

TEMA: Descansar em Deus por meio da oração

Os Pilares da Oração que Conduz ao Descanso

Uma oração que leva ao descanso geralmente envolve estes elementos, que podem ser lembrados pelo acrônimo **A.C.A.L.M.O.:**

A – Adoração - Comece focando em quem Deus é, não no que você precisa.

Versículo: "Tu, SENHOR, és o meu Deus; vou exaltar-te e louvar o teu nome, porque com grande perfeição fizeste maravilhas, coisas que planejasses-te há muito." - Isaías 25:1

Por que este versículo? Ele nos ensina a começar a oração exaltando a Deus pelo que Ele é – Seu caráter perfeito e Suas obras maravilhosas, deslocando nosso foco das nossas necessidades imediatas.

C – Confissão - Libere o peso da culpa e do pecado.

Versículo: "Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça." - 1 João 1:9

Por que este versículo? É uma promessa clara e consoladora de que a confissão não é sobre sermos punidos, mas sobre recebermos perdão e purificação, liberando-nos do peso da culpa.

A - Ação de Graças - Lembre-se das bênçãos já recebidas, cultivando um coração grato.

Versículo: "Deem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus." - 1 Tessalonicenses 5:18

Por que este versículo? Ele nos ordena e encoraja a ter um coração grato em *todas* as situações, não porque todas sejam boas, mas porque Deus é bom e está no controle. A gratidão transforma nossa perspectiva.

L - Lamento e Entrega - Derrame seu coração e entregue suas preocupações específicas.

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

Por que este versículo? É um convite direto e prático para transferir o fardo das nossas preocupações (o lamento) para Deus. A base para fazermos isso é a certeza do Seu cuidado constante por nós.

M - Meditação em Silêncio - Fique quieto para ouvir e sentir a presença de Deus.

Versículo: "Aquietem-se e saibam que eu sou Deus; serei exaltado entre as nações, serei exaltado na terra." - Salmo 46:10

Por que este versículo? É um comando direto para parar, ficar em silêncio ("aquietem-se") e reconhecer a soberania de Deus. O descanso verdadeiro vem quando lembrarmos quem Ele é, não quando encontrarmos uma solução para nossos problemas.

O - Obediência e Partida - Levante-se com a paz recebida, confiando que Deus agir.

Versículo: "Entrega o teu caminho ao SENHOR, confia nele, e o mais ele fará." - Salmo 37:5

Por que este versículo? Este versículo captura perfeitamente a essência da partida. A nossa parte é *entregar* e *confiar* (o que fizemos na oração). A parte d'Ele é *agir*. Podemos sair da oração em paz, sabendo que o "fazer" é responsabilidade d'Ele, não apenas nossa.