

ORAÇÃO

Como Orar: Uma Introdução Passo a Passo

Ross McCall



foto de Mick Haupt

Orar é comunicar-se com Deus. Isso pode significar agradecer a Ele, louvá-Lo, confessar algo que você fez de errado ou expressar uma necessidade que você tem. Pode significar falar com Ele como você falaria com um amigo.

Aprender a orar é, na verdade, desenvolver um relacionamento com Deus. Relacionamentos são construídos em momentos de conexão e comunicação. Mas como fazer isso com o Deus do universo?

A oração é uma atividade sobrenatural. É falar com um Deus diferente de todos os outros. Ele tem uma personalidade e qualidades que você pode entender e com as quais se identifica, mas você não pode esperar se relacionar com Deus exatamente da mesma forma que se relacionaria com um amigo próximo ou familiar. Ele é muito maior e mais incrível do que isso.

Mesmo que conversar honestamente com outras pessoas seja algo natural para você, é compreensível que conversar com Deus pareça uma curva de aprendizado íngreme. De fato, os discípulos — os seguidores mais próximos de Jesus — fizeram apenas algumas perguntas a Jesus sobre como fazer algo, uma das quais foi "ensina-nos a orar".

Se você já sabe o que está procurando, use os links para ir direto para essas seções:

- [O que é oração?](#)
 - [Por que você deve orar?](#)
 - [Como você reza?](#)
 - [Pelo que você deve orar?](#)
 - [O que acontecerá quando você orar?](#)
 - [Maneiras de desenvolver uma vida de oração](#)
-

O que é oração?

As pessoas costumam dizer que orar é simplesmente falar com Deus como você faria com qualquer outra pessoa. É verdade que um relacionamento com Deus contém muitos dos mesmos ingredientes que outros relacionamentos. Mas há pelo menos um fator único: você não pode confiar nos sentidos da visão, audição ou tato para se conectar com Deus.

Mas a oração é mais sobre falar com Deus do que falar com Ele.

Por que você deve orar?

Primeiro, ser cristão é acreditar que Deus o convidou para um relacionamento pessoal com Ele e aceitar esse convite.

Dizer que você pode experimentar ser um cristão da maneira que Deus planejou sem aprender a orar é como dizer que você pode ser feliz no casamento ou ter uma amizade profunda sem comunicação regular.

Mas talvez a questão não seja por que os cristãos deveriam orar, mas por que eles deveriam querer fazer isso?

Aqui estão quatro grandes razões para orar como cristão:

1. Você quer dizer a Deus o quanto você O ama e por quê.
2. Você precisa dizer "sinto muito" por ações ou atitudes específicas.
3. Você quer agradecer a Deus.
4. Você quer levar uma preocupação a Deus e convidá-Lo a ajudar.

Para explorar mais isso, leia "[Razões pelas quais oramos](#)".

Como você reza?

Primeiro, saiba que não existe uma fórmula secreta para orar. Deus simplesmente se deleita quando nos aproximamos dEle com honestidade.

Você pode começar se dirigindo a Deus diretamente de uma forma que reconheça Sua singularidade.

As pessoas dirão coisas como "Deus Pai", "Pai Celestial" ou "Deus Todo-Poderoso". A maneira como você escolhe se dirigir a Ele o lembrará de com quem você está falando e do que Ele representa em sua vida.

Quando e onde devo rezar?

Qualquer hora e lugar podem funcionar, mas é útil encontrar um horário e local sem distrações, se possível. Deus merece sua atenção focada, e você pode achar mais difícil ouvi-Lo em um

lugar movimentado.

Algumas pessoas criam um espaço em casa, como um "quarto de oração", para esse propósito. Outras escolhem um parque ou cafeteria favorita.

Em que posição devo ficar para orar?

Você pode se curvar, ajoelhar, ficar em pé ou andar por aí enquanto ora. Deus ouvirá você, independentemente do que fizer, então escolha uma posição que ajude você a se concentrar.

