

31

*dias de
oração*

Bem-vinda

Querida Leitora,

Em suas mãos está um pequeno tesouro de oração — trinta e uma preces nascidas do coração de mulheres da Memorial Drive Presbyterian Church. Escritas em inglês, espanhol e português, estas orações brotam de idiomas diferentes, mas compartilham a mesma melodia: o anseio de amar e valorizar Jesus.

Um ano novo se inicia e desejamos que estas palavras se tornem companheiras dos seus dias. As mulheres que as escreveram conhecem o ritmo da vida cotidiana — mãos na terra do jardim, mente voltada para o orçamento, corações reunidos ao redor da mesa do jantar. Suas orações são tecidas com os mesmos fios que também percorrem a sua vida.

Seus momentos preciosos e comuns já brilham com a presença de Deus. Nossa esperança é que, ao deter-se sobre estas orações, você possa vislumbrar a ternura d'Ele em sua própria rotina — a santidade escondida entre risos e cansaço, planos e pausas.

Que este pequeno livro a conduza ainda mais perto d'Aquele que já está ao seu lado.

Com amor e gratidão,
Ministério de Mulheres da MDPC

Colaboradoras

Mayra Arellano
Fabiana Banov
Laura Benes
Erin Bounds
Beth Case
Gay Clark
Rachel Ehorn
Maddie Gentil
Ginny Glass

Olga Griffin
Shari Halvorson
Rachel Harkins
Kellie Hurst
Christyn Knoop
Billie Carole McMillan
Cheryl Moore
Martha Moore
Amanda Grace Morris

Lenora Oliveira
Rosy Pereira
Yvonne Ramirez
Sophia Tucker
Brenda Vega
Regina Verona
Hannah Warren

Revisora: Beverly Fluke
Tradutora: Susan Eyre, Edneia Moreira
Editoras: Christyn Knoop, Amanda Grace Morris

DIA 1

Acordando

*De manhã ouves, Senhor, o meu clamor; de manhã te apresento
a minha oração e aguardo com esperança. Salmo 5:3*

O alarme toca e já ouço meus filhos gritando: “Mamãe, hora de levantar!” Oh Senhor, entra na minha mente antes que eu o faça.

Ao abrir os olhos nesta manhã,
que meu primeiro pensamento seja sobre Ti.

Antes que o barulho, as tarefas e as distrações invadam — ajuda-me a pausar e elevar meu coração a Ti. Como Davi, posso trazer todos os meus pedidos diante de Ti. Aqui está minha agenda (Ajuda-me a ser uma presença pacífica naquela reunião com meu chefe hoje), meus medos (Meus filhos estão seguros na escola? Eles têm bons amigos?), e minhas preocupações com o futuro (Temos o suficiente? Estamos no caminho certo?).

Ajuda-me a esperar por Ti com expectativa esperançosa. Ajuda-me a encontrar refúgio em Ti e a me alegrar na Tua presença.

Lembra-me de que este dia não está sob meu controle — é Teu para guiar. Enche minha mente com Tua verdade, meu coração com Tua paz, e meu espírito com prontidão para seguir onde quer que Tu me leves.

Senhor, sê a primeira luz nos meus pensamentos, a primeira voz que ouço, o primeiro nome nos meus lábios. Que Tua presença me firme antes mesmo que o mundo saiba que estou acordada.

DIA 2

Uma mudança de planos

*Em seu coração o homem planeja o seu caminho,
mas o Senhor determina os seus passos. Provérbios 16:9*

Querido Senhor ...

Lá vamos nós de novo.

Uma reforma na cozinha — embora desta vez não por escolha. Tudo por causa de uma lava-louças possuída pelo demônio. Um alagamento no térreo que eu encontrei.

Certamente, Tu sabes que eu tinha outros planos para o verão, que não incluíam seguros, empreiteiros e afins.

Meus planos incluíam dias tranquilos com os netos, tardes preguiçosas em uma casa serena e silenciosa, sem pisos arrancados, ferramentas barulhentas, e caixas empilhadas por semanas a fio.

Ainda assim...

Tu esperaste comigo durante todos os atrasos. Tu me acalmaste quando os cronogramas falharam. Quando a poeira da demolição atacou minha asma, Tu me lembraste que contigo eu posso respirar.

Esses “problemas de primeiro mundo” podem parecer triviais, eu sei, mas essa foi minha realidade recente.

Não preciso comparar meu “sofrimento” com o dos outros. O que é importante para mim, é importante para Ti.

Cada vitória,
cada perda,
cada decepção,
cada mudança nos meus planos —
tudo se encaixa perfeitamente nos Teus.

Obrigada pelo lembrete inesperado.
Amém.

DIA 3

Verificando e-mail: Uma oração por discernimento

*O seu falar seja sempre agradável e temperado com sal,
para que saibam como responder a cada um. Colossenses 4:6*

Gracioso Pai,

Ao abrir meu e-mail hoje, aqueta meu coração.

As mensagens diante de mim não são apenas tarefas ou transações, mas oportunidades de refletir o Teu amor e sabedoria.

Muitas vezes, eu me apresso, apenas passo os olhos ou respondo com impaciência. Ensina-me, em vez disso, a pausar, respirar e ouvir o sussurro do Teu Espírito antes de digitar uma palavra.

Que minha fala — seja por escrito, no tom ou no silêncio — seja graciosa e temperada com o sal da bondade e da clareza.

Senhor, que nenhuma palavra que eu digite Te desonre, mas que sirva como sal e luz em um mundo digital cheio de ruído.

Guarda-me da defensividade,
da dureza e das palavras descuidadas que ferem.
Ajuda-me a discernir quais mensagens pedem ação,
quais chamam para a oração,
e quais posso simplesmente deixar de lado.

Dá-me humildade para buscar entendimento antes de presumir.
Senhor Jesus, Tu és o Verbo que se fez carne; que minhas palavras refletem Tua verdade e compaixão.

Que até mesmo minha caixa de entrada se torne um lugar de ministério,
onde fardos são aliviados,
encorajamento é enviado e a paz é compartilhada.

Obrigado, Senhor, por confiar a mim relacionamentos — mesmo por meio de e-mails — e por me dar o privilégio de Te honrar neles.

