



Espiritualidade Escoteira  
**ORAÇÕES**

**5ª Lição**



ôçõ LECÃO

# Espiritualidade Escoteira - Orações

---



**ALDO CHIORATTO**

*Centro de Difusão do Conhecimento Escoteiro*

9º Distrito Escoteiro – Lapa (SP)

União dos Escoteiros do Brasil

✉ [aldochioratto@gmail.com](mailto:aldochioratto@gmail.com)

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

*A distribuição do arquivo eletrônico é gratuita.*

TIRE CÓPIAS, PARCIAL OU TOTAL, NA SUA IMPRESSORA.

Se você tiver críticas, sugestões e desejar colaborar no enriquecimento deste trabalho envie um e-mail para:

[lecaotabapua@gmail.com](mailto:lecaotabapua@gmail.com)

1ª Edição 15.01.2008 – Exemplar Revisto & Impresso 9.8.08

*Acreditamos muitas vezes que Deus não escuta nossas perguntas.  
Ao contrário: nós é que não ouvimos suas respostas.*

François Mauriac



### **NO CLIMA DA ORAÇÃO**

Meimei

A oração nem sempre nos retira do sofrimento, mas sempre nos reveste de forças para suportá-lo.

Não nos afasta os problemas do cotidiano, entretanto, nos clareia o raciocínio, a fim de resolvê-los com segurança.

Não nos modifica as pessoas difíceis dos quadros de convivência, no entanto, nos ilumina os sentimentos, de modo a aceitá-las como são.

Nem sempre nos cura as enfermidades, contudo, em qualquer ocasião, nos fortalece para o tratamento preciso.

Não nos imuniza contra a tentação, mas nos multiplica as energias para que lhe evitemos a intromissão, sempre a desdobrar-se, através de influências obsessivas.

Não nos livra da injúria e da perseguição, entretanto, se quisermos, ei-la que nos sugere o silêncio, dentro do qual deixaremos de ser instrumentos para a extensão do mal.

Não nos isenta da incompreensão alheia, porém, nos inclina à tolerância para que a sombra do equilíbrio não nos atinja o coração.

Nem sempre nos evitará obstáculos e as provações do caminho que nos experimentem por fora, mas sempre nos garantirá a tranquilidade, por dentro de nós, induzindo-nos a reconhecer que, em todos os acontecimentos da vida, Deus nos faz sempre o melhor.

Devemos orar, mas não devemos deixar de lado os nossos próprios esforços, imprescindíveis para a concretização dos desejos - pensando: "Deus fará com que nosso desejo se realize".

Existe o velho ditado: "Deus ajuda os que ajudam a si próprios". A Força de Deus se manifesta por meio de nosso próprio esforço.

Há anos tenho ministrado palestras sobre ESPIRITUALIDADE e notei a falta de material de apoio, o que me motivou a elaborar esta coletânea de Orações (recolhidas entre 1999 e 2007), utilizando os livros oficiais do Escotismo, Livros Sagrados, apostilas de cursos e através de colaborações enviadas por amigos. Espero que possam ser utilizadas em momentos específicos e auxiliar os Escotistas em suas atividades.

*Falar com Deus é mais importante do que falar de Deus*

## **Celebração Escoteira**

Quando o Grupo for composto por jovens de religiões diferentes, seus Escotistas devem respeitá-las cuidando para que cada jovem observe seus deveres religiosos. Os membros do Escotismo devem conhecer, de uma forma geral, as religiões dos demais membros no sentido de promover uma convivência harmônica e participativa.

Nas atividades do Grupo os cultos e orações devem ser simples, ecumênicas para Cristãos de diversas denominações ou inter-religiosas e de assistência voluntária.

Vejamos inicialmente que o culto escoteiro:

- NÃO É missa nem culto de igreja ou de templo, nem é substituto deles;
- NÃO É uma liturgia estruturada;
- NÃO É uma oportunidade para o chefe escoteiro proferir "verdades" com um pouco de Deus junto para dar mais efeito.

Com isso em mente, vejamos o que o culto escoteiro jamais pode deixar de ser:

- Um reconhecimento de Deus e sua criação - e nós como parte dela, expressado de tal forma que jovens de todas religiões possam compartilhar juntos;
- Uma pausa em nossa atividade para de se descobrir algo mais profundo e mais permanente nas coisas que queremos alcançar, aprender ou desfrutar;
- Uma resposta ao Criador pela dádiva da vida.

Isso quer dizer, então o Culto Escoteiro pode ser praticamente qualquer coisa, desde um momento de silêncio, passando por uma frase simples, até um ritual mais elaborado que contenha músicas, cantorias, leituras, histórias e preces, embora na montagem de cultos escoteiros, não há, de fato, nenhuma forma "certa" de fazê-los.

*Fonte: Apostila Indaba Regional do Distrito Federal*

Um exemplo simples de Culto Escoteiro é utilizar a *sugestão SAUDAÇÕES AO MUNDO NATURAL*. Cada Patrulha pode ler uma saudação a um ou mais elementos e depois cantar uma música. Por exemplo: Ao saudar *AS ÁRVORES* todos podem cantar *A ARVORE DA MONTANHA*. Permita que eles escolham as músicas – não é necessário que tenham um fundo religioso – o importante é motivar esta integração e despertar o agradecimento.

Quem dirige a atividade religiosa deve estar atento aos credos dos participantes, obedecendo aos seguintes princípios:

- a) se são somente da sua religião, você já deve saber o que fazer;
- b) de um modo geral evite imagens ou esculturas;
- c) se são todos cristãos podem utilizar o antigo e o novo testamento da Bíblia. Pode usar o Pai Nosso, mas não deve utilizar a Ave Maria;
- d) se envolver pessoas de outras religiões, procure conhecer o livro sagrado, bem como os princípios e a doutrina dessas outras religiões;
- e) mas, o mais importante é não fazer proselitismo de nenhuma religião e conhecer bem a sua própria religião para dialogar com os demais;
- f) procure ouvir sempre os outros, toda religião tem o seu valor.

Nas cerimônias de Bandeira, procure incentivar para que os jovens tragam mensagens que recebem normalmente pela Internet ou tenham lido em uma revista ou jornal. A regra básica é assim que encontrar algo, imprimir e colocar no bolso do uniforme para não esquecer.

Uma forma de aproximar ainda mais os jovens é sempre utilizar as orações no plural, por exemplo; ....*Senhor, Nós solicitamos... Nós agradecemos...* e assim por diante.

É importante enfatizar o momento como único e que o jovem está representando a todos neste diálogo com Deus. O filósofo judeu, prof. A. J. Heschel observa que *“Não podemos ver Deus, mas podemos nos tornar visíveis a Ele. Eis a forma pela qual lhe abrimos nossos pensamentos. Orar é adquirir a noção do prodigioso, é recuperar o sentimento do mistério que existe em cada um de nós”*.

Havendo dúvidas procure diretamente a sua *Comissão Regional de Espiritualidade* ou a *EDESP - Equipe Regional de Espiritualidade da Região Escoteira de São Paulo* ([www.escotismo.org.br](http://www.escotismo.org.br)), que zela para que os valores que transcendem o nosso mundo material sejam vivenciados no nosso Movimento, pois o Escotismo, através de seu Método e Programa, favorece a vivência dos valores espirituais, tão necessários na formação de homens e mulheres livres, responsáveis, conscientes de seus deveres, cidadãos de caráter, disciplinados, com espírito altruísta e com profundo sentimento de Deus.

Lembre-se que, na sua grande maioria, as sugestões de Orações são inter-religiosas. As do final servem como exemplo para que possamos conhecer como cada Religião se comunica com Deus. Escolha a que mais se adequar ao seu Grupo Escoteiro, ao momento e principalmente aos envolvidos.

Conversar com Deus é o máximo, especialmente para agradecer. Ore antes de dormir, comer, por tristeza, por felicidade, por qualquer motivo. Oração e meditação são forças de inspiração que elevam sua alma, fortalece seu espírito e aumenta sua fé.

SAPS

**õ:õ LECÃO**  
*Alexandre Fejes*

*"Deus nos concede, a cada dia, uma página de vida nova no livro do tempo.  
Aquilo que colocarmos nela corre por nossa conta".*  
Chico Xavier

Espiritualidade Escoteira é formado por dois livros (Textos para Reflexão e Livro das Orações) e uma Lista de Discussão. Para participar envie um e-mail para:  
[espiritualidadeescoteira-subscribe@yahoogrupos.com.br](mailto:espiritualidadeescoteira-subscribe@yahoogrupos.com.br).

## 1. COMO ME FOI DIFÍCIL

Deus, como me foi difícil contigo falar,  
Quanto tempo andei,  
De quantos tropeços me levantei,  
Naufrágios sobrevivi...  
E hoje, Senhor,  
Ao passar pelo jardim entre flores e folhas,  
Pisando na grama molhada,  
Ouvi um canto que até então não defini.  
Levantei a face ao céu supostamente escuro  
E, em soluço intenso de alegria,  
Sentia-te no piscar das estrelas,  
No clarão da lua, no além da noite.  
O amanhecer de não apenas um dia,  
Mas de um novo meio século  
Que desponta em forma de fê!

Senhor dos senhores,  
Em felicidade entreguei-me a ti e como  
sempre te peço que vás adiante de mim; hoje  
pairou no vento a certeza  
que estás indo mais além,  
estás à volta, acima e dentro de mim!  
Obrigado, Senhor, por habitares todos esses  
anos calado e em silêncio em minha alma!  
Obrigado, Senhor, por teres a  
Paciência no esperar do meu despertar!  
Obrigado, Senhor, por me manteres em amor,  
o mais puro amor,  
Na alegria de ser, nessa luta de viver...  
Apesar dos pesares.

## 2. COM O SENHOR

Seguindo com o Senhor,  
Nada temas. Trabalha.  
Não te omitas. Ajuda.  
Não te perturbes. Ama.  
Não condenes. Ampara.  
Não te ofendas. Esquece.

Não te queixes. Caminha.  
Não depredes. Constrói.  
Não critiques. Instrui.  
Não pares. Serve sempre.  
Se o mal te desafia.  
Com o Senhor, vencerás

## 3. CREIO

Mahatma Gandhi

Eu Creio em mim mesmo.  
Creio nos que trabalham comigo, creio nos  
meus amigos e creio na minha família.  
Creio que Deus me emprestará tudo que  
necessito para triunfar, contanto que eu me  
esforce para alcançar com meios lícitos e  
honestos.  
Creio nas orações e nunca fecharei meus  
olhos para dormir, sem pedir antes a devida  
orientação a fim de ser paciente com os  
outros e tolerante com os que não acreditam  
no que eu acredito.  
Creio que o triunfo é resultado de esforço  
inteligente, que não depende da sorte, da  
magia, de amigos, companheiros duvidosos

ou de meu chefe.  
Creio que tirarei da vida exatamente o que  
nela colocar.  
Serei cauteloso quando tratar os outros, como  
quero que eles sejam comigo.  
Não caluniarei aqueles que não gosto.  
Não diminuirei meu trabalho por ver que os  
outros o fazem.  
Prestarei o melhor serviço de que sou capaz,  
porque jurei a mim mesmo triunfar na vida, e  
sei que o triunfo é sempre resultado do  
esforço consciente e eficaz.  
Finalmente, perdorei os que me ofendem,  
porque compreendo que às vezes ofendo os  
outros e necessito de perdão.

*A Palavra de DEUS renova o vigor da alma e dá direção!*

#### 4. SE

Mahatma Gandhi

Senhor, ajuda-me a dizer a verdade diante dos fortes e a não dizer mentiras para ganhar o aplauso dos fracos

Se me das fortuna, não me tires a razão.

Se me das o sucesso, não me tires a humildade.

Se me das humildade, não me tires a dignidade

Ajuda-me a enxergar o outro lado da moeda, não me deixes acusar o outro por traição os demais, apenas por não pensar igual a mim.

Ensina-me a amar aos outros como a mim mesmo.

Não deixes que me torne orgulhoso se

triufo, nem cair em desespero se fracasso.

Mas recorda-me que o fracasso é a experiência que precede ao triunfo.

Ensina-me que perdoar é um sinal de grandeza e que a vingança é um sinal de baixeza.

Se não me deres o êxito, dá-me forças para aprender com o fracasso.

Se eu ofender as pessoas, dá-me coragem para desculpar-me e se as pessoas me ofenderem, dá-me grandeza para perdoá-las.

