**Dia Internacional de Oração da Mulher**

**4 de março de 2023**

Sermão

Transformadas pela Oração

Escrito por Heather-Dawn Small

Seminário

Oração Transformadora

[Ideias Práticas]

Escrito por Nilde Itin

A drawing of a face

Description automatically generated

Este pacote de recursos foi preparado

pelo Departamento do Ministério da Mulher da

Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA

adventist.women.org

[womensministries@gc.adventist.org](mailto:womensministries@gc.adventist.org)



SEDE MUNDIAL DA

Igreja Adventista

do Sétimo Dia

CONFERÊNCIA GERAL

Shape

Description automatically generated

MINISTÉRIO DA MULHER

3 de novembro de 2022

Estimadas Irmãs,

Saúdo-vos alegremente no nome amoroso de Jesus, nosso Salvador e Amigo. Há algo que descobri durante a minha vida – o Pai, Filho e Espírito Santo desejam ter um relacionamento íntimo connosco. Existem na Bíblia inúmeros exemplos de pessoas que tiveram um relacionamento íntimo com Deus. Desde Neemias a Maria, mãe de Jesus, de Enoque a João, o discípulo mais jovem. Deus deseja ter o mesmo tipo de relacionamento connosco.

A oração é o segredo de um relacionamento íntimo com Deus. Quando ouramos Deus ouve e responde, mas Ele também nos transforma para refletirmos a imagem de Jesus. O nosso relacionamento com o Pai, Filho e Espírito Santo transforma a vida. Deus renova a nossa mente e o nosso coração e nos transforma em pessoas preparadas para o céu.

Ao se reunirem neste Dia Internacional de Oração, lembrem-se que o nosso relacionamento com Jesus não está limitado aos pedidos que Lhe apresentamos, sendo também uma entrega voluntária do nosso presente e do nosso futuro em Suas mãos.

Levem esta mensagem às suas irmãs na comunidade – nos hospitais, bairros pobres, às desabrigadas e às abandonadas. Façam-nas saber que não estão sós, que são amadas e que Deus está disposto a transformar as nossas vidas em algo maravilhoso.

Com carinho e alegria,  
Text, letter

Description automatically generated with medium confidence

Heather-Dawn Small

Diretora do Ministério da Mulher

“Dou graças a Deus por vós…” Filipenses 1:3-6

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA • Office (301) 680 6608 • women.adventist.org

Índice

[Referências Bíblicas 3](#_Toc121740128)

[Informações Sobre o Programa 3](#_Toc121740129)

[Sobre as Autoras 3](#_Toc121740130)

[Foco da Oração 6](#_Toc121740131)

[Programa do Culto Divino 7](#_Toc121740132)

[História para as Crianças 8](#_Toc121740133)

[Sermão 10](#_Toc121740134)

[Seminário 17](#_Toc121740135)

# Referências Bíblicas

As citações Bíblicas são retiradas da versão ARC – Almeida Revista e Corrigida. Bíblia *online* https://biblia.pt/biblia/ARC

Informações Sobre o Programa

Sintam-se livres para traduzir, ajustar e editar o pacote de recursos de acordo com as necessidades da vossa divisão, incluindo a melhor versão da Bíblia a utilizar. Sintam-se igualmente livres para adaptar o pacote de recursos de acordo com a vossa audiência cultural. Depois da vossa divisão traduzir o pacote para francês, português, espanhol ou outros idiomas, por favor enviem-nos uma cópia em formato digital para partilharmos com as nossas irmãs que precisem.

Sobre as Autoras

**Heather-Dawn Small** é diretora do Ministério da Mulher na Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia, desde 2005.

Tem um Mestrado em Artes na área de liderança, com ênfase em assistência pastoral a mulheres. Está atualmente a fazer um doutorado em estudos interculturais, com foco no alcance de mulheres não cristãs.

Ao viajar pelo mundo, ela tem um empenho ardente de ver mulheres envolvidas em evangelismo, ministrando através de atos de amor e da Palavra, encorajando mulheres a estarem envolvidas no ministério a jovens e partilhando a alegria que Deus lhe concedeu apesar dos muitos desafios da vida.

A sua palavra favorita é “Alegria,” e o seu ditado preferido é “Não deixes que ninguém roube a tua alegria,” e o seu versículo favorito é Filipenses 1:3, 4, “Dou graças ao meu Deus, todas as vezes que me lembro de vós, fazendo sempre, com alegria, oração por vós, em todas as minhas súplicas.” (ARC)

Heather-Dawn é esposa do Pastor Joseph Small e mãe de uma filha e um filho adultos. Ela gosta de viajar de avião, escrever no seu diário bíblico, bordar, fazer postais e colecionar selos, e gosta também de ministrar às mulheres.

**Nilde Itin** é diretora associada do Ministério da Mulher na Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia, desde junho de 2022.

Ela tem um Mestrado em Artes na área de educação e serviu em diversos cargos na América do Sul e Ásia.

Ela gosta de encorajar as mulheres ao crescerem na fé, apoiando-as ao influenciarem outras para a salvação através da sua vida, palavras e ações de amor em cada fase e época da vida.

A sua palavra favorita é “Paz,” e o seu versículo preferido é Filipenses 4:7, “E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos, em Cristo Jesus.” (ARC)

Nilde é esposa de German Lust e mãe de dois filhos adultos. Ela gosta da vida ao ar livre, natureza, organizar, servir e passar tempo com amigas e amigos.

**Chantal Klingbeil** tem um PhD em linguística (África do Sul) e serviu como mãe, autora, mãe que ensina em casa, professora do ensino médio, professora universitária e apresentadora de TV. Serve atualmente como Diretora Associada do Ellen G. White Estate, na Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia.

Chantal tem um desejo ardente de alcançar crianças, jovens e jovens adultos para Jesus. Em seu trabalho no Ellen G. White Estate, ela desenvolve meios de comunicação e materiais para levarem a história Adventista e o ministério de Ellen G. White a uma nova geração familiarizada com a era digital.

**Dawn Venn** tem um Mestrado em Ensino Elementar (EUA) e serviu como mãe, missionária no Sudeste da Ásia, professora, tendo contribuído como oradora, editora e organizadora de retiros e eventos. É atualmente assistente editorial e administrativa Sénior do departamento do Ministério da Família da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia.

Dawn tem feito diversos cursos de formação na área de Vida Familiar para estar melhor preparada a motivar famílias saudáveis e felizes. Ela ama crianças e é professora da classe do Jardim de Infância na sua igreja local.

Foco da Oração

Como seguidoras e discípulas de Jesus, as mulheres são chamadas a trabalhar e orar; a orar com fé, perseverança e confiança, sem cessar e com ações de graças; e a trabalhar diligentemente com fé, confiando em Jesus para todas as suas necessidades.

Ellen G. White, uma mulher de oração e fé, deu o conselho seguinte:

“Todos os que desejem ser obreiros eficientes devem dedicar muito tempo à oração. A comunicação entre Deus e a alma tem de manter-se livre, a fim de os obreiros poderem reconhecer a voz de seu Comandante. A Bíblia deve ser diligentemente estudada. A verdade de Deus, como ouro, não se acha sempre à superfície; pode ser obtida unicamente mediante atenta meditação e estudo. Este estudo, não somente enriquecerá o espírito com os mais valiosos conhecimentos, como fortalecerá e ampliará a capacidade mental, proporcionando real apreciação das coisas eternas. Sejam os divinos preceitos introduzidos na vida diária; seja a vida modelada segundo a grande norma de Deus quanto à justiça, e todo o caráter será fortalecido e enobrecido” (Obreiros Evangélicos, p. 76).

Este ano o nosso objetivo é orar pela transformação.

* Ore, rendendo louvores e gratidão a Deus
* Ore por arrependimento, perdão e purificação
* Ore por um relacionamento mais íntimo com Deus
* Ore por uma fé mais profunda
* Ore pelo poder transformador do Espírito Santo
* Ore pela mudança da vontade e atitude
* Ore pela mudança do caráter

Ore por outras pessoas, pela sua salvação e transformação. Como agentes de Deus, ore por maneiras de satisfazer as suas necessidades e de encaminhá-las a Jesus.

* Ore pelos membros da sua família e familiares mais distantes
* Ore por suas amigas e amigos e por seus vizinhos
* Ore pelos membros e líderes da sua igreja local
* Ore pelo seu país e seus líderes
* Ore pelos membros da igreja e líderes da sua divisão e da igreja mundial

Programa do Culto Divino

**Sequência sugerida do Culto Divino**

Hino de louvor

Apelo à adoração

Oração pastoral

Leitura bíblica Romanos 12:1, 2, ARC

“Rogo-vos, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional. 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.”

História das crianças

Corações de Barro ou Cera?

Apelo antes da oferta

Recolha das ofertas

Hino de consagração

Sermão Transformadas pela Oração

Hino final

História para as Crianças

**Corações de Barro ou Cera?**

Escrito por Chantal Klingbeil

e Dawn Venn

*Materiais necessários: um pedaço de argila macia ou plasticina, uma vela de cera, fósforos (se for seguro). Imagem de uma vela derretida ou uma vela derretida. Uma peça de cerâmica ou pedaços partidos de cerâmica ou barro.*

Hoje eu trouxe duas coisas para vos mostrar (tenha um pedaço de argila macia ou plasticina e uma vela de cera). Estas são mais ou menos do mesmo tamanho. (Mostre às crianças uma bola de argila e a vela de cera).