Amém.

DIA 4

Diálogos de todo dia

*Minha graça é suficiente para você, pois o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza.
2 Coríntios 12:9*

No meu próprio idioma, sou afiada e rápida,
cheia de sabedoria, humor e conhecimento.

Mas como imigrante, em inglês,
as palavras me escapam.
O que resta parece menor,
infantil, apagado.

Sento-me em silêncio,
me perguntando se sou menos.

Às vezes parece que vivo atrás de um cubo de vidro —
vista, mas não vista,
presente, mas silenciada.

Mas então ouço Seu sussurro:
“Minha graça é suficiente para você,
pois Meu poder se aperfeiçoa na fraqueza.”

É aqui, nesse espaço frágil do meu “menos,”
que Sua força brilha mais intensamente.

Embora minha fala falhe,
Seu Espírito fala mais alto.

Embora eu me sinta diminuída,
Ele é engrandecido.

E mesmo atrás do vidro,
eu brilho a luz de Cristo —
pois através da minha fraqueza, Ele é forte,
Seu propósito é perfeito,
e eu vivo para glorificá-Lo.

Que a cada dia Ele brilhe através de mim mais e mais,
para Sua glória somente.

DIA 5

Perdendo suas chaves

Ele determina o número de estrelas e chama cada uma pelo nome.

*Grande é o nosso Soberano e tremendo é o seu poder;
é impossível medir o seu entendimento. Salmos 147:4-5*

Deus, meu Pai,

Tu sabes absolutamente tudo que me surpreende.
Tu criaste todas as coisas, conheces cada detalhe da nossa vida —
passado, presente e futuro —
e sustentas todo o universo ao mesmo tempo.
Louvado sejas Tu!

Obrigado pela Tua misericórdia para comigo
e por conhecer todas as coisas com as quais eu não saberia lidar.
Consegui perder minhas chaves... de novo.
Neste momento, me sinto fraca, frustrada, ansiosa e exausta.

Perdoa-me por deixar o medo me dominar
e por acreditar que sou autossuficiente.

Tu nomeaste cada estrela, preparamos a chuva para a terra,
e Teu entendimento é imensurável.

O meu, evidentemente, é limitado — haha!

Perdoa-me por não confiar que Tu és quem dizes ser.
Obrigado por este momento de descanso na Tua bondade.
(Isso me lembra: estão no criado-mudo,
onde as deixei antes de dormir ontem à noite!)

Espírito Santo,

afina meu coração para reconhecer meu orgulho mais cedo
e ensina-me a me render à Tua onisciência.
Eu oro tudo isso para a glória de Jesus.

Amém.

DIA 6

No silêncio da noite

Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, Senhor, me fazes viver em segurança.

Salmos 4:8

Senhor Jesus,

Venho a Ti com um coração agradecido nesta hora da noite, quando a casa está em silêncio e todos descansam. Enquanto caminhamos pela casa apagando as luzes ou recolhendo o que ficou do dia, sinto que esses pequenos atos se tornam ofertas diante de Ti.

Sim, estou cansada, Senhor. Meu corpo anseia por descanso, mas neste silêncio sei que Tu, meu Abba Pai, estás comigo. Na calma que chega após o barulho, posso ouvir Tua voz suave me lembrando que não estou sozinha. O cansaço pesa, mas no silêncio sinto Tua paz que me sustenta; Tua paz que renova minhas forças e me prepara para um novo amanhecer.

Obrigada pelo presente deste momento sagrado, quando cada canto em ordem me lembra da Tua fidelidade e cada respiração tranquila da minha família adormecida é testemunho do Teu cuidado constante.

Peço que me cubras com Tua força para encerrar esta jornada e preparar meu corpo para o descanso. Cerca minha família com Teu amor, guarda nossos sonhos, e permite que Tua paz permaneça em nosso lar até o amanhecer.

Confio em Ti ontem, hoje e sempre.

Em Teu nome oramos, Amém.

A primeira xícara de café

Graças ao grande amor do Senhor é que não somos consumidos, pois as suas misericórdias são inesgotáveis. Renovam-se cada manhã; grande é a sua fidelidade!

Lamentações de Jere-mias 3:22-23



Deus,

Eu me levanto da cama e enxugo o sono dos olhos.

Um novo dia começa.

Calço os chinelos e caminho até a cozinha.

Grande é a Tua fidelidade.

Escolho uma caneca no armário —
uma das minhas favoritas: “Uma Xícara de Graça.”

Um novo dia começa.

A cafeteira começa a funcionar,
o som do gotejar,
o vapor que sobe.

Tuas misericórdias jamais têm fim.

Pego o creme —
baunilha com leite de amêndoas —
nutrição simples, para o corpo e a alma.

Um novo dia começa.

Sento-me com a xícara de café nas mãos,
seu calor reconfortante,
um lembrete dos confortos do passado e do presente.

Mas nada conforta mais do que saber:

Teu amor leal nunca cessa.

Tuas misericórdias jamais têm fim.

Elas se renovam a cada manhã.

Grande é a Tua fidelidade.

E assim, Senhor, ao tomar o último gole,
descanso em Ti.

Um novo dia começa.

Amém.

DIA 8

Oração por sabedoria

Se algum de vocês tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá livremente, de boa vontade; e lhe será concedida. Tiago 1:5

É melhor obter sabedoria do que ouro! É melhor obter entendimento do que prata!
Provérbios 16:16

Deus Pai,

Eu oro por sabedoria; especificamente, oro por sabedoria, entendimento, discernimento, direção e proteção.

Perdoa meus pecados e abre minha mente à orientação
do Teu Espírito Santo.

Oro por entendimento para tomar decisões sem me perder em “e se...”
ou em dúvidas constantes.

Senhor, concede Tua sabedoria nos meus relacionamentos,
especialmente ao lidar com situações difíceis na minha família.

Dá-me graça quando inevitavelmente eu falhar
em cumprir Tua vontade.

Guia-me com discernimento às Escrituras específicas que tragam
inspiração em qualquer circunstância.

Pai, protege-me do maligno.

