos ajudes a irmos a Ti tal como estamos, com todos os nossos sentimentos, com todas as nossas imperfeições, com os nossos pecados e com as nossas necessidades, e permitamos-Te que nos ames, que nos transformes e que nos refaças como as pessoas que desejas que sejamos.
- Senhor, ensina-nos como pedir o batismo do Espírito Santo.
- Oramos pela chuva serôdia do Espírito Santo para nos capacitar no testemunho e para permitir que nos empenhemos na obra que Tu nos deste antes do Teu regresso.
- Mostra-nos como amarmos a nossa família sacrificialmente e como fazermos discípulos para o Reino, começando com os nossos filhos e com os nossos entes queridos.
- Oramos por sabedoria para pesquisarmos, compreendermos e seguirmos a Palavra de Deus. Ensina-nos a dividirmos corretamente a Palavra da verdade e a partilhá-la fielmente com outros.
- Senhor, por favor, renova a nossa apreciação pela instrução celestial que se encontra nos escritos inspirados de Ellen G. White.
- Oramos pela liberdade religiosa e pela liberdade de consciência em todo o mundo. Senhor, por favor, abre as portas para a proclamação da Tua Palavra em territórios fechados.
- Senhor, que a Tua Igreja mundial aceite o chamado para proclamar amplamente as mensagens dos três anjos a cada nação e a cada língua. Mostra-nos como centrarmos todos estes ensinamentos no amor e na justiça de Cristo.
- Senhor, ajuda-nos a exemplificarmos aos nossos jovens como é viver as mensagens dos três anjos.
- Senhor, que os Adventistas de todo o mundo declarem “Eu vou” e aceitem o chamado para Te servir e para proclamar as boas-novas da salvação.
- Oramos por profissionais médicos, cientistas, líderes governamentais e oficiais de saúde pública, para que tenham a sabedoria necessária de modo a tomarem decisões corretas.
- Oramos para que os Adventistas ao redor do mundo ofereçam ajuda prática e en-

corajamento àqueles que estão a sofrer. Dá-nos coragem, criatividade e espírito altruísta quando os nossos vizinhos mais necessitarem de nós.

- Oramos por aqueles que foram financeiramente afetados pela perda de emprego devido à economia em mudança.
- Senhor, por favor, mostra aos membros de Igreja como ajudarem aqueles que estão a debater-se com problemas mentais ou isolamento.
- Oramos para que Pastores e igrejas encontrem uma forma de manter os membros de Igreja em oração conjunta. Senhor, por favor, une a Tua Igreja em adoração e serviço.
- Oramos por um reavivamento espiritual entre os jovens Adventistas do Sétimo Dia que frequentam as Universidades de todo o mundo. Que eles possam tornar-se vibrantes embaixadores para Cristo.
- Oramos pelos 69 por cento da população da Terra que ainda não recebeu uma apresentação justa sobre Jesus.
- Oramos pelos 62 milhões de pessoas nas 28 cidades menos alcançadas da antiga União Soviética (Divisão Euro-Asiática).
- Deus, oramos para que suscites missionários corajosos dispostos a trabalharem entre os 746 grupos populacionais nos 20 países do Médio Oriente.
- Senhor, por favor, suscita estudantes valdenses modernos que estejam dispostos a servir-Te em lugares difíceis.
- Oramos por Adventistas que enfrentam a perseguição ou a prisão por causa das suas crenças.
- Oramos pelos 202 milhões de pessoas nas 41 cidades menos alcançadas da Divisão Sul Ásia-Pacífico, para que conheçam Jesus.
- Oramos pelo Departamento da Escola Sabatina e dos Ministérios Pessoais de cada

igreja local, na medida em que elas buscam implantar o plano de Deus e alcançam a sua Comunidade mediante serviço amoroso, estudo da Bíblia e testemunho pessoal.