Senhor, se eu me esquecer de ti, nunca te esqueças de mim.

Mohandas Karamchand Gandhi, mais conhecido popularmente como Mahatma Gandhi (Mahatma, do sânscrito "Grande Alma"), nasceu em outubro de 1869 em Porbandar e morreu assassinado em 30 de janeiro de 1948.

#### 5. MINHA PROCURA

Deus!

Passei tanto tempo te procurando

Não sabia onde estavas, olhava para o infinito, e não te via.

E pensava comigo mesmo, será que tu existes?

Não me contentava com a busca e prosseguia,

Tentava te encontrar nas religiões e nos templos.

Tu também não estavas.

Te busquei através dos sacerdotes e pastores.

Também não te encontrei.

Senti-me só, vazio, desesperado e descri.

E na descrença te ofendi,

E na ofensa tropecei,

E no tropeço cai,

E na queda senti-me fraco

Fraco procurei socorro

No socorro encontrei amigos

Nos amigos encontrei carinho

No carinho eu vi nascer o amor

Com amor eu vi um mundo novo.

E no mundo novo resolvi viver...

O que recebi, resolvi doar

Doando alguma coisa muito recebi

E em recebendo senti-me feliz

E ao ser feliz, encontrei a paz

E tendo a paz foi que enxerguei

Que dentro de mim é que tu estavas

E sem procurar-te Foi que te encontrei.

*Achar que o mundo não tem um criador é o mesmo que afirmar que um dicionário é o resultado de uma explosão numa tipografia.*

Benjamin Franklin



## 6. EU PEDI

Eu pedi Força.  
E Deus me deu dificuldades para me fazer forte...  
Eu pedi Sabedoria.  
E Deus me deu problemas para eu resolver...  
Eu pedi Prosperidade.  
E Deus me deu cérebro e músculos para trabalhar...  
Eu pedi Coragem...

E Deus me deu perigo para eu superar...  
Eu pedi Amor...  
E Deus me deu pessoas com problemas para eu ajudar...  
Eu pedi Favores.  
E Deus me deu Oportunidades...  
Eu não recebi nada do que pedi.  
Mas eu recebi tudo de que precisava!

## 7. OBRIGADO, SENHOR.

Obrigado, Senhor, pelos meus braços perfeitos, quando há tantos mutilados...  
Pelos meus olhos perfeitos, quando há tantos sem luz...  
Pela minha voz que canta quando tantas emudeceram...  
Pelas minhas mãos que trabalham, quando tantas mendigam...  
É maravilhoso, Senhor, ter um lar para voltar,

quando há tanta gente que não tem para onde ir...  
É maravilhoso, Senhor, amar, sorrir, sonhar, quando há tantos que choram, que se odeiam, que se revolvem em pesadelos, e que morrem antes de nascer...  
E sobretudo é maravilhoso, Senhor, ter tão pouco a pedir e tanto para agradecer.

## 8. ORAÇÃO DA AMIZADE

Agradeço Senhor, Cada afeição querida  
Com que me deste a vida  
Alegria, esperança, entendimento, amor!  
Enaltece, por mim, a amizade que vem  
Resguardar-me a fraqueza em caridade infinda,  
Sem perguntar porque não posso ainda  
Entregar-me de todo a prática do bem.  
Sê louvado Senhor, pela criatura boa  
Que me escora no caminho.  
Estendendo-me paz, reconforto e carinho  
Toda vez que me encontra, auxilia ou perdoa.  
Faze brilhar, no mundo, o olhar brando e perfeito  
Que me tolera as faltas, de hora a hora  
Que me percebe o anseio de melhora  
E me ensina a servir sem notar meu defeito...

Santifica, na terra, o ouvido que me escuta,  
Sem espalhar a queixa e as aflições que faço,  
Nos erros que cometo, passo a passo,  
Nos meus dias de mágoa, sombra e luta!...  
Abrilhanta, onde esteja, aquele coração  
Que me acolhe nos dons da palavra serena  
E nunca me censura e nem condena,  
Quando me vejo em treva e irritação.  
Reclama de esplendor para a Glória Celeste  
A mão, cuja bondade, em júbilo, proclamo,  
Que me socorre e ampara aqueles que mais amo  
No refúgio do lar que me fizeste.  
A Ti, Senhor, meu pálido louvor!...  
Pelo gesto mais leve e pequenino  
Das santas afeições que me deste ao destino.  
Agradeço Senhor!

Certa vez, perguntaram a Albert Einstein qual era a definição de "Luz". Einstein em um dos seus mais inspirados e geniais momentos respondeu:

*A LUZ é a sombra de Deus!!!!*

## 9. ORAÇÃO PELOS AMIGOS

Pai, eu Lhe peço que abençoe meus amigos  
Faça-lhes uma nova revelação de Seu amor e poder.

Espírito Santo, peço-Lhe que ministre o espírito deles neste momento.

Onde houver dor, conceda-lhes Sua paz e misericórdia.

Onde houver dúvida, renove-lhes a confiança na Sua capacidade de operar através deles.

Onde houver cansaço ou exaustão, peço-Lhe que lhes dê compreensão, paciência e força enquanto aprendem a se submeter a Sua direção. Onde houver estagnação espiritual, peço-Lhe que os renove, revelando Sua proximidade e atraindo-os para maior

intimidade com o Senhor.

Onde houver medo, revele Seu amor e incuta-lhes Sua coragem.

Onde houver o obstáculo de algum pecado, revele-o e quebre o poder que estiver exercendo sobre a vida deles.

Abençoe suas finanças, conceda-lhes maior visão,

levante líderes e amigos para dar-lhes apoio e encoraje-os.

Dê a cada um discernimento para reconhecer as forças negativas que os rodeiam e revele-lhes o poder que tem no Senhor para derrotá-las.

AMÉM

## 10. ORAÇÃO BÁSICA

Senhor ensina-nos a orar, sem esquecer o trabalho.

A dar, sem olhar a quem.

A servir, sem perguntar até quando...

A sofrer, sem magoar, seja quem for.

A progredir, sem perder a simplicidade.

A semear o bem, sem pensar nos resultados...

A desculpar, sem condições.

A marchar para frente, sem contar os obstáculos.

A ver sem malícia...

A escutar, sem corromper os assuntos.

A falar, sem ferir.

A compreender o próximo, sem exigir entendimento...

A respeitar os semelhantes, sem reclamar consideração.

A dar o melhor de nós, além da execução do próprio dever, sem cobrar taxas de reconhecimento...

Senhor, fortalece em nós, a paciência para com as dificuldades dos outros, assim como precisamos da paciência dos outros, para com as nossas próprias dificuldades...

Ajuda-nos para que a ninguém façamos aquilo que não desejamos para nós...

Auxilia-nos, sobretudo, a reconhecer que a nossa felicidade mais alta será,

invariavelmente, aquela de cumprir seus desígnios onde e como queiras, hoje, agora e sempre.

## 11. ORAÇÃO DO AFLITO

Luis Lêdo Motta Mello

Quero Tua mão, Senhor Onipotente!

É árdua a estrada, não sei como seguir.

Se eu merecer, da glória, Teu porvir, suplico-te, Senhor: me toques, simplesmente.

A saga dos vilões - estão na minha frente -

Atrás - o dissabor tentando me agredir -

Já não suporto mais, Senhor!... Me faz sentir

a Tua mão tocar em mim, suavemente...

Eu sei... Eu li... Eu cri... eu acredito

que o socorro maior para o homem aflito só o Senhor possui - Eterno e Santo -

E no instante que me tocar, Mão poderosa!

Me agarrarei a essa força gloriosa.

Só assim Tu saberás que te amo, tanto!

*A alma aflita que puder emergir dos problemas humanos até as fontes profundas da oração  
fruirá o milagre da paz.*

Emmanuel

## 12. ORAÇÃO SIMPLES

Abençoa, Senhor,  
A casa que nos deste  
Para exaltar o bem  
E, amparados à fé  
Que saibamos servir  
Sem perguntar a quem  
Não nos deixe sozinhos  
Perguntando  
Nossos deveres como são  
Desejamos doar  
Na bênção de Teu Nome  
Alegria, socorro  
Auxílio, inspiração  
No apoio do trabalho  
A que nos levas  
Queremos reencontrar-te  
Nos mais necessitados  
Do caminho

Sejam de qualquer parte  
Que em tua proteção  
Sejamos todos  
Em nossas provações  
Lutando embora  
Um refúgio de calma  
A quem se desespera  
Um recanto de paz  
Que alivie a quem chora  
Ampara-nos, Senhor  
No dever de ajudar  
De compreender,  
Confortar, recompor  
Aspiramos a ser contigo  
Onde estivermos  
O abrigo da esperança  
E a presença do amor.

## 13. ORAÇÃO DE FIM DE ANO

Senhor Deus, dono do tempo e da eternidade, teu é o hoje e o amanhã, o passado e o futuro. Ao acabar mais um ano, quero Te dizer obrigado por tudo aquilo que recebi de Ti. Obrigado pela vida e pelo amor, pelas flores, pelo ar e pelo sol, pela alegria e pela dor, pelo que foi possível e pelo o que não foi. Ofereço-Te tudo o que fiz neste ano, o trabalho que pude realizar, as coisas que passaram pelas minhas mãos e o que com elas pude construir. Apresento-Te as pessoas que ao longo destes meses amei, as amizades novas e os antigos amores. Os que estão perto de mim e aqueles que pude ajudar, os com quem compartilhei a vida, o trabalho, a dor e a alegria. Mas também Senhor, hoje eu quero Te pedir perdão. Perdão pelo tempo perdido, pelo dinheiro mal gasto, pela palavra inútil e o amor desperdiçado. Perdão pelas obras vazias e pelo trabalho mal feito, perdão por viver sem entusiasmo. Também pela oração que aos poucos fui adiando e que agora venho apresentar-Te, por todos os meus olvidos, descuidos e silêncios novamente Te peço perdão.

Nos próximos dias começaremos um ano novo. Paro a minha vida diante do novo calendário que ainda não se iniciou e te apresento estes dias que somente Tu sabes se chegarei a vivê-los. Hoje Te peço por mim, meus parentes e amigos, a paz e a alegria a fortaleza e a prudência, a lucidez e a sabedoria. Quero viver cada dia com otimismo e bondade, levando a toda parte um coração cheio de compreensão e paz. Fecha meus ouvidos a toda falsidade e meus lábios às palavras mentirosas, egoístas ou que magoem. Abre sim, o meu ser a tudo o q é bom. Que o meu espírito seja repleto de bênçãos para que eu as derrame por onde passar. Senhor, a meus amigos enche-os de sabedoria, paz e amor e que nossa amizade dure para sempre em nossos corações Enche-me também de bondade e alegria, para que todas as pessoas que eu encontrar no meu caminho, possam descobrir em mim um pouquinho de Ti. Dá-nos um ano feliz e ensina-nos a repartir a felicidade. Amém!

#### **14. ORAÇÃO DE ANO-NOVO**

Senhor Deus, dono do tempo e da eternidade, Teu é o hoje e o amanhã, o passado e o futuro.

Ao iniciar mais um ano, paro minha vida diante De seu calendário que ainda não comecei e te Apresento estes dias, que somente tu sabes se Chegarei a vivê-los. Hoje, te peço para mim e para todos os meus Parentes e amigos, a paz e a alegria, a fortaleza E a prudência, a lucidez e a sabedoria. Quero viver cada dia com otimismo e

bondade, Levando por toda parte um coração cheio de Compreensão e paz.

Que meu espírito seja repleto somente de bênçãos,

Para que as derrame por onde eu passar. Enche-me de bondade e alegria, para que todas as Pessoas que eu encontrar no meu caminho possam Descobrir em mim um pouquinho de ti.

Dá-me um ANO FELIZ e ensina-me a repartir felicidade.

Assim seja! Assim é! Assim será!

#### **15. ORAÇÃO CURTINHA**

Senhor, hoje pela manhã minha cama estava quentinha, eu não queria acordar, não queria levantar, queria ficar ali, sem ter que me preocupar com nada, mas daí lembrei que eu não deveria ficar porque existem milhões de pessoas que queriam estar no meu lugar, acordar e ter um trabalho, ter pra onde ir sem ficar vagando, sem ter o que comer, sem ter o que vestir.

Hoje Senhor, agradeço pela noite maravilhosa, pelo cobertor que me aqueceu, pelo meu alimento, por mais um dia de trabalho.