Em nome de Jesus Cristo, mantém cativos todos os pensamentos que não
estejam alinhados com Teus planos para mim.

Por fim, Pai, permite que eu descanse em Teu amor —
que supera todo entendimento humano e é um mistério maravilhoso.

Senhor, Tu és perfeito em sabedoria, poder, amor e misericórdia.
Ouve minha oração.

Amém.

DIA 9

Oração para fazer compras no mercado

Dá-nos hoje o nosso pão de cada dia. Mateus 6:11

Pai, Tu és nosso Grande Provedor, por isso Te louvamos.

Ajuda-me a ver a tarefa de fazer
compras no mercado não como um fardo,
mas como um privilégio... um presente Teu.
Perdoa-me quando reclamo ou murmuro sobre isso.

Sou grata pelo mercado do meu bairro,
cheio de coisas boas e necessárias para a saúde
e bem-estar da minha família.
Ajuda-me a fazer escolhas sábiás.

Obrigado por prover pessoas para cultivar e fabricar os produtos,
para fazer os pedidos, transportá-los, abastecer as prateleiras,
operar os caixas, gerenciar a loja,
e tudo mais que é necessário para manter as portas abertas.
Abençoa cada um deles enquanto trabalham e nos servem.

Os produtos parecem aparecer magicamente,
mas eu sei que tudo vem de Ti e da Tua provisão.
Sou tão grata por não precisar plantar minha própria comida,
caçar ou recolher maná todos os dias.

Cuida daqueles que têm recursos limitados para gastar
e esteja com os clientes solitários, feridos e abatidos.
Que os encontros que acontecem dentro da loja glorifiquem a Ti.

Amém.

DIA 10

Quando Deus parece demorar

*O Senhor não demora em cumprir a sua promessa, como julgam alguns.
Ao contrário, ele é paciente com vocês... 2 Pedro 3:9*

Senhor, sabemos que esperar não é fácil.

Às vezes parece que Tu estás demorando demais,
mas Tua Palavra em 2 Pedro 3:9 nos lembra a sermos pacientes.

Tu vês toda a história, enquanto nós enxergamos apenas uma página,
e Teu tempo nunca é tardio.

Pai amado, ajuda-nos a respirar fundo nesta estação.
Lembra-nos de que cada atraso está cheio de propósito,
e que Tu estás preparando algo melhor do que podemos imaginar —
para o nosso bem e para Tua glória.

Quando nossos corações começarem a duvidar,
levanta-nos com Tua paz.

Quando formos tentados a desistir,
sussurra ao nosso coração que Tu ainda estás trabalhando em nós.

Dá-nos corações pacientes que saibam descansar,
sabendo que Teu tempo é perfeito
e que Tuas promessas nunca falham.

Escolhemos confiar em Ti, mesmo no silêncio.

Escolhemos esperar pelo Teu tempo —
porque Teu tempo é sempre o melhor tempo.

Senhor, obrigado por nos amar tanto
a ponto de agir de formas que ainda não conseguimos ver.

Obrigado pelas promessas que já cumpliste
e pelas que ainda virão.

Obrigado por seres fiel ontem, hoje e para sempre.

Em Teu nome precioso,
Amém.

DIA 11

Rolando a tela

*O coração em paz dá vida ao corpo, mas a inveja apodrece os ossos.
Provérbios 14:30*

Querido Deus,

Eu admito — é mais fácil pegar o celular do que orar.
Instintivamente, verifico os e-mails. Eu rolo a tela.

Os influenciadores dizem que eu preciso de pijamas novos.
O vestido que eu queria está quase esgotado.
Um conhecido acabou de comprar uma casa —
parece melhor que a minha.

A conta de fitness me ensina como perder dez quilos.
Outra compartilha cinquenta produtos só para a geladeira.
A conta de maternidade jura que um certo aparelho caro
vai finalmente fazer meu bebê dormir.

Eu rolo a tela porque quero facilidade.
Quero paz.
Um suspiro profundo.

E ainda assim, quando coloco o celular de lado,
tudo o que sinto é ansiedade.
Será que eu deveria?
Será que eu fiz?
Por que não?

Deus, rolar a tela esgota minha alma.
Mas Tu dizes que o coração em paz dá vida ao corpo.
Então, sé minha paz, Senhor.

Porque quadrinhos e links infinitos não podem me preencher.
Eles apenas me consomem.
Mas Tu, Deus —
Tu me satisfazes.
Tu me enches de coisas boas.
Tu és suficiente.

Amém.

DIA 12

Comunidade

E consideremos uns aos outros para nos incentivarmos ao amor e às boas obras. Não deixe-mos de reunir-nos como igreja, segundo o costume de alguns, mas procuremos encorajar-nos uns aos outros. Hebreus 10:24-25

Deus Pai,

Eu oro pela bênção de uma verdadeira comunidade de amigas próximas.
Que Tu fortaleças os laços de amizade que já tenho e me apresentes
a mais mulheres de fé.

Mulheres que não tenham medo de mostrar suas manias, seus móveis usados e acolhedores, seus hobbies únicos e suas cozinhas bagunçadas.

Mulheres que não julgam minhas roupas, meu cabelo,
meu peso ou minhas rugas.

Mulheres que me incentivem ao amor e às boas obras.

Mulheres que me responsabilizem com amor e compartilhem
com sinceridade, para que eu possa fazer o mesmo por elas.

Mulheres cuja alegria no Senhor seja autêntica e contagiativa.

Mulheres que já trilharam esse caminho por muitos anos antes de mim,
e mulheres mais jovens que possam aprender com meus erros.

Mulheres com dons espirituais diferentes que me inspirem enquanto
juntas edificamos o corpo de Cristo.

Eu oro por Tua ajuda para me tornar uma mulher
que possa ser esse tipo de comunidade para outras.

Ajuda-me a ser aquela que toma a iniciativa, que busca conexão
e que demonstra hospitalidade.

Obrigado por nos criar para sermos um povo em comunidade.

Amém.

