

Tempo estimado de leitura: 6 minutos

A oração da manhã é, sem dúvida, uma prática poderosa para iniciar o dia com foco no espiritual, ao mesmo tempo que prepara o coração e a mente para as atividades que estão por vir. Além disso, ela não apenas nos coloca em sintonia com Deus, mas também nos ajuda a cultivar a paz interior, a clareza e a disposição necessárias para enfrentar os desafios cotidianos com serenidade e fé. Portanto, apresentamos aqui um modelo prático de oração matinal, inspirado nos ensinamentos de São Francisco de Sales, para que, assim, você possa adotar essa prática com êxito em sua vida diária.

[Reze com áudio a Oração da Manhã no aplicativo Pocket Terço](#)

Primeiro passo: ato de adoração e gratidão

O primeiro passo ao acordar é dirigir-se a Deus em um ato de adoração e gratidão. Reconheça a grandeza divina e demonstre respeito profundo, agradecendo pelo cuidado e proteção durante a noite. Esse momento de louvor também é uma oportunidade para refletir sobre as ações cometidas no dia anterior. Se você perceber que cometeu algum pecado ou erro, peça perdão a Deus com sinceridade e confiança em Sua misericórdia.

Exemplo de início para a oração da manhã:

“Senhor Deus, eu Te adoro e Te louvo por Tua bondade infinita. Agradeço por ter cuidado de mim durante a noite. Se em algum momento cometi falhas, perdoa-me com Teu imenso amor e guia-me hoje para seguir o caminho da santidade.”

Segundo passo da oração da manhã: reconhecendo o valor do dia

Cada dia que vivemos é uma nova oportunidade de crescer espiritualmente e nos aproximar de Deus. Na oração da manhã, traga à sua mente que o dia de hoje é uma chance de alcançar a felicidade eterna. Decida, com firmeza, utilizar o tempo disponível para servir a Deus e cumprir os seus propósitos.

Exemplo de oração:

“Pai Celestial, agradeço por mais um dia de vida. Que hoje eu possa dedicar cada momento ao Teu serviço, buscando sempre a felicidade eterna e a realização da Tua vontade em todas as minhas ações.”

Terceiro passo da oração da manhã: planejamento das atividades

Outro elemento essencial da oração matinal é o planejamento das atividades do dia. Ao pensar no que você terá de fazer, considere também as oportunidades de honrar a Deus em suas ações e palavras. Além disso, antecipe as tentações e desafios que podem surgir, como a raiva, a vaidade ou outros impulsos, e peça a Deus força e sabedoria para lidar com eles.

Por exemplo, se você sabe que vai enfrentar uma situação difícil com uma pessoa que tende a se irritar facilmente, prepare-se na oração da manhã para agir com paciência e gentileza. Planejar essas situações e se comprometer a reagir de forma cristã é uma forma de se manter firme no caminho da santidade.

Exemplo de oração:

“Senhor, hoje tenho várias tarefas e encontros. Ajuda-me a Te honrar em cada um deles. Se eu enfrentar momentos de tentação, como raiva ou impaciência, dá-me a graça de responder com calma e sabedoria. Que eu possa ser um instrumento de Tua paz em todas as minhas ações.”

Quarto passo: reconhecimento da própria fraqueza e pedido de força

Com humildade, reconheça que sozinho você não pode fazer o bem nem evitar o mal. Ofereça a Deus o seu coração e as suas intenções, pedindo que Ele o fortaleça e o guie ao longo do dia. Esse momento é crucial para reafirmar sua dependência da graça divina e pedir a bênção de Deus sobre seus esforços.

Exemplo de oração:

“Ó Senhor, ofereço-Te meu coração e minhas boas intenções neste dia. Sei que sou fraco e inconstante, incapaz de fazer o bem sem a Tua ajuda. Derrama sobre mim Tua bênção e fortalece-me para que eu possa Te servir fielmente em todas as minhas ações. Consagro este dia à Tua glória e peço que me guies em todos os meus passos.”

Quinto passo da oração da manhã: invocação à Virgem Maria e aos Santos

Para concluir a oração da manhã, invoque a proteção e a intercessão da Virgem Maria, do seu anjo da guarda e dos santos. Eles são poderosos intercessores e podem ajudá-lo a permanecer firme na fé e no serviço a Deus ao longo do dia.

Exemplo de oração:

“Virgem Santíssima, minha Mãe, meu anjo da guarda e todos os santos, intercedam por mim e me protejam neste dia. Que eu possa ser fortalecido pela vossa presença e ajuda, para que todas as minhas ações sejam agradáveis a Deus.”

Último passo da oração da manhã: a bênção de Deus para o dia todo

A oração da manhã deve ser feita com devoção e entusiasmo, preferencialmente logo ao acordar, antes mesmo de sair do quarto. Ao dedicar esses primeiros momentos do dia a Deus, você estará buscando Sua bênção e proteção para todas as atividades que se seguirão. Não negligencie essa prática; ela é uma fonte de força e graça que pode transformar todo o seu dia.

Exemplo de oração final:

“Senhor, consagro este dia a Ti e peço que Tua bênção me acompanhe em todas as minhas atividades. Que cada pensamento, palavra e ação sejam para Tua honra e glória. Amém.”

A importância da Oração da Manhã

A oração da manhã não é apenas uma rotina; pelo contrário, é um ato de entrega e preparação espiritual. Ao começar o dia em comunhão com Deus, nos colocamos sob Sua proteção, abrimos o coração à Sua graça e nos preparamos para enfrentar os desafios com fé e serenidade. Como São Francisco de Sales nos ensina, essa oração deve ser feita com o coração aberto, humildade e fervor, pois é uma forma de garantir que Deus guie cada passo do nosso caminho diário.

[Você pode rezar as orações da manhã em nosso canal do Youtube.](#)

Inicie o seu dia com a oração e sinta a diferença que ela pode fazer em sua vida!

– Equipe Pocket Terço

Veja também:

- [Como vencer a procrastinação e o desânimo em 6 passos](#)
- [O ROSÁRIO COMO ARMA DE FORTALECIMENTO ESPIRITUAL](#)
- [SAIBA COMO A ABELHA PODE TE AJUDAR A REZAR](#)
- [SAIBA COMO MANTER O ESPÍRITO DE ORAÇÃO DURANTE O DIA](#)
- [OS CATÓLICOS ADORAM IMAGENS?](#)

Conteúdo extraído do site do aplicativo Pocket Terço <https://pocketterco.com.br/artigos/a-oracao-da-manha-comece-hoje>.
[Baixe o Pocket Terço em seu celular](#) e leve este conteúdo em seu bolso.