- Oramos pela ADRA, à medida que vai ao encontro das necessidades práticas ao redor do mundo.
- Oramos pelos 16 milhões de pessoas nas seis cidades menos alcançadas da Divisão Sul do Pacífico.
- Oramos para que o Espírito Santo nos ajude a sabermos como alcançar os 406 milhões de pessoas nas 105 cidades menos alcançadas da Divisão Norte Ásia-Pacífico.
- Senhor, por favor, abençoa a operação dos Ministérios das Capelarias na mobilização de capelães e membros interessados, tendo em vista ministrar aos que estão presos.
- Senhor, oramos pelos nossos Monitores da Escola Sabatina infantil. Por favor, fá-los saberem como é importante o trabalho deles para as nossas crianças.
- Senhor, buscamos a Tua orientação para os muitos Centros de Influência, programas de saúde e de família e Clubes de Desbravadores ao redor do mundo.
- Senhor, por favor, mostra-nos como podemos enviar mais literatura plena de verdade (impresa e eletrónica) para a nossa Comunidade. Oramos para que as pessoas a leiam e para que o Espírito Santo as convença da verdade bíblica.
- Senhor, pedimos a Tua proteção para os missionários que trabalham em lugares perigosos.
- Por favor, suscita colportores evangelistas, estudantes voluntários, escritores, especialistas dos *Media* e apoiantes financeiros para espalharem palavras de esperança e de vida.
- Oramos pelas Escolas Adventistas e pelos seus alunos e professores em todo o mun-

do. Que estas escolas possam ensinar fielmente a verdade bíblica e conduzir jovens para a missão, para o serviço e para uma relação redentora com Cristo.

- Senhor, dá-nos sabedoria para alcançarmos as culturas seculares que não têm interesse na religião. Que o Teu Espírito Santo derrube as muralhas que rodeiam os corações seculares.
- Abençoa-nos quando procuramos alcançar pessoas escravizadas pela adoração dos espíritos, pela idolatria e pelas crenças animistas. Ajuda-nos a compreendermos a sua mundividência e a apresentar-lhes um Salvador pessoal.
- Senhor, por favor, inspira os Adventistas do Sétimo Dia ao redor do mundo a orarem como nunca oraram antes. Ensina-nos a reclamarmos as Tuas promessas e a esperarmos que Tu movas montanhas quando oramos.
- Oramos pelos 541 grupos populacionais nos 18 países da Divisão Sul África-Oceano Índico. Por favor, condu-los para a verdade bíblica.
- Mostra-nos como podemos ir ao encontro das necessidades práticas e espirituais dos refugiados. Que a nossa Igreja possa ser conhecida pelo seu amor por todas as pessoas, independentemente de quem elas são ou de onde vêm.
- Pedimos-Te que suscites missionários urbanos para implantarem igrejas nos 806 grupos populacionais nos 20 países da Divisão Inter-Europeia.
- Por favor, suscita um exército de obreiros para implantarem igrejas nos 948 grupos populacionais nos 38 países da Divisão Inter-americana.
- Por favor, ensina-nos a proclamarmos as nossas crenças fundamentais com clareza, criatividade e autenticidade bíblica. Que

o amor de Jesus possa estar no centro de tudo aquilo em que cremos.

- Senhor, por favor, prepara jovens para implantarem igrejas nos 789 grupos populacionais dos nove países da Divisão Norte-Americana.
- Pedimos-Te que prepares voluntários para servirem os 70 grupos populacionais no Campo de Israel.
- Pedimos-Te que suscites missionários médicos para implantarem igrejas entre os 830 grupos populacionais nos 11 países da Divisão Centro-Este Africana.
- Pedimos-Te que suscites guerreiros de oração para intercederem pelos 2568 grupos populacionais nos quatro países da Divisão Sul da Ásia.
- Por favor, que as nossas famílias revelem o Teu amor no seu lar e na sua Comunidade. Pedimos-Te que tragas harmonia para os lares, que cures relações quebradas, que protejas os vulneráveis de abusos e que reveles o Teu poder santificador em situações aparentemente sem esperança.
- Pedimos-Te que suscites enfermeiros e médicos para implantarem novas igrejas entre os 1978 grupos populacionais dos 22 países da Divisão Centro-Oeste Africana.
- Oramos pelos 49 milhões de pessoas nas 19 cidades menos alcançadas da Divisão Trans-Europeia.
- Oramos pelas nossas crianças. Por favor, capacita-as para que se coloquem ousadamente ao Teu lado quando encontrarem obstáculos e pressões. Ajuda-as a fazerem escolhas sábias e a defenderem a verdade.
- Ensina-nos a seguirmos o exemplo altruísta de Cristo ao respondermos às necessidades diárias das pessoas que estão ao nosso redor. Equipa-nos para servirmos como missionários médicos, voluntários na Comunidade e amigos dos necessitados.