Ajoelhar-se ou abaixar a cabeça são ótimas maneiras de concentrar seu corpo e mente em Deus. É uma maneira simbólica de demonstrar que você respeita a autoridade dEle. João 17:1 também descreve Jesus olhando para o céu ao orar.

Eu rezo a Deus Pai, a Jesus ou ao Espírito Santo?

Isso depende inteiramente de você. Escolha um ou tente orar a cada membro da Trindade em momentos diferentes, porque todos eles ouvem você. Se você é cristão, o Espírito Santo é a presença de Deus vivendo dentro de você. Assim, você pode se dirigir a Ele diretamente, com a confiança de que Ele está o mais perto possível.

Romanos 8:26 diz: "E o Espírito Santo nos ajuda em nossa fraqueza. Pois, por exemplo, não sabemos o que Deus quer que peçamos em oração. Mas o Espírito Santo ora por nós com gemidos inexprimíveis" (NLT).

Descubra mais sobre como entender o papel do Espírito Santo em sua vida.

Devo orar em voz alta?

Dependendo do seu nível de conforto e da situação, você pode escolher entre orar em voz alta ou em silêncio. Com o tempo, você provavelmente se sentirá mais confortável orando em voz alta.

Se você estiver orando por alguém que está fisicamente presente com você, isso pode incentivá-lo a ouvir sua fé expressa por meio de suas orações. Mas se você perceber que orar em silêncio permite que você se concentre mais em Deus, tudo bem também.

Não se esqueça de permitir silêncio também para que você possa ouvir a Deus. Será mais difícil ouvir o que Ele está dizendo se você for o único a falar.

Como termino uma oração?

Uma maneira comum de terminar uma oração é dizendo algo como: "Em nome de Jesus, amém".

Da mesma forma que você começou sua oração, encerre-a reconhecendo que Deus é mais do que uma força, um poder superior sem nome ou uma ideia.

Deus é alguém que escolheu estar presente na sua vida. Ele é o único com autoridade e capacidade para responder às suas orações.

O que você diz também pode servir como um lembrete de que Deus ouve suas orações e que você confia que Ele saberá como respondê-las melhor.

Você não precisa encerrar cada oração com um final formal para que Deus o leve a sério. Deus é um Pai que sempre ama ouvir Seus filhos.

Pelo que você deve orar?

O que você pensa importa para Deus, porque você importa para Ele. À medida que você desenvolve o hábito de orar, você ganhará uma noção do que Deus está lhe falando e do que Ele considera digno da sua atenção. No começo, tente não se prender muito ao que você deveria estar orando. Deus tem todo o tempo do mundo e Ele é muito mais paciente conosco do que nós mesmos.

Mas se você tiver alguma dúvida, ore como Jesus.

Os amigos mais próximos de Jesus pediram que Ele os ensinasse a orar. O resultado é a oração mais conhecida da história da humanidade — chamada de Pai Nossa.

**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.
O pão nosso de cada dia nos dai hoje.
E perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores.
E não nos deixes cair em tentação, mas livra-nos do mal.**

(Mateus 6:9-13, Nova Versão Internacional)

Aqui estão cinco lições sobre oração que podemos aprender com o exemplo que Jesus nos dá em Mateus 6:9-13:

1. “Pai nosso que estás nos céus, santificado seja o teu nome.”

Jesus começa estabelecendo nossa identidade como filhos de Deus. Ele enfatiza esse relacionamento como fonte de confiança de que Deus ouve quando você ora.

2. “Venha o teu reino, seja feita a tua vontade, assim na terra como no céu.”

É tentador correr para a parte da oração em que você pede a Deus o que deseja ou precisa. Mas Jesus faz questão de colocar a agenda de Deus em primeiro lugar. Ele também usa essa frase como um lembrete de que o que é verdade para Deus no céu também é verdade na Terra.

3. “O pão nosso de cada dia nos dai hoje.”