E principalmente por mais um dia de vida.

Abençoa Senhor, os meus amigos e inimigos, porque eles também precisam de Ti.

Amém!

#### **16. BENÇÃO FINANCEIRA**

Deus Pai Celestial, o mais cortês e amoroso, eu te invoco, que bendigas a minha família abundantemente.

Sei que Tu reconheces que uma família é mais do que só mãe, pai, irmã e irmão, marido e esposa, é um grupo onde todos crêem e confiam em Ti.

Deus meu, Te elevo esta oração para que me bendigas financeiramente.

Assim, desejo esta benção financeira não só para mim

Mas também para todos que me rodeiam.

Sabemos do poder da oração, dita por todos aqueles que crêem e confiam em Ti.

Pai Amado és o Ser mais poderoso que pode existir.

Eu te agradeço de antemão Tuas bênçãos.

Que Deus Pai entregue agora mesmo para todos que conheço

a abundância e misericórdia para o cancelamento de todas as suas dívidas e cargas econômicas;

que floresçam seus bens, de acordo com Tua Vontade Divina em harmonia perfeita para todo o mundo e sob Tua Graça Divina.

Derrama sobre nós Tua piedosa sabedoria e que possamos ser bons servidores e administradores das bênçãos financeiras recebidas de Deus.

Sabemos o quão maravilhoso e poderoso que és Pai Nosso e sabemos que se apenas te obedecemos e caminhamos em Tua Palavra, ainda que tenhamos a fê do tamanho de uma semente de mostarda,

Tu derramarás sobre todos nós Tuas bênçãos. Agradeço-Te agora Pai e Senhor pelas bênçãos que acabamos de receber e as bênçãos por vir. Amém.

## **17. ORAÇÃO À FAMÍLIA**

Senhor: ensina-nos o recolhimento, a interioridade,  
dá-nos a disposição de escutar as boas inspirações e as palavras dos verdadeiros mestres;  
Ensina-nos a necessidade do trabalho,

da preparação, do estudo, da vida pessoal interior, da oração, que Deus vê em segredo.  
Ensina-nos o que é a Família, sua comunhão de amor, sua beleza simples e austera, seu caráter sagrado e inviolável.  
Amém

## **18. ORAÇÃO PARA CONFIANÇA EM SI MESMO**

Senhor, a falta de autoconfiança me faz pensar o que não devia, render menos no trabalho, vacilar na luta diária e, mesmo sem querer criar problemas. Mas, vou mudar tal situação, custe o que custar.  
É desagradável deixar a minha força de vontade abandonada à própria sorte, inoperante, escondida e sufocada.  
Agora, firmo o meu pensamento em ti e bem

me oriento, como quem sabe o que quer e para onde vai, encho meus pulmões de disposição e me reconheço forte e alegre.  
Graças a esse entendimento que me preenche, agradeço os benefícios que venho recebendo, deixo-me tocar pela paz e me considero feliz.  
Obrigada, senhor, muito obrigada.

Amém.

## **19. ORAÇÃO DE ENTREGA E CONFIANÇA EM DEUS.**

Ajuda-me Senhor a abraçar minha cruz.  
Ajuda-me servi-Lo sempre e com muito amor.  
Ajuda-me a aceitar sempre e somente a tua vontade.  
Ajuda-me a ser luz nas trevas.  
Ajuda-me a ser fiel em tudo e sempre.  
Ajuda-me a ser humilde e manso de coração.  
Ajuda-me ser a testemunha viva da tua Palavra.  
Ajuda-me a acreditar em sua providência.

Ensina-me a amar, perdoar, escutar.  
Ensina-me seguir somente teus passos.  
Ensina-me confiar sempre no teu colo de Pai.  
Ensina-me Senhor a me aproximar mais e mais de ti...  
Se for necessário modificações para isso realize-as.  
Sem a sua misericórdia nada sou e nada posso.  
Eu te amo meu Senhor e meu Deus!

## **20. ORAÇÃO PELOS IDOSOS**

A ti, meu Deus, elevo minha oração por todos aqueles e aquelas que já se sentem vergados ao peso dos anos.  
Tua providência amorosa permitiu que se prolongassem os seus dias na terra.  
Meu Deus, agora eles olham para trás e vêem todo o passado percorrido desde as traquinices da infância até as fragilidades dos derradeiros dias.

Retira todas amarguras dos seus espíritos para que se fixem de preferência nas lembranças agradáveis e felizes.  
Apaga, meu Deus, qualquer marca de ressentimento causado pela ingratidão e pela maldade dos que um dia passaram pelo seu caminho.  
Alegra os corações cansados e abatidos.  
Proporciona-lhes os meios de reviverem as alegrias de uma vida normal e associativa.

Meu Deus, afugenta os fantasmas da solidão, do abandono e do desprezo.  
Cerca-os de amparo e de calor humano no cotidiano em que vivem, para que possam manter um animo bem disposto, aberto e feliz.

Recompensa, me Deus, a longa dedicação que demonstraram com a bênção daquela paz que vem de ti e prevalece contra todas as limitações da idade avançada. Amém.

## 21. ORAÇÃO PELOS INIMIGOS

Senhor, não Te suplicamos pelos desesperados, nós Te pedimos por aqueles que promovem o desespero.  
Não Te rogamos, pelos que choram, mas pelos infelizes que são responsáveis pelas lágrimas.  
Não Te rogamos ajuda aos que passam fome, mas pelos abastados que são fomentadores da miséria sócio-econômica.  
Não pedimos, em favor dos enfermos, mas nós intercedemos pelos que jogam fora à saúde e os que são impiedosos para com os doentes.  
Não estamos aqui pedindo pelos perseguidos, mas estamos interferindo pelos

perseguidores, pelos caluniadores, pelos impiedosos, eles sim, são verdadeiramente os infelizes por que perderam o endereço de Deus e o contato com a consciência.  
Apieda-Te Senhor, dos fomentadores da discórdia e consola os que estão chorando no Teu regaço, procurando a Tua paz, e em Teu próprio nome de Amor,  
Abençoa: os que aqui buscam auxílio, os que pretendem ir adiante, os que se entregam em regime de silêncio e abnegação, para que nas suas vozes caladas, possamos todos nós ouvir a Tua voz, ao invés dos que fazem tumulto para apagar a mensagem da Tua palavra.

## 22. ORAÇÃO FRATERNAL

EMMANUEL

Irmão nosso, que estás na Terra,  
Glorificada seja tua boa vontade, em favor do Infinito bem.  
Trabalha incessantemente pelo Reino Divino, com tua cooperação espontânea.  
Seja atendida a tua aspiração elevada, com esquecimento de todos os caprichos inferiores.  
O pão nosso de cada dia, usa com respeito e divide santamente.  
Desculpa nossas faltas para contigo, assim como o Eterno Pai tem perdoado

nossas dívidas em comum.  
Não permitas que a tua existência se perca pela tentação dos maus pensamentos.  
Livra-te dos males que procedem do próprio coração.  
Porque te pertence, agora, a gloriosa oportunidade de elevação para o reino do poder, da justiça, da paz, da glória e do amor para sempre.  
Que assim seja !  
Graças a Deus

*"Senhor 'Deus, Pai dos que choram, dos tristes dos desvalidos, Fortaleza dos vencidos, Consolo de toda dor!... Embora a miséria amarga, dos prantos de nossos erros, deste mundo de desterro, Clamamos por vosso Amor!..."*

*Nas aflições do caminho, na noite mais tormentosa, vossa fonte generosa, É o bem que nunca secará. Sois em tudo Luz eterna, Da alegria e da bonança, Nossa 'porta de esperança', Que nunca se fechará!"*

Emmanuel

### 23. ORAÇÃO DA GESTANTE

Pai criador, meu único Deus e zeloso protetor vem me abraçar e me beijar, para que eu me sinta amada.

Pai do céu, caminha sempre ao meu lado, para proteger-me de todos os perigos e aflições, e para conduzir a minha gravidez da forma mais saudável e tranqüila possível.

Envolve, Senhor, a mim e ao meu bebê, com a ternura do Teu olhar.

Nos acompanhe e zele sempre por nós.

Quando o futuro me parecer sombrio, encanta meus olhos.

Quando eu estiver com medo, dá-me a Tua mão protetora e anda comigo.

Quando estiver carente, cobre-me com Teu manto e deixa-me repousar em Teu colo.

Quando nervosa, conduza-me a matas serenas e à beira de riachos límpidos e tranqüilos.

Que a Tua imagem reparadora e de paz leve embora todas as minhas ansiedades e aflições. E que eu sinta que carregará no colo, a mim e ao meu bebê, especialmente nos momentos em que mais precisarmos do Teu carinho e proteção.

Peço Te, Senhor, que me dê a segurança, especialmente neste período em que carrego comigo uma vida que é Tua, Pai.

### 24. ORAÇÃO DO GRUPO ESCOTEIRO

Senhor, eu te peço pelo nosso Grupo Escoteiro...*(complete)*

Para que nos conheçamos melhor

Em nossas aspirações,

E nos compreendamos mais

Em nossas limitações.

Para que cada um de nós sinta e viva

As necessidades dos outros

Para que nossas discussões não nos dividam

Mas nos unam em busca da verdade e do bem.

Para que cada um de nós

Ao construir sua própria vida,

Não impeça o outro de viver a sua.

Para que nossas diferenças

Não excluam ninguém da comunidade

Para que olhemos cada um com Teus olhos

E nos amemos com Teu coração.

E para que nos conheçamos melhor,

Que o nosso grupo não se feche em si mesmo,

Mas seja disponível, aberto, sensível,

Aos desejos e necessidades do outro.

Para que no fim de todos os caminhos

Além de todas as buscas,

No final de cada discussão,

E depois de cada encontro,

Nunca haja "vencedores" ou "vencidos"

Mas sempre, sempre, "irmãos" e "amigos"

Amém!

### 25. ORAÇÃO ANTES DE UMA REUNIÃO

Luz da verdade e do bem, meu Senhor e meu Deus,

Não posso iniciar os trabalhos desta reunião sem dirigir-te o meu apelo e a minha homenagem.

Apelo para a tua indispensável ajuda,

Para que nos assista do começo ao fim

E nos faça chegar com alegria aos melhores resultados.

Homenagem a tua adorável presença,

Sempre chamada a presidir e a centralizar

O melhor de nossas atenções e considerações.

Pai Universal, dá-nos a chance De aproveitar de nosso encontro Para reforçar os laços de nossa união e amizade.

Sob teu vigilante olhar paternal,

Deposito as idéias que vamos pôr em comum

E os projetos que tentaremos esboçar.

Possa tudo encaminhar-se seguramente

Para a maior glória do teu nome

E para o nosso real proveito e utilidade.

Abençoa Senhor. Copiosamente,

A cada um de nós que aqui se encontra

E a todos os trabalhos que iremos realizar.

Amém.



## 26. ORAÇÃO APÓS UMA REUNIÃO

Aceita, ó Pai, a minha gratidão e a de todos os que comigo participaram dos trabalhos desta reunião.  
Durante os momentos em que estivemos juntos, procuramos permanecer sob o influxo do teu Espírito.  
Ó Pai, foi possível mais uma vez sentir, em nosso meio, o poder de tua presença e de teu amor.

Todos os projetos e planos aqui elaborados são inteiramente confiados a tua bênção.  
Sem a tua proteção constante, nada podemos levar a bom termo.  
Continua a assistir-nos com a tua bondade, para que em todas as coisas te sirvamos e glorifiquemos.  
Graças continuas te damos, ó Pai, pelo feliz resultado do nosso encontro. Amém.

## 27. ORAÇÃO ANTES DAS PROVAS

Meu Deus faze-me crer no bom resultado das provas a que me vou submeter, a fim de que haja realmente a minha colaboração em otimismo e confiança.  
Com a tua oportuna graça, meu Deus, espero coroar com êxito todos os meus esforços.  
Longe de mim, nesse instante, qualquer pretensão, como se tudo dependesse exclusivamente de mim.

Tu és, meu Deus, a presença necessária sempre a meu lado em todos os momentos da vida.  
Vou tentar, meu Deus, porque me parece importante este passo para a minha realização pessoal.  
Meu Deus, sê a fonte de inspiração nas minhas dúvidas e incertezas e conduz-me pela estrada certa, apoiado na garantia de tua bênção. Amém.

