

# DOREEN VIRTUE

✦ MAIS DE 120 MIL EXEMPLARES EM PORTUGAL ✦

# MANHÃS com o *Senhor*

Um ano de  
orações inspiradoras  
para começar bem  
o seu dia

*Para Jesus Cristo de Nazaré,*

*que expressa um amor  
impossível de descrever por palavras.*

*Obrigada por me salvares!*

# Índice

---

Introdução .....	7
Uma nota para o caso de estar a curar a sua relação com Jesus.....	9
<i>Janeiro</i> .....	11
<i>Fevereiro</i> .....	43
<i>Março</i> .....	72
<i>Abril</i> .....	104
<i>Maio</i> .....	134
<i>Junho</i> .....	165
<i>Julho</i> .....	195
<i>Agosto</i> .....	226
<i>Setembro</i> .....	258
<i>Outubro</i> .....	288
<i>Novembro</i> .....	321
<i>Dezembro</i> .....	352

# Introdução

---

Começar o dia com uma leitura inspiradora torna a sua forma de pensar mais positiva, o que, por sua vez, leva a experiências positivas. Na verdade, se faço questão de ler a Bíblia e outro material inspirador de manhã é também porque, sempre que ignorei esta prática positiva, me senti estranha e o meu dia não correu tão bem.

Afinal, Deus não nos promete uma vida perfeita, apenas o seu apoio e amor perfeitos. Aliar o apoio de Deus à sua perspectiva positiva, ajuda-o a lidar com as reviravoltas da vida.

Se for guiado para começar cada dia com uma leitura auspiciosa, o Senhor abrirá o caminho para ter tempo suficiente para as suas orações matinais. Só tem de expressar o seu desejo que assim seja e, a seguir, assumir o compromisso de dedicar os primeiros momentos do seu dia para falar e escutar Deus. Isto poderá implicar acordar mais cedo, adiar fazer qualquer outra coisa antes ou substituir um outro ritual matinal.

Evite discutir consigo próprio ou com os outros sobre o facto de ter tempo suficiente ou não para comungar com Deus. Insira esta atividade na mesma categoria de outros afazeres, como lavar os dentes ou escovar o cabelo.

Ligar-se conscientemente ao Senhor reforça as suas linhas de comunicação, ajudando-o a reparar e a compreender as mensagens divinas que lhe são enviadas. Quanto mais comungar com Deus de forma deliberada, mais a sua fé e sensação de paz aumentarão.

As orações neste livro têm uma data para que possa ler uma página no início de cada manhã. Cada entrada apresenta um tema contemplativo, uma oração ao Senhor e uma passagem bíblica relevante. A minha prece é que estas páginas sirvam como pontos de partida para a meditação, veneração e um aprofundamento do estudo bíblico.

É igualmente encorajado, se for guiado para tal, a abrir este livro numa página aleatória para receber uma mensagem a qualquer altura. Também o encorajo a personalizar as orações neste livro, para que venham do seu coração e sejam aplicáveis à sua situação atual.

Que cada página deste livro possa ser um catalisador para desenvolver uma relação pessoal ainda mais próxima com Deus. Que possa desfrutar de horas de conversas sinceras com o Senhor. E que o seu coração seja repleto com o enorme amor, paz e sensação de propósito que ele envia a todos o que o convidam para as suas vidas.

Com Amor,  
*Doreen*

---

*UMA NOTA RELATIVA ÀS REFERÊNCIAS A DEUS*

Neste livro, refiro-me a Deus com pronomes masculinos, tais como *Ele*, devido à tradição e para refletir as minhas próprias experiências espirituais. Se ficar mais confortável em substituí-los por formas neutras, por favor, sinta-se à vontade.

Na Bíblia, Deus é respeitosamente denominado por muitos nomes — incluindo *Javé*, *SENHOR*, *Adonai* e *Deus* — que verá neste livro. Muitas vezes, o nome *Senhor* denomina especificamente Jesus. Em algumas fés cristãs, chama-se *Deus* ou *Senhor* a todos os elementos da Santíssima Trindade do Pai, Espírito Santo e Jesus. Noutras, o Pai é o único Deus e Jesus é o Filho e não Deus. A minha prece é que não permita que nenhuma confusão ou controvérsia surja enquanto ler as páginas deste livro, mas que talvez possa usar quaisquer questões teológicas como um ponto de partida para um estudo mais aprofundado e pedir orientação para definir as suas próprias crenças.

## UMA NOTA PARA O CASO DE ESTAR A CURAR A SUA RELAÇÃO COM JESUS

---

Se teve experiências dolorosas com a religião organizada, felicito-o por dar o passo curador de abrir este livro. Muitas pessoas associam Jesus a culpa, dor emocional, rejeição, julgamento e hipocrisia. Tenho orgulho em si por ter tido a coragem de ver para além dessas percepções, de modo a voltar a estar em contacto com Jesus de uma nova forma.

Embora para mim ir à igreja seja um grande conforto (faço parte de uma igreja de denominação episcopal/anglicana, conhecida por não julgar e por incluir todos os estilos de vida), é possível ter uma relação pessoal com Deus e com Jesus fora da religião organizada.