Jesus é um exemplo de pedir a Deus por Suas próprias necessidades. Como Deus é um Pai amoroso, Ele gosta de ouvir o que Seus filhos querem e precisam, para que possa prover o que precisam. Embora Ele não lhe dê tudo o que você pedir, Ele proverá o que você precisa para enfrentar cada dia, incluindo Sua graça para sustentá-lo.

4. “Perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores.”

O perdão estava no centro dos ensinamentos de Jesus durante Seu tempo na Terra e está aqui no centro de Seu guia para a oração.

Jesus primeiro exemplifica o pedido de perdão por qualquer coisa que você tenha feito que desGRADE a Deus. Segundo, Ele o lembra de considerar qualquer falta de perdão que você possa ter em relação a outra pessoa e pedir a Ele que o ajude a perdoá-la.

5. “Não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal.”

Por fim, Jesus encerra Sua oração encorajando Seus seguidores a terem em mente que a vida cristã é uma batalha espiritual contra um inimigo muito real. Jesus encerra Sua oração enfatizando a rapidez e a naturalidade com que os humanos se afastam da proteção de Deus.

Ler a oração de Jesus lentamente e considerar cada ideia é uma ótima maneira de ouvir a Deus.

Mas isso é só o começo! A Bíblia sugere muitas coisas pelas quais você pode orar a qualquer momento, incluindo:

- Sua conexão com Deus se aprofunda a cada dia.
- Qualquer coisa em sua vida que esteja atrapalhando seu relacionamento com Deus.
- As pessoas a quem Deus quer que você expresse Seu amor.
- Seu papel como representante de Jesus no mundo (2 Coríntios 5:20).
- Sua família, amigos e carreira.
- Como administrar os recursos que Deus lhe deu.
- Cristãos que são perseguidos por sua fé ao redor do mundo.
- Sua compreensão da Bíblia.
- Desenvolvendo os dons espirituais que o Espírito Santo lhe deu.

O que acontecerá quando você orar?

A ideia de uma conversa bidirecional com um Deus que você não pode literalmente ver ou ouvir pode parecer confusa e frustrante.

Leva tempo e prática para desenvolver seu conforto e confiança na oração.

Aqui estão seis coisas que você pode esperar ao desenvolver uma conversa com Deus:

1. Você reconhecerá que não é Deus.

Cada vez que você ora, você está dizendo: "Com minhas próprias forças, não consigo fazer tudo o que quero. Preciso de ajuda."

2. Você perceberá que o mundo não começa e termina com você.

Quando bebês choram, geralmente alguém se aproxima e atende às suas necessidades, mas esse tipo de atenção não dura para sempre. Crescer é um processo doloroso de lentamente aceitar a realidade de que o mundo não gira em torno de você. Seja orando por si mesmo ou pelos outros, você está reconhecendo que outra pessoa — Deus — é o centro do universo.

3. Você ganhará força de fora de si mesmo.

A oração é uma forma de convidar Deus para as lutas da sua vida. Ela pode ser um lembrete de que Deus é a fonte de força, sabedoria e paz interior.

4. Você entregará o controle a outra pessoa.

Todo mundo é controlador em um grau ou outro. A oração permite que você admita a Deus que precisa Dele no comando da sua vida.

5. Você comunicará seus verdadeiros sentimentos.

À medida que você continua orando, você se sente mais à vontade para compartilhar seus pensamentos e sentimentos honestamente com Deus. Ele sabe tudo sobre você e deseja ouvir de você a verdade sobre como você está, tanto quanto as coisas estão boas quanto quando não estão.

6. Você confiará que Deus está com você.

A menos que você esteja feliz em admitir que fala com o chão ou o teto, quando você ora, você está acreditando que alguém ou alguma coisa está ouvindo — e pode até fazer algo sobre as coisas pelas quais você está orando.