## 28. ORAÇÃO DO LOBINHO

Senhor meu, ensina-me a ser humilde e bondoso, a imitar o teu exemplo, a amar-te

com todo meu coração, a seguir o caminho que há de levar-me para junto de ti.  
Assim seja.

## 29. ORAÇÃO DE SÃO FRANCISCO DE ASSIS

Padroeiro da Ecologia e dos Lobinhos

Senhor, fazei-me instrumento de vossa paz.  
Onde houver ódio, que eu leve o amor;  
Onde houver ofensa, que eu leve o perdão;  
Onde houver discórdia, que eu leve a união;  
Onde houver dúvida, que eu leve a fé;  
Onde houver erro, que eu leve a verdade;  
Onde houver desespero, que eu leve a esperança;  
Onde houver tristeza, que eu leve a alegria;

Onde houver trevas, que eu leve a luz.  
Ó Mestre, Fazei que eu procure mais  
Consolar, que ser consolado;  
compreender, que ser compreendido;  
amar, que ser amado.  
Pois, é dando que se recebe,  
é perdoando que se é perdoado,  
e é morrendo que se vive para a vida eterna.

## 30. ORAÇÃO DO ESCOTEIRO

Senhor, ensina-me a ser generoso  
a servir-te como mereces,  
a dar sem medir  
a lutar sem medo de ser ferido

a trabalhar sem descanso  
e a não esperar outra recompensa  
senão a de saber que faço  
a tua vontade. Amém.



### 31. ORAÇÃO DO ESCOTEIRO

Senhor, meu divino Chefe, fazei-me generoso e leal. Quero estar Sempre Alerta para servir como vós mereceis, para dar sem restrição, para combater sem medo, para trabalhar sem buscar descanso, para despende toda a minha

vida amando a Deus e servindo ao próximo, sem esperar outra recompensa, senão a alegria da consciência de estar cumprindo o meu dever, fazendo vossa santíssima vontade. Amém.

### 32. ORAÇÃO DO MONITOR

Senhor meu grande monitor, Dá-me a Bravura dos Bandeirantes, a Coragem dos Guerreiros, a Humildade dos monges, a Lealdade dos Cavaleiros, a Honradez dos justos,

a Força dos Animais, a Limpidez das Águas, e um Coração que saiba, ouvir, entender, e amar aqueles que me cercam. Assim Seja

### 33. ORAÇÃO DO MONITOR

Meu Senhor, meu Chefe, que apesar de minhas fraquezas e imperfeições me haveis escolhido como Monitor e guia de meus irmãos Escoteiros, fazei que minhas palavras e exemplos iluminem seus passos pelo caminho de Vossa Lei; que saiba mostrar-lhes Vossas pegadas divinas na natureza que haveis criado; que em tudo seja Fiel a meus

Chefes; que possa sacrificar-me em todas as circunstâncias pelos irmãos Escoteiros de minha Patrulha e conduzi-los de etapa em etapa até Vós, Senhor, no Acampamento do repouso e da fartura, onde haveis estabelecido Vossa barraca e a nossa para a eternidade. Amém.

### 34. ORAÇÃO SÊNIOR

Mauricio Estebez

Dá-me Senhor,  
Um coração vigilante,  
Que nenhum pensamento vil o afaste de ti,  
Um coração nobre  
Que nenhum sentimento indigno o rebaixe,

Um coração reto  
Que nenhuma maldade desvie,  
Um coração generoso  
Para Servir  
Assim Seja.

### 35. ORAÇÃO DO PIONEIRO

Dá-me Senhor  
Um coração vigilante  
Para que nenhum pensamento vago me distancie de ti  
Um coração nobre  
Que nenhum pensamento Indigno me atormente

Um coração bondoso para que nenhuma maldade me desvie  
Um coração forte para que nenhuma paixão me escravize  
E um coração generoso para servir  
São Paulo Rogai por todos os Pioneiros

*"Deus nos concede, a cada dia, uma página de vida nova no livro do tempo. Aquilo que colocarmos nela corre por nossa conta".*

Chico Xavier

### 36. ORAÇÃO DO ESCOTISTA

Senhor e Chefe Meu, que apesar das minhas debilidades me haveis escolhido como Chefe e Guardião de meus irmãos Escoteiros, fazei que minhas palavras iluminem seus passos pelo caminho da vossa lei; que saiba mostrar-lhes Vossas pegadas divinas na Natureza que

havei criado; ensinar-lhes o que devo, e conduzi-los de etapa em etapa até Ti, Senhor Meu, no campo do repouso e da fartura, onde haveis estabelecido Vossa barraca e a nossa, para a eternidade. Amém..

### 37. ORAÇÃO DO CHEFE SÊNIOR

Senhor!  
Permita que esta missão seja cumprida  
Que encontrem em mim o irmão mais velho,  
o pai, a mãe, o amigo  
O interesse e a paciência  
A compreensão sem críticas  
A ajuda sem censura  
Que eu consiga mostrar-lhes as outras faces  
de uma questão  
Outras opiniões, soluções  
Conselhos na hora certa  
Informações valiosas  
Sustento nas horas difíceis  
Inspira-me Senhor  
Para compreender a sua juventude

Amá-los como a mim mesmo  
Respeitar sua liberdade  
Mas, alertá-los sobre sua responsabilidade,  
com pulso forte  
SENHOR!  
A tarefa é por demais árdua ( somos seres tão imperfeitos )  
Mas, como diz São Francisco de Assis:  
" É dando que se recebe; é perdoadando que se é perdoado."  
Faremos o Melhor Possível!  
Para estarmos Sempre Alerta!  
E bem Servir!  
( pois a fé remove montanhas ... )  
OBRIGADO SENHOR !

### 38. ORAÇÃO DA LEI E PROMESSA

Senhor!  
Fortalece-nos para que possamos ser homens honrados e leais,  
Atentos às necessidades de nosso próximo,  
amigo e irmão de todos,  
Formando uma só família em todo o orbe.  
Que o convívio com a Mãe natureza nos ensine a ciência do viver harmônico  
Com ordem e disciplina.

Que a alegria seja o nosso cotidiano, e o respeito à chave do nosso bem viver.  
Envolve-nos na tua luz, para que purificados e fortalecidos no Teu amor,  
Possamos viver a cada instante, em todos os níveis, esferas e dimensões,  
A renovação de nossa promessa!  
Amem.

### 39. ORAÇÃO DO EDUCADOR

Deus, nosso Pai, tu que és Mestre supremo e ensinas a verdade ao homem.  
Bendita seja a tua palavra toda feita de amor.  
Deus, nosso Pai, faze de mim, o teu eco e permita-me semear o bem.  
Bendita seja a tua atitude repleta de compreensão.

Deus, nosso Pai, dá-me paixão pela beleza e aquece o meu coração com os teus mandamentos.  
Bendita seja a tua luz, plena de bênçãos.  
Deus, nosso Pai, oferece-me o dom de transmitir, ensinar, corrigir e indicar os teus caminhos.

Bendita seja a tua bondade resplandecente de glória.

Deus, nosso Pai, dirige a minha mente para a tua luz e as minhas mãos a agirem com suavidade e carinho.

Bendita seja a tua fartura, rica de bondade.

#### **40. ORAÇÃO PELAS CRIANÇAS**

Eu te ofereço, Senhor, a alegria das crianças que crescem inocentes à luz do teu olhar.

Elas são merecidamente tuas prediletas.

Tens por elas um carinho infinito e cuidas de cada uma delas muito mais do que eu possa imaginar.

Minhas atitudes para com elas é importante para o feliz desenvolvimento de cada uma.

Faze que eu não atrapalhe com minhas imposições a livre expansão do mundo das crianças.

Facilita a tarefa dos pais e educadores.

Concede largo espaço à espontaneidade criativa dessas almas em botão, para que

Deus, nosso Pai, sou pequeno e fraco na tua sombra, permita-me cumprir a minha difícil missão.

Bendita seja tua misericórdia, cheia de ensinamentos.

Amém.

cresçam num mundo de liberdade, compreensão e amor.

Abraça a todas elas com a ternura do teu coração de Pai.

Ajuda-me a vencer minhas impaciências e meus comodismos, para que tenha sempre um sorriso bom a todas as crianças que de mim se aproximarem.

Por amor às crianças, salva este mundo das catástrofes e das guerras e concede aos homens dias melhores de paz e de união fraternal.

Amém.

#### **41. ORAÇÃO PELAS CRIANÇAS**

Deus abençoe as crianças

Todas elas.

Para que não perda na infância a esperança

Deus vá com elas arrumando suas trilhas.

Deus abençoe nossas crianças e as crianças sem pais

Todas muitas vezes na mesma condição.

Sem a orientação correta seguem a vida em desacerto.

Os filhos perdidos, os seqüestrados, os desabrigados.

Deus livre as crianças

Presas na solidão

Nos descaminhos

Nos lares vazios.

Deus cuide das nossas crianças.

Cada dia mais ao léu.

Nesse mundo de aparências.

De sombras, de descaminhos.

Deus leve no colo nossas crianças

Tão precisadas de carinhos.

Tão filhas de pais ausentes.

Tão longe de bons exemplos.

Deus proteja nossas crianças

Contra os desconhecidos da tela fria.

Que diante de seres tão isolados.

Tão frágeis tão sem respostas.

Os levam a se perderem mais do caminho.

Deus alegre nossas crianças.

Levai contigo a conhecer as estrelas.

A brincar na luz da vida.

A aprender na potência do teu amor.

Deus mude o rumo.

Que este mundo ta seguindo.

Modifique a vida de cada criança perdida.

Faça delas esperanças.

Faça delas luz da vida.

#### 42. ORAÇÃO DO JOVEM

Preciso de ti, Senhor, para concretizar os planos e os projetos que trago no meu coração.  
Orienta-me como tu bem sabes fazer, porque eu não quero errar e fracassar.  
Preciso de ti, Senhor, para optar pelo caminho mais acertado para mim.  
Faze que os outros também valorizem os meus esforços e a minha vontade de triunfar.  
Preciso de ti, Senhor, para encontrar o apoio e a companhia de amigos leais.

Conserva-me alegre e comunicativo com todos e livra-me sempre dos desvios perigosos.  
Preciso de ti, Senhor, para vencer todas as metas gradativas da minha escalada.  
Abençoa com a tua presença os meus caminhos para que leve ao mundo a força do teu amor.  
Amém.

#### 43. ORAÇÃO POR AQUELES QUE CHORAM

Senhor, depositamos diante de Tua presença todos os sonhos, todas as lágrimas e esperanças contidos em nossos corações.  
Pedimos por aqueles que choram sem ter quem lhes enxugue uma lágrima.  
Por aqueles que gemem sem ter quem escute seu clamor.  
Suplicamos por aqueles que Te buscam sem

saber ao certo onde Te encontrar.  
Para tantos que gritam paz, quando nada mais podem gritar.  
Abençoa Senhor cada pessoa do planeta Terra, colocando em seu coração um pouco da luz eterna que vieste acender na noite escura de nossa fé.  
Fica conosco, Senhor! Assim seja!

#### 44. ORAÇÃO DE AGRADECIMENTO

Senhor, obrigado por tudo que tenho  
O beijo dos filhos,  
O riso dos netos,  
O calor dos amigos,  
O amor dos afetos.  
As pernas que andam, os sons que escuto,  
Os braços que abraçam,  
As mãos que se estendem,  
Perfumes que eu sinto,  
O doce que eu gosto dizendo cuidado com o amargo que há. Senhor, obrigado por tantos presentes que sem custar nada me fazem feliz.  
Ser livre do ódio,  
Saber-me finito,  
Guardar humildade.

Cuidar-me da glória que passa depressa e às vezes faz marcas profundas, doídas.  
E crer noutra vida, essência do homem, milagre de Ti.  
Senhor, obrigado por ser livre, pensar, ser bom, esquecer, ser forte, amparar, por ter, dividir, ganhando, doar e dando, crescer.  
Crescendo, perdoar. Perdoando, Te amar.  
Te amando, viver...  
Senhor, obrigado por tudo o que tenho,  
A luz dos meus olhos,  
A paz em meu canto,  
O claro horizonte e o ter esperança em novo amanhã.  
Por tantos presentes, que sem custar nada me fazem feliz!

