

Uma das chaves para o favor de Deus é a oração. Ela traz efeitos revolucionários em nossa vida. Fomos criados à Sua semelhança, o que significa que somos um espírito, assim como Ele é um Espírito. Portanto, em todo o ser humano existe a possibilidade de uma conexão com o seu Criador. E a principal maneira de se conectar é a oração.

A ciência tem estudado os efeitos da oração e comprovado seus benefícios para a saúde mental e emocional, porque libera neurotransmissores como endorfina e dopamina, que estão ligados ao prazer e bem-estar. A oração ajuda a controlar a ansiedade e a depressão, a regular as emoções, a reduzir o estresse, a reduzir a frequência cardíaca, a prevenir o burnout, entre outros. Cientistas da Universidade de Washington estudaram 309 pacientes à espera de cirurgia cardiovascular e concluíram que os que professam alguma fé estavam menos ansiosos com a cirurgia e, provavelmente, por isso, o índice de sucesso da operação entre eles tenha sido maior.

### **A oração cura a ansiedade**

Considerando o que a Bíblia diz, isso faz muito sentido (Filipenses 4:6). A ansiedade está sendo considerada o mal do século, porquanto a velocidade das informações e dos processos tem afetado o cérebro desde a infância tornando as pessoas cada vez mais impacientes. Ansiedade é um estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de uma situação desagradável ou perigosa. A palavra “preocupação”, que significa “ocupação prévia”, tem sentido semelhante. É ocupar a mente acerca de determinado assunto e sofrer antecipadamente por tirar conclusões precipitadas.

Quando oramos, entramos em comunhão com Deus. O homem, ao ser criado, foi colocado num jardim (Gênesis 2:15). Éden significa “lugar de delícias”. Por quê? Porque era o lugar da presença de Deus. Fomos criados para o Jardim; este é o lugar original, o ambiente para o qual fomos projetados. Não se trata de um ambiente físico, mas de uma condição da nossa alma, de uma relação plena com o Pai, o que nos traz saúde em todos os aspectos. Pela oração entramos no Éden, lugar de paz e delícias!

### **A oração traz descanso**

Portanto, oração e pressa não combinam. Muitos acham que orar é lançar rapidamente a Deus uma lista de necessidades, como se estivesse apenas cumprindo sua obrigação religiosa do dia. Mas, oração é muito mais do que isso. É preciso separar um tempo para aquietar o coração. O psiquiatra Carl Jung disse: “A pressa não é do Diabo; ela é o Diabo”. Assim como separamos tempo para o trabalho, o lazer, para comer, descansar, cuidar do corpo, também precisamos incluir em nossa agenda um tempo para

orar. Assim como fazemos diariamente nossa higiene pessoal, precisamos fazer a higiene espiritual. Este é um tempo para sanear nossa alma, por meio da confissão de pecados e da entrega de toda a ansiedade. Isso nos renova!

Jesus disse: *“Mas quando você orar, vá para seu quarto, feche a porta e ore a seu Pai, que está no secreto. Então seu Pai, que vê no secreto, o recompensará”* (Mateus 6:6). Fechar a porta significa deixar do lado de fora todas as ocupações e todo pensamento que tira a concentração. Trata-se de intimidade com Deus, para falar de si, para conectar o coração com o Coração. É nesse tempo que Deus libera sobre nós a Sua graça, nos ilumina com a Sua luz e nos dá direção.

O salmista diz: *“Aquele que habita no esconderijo do Altíssimo, à sombra do Onipotente descansará”* (Salmos 91:1). Para usufruirmos de uma sombra é preciso estar perto, ou melhor, embaixo da árvore. Muitas pessoas descansam o físico, mas continuam cansadas, porque a alma está agitada. Os que se aproximam de Deus, no entanto, experimentam o refrigério da sombra dEle e descansam. E esse é o verdadeiro descanso.

### **A oração abre os céus**

É grande o número de cristãos que não desenvolvem intimidade com Deus por conta de uma paternidade mal resolvida. Elas não conseguem entrar na sala do trono, no lugar da presença de Deus, porque se acham indignas. Por conta das áreas de limitação e pecados recorrentes, acham que o Pai não as recebe. No entanto, não é afastamento do pecado que nos aproxima do Pai, mas é a aproximação do Pai que nos afasta do pecado. Quanto mais perto dEle, mais longe do pecado.

É aí que entra a graça (Hebreus 10:19-20). Essa confiança vem da certeza da graça, da consciência de que Deus nos ama incondicionalmente e perdoa os nossos pecados. Quanto mais resolvidos quanto à paternidade de Deus, mais longe do pecado, mais santos e parecidos com Jesus nos tornamos. Jesus disse que o Pai não nos nega a Sua presença, o Seu Espírito (Lucas 11:11-13). Ele não negou nem o Seu próprio Filho (Romanos 8:32). Quando temos a Ele mesmo, todas as coisas vêm como consequência.

A única maneira de cultivar essa relação íntima é pela oração. Portanto, priorize um tempo a sós com Ele diariamente e persevere, porque a carne quer o conforto; Satanás vai perturbar o sono para que você não consiga acordar cedo; e o mundo vai oferecer distrações para lhe tirar o interesse pela oração.