

# MANUAL PRÁTICO DE COMO ORAR POR UMA HORA

## T S D – Tempo a Sós com Deus

Este é um manual simples e sugestivo. Não precisa ser algo rígido, formal, mas um roteiro de como você pode orar durante uma hora de maneira proveitosa e frutífera. Você perceberá que, à proporção que você ora, mais e mais alegria, contentamento e desejo de estar diante do Pai haverá em seu coração.

Divida a hora em 12 períodos de cinco minutos cada. Depois de cada cinco minutos, você progride para outro nível de oração, cada um tratando de uma área específica da vida e de suas necessidades.

### 1. LOUVOR E ADORAÇÃO COMO UM ATO DE ADORAÇÃO E CONSAGRAÇÃO A DEUS (5 minutos)

**Salmo 115.1:** “*NÃO a nós, SENHOR, não a nós, mas ao teu nome dá glória, por amor da tua benignidade e da tua verdade*”.

**SI 115:1 (1)** Salmo de Davi. Somente a ti, ó SENHOR Deus, a ti somente, e não a nós, seja dada a glória por causa do teu amor e da tua fidelidade.

**NVI**

## A HORA QUE TRANSFORMA O MUNDO

Escrito por Pastora Regina

Qua, 20 de Agosto de 2014 11:25 - Última atualização Qua, 20 de Agosto de 2014 13:58

---

- Adore a Deus pelo que Ele é, Aquele que lhe criou – por Sua palavra infalível; por sua salvação; por você estar incluído em Seu plano.
  
- Ela é para nos elevar e honrar a Deus.
  
- Ela é para reconhecer a Deus pelo que Ele é, magnificá-Lo com nossas palavras, com todo nosso ser e com a nossa posição.
  
- Louve o Seu Nome, Sua justiça, amor, santidade, onipotência, grandeza, fidelidade, onisciência, Sua Palavra, Sua criação, Sua obra redentora, etc. Você pode escolher um tema diferente para usar em cada tempo de oração durante este tempo de louvor e adoração. Alargue o seu tema o máximo possível, medite nele e considere quais as implicações práticas que há para sua vida e a vida de outras pessoas.

## **2. ESPERE NO SENHOR NUM ATO DE RENDIÇÃO E ADMIRAÇÃO A DEUS** (Normalmente essa é uma oração sem palavras) (5 minutos)

**Salmo 46.11:** *“Aquietai-vos, e sabei que eu sou Deus; serei exaltado entre os gentios; serei exaltado sobre a terra”.*

- É aqui que eu fico em silêncio diante de Deus.
- Onde eu fecho a porta no Espírito para qualquer influência do mundo.
  
- Onde eu entro em Sua presença por um ato de fé.
  
- Para louvar e adorar a Deus pelo que Ele é.
  
- Durante este período de silêncio nós nos concentramos em Deus e nos dedicamos de novo a Ele. Nós nos regozijamos em sua presença e por causa da Sua presença.

- Este é um tempo de profunda e íntima comunicação com Deus, quando eu, como um ser finito e limitado, entro na presença de Deus, o Ser Infinito e Ilimitado.

- Neste nível, precisamos ter certeza que estamos vivendo em contato com Deus. Durante este tempo de espera em Deus não deve existir impaciência e pressa, nem afobação.

- Durante este tempo, você não deve pensar em nada além de Deus Pai, Seu Filho Jesus e o Espírito Santo.

- Você não precisa transformar seus pensamentos em palavras. Concentre-se em seu relacionamento com Deus e seu amor por Ele.

**3. CONFISSÃO/HUMILHAÇÃO É UM ATO DE CONFISSÃO E PURIFICAÇÃO DE MIM MESMO COMO O TEMPLO DE DEUS**, e me dá livre acesso a Deus (5 minutos)

**Isaías 59.1-2:** “*EIS que a mão do SENHOR não está encolhida, para que não possa salvar; nem agravado o seu ouvido, para não poder ouvir. 2 Mas as vossas iniquidades fazem separação entre vós e o vosso Deus; e os vossos pecados encobrem o seu rosto de vós, para que não vos ouça*” .