*Sei que já somos o resultado das crianças de ontem e cada dia vejo o quanto às crianças precisam de disciplina, fortaleza, atenção, compreensão e amor. Nesse mundo de mudanças e desencontro dos adultos esquecemos do quanto elas necessitam de nós para ter um mundo livre dos descaminhos.*

#### 45. ORAÇÃO DO AGRADECIMENTO

Soberano Deus, te agradeço por este dia.  
Muito obrigado por poder ver e ouvir esta manhã.  
Sou abençoado, porque és um Deus compreensivo e de perdão.  
Tu tens feito tanto por mim, abençoando-me a cada dia.  
Perdoa-me por tudo que te tenho feito, dito ou pensado que não seja agradável a Ti.  
Agora, peço Teu perdão. Mantém-me seguro, afastado de todo o perigo.  
Ajuda-me a começar este dia com uma nova atitude e muita gratidão.  
Deixa-me fazer o melhor a cada momento, para clarear minha mente e assim, poder fazer Tua vontade.  
Expande a minha mente para que possa aceitar todos os Teus desígnios.  
Não permitas que me lamente das coisas sobre as quais não tenho controle.  
Permite-me continuar vendo o erro através dos Teus olhos Senhor, e que possa reconhecer o mal.  
E quando cometa pecado, permite-me arrepende-me, e confessar para Ti meu mau procedimento e, assim, receber o Teu perdão.  
Quando este mundo se fechar dentro de mim, deixa-me encontrar um lugar afastado para lhe buscar e orar.  
Esta é a melhor resposta quando me empurram mais além dos meus limites.

Sei que quando não posso orar, Tu escutas meu coração.  
Continua utilizando-me para fazer a Tua vontade.  
Continua abençoando-me para que possaabençoar outras pessoas.  
Mantém-me forte para que possa ajudar aos fracos.  
Mantém meu ânimo elevado para que possa ter palavras de consolo para o outro.  
Rogo pelos que se perdem e não podem encontrar seu caminho e salvação.  
Rogo pelos que sofrem mau juízo e não são entendidos.  
Rogo pelos que não Te conhecem intimamente.  
Rogo pelos que não compartilham essa oração com os outros.  
Rogo pelos que não crêem. Mas Te agradeço, porque eu creio.  
Creio que Tu mudas as pessoas e as coisas.  
Rogo por todos os meus semelhantes. Por cada membro da família e seus lares.  
Rogo pela paz, o amor e a alegria dentro das famílias.  
Que estejam sem dívidas e todas as suas necessidades sejam supridas.  
Rogo para que cada pessoa saiba que não há problema, batalha, adversidade, circunstância ou situação maior que o Senhor. Amém.

#### 46. ORAÇÃO ANTES DA REFEIÇÃO

Louvido sejas tu, ó Senhor, nosso Deus, que fazes o nosso pão crescer na terra e transformas os bens da natureza em alimentos, que sustentam a nossa vida.  
Louvido sejas tu, Rei do Universo, que nos deste a vida para ser aplicada em benefícios dos outros e o alimento em função das nossas necessidades, protegendo-nos e amparando-nos contra a fome.  
Neste mundo rico e ao mesmo tempo cheio de pobreza, o pão que nos deste é mais uma

dádiva pela qual humildemente agradecemos, glorificando o teu nome perante os homens.  
Pedimos-te, ó Deus, Pai de todos os homens, que este alimento que nos ofereces não venha a faltar para nenhum dos teus filhos, preenchendo a todas as carências humanas.  
Louvido sejas tu, ó Eterno, nosso Deus, que nos sustenta, dia após dia, livrando-nos da fome e da sede e manifestando a tua majestade a todos que vivemos. Amém.

*“Todos os dias Deus nos dá um momento em que é possível mudar tudo que nos deixa infelizes. O instante mágico é o momento que um SIM ou um NÃO pode mudar toda a nossa existência”.*

#### 47. ORAÇÃO ANTES DA REFEIÇÃO

Pode ser utilizada em outras situações de agradecimento

Uns têm e não podem; outros podem e não têm; nós que temos e podemos, agradecemos ao Senhor.  
Amém.

#### 48. ORAÇÃO APÓS A REFEIÇÃO

Como é bom, não ter fome, nem sede, sentir-se tranqüilo, satisfeito e feliz.

Como é bom não ter inveja de ninguém e poder aproveitar os frutos de nosso trabalho.

Como é bom sentar-se à mesa, comer e beber, e aproveitar das riquezas e belezas da nossa vida.

Como é bom ter saúde para poder desfrutar os alimentos que fazem bem ao nosso corpo, dando-nos saúde.

Como é bom poder erguer os nossos olhos para agradecer ao nosso Pai, por estas dádivas.

Louvado sejas, Senhor do Universo, criador das riquezas, que me deste a alegria de poder agradecer-te.

Louvado sejas, Deus eterno, que nos reservas a felicidade de sentir à mesa farta, posta por tua vontade.

Louvado sejas tu, Deus nosso Protetor, pelos alimentos, frutos da terra, criada e planejada por tua bondade.

Louvado sejas tu, nosso Pai, por todo o bem que me deste para repartir com os outros em pão, amor e felicidade.

Amém.

#### 49. ORAÇÃO DA AMIZADE

Fecho meus olhos e olho dentro de mim para dizer:

Obrigado pelos que comigo convivem no trabalho e no lazer.

Fico contente pelas inúmeras companhias para as quais posso contar segredos ou preocupações.

Ao me recolher ao silêncio do meu descanso, vejo mais uma vez as passagens do dia e constato satisfeito que sempre há gente envolvida,

gente que eu estimo, que eu não gostaria de dispensar do meu convívio.

Obrigado pela tolerância que me dispensam.

Rogo por forças para ter o mesmo comportamento com todos eles, mesmo os que me desafiam e me afrontam. Senhor, dá-me sabedoria para relacionar-me de modo que ninguém seja ofendido ou humilhado.

Nem eu. Afasta de mim os que têm intenções maldosas e querem tirar benefício próprio de nossa relação.

Afinal, são todos meus amigos!

#### 50. ORAÇÃO CELTA

Que a estrada se abra à sua frente,  
Que o vento sopra levemente às suas costas,  
Que o sol brilhe morno e suave em sua face,  
Que a chuva caia de mansinho em seus

campos...

E, até que nos encontremos de novo,  
que os Deuses lhe guardem na palma de suas mãos.

*"A sabedoria da vida te colocou no lugar onde possas aprender com eficiência e servir melhor."*  
Emmanuel

## **51. BENÇÃO IRLANDESA ...**

Que a benção da luz seja contigo - a luz exterior e a luz interior.

Que a santa luz do sol brilhe sobre ti e aqueça teu coração até que ele resplandeça como um grande fogo de turfa e assim o forasteiro possa vir e nele se aquecer, como também o amigo.

Que a luz brilhe de dentro de teus olhos, como candeia colocada na janela de uma casa, oferecendo ao peregrino um refugio na tormenta. E que a benção da chuva, da chuva suave e boa, seja contigo.

Que ela tombe sobre tua alma para que as pequenas flores todas possam surgir e derramar suavidade na brisa.

Que a benção das grandes chuvas seja contigo, caindo em tua alma para lavá-la bem lavada, nela deixando muitas poças reluzentes onde o azul do céu possa brilhar e, às vezes, uma estrela. E que a benção da terra, da grande terra redonda, seja contigo.

Que sempre tenhas uma saudação amiga aos que passam por ti ao longo dos caminhos.

Que a terra seja macia debaixo de ti quando nela repousares, cansado, ao fim do dia; e, leve, ela descansa sobre ti quando, no fim, te deitares debaixo dela. Tão leve ela descansa sobre ti, que a tua alma cedo se liberte de seu peso, livre e leve, a caminho de Deus.

E agora o Senhor te Abençoe E, com todo seu Amor e bondade que ele te Abençoe.

## **52. ORAÇÃO DA CRIANÇA COM NECESSIDADES ESPECIAIS**

Extraído da publicação "Informaciones para padres de niños y juvenes com necesidades especiais" - Serrano, J.A.

Bem aventurados os que compreendem o meu estranho passo a caminhar e minhas mãos descoordenadas no aprender;  
Bem aventurados os que sabem que meus ouvidos têm que se esforçar para compreenderem o que ouvem;  
Bem aventurados os que olham e não vêem a comida que eu deixo cair fora do prato;  
Bem aventurados os que compreendem que, ainda que meus olhos brilhem, meu pensamento é lento e às vezes confuso;  
Bem aventurados os que nunca se lembram que hoje fiz a mesma pergunta três vezes;

Bem aventurados os que me escutam, pois eu também tenho algo a dizer;  
Bem aventurados os que sabem o que sente o meu coração, embora eu nem sempre o possa expressar como gostaria;  
Bem aventurados aqueles que, com muita paciência, tentam resolver minhas aflições e limitações, para que eu me sinta melhor no mundo;  
Bem aventurados os que me aceitam e me amam como sou, tão somente como sou, e não como muitos gostariam que eu fosse.

## **53. ORAÇÃO DA MANHÃ**

Senhor, no silêncio deste dia que amanhece, venho pedir-te força, sabedoria, paz.  
Quero olhar hoje o mundo com olhos cheios de amor; Ser paciente, compreensivo, justo, equilibrado.  
Quero ver, além das aparências, teus filhos, como tu os vês, e assim só ver o bem em cada um.

Cerra meus ouvidos a toda a calúnia, guarda minha língua de toda a maldade.  
Que só de concórdia viva o meu espírito.  
Seja eu tão bom e alegre que todos quantos se achegarem a mim sintam a tua presença.  
Reveste-me interiormente de tua beleza, Senhor, e que no decurso deste dia eu te revele a todos. Amém.



#### 54. ORAÇÃO DA MANHÃ

Atrás das nuvens, surge o sol da manhã,  
A luz começa a iluminar um novo dia.  
Senhor, estou feliz de poder iniciar, hoje, uma  
nova tarefa,  
Começar tudo de novo, com saúde e  
disposição.  
Agradeço-te, meu Deus, pela grande vontade  
de viver,  
E porque me acompanhas, guias, orientas e  
inspiras fé.  
Grato sou a ti pelos milagres que estamos  
descobrimos a cada momento,  
que nos facultam viver e usar as obras da tua  
criação.

Louvido sejas tu, meu Senhor, por este novo  
dia que nasce...  
No qual gostarei muito de ter a tua ajuda e a  
tua orientação.  
Guia-me com a tua inspiração, benevolência  
e bênção.  
E ajuda-me a cumprir os meus deveres e a  
atingir as minhas metas.  
Que a tua luz, a luz divina, continue a  
iluminar-me.  
E que neste novo dia seja para mim e para  
todos  
Mais um dia de tua glória e um dia de paz e  
felicidade. Amém.

#### 55. ORAÇÃO DA MANHÃ

Senhor Deus, nosso Pai, nós cremos em vós.  
Nós esperamos em vós. Nós vos amamos.  
Nós vos agradecemos mais este dia que  
começa.  
Nós vos damos graças, porque estamos com  
vida e nós vos oferecemos este dia com todas

as nossas alegrias e sofrimentos, com todos  
os nossos trabalhos e divertimentos.  
Guardai-nos do pecado e fazei de nós um  
instrumento de vossa paz e do vosso amor.  
Ajudai-nos a observar os vossos  
mandamentos. Amém.

#### 56. ORAÇÃO DA MANHÃ

Meu primeiro pensamento nesta manhã que  
começa se dirige para Ti, que velaste meu  
sono e assistiu o meu despertar.  
Tu moras nas alturas e habitas bem no íntimo  
de minha vida. E todo esse dia é Teu.  
Consagro-te agora a jornada que começa.  
Que meu trabalho seja fecundo com o  
orvalho do teu amor e a força da tua bênção.  
Em vão trabalham os homens se Tu não os  
ampara.  
Permite que eu possa responder claramente a  
todos a respeito da esperança que existe em  
mim.

Que todos aqueles que eu encontrar possam  
receber uma palavra amiga de meus lábios,  
um gesto acolhedor de minhas mãos e uma  
oração sincera do meu coração.  
Olha na mesa dos homens pobres e que  
possam se alimentar para recuperar as forças  
e continuar a caminhada da vida.  
Que hoje à noite, eu possa estar novamente  
Contigo, na intimidade, como alguém que  
reencontra um amigo, para poder dar graças  
pelo dia que me deste.  
Obrigado por mais este dia, Senhor!  
Bom dia muito obrigado! Muito obrigado!