A bênção do jejum digital sabático

“Lembra-te do dia do sábado, para o santificar. Seis dias trabalharás, e farás toda a tua obra, mas o sétimo dia é o sábado do Senhor, teu Deus: não farás nenhuma obra, nem tu, nem teu filho, nem tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o teu estrangeiro, que está dentro das tuas portas. Porque em seis dias fez o Senhor os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há, e ao sétimo dia descansou: portanto, abençoou o Senhor o dia do sábado, e o santificou” (Êxodo 20:8-11).

O Sábado corretamente compreendido

Os Adventistas do Sétimo Dia são bons a explicar a transição histórica do Dia do Senhor do sétimo dia da semana para o primeiro dia da semana. Por vezes, somos menos bem-sucedidos em demonstrar a beleza e a bênção da santificação do Sábado. Para muitos, a observância do Sábado deteriorou-se até se tornar numa temida rotina legalista em que se abstêm do trabalho. Já não é um deleite que nos dá alegria na nossa caminhada com Deus. A menos que redescubramos os aspetos deleitosos da celebração alegre do Sábado, ninguém será atraído para experimentar o Sábado como uma bênção de Deus. O Sábado, bem compreendido, oferece bênçãos práticas maravilhosas a uma geração que é moldada relacionamen-

te pelo uso de nova Tecnologia numa era de conectividade digital. O Sábado oferece uma oportunidade perfeita para clarificarmos as nossas escolhas sobre como vamos viver no presente. Numa época em que poucas pessoas colocam qualquer limite às mensagens de texto, às redes sociais ou a outros usos da tecnologia digital, o Sábado oferece uma experiência que enriquecerá também o resto da nossa semana de trabalho.

Desintoxicação digital

Navegar por páginas digitais expõe-nos a uma informação sem fim, mas tornamo-nos cada vez menos capazes de nos empenhar em pensamento profundo e concentrado. Quando as pessoas se habituam a navegar na net, a ler superficialmente e uma única vez, a capacidade para a leitura em profun-

didade e focada diminui. Torna-se fisiologicamente mais difícil seguir um longo argumento e mais desafiador refletir profundamente nas palavras e nos caminhos de Deus. Isto tem implicações drásticas para a nossa relação com Deus, porque Jesus diz-nos que o nosso cérebro é essencial para expressarmos o nosso amor por Deus (Marcos 12:30). A tecnologia digital não desenvolve os circuitos cerebrais necessários para a contemplação, para a oração focada e para outras dimensões da vida espiritual. Mas isto é precisamente o tipo de pensamento que é promovido por uma desintoxicação digital, por se abrandar e por se abraçar e praticar o Sábado de Deus. Imagine as bênçãos resultantes de um dia inteiro, cada semana, em que desligamos os telemóveis, em que mantemos desligados os nossos computadores e

tablets, em que nos impedimos deliberadamente de navegar na internet e não verificamos o *email*. Em vez disso, empenhamo-nos propositadamente em atividades e em relações que nos convidam a estarmos física e mentalmente presentes. Imagine um Sábado em que estende a sua graça ao oferecer aos outros uma conversa focada e mantém o seu foco na família e nos amigos ao seu redor. Imagine um dia de repouso em que cria tempo para refletir na Palavra de Deus criativa e profundamente. Imagine tempo de qualidade em que partilha as suas intuições e a sua experiência com outros, e também escuta atentamente e sem interrupções as histórias deles. Uma tal prática do Sábado reconectar-nos-á com Deus, renovará as nossas relações e adornará a nossa viagem espiritual de forma bela e profunda.





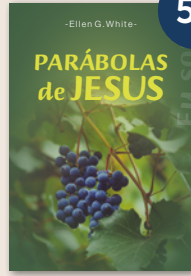
COLEÇÃO
Folhas de Outono



5€



6€



5€



6€



7€



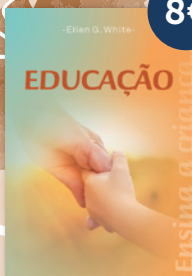
8€



8€



7€



8€



8€



7€

67,50€
PACK



COMPRA ONLINE WWW.PSERVIR.PT | LIGUE 21 962 62 00

E-MAIL CLIENTES@PSERVIR.PT | +351 925 896 870