Por favor, não permita que experiências negativas com religiões organizadas o afastem de um verdadeiro melhor amigo que quer ajudá-lo agora e sempre. Sim, algumas pessoas em religiões organizadas agiram de formas muito nocivas, mas *Jesus nunca o magoaria*.

Sim, a Bíblia foi traduzida, reordenada e usada para justificar ações pérfidas. Mas Jesus nunca fez nenhuma dessas coisas.

Sim, as pinturas de Jesus muitas vezes retratam-no como caucasiano em vez de refletirem a sua herança cultural. Mas os artistas e os governantes são responsáveis por essas representações, e não Jesus.

Sim, o patriarcado fez coisas horríveis e opressoras às mulheres. Mas Jesus nunca fez. Vamos parar de confundir as ações históricas das pessoas com as ações de Jesus.

Se, enquanto estiver a ler este livro, der por si a acreditar que está a ser julgado, por favor, dedique algum tempo para meditar e rezar, pois esta crença está possivelmente ligada a feridas antigas do seu passado que estão por sarar. Ou talvez tenha realizado ações que, bem no fundo, sabe que não são o caminho certo para si. Se for esse o caso, tem uma boa oportunidade para curar algo que poderia estar escondido profundamente.

O ego não quer que nós conheçamos Jesus porque o ego fica apaixonado com o poderoso amor curativo que ele oferece. Então, o ego poderá tentar distraí-lo para não ler este livro. Por favor, não permita

que o ego interfira (ou que o «fira interiormente») com o seu caminho espiritual!

Se estiver a sentir-se sozinho ou perdido, por favor, pegue na mão do Senhor e deixe que ele o ajude. Jesus é real e *quer* ajudá-lo. Não afaste aquela que poderia ser a sua maior amizade e a cura para a solidão: aquele que o vai ajudar a amar-se e a tomar conta de si, e a encontrar o seu propósito de vida e uma ligação clara com Deus — é a melhor e mais maravilhosa sensação de bem-estar.

A seguinte oração poderá ajudar:

*Senhor, quero conhecer quem és verdadeiramente,  
mas a ideia de ser magoado, julgado ou desiludido inquieta-me.  
Podes ajudar-me a superar os meus medos em relação a ti  
para que eu possa sentir a tua orientação, cura e amor?*

Tal como Jesus disse em *João 16:33* «Disse-vos isto para que encontrem a paz em mim. Têm muito que sofrer no mundo, mas tenham coragem! Eu venci o mundo!»

---

## CELEBRE VIDA NOVA NO ANO NOVO

---

**E**m todo o mundo, familiares e amigos reúnem-se para celebrarem a chegada do ano novo. Provavelmente, consegue sentir a excitação e a antecipação coletivas pelas novas intenções e sonhos, bem como o alívio que sente ao libertar coisas que não eram boas para si. Também poderá ter algumas perguntas: Este ano vai ser melhor do que o último? A minha alma gémea vai chegar? A minha carreira vai mudar? A minha saúde vai manter-se? Será que vou ter a minha grande oportunidade?

Quando entrar neste ano, pode ter a certeza de que Deus estará do seu lado. Ele quer que você confie que ele cuida de si. Ele abriu o caminho para os seus filhos viverem uma nova forma de vida em Jesus Cristo: uma vida repleta de paz e alegria, o tipo de vida em que comunga com ele a um nível mais profundo, descansando na sua presença pacífica.

Terá provações? Talvez. As coisas vão correr como planeou? Talvez não. Mas todas as manhãs, levante-se a dar graças ao Criador Todo-Poderoso pela sua bondade, misericórdia e lealdade. Comprometa-se a dar o seu melhor para viver cada dia a partir de um local centrado em Deus, consciente da sua presença. Decida ir a fundo na sua Palavra sagrada, convidando o Espírito a infundi-lo com uma renovação de amor, paz e alegria.

Que este possa ser o ano em que o seu coração se abre mais ao amor puro e à força que Deus lhe oferece!

*~ Bom dia, Senhor ~*

*Por favor, ajuda-me a manter o meu otimismo  
e a minha fé ao longo deste ano,  
e fica ao meu lado a cada momento.*

---

«É que quando alguém está unido a Cristo torna-se uma pessoa nova.

As coisas antigas passaram. Tudo é novo.»

2 CORÍNTIOS 5:17



### RENOVE O JARDIM DA SUA ALMA DIARIAMENTE

---

**O**s jardineiros compreendem a lei de plantar e colher. Plante boas sementes, rege-as regularmente, tire as ervas daninhas e colherá um jardim abundante. A Palavra de Deus diz que, enquanto crentes, somos semelhantes a um jardim. Se você, sendo a boa semente que é, se hidratar regularmente com a água da Palavra, vai fazer crescer um jardim espiritual a rebentar de bênçãos. Por outro lado, se negligenciar Deus e a Palavra, poderá acabar com um terreno vazio.

Jesus de Nazaré é o Mestre Jardineiro. Ele é o nutriente de que o seu jardim espiritual precisa para fazer crescer frutos sãos e abundantes. Ele rega com o seu Espírito em alturas de seca e protege-o quando os ventos fortes sopram.