*"Ouça a sua consciência, procure se orientar por ela, mesmo que receba um bom conselho. A solução das aflições, ou das opções que a vida coloca em sua frente está dentro de você mesmo, basta escolher o caminho em que não prejudicará a ninguém. Quem prestará contas das suas atitudes será você mesmo um dia, e mais ninguém".*



## 57. ORAÇÃO DA MANHÃ NO ACAMPAMENTO

Deus todo poderoso,  
Tu que estendeste o céu como imensa  
uma barraca sobre nós,  
olha misericordioso a teus filhos,  
já alerta na aurora de um novo dia.

Afasta, Senhor deste acampamento,  
tudo o que possa ofender-te,  
e une-nos para ajudar-nos uns aos outros.  
A fim de que este dia transcorra,  
entre a amizade e a alegria.

*Agradeça a Deus a bênção da vida, pela manhã. Se você não tem o hábito de orar, formule pensamentos de serenidade e otimismo, por alguns momentos, antes de retomar as próprias atividades. Levante-se com calma. Se deve acordar alguém, use bondade e gentileza, reconhecendo que gritaria ou brincadeira de mau gosto não auxiliam em tempo algum.*

*Guarde para com tudo e para com todos a disposição de cooperar para o bem. Antes de sair para a execução de suas tarefas, lembre-se de que é preciso abençoar a vida para que a vida nos abençoe.*

## 58. ORAÇÃO PELA BÊNÇÃO DA VIDA

Obrigado, Senhor! Por mais um dia que nasce.  
Obrigado, Senhor! Por mais um dia em que tenho a bênção da vida.  
Obrigado, Senhor! Pelo repouso que eu tive.  
Pela cama, pelo teto amigo, pelo lar.  
Obrigado, Senhor! Pelo café da manhã, mesmo que muitas vezes, sem o pão e o leite, mas que me dá forças para começar o dia.  
Obrigado, Senhor! Pela minha família, pelo meu serviço, pelos companheiros e amigos de jornada.  
Obrigado, Senhor! Pelos meus braços perfeitos que geram o progresso; pelas minhas mãos que afagam, escrevem, apertam outras mãos, aplaudem.  
Obrigado, Meu Pai! Pelos meus olhos que enxergam toda a beleza de sua criação e que são os espelhos de minha alma.  
Obrigado, Senhor! Pelos meus ouvidos que ouvem os sons desta natureza, a voz da mamãe, do papai, da pessoa amada, das doces melodias.  
Senhor! Muito obrigado pelo meu nariz que

sente o aroma das flores, dos alimentos.  
Ah! Senhor! Muito, muito obrigado pela minha boca, minha voz. É através dela que posso falar coisas bonitas e te agradecer mais uma vez.  
Obrigado, Senhor! Pelas minhas pernas e pés, que caminham, que correm, que me levam onde eu quiser.  
Obrigado, Senhor! Pelo meu corpo sadio e pelas roupas que o cobrem dos olhares menos dignos, que não conseguem enxergar a sua verdadeira beleza.  
Obrigado, Senhor! Pelos meus órgãos capazes de gerar um novo ser, uma nova vida.  
Ah! Senhor? Há tanto para agradecer... tanto... tanto.  
O dia passou! Chegou a noite em que, outra vez, posso agradecer pelas alegrias, pelos momentos vividos, pela saúde ou mesmo pela doença, pelo alimento, pelo carinho.  
Obrigado, Senhor! Pela oportunidade de poder agradecer a tudo isto.  
Obrigado, muito obrigado!

*Se almejamos o paraíso, façamos do local que hoje estamos, um pedaço dele.  
Deixemos as portas do coração abertas. Assim, chegaremos ao paraíso que almejamos....*

## 59. ORAÇÃO DA TARDE

Senhor Deus, nosso Pai, nós cremos em vós.  
Nós esperamos em vós. Nós vos amamos.  
Nós vos agradecemos esta tarde que começa.  
Nós vos damos graças, por que estamos com vida  
e nós vos oferecemos este dia com todas as  
nossas alegrias

e sofrimentos, com todos os nossos trabalhos  
e divertimentos.

Guardai-nos do pecado e fazei de nós um  
instrumento de vossa paz e de vosso amor.  
Ajudai-nos a observar vossos mandamentos.  
Amém.

## 60. ORAÇÃO DA NOITE NO ACAMPAMENTO

Senhor, depois de um dia cheio de trabalhos e  
lutas, queremos repousar nossos corpos  
fatigados. Velai sobre nossas barracas, a fim  
de que o nosso sono seja descanso para mais  
trabalharmos no dia de amanhã.  
Afastai os perigos de nosso acampamento;  
cercai-o com o calor de Vossa Bondade.

Perdoai, Senhor, todas as nossas faltas, para  
que nós, que vamos dormir sob as estrelas,  
possamos fazê-lo em Vossa Graça. Estendei  
Vossa Guarda em torno deste acampamento,  
para que nos defenda contra todo o mal.  
Assim seja.  
Amém.

## 61. ORAÇÃO DA NOITE

Boa noite, Pai. Termina o dia,  
e a Ti entrego o meu cansaço.  
Obrigado por tudo e, perdão.  
Obrigado pela esperança que hoje  
aninou meus passos,  
pela alegria que vi o rosto das crianças.  
Obrigado pelo exemplo que recebi dos  
outros.  
Obrigado também pelo que me fez sofrer...  
Obrigado, porque naquele momento de  
desânimo  
me lembrei de que Tu és meu Pai.  
Obrigado pela luz, pela noite, pela brisa, pela  
comida,  
pelo meu desejo de superação.  
Obrigado, Pai,  
porque me deste uma Mãe compreensiva e  
carinhosa.  
Perdão, também, Senhor.  
Perdão pelo meu rosto carrancudo.

Perdão porque me esqueci que não sou filho  
único,  
mas irmão de muitos.  
Perdão, Pai, pela falta de colaboração,  
pela ausência do espírito de servir.  
Perdão porque não evitei aquela lágrima,  
aquele desgosto.  
Perdão por ter aprisionado em mim  
a Tua mensagem de amor.  
Perdão por aqueles que deveriam pedir-Te  
perdão  
e não se decidem a fazê-lo.  
Perdoa-me, Pai, e abençoa  
meus propósitos para o dia de amanhã.  
Que ao despertar, me domine um novo  
entusiasmo.  
Que o dia de amanhã seja um contínuo  
sim numa vida consciente.  
BOA NOITE, PAI, ATÉ MANHÃ..

*Lembre-se de que fomos feitos "à imagem e semelhança de Deus" e, portanto,  
todos somos deuses esquecidos da própria divindade.*

## 62. ORAÇÃO DA NOITE

Boa noite, Senhor,  
Fica comigo porque termina o dia e a noite  
vem chegando, abençoaste meu trabalho  
abençoa agora meu repouso  
Eu te agradeço tudo que de bom me deste  
neste dia.  
Eu te peço que abençoe a quem eu  
prejudiquei, peço que favoreças a quem eu  
neguei um favor, peço que acolhas com  
carinho a quem eu rejeitei com pouco caso,  
mas acima de tudo eu te peço perdão por

todos os meus erros e por todas as faltas que  
eu tenha cometido.  
Eu percebo a tua presença querida e sinto em  
minha alma, a grande felicidade de poder de  
amar, de poder te seguir e estar contigo.  
Desce a noite, estou cansado, senhor, vou  
repousar, mas amanhã, quero despertar sob  
tua proteção, para um novo dia, para uma  
nova esperança, abençoa-me senhor, e fica  
comigo para sempre, para sempre.  
Amém.

## 63. ORAÇÃO DA NOITE

Soberano Deus,  
te agradeço por este dia.  
Muito obrigado por poder ver  
e ouvir esta manhã.  
Sou abençoado, porque és um Deus  
compreensivo e de perdão.  
Tu tens feito tanto por mim,  
abençoando-me a cada dia.  
Perdoa-me por tudo que te tenho feito,  
dito ou pensado que não seja  
agradável a Ti. Agora, peço Teu perdão.  
Mantém-me seguro,  
afastado de todo o perigo.  
Ajuda-me a começar este dia com  
uma nova atitude e muita gratidão.  
Deixa-me fazer o melhor a cada momento,  
para clarear minha mente e  
assim, poder fazer Tua vontade.  
Expande a minha mente para que  
possa aceitar todos os Teus desígnios.  
Não permitas que me lamente das coisas  
sobre as quais não tenho controle.  
Permite-me continuar vendo o erro através  
dos Teus olhos Senhor, e que possa  
reconhecer o mal.  
E quando cometa pecado, permite-me  
arrepender-me, e confessar para Ti meu mau  
procedimento e, assim, receber o Teu perdão.  
Quando este mundo se fechar dentro de mim,  
deixa-me ir para longe e encontrar um lugar  
afastado para lhe buscar e orar.  
Esta é a melhor resposta quando me  
empurram mais além dos meus limites.  
Sei que quando não posso orar, Tu escutas

meu coração. Continua utilizando-me para  
fazer a Tua vontade.  
Continua abençoando-me para que  
possa abençoar outras pessoas.  
Obrigado por minha Salvação  
através do Senhor.  
Mantém-me forte para que possa  
ajudar aos fracos.  
Mantém meu ânimo elevado para  
que possa ter palavras de  
consolo para o outro.  
Rogo pelos que se perdem e não  
podem encontrar seu caminho e salvação.  
Rogo pelos que sofrem mau juízo e não são  
entendidos.  
Rogo pelos que não Te conhecem  
intimamente.  
Rogo pelos que apaguem esta mensagem e  
não a compartilhem com os outros.  
Rogo pelos que não crêem.  
Mas Te agradeço, porque eu creio.  
Creio que Tu mudas as  
pessoas e as coisas.  
Rogo por todos os meus semelhantes.  
Por cada membro da família e seus lares.  
Rogo pela paz, o amor e a alegria  
dentro das famílias.  
Que estejam sem dívidas e todas as  
suas necessidades sejam supridas.  
Rogo para que cada pessoa saiba que não há  
problema, batalha, adversidade,  
circunstância ou situação maior que o  
Senhor!  
Amém!

## 64. ORAÇÃO DA NOITE

Acabou mais um dia e apagaram-se as luzes,  
A noite testemunha a grandeza da tua criação.  
Bendito seja tu, Pai do Universo,  
Pela curiosidade que despertaste em mim,  
Pelos planos arrojados, pela força de vontade  
E pela luz que iluminou os meus caminhos.  
Bendito sejas tu, Rei do Universo,  
Guia dos homens que te adoram  
E depositam em ti a sua confiança  
E fé inquebrantável no destino que nos  
reservas.  
Hoje, como sempre, quero agradecer-te,

Meu Pai, meu Senhor e Criador do Universo,  
Por mais este dia de lutas e vitórias,  
Pelas horas difíceis e angustias passageiras.  
Bendito sejas tu, Senhor e Protetor,  
Que iluminaste nossos caminhos e nos  
conservaste corajosos,  
Que nos ofereceste mais uma oportunidade  
De fechar positivamente o balanço deste dia.  
As estrelas lembram o teu poder infinito.  
E a quietude da noite atesta a majestade do  
teu silêncio.  
Amém.

## 65. ORAÇÃO DA MANHÃ/NOITE

Sempre ao acordar e antes de dormir, sentado, com as palmas das mãos relaxadas sobre as pernas, feche os olhos, respire três vezes calmamente e repita internamente as seguintes palavras:

Senhor, meu Deus, meu mestre e amigo; abre espaço dentro da minha mente para que eu veja meus semelhantes, sinta sua fome, seu frio, seu desalento, sua aflição, perceba sua impotência frente aos que manipulam.

Senhor meu Pai, me auxilie na condução de atividades aos jovens do meu Grupo Escoteiro e que consiga ultrapassar todos os obstáculos que venham a me impedir na sua realização.

Senhor meu Pai, aumente minha sensibilidade e criatividade; me faz capaz de vencer meu medo e recuperar a minha dignidade como seu filho, como filho deste inteligentíssimo Universo.

Me dá forças, Pai, para desligar a televisão quando as notícias aviltam a luz do meu ser,

quando o apresentador joga dentro no meu lar o lado negro das sombras e do mal.

Me dá forças, Pai amoroso, para eu afastar da minha mesa todo o veneno que os homens jogam nas nossas comidas, todos os excessos que fazem mal ao meu corpo, à minha alma e ao meu espírito.