DIA 13

Uma grande festa

Como é bom e agradável quando os irmãos convivem em união! Salmos 133:1

Quem não gosta de uma boa festa ou encontro?
Todos gostam tanto que é impossível não lembrar e compartilhar os
detalhes de como foi maravilhoso com o maior número de pessoas
possível — porque queremos que elas imaginem e sintam a alegria que
aquilo nos trouxe.

Senhor, Tu te agradas quando nos reunimos,
e como é bom compartilhar esses momentos em Tua presença.
Às vezes, não percebemos o quanto é importante estar com os outros —
para compartilhar a alegria de alguém, a dor de alguém, ou
simplesmente a presença de alguém.

Senhor, ajuda-nos a estar dispostos a Te celebrar com os outros,
como Tu celebraste no casamento em Caná.

Tu fizeste o noivo se sentir especial,
quando um momento de falha poderia ter sido notado.
Tu interviste por ele.

Só podemos imaginar como ele se sentiu
ao saber que alguém cobriu sua falta de vinho.

E Tu não ofereceste qualquer vinho — mas o melhor vinho de todos.

Ajuda-nos a estar prontos para celebrar com os outros,
independentemente das circunstâncias.

Incentiva-nos a compartilhar os sinais e maravilhas que acontecem
quando nos reunimos em Tua presença.

Que todos saibam da grande festa que temos contigo —
uma festa cheia de alegria, esperança e muito amor.

Amém.

Preparando meu rosto para o dia

Portanto, como povo escolhido de Deus, santo e amado, revistam-se de profunda compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência. Colossenses 3:12



Meu Deus amado,

Alguns dias eu gosto da forma como meu rosto está.

Em outros, fico insegura —
com rugas, marcas ou sobrancelhas indomadas.

O mundo oferece esperança em um frasco de sérum ou em um tubo de corretivo, mas Tu prometes uma fonte de vida — transbordando com ajuda verdadeira e esperança eterna.

Ao lavar meu rosto e secá-lo, aplicando aqui e ali o que for preciso,
ajuda-me a enxergar a beleza sagrada deste rosto humano que Tu formaste:

Olhos que brilham com o conhecimento da alegria e da dor,
Lábios que falam com bondade, convicção e sabedoria contida,
Ouvidos que ouvirão coisas difíceis —
e serão chamados, vez após vez, à oração.

Na pequena rotina de me preparar,
lembra-me que a verdadeira preparação
é ancorar meu coração na Tua graça salvadora.

Faz de mim um reflexo da Tua bondade para todos que eu encontrar:
Olhos iluminados pela alegria da salvação, Sobrancelhas franzidas
em preocupação ou erguidas em alegria com Teus santos, Bochechas
marcadas pelo riso — ou pela dor compartilhada em amor.

Obrigado por preencher esta mulher comum com Teu Espírito Santo —
com compaixão, humildade, paciência e graça —
para ser Tua embaixadora, Tua filha e Tua amiga.

Amém.

Uma liturgia da mudança — Quando nada permanece igual

Jesus Cristo é o mesmo, ontem, hoje e para sempre. Hebreus 13:8

Meu Deus,
Nada permanece igual.
Porque não permanece.
E nem deveria.
Mas essa verdade não torna as coisas mais fáceis.

Uma vez ouvi alguém dizer:
“Toda mudança é perda.”
É verdade.
Toda mudança é perda —
nas mudanças bem-vindas,
e nas mudanças forçadas.

E ainda assim,
Tu permaneces constante —
o mesmo ontem, hoje e amanhã.

Então, eu lamento pelas pequenas coisas:
o restaurante favorito agora fechado,
a banda querida que se desfez,
os cantos dos meus dias que antes eram familiares,
agora mudados ou desaparecidos.

E lamento pelas coisas maiores:
amizades que já não se encaixam nas novas estações,
uma identidade moldada por um novo papel,
sonhos que se apagaram ou tomaram forma de maneira inesperada.

Há uma canção de amor que eu guardo com carinho, que diz:
“Espero que suas bandas favoritas fiquem juntas.”
Mas a maioria não ficará.

Ainda assim,
Tu permaneces o mesmo —
ontem, hoje e amanhã.

Quer o dia de hoje traga a mudança pela qual oramos,
ou a mudança contra a qual oramos,
Tu és o mesmo —
ontem, hoje e amanhã.

Nesta verdade, encontro descanso.
Porque Teu amor por mim sempre permanecerá o mesmo.
Tu não mudas.
Tu és o mesmo ontem, hoje e para sempre.
Amém.

DIA 16

Orçamento

Não estou dizendo isso porque esteja necessitado, pois aprendi a adaptar-me a toda e qualquer circunstância. Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura.

Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou pas-sando necessidade.
Tudo posso naquele que me fortalece. Filipenses 4:11-13

Jesus,

Eu preciso de Ti.

Quando estou no meio do aprendizado sobre orçamento
ou os números não estão batendo.

Quando a nova tendência me tenta a idolatrar coisas materiais,
pois sei que tudo isso é passageiro.

Exibir coisas materiais como uma casa maior, uma viagem luxuosa ou
um carro mais bonito nas redes sociais por status não deveria ser o foco,
pois sei que isso só me trará prazer momentâneo.

Quando a escola do meu filho pede mais uma doação,
mais uma taxa, mais uma compra.

Quando a ansiedade e a preocupação começam a crescer
por falta de conhecimento e conforto.

Respira...

Eu preciso de Ti, Deus.

Muda meu foco para o preço que Tu pagaste,
em vez das coisas que eu tenho que pagar.

Respira...

Ajuda-me a me afastar da validação do mundo.

Ajuda-me a desejar Te conhecer, em vez disso.

A gastar meu tempo Te buscando — todo o Teu ser, e somente Tu.

Instila em mim a necessidade de amar os outros, como Tu me amas.

Ajuda-me a doar meu tempo, em vez de gastá-lo com o que é passageiro.
Pois a vida Contigo é eterna.

A vida Contigo é mais do que suficiente.

Mais do que eu preciso e mais do que mereço.

Respira...

DIA 17

Uma oração na espera diária

Espero no Senhor com todo o meu ser, e na sua palavra ponho a minha esperança.
Salmos 130:5

Senhor...