Renove o jardim da sua alma a cada manhã com Deus e com a sua Palavra. Se estiver cansado, mergulhe na sua presença que dá vida. Se estiver triste, permita que a chuva espiritual leve as suas lágrimas. Se não tiver a certeza do que fazer numa situação, permita que o vento do espírito do Senhor e dos anjos dirijam o seu caminho. Hoje, permita que Deus seja o seu sustento espiritual.

*Bom dia, Senhor*

*Por favor, nutre a minha alma e reabastece o meu corpo  
com o teu amor puro, compaixão e compreensão.*

---

«O Senhor será sempre o teu guia, até em pleno deserto saciará a tua fome e dará vigor ao teu corpo. Serás como um jardim regado!  
Como uma fonte abundante, cujas águas nunca secam.»

ISAÍAS 58:11

### MESMO QUE TENHA DÚVIDAS, ACREDITE

---

**A**o longo da jornada da vida, por vezes poderá debater-se com a dúvida. Poderá duvidar de si, dos outros e talvez até da sua fé. Poderá sentir que está perdido no deserto, com fome e com sede, à espera de alguma espécie de sinal de Deus. Nesses momentos, certamente que o coração poderá estar pesado.

Poderá perguntar-se de que modo pode substituir a dúvida pela fé. Como é que pode ter a certeza de que Deus é real e está presente — que Jesus está vivo e de boa saúde e que está interessado em ter uma relação pessoal consigo?

Numa carta escrita tanto para crentes como para céticos, o apóstolo João afirma ser uma testemunha da realidade de Jesus Cristo de Nazaré. Ele viu a «Palavra da vida» em pessoa e aconselha aqueles que se debatem com a dúvida a confiarem no seu testemunho. João dá-lhes as boas-vindas à irmandade de Deus e da igreja, assegurando-lhes de que, mesmo que eles não tenham visto Jesus pessoalmente, podem acreditar com base no seu relato em primeira mão.

Bem-amado, também se poderá apegar à fé mesmo quando se sentir confuso ou não sentir que Deus está por perto. Mesmo quando se sentir perdido ou desanimado. Comece cada manhã com a Palavra de Deus e dedique tempo regularmente para desfrutar da comunhão dos crentes. Tal como um carvão quente, pode acender outros que estejam perto, a Palavra e o testemunho de outrem podem acender o seu coração.

*~ Bem dia, Senhor ~*

*Por favor, guia o meu dia para que eu consiga sentir a tua presença, rodeando-me de outros crentes e da tua Palavra reconfortante.*

---

«Escrevemos acerca daquele que é a Palavra da vida, que já existia no princípio de tudo. Nós, que o ouvimos e vimos com os nossos próprios olhos, também o contemplámos e lhe tocámos com as nossas mãos. A vida deu-se a conhecer e nós vimo-la. Falamos dela e vo-la anunciamos. É a vida eterna que estava com o Pai e que nos apareceu.»

1 JOÃO 1:1–2

### A PALAVRA DE DEUS É O MELHOR MANUAL DE INSTRUÇÕES

---

**A**lgumas pessoas pensam que a Bíblia é composta por velhas histórias sem qualquer relevância para os dias de hoje. De facto, o texto sagrado está repleto de ensinamentos sábios que são úteis para nos orientarmos na vida. É verdade que os humanos a podem ter escrito e que já foi traduzida muitas vezes, mas foi o Espírito de Deus que a escreveu através dos autores e que guiou as traduções. Foi «soprada por Deus», e Deus utilizou as pessoas para registar um manual de instruções prático para a humanidade.

A sabedoria e a orientação da Bíblia aplicam-se a muitas questões práticas com que a humanidade se depara regularmente. As Escrituras têm respostas no que toca a relacionamentos, paternidade, finanças, comunicação, emoções, negócios, tentação e muito mais.

A Palavra de Deus pode iluminar e guiar o seu caminho. Servirá como um manual de instruções para si, dando-lhe o que é necessário para ser quem é em Deus, e para fazer aquilo que ele lhe pediu para fazer. Se a ler de forma mais consistente, mais ela falará consigo sobrenaturalmente e lhe fornecerá um isolamento protetor.

Então, caro amigo, por favor, mergulhe na Bíblia e procure orientação para a sua vida. Agarre-se às verdades que aprender, já que são práticas, relevantes e positivas. A Bíblia é um paraíso repleto de gloriosas pérolas de sabedoria. Sente-se com ela diariamente, e de coração aberto, e permita que ela o fortaleça e o guie em todos os seus caminhos.

*~ Bem dia, Senhor ~*

*Por favor, guia a minha leitura e aprendizagem bíblicas,  
e mostra-me o melhor caminho para o estudo espiritual.*

---

«Toda a Escritura é inspirada por Deus e serve para ensinar,  
convencer, corrigir e educar, segundo a vontade de Deus.»