Maneiras de desenvolver uma vida de oração

A maioria dos livros sobre relacionamentos saudáveis descreve a comunicação como a base fundamental. A maioria deles também ressalta que a parte mais difícil da comunicação não é o que você precisa dizer, mas o quanto bem você precisa ouvir.

A maioria das pessoas nunca ouve Deus de forma audível. Mesmo assim, muitas pessoas afirmam que Deus fala com elas. Então, como isso funciona?

Se você está procurando uma fórmula para fazer Deus falar quando você mais precisa, você pode ficar decepcionado.

Mas aqui estão três ideias para você tentar se quiser aprender a ouvi-Lo.

Ore com um diário

“Os pensamentos se desembaraçam quando passam pelos lábios e pelas pontas dos dedos.”

As palavras de Dawson Trotman capturaram lindamente por que manter um diário é uma parte vital da jornada espiritual de muitas pessoas.

Escrever orações e pensamentos permite que você desacelere e os considere com mais clareza. Você pode começar com um versículo bíblico que lhe chame a atenção, mesmo que não saiba por quê.

Tente se fazer estas perguntas simples enquanto lê uma passagem da Bíblia:

- O que essa passagem me diz sobre Deus?
- Que sentimentos essa passagem evoca em mim e por quê?
- Que pensamentos ou memórias me ocorrem quando reflito sobre esses versículos?
- O que Deus poderia querer que eu ouvisse, já que foi isso que Ele me deu para ler?

Responder a essas perguntas ajudará você a chegar a um ponto em que poderá perguntar a Deus como Ele quer que você responda a tudo o que estiver lendo.

Deus quer falar com você, e Ele não se limita à sua capacidade de ouvir. Portanto, não tenha pressa, mas confie no Espírito Santo, que vive dentro de você e o ajuda a aprender a reconhecer a voz de Deus.

[Aprenda mais sobre como viver no poder do Espírito Santo.](#)

Dê um passeio com Deus

Os relacionamentos mais próximos de Jesus na Terra foram construídos enquanto Ele caminhava com as pessoas dia após dia. Os homens, em particular, costumam desenvolver amizades profundas fazendo coisas lado a lado, em vez de conversarem cara a cara. Então por que não reservar um tempo para se conectar com Deus da mesma forma que você faria com qualquer outra pessoa que você valoriza?

Ore com outras pessoas

Ouvir outra pessoa falar com Deus pode ajudar você a se concentrar Nele.

Pense em alguém que você conhece que fala sobre a presença tangível de Deus em sua vida. Pergunte se vocês podem orar juntos. Embora o tempo a sós com Deus seja vital para o crescimento espiritual, o próprio Deus diz que quando dois ou mais se reúnem para se concentrar nEle, algo especial acontece (Mateus 18:20).

Se você estiver orando em público ou com outra pessoa, lembre-se de falar com Deus e não com ela. É fácil cair na armadilha de dizer o que você acha que outro cristão quer ouvir, em vez do que você precisa comunicar a Deus.

Os Salmos, um livro de orações do Antigo Testamento, podem servir de modelo de honestidade e ajudar você a encontrar sua voz na oração.

Próximos passos

Agora que você sabe o básico sobre como orar, só falta começar. O objetivo não é se tornar um especialista em oração, mas simplesmente aprofundar-se em um relacionamento com seu Pai Celestial.

Como na maioria dos outros relacionamentos, os assuntos sobre os quais você conversa com Deus se desenvolverão à medida que sua confiança nEle crescer. Lembre-se de ouvir a Deus enquanto conversa com Ele. Relacionamentos fortes não se constroem em conversas unidirecionais.

Então, sobre o que você vai conversar com Deus hoje?

Se você achou este conteúdo útil, confira o seguinte:

- [Razões pelas quais oramos](#)
- [Orando durante a guerra espiritual](#)
- [Guia de Oração: Como Orar por Nosso País](#)
- [O curso de oração Toolshed](#)
- [19 Coisas para Orar: Dicas para uma Melhor Vida de Oração](#)