Na monotonia diária
da fila do carpool,
No silêncio estéril da sala
de espera do médico,
Nos minutos que se arrastam
antes do telefone tocar,
Ensina-me a esperar bem.

Quando minhas mãos
querem agir,
Mas o melhor a fazer é esperar,
Firma-me na verdade de que
Tu nunca estás atrasado,
nem apressado.
Ensina-me a esperar bem.

Que meus momentos de possível
tédio se tornem espaços
de Santo Sábado,
Onde a confiança é praticada de
forma simples e invisível.
Ensina-me a esperar bem.

Quando a resposta à oração não é
“sim” nem “não”, mas “espere”,
Quando o futuro parece incerto,
ou até uma porta fechada,
Lembra-me que Tu és
o grande orquestrador dos
bastidores da minha vida.
Ensina-me a esperar bem.

E quando a espera terminar,
Se o resultado trouxer
lágrimas ou risos,
Que eu confie em Ti na resposta.
Pois Tu estavas comigo
No motor em marcha lenta,
Na cadeira gasta da sala de espera,
Na respiração profunda
antes da notícia.

Ensina-me a esperar bem.
Amém.

DIA 18

Festa em família, nosso amor por Jesus compartilhado em nossas refeições

Tornamo-nos bondosos entre vocês, como uma mãe que cuida dos próprios filhos. Sentindo, assim, tanta afeição por vocês, decidimos dar-lhes não somente o evangelho de Deus, mas também a nossa própria vida. 1 Tessalonicenses 2:7-8

Querido Deus, eu te louvo pela oportunidade de abrir a nossa casa todos os domingos para uma refeição com os nossos filhos e suas famílias.

Eu peço por tua bênção e direção durante esses momentos preciosos. Faça com que a nossa mesa seja um lugar onde nossos queridos sintam a tua presença. Que eles se sintam bem-vindos, supridos e amados.

Use as minhas palavras para gerar conversas significativas que os abençoe. Ajuda-me a tornar visível o meu amor por Jesus, enquanto eu trabalho na cozinha, sirvo a comida e arrumo tudo depois.

Senhor, transforme essas refeições em momentos extraordinários. Derrame o teu amor sobre todos nós. Alimente nossas mentes, corações e almas com o desejo pelo “pão da vida”.

Que o Espírito Santo leve todos nós aos pés de Jesus, onde sempre há uma “Festa em Família”, onde compartilhamos da alegria de andar com Jesus e reconhecer a providência de Deus em nossas vidas.

DIA 19

Uma liturgia para minhas *niblings* (sobrinhas)

Eles serão o meu povo, e eu serei o seu Deus. Jeremias 32:38

Não são meus, mas são,
os filhos do meu irmão,
tesouros do meu coração.

Por traços, cor,
ou o olhar,
sou tia deles,
não dá pra negar.

Ativos, curiosos,
encantadores também;
os pais querem descanso,
eu oro por eles, amém!

Mostra-lhes Teu amor
a cada dia,
de forma que cada um
com alegria
possa sentir
e compreender
o Teu carinho a florescer.

Os dons que têm,
ajuda-os a ver;
que sejam bênçãos
por onde viver.

E em Tua misericórdia,
cuida também
das mentes pequenas,
acalma o que vem.

E cuida de mim,
pois o mundo é duro;
guia seus passos,
protege o coração puro.
Dá-lhes luz
quando tudo for escuro.

Sobrinhos e sobrinhas —
niblings demais,
lemboram a mãe,
o pai, e muito mais.

E que sejam
Teu reflexo, Senhor;
não são meus,
mas são Teus, com amor.

DIA 20

Olhando pela janela

Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocu-pações. Basta a cada dia o seu próprio mal. Mateus 6:34

Deus Pai,

Em um dia não planejado, a casa está silenciosa.

Há espaço para a mente divagar.

Às vezes, pensamentos preocupantes surgem...
sobre pais, filhos, netos, trabalho, propósito...

Um olhar, depois uma observação intencional pela janela,
me lembra da Tua presença e do Teu cui-dado —
o suave farfalhar das folhas como o Espírito passando...
o sol brilhante no céu azul quase como um sorriso...
os majestosos pinheiros tão altos, como guardiões, protegendo...
pássaros e esquilos encontram o comedouro e entretêm...
Tudo isso parece ter sido colocado atrás da minha casa exatamente
para trazer calma e conforto.

Deus — Tua Palavra diz:

Olhe — você tem valor

Considere — Deus proverá

Não se preocupe — Seu Pai sabe do que você precisa
Então BUSQUE — O Reino — A Justiça

Obrigado por Tua presença gentil,
por Te revelar nas provisões diárias que trazes.

Dá-me olhos para ver e ouvidos para ouvir Teu agir,
e então um coração para Te seguir.

Amém.



DIA 21

Praticando a arte de ficar quieto

Descanse no Senhor e aguarde por ele com paciência; não se aborreça com o sucesso dos outros, nem com aqueles que maquinam o mal. Evite a ira e rejeite a fúria; não se irrita: isso só leva ao mal. Salmos 37:7-8 NVI

Senhor, ajuda-me a estar quieta e saber que Tu és Deus, e a esperar pacientemente por Ti.

Quando eu acordar durante a noite e meus pensamentos estiverem fora de controle com preocupações sobre o futuro e reconstruções do passado, ajuda-me a estar quieta e não me inquietar.

Quando eu encontrar pessoas que estão com raiva e são rudes, dá-me paz para amá-las como Tu amas. Que eu possa responder à aspereza com gentileza e amor.

Quando eu ficar frustrada com o estado da nossa nação e me preocupar com a forma como os poderes do mundo estão interagindo, lembra-me que Tu estás no controle.

Quando as coisas não estiverem “certas ou justas” na minha vida, atrai minha alma ao Teu coração e remove minha preocupação. Pois é somente em Ti que encontro a verdadeira paz. Tu és justo e tornarás todas as coisas perfeitas no tempo certo.

Quando meus amigos ou familiares estiverem enfrentando dificuldades e não houver respostas fáceis, dá-me as palavras para orar e a capacidade de trazer conforto pelo Teu Espírito. Que possamos descansar juntos em Ti e nas Tuas promessas.

Ao longo do meu dia, ajuda-me a lembrar de Ti em cada momento.
Ajuda-me a permanecer em Ti, Jesus.

Amém.

DIA 22

Ao entrar no seu local de trabalho

O próprio Senhor irá à sua frente e estará com você; ele nunca o deixará, nunca o abandonará. Não tenha medo! Não desanime! Deuteronômio 31:8

Meu Deus amado ,

Preciso de Ti agora.

Preciso de Ti antes de desligar o carro e entrar no meu local de trabalho.

Tu me abençoaste com um emprego —
Um lugar onde posso aprender e ser desafiada,
Um lugar onde encontro pessoas parecidas e diferentes de mim,
Um lugar onde estás cuidando do solo
De sementes plantadas muito antes de eu chegar.

Tu me abençoaste com o fôlego em meus pulmões —
Fôlego que oro para usar para o Teu bem neste ambiente,
Fôlego que fale palavras que edifiquem,
amem e cuidem bem dos meus colegas.

Coloca um guarda à minha boca, Senhor;
Vigia a porta dos meus lábios. (Salmo 141:3)

Tu me abençoaste com uma nova manhã —
Uma manhã na qual quero Te convidar,
Uma manhã que oro para que seja cheia da Tua presença
Dentro das paredes do meu escritório,
Uma manhã de novas possibilidades, redenção e esperança.

Jesus, nós Te convidamos.
Caminha conosco hoje,
Mesmo quando é difícil sair da cama,
Mesmo quando é difícil sair do carro,
E mesmo quando entrar no trabalho parece uma batalha.

Tu estás lutando a boa luta.
Que eu não perca de vista essa promessa hoje.

Amém.

DIA 23

Esperando na fila

Espere no Senhor. Seja forte! Coragem! Espere no Senhor. Salmos 27:14

Deus Pai,

Um balcão de caixa, um engarrafamento,
ou a sala de espera do consultório médico —
são todos lugares onde minha impaciência começa a borbulhar.
Mas esperar está entrelaçado com nossa caminhada Contigo.

Nos intervalos que não escolhi,
ajuda-me a lembrar d'Aquele que espera conosco e por nós,
ensinando-nos paciência e confiança.

Quando me encontro nessas situações,
acalma meus pensamentos acelerados.

Transforma minha frustração
em um suspiro de gratidão pelo tempo que Tu me deste.
Abre meus olhos para enxergar os que estão ao meu redor —
lembra-me que cada pessoa aqui é alguém que Tu amas.

Ajuda-me a praticar a paciência, não como tempo perdido,
mas como espaço sagrado onde posso descansar em Tua presença.

Ensina-me a esperar com esperança,
pois Tu és sempre fiel.

Amém.

DIA 24

Planejamento de refeições

Jesus lhe respondeu: “Se você conhecesse o dom de Deus e quem lhe está pedindo água, você lhe teria pedido e ele lhe teria dado água viva.” João 4:10

Deus Pai,

Eu preciso da Tua ajuda!

Por que precisamos comer tanto — e com tanta frequência?!

Mal terminei de lavar a louça do café da manhã e já está na hora de preparar o almoço para cinco pessoas — uma que não come ovos nem pasta de amendoim e não deixa os alimentos se tocarem, e outra que sempre precisa de uma porção dobrada.

Tenho receitas salvas no celular, listas em andamento
e horários para conciliar.

E já posso ouvir: “Mamãe, posso comer um lanche?”

Por que estamos sempre com fome?

Do que realmente estamos famintos?

Eu sei que estou faminta por mais de TI — o poço que nunca seca, a paz que excede todo entendimento, o pão da vida.

Enquanto coloco a caneta no papel novamente para elaborar um plano de refeições saudável, econômico e que atenda às necessidades e preferências de todos (e que possa ir direto para a panela elétrica nas noites corridas de esportes), que a gratidão inunde meu coração.

Por essas crianças, por esta vida, e até por esse caos —
que é exatamente o que um dia eu pedi em oração.

Estamos todos com fome.

Que eu possa oferecer à minha família não apenas comida nutritiva,
mas também a presença de uma mulher que teve fome de Ti —
e foi saciada.

Amém.

Ser avó ou avô

Os filhos dos filhos são uma coroa para os idosos, e os pais são o orgulho dos seus filhos.

Provérbios 17:6

Meu Deus amado...

Enquanto olho para esses anjinhos em forma de bebê,
Dois pares de olhos azuis... um par castanho,
Me pergunto o que posso oferecer a essas pequenas vidas,
Eu... com meus cabelos prateados.

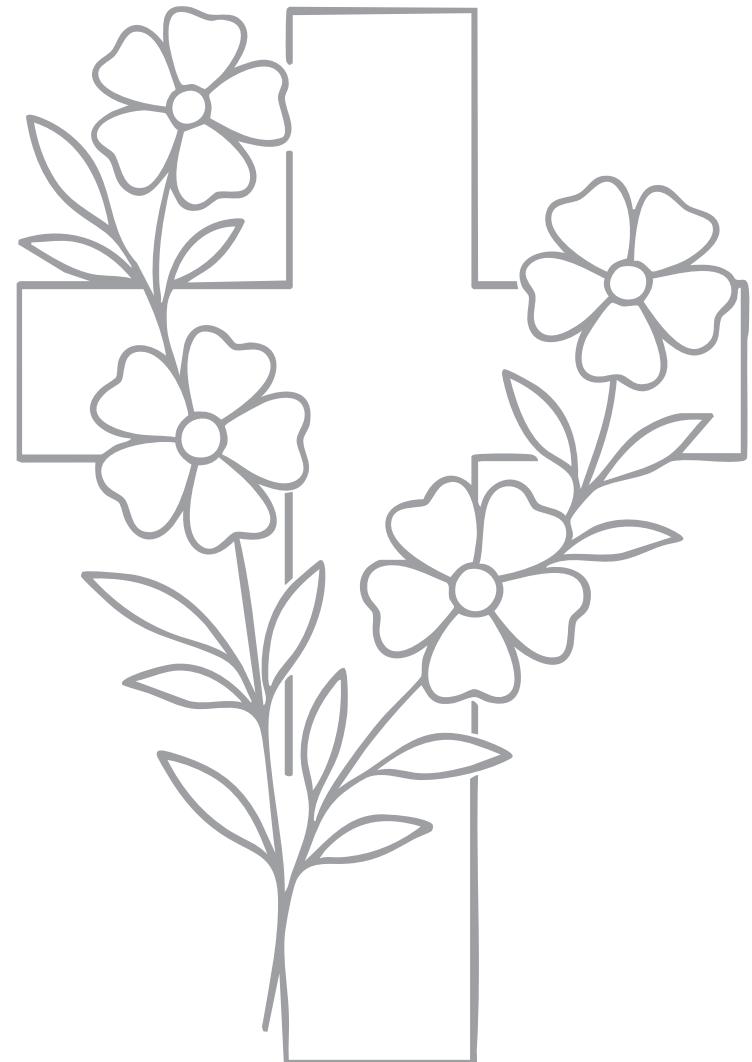
A geração entre nós já foi muito amada,
Achei que meu coração não pudesse abraçar mais.
Mas então, quando a primeira neta tinha apenas um minuto de vida,
Derreti com sua covinha à direita... e fui conquistada.