2 TIMÓTEO 3:16

### A FÉ É MAIS DO QUE PENSAMENTOS POSITIVOS

---

Como revimos na oração de ontem, a Escritura é inspirada por Deus e pode ajudar-nos enquanto crentes a navegarmos a vida aqui na Terra. *Romanos* diz que, à medida que prestamos atenção à Palavra de Deus, a nossa fé aumentará. A nossa confiança vai disparar. Quem é que não gostaria de ter mais fé e confiança na sua vida?

Afinal de contas, viver na dúvida, na escassez e no medo certamente que não é viver à altura do seu potencial. Não podemos inspirar os outros se estivermos revestidos de medo.

Talvez tenha deixado a Palavra de Deus de lado durante algum tempo; talvez tenha questões com o Livro. Mas se dedicar tempo a nutrir a sua alma com ele, vai observar a sua fé a crescer. Vai ser capaz de olhar para os seus problemas com uma nova perspectiva — com a perspectiva de Deus, sabendo que ele é muito bem capaz de o ajudar a superá-los.

A fé é mais do que pensamentos positivos, é entrar dentro do poder de Deus, tendo a certeza de que ele fará aquilo que diz. A fé é conhecer as promessas de Deus e confiar nelas, mesmo se estiver diante de uma montanha imensa. A fé, bem-amado, é a sua chave para a paz e para a alegria e as boas notícias é que pode fazê-la crescer a cada dia ao direcionar a sua atenção para a Palavra de Deus.

*~ Bem dia, Senhor ~*

*Por favor, guie os meus passos hoje, para que as minhas palavras,  
pensamentos e ações sejam testemunhos de fé.*

---

«Assim a fé vem daquilo que se ouve e o que se ouve  
é o anúncio da palavra de Cristo.»

ROMANOS 10:17

LOUVE A DEUS PELA  
SUA GRANDIOSIDADE

---

O salmista David era um mestre da celebração, e a Escritura mostra-o a louvar elogios e veneração a Deus com muita frequência. David sabia quão poderoso e grandioso Deus era. Ele tinha testemunhado os atos grandiosos de Deus e, por conseguinte, não conseguia deixar de os proclamar com grande louvor.

Deus é muito maior do que sequer conseguimos imaginar. Por mais coisas que descobramos sobre ele nesta jornada, nunca compreenderemos realmente a sua profundidade enquanto estivermos neste corpo terreno. Ele é como o oceano insondável, cujas profundezas não podem ser medidas.

Tal como David se dedicou a tecer grandes louvores a Deus todos os dias, que este seja o seu objetivo. Quer esteja sozinho ou em comunidade, deixe que o seu coração arda com a paixão pelo Criador. Agradeça-lhe pela sua misericórdia e proclame os seus atos grandiosos, pois ele é digno de louvor!

Grande é Deus e grandemente deve ser louvado!

~ Bem dia, Senhor ~

*Por favor, ajuda-me a sentir a tua vasta infinitude e a compreender que, contigo, tudo é possível.*

---

«O Senhor é grande e digno de muito louvor;  
a sua grandeza excede o nosso entendimento.  
Cada geração contará à seguinte o que tu tens feito  
e todos proclamarão as tuas proezas.»

SALMOS 145:3-4

## QUAL É O MOTIVO DA SUA FELICIDADE?

---

Quando alguém me pergunta como é que posso andar em paz e alegria mesmo quando surgem provações, fico radiante em dizer-lhes que a minha fé em Deus é o motivo. Mesmo durante tempos difíceis, escolho depositar a minha esperança no nosso Pai Celestial, Jesus, o Espírito Santo e os amados anjos de Deus.

É muito provável que as pessoas também estejam a observá-lo a si, incluindo a sua família, amigos e colegas de trabalho. Poderá chegar o momento em que lhe vão perguntar sobre a sua fé ou porque é que acredita no que acredita. Alguns até poderão perguntar-se como é que consegue andar tão otimista e cheio de alegria. O que lhes dirá? A quê ou a quem dará o mérito pela sua conduta?

As Escrituras dizem-nos para estarmos prontos para respondermos a tais perguntas com humildade. Dê uma resposta gentil. Deixe que os outros saibam que é o Espírito de Deus em si que o enche de esperança, fé e alegria. Não há vergonha nenhuma em proclamar todas as coisas boas que o seu Pai Celestial lhe concede.

Hoje, ao longo do seu dia, mantenha o seu coração dedicado a Deus. Deixe que a alegria dele o encha até transbordar. Confie que ele está consigo a cada momento. Se os outros lhe perguntarem sobre a sua alegria, partilhe alegremente com eles o motivo da sua felicidade.

*Bom dia, Senhor*  
*Obrigado por encheres a minha vida*  
*com a tua presença, o teu amor e a tua paz.*

---

«[...] e, nos vossos corações, honrem a Cristo como Senhor.

Estejam sempre preparados para responder a todos os que vos interrogarem acerca da esperança que têm.»

1 PEDRO 3:15

## RESISTA À TENTAÇÃO DE SE PREOCUPAR

---

**P**reocupa-se com as coisas com mais frequência do que gostaria? O seu nível de ansiedade é elevado? Bem-amado, o medo associado à preocupação crónica pode paralisá-lo. Pode drenar a sua energia e até causar problemas de saúde. Felizmente, a preocupação é um hábito mental que pode ser quebrado quando confia plenamente em Deus. É uma energia baixa que pode ser levada pela Palavra de Deus.