Sabem que estes dois materiais reagem de forma muito diferente quando são colocadas ao sol? Alguém quer dizer o que acontece? A cera fica muito mole ao começar a derreter e pode até ficar líquida e escorrer. Por outro lado, a argila fica muito seca e dura ao aquecer quando colocada ao sol (mostre a peça de cerâmica ou pedaço de barro). Se eu deixar cair agora o pedaço de barro este pode partir e ficar com pontas afiadas.

Sabem que vocês e eu temos corações que são como o barro ou como uma vela? Eu quero contar-vos o que aconteceu certo dia à Becky. A irmãzinha da Becky brincou com a boneca preferida dela enquanto ela estava na escola e deixou-a lá fora à chuva e a boneca ficou toda molhada e cheia de lama. Quando a Becky voltou da escola e encontrou a sua boneca no quintal, numa poça de lama, ela ficou muito zangada. O seu coração começou a endurecer, como a argila quando fica ao sol.

Pouco depois começou a gritar com a sua irmã e esta começou a chorar. A Becky não se importou e saiu irritada do quarto dela, batendo a porta. A Becky ficou zangada e o seu coração tronou-se duro. Ninguém sabia, mas o coração da Becky tinha começado a endurecer mais cedo naquele dia, quando deixou cair o seu lanche no chão, as suas amigas não brincaram com ela e ela não soube responder a uma pergunta que a professora lhe fez. Foi difícil para a Becky lidar com todas as coisas más que lhe tinham acontecido naquele dia e o seu coração endureceu. Depois, quando encontrou a sua boneca favorita numa poça de lama, o seu coração e atitude quebraram e as palavras iradas voaram da sua boca como pontas afiadas, magoando a sua irmãzinha.

Quando colocamos a argila ao sol, esta não fica dura imediatamente, mas leva um tempo a endurecer. O coração da Becky estava feliz e macio no início do dia, mas depois de cada coisa má que lhe aconteceu, o seu coração foi endurecendo, até que quebrou e feriu outros. Como é que podemos evitar o mesmo acontecer connosco, porque não queremos ferir os outros com as nossas palavras ou ações? A única maneira de ter um coração macio é pedir a Jesus.

Podemos pedir a Jesus que tome o nosso coração de argila dura e nos dê um coração amável que não magoa os outros. Queremos corações que são como velas (se for seguro, acenda a vela) – que podem aquecer, dando esperança e amor aos outros.

Jesus deseja dar-nos um novo coração. Nós precisamos apenas de falar com Ele em oração, mas isto não é algo que acontece apenas uma vez (apagar a vela se estiver acesa). É muito fácil para nós esquecermos que pedimos a Jesus um novo coração e os nossos corações voltam a ficar duros como a argila seca. Então, precisamos falar regularmente com Jesus em oração. (Volte a acender a vela). Queremos orar de manhã, à tarde e à noite para termos corações bondosos.

Versículo Bíblico:

“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, ARC).

Sermão

**Transformadas pela Oração**

*O Poder Transformador da Oração*

Por Heather-Dawn Small

Versículo bíblico **(SLIDE 2)**

“Rogo-vos, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional. 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 12:1, 2, ARC).

Oração

A nossa mensagem hoje está focada na oração. O poder transformador da oração. Antes de continuarmos, vamos enfatizar primeiro uma característica importante da oração.

**QUAL É A MELHOR ALTURA PARA HORAR?**

Quando serão ouvidas as nossas orações? É uma hora específica melhor do que outra? De manhã? À tarde? À noite? Quero partilhar convosco a citação seguinte do livro *Caminho a Cristo* (página 99). **(SLIDE 3)**

“Não há tempo nem lugar impróprios para erguer a Deus uma prece” (Ellen G. White, *Caminho a Cristo,* p. 99).

Podemos orar a Deus em qualquer momento e em qualquer lugar. Não precisamos de nos ajoelhar para estarmos num lugar especial, não precisamos de entrelaçar os dedos nem de inclinar a cabeça, precisamos somente de abrir o coração ao nosso Pai e falar com Ele no íntimo da nossa mente. Paulo lembra-nos que podemos aproximar-nos do trono da graça e misericórdia de Deus em qualquer momento. **(SLIDE 4)** Lemos,

“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, ARC).

Que convite maravilhoso Deus faz a cada uma de nós, Suas filhas. Somos convidadas a nos aproximarmos da Sua presença, do Seu trono em qualquer momento. Isto é muito diferente do monarcas e chefes de estado terrestres, onde precisamos de agendamentos com meses de antecedência para estarmos com eles. Mas podemos aproximar-nos da presença do Deus do universo, do Deus Poderoso e Santo a qualquer momento do dia ou da noite.

**O PODER DA ORAÇÃO**

Tendo reafirmado que Deus está sempre disponível a ouvir e responder às nossas orações, passemos para o tema principal da mensagem de hoje. Ao nos dirigirmos a Deus em oração, Ele tem poder para transformar e mudar as nossas vidas, situações e muito mais. Deus não nos pede para mudarmos antes de nos aproximar-mos dEle, Ele convida-nos a irmos como estamos, e Ele nos transforma. **(SLIDE 4)**

“Mas, todos nós, com cara descoberta, refletindo, como um espelho, a glória do Senhor, somos transformados de glória em glória, na mesma imagem, como pelo Espírito do Senhor” (2 Coríntios 3:18, ARC).

Sabem que a oração pode mudar a nossa vida? A oração pode mudar uma situação, ou pode mudar-nos a nós. Ao procurarmos encontrar-nos com o nosso Pai em oração, o Espírito Santo transforma-nos numa “imagem gloriosa.” A imagem de Jesus Cristo.

*(A história seguinte é verdadeira, mas os nomes da cidade e do país foram omitidos)*

Numa pequena cidade, um certo homem que era dono de diversas lojas de bebidas começou a construção de uma nova loja para expandir o seu negócio. A nova loja estava a ser construída do lado da rua oposto à igreja local. Os membros da igreja começaram uma campanha para impedir a abertura do bar. Decidiram reunir-se para orar e jejuar, pedindo a intercessão de Deus.

A obra continuou até à semana antes da abertura, quando o estabelecimento foi atingido por um relâmpago e incendiou, ficando em cinzas. Os membros da igreja rejubilaram até que o proprietário da loja processou a igreja, alegando que esta foi responsável pela destruição do edifício, através de ações ou meios diretos ou indiretos. A igreja negou veementemente qualquer tipo de responsabilidade ou intervenção com relação ao fim do edifício quando apresentou a sua resposta ao tribunal.

No fim do processo o juiz comentou, "Não sei como vou decidir este caso. Parece que temos o proprietário de uma loja de bebidas que crê no poder da oração e uma igreja inteira que não crê.”

Voltaremos a esta história mais tarde.

Independentemente de crermos ou não, a oração muda as nossas vidas. Hoje iremos salientar duas áreas da oração transformadora,

* A oração nos transforma ou muda, e
* A oração em momentos difíceis nos transforma

**A oração transforma-nos/muda-nos**

Quando passamos tempo com Deus em oração, abrindo o nosso coração e buscando o Seu poder salvador, Ele opera em nós, transformando-nos à imagem de Jesus. Cada dia que nos aproximamos de Deus em oração, Ele nos renova e transforma, enchendo-nos dos frutos do Espírito. Estes dons que recebemos concedem-nos tudo o que precisamos para enfrentarmos cada dia com confiança. Somos asseguradas de que não estamos sós e que podemos atuar e trabalhar. Esta força não vem de nós. Eis aqui algumas maneiras de Deus mudar a nossa vida.

1. **Deus concede-nos perdão, purificação e vida eterna**

João nos diz, **(SLIDE 6)** “Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados, e nos purificar de toda a injustiça” (1 João 1:9, ARC).

Podemos aproximar-nos do trono de Deus em busca de perdão e purificação, pedindo-lhe um novo coração para servi-lO, estando confiantes de que Deus ouvirá e responderá à nossa prece. No momento que pedimos, Deus começa a Sua obra transformadora em nossas vidas. Ele remove todos os nossos pecados e nos purifica das marcas feias do pecado. Não precisamos ter sentimentos de culpa ou remorso. Não precisamos ter vergonha dos outros nos verem por causa das feridas do pecado. Quando vamos ao nosso Pai, confessando os nossos pecados e buscando o Seu perdão e purificação, Ele toma o nosso coração pecaminoso e dá-nos um coração novo e puro. Tal como o salmista Davi, podemos afirmar, “Purifica-me com hissope e ficarei puro: lava-me, e ficarei mais alvo do que a neve” (Salmos 51:, ARC). Esta mudança ocorre quando oramos porque, como nos lembra Paulo, “…pelo seu próprio sangue, entrou *[Jesus]* uma vez no santuário, havendo efetuado uma eterna redenção” (Hebreus 9:12, ARC). Podemos ser mudadas através do sangue de Jesus Cristo e receber o dom prometido da vida eterna!

1. **Deus muda a nossa atitude**

Paulo escreve, **(SLIDE 7)** “De sorte que haja em vós o mesmo sentimento que houve também em Cristo Jesus, que, sendo em forma de Deus, não teve por usurpação ser igual a Deus, mas aniquilou-se a si mesmo, tomando a forma de servo, fazendo-se semelhante aos homens; e, achado na forma de homem, humilhou-se a si mesmo, sendo obediente até à morte, e morte de cruz” (Filipenses 2:5-8, ARC).