Será que tenho algo a Te oferecer?
Talvez tempo, paciência e sabedoria,
E uma versão mais nobre de mim... teoricamente.

Talvez agora eu reconheça o poder da presença simples,
Porque foi isso que minha Vovó me deu.
Não muitas experiências ou tesouros,
Mas um ouvido atento que mudou o rumo da minha vida.

Amor plenamente presente... incondicional e sem pressa.
Será esse o presente precioso que uma “Honey” oferece?
Senhor, dá-me olhos, ouvidos e toque santos,
Para ver esses momentos como coisas sagradas.

Amém.



DIA 26

No carro no meu trajeto diário

Venham a mim, todos os que estão cansados e sobre carregados, e eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para suas almas.

Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve. Mateus 11:28-30

Jesus,

Quando o sol nasce em mais um dia de trabalho,

Tu, meu Deus, me encontras aqui.

Enquanto preparam meu almoço e sirvo meu café,

Tu, meu Deus, me encontras aqui.

Ao entrar no carro e abrir o Waze,

Tu, meu Deus, me encontras aqui.

Tu me encontras no trânsito parado.

Tu me encontras na I-45, na I-10, e em qualquer estrada entre elas.

Seja ouvindo música alta, um podcast, numa ligação ou em silêncio —

Tu, meu Deus, me encontras aqui.

Confesso que vivo com pressa,
que me deixo levar pelo ritmo acelerado do mundo.

Confesso que corro tanto,
que perco o momento presente,
porque estou sempre focada no destino.

Que eu não perca essa oportunidade de orar, de Te adorar, de Te ouvir.

Que eu responda ao Teu chamado: “Vem a mim”,

porque Tu, meu Deus, me encontras aqui,
nessas viagens repetitivas e comuns, vez após vez.

Que esse espaço se torne sagrado,
e que me traga verdadeiro descanso.

Que minha rotina de deslocamento seja marcada
pela comunhão Contigo, meu Deus,
o único que nunca deixa de me encontrar.

Amém.

DIA 27

Quando os planos dão errado

Sabemos que Deus age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito. Romanos 8:28

A maioria de nós — senão todos — começa o dia com um plano. Seja para tarefas domésticas, compromissos ou trabalhos a iniciar ou concluir. Como professora, eu tinha planos para as aulas... e planos reserva para os planos. Quarenta anos ensinando tornaram esse hábito de planejamento parte de mim. Você pode perguntar ao meu marido sobre como planejo nossas férias — raramente deixo um dia ou uma hora sem planejamento, às vezes até em detrimento nosso. O cansaço chega, e eu acabo tendo que planejar até o descanso!

Por isso, não é surpresa que eu não lide bem quando meus planos (escritos ou apenas mentais) saem do trilho, quando algo acontece que atrapalha minhas ideias para a manhã, tarde ou até o dia inteiro.

Fico irritada, tentando “corrigir o rumo”, por assim dizer,
e voltar ao que estava planejado.

Mesmo que seja por uma razão válida — como ajudar um pai a ir ao médico quando a bateria do carro arriou, ou quando a máquina de lavar decide parar de funcionar — eu entro em ação, mas fico abalada porque meus planos foram bagunçados.

Pode chamar de problema com controle — porque é isso mesmo.

A sociedade está presa à ideia de controlar a vida, e quando não conseguimos, temos dificuldade em lidar com isso. É uma forma de idolatria, admito com pesar.

E quando isso acontece, descobri que minha maior ajuda vem do Espírito Santo. Reconhecer o que está acontecendo e fazer uma oração simples:

“Por favor, ajuda-me e tira minha frustração” já é suficiente para que meu coração e mente se alinhem com o que devo fazer, em vez de com o que eu queria fazer. E o peso suaviza... desvanecendo ou desaparecendo.

É humilhante admitir que não temos o controle que gostaríamos de ter ou achamos que deveríamos ter. Mas temos um Pai Celestial cujo controle é infinitamente melhor do que qualquer coisa que possamos fazer.

Mantenha isso como seu foco.

DIA 28

Removendo as ervas daninhas do jardim

...e se revestiram do novo, o qual está sendo renovado em conhecimento, à imagem do seu Criador. Colossenses 3:10

Pai,

Tu és um Criador maravilhoso. Tu me criaste e me deste uma nova natureza — feita à Tua imagem, renovada dia após dia pela Tua graça.

E ainda assim, vejo as ervas daninhas da minha velha vida brotando dentro de mim: orgulho, impaciência, egoísmo, desejo de controle, medo. É fácil ignorá-las; estou ocupada, distraída ou envergonhada demais para arrancar esse pecado teimoso logo quando ele aparece. Em vez disso, eu o ignoro, esperando que desapareça sozinho.

Mas ele não desaparece. Ele cria raízes e cresce.

Senhor, dá-me coragem para me ajoelhar e deixar que Tu cavasses fundo. Expõe o que está escondido e arranca o que não Te pertence. Ajuda-me a não me contentar com mudanças superficiais.

Mostra-me as mentiras que acreditei, os hábitos que justifiquei e os desejos que competem contigo.

Eu não quero uma vida que apenas pareça boa —
quero um coração verdadeiramente Teu.
Cria espaço em mim para que o amor, a paz,
a humildade e a graça cresçam.
Molda-me cada vez mais à imagem de Cristo.

Obrigado por Tua paciência comigo.
Obrigado por seres fiel para completar aquilo que começaste.
Continua me renovando, Senhor.

Amém.

DIA 29

Cuidando de entes queridos

Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês. 1 Pedro 5:7

Tu me honras, ungindo a minha cabeça com óleo e fazendo transbordar o meu cálice. Salmos 23:5

Deus, meu Pai,

Como mulher, há muitas pessoas que precisam do meu cuidado e carinho:
meus filhos, meu cônjuge, meus colegas de trabalho,
meus amigos, meus pais idosos.

Lavar, fazer compras, reuniões, consultas médicas, caronas,
simplesmente estar presente. A lista continua.

Minha vida é cheia!

Eu Te agradeço por colocar essas pessoas na minha vida para amar.
Muitas vezes vejo Teu rosto através delas — em seus sorrisos discretos
ou em suas expressões de alegria.
E aprendo tanto com elas.

Mas às vezes, não há tempo suficiente no dia.
Às vezes, minha lista parece longa demais.
Às vezes, eu me sinto cansada.
Mas Deus, Tu estás aqui. Tu cansas de mim.
Tu unges minha cabeça com óleo.
Tu enches o meu cálice, e ele transborda.

Que eu aprenda a cuidar dos outros a partir do Teu transbordar.
Guia-me, neste ano, a encontrar formas de manter meu cálice pessoal cheio de Ti.

Conduze-me ao devocional certo, ao estudo bíblico certo,
às amizades certas, ao grupo pequeno certo.
E que todo cuidado que eu oferecer sempre aponte para Ti
aqueles que eu encontrar.

Amém.

DIA 30

Preparando a mesa

Todos os dias, continuavam a reunir-se no pátio do templo. Partiam o pão em suas casas, e juntos participavam das refeições, com alegria e sinceridade de coração.

Atos 2:46

Quando estava à mesa com eles, tomou o pão, deu graças, partiu-o e o deu a eles. Então os olhos deles foram abertos e o reconheceram, e ele desapareceu da vista deles.

Lucas 24:30-31

Deus Pai,

Ao preparamos a mesa, temperarmos a salada, servirmos o leite —
de novo, e de novo, e de novo —

Que nossos corações sejam gratos
por aqueles que se reúnem à nossa mesa.

Que cada um seja bem-vindo, amado, honrado —
assim como damos boas-vindas a Ti, Pai Deus.

Que possamos valorizar estes dias comuns:

trocando histórias,
mediando brigas,
enxugando lágrimas,
rindo das mesmas piadas bobas.

Lembrando que tudo isso é extraordinário, passageiro e sagrado.

Que estes momentos, esta comida, estas pessoas
se tornem convites para trazer o céu à terra —
mesmo quando a rotina nos sobrecarrega.

Alimenta-nos com o dom sobrenatural da Tua Presença à nossa mesa —
abre nossos olhos para Te ver.

E quando nossa mesa estiver solitária, caótica ou cheia de conflitos,
ajuda-nos a criar uma atmosfera que reflita Tua glória, fortaleça nossa
família e abençoe todos os que se reunirem.

Em Teu nome oramos,

Amém.

DIA 31

Coisas comuns

Orem no Espírito em todas as ocasiões, com toda oração e súplica.

Efésios 6:18a

Em um mundo cheio de agitação, Deus está presente nos momentos tranquilos — no banho ou na banheira. É uma oportunidade de conversar com nosso Deus Pai e refletir sobre Ele em nossas vidas. Podemos falar com Ele sobre o que Ele deseja que façamos naquele dia, e então esperar com alegria pela missão que Ele nos dará.

Obrigado, Senhor Deus, por Teus ouvidos sempre atentos. Obrigado por Teu amor que cobre todas as coisas! Que possamos Te enxergar em tudo — até nas tarefas mais comuns.

Amém.

Leituras Adicionais & Companheiras para a Jornada

Se estas liturgias trouxeram encorajamento ao seu coração, aqui estão algumas vozes e recursos afins que nos ajudam a perceber a presença de Deus em nossa vida diária:

Every Moment Holy (everymomentholystory.com) — Belas orações e liturgias que nos convidam a enxergar Deus nos momentos comuns — das tarefas diárias ao luto profundo.

Liturgy of the Ordinary, de **Tish Harrison Warren** — Um lembrete gentil de que as menores tarefas podem tornar-se atos de adoração quando vivemos conscientes da graça de Deus.

Kate Bowler — Autora e apresentadora de podcast que nos ajuda a lidar honestamente com a fé, a esperança e a bondade de Deus em meio à incerteza.

Emily Ley — Encoraja ritmos simples e intencionais que criam espaço para o que mais importa — nossa família, nossa fé e nossa paz.

Morgan Harper Nichols — Poeta e artista que celebra a proximidade, a beleza e a esperança de Deus por meio de palavras e arte cheias de sensibilidade.

Caroline Cobb — Compositora, cantora e escritora que nos direciona ao coração amoroso de Deus.

Leigh McLeroy — Escritora e membro (para sempre) amado de nossa igreja, cujas palavras continuam a nos apontar para a beleza da fidelidade de Deus e a nos incentivar a enxergar sua presença na vida cotidiana. Confiamos que ela desfruta agora a mais doce das moradas celestiais.

Classes Bíblicas da MDPC (discipleship.mdpc.org) — Um espaço acolhedor para estudar as Escrituras, crescer na fé e fazer parte da comunidade da Memorial Drive Presbyterian Church.

Que estas vozes e espaços nos lembrem de que Deus está perto — no sagrado e no simples, em cada dia comum.

Notas

W^{MDPC}*omen*

Memorial Drive Presbyterian Church
Relationships Ministries
11612 Memorial Drive
Houston, Texas 77024
713-782-1710
mdpc.org