A história de quando Pedro sai do barco para a água é um bom exemplo disto. Enquanto Pedro estava a olhar para Jesus, caminhou milagrosamente sobre as águas, mas quando virou a sua atenção para os ventos fortes, o medo assolou-o e começou a afundar-se. Sendo o Salvador que é, Jesus salvou Pedro.

Do mesmo modo, quando estiver com medo de se «afundar», preocupado com o seu relacionamento, emprego, finanças, saúde, e por aí em diante, faça uma pausa e pergunte-se: «Será que estou a olhar para Jesus ou para o problema? Onde está a minha confiança?»

As Escrituras dizem-nos para vivermos no momento presente, deixando o futuro para Deus. Hoje, resista à tentação de se preocupar. Confie que, independentemente do que estiver a acontecer na sua vida ou no mundo, pode apoiar-se no Espírito a cada momento para obter paz. A preocupação não o vai ajudar, mas Deus sim! O Espírito dele pode dar-lhe uma força interna que acalmará os seus nervos. Deixe que esta verdade o anime enquanto leva o seu dia, mantendo os olhos fixos em Jesus.

*~ Bem dia, Senhor ~*

*Por favor, dá-me as mãos, apoia-me,  
e mantém-me à tona de água e em segurança junto a ti.*

---

«Portanto, não devem andar preocupados com o dia de amanhã,  
porque o dia de amanhã já terá as suas preocupações.

Basta a cada dia a sua dificuldade.»

MATEUS 6:34

### DEIXE QUE AS SUAS PALAVRAS SUSTENTEM AS SUAS AÇÕES

---

**M**anter as suas promessas pode ter um impacto muito positivo sobre os outros. Provavelmente, já passou pela experiência de alguém lhe ter dado a sua palavra, mas depois não a ter cumprido. Isto pode tê-lo deixado triste, zangado, amargurado ou desconfiado. Nem sempre é fácil dizer a verdade ou cumprir promessas, mas fazê-lo mostra um bom caráter e agrada a Deus. Tal como Deus é fiel às suas promessas, deseja que os seus filhos façam o mesmo.

*Tiago* diz-nos: «Digam “sim”, quando for sim, e “não”, quando for não.» Isto significa que quando se compromete a fazer qualquer coisa por alguém, deve cumprir. Se tiver prometido parar de fazer qualquer coisa, pare.

Temos de admitir que poderemos nem sempre conseguir. Às vezes, mudamos de ideia ou percebemos que o plano é demasiado ambicioso. Uma boa prática consiste em refletir em cada questão antes de fazer uma promessa ou assumir um compromisso. Avalie realmente se consegue manter a sua palavra antes de responder. Se não quiser fazer qualquer coisa, diga que não com respeito e sinta-se bem com a sua decisão. Essa é a prática de cuidar de si próprio.

Esta semana, preste atenção à forma como reage quando os outros lhe pedirem qualquer coisa. Se não tiver a certeza, peça orientação a Deus e sintonize-se com a sua própria verdade.

*~ Bom dia, Senhor ~*

*Por favor, ajuda-me a cumprir as promessas  
que faço a ti, a mim, e aos outros.*

---

«Sobretudo, irmãos, não façam juramentos nem pelo Céu,  
nem pela Terra, nem por coisa nenhuma. Digam “sim”,  
quando for sim, e “não”, quando for não.  
De outro modo, ficarão sujeitos ao juízo de Deus.»

TIAGO 5:12



## CONSIDERE O COMPORTAMENTO SÁBIO DAS FORMIGAS

---

**A**lguma vez parou para observar as formigas? Já reparou que elas costumam marchar alinhadas em fila única? Viu o modo como reconstróem o seu formigueiro poucos dias depois de ter sido destruído? Podemos aprender muitas lições valiosas com as formigas. Elas são diligentes, trabalham juntas, planeiam com antecedência, armazenam o excesso e andam por todo o lado para garantirem recursos estáveis. Trabalham durante muitas horas no verão, a reunir muita comida para as sustentar durante o inverno.

A Palavra de Deus diz-nos para considerarmos a atitude das formigas, pois poderemos extrair daí lições de vida preciosas. Sim, Deus responde sempre às nossas necessidades, mas nós também temos um papel a desempenhar. Para prosperar e alcançar objetivos, observe as formigas e aplique à sua vida a ética de trabalho que elas têm. Assuma o compromisso de imitar traços de caráter como disciplina, iniciativa e motivação.

Considere o comportamento da formiga na sua vida pessoal e espiritual. A procrastinação não leva ninguém muito longe. Escolha uma ética de trabalho sólida, realizando cada tarefa como se fosse para o Senhor. Seja sensato com as suas finanças, dando o seu melhor e confiando em Deus para o resto. Enquanto crentes, podemos trabalhar juntos individual e coletivamente, tal como as formigas, para continuarmos a construir o Reino de Deus aqui na Terra.