Quando Jesus veio a este mundo como servo sofredor, Ele não pensou que a vida era injusta. Pelo contrário, Ele sujeitou a Sua vontade, a Sua forma de pensar ou atitude ao Seu Pai; e nós devemos fazer o mesmo. Quando nos rendemos a Deus, vemos a vida de forma diferente e isso é porque a nossa atitude muda. Vemos a viciada em drogas deitada no passeio e, em vez de a menosprezarmos por ter feito escolhas erradas, os nossos corações ficam quebrantados ao vermos uma filha de Deus que precisa da nossa ajuda. Quando ouvimos falar de alguém que cometeu um crime terrível, não ficamos felizes com a sua sentença de prisão, mas elevamos tais pessoas a Deus em oração, pedido que Ele salve o Seu filho ou filha, o nosso irmão ou irmã, quem quer que seja. Deus muda a nossa atitude com relação a circunstâncias que ocorrem na vida e pessoas com quem nos cruzamos, permitindo que as vejamos como Ele as vê.

1. **Temos confiança de que Deus ouve e responde às orações**

João escreve, **(SLIDE 8)** “E esta é a confiança que temos nele, que, se pedirmos alguma coisa segundo a sua vontade, ele nos ouve” (1 João 5:14, ARC).

Quantas vezes já orou e pensou se Deus iria responder às suas orações? Esperou pelo resultado para decidir se Deus é de confiança. Mas este versículo indica claramente que, se pedirmos a Deus qualquer coisa *segundo a Sua vontade, Ele nos ouve.*

Como é que sabemos qual é a vontade de Deus? Por vezes a bíblia diz-nos qual é a vontade de Deus. Sabemos que não é vontade de Deus matarmos alguém ou termos um relacionamento físico com a esposa ou marido de alguém. Mas às vezes não sabemos qual é a vontade de Deus. Deus deseja que eu compre um carro novo ou usado? Deus quer que eu volte a estudar ou que compre uma nova casa? Muitas vezes temos que confiar na Sua vontade para as nossas vidas. Quando oramos, confiamos que Deus, que conhece o fim desde o princípio, irá dar-nos a resposta melhor para nós. Pedimos e depois dizemos a Deus que deixamos a resposta em Suas mãos e de acordo com a Sua vontade perfeita para tomarmos a decisão final em nossas vidas.

1. **A oração ensina-nos a olhar para Deus e não para nós**

Em Atos 8 encontramos a história de Simão, o mago. O que ele fazia assombrava as pessoas, mas isto não procedia de Deus. Quando Simão viu o poder de Deus revelado através de Pedro, João e Filipe, ele também desejava realizar milagres genuínos. Ele tentou comprar o poder de Pedro para si próprio. Mas Pedro repreendeu-o e disse, “O teu dinheiro seja contigo para perdição, pois cuidaste que o dom de Deus se alcança por dinheiro!” (Atos 8:20, ARC).

Simão desejava o poder de Deus a fim de usá-lo para seus próprios fins egoístas. Ele queria que as pessoas o louvassem pelo que fazia. Mas, tal como Simão, nós devemos entender que somente Deus pode conceder-nos a ajuda que necessitamos. Somente Ele pode mudar a nossa vida. Não podemos fazê-lo por nós próprios, nem o pode qualquer pessoa neste mundo. **(SLIDE 9)** Não é o que posso fazer e sim o que Deus pode fazer em mim e através de mim para ajudar e abençoar os outros.

1. **A oração renova a mente**

Paulo escreve, **(SLIDE 10)** “Rogo-vos, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional. 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 12:1-2, ARC).

Um dos aspetos extraordinários sobre a oração é que a oração restaura a mente. Somente Deus pode mudar a forma como pensamos acerca da vida, sobre nós, sobre os outros e acerca do futuro. Somente Deus nos pode dar a esperança, coragem e paz que precisamos para viver neste mundo. Quando vamos a Deus em oração, Ele renova e restaura a nossa mente. Ao entregarmos a nossa vida a Deus cada dia em oração, Ele começa a obra transformadora em nossa mente – a parte da nossa mente que tem discernimento, toma decisões e faz escolhas.

1. **Deus revela o Seu poder por causa das minhas orações**

Tiago diz-nos, **(SLIDE 11)** “… a oração feita por um justo pode muito nos seus efeitos” (Tiago 5:16, ARC).

Quando oramos com o coração rendido a Deus, Ele atuará. Veremos o Seu poder em nossa vida e saberemos que o poder de Deus é real. Podemos depois partilhar aquilo que Ele tem feito para que outras pessoas possam saber o que Deus pode fazer e que Ele é verdadeiro.

Pensem em muitas ocasiões na bíblia onde Deus revelou o Seu poder como resultado da oração e como foram transformadas as vidas das pessoas envolvidas. Elias no monte Carmelo, quando Deus fez cair fogo do céu para consumir os altares alagados. Ou o profeta Eliseu, quando rodeado pelo exército Sírio na cidade de Dotan. O seu servo estava com medo, mas Elias orou a Deus para os salvar e abrir os olhos do seu servo. Deus respondeu e o servo viu um exército invisível de anjos em volta dos sírios. Podem imaginar como esta revelação do poder de Deus fortaleceu a fé de Eliseu e do seu servo? A bíblia está repleta de relatos semelhantes. Deus demonstrou o Seu poder nos tempos bíblicos e continua a fazê-los em nossos dias, mas devemos discernir a intervenção de Deus na nossa vida, tanto nas coisas pequenas como nas grandes.

**Transformadas pela Oração em Momentos Difíceis**

Mesmo em momentos difíceis, a oração pode transformar-nos. Por vezes Deus permite que enfrentemos momentos difíceis na vida para descobrirmos que Ele é o único que nos pode ajudar. É nestes momentos de provação que aprendemos a depender totalmente do Pai. Deus espera ouvir-nos clamar a Ele e dizer, “Pai, eu preciso de ti. Eu não posso passar por isto sozinha.” É nestes momentos que Deus fortalece a nossa fé e nos transforma. Vejamos duas histórias na bíblia onde a oração mudou a vida das pessoas que oraram durante os momentos difíceis.

* **Ana, uma mulher estéril.** Em 1 Samuel 1 lemos a história de Ana, uma mulher em grande angústia e sofrimento emocional. Penina, a segunda esposa do marido de Ana, Elcana, atormentava Ana porque ela não tinha filhos. Nos tempos bíblicos, uma mulher sem filhos era considerada amaldiçoada por Deus. Quando Ana não conseguia suportar mais os insultos de Penina, ela clamou a Deus. A sua angústia era tão grande que o sacerdote Eli pensou que ela estava embriagada. Podem imaginar a aparência do seu rosto ao apresentar a sua petição silenciosamente a Deus.

**(SLIDE 12)** Quando passamos momentos de angústia, não nos importamos com a nossa aparência, ou com o que as outras pessoas podem dizer. Estamos junto ao trono de Deus e a conversa entre cada uma de nós e o nosso Pai é pessoal. Deus ouviu o clamor de Ana e respondeu à a sua oração. Ele deu-lhe Samuel, o filho que ela tinha pedido a Deus. Ela prometeu a Deus que entregaria o seu filho para servi-lO no templo e ela cumpriu a sua promessa. A sua vida foi transformada de tristeza em grande alegria. Mas Deus não ficou por aqui, Ele também a abençoou com mais três filhos e duas filhas (1 Samuel 2:21). A vida de Ana foi transformada e tenho a certeza de que as vidas de Elcana e Penina também foram mudadas. A oração muda as situações e as pessoas.

* **Pedro liberto da prisão.** Em Atos 12 lemos a história de dois dos discípulos de Jesus, Tiago e Pedro. Primeiro, o rei Herodes matou Tiago, o irmão de João. Isto agradou tanto os judeus que Herodes prendeu Pedro e o encarcerou. A história conta-nos que a igreja realizou uma reunião de oração na casa de Maria, mãe de Marcos, para orarem pela libertação de Pedro. Deus ouviu e atendeu a sua oração. Ele enviou um anjo para libertar Pedro da prisão e guiá-lo em segurança até à casa de Maria, onde os crentes se encontravam reunidos a orar. A reação dos crentes foi interessante e um pouco incrédula quando Rode, a jovem serva lhes disse que Pedro estava à porta. A bíblia diz que Rode conheceu a voz de Pedro, mas quando disse aos crentes estes duvidaram. Não estavam eles a orar por este resultado? Contudo duvidaram que era Pedro quem batia à porta.

Isto lembra-nos da história que partilhei no princípio desta mensagem sobre o dono da loja de bebidas e os membros da igreja. **(SLIDE 13)** Quando oramos, cremos que Deus responderá? E quando Deus responde, acreditamos que Ele respondeu ou tentamos encontrar uma resposta mais concreta e lógica, nunca crendo verdadeiramente que Deus fez algo por nós?

Somos como o dono da loja de bebidas, o qual acreditava que as orações dos membros foram responsáveis pelo incêndio do seu estabelecimento? Ou somos como os membros da igreja, os quais negaram que as orações estavam relacionadas com o incêndio da loja?

**Apelo**

Ao acordarmos cada dia, esperamos até que os problemas cheguem antes de clamarmos a Deus, ou buscamos a Deus cada dia em oração, pedindo-Lhe a Sua força, a Sua alegria, a Sua coragem para enfrentarmos o que estiver para vir? Esta citação do livro *Caminho a Cristo*, página 99, pode ter um impacto grande em sua vida. **(SLIDE 14)**

“Não há tempo nem lugar impróprios para erguer a Deus uma prece. Nada há que nos possa impedir de alçar o coração no espírito de oração sincera. Entre as turbas de transeuntes na rua, em meio de uma transação comercial, podemos elevar a Deus um pedido, rogando a direção divina, como fez Neemias quando apresentou seu pedido perante o rei Artaxerxes. **(SLIDE 15)** Onde quer que nos encontremos podemos entreter comunhão íntima com Deus. Devemos ter constantemente aberta a porta do coração, erguendo sempre a Jesus o convite para vir habitar nossa alma, como hóspede celestial.

**(SLIDE 16)** Ainda que nos achemos numa atmosfera maculada e corrupta, não lhe somos forçados a respirar os miasmas *[ar impuro]*, mas podemos viver no puro ambiente do Céu. Podemos cerrar todas as portas a imaginações impuras e pensamentos profanos, erguendo nossa alma à presença de Deus por meio de sincera oração. Aquele cujo coração se acha aberto para receber o auxílio e a bênção de Deus, há de viver numa atmosfera mais santa que a da Terra, tendo constante comunhão com o Céu” (Ellen G. White, *Caminho a Cristo,* p. 99).

Somos encorajadas pelo Espírito de Profecia a conversar com o nosso Pai em qualquer momento. Não importa onde estamos, podemos fechar os nossos olhos e falar com Deus. A porta de entrada para a sala do trono de Deus está sempre, sempre aberta.

Tudo o que precisamos fazer é entrar confiantemente e contar-Lhe tudo o que nos alegra ou entristece *(Caminho a Cristo,* p. 100*)*. Ele está disposta a nos ouvir, a se alegrar connosco ou a sofrer connosco. A porta de entrada para a sala do Seu trono nunca está fechada. Não é necessário nos purificarmos antes de nos apresentarmos perante Ele. Deus purifica-nos. Não precisamos de organizar a nossa vida para entrarmos na sala do trono. Ele organiza a nossa vida. Não precisamos de estar sem pecado quando nos apresentamos perante Ele porque é Deus quem nos purifica dos nossos pecados e nos concede um novo coração e uma mente como a de Jesus.

O que precisamos fazer para sermos transformados à imagem de Jesus? Tudo o que podemos fazer é ir. Ir até ao Pai. Ir até ao Seu trono, “tendo por certo isto mesmo, que aquele que em vós começou a boa obra a aperfeiçoará até ao dia de Jesus Cristo” (Filipenses 1:6, ARC).

Deus prometeu e Ele cumpre as Suas promessas. E hoje o que vai fazer? Está pronta a pedir a Deus que renove o seu coração, a sua mente e a sua vida hoje? Todas nós temos remorsos na vida. Todas nós desejamos não ter feito ou dito certas coisas, escolhas que tivéssemos feito diferentes. Na sala do trono de Deus há esperança de um novo começo. Se anseia que Deus mude a sua vida, levante-se onde está para eu interceder perante o nosso Pai amoroso em seu favor.

**ORAÇÃO FINAL**

Seminário

**Oração Transformadora**

[Ideias Práticas]

Por Nilde Itin

Programa do Seminário

[Referências Bíblicas 3](#_Toc121742220)

[Informações Sobre o Programa 3](#_Toc121742221)

[Sobre as Autoras 3](#_Toc121742222)

[Foco da Oração 6](#_Toc121742223)

[Programa do Culto Divino 7](#_Toc121742224)

[História para as Crianças 8](#_Toc121742225)

[Sermão 10](#_Toc121742226)

[Seminário 17](#_Toc121742227)

[Introdução 18](#_Toc121742228)

[Transformação 18](#_Toc121742229)

[Processo de Transformação 18](#_Toc121742230)

[Oração Transformadora 19](#_Toc121742231)

[Características da Oração Transformadora 20](#_Toc121742232)

[**Focada em Deus** 20](#_Toc121742233)

[**Baseada nas Escrituras** 20](#_Toc121742234)

[**Direcionada aos Outros** 21](#_Toc121742235)

[**Interessada pela missão** 21](#_Toc121742236)

[Ideias Práticas para uma Vida de Oração Transformadora 22](#_Toc121742237)

[1. Ore pela sua transformação e pela transformação dos que se encontram ao seu redor. 22](#_Toc121742238)

[2. Estude a sua Bíblia com oração 23](#_Toc121742239)

[3. Louve a Deus e seja agradecida 24](#_Toc121742240)

[4. Arrependa-se e confesse 25](#_Toc121742241)

[5. Peça a transformação de acordo com a Sua palavra 25](#_Toc121742242)

[6. Viva as suas orações. Acredite. 26](#_Toc121742243)

[7. Viva a palavra de Deus. 27](#_Toc121742244)

[8. Ore pelos outros. 28](#_Toc121742245)

[9. Ore, adore e estude com outras pessoas. 29](#_Toc121742246)

[10. Estude outros recursos para aprender mais. 30](#_Toc121742247)

[Impacto da oração na nossa vida 31](#_Toc121742248)

[Perguntas para reflexão 31](#_Toc121742249)

[Promessa 31](#_Toc121742250)

[Sugestões para utilização deste seminário 32](#_Toc121742251)

**Introdução**

Acredita que a oração transforma vidas? Já experimentou a transformação através da oração? Tem a sua vida sido transformada? Está a sua vida a ser transformada diariamente?

Este seminário visa apresentar uma visão geral da transformação que Deus deseja operar em nós, o seu processo, suas características com relação à oração e algumas ideias práticas para uma vida de oração transformadora.

Deus deu-nos muitos exemplos na bíblia da transformação que Ele deseja operar em nós. Paulo, de perseguidor a missionário dos gentios; Maria Madalena, de possessa por demónios a seguidora de Jesus; João, de Filho do Trovão a discípulo amado; vidas transformadas que comprovam o poder de Deus e o Seu desejo para as nossas vidas. Existem muitos outros exemplos de vidas transformadas na bíblia: Moisés, Rute, Davi, Nabucodonosor, outros discípulos e muitos mais. Os crentes de Corinto, do Novo Testamento, “revelavam o poder transformador da graça de Deus, e eram eles agora uma potente força para o bem” (Ellen G. White, *Atos dos Apóstolos*, p. 372).

**Transformação**

Transformação não significa ser “a melhor versão de si própria” nem mesmo “tornar-se uma pessoa melhor.” A transformação que Deus deseja e pode operar em nós é de restaurar a Sua imagem em nós (2 Cor. 3:18, Romanos 8:29, Colossenses 1:27-28). A transformação espiritual em Cristo significa ser moldada à semelhança de Jesus Cristo, que é a imagem de Deus (2 Cor. 4:4).

**(SLIDE 2)** Transformação é **mudança de mentalidade**. “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” (Rom. 12:2, ARC).

**(SLIDE 3)** Transformação é também um novo **coração e espírito.** “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, ARC).

**Processo de Transformação**

É maravilhoso ver uma semente a germinar. A maioria das crianças observa este processo a certa altura da sua vida escolar. A semente precisa de ser enterrada (no solo ou outra substância) para a planta germinar. Sob as condições propícias, a transformação ocorre maravilhosamente e através de um poder incrível. A germinação, a transformação de semente em planta. Como é que ocorre a nossa transformação espiritual?

Deus opera a transformação em nós **pelo Seu poder por meio da nossa fé**. **(SLIDE 4)** “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” (Gál. 2:20, ARC).

**(SLIDE 5)** Deus deseja transformar todo o nosso ser, sarar o nosso quebrantamento e restaurar os nossos relacionamentos para podermos refletir a Sua imagem ao mundo. Esta transformação influencia a nossa maneira de pensar, de sentir, de nos relacionarmos e de viver. Muda as nossas dimensões físicas, emocionais, mentais, relacionais e até espirituais. É uma mudança de todo o nosso ser indivisível. Somos transformadas à semelhança de Jesus, o qual é a imagem de Deus (Col. 1:15).

Todavia, a transformação mais importante ocorre a nível do nosso caráter. “O seguidor de Cristo deve-se aperfeiçoar constantemente em maneiras, hábitos, espírito e trabalho. Isso se opera conservando o olhar, não somente nas consecuções exteriores e superficiais, mas

em Jesus. Opera-se uma transformação na mente, no espírito e no caráter” (Ellen G. White, *Obreiros Evangélicos*, p. 283). O nosso caráter é a única coisa que levaremos para o céu. “O caráter formado segundo a semelhança divina é o único tesouro que deste mundo podemos levar para o futuro” (Ellen G. White, *Parábolas de Jesus,* p. 176).

**Oração Transformadora**

**(SLIDE 6)** Que papel desempenha a oração na transformação que Deus opera em nossa vida?

1. “A oração é o **meio de sucesso** prescrito pelo céu no conflito com o pecado e no desenvolvimento do caráter cristão. As influências divinas que emanam em resposta à oração de fé realizarão na alma suplicante tudo o que esta suplica. Podemos pedir perdão pelo pecado, pelo Espírito Santo, por um temperamento semelhante ao de Cristo, por sabedoria e forças para fazer a Sua obra, por qualquer dádiva que Ele tenha prometido; e a promessa é, ‘Recebereis’” (Ellen G. White, *Prayer,* p. 52).
2. “A oração é a respiração da alma. É o **segredo do poder espiritual**. Nenhum outro recurso da graça pode substituí-la, e a saúde da alma ser conservada. A oração coloca a pessoa em contacto imediato com a Fonte da vida, e fortalece os nervos e músculos da experiência religiosa” (Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens,* p. 250).
3. “As tentações a que estamos diariamente expostos tornam a oração **uma necessidade**. Para que possamos ser guardados pelo poder de Deus mediante a fé, os desejos da mente devem estar de contínuo subindo em silenciosa oração suplicando auxílio, luz, força e conhecimento. Mas reflexão e oração não podem tomar o lugar do intenso e fiel aproveitamento do tempo. Oração e trabalho são ambos requeridos no aperfeiçoamento do caráter cristão” (Ellen G. White, *Testemunhos para a Igreja, vol. 4, p. 459*).
4. [Pela oração] “**o caráter** é enternecido, refinado e enobrecido para o reino celestial … mais piedade, pureza e fervor … mais inteligência na oração … uma vida de diligência e zelo … aspirações nobres, perceções da verdade e do dever, propósitos grandiosos de ação e fome e sede constante de justiça. Seremos **capacitados a difundir aos outros**, através da nossa associação a eles, a luz, a paz, a serenidade que reinam em nosso coração” (Ellen G. White, *Prayer*, p. 82).

**Características da Oração Transformadora**

**(SLIDE 7)** As nossas orações podem tender a ser como a cultura e o mundo onde nos encontramos. O pecado tornou-nos egoístas, uma geração “*selfie*.” Tem afetado os nossos relacionamentos e motivos. As nossas orações privadas e por vezes públicas tendem a ser listas de pedidos a Deus. Às vezes são bastante longas e principalmente centradas nas *nossas* necessidades.

Embora devamos contar a Deus os nossos desejos e necessidades, na oração do Pai Nosso (Mat. 6:9-13), Jesus exemplificou as características da oração que agrada a Deus e produz crescimento espiritual e transformação.

### **Focada em Deus**

As nossas orações devem ter Deus no seu centro. Não é “mais o meu ‘eu-quero-ter’ centro, mas Deus” (Frank Hasel, *Longing for God,* p. 43). A minha oração deve estar fundamentada no meu relacionamento com Deus. Ele é santo, *o* Criador, Mantenedor, Redentor, e *Aquele* que está sobre todas as outras coisas, devendo isto levar-nos a ter respeito e reverência na Sua presença. Deus também é *nosso Pai*, e ao mesmo tempo o *nosso* amigo fiel. Ele satisfaz *todas* as nossas necessidades, Ele promete suprir as nossas necessidades físicas (“o pão nosso de cada dia”) e as nossas necessidades espirituais (“perdoar”). Ele também promete livrar-nos das tentações porque é Seu desejo fazê-lo através do Seu poder amoroso.

É o Seu poder, e não o que podemos fazer, que nos transforma. É conhecê-lO e ao Seu caráter, admirá-lO, desfrutando a Sua companhia durante o dia, e estar em Sua presença que nos transforma. É tudo Ele e nada nós (ou eu). “A oração que agrada a Deus liberta o meu pensamento de girar à volta do ‘Eu’… Suavemente eu sigo em direção ao verdadeiro propósito da oração: não a satisfação dos meus desejos mas sim o relacionamento com o Deus que transforma” (Frank Hasel, *Longing for God,* p. 45).

É Deus precioso para si? Anseia ter a Deus no centro da sua vida? Deseja passar tempo com Ele? As boas-novas é que podemos pedir-Lhe o desejo de estarmos com Ele, de nos deleitarmos em Sua presença, de termos um relacionamento transformador com Ele através da vida de Jesus e do poder do Espírito Santo.

### **Baseada nas Escrituras**

O reino de Deus é regido pelo princípio do amor, conforme descrido e evidenciado em toda a bíblia. O nosso relacionamento com Deus e com os outros é guiado pela verdade apresentada nas Escrituras. Sendo assim, não podemos orar e pedir para conhecê-lO sem abrirmos as Escrituras. Não é igual saber *sobre* a bíblia e *ler* a bíblia. Deus revelou tudo o que necessitamos para O compreender. Podemos encontrar a Sua “vontade” descrita *nas* Escrituras.

Abrimos a bíblia para conhecermos quem Deus é e aquilo que Ele deseja de nós. Esta também explica quem nós somos, descreve a nossa fragilidade, especifica as nossas necessidades e apresenta a solução para as nossas necessidades e a fonte de poder para curar a nossa fragilidade.

Está a ler a sua bíblia para ter um entendimento melhor de Deus e para buscar a verdade pela qual reger a sua vida? Deleita-se na palavra de Deus? Deus concede-nos o Espírito Santo para nos ajudar a compreendermos os assuntos espirituais. Ele guiar-nos-á a orarmos pela vontade de obedecermos com compreensão clara da verdade (Efé. 4:17-21).

### **Direcionada aos Outros**

Não podemos pedir aquilo que não estamos dispostos a fazer (“perdoa-nos como perdoamos aos outros”). Uma vez que a oração está ligada a relacionamentos, esta inclui as nossas ações, os nossos pensamentos e sentimentos com relação a outras pessoas, porque é desígnio de Deus nós vivermos em comunidade, e o Seu caráter é vivermos uma vida centrada nos outros (não em nós).

Está disposta a relacionar-se com os outros da forma que Deus deseja? Que mudança está disposta a fazer como resultado da compreensão da palavra de Deus?

Ao nos deleitarmos na presença de Deus e ao aprendermos sobre Ele – o Seu caráter e o Seu exemplo através do estuda da Sua palavra, o Seu amor (através do nosso amor pelos outros) será manifestado de formas práticas ao orarmos.

### **Interessada na missão**

“Venha o Teu reino, seja feita a Tua vontade” é a esperança e a expetativa dos cristãos pelos séculos e dos Adventistas do Sétimo Dia ao redor do mundo hoje. A volta de Jesus é iminente (Mateus 24). A vontade de Deus tem sido e continua a ser salvar todos os que creem (João 3:16). É com esta *esperança* e *propósito* que devemos refletir o caráter de Deus às pessoas que nos rodeiam.

Como Adventistas do Sétimo Dia devemos proclamar solenemente as mensagens dos três anjos e partilhar diligentemente e com amor a advertência final. A oração é essencial para que o evangelho tenha o poder de Deus e realize a transformação em nós e nos outros. “Em Sua sabedoria, o Senhor põe os que estão à procura da verdade em contacto com seus semelhantes que a conhecem. É plano do Céu que os que receberam a luz a comuniquem aos que se acham em trevas. A humanidade, tirando sua eficiência da grande Fonte da

sabedoria, torna-se o instrumento, a agência operadora por meio da qual **o evangelho exerce seu poder transformador sobre o espírito e o coração**” (Ellen G. White, *Atos dos Apóstolos*, p. 75).

Deus a escolheu “para tal tempo como este” (Est. 4:14). Está disposta a escolher diariamente refletir o caráter de Deus às pessoas que a rodeiam?

A oração focada em Deus, baseada nas Escrituras, direcionada aos outros e interessada na missão desenvolverá nossa sensibilização do maravilhoso Deus que adoramos, oferecerá um vislumbre e compreensão melhor do caráter amoroso, justo e misericordioso de Deus, assim como do grande sacrifício de Jesus em nosso favor.

Este tipo de oração levar-nos-á igualmente a reconhecer a nossa necessidade diária de Deus, de arrependimento, de confissão (Atos 3:19), e de um novo rumo da vida. Incute em nós o desejo de nos tornarmos agentes de transformação nas mãos de Deus, resultando na mudança. Será desenvolvido um relacionamento meigo e consistente com Deus através de Cristo, enraizado mais profundamente no amor de Deus, tornando-se mais e mais poderoso, o qual continuará a crescer até à eternidade. “Para que Cristo habite pela fé nos vossos corações; a fim de que, estando arraigados e fundados em amor, possais perfeitamente compreender, com todos os santos, qual seja a largura, e o comprimento, e a altura, e a profundidade” (Efé. 3:17, 18 ARC). (Consultar o livro *Caminho a Cristo* de Ellen G. White para estudo adicional).

**Ideias Práticas para uma Vida de Oração Transformadora**

**(SLIDE 8)** Os conceitos e ideias apresentados formam a base das sugestões práticas seguintes. Podemos conhecer muitas destas ideias, podem haver muitos seminários disponíveis e muito a dizer sobre a oração e transformação, mas a menos que decidamos fazer algo a este respeito, será apenas um convite, um chamado à ação. Está agora em suas mãos tomar a decisão e responder ao convite de Deus para ter um relacionamento mais profundo com Ele, uma ligação mais forte e uma experiência de discipulado. Tome os passos seguintes com fé. Deus é fiel!

### Ore pela sua transformação e pela transformação dos que se encontram ao seu redor.

“Os que põem **toda a armadura de Deus** e devotam algum tempo cada dia à **meditação**, **oração** e **estudo das Escrituras** estarão em ligação com o Céu e terão uma **influência salvadora, transformadora sobre os que os cercam**. Pensamentos elevados, nobres aspirações, claras perceções da verdade e dever para com Deus serão seus. Ansiarão por pureza, luz, amor, por todas as graças do novo nascimento. Suas orações sinceras penetrarão além do véu. Essa classe possuirá santa ousadia em vir à presença do Infinito. Sentirão que a luz e as glórias celestiais lhes pertencem e se tornarão refinados, elevados e enobrecidos por sua íntima familiaridade com Deus. Tal é o privilégio do verdadeiro cristão” (Ellen G. White, *Testemunhos para a Igreja*, vol. 5, p. 112, 113).

### Estude a sua Bíblia com oração

* 1. **Comece com oração**. Ore para que o Espírito Santo a ajude a descobrir a verdade que Deus deseja mostrar-lhe nesse dia. “A bíblia nunca deve ser estudada sem oração” (Ellen G. White, *Prayer,* p. 95). O Espírito Santo e os anjos prepararão o nosso coração, ajudar-nos-ão a entender, a compreender e a sentir a sua importância.
  2. **Ore as promessas de Deus.** Siga estes princípios no estudo da bíblia. Em seu livro, *Daring to Live by Every Word* (Ousando Viver de Toda a Palavra), Melody Mason partilha alguns princípios para orar as promessas. Eis alguns destes:
     1. Simplifique.
     2. Escolha um livro ou passagem da bíblia.
     3. Leia alguns versículos diariamente.
     4. Reflita no que leu, fazendo anotações dos pontos chave.
     5. Depois pergunte, “Senhor, como devo orar?”
     6. Leia os versículos novamente, deixando que estes permeiem o seu coração.
     7. Depois ore o versículo em suas próprias palavras, tornando-o pessoal.
     8. A princípio pode parecer estranho, mas quanto mais vezes seguir o método de leitura-reflexão-oração, mais significativa será a sua vida de oração.
  3. **Sugestões para o estudo pessoal da bíblia**:
  4. Faça do estudo da bíblia uma prioridade em sua vida. Não precisa sentir o desejo de ler, mas se tomar a decisão, lembre-se e faça-o independentemente de ter vontade ou não. Deus aproximar-se-á de si e ajudá-la-á se Lhe pedir para fazer dEle a sua prioridade naquele dia. Pode pedir a Deus na noite anterior para acordá-la, ou para lhe conceder tempo a sós com Ele.
  5. Escolha um horário sossegado do dia para o seu estudo pessoal da bíblia e oração. Logo de manhã, antes de ligar os aparelhos de comunicação é uma boa altura para guardar consigo as palavras e reflexão durante o resto do dia. Ore logo que acordar para que Deus fique no comando (e lembre-se disso). Algumas de vós podem ter tempo só à noite, depois de acalmar a correria do dia.
  6. Escolha um sistema de estudo diário da bíblia. Pode ler um capítulo todos os dias de um livro da bíblia, começando em Salmos, Génesis, ou João e siga o plano Diário de Leitura da Bíblia, ou estude um tópico ou um tema. Comece e comprometa-se a fazer isto diariamente.
  7. Mantenha um diário ou tenha algo onde escrever os seus pensamentos pessoais sobre a leitura, a sua reflexão e as suas ideias de como aquilo que leu pode ser aplicado em sua vida durante o dia. Medite ao escrever e escreva enquanto medita. O Espírito Santo impressioná-la-á e os versículos bíblicos virão à sua mente ao procurar ter um vislumbre de Deus e da Sua mensagem para sua vida, para o seu relacionamento com Ele e pelas mudanças que Ele deseja fazer em si para refleti-lO melhor em sua vida. (Ver páginas de diários em PDF e guia em <https://women.adventist.org/my-bible-journal> para usar nesta e noutras atividades).
  8. Persevere. Mesmo que se distraia, falhe um dia ou mais, peça a Deus para ajudá-la a perseverar e ser zelosa. Ele está disposto a ajudá-la. Cada dia, ao desenvolver o hábito e descobrir mais sobre Ele através do seu estudo, deleitar-se-á nEle ao ver a obra que Ele opera em si, o seu amor por Ele crescerá.

“A perseverança na oração é também uma condição para ser ela atendida. Devemos orar sempre, se quisermos crescer na fé e experiência… Há necessidade de diligência na oração; que coisa alguma dela vos detenha… Procurai toda oportunidade para irdes aonde se costuma fazer oração” *(*Ellen G. White, *Caminho a Cristo,* p. 98*).*

“É agora que devemos aprender esta lição de perseverança na oração, de fé inabalável. As maiores vitórias da igreja de Cristo ou dos cristãos individualmente não são as obtidas por talento ou instrução, pela prosperidade ou aprovação dos homens. São as vitórias obtidas na sala de audiência com Deus, quando a fé genuína e agonizante segura no braço forte do poder” *(*Ellen G. White, *Prayer,* p. 87*). “*Orai sem cessar; ou seja, mantenham a mente elevada a Deus, a fonte de todo o poder e eficácia” *(*Ellen G. White, *Prayer,* p. 29*).*

* 1. Remova ou afaste-se das distrações. Se o seu telefone a distrair, desligue-o. Procure um lugar onde pode ficar sozinha e sossegada durante algum tempo para poder ouvir o Seu suave sussurro. Peça a Deus para ajudá-la a remover as distrações. Pode até ter que pedir para que Ele acalme a sua mente para se concentrar.

### Louve a Deus e seja agradecida

* 1. **Deleite-se em Deus** e no conhecimento dEle que tem obtido através do seu estudo.
  2. Reconheça **como se sente** (sinta a alegria, paz, prazer, calma, gratidão, etc.) e o **que faz** (sorri, descontrai, chora, etc.) quando se deleita em Deus.
  3. **Expresse o seu louvor** a Deus pelas características que descobriu sobre Ele e sobre as quais meditou no seu estudo da bíblia. “Se a longanimidade de Deus suscitasse mais gratidão e louvor, teríamos muito mais poder na oração” *(*Ellen G. White, *Prayer,* p. 87*).* Considere a bondade de Deus, expresse a sua gratidão, louve-O por aquilo que Ele fez por si, “Ore, ore fervorosa e incessantemente, mas não se esqueça de louvar” *(*Ellen G. White, *Prayer,* p. 88*).* Escolha uma ou mais das atividades seguintes:
     + Enumere-as em voz alta na oração.
     + Escreva-as num diário (pode ter uma secção de louvor em seu diário).
     + Escreva-as num cartão ou nota adesiva *post-it*.
     + Escreva um poema.
     + Escreva uma canção (as palavras e/ou a música).
     + Desenhe ou pinte.
     + Coloque o seu louvor num “Frasco de Louvor” ou “Caixa de Louvor” que pode criar ou comprar, decorar e/ou rotular.
     + Dedique um quadro branco ou uma moldura de fotografia vazia como a sua “Parede de Louvor” e escreva o seu louvor diário nela.
     + Desenhe um símbolo a representar o louvor no seu diário e resuma as suas ideias de louvor.
     + Coloque o seu louvor em plataformas sociais (Instagram, Facebook, grupo WhatsApp, etc.).
  4. **Não se esqueça das bênçãos de Deus.** Lembre-se do que Deus fez por si no passado. Volte atrás no seu diário, diário de oração e/ou recorde-se do que Deus fez por si. Registe se ainda não o tiver feito.
  5. **Escolha ser agradecida.** Agradeça a Deus pelo discernimento diário. Agradeça a Deus por coisas específicas que se lembra ao meditar naquilo que lê. Escolha dar graças a Deus durante todo o dia com relação a cada lembrança (experiência, conversa, etc.) do que aprendeu através do seu estudo nesse dia.
  6. **Expresse a sua gratidão** da mesma forma que fez com o seu louvor. **Louve** a Deus por quem Ele é E **dê graças** pelo que Ele fez, está a fazer e irá fazer em sua vida.

### Arrependa-se e confesse

* 1. **Passe tempo a meditar (refletir)** sobre o que Deus deseja mostra-lhe acerca do seu caráter. Veja-se a si própria como Deus a vê, com honestidade. Considere a origem dos seus sentimentos, pensamentos e comportamento. Reconheça as suas fraquezas, onde fica longe do ideal de Deus (ex. temores, temperamento, ira, impaciência, orgulho, procrastinação, egoísmo, hábitos, pensamentos desvirtuados, o que diz a si própria: “Não sou suficiente”, “Não sou merecedora,” etc.).
  2. **Compare as suas reflexões com a verdade** que acabou de ler na palavra de Deus.
  3. **Confesse** as suas falhas ao descobrir o que Deus está a tentar dizer-lhe que afeta o seu relacionamento com Ele.
  4. **Peça a Deus para revelar as mudanças** que Ele deseja que faça em sua vida, para se tornar mais semelhante a Ele.
  5. **Peça perdão a Deus**.
  6. Escreva a sua confissão e pedido de perdão em seu **diário.**
  7. **Avance** para o passo seguinte. Não pare aqui mas avance.

“Esse arrependimento, produzido pela influência da divina graça no coração, levará à confissão e ao abandono do pecado. Tais eram os frutos que o apóstolo declarava terem sido vistos na vida dos crentes coríntios” *(*Ellen G. White, *Atos dos Apóstolos,* p. 181).

### Peça a transformação de acordo com a Sua palavra

1. **Lembre-se.** Tente lembrar-se ou procure algumas promessas que se aplicam especificamente às suas necessidades.
2. **Reclame as promessas de Deus** com relação às suas necessidades (sabedoria, paz, perdão, alegria, humildade, verdade, etc.) e peça a Deus para mudar aquilo que interfere no seu relacionamento com Ele (distrações, hábitos, autossuficiência, orgulho, etc.), as coisas que Ele lhe revelou em seu estudo.
3. **Escreva as promessas** no seu diário e/ou escreva-as também num cartão ou em seu telefone, onde pode mantê-las visíveis, para poder reclamá-las várias vezes durante o dia e até durante a semana.
4. **Decore as promessas** e reclame-as durante o dia. Pode escrevê-las em notas adesivas e colá-las pela casa; pode usar uma moldura de fotografias e imprimir, escrever ou desenhar a promessa bíblica com caligrafia ou letras desenhadas à mão para ficar num lugar onde pode ver frequentemente; pode criar uma música para a promessa e cantá-la durante o dia; e conforme partilhado por Melody Mason em seu livro, pode baixar gratuitamente a coleção de cartões “*Prayer and Promise*” de [www.revivalandreformation.org](http://www.revivalandreformation.org). Pode também usar aplicações de telefone como *Flashcards* (por NKO Ventures, LLC), *Glorify* (por Tupoe Ltd) ou outras.
5. **Escreva o seu pedido**/reclamação da promessa do dia no seu diário. Faça cada dia um pedido diferente ou o mesmo. Deus irá moldá-la à Sua imagem ao contemplá-lO diariamente e ao Seu caráter de amor, paciência e sacrifício. Deleitar-se-á em Sua presença mais e mais cada dia.

### Viva as suas orações. Acredite.

**(SLIDE 9)**

1. **Acredite e alegre-se** que Deus irá responder em Seu tempo.
2. **Viva aquilo sobre o qual orou.** Creia que foi realizado e que Deus já respondeu e a transformou (a sua mente, o seu coração).
3. **Lembre-se da sua oração** durante o dia e agradeça a Deus pela maneira como Ele responde.
4. **Atenda à voz do Espírito Santo** (lembre-se da palavra de Deus) quando é tentada. Peça ajuda para resistir e mantenha a sua mente focada naquilo que Deus deseja que pense.
5. **Louvor e gratidão**. Esteja atenta durante o dia às respostas de Deus às suas orações. Louve e agradeça a Deus cada vez que receber uma resposta.
6. **Mantenha presente a palavra de Deus** (as Suas instruções e também as Suas promessas). Se fez algo pelo qual se arrepende, ou se perdeu o controle dos seus pensamento ou sentimentos, ore e peça perdão. Continue a orar e a acreditar que Deus está a operar.

“Nossa parte é orar e crer. Vigiai em oração. Vigiai e cooperai com o Deus que ouve as orações. Lembrai-vos de que ‘somos cooperadores de Deus.’ 1 Coríntios 3:9. Falai e procedei em harmonia com vossas orações. Fará diferença infinita para vós, se a provação manifestar que vossa fé é genuína, ou que vossas orações são apenas formais”*(*Ellen G. White, *Parábolas de Jesus,* p. 72*).*

### Viva a palavra de Deus.

* 1. **Atenda e obedeça aos conselhos e instruções de Deus.** Peça a Deus para ajudá-la a fazer o que já sabe contribuirá para o seu relacionamento com Ele (ex. cuidar da sua saúde física, emocional, mental, social e espiritual.
  2. **Ore sem cessar**! Ore diligentemente, ardentemente, com o desejo de mudar, para que Deus fique no comando. Partilhe sempre os seus pensamentos, sentimentos e as suas decisões com Deus. Mantenha a sua mente focada nEle… e **ouça** o que Ele tem a dizer, conforme encontrado nas Escrituras.
  3. **Passe mais tempo a sós em oração**. “Seja passado muito tempo em oração e examinando atentamente a Palavra. Obtenham todos os factos reais da fé em sua própria vida por meio da crença de que o Espírito Santo lhes será concedido porque têm verdadeira fome e sede de justiça…. Haja mais do que se chama orar, crer e receber, e mais cooperação com Deus” *(*Ellen G. White, *Exaltai-o,* p. 203*).*
  4. **Viva em harmonia com as suas orações.** “Oremos com fé. E nos asseguremos de que nossa vida foi posta em harmonia com nossas petições, a fim de podermos receber as bênçãos pelas quais oramos”(Ellen G. White, *Testemunhos para a Igreja,* vol. 7,p. 274*).* Saiba quais são os passos que está a tomar no caminho para o céu. Examine a sua vida e ore pelo poder para fazer a vontade de Deus em sua vida. Como é isto praticado? Por exemplo, está a orar para abandonar um hábito ou vício (tal como plataformas sociais) e depois decide fazer uma desintoxicação digital? Em seu livro, *Daring to Live by Every Word* (Ousando Viver de Toda a Palavra), (p. 161-163) Melody Mason apresenta algumas sugestões para lidar com as distrações causadas pelos telefones:
     + Desligue todas as notificações que não sejam essenciais em seu telefone.
     + Deixe o seu telemóvel fora do seu quarto à noite.
     + Não pegue no seu telefone cedo pela manhã (talvez até depois da sua meditação matinal).
     + Proteja o seu tempo de meditação matinal e descanso à noite. Pode silenciar as notificação até uma certa hora (21h00 às 07h00, por exemplo).
     + Leia um livro antes de dormir em vez de navegar a internet.
     + Planeie com oração as atividades do seu dia seguinte depois de passar o seu tempo com Deus em devoção, mesmo até antes de ver as mensagens no seu telefone ou computador.
     + Reconheça que muitas das respostas rápidas que dá a emails e mensagens podem esperar até mais tarde.
     + Durante o trabalho, trabalhe uma hora ou duas de cada vez com o telefone desligado.
     + Quando navega a internet, estabeleça limites de horários.
     + Utilize aplicações auto-restritivas, se necessário.
     + Considere usar as suas plataformas sociais para testemunhar.

### Ore pelos outros.

* 1. **Ore por outras pessoas e a sua mente desviar-se-á das suas próprias preocupações**

“Isto é precisamente o que a igreja necessita para que seus membros desviem a mente das coisas pequenas e suas dificuldades insignificantes, para sentirem um grande fardo, um interesse pessoal por uma alma que está prestes a perecer” *(*Ellen G. White, *Prayer,* p. 42*).*

* 1. **Ore por sabedoria para ganhar almas**

“Orai diligentemente pela compreensão dos tempos em que vivemos, para um conceito mais pleno do Seu propósito e para maior eficácia em ganhar almas” *(*Ellen G. White, *Prayer,* p. 93*).*

“É necessária muita reflexão cuidadosa e oração fervorosa para saber como abordar homens e mulheres com relação ao grande tema da verdade” *(*Ellen G. White, *Prayer,* p. 44*).*

“Ao trabalho pessoal por outros, deve preceder muita oração particular, pois requer grande sabedoria o compreender a ciência da salvação de pessoas” *(*Ellen G. White, *Parábolas de Jesus,* p. 74*).*

* 1. **Ore pelo Espírito Santo. Este conceder-lhe-á poder para a proclamação da verdade**

“Cada obreiro devia fazer sua petição a Deus pelo batismo diário do Espírito … Especialmente devem eles orar para que Deus batize Seus embaixadores escolhidos nos campos missionários, com uma rica medida do Seu Espírito. A presença do Espírito com os obreiros de Deus dará à proclamação da verdade um poder que nem toda a honra ou glória do mundo dariam” *(*Ellen G. White, *Serviço Cristão,* p. 192, 193*).*

* 1. **Ore pelo sucesso no processo de ganhar almas**

“Se os membros das igrejas colocassem a trabalhar o poder mental que têm em esforços bem direcionados, em planos bem projetados… [e] se avançassem com oração sincera, com mansidão e humildade de coração, buscando pessoalmente levar aos outros a mensagem da salvação, a mensagem poderia alcançar os habitantes da terra” *(*Ellen G. White, *Prayer,* p. 39*).*

* 1. **Ore mais à medida que trabalha pelos outros**

"À medida que aumenta a atividade, e os homens são bem-sucedidos em realizar alguma obra para Deus, há risco de confiar em planos e métodos humanos. Vem a tendência de orar menos e ter menos fé. Como os discípulos, arriscamo-nos a perder de vista nossa dependência de Deus, e fazer de nossa atividade um salvador. Necessitamos olhar continuamente a Jesus, compreendendo que é **Seu poder** que realiza a obra. Conquanto devamos trabalhar ativamente pela salvação dos perdidos, cumpre-nos também consagrar tempo à meditação, à oração e ao estudo da Palavra de Deus. Unicamente o trabalho realizado com muita oração e santificado pelos méritos de Cristo, demonstrar-se-á afinal haver sido eficaz” *(*Ellen G. White, *O Desejado de Todas as Nações,* p. 251*).*

* 1. **Oração intercessória** (Ver os seminários GCWM em <https://women.adventist.org/intercessory-prayer>)
  2. Ore diariamente pelas pessoas que deseja alcançar (familiares, vizinhos, conhecidos, etc.).
  3. Use um diário de oração para escrever os nomes de pessoas por quem irá orar. Pode ajudar a manter-se focada. (Ver os recursos GCWM de Diários de Oração em <https://women.adventist.org/nurture-resources>)
  4. Tenha uma fotografia/desenho/lista visível dos nomes de cada pessoa e ore por elas diariamente.
  5. Contacte as pessoas que deseja alcançar (telefone, email, carta, etc.).
  6. Tenha uma parede de oração, calendário de oração por aniversariantes, pasta de oração.
  7. Se tiver família ou alguém de quem cuida, tire proveito do momento de “Oração Familiar” e ore pela salvação de outras pessoas como família (ver ideias nos recursos do Ministério da Família da CG. <https://family.adventist.org/>)

### Ore, adore e estude com outras pessoas.

1. **Seja membro comprometido da igreja**. O espírito de Deus está nos outros que podem exercer influência sobre si para o bem. Participe em todas as reuniões e eventos que puder, para fortalecer o seu relacionamento com Deus.
2. **Ore com outros** membros da igreja.
   * + 1. Estabeleça ou faça parte de um pequeno grupo de oração, procure uma parceira de oração, um grupo de oração para mães, um grupo de oração para mulheres, um grupo de oração para viúvas, um grupo de oração para solteiras, etc.
       2. Ore com a igreja e como igreja (em oração coletiva), participe na reunião de oração e testemunhos a meio da semana, participe numa Semana de Oração pela igreja, dedique tempo à oração no seu pequeno grupo da Escola Sabatina para orarem pelos membros que faltam, visitas, doentes, interessados e outras pessoas.
       3. Participe ou inicie Caminhadas de Oração na vizinhança ao redor da igreja e/ou da sua casa.
       4. Participe ou inicie Caminhas Bíblicas de Oração nos pequenos grupos ou como igreja (ver *Kids in Discipleship* (recursos Crianças no Discipulado) <https://indiscipleship.org/>).
       5. Participe na iniciativa “10 Dias de Oração.” <https://tendaysofprayer.org/>
       6. Celebre dias especiais de oração, participe em Estações de Oração, oração com objetos que a façam lembrar pessoas e outras “100 Ideias Criativas de Oração para Crianças e Adultos! [(100 Creative Prayer Ideas for Kids and grown-ups too! (livro de Karen Holford)].
3. **Tenha um grupo de estudo da Bíblia com não-Adventistas** e ore com os seus membros.
4. **Ore por oportunidades para estabelecer contacto com outras pessoas**. Observe as pessoas e as suas necessidades.
5. **Faça amizades**, preencha as necessidades das pessoas, partilhe os seus vegetais, etc. e ofereça-se para orar por outras pessoas (vizinhos, colegas de trabalho, o seu dentista, o seu médico, etc.).

### Estude outros recursos para aprender mais.

* *Longing for God. A Prayer and Bible Journal,* by Frank Hasel (2017) <https://adventistbookcenter.com/longing-for-god-a-prayer-and-bible-journal.html> (Anseio por Deus. Diário de Oração e Bíblia)
* *Daring to Ask for More*, by Melody Mason (2015) <https://adventistbookcenter.com/daring-to-ask-for-more.html> (Ousando Pedir Mais)
* *Daring to Live by Every Word,* by Melody Mason (2020) <https://adventistbookcenter.com/daring-to-live-by-every-word.html> (Ousando Viver por Toda a Palavra)
* *Prayer Journal,* by GC Women’s Ministries <https://adventistbookcenter.com/my-prayer-journal-unlocking-heaven-s-storehouse.html> (Diário de Oração, Ministério da Mulher da CG)
* *As Light Lingers,* by Nina Atcheson (2018) (See the last section of the book for “Big Questions” and “Claiming promises as my personal prayers” bookmark.) <https://adventistbookcenter.com/as-light-lingers-basking-in-the-word-of-god.html> (Uma Luz que Permanece – Veja a última secção do livro “Perguntas Importantes” e “Reclamando as promessas como minhas orações pessoais”)
* *100 Creative Prayer Ideas for Kids and grown-ups too!* by Karen Holford (2003) <https://adventistbookcenter.com/100-creative-prayer-ideas-for-kids.html> (100 Ideias Criativas de Oração para Crianças e Adultos!)
* GC Women’s Ministries International Day of Prayer resources: <https://women.adventist.org/international-women-s-day-of-prayer-archives> (Recursos para o Dia Internacional da Oração pelo Ministério da Mulher da CG)
* GC Prayer Resources: <https://www.revivalandreformation.org/uip> (Prayer Resources, United in Prayer Blog, World Church Prayer Requests, WePray Online Prayer Room <https://www.wepray.org/>) (Recursos de Oração da CG)
* *InDiscipleship* (website) by Don McLafferty <https://indiscipleship.org/> (No Discipulado)
* *Prayer*, by Ellen White <https://m.egwwritings.org/en/book/87.2#0> (Oração, por Ellen White)
* *Urban Prayer Map* and other resources <https://missiontothecities.org/> and <https://www.adventistmission.org/> (Mapa Urbano de Oração e outros recursos)
* Prayer Seminars on YouTube (Seminários de Oração no YouTube)

**Impacto da oração na nossa vida**

**(SLIDE 10)** Uma vida de oração transformadora não nos muda apenas espiritualmente, mas tem uma influência positiva em todas as facetas da nossa existência. Impacta todo o nosso ser.

1. **Fisicamente.** “Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma, do que um espírito de gratidão e louvor” (Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver,* p. 251).
2. **Emocionalmente.** “Para fortalecer este relacionamento [com Deus] e satisfazer a nossa necessidade emocional e espiritual, devemos aprender o poder da oração” (Administradores do Ellen G. White Estate, *Prayer*, p. 3). “É um positivo dever resistir à melancolia, às ideias e sentimentos de descontentamento — dever tão grande como é orar” (Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver,* p. 102).
3. **Mentalmente.**  **(SLIDE 11)** “A oração elucida a mente com respeito à verdade… Deus deseja que O busquemos em oração, para que Ele possa elucidar a nossa mente… dar-nos conceitos claros da verdade… aclarar o nosso entendimento para discernirmos a verdade do erro … estabelecer a mente vacilante e conceder-lhe conhecimento e fé que suportará a prova” (Ellen G. White, *Prayer*, p. 90). “A força obtida em oração a Deus, unida ao esforço perseverante de treinar a mente em cuidados atenciosos, prepara a pessoa para as tarefas diárias e mantém o espírito em paz sob todas as circunstâncias” (Ellen G. White, *Prayer,* p. 82).
4. **Socialmente.** “A oração une-nos uns aos outros e a Deus” (Ellen G. White, *Prayer,* p. 91).
5. **Espiritualmente.** “A comunhão com Deus é grandemente essencial à saúde espiritual, podendo somente ser obtida aqui para a sabedoria e juízo correto tão necessários na realização de cada tarefa” (Ellen G. White, *Prayer,* p. 18). “A oração é a vida da alma. A oração de fé é a arma através da qual poderemos resistir com sucesso às investidas do inimigo” (Ellen G. White, *Prayer*, p. 91).

**Perguntas para reflexão**

**(SLIDE 12)**

* Quais são algumas das coisas que a impedem ou distraem a sua atenção da oração?
* Como é que pode ser mais diligente na sua vida de oração?
* Que ideia/s prática/s de oração irá incorporar na sua vida devocional?
* Qual é o seu maior desejo?
* O que deseja pedir a Deus hoje?

Peça a Deus para ajudá-la a discernir o que precisa aprender e aplicar deste seminário.

### Promessa

**(SLIDE 13)** “Poder virá de Deus para homens [e mulheres] em resposta à oração de fé … A **fé** verdadeira e a **oração** genuína – quão poderosas são! São as duas armas através das quais a alma suplicante obtém o poder do Amor Infinito” *(*Ellen G. White, *Prayer,* p. 85*).*

**Sugestões para utilização deste seminário**

* Apresente todas as secções do seminário em estilo de palestra. É facultada uma apresentação em PowerPoint.
* Apresente o seminário por secções em horas/dias diferentes:
  + *Primeira secção:* Conceito de Transformação, Processo de Transformação e Características da Oração Transformadora)
  + *Segunda secção:* Ideias Práticas para uma Vida de Oração Transformadora
* Apresente num estilo combinado. A líder apresenta a secção da teoria primeiro e depois divide as participantes em grupos mais pequenos para debaterem as aplicações práticas. Tome nota de que os títulos da secção chamada “Ideias Práticas para uma Vida de Oração Transformadora” orientam o debate do grupo para sugestão de ideias práticas. A líder pode apresentar ideias adicionais do seminário às apresentadas pelos grupos e por estes materiais.
* Use o seminário como guia de estudo de pequeno grupo. A líder ou facilitadora orienta o debate de cada conceito apresentado no Programa do Seminário usando as referências bíblicas e citações do Espírito de Profecia (teoria) no seminário e/ou adicionais. Depois orienta o diálogo para aplicações práticas dos temas da secção prática do seminário.
* Use o seminário ou suas secções para encorajar as participantes a criarem desenhos/pinturas, diários, cartazes digitais ou em papel, quadros de visualização, cartões, marca-páginas, postagens nas plataformas sociais e outras aplicações pessoais criativas usando as suas perícias e talentos.