**I João 1.9:** “*Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados, e nos purificar de toda a injustiça*” .

- É aqui que eu reconheço os meus pecados, confesso minha culpa, admito que eu estou errado, viro minhas costas para o erro e aceito o perdão de Deus.

- Onde eu peço a Deus para me mostrar cada forma de orgulho e falta de amor, confessando-os e livrando-me deles.

- É um tempo de introspecção para permitir que o Espírito Santo revele

qualquer pecado não confessado. Nós só recebemos perdão e libertação do pecado por meio do sangue de Jesus e Sua morte expiatória na cruz.

- Quando eu confesso os meus pecados eu não estou necessariamente pedindo a Deus que mude as minhas circunstâncias, mas que Ele me perdoe e me mude.

#### **4. ORAR A PALAVRA É ME ALIMENTAR ESPIRITUALMENTE E ORAR DE ACORDO COM A AGENDA E A REVELAÇÃO DE DEUS (5 minutos).**

- Esta é a oração enriquecida pela Palavra: a Palavra é seu manual de como orar.

- Significa orar de acordo com as promessas de Deus. As promessas de Deus na Palavra apressam a nossa fé.

- A Bíblia é, em primeiro lugar, um livro que precisa ser crido e obedecido. Nesta parte eu peço: Senhor, de que promessas eu devo me apropriar, que mandamentos eu preciso obedecer, e a que advertências eu devo prestar atenção?

- Temos que lembrar o Senhor dia e noite das promessas da Sua Palavra. Quando você lê a Bíblia, você deve pedir a Deus que a aplique a sua vida diária e ao seu tempo de oração.

**5. OBSERVAR É UM TEMPO DE OBSERVAÇÃO ESPIRITUAL, PARA OBSERVAR ESPIRITUALMENTE**, para estar espiritualmente atento a assuntos que demandam urgente oração (5 minutos).

- Observar e estar atento aos possíveis ataques de Satanás. Ore e peça ao Espírito Santo que lhe mostres os planos, os métodos, fortalezas e estratégias do maligno.

- Estar atento a qualquer direção de Deus.

- Estar atento a qualquer revelação de Deus.

## A HORA QUE TRANSFORMA O MUNDO

Escrito por Pastora Regina

Qua, 20 de Agosto de 2014 11:25 - Última atualização Qua, 20 de Agosto de 2014 13:58

---

- Pedir iluminação, discernimento, sabedoria e entender o que você deveria focalizar em suas orações e quais deveriam ser as suas prioridades.
  
- Entender a vontade de Deus, onde Ele quer lhe usar hoje.
  
- Pedir ao Senhor o que está na Sua agenda e no Seu coração.
  
- Existe alguma coisa nos jornais, na TV ou no rádio pelo que eu devo orar, coisas como problemas econômicos, inquietações políticas e guerras, coisas pelas quais Deus quer que eu ore?

**Colossenses 4.2:** “*Perseverai em oração, velando nela com ação de graças*”.



### **6. INTERCESSÃO É SE COLOCAR NA BRECHA POR OUTRA PESSOA,** concentrar-se nas necessidades e desejos de outra pessoa (5 minutos).

**I Timóteo 2.1-2:** *“ADMOESTO-TE, pois, antes de tudo, que se façam deprecações, orações, intercessões, e ações de graças, por todos os homens; Pelos reis, e por todos os que estão em eminência, para que tenhamos uma vida quieta e sossegada, em toda a piedade e honestidade”*.

- Orar pelo plano de Deus na vida de outras pessoas.

- Colocar-se entre Deus e as outras pessoas e orar pelas suas necessidades – pedir misericórdia e graça.
  
- Esta é uma posição espiritual diante de Deus – permanecer firme até ter certeza de que Deus está ouvindo e que Ele nos libere de orar sobre aquilo.
  
- É uma maneira de Deus envolver Seus filhos em Seus planos para este mundo.
  
- Quando você intercede, você se coloca ao lado de Deus e trabalha junto com ele pela salvação ou benefício de outra pessoa.
  
- Por meio da oração, você pode se envolver na batalha espiritual contra os poderes do mal.

Ore e peça ao Senhor para lhe revelar, por meio da obra do Espírito Santo, onde estes poderes estão agindo. Com base em sua autoridade em Cristo,

você deve amarrar os poderes de Satanás em nome de Jesus e destruir suas fortalezas e argumentos. Resista ao diabo e não lhe dê nenhum espaço. Jesus venceu o diabo lá cruz. Nós, como crentes, devemos proclamar esta vitória sobre cada área da vida.

## 7. PETIÇÕES POR SUAS NECESSIDADES PESSOAIS

*“O pão nosso de cada dia nos dá hoje” (Mateus 6.11) “Porque Jabez invocou o Deus de Israel, dizendo: Se me abençoares muitíssimo, e meus termos ampliases, e a tua mão for comigo, e fizeres que do mal não seja afligido! E Deus lhe concedeu o que lhe tinha pedido” (I Crônicas 4.10)*

*“Não estejais inquietos por coisa alguma; antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças ” (Filipenses 4.6)*

- Orar pelo meu “pão diário”.
  
- Levar minhas lutas, crises, necessidades e desejos a Deus.
  
- Em humildade e completa obediência, eu peço a Deus para suprir minhas necessidades. Eu venho ao mesmo tempo como servo e como filho de Deus.
  
- Não imponha.
  
- Venha em fé e confiança – venha como amigo de Deus.
  
- Seja específico.
  
- Como crentes, devemos enfaticamente levar nossas necessidades

peçoais diante do Pai. Podemos orar com expectativa, mesmo sobre as pequenas coisas.

- Cuidado com desejos egoístas.

### **8. AÇÕES DE GRAÇAS É UM TEMPO EM QUE EU EXPRESSO MINHA APRECIÇÃO A DEUS POR SEU CUIDADO E PROTEÇÃO, E PELO QUE ELE É.**

**I Tessalonicenses 5.18:** “*Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco*”.

- Pense sobre o dia e agradeça a Deus por Seu cuidado por você pelos outros.

- Agradeça a Deus pelas coisas novas que Ele faz: espirituais, físicas e sociais.

- Agradeça-Lhe pelo que Ele é, Seus dons, resposta à oração....todas as Suas bênçãos.

- Seja específico em seus agradecimentos.

## 9. CANTAR É LOUVOR E ADORAÇÃO EM FORMA DE MELODIA

**Salmo100:** “*CELEBRAI com júbilo ao SENHOR, todas as terras. Servi ao SENHOR com alegria; e entrai diante dele com canto. Sabei que o SENHOR é Deus; foi ele que nos fez, e não nós a nós mesmos; somos povo seu e ovelhas do seu pasto. Entrai pelas portas dele com gratidão, e em seus átrios com louvor; louvai-o, e bendizei o seu nome. Porque o SENHOR é bom, e eterna a sua misericórdia; e a sua verdade dura de geração em geração*”.

- Este é um ato de louvar e adorar a Deus com cânticos espirituais.
  
- Este pode ser um clamor de batalha contra os poderes das trevas. Batalha espiritual (nossa luta contra o mal) e cantar são partes inseparáveis um do outro.
  
- Use cânticos bem conhecidos ou faça suas próprias canções. Você pode começar usando versículos bíblicos adaptados em seus cânticos conhecidos.
  
- Isto é glorificar, adorar e exaltar o Pai com cânticos.

## **10. MEDITAÇÃO É CONSIDERAR OU INVESTIGAR UM ASSUNTO ATÉ O NÍVEL MAIS PROFUNDO, AVALIÁ-LO ESPIRITUALMENTE**

**Salmo 1.1-3:** *“BEM-AVENTURADO o homem que não anda segundo o conselho dos ímpios, nem se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores. Antes tem o seu prazer na lei do SENHOR, e na sua lei medita de dia e de noite. Pois será como a árvore plantada junto a ribeiros de águas, a qual dá o seu fruto no seu tempo; as suas folhas não cairão, e tudo quanto fizer prosperará”*.

**Josué 1.8:** *“Não se aparte da tua boca o livro desta lei; antes medita nele dia e noite, para que tenhas cuidado de fazer conforme a tudo quanto nele está escrito; porque então farás prosperar o teu caminho, e serás bem sucedido. 9 Não to mandei eu? Esforça-te, e tem bom ânimo; não temas, nem te espantes; porque o SENHOR teu Deus é contigo, por onde quer que andares”*.

- Medite na natureza e no Ser Triúno de Deus, Sua criação, ações (obras) e caráter.

- Pegue um tema específico da Palavra e medite sobre ele (justiça, amor, verdade, luz, paz, santidade, etc.)



- Pegue uma porção da Palavra e medite sobre ela.

- Faça do próprio Deus o foco da sua meditação: Suas palavras e obras, Sua Palavra escrita, Seu caráter.

A meditação cristã é o oposto da meditação oriental. A meditação oriental tem a ver com um estado passivo da mente, e tem como objetivo esvaziar sua mente. Para o cristão, a meditação é um processo ativo de avaliação, investigação e ponderação onde a sua mente está plenamente envolvida e onde você permite que o Espírito Santo e a Palavra lhe guiem. Meditação é refletir de uma maneira disciplinada. Cuidado para que Satanás não plante os pensamentos dele na sua mente. Da mesma forma, cuidado com pensamentos negativos durante este tempo. Reflita sobre o que é verdadeiro, nobre, correto, puro, amável e admirável. Ao refletir sobre uma porção específica da Bíblia, tente descobrir o que aquela porção tem a dizer para você pessoalmente.

**11. OUVIR É UM PERÍODO ONDE VOCÊ RECEBE INSTRUÇÕES DE DEUS**, onde você pede a Ele para lhe revelar as coisas que Ele quer que você perceba e preste a atenção.

**Eclesiastes 5.2:** *“Não te precipites com a tua boca, nem o teu coração se apresse a pronunciar palavra alguma diante de Deus; porque Deus está nos céus, e tu estás sobre a terra; assim sejam poucas as tuas palavras”*.

- Concentre-se em ouvir a voz interior do Espírito Santo.
  
- É onde você pergunta: O que tu queres, Senhor, que eu faça? Qual é a tua vontade para hoje?
  
- Busque a direção da Palavra.
  
- Seja firme no propósito de buscar a Deus para que Ele lhe revele Sua vontade, planos e estratégias.

- Esperar em Deus significa amá-Lo. Durante a meditação nós queremos aprender mais sobre Deus. No período de escuta nós queremos ouvir o que Deus tem para nos dizer. Durante este tempo, eu pergunto: Senhor, o que tu queres de mim, qual é a tua vontade para mim?

- Você também pode fazer perguntas específicas para Deus; talvez perguntas difíceis para as quais você não tem respostas. Seja sensível ao Espírito Santo.

- Cuidado para não ser apressado em sair dizendo: “O Senhor me disse isto e aquilo.”

**12. LOUVOR É MAGNIFICAR A DEUS, GLORICÁ-LO,** e dizer-Lhe que nós sabemos para quem estamos orando e que confiamos cem por cento nossas orações a Ele.

**Mateus 6.13:** *“porque teu é o reino, e o poder, e a glória, para sempre.*

*Amém* ”.

- Fale um *amém* bem forte no final da sua oração para confirmar que você crê que Deus ouviu e vai responder a sua oração.

*Amém*

quer dizer: “

*isto é certo e verdadeiro*

” “

,

*assim seja*

”.

- Este é ato espiritual conclusivo de colocar Deus no trono de sua vida.

- É aqui que nós confessamos: Porque teu é o reino, o poder e a glória para sempre. Amém.

### **Edifique outras pessoas:**

- [Compartilhar](#)

-

**6 comentários sobre “**

# **MANUAL PRÁTICO DE COMO ORAR POR UMA HORA – Direção para nosso TSD**

”