*~ Bom dia, Senhor ~*

*Obrigado por me ajudares a sentir motivado e confiante  
em relação aos meus projetos de trabalho, ajudando-me a ter energia  
e tempo para me concentrar nas minhas prioridades.*

---

«Vai ver a formiga, ó preguiçoso;  
vê como ela faz e aprende a lição.»

PROVÉRBIOS 6:6

UM CORAÇÃO ARDENTE  
PARA DEUS

---

No Evangelho segundo Lucas, encontramos Cléofas e outro discípulo a caminharem para Emaús pouco depois de Jesus ter sido crucificado. Estavam a falar sobre a crucificação, preocupados que talvez Jesus não fosse realmente o Messias enviado para libertar Israel. Jesus, que estava vivo e de boa saúde, juntou-se a eles na viagem, mas eles não o reconheceram.

Assim que Jesus partiu o pão com eles, os olhos dos discípulos abriram-se e reconheceram-no. Jesus partilhou muitas coisas sobre as Escrituras e sobre o plano de Deus. Mais tarde, nessa noite, lembraram-se de como os seus corações ardiam quando estavam a caminhar com Jesus na estrada. Sentiam que havia algo de diferente naquele homem.

Passar tempo com Jesus e com as Escrituras também traz algo que deixará o seu coração ardente. É como se Jesus fosse o fósforo que pode atear fogo ao seu coração de um modo que o ajuda a servir a Deus e aos homens apaixonadamente.

Se estiver a sentir dificuldades devido a apatia ou falta de fervor, mergulhe na Palavra de Deus e passe tempo de qualidade com Jesus de Nazaré. Quando o fizer, o Espírito de Deus irá inflamá-lo. Sentirá um fervor amoroso no seu coração ao longo do dia, sabendo que Jesus está vivo e plenamente presente consigo.

*~ Bem dia, Senhor ~*

*Por favor, ajuda-me a abrir o meu coração ao teu amor  
e a sentir a tua presença sempre junto de mim.*

---

«Diziam então um para o outro:  
“Não é verdade que o coração nos ardia no peito,  
quando ele nos vinha a falar pelo caminho  
e nos explicava as Escrituras?”»

LUCAS 24:32

## PROTEJA-SE COM A ARMADURA DE DEUS

---

Não há dúvida de que, neste mundo, vamos enfrentar coisas enganadoras ou perigosas. Os ataques espirituais podem certamente acontecer. Eu sei que isto contradiz a ideia de que só precisamos de ter pensamentos positivos para vivermos em segurança e bem-aventurança, mas a verdade é que existem energias mais densas que querem frustrar os planos de Deus.

Como é que avançamos, protegendo-nos ao mesmo tempo? Tal como um soldado veste proteções da cabeça aos pés, também devemos vestir a armadura completa de Deus, para esta nos escudar das energias mais baixas do mundo. Existe uma batalha na Terra em que as forças espirituais positivas e negativas se defrontam. Existem forças reais da escuridão que tentam conquistar pessoas vulneráveis e crédulas. A Palavra diz-nos, por conseguinte, para nos revestirmos com a armadura de Deus para podermos caminhar em segurança e confiança a cada dia. Esta armadura pode proteger-nos de pessoas ou circunstâncias que nos possam causar dor ou sofrimento.

Cada manhã, peça conscientemente ao Espírito Santo para o ajudar a pôr a armadura completa de Deus, vestindo-se em retidão, verdade, paz e fé. Isto vai ajudá-lo a discernir melhor certas coisas, como, por exemplo, as pessoas com quem deve passar tempo, que relações comerciais estabelecer, com quem namorar, onde ir e a quem deve pôr limites firmes.

Neste momento, proteja-se com a armadura de Deus, para poder levar o seu dia com a confiança de que Deus está a protegê-lo.

*~ Bem dia, Senhor ~*

*Por favor, ajuda-me a estar escudado  
e protegido da escuridão de todas as formas.*

---

«Revistam-se da armadura de Deus. Só assim poderão resistir aos enganos do Diabo. Pois não é contra seres humanos que temos de combater, mas contra poderes e autoridades, que dominam este mundo de escuridão, e contra os espíritos do mal, que não se veem.»

EFÉSIOS 6:11-12

## EM DEUS, NÃO HÁ MEDO

---

Viver com medo pode deixar marcas. É certo que há alturas em que a vida nos lança enormes desafios, mas o medo é uma energia que poderemos vencer com a ajuda de Deus. Imagine um menino, assustado e sozinho. Depois, o pai dele aparece e, de repente, o menino ergue-se e todo o medo desaparece.

O salmista David enfrentou vários momentos assustadores, muitas vezes rodeado de inimigos. Ele tinha todos os motivos lógicos para ter medo, mas confiou a Deus a sua proteção e força. Ele olhava para os seus inimigos e reconhecia-os; em vez de se encolher com medo, afirmava ousadamente que depositava a sua fé no Deus de Israel.

As pessoas temem inúmeras coisas, incluindo a rejeição, a doença, não ter o suficiente, o divórcio e a morte. Mas, meu querido, Deus ama-o tanto que não quer que ande por aí cheio de medo. Deus quer que se apoie nele e que confie que ele o defenderá. Ele arranjará uma solução. Ele ajudá-lo-á a libertar emoções de medo, ao confiar que ele tem tudo sob controlo.

Você não está sozinho. Poderá ter inimigos ou circunstâncias difíceis à sua volta, mas pode depositar a sua esperança e confiança no Senhor. Pode depositar a sua fé em Deus, escolhendo acreditar que as coisas estão a resolver-se a seu favor. Deus é a fortaleza que o protegerá e defenderá. Hoje, filho de Deus, deixe que o seu Pai Celestial o defenda para que você possa levar o seu dia em paz e alegria.

*~ Bom dia, Senhor ~*

*Estou preocupado com [descreva os medos]  
e preciso da tua ajuda, por favor, para libertar estes medos  
e renovar a minha fé e a minha paz.*

---

«O Senhor é a minha luz e salvação.

De quem poderei ter medo?

O Senhor defende a minha vida.

Quem me poderá assustar?»

SALMOS 27:1

## EM JESUS CRISTO, SOMOS O SUFICIENTE

---

É provável que se sinta culpado em relação a algo que tenha dito ou feito no passado. Talvez tenha tomado uma decisão que magoou outra pessoa, ou talvez lamente não ter feito algo. Ao longo dos anos, muitas das pessoas que me procuravam traziam culpas antigas que lhes tiravam a paz e a alegria.

Sabemos que o julgamento é visto com maus olhos, e as pessoas espirituais geralmente sabem bem como evitá-lo. A parte mais difícil para muitos é a autocondenação. É aquela parte de si que acha que nunca está a fazer o suficiente ou, pior, que nunca é o suficiente.

Tem andado a carregar culpas do passado? Está a esforçar-se para tentar ganhar a aprovação dos outros ou de Deus e, no entanto, fica aquém? Condena-se por ter cometido erros, por não ter feito «bem suficiente» ou por não ser «suficientemente bom»?

O apóstolo Paulo fala sobre querer praticar o bem, mas às vezes cedendo à tentação ou perdendo o alvo. Por vezes, poder-nos-á acontecer o mesmo. As coisas podem certamente não nos correr bem. Podemos dizer ou fazer coisas que magoam os outros e a nós próprios, mas Deus é um Pai misericordioso e bondoso. Ele é compassivo, dispensando misericórdia em vez de julgamento.

Meu querido, por favor, liberte essa culpa neste momento. Entregue-a a Deus e, em troca, receba graça e misericórdia. Deus conhece o seu coração. Ele vê que você é bom. Em Jesus Cristo, você é amado e é o suficiente.

*~ Bem dia, Senhor ~*

*Obrigado pela tua misericórdia e compaixão e, por favor,  
ajuda-me a mostrar misericórdia e compaixão para comigo mesmo.*

---

«Mas agora não há condenação para os que estão unidos a Jesus Cristo.

Com efeito, a lei do Espírito que dá a vida pela união  
com Jesus Cristo libertou-me da lei do pecado e da morte.»

ROMANOS 8:1–2

## ESFORCE-SE PARA SER MAIS COMO JESUS

---

Todos nós chegamos a este mundo inocentes e puros. Olhe para qualquer bebê e verá preciosidade e pureza. Ao longo do tempo, formam-se personalidades ou egos; à medida que crescemos, poderemos perder-nos num mar de esquecimento em relação à nossa verdadeira identidade espiritual. Fomos criados com uma mente, corpo e espírito, contudo, às vezes podemos perder a noção da nossa parte espiritual.

Deus enviou o seu Filho, o Espírito e a Palavra para nos ajudarem a recuperar aquilo que achamos que perdemos: a nossa essência profunda. Ele deseja que, enquanto seguidores de Jesus, cresçamos espiritualmente, tornando-nos mais como Jesus. Parte deste processo de crescimento espiritual consiste em adotar os valores e os atributos que Jesus demonstrava. Quando seguimos a imagem de Jesus, trocamos a raiva pela paz, o egoísmo pela generosidade. Substituímos o orgulho pela humildade, o ódio pelo amor, a insegurança pela confiança em Deus.

Meu querido, a carne sentir-se-á tentada a ficar presa a energias densas, por isso, lembre-se de que está aqui na missão de Deus. Esta vida tem que ver consigo, mas tem mais que ver com a vontade de Deus para a sua vida. Está aqui para aprender lições que possam ajudá-lo na sua transformação espiritual, tornando-se mais como Jesus.

Hoje, ao continuar o seu caminho com Deus, peça ao Espírito Santo para o ajudar a ser mais como Jesus. Personifique os frutos do Espírito ao longo do seu dia, oferecendo amor, paz, paciência, bondade e gentileza a todos os que encontrar.

*~ Bem dia, Senhor ~*

*Obrigado por me mostrares o caminho para uma vida de alegria,  
propósito e significado. Aspiro a ser como tu.*

---

«Pois aqueles que Deus de antemão conheceu também os predestinou para serem semelhantes ao seu Filho. Desse modo, o Filho é o primeiro entre muitos irmãos.»

ROMANOS 8:29

## FICAR MAIS PARECIDO COM JESUS A CADA DIA

---

Uma grande parte do ministério de Jesus era ensinar, mas ele não abordou os líderes da época para que eles se tornassem seus discípulos. Em vez disso, abordou os homens comuns e pediu que eles o seguissem. Os homens podiam ter recusado, mas tinham a sensação de que Jesus não era um homem qualquer. Quando se comprometeram a seguir Jesus, abriram os seus corações para aprenderem uma nova forma de vida. Tiveram de deixar os seus trabalhos, lares e famílias. Tiveram de enfrentar perseguições, ir para além da sua zona de conforto e confiar que Jesus lhes estava a dizer a verdade em relação ao nosso Pai e os estava a ajudar a crescer espiritualmente.

Independentemente do caminho espiritual em que as pessoas estejam, existirá quem ensina material prejudicial. A maturidade espiritual ajuda-nos a não corrermos atrás de cada novo guru que pareça ter todas as respostas e que, todavia, poderá não estar necessariamente no caminho que leva a Deus.

Deus quer que os seus filhos cresçam espiritualmente, seguindo a imagem de Jesus de Nazaré. O Espírito de Deus está aqui para operar em nós, ajudando-nos a tornar-nos mais amorosos e compassivos. Tal como os discípulos de Jesus se comprometeram a segui-lo e a imitarem a sua atitude, por favor, faça um novo compromisso a cada manhã para fazer o mesmo. Nos anos 90, tornou-se muito popular para os cristãos se perguntarem: «O que faria Jesus?»

Essa pergunta é igualmente válida hoje.

*~ Bem dia, Senhor ~*

*Por favor, ajuda-me a ser um verdadeiro seguidor do teu caminho  
e a seguir o teu exemplo em tudo o que digo, penso e faço.*

---

«Assim já não nos comportaremos como crianças que andam ao sabor do vento e das ondas. Não nos deixaremos enganar por artimanhas inventadas pela esperteza daqueles que se armam em mestres. Mas proclamando a verdade com amor, cresceremos em todos os sentidos para Cristo, que é a cabeça.»

EFÉSIOS 4:14-15

## AS PROVAÇÕES PODEM MOTIVAR UM DESPERTAR

---

Esta jornada de vida que todos partilhamos pode por vezes envolver problemas e sofrimento. A questão é: como é que vai escolher estar diante das suas provações? Vai queixar-se e preocupar-se ou vai virar a sua atenção para Deus? Vai pedir-lhe para que ele esteja consigo na fogueira e lhe mostre a oportunidade de crescer?

Mesmo na noite mais escura da alma, Deus está a ajudá-lo nos bastidores. Os nossos problemas podem simultaneamente aproximar-nos de Deus e acabar por trazer níveis mais profundos de alegria. Muitas pessoas me disseram que as suas maiores provações na vida mais tarde motivaram o seu despertar espiritual. É certo que o exterior era complicado, mas o que se estava a passar dentro delas era milagroso. Foram capazes de ir mais fundo e ir ao âmago de questões importantes; curar velhas feridas; e formar uma ligação mais forte com Deus, Jesus, o Espírito Santo, os anjos da guarda e outras pessoas.

Sim, poderão existir provações, mas Deus não deixará que elas o consumam. Está a construir maturidade espiritual gradualmente e está a aprender lições. Confie que Deus está consigo, a desviá-lo de coisas prejudiciais ou de ligações que não sejam benéficas para si. Esta montanha da qual se está a aproximar poderá ser complicada de subir, mas o Espírito Santo vai ajudá-lo a escalar passo a passo. E assim que alcançar o topo, verá melhor o panorama geral. Ficará radiante no seu momento de clarividência, ao compreender o porquê de ter tido essas experiências.

*Bem dia, Senhor*  
*Obrigado por me ajudares a ter a graça  
da aceitação e a confiar em Deus.*

---

«As aflições do momento presente são leves, comparadas  
com a grande e eterna glória que elas nos preparam.»

2 CORÍNTIOS 4:17



«Que cada página deste livro seja um incentivo para desenvolver uma relação pessoal ainda mais próxima com Deus.»



Doreen Virtue, depois do despertar espiritual que lhe mudou a vida para sempre, oferece-nos mais um reconfortante livro de reflexão e oração. Tendo por base um tema contemplativo, uma oração ao Senhor e uma passagem bíblica relevante para cada um dos 365 dias do ano, esta obra assume-se como essencial na incessante procura por um coração repleto de amor e paz.

A reconhecida médium afirma que começar o dia de uma forma positiva e inspiradora é meio caminho andado para uma vida mais positiva e plena. Apesar de se aconselhar a leitura desta obra durante a manhã, ao despertar, isso não impede que o leitor escolha aleatoriamente uma página para, assim, receber uma mensagem a qualquer altura do dia. Porque, afinal, o que importa é ter a melhor e a mais maravilhosa sensação de bem-estar que a ligação com Deus proporciona. E esse sentir não tem hora marcada.



## 365 LEITURAS INSPIRADORAS PARA COMEÇAR BEM OS SEUS DIAS



**FAROL**

a luz da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-572-0



9 789896 685720

Espiritualidades