

7 dias para preparar corpo e alma para um encontro com Deus

Um caminho simples de oração, escuta, cuidado e entrega para abrir espaço à ação do Espírito Santo.

Maria Pia

Antes de começar

Estes sete dias não são uma prova de desempenho espiritual. São um convite para diminuir o ruído, cuidar do corpo recebido de Deus e voltar o coração para a presença do Senhor. Separe de dez a quinze minutos por dia. Tenha por perto a Bíblia e um caderno. Comece sempre com o sinal da cruz e termine agradecendo.

Um ritmo simples

1. Leia a passagem com calma.
2. Permaneça alguns instantes em silêncio.
3. Realize a prática do dia.
4. Reze com suas próprias palavras.

“Enviai o vosso Espírito, e tudo será criado; e renovareis a face da terra.”

Salmo 103(104),30



DIA 1

Voltar ao silêncio

“Vinde a mim, todos vós que estais cansados e carregados de fardos, e eu vos darei descanso.”

Mateus 11,28

PRÁTICA DO DIA

Reserve dez minutos sem celular, música ou tarefas. Faça o sinal da cruz, respire com calma e apresente a Jesus o que tem deixado seu coração cansado.

ORAÇÃO

Senhor Jesus, aquietar em mim tudo o que me afasta da tua presença. Ensina-me a descansar em Ti.

.....

.....

.....

.....

Aprender a escutar

“Fala, Senhor, que teu servo escuta.”

1 Samuel 3,10

PRÁTICA DO DIA

Leia o versículo lentamente três vezes. Depois permaneça em silêncio. Escreva uma palavra que tenha tocado seu coração, sem tentar explicar tudo.

ORAÇÃO

Espírito Santo, abre meus ouvidos e meu coração para reconhecer tua voz.

Deixar o Espírito Santo rezar em mim

“O próprio Espírito vem em auxílio da nossa fraqueza.”

Romanos 8,26

PRÁTICA DO DIA

Quando não souber o que dizer, repita devagar: “Vinde, Espírito Santo”. Entregue a Ele uma preocupação concreta e não procure resolver tudo durante a oração.

ORAÇÃO

Vinde, Espírito Santo. Conduzi minha oração e ordenai o que está confuso dentro de mim.

Cuidar do corpo recebido de Deus

“Vosso corpo é templo do Espírito Santo.”

1 Coríntios 6,19

PRÁTICA DO DIA

Escolha um cuidado simples e possível: beber água, alimentar-se com presença, caminhar, alongar ou dormir um pouco mais cedo. Faça isso com gratidão, não como cobrança.

ORAÇÃO

Senhor, dá-me sabedoria para cuidar do corpo que me confiaste, com equilíbrio e respeito.

Entregar o que pesa

“Lançai sobre Ele toda a vossa preocupação, porque Ele cuida de vós.”

1 Pedro 5,7

PRÁTICA DO DIA

Escreva o nome de uma preocupação. Apresente-a a Deus e pergunte: “Qual é o passo que me cabe hoje?”. Faça somente esse passo.

ORAÇÃO

Pai, eu te entrego o que não consigo carregar sozinha. Sustenta-me e guia minhas decisões.

Reconhecer a presença de Deus

“Permaneçei em mim, e eu permanecerei em vós.”

João 15,4

PRÁTICA DO DIA

Ao longo do dia, pare três vezes por um minuto. Perceba onde você está e diga: “Jesus, eu permaneço contigo neste momento”.

ORAÇÃO

Jesus, faze de cada parte do meu dia um lugar de encontro contigo.



DIA 7

Responder ao chamado

“Recebereis a força do Espírito Santo, que descera sobre vós.”

Atos dos Apóstolos 1,8

PRÁTICA DO DIA

Releia suas anotações dos últimos dias. Perceba o que Deus começou a mostrar e escreva uma decisão pequena, concreta e fiel para a próxima semana.

ORAÇÃO

Espírito Santo, fortalece-me para viver com fé, decisão e coragem. Tudo posso naquele que me fortalece.

.....

.....

.....

.....

UM CONVITE À VIDA POR INTEIRO

Que o Espírito Santo encontre espaço em você.

Você não precisa chegar pronta. Basta chegar disponível
para ser encontrada por Deus.

Tudo posso naquele que me fortalece.

Filipenses 4,13

Maria Pia