Pai, me faz forte para que eu encontre um novo emprego onde eu seja tratado com respeito e dignidade e afaste de minha vida todos os predadores, os maus, os injustos, os desonestos e todos aqueles que vieram a este mundo para tirar proveito dos seus semelhantes.

Senhor, faz de mim um iluminado!

Obrigada Pai

*Para uma prece, não é preciso gritar, basta ser feita com Fé, apenas num sussurro da alma...  
Esse sussurro de prece, que aparece e desaparece, é um canto da Natureza, trazendo para a alma a  
beleza que nos é presenteada pelo Senhor, neste cântico de amor...*

## 66. ACALMA MEU PASSO, SENHOR!

Senhor, Em meio às confusões do dia,  
dê-me a tranquilidade das montanhas.  
Retire a tensão dos meus músculos  
e nervos com a música tranquilizante dos rios  
de águas constantes  
que vivem em minhas lembranças.  
Ajude-me a conhecer o poder mágico e  
reparador do sono.  
Ensina-me a arte de tirar pequenas férias,  
reduzir meu ritmo para contemplar uma flor,  
papear com um amigo, afagar uma criança,  
ler um poema,  
ouvir minha música preferida.  
Acalme meu passo, Senhor,  
para que eu possa perceber no meio do  
incessante labor cotidiano dos ruídos, lutas,

alegrias, cansaços ou desalentos, a Tua  
presença constante no meu coração.  
Acalme meu passo, Senhor, para que eu  
possa entoar o cântico da esperança,  
sorrir para o meu próximo e calar-me para  
escutar Tua voz.  
Acalme meu passo, Senhor,  
e inspire-me a enterrar minhas raízes no solo  
dos valores duradouros da vida,  
para que eu possa crescer até as estrelas do  
meu destino maior.  
Obrigada, Senhor, pelo dia de hoje, pela  
família que me destes,  
pelo meu trabalho, pelos meus amigos e,  
sobretudo,  
pela Tua presença em minha vida.

## 67. ORANDO CADA DIA

Sentinelas da Alma - Meimei

Senhor!  
Faze-me perceber que o trabalho do bem me  
aguarda em toda parte.  
Não me consintas perder tempo através de  
indagações inúteis.  
Lembra-me, por misericórdia, que estou no  
caminho da evolução,  
com os meus semelhantes, não para consertá-  
los  
e sim para atender à minha própria melhoria.  
Induza-me a respeitar os direitos alheios  
a fim de que os meus sejam preservados.  
Dá-me consciência do lugar que me compete,  
para que não esteja a exigir da vida aquilo  
que não me pertence.  
Não me permitas sonhar com realizações  
incompatíveis com os meus recursos,  
entretanto, por acréscimo de bondade,  
fortalece-me  
para a execução das pequeninas tarefas ao  
meu alcance.

Apaga-me os melindres pessoais, de modo  
que não me transforme em estorvo  
diante dos irmãos, aos quais devo  
convivência e cooperação.  
Auxilia-me a reconhecer que cansaço e  
dificuldade  
não podem me transformar em pessoa  
intratável,  
mas mostra-me, por piedade, quanto posso  
fazer nas boas obras,  
usando paciência e coragem, acima de  
quaisquer provações  
que me atinjam a existência.  
Concede-me forças para irradiar a paz e o  
amor que nos ensinaste.  
E, sobretudo, Senhor, perdoa as minhas  
fragilidades e sustenta-me a fé  
para que eu possa estar sempre em Ti,  
servindo aos outros.  
Assim seja.

*Se desejamos um ano abençoado para nós, nossa família e nossos amigos, devemos colocar em  
nossos corações o objetivo de viver sempre com Deus. Assim teremos certeza de que seremos  
abençoados e bênçãos para todos a quem amamos.*

## 68. ORAÇÃO PARA HOJE

Que eu continue a acreditar no outro mesmo sabendo de alguns valores tão esquisitos que permeiam o mundo;  
Que eu continue otimista, mesmo sabendo que o futuro que nos espera nem sempre é tão alegre;  
Que eu continue com a vontade de viver, mesmo sabendo que a vida é, em muitos momentos, uma lição difícil de ser aprendida;  
Que eu permaneça com a vontade de ter grandes amigos, mesmo sabendo que com as voltas do mundo, eles vão indo embora de nossas vidas;  
Que eu realmente sempre a vontade de ajudar as pessoas, mesmo sabendo que muitas delas são incapazes de ver, sentir, entender ou utilizar esta ajuda;  
Que eu mantenha meu equilíbrio, mesmo sabendo que os desafios são inúmeros ao longo do caminho;  
Que eu exteriorize a vontade de amar, entendendo que amar não é sentimento de posse, é sentimento de doação;  
Que eu sustente a luz e o brilho no olhar, mesmo sabendo que muitas coisas que vejo no mundo, escurecem meus olhos;  
Que eu retro-alimente minha garra,

mesmo sabendo que a derrota e a perda são ingredientes tão fortes quanto o Sucesso e a Alegria;  
Que eu atenda sempre mais à minha intuição, que sinaliza o que de mais autêntico possuo;  
Que eu pratique sempre mais o sentimento de justiça, mesmo em meio à turbulência dos interesses;  
Que eu não perca o meu forte abraço, e o distribua sempre;  
Que eu perpetue a Beleza e o Brilho de ver, mesmo sabendo que as lágrimas também brotam dos meus olhos;  
Que eu manifeste o amor por minha família, mesmo sabendo que ela muitas vezes me exige muito para manter sua harmonia;  
Que eu acalente a vontade de ser grande, mesmo sabendo que minha parcela de contribuição no mundo é pequena;  
E, acima de tudo...  
Que eu lembre sempre que todos nós fazemos parte desta maravilhosa teia chamada Vida, criada por Alguém bem superior a todos nós!  
E que as grandes mudanças não ocorrem por grandes feitos de alguns e, sim, nas pequenas parcelas cotidianas de todos nós!  
Muita paz

## 69. OBRIGADO SENHOR

Obrigado Senhor!  
Obrigado pela perda, pois assim aprendi a ganhar! (Filipenses 03:07).  
Obrigado pela fraqueza, pois assim aprendi a ter forças! (Hebreus 11:34).  
Obrigado pela tristeza, pois assim valorizei a alegria! (Salmos 30:05).  
Obrigado pela aflição, pois assim senti Teu refrigério! (João 16:33).  
Obrigado pela provação, pois assim sou

aprovado por Ti! (Daniel 12:10).  
Obrigado pela correção, pois assim sinto Teu Amor! (Hebreus 12:06).  
Obrigado pelo medo, pois ouvi: Não temas, Eu Sou contigo! (Isaias 41:10).  
"E Deus limpará de seus olhos toda lágrima; e não haverá mais morte, nem pranto, nem clamor, nem dor, porque já as primeiras coisas são passadas." (Apocalipse 21:04).

## 70. ORAÇÃO DO AMOR

Senhor, Ilumina meus olhos  
Para que eu veja os defeitos da minha alma  
E vendo-os para que eu não comente  
os defeitos alheios.  
Senhor, Leva de mim a tristeza  
E não a entregues a mais ninguém...  
Encha meu coração com a divina fé,  
Para sempre louvar o vosso nome  
E arranca de mim o orgulho e presunção.  
Senhor, Faça de mim um ser humano  
realmente justo...  
Dá-me a esperança de vencer  
Minhas ilusões todas.  
Planta em meu coração  
a sementeira do amor  
E ajuda-me a fazer feliz

O maior número possível de pessoas,  
Para ampliar seus dias risonhos  
E resumir suas noites tristonhas...  
Transforma meus rivais em companheiros,  
Meus companheiros em amigos,  
Meus amigos em entes queridos...  
Não permita que eu seja um cordeiro  
Perante os fortes  
Nem um leão perante os fracos...  
Dá-me, Senhor,  
O sabor de perdoar  
E afasta de mim o desejo de vingança,  
Mantendo sempre em meu coração  
Somente o amor.  
AMÉM!

## 71. ORAÇÃO DO AMIGO

Senhor, Olhai pelo meu amigo!  
Que as pedras sejam removidas do  
seu caminho,  
Que tenha forças para carregar  
seus fardos,  
Que encontre coragem  
para resistir ao mal,  
Que possa ver o amor em todos os seres,  
Que seja abraçado pela lealdade,  
Que encontre conforto e saúde  
se estiver doente,  
Que seja próspero e saiba partilhar,  
Que tenha paz cobrindo seu espírito,  
Que sua mente obtenha os conhecimentos,

Que use sabedoria para aplicá-los,  
Que saiba distinguir o Bem do mal,  
Que tenha Fé  
para manter-se forte na dor.  
Senhor, Olhai pelo meu amigo!  
Protegei cada passo que ele der,  
Que a cada novo dia  
ele aceite o novo,  
Que saiba alegremente  
comunicar novidade.  
Que Vos sinta em todos os momentos  
E que tenha o Vosso colo  
por toda a Eternidade.

## 72. ORAÇÃO ANTES DE UMA VIAGEM

Senhor, tu conheces todos os caminhos e  
diante de ti não há segredos; nada está oculto  
aos teus olhos e nada acontece sem a tua  
permissão.  
Concede-me a felicidade de iniciar esta  
viagem, lembrando-te de mim e dando-me a  
possibilidade de ida e de retorno em paz e  
tranquilidade no teu infinito amor e tua  
benevolência.  
Acompanha-me com tua bondosa segurança e  
dirige os meus passos e destinos com o

costumeiro amor do teu coração, mantendo-  
me sempre perto de ti.  
Senhor, faze-me ver claramente os obstáculos  
e as dificuldades, ajudando-me a encontrar  
soluções e saídas.  
Que eu fique a salvo de aflição e desesperos,  
graças à tua benção e à tua paz.  
Bendito sejas, ó eterno Deus, nosso Pai, que  
me conservaste em vida, e me aparelhaste  
para que, à luz da tua presença, encontre  
sempre novos caminhos e resposta plena aos  
meus anseios. Amém.



### 73. ORAÇÃO NA VOLTA DO ACAMPAMENTO

Meu Pai eterno, eu te agradeço os dias de descanso que pude desfrutar, porque eles foram realmente saudáveis para o meu físico e para o meu espírito.

Não sei como te expressar o meu agradecimento por esta chance tão preciosa e saudável.

Meu Pai eterno, louvo-te pelo céu, pelo sol, pela água, pelas árvores, que me devolveram a beleza do mundo que criaste.

Louvo-te pelos corações bondosos que encontrei e que me prestaram infinitos serviços durante toda a viagem.

Louvo-te pelos rostos sorridentes que me descontraíram e me deixaram reconciliado com a harmonia e a alegria de viver.

Louvo-te e agradeço-te, meu Pai, eterno, porque voltei são e salvo para casa.

Agora refeito retorno aos meus afazeres, sem saber traduzir o meu contentamento pelas experiências agradáveis e felizes dos dias de acampamento que passei.

Por tudo, eu te agradeço, agora e sempre.  
Amém,

### 74. ORAÇÃO DE SEGURANÇA

Deus é Amor infinito.

O infinito Amor de Deus sempre me protege.

Por isso, estou sempre seguro.

Com a orientação de Deus, desvio-me naturalmente dos lugares perigosos.

Estou sempre protegido por Deus e, por isso, não temo nem sinto medo em nenhum momento, pois age a Sabedoria adequada.

Amém.

### 75. ORAÇÃO DO JOVEM

Mestre Amado!

Aceita-nos o coração em teu serviço e, Senhor,

não nos deixes sem a tua lição.

Ensina-nos a obedecer na extensão do bem, para que saibamos administrar para a glória da vida.

Corrige-nos o entusiasmo, a fim de que a paixão inferior não nos destrua.

Modera-nos a alegria, afastando-nos do prazer vicioso.

Retifica-nos o descanso, para que a ociosidade não nos domine.

Auxilia-nos a gastar o Tesouro das Horas, distanciando-nos das trevas do Dia Perdido.

Inspira-nos a coragem, sustando-nos a queda nos perigos da precipitação.

Orienta-nos a defesa do Bem, do Direito e da justiça,

a fim de que não nos convertamos em simples joguetes da maldade e da indisciplina.

Dirige-nos os impulsos, para que a nossa força não seja mobilizada para o mal.

Ilumina-nos o entendimento,

de modo a nos curvamos felizes ante as sugestões da Experiência e da sabedoria,

a fim de que a humildade nos preserve contra as sombras do orgulho.

Senhor Valoroso Mestre, ajuda-nos a estar contigo tanto quanto está conosco.

*"Nunca perca a fé na humanidade, pois ela é como um oceano. Só porque existem algumas gotas de água suja nele, não quer dizer que ele esteja sujo por completo."*



## 76. ORAÇÃO PARA UM DOENTE

Senhor, ando profundamente preocupado com o estado de saúde de meu querido irmão. Todos os meios têm sido empregados e o nosso maior desejo é que ele recupere a possibilidade de assumir os seus trabalhos e de conviver normalmente com seus familiares e amigos.

Senhor Deus, Pai misericordioso, recomendo-te com toda a insistência esta intenção partida do fundo do meu coração.

Tu és a fonte da vida e da salvação, e não te comprazes com a aflição dos teus filhos.

Minha ansiedade não me leva ao desespero porque confio em ti, Senhor.

Concede-me o que te imploro com inteira confiança.

Meu coração proclamará o teu louvor.

Está em tuas mãos, Senhor Deus, Pai misericordioso, a sorte de quem tanto sofre.

Apressa o dia feliz do seu restabelecimento.

Desde já eu bendigo comovido o teu santo nome. Amém.

## 77. ORAÇÃO DO DOENTE

DEVE SER FEITA PELO PRÓPRIO ENFERMO

Senhor, coloco-me diante de Ti em atitude de oração.

Sei que Tu me ouves, Tu me penetras, Tu me vês.

Sei que estou em Ti e que Tua força está em mim.

Olha para este meu corpo marcado pela doença.

Tu sabes, Senhor, quanto me custa sofrer.

Sei que Tu não Te alegras com o sofrimento dos Teus filhos.

Dá-me, Senhor, força e coragem para vencer os momentos de desespero e de cansaço.

Torna-me paciente e compreensivo, simples e modesto.

Neste momento, eu Te ofereço

as minhas preocupações, angústias e sofrimentos

para que eu seja mais digno de Ti.

Aceita Senhor, estas minhas súplicas.

Amém.

## 78. INTERCESSÃO PELOS MORTOS

Deus todo poderoso, que fizeste o homem à tua imagem e semelhança, e cuja bondade fica para sempre traçada na nossa existência, tu ofereces a vida e tu a recolhes.

Como uma flor do campo assim somos nós; florescemos com sol e água e desaparecemos com o sopro do vento, pois a vida humana é passageira neste mundo.

Tu semeias vida em todos recantos da terra e tu a chamas perante a corte celeste.

Nós choramos amargamente as perdas.

Seja esta memória sagrada a nossa luz.

A nossa evocação silenciosa, o nosso pranto, e a eterna saudade que jamais poderá ser apagada, com a imagem fiel e carinhosa do

ente querido, acompanhem-nos em todos os nossos caminhos.

Ó Deus, tua clemência nos atenda e faça com que os nossos irmãos desaparecidos repousem no sono celestial e que as lembranças das suas vidas fiquem para nós como uma benção perpétua, e uma herança imperecível.

Deus todo poderoso, Senhor da vida e da morte, volve os nossos corações para aqueles que tanto amamos.

Que a sua memória saudosa e abençoada torne-se um estímulo para nossas ações, hoje e sempre.

Amém.

## **79. ORAÇÃO PELOS ENLUTADOS**

Chamaste para junto de ti, Senhor Deus, um ente muito querido e inesquecível.  
Abriu-se com a sua partida um enorme vazio.  
Há quem nesta hora vive mergulhado em profunda tristeza.  
A ti, Deus de toda consolação, dirijo a minha oração para que conforte e assista.  
Recorda-lhe que a morte não é o fim de tudo e que ao morrer o homem ultrapassa os umbrais da morte, para chegar à paz da vida eterna.  
Senhor Deus, restitui a serenidade ao seu espírito e renova a esperança no mais profundo de sua consciência.

Inspira-lhe a idéia de honrar com dignidade a memória do ente querido que foi chamado à tua presença.  
Sustenta, Senhor Deus, a fé no seu coração para que não se entregue ao desânimo e a esterilidade das lamentações.  
Erga bem alto a sua vontade de viver e de prosseguir, retornando logo as suas atividades normais.  
Possa ele desta forma crescer aos teus olhos em valor e em espírito combativo.  
Senhor Deus, ilumina a todos com o seu exemplo de coragem.  
Torna ainda mais fecundo o seu viver, regado pelas lágrimas da dor e da saudade. Amém.

## **80. ORAÇÃO PELOS ÓRFÃOS**

Ofereço-te, ó Pai, o sofrimento oculto e pesaroso que mora no coração de todos os órfãos.  
Uno-me a esse desgosto inexprimível que os torna diferentes e isolados no mundo.  
Ó Pai, alivia a dor dos meus corações com o apoio e a amizade de pessoas desinteressadas.

Conforta cada um deles com a tua bondade para que não desfaleçam nem se pervertam na vida.  
Vem, ó Pai, com o teu poderoso auxílio e cerca-os da simpatia e do carinho que precisam.  
Reserva para os órfãos mais desamparados, ó Pai, a tua melhor benção e a mais segura proteção. Amém.

## **81. ORAÇÃO APÓS UM SUCESSO**

Com o coração transbordando de alegria, elevo a ti, Pai de bondade, o meu agradecimento pelo sucesso que acabo de conseguir.  
Meu espírito se enche de paz porque atendeste às minhas esperanças e às minhas fervorosas súplicas.  
Não foram inúteis os esforços despendidos.  
Pai de bondade, tua graça me assistiu misteriosamente, conduzindo todas as coisas até um final coroado de êxito.  
Vejo-me na agradável obrigação de expressar à tua soberana sabedoria e bondade o meu mais profundo reconhecimento.  
Sinto-me enriquecido com a tua visita.  
Olhaste, Pai de bondade, para o teu filho com infinito amor.

Diante de ti se expande a minha felicidade.  
Pai de bondade, ensinaste-me mais uma vez, através da experiência, que não desamparas nunca os que colocam em ti toda a sua expectativa e ansiedade, e não permanecem de braços cruzados, como se dispensasse a responsabilidade humana.  
Sem ti não chegaria a celebrar esta vitória, mas, ao mesmo tempo, sinto-me feliz e recompensado por ter dado a parcela da minha colaboração para que tudo se processasse da melhor maneira possível.  
Recebe o coração agradecido do teu filho irradiante de felicidade.  
Amém.

## **82. ORAÇÃO APÓS UM FRACASSO**

Meu Deus, para evitar ficar apenas chorando, quero dirigir-te o meu apelo para que me ajudes a superar a amargura do fracasso. Preciso sentir a tua presença bem perto de mim.

Agarro-me, meu Deus, à esperança de que não cessas de oferecer-me possibilidades, mesmo quando tudo parece desmoronar em minha vida.

Vem com tua graça socorrer-me.

Tu, ó meu Deus, bem conheces o coração que te fala, a boa vontade deste teu filho.

Se as coisas não deram certo não foi por faltar o meu empenho.

Devo certamente ganhar mais experiência.

Meu Deus, tu sabes porque houve fracasso, e não desejas que eu fique paralisado e triste, como se estivesse no meio de ruínas.

Tu me queres forte para continuar a reviver.

Peço-te, ó meu Deus, que me concedas o teu auxílio propício.

Contigo vou recomeçar, não hei de parar no caminho, reduzindo à inutilidade e à aridez a minha vida.

Se o fracasso veio, deixa-me crer, ó meu

Deus, que foi unicamente para me amadurecer de verdade.

Obrigado, meu Deus,

Amém.

## **83. ORAÇÃO DA ENTREGA**

Dispo-me de mim mesmo e de tudo ao meu redor.

Estou em viagem rumo à divindade que habita dentro de mim.

Quero escutar o meu Pai, na voz do meu silêncio.

Eis-me aqui, meu Amigo, achegando-me ao Teu Amor.

Conheces-me. Sabes tudo de mim.

Sabes como me sinto cansado para prosseguir pelos caminhos

das minhas escolhas,

feitas ao longo desta vida,

e das propostas que assumi.

Preciso de Ti.

Aqui estão as minhas mãos.

Segura-as, Pai. Estou à Tua escuta:

Que queres que eu faça?

## **84. ORAÇÃO DO NÃO PERMITA**

Senhor!... Tu que me deste

Paz e consolo à vida,

Não me dêes condição

Para espalhar na vida a sombra da discórdia,

Ou estender na estrada as pedras da aflição...

Tu que acendeste em mim

A luz do entendimento,

Na fé com que me alteias,

Não consintas, Senhor, que eu suprima a esperança

Das estradas alheias.

Tu que me concedeste o verbo edificante

Que nos induz

À prática do bem,

Nunca me deixes formular palavra,

Capaz de condenar ou de ferir alguém.

Tu que me desvendaste

O sublime valor da provação,

Que a Lei de Causa e Efeito determina,

Não me faças entregar à queixa e ao

desencanto,

Em que eu possa esquecer a Justiça Divina.

Tu que me conferiste o privilégio

E a bênção do serviço,

Como ensejo celeste e dom perfeito,

Não permitas que eu viva sem trabalho,

Desfrutando o descanso sem proveito.

Naquilo que eu deseje

E naquilo que eu sinta, pense, diga ou faça,

Contrariamente à Eterna Lei do Amor,

Em tudo quanto eu queira sem que o queiras,

Não me aproves, Senhor!

## 85. ORAÇÃO DO PERDÃO

Senhor, concede-me a graça de perdoar e de me abrir ao perdão.  
Não quero ficar alimentando mágoas, ressentimentos, rancores em meu coração.  
Devolve-me a capacidade de amar e perdoar.

Arranca-me das trevas, Senhor, invade-me com teu Santo Espírito e faz em mim uma obra nova. Concede-me um coração contrito e humilhado. Amém.

## 86. ORAÇÃO PARA TER COERÊNCIA DE VIDA

Elevo-te meu pensamento, Senhor meu Deus, para que possas renovar a coerência do meu modo de viver.  
Quero restaurar com a tua graça a genuína imagem do meu ser na corajosa afirmação dos meus valores e das minhas carências.  
Senhor Deus, trago à tua presença o ardente desejo de ser uma peça única, na minha conduta, sem falsidades e mentiras.  
Nutre em mim o horror à duplicidade de atitudes e diminui a diferença entre os meus princípios e a minha prática, entre as minhas aspirações e a minha realidade.

Cura-me, Senhor Deus, de todos os efeitos desastrosos que causei pela falta de reflexão e de prudência.  
Ajuda-me a carregar as vitórias com simplicidade e as derrotas com coragem.  
Senhor Deus, guarda-me da cegueira do orgulho que fecha o coração à compreensão e à aceitação dos outros.  
Encoraja-me a falar sempre a verdade e a ser leal às minhas convicções, sem ceder à hipocrisia e à desonestidade.  
Atrai-me para perto de ti, Senhor Deus, a fim de ser iluminado pela luz do teu Ser, sem sombras e sem manchas. Amém.

## 87. ORAÇÃO DA PRESENÇA

Que jamais, em tempo algum, o teu coração acalente o ódio.  
Que o canto da maturidade jamais asfixie a tua criança interior.  
Que o teu sorriso seja sempre verdadeiro.  
Que as pedras do teu caminho sejam sempre encaradas como lições de vida.  
Que a música seja tua companheira de momentos secretos contigo mesmo.  
Que os teus momentos de amor conttenham a magia de tua alma eterna em cada beijo.  
Que os teus olhos sejam dois sóis olhando a luz da vida em cada amanhecer.  
Que cada dia seja um novo recomeço, onde tua alma dance na luz.  
Que em cada passo teu fiquem marcas luminosas de tua passagem em cada coração.  
Que em cada amigo o teu coração faça festa e celebre o encanto da amizade profunda que liga as almas afins.  
Que em teus momentos de solidão e cansaço esteja sempre presente em teu coração a lembrança de que tudo passa e se transforma, quando a alma é grande e generosa.

Que o teu coração voe contente nas asas da espiritualidade consciente, para que tu percebas a ternura invisível tocando o centro do teu ser eterno.  
Que um suave vento te acompanhe, na terra ou no espaço, e por onde quer que a força invisível do amor leve o teu viver.  
Que o teu coração sinta a PRESENÇA secreta do inexplicável!  
Que os teus pensamentos, os teus amores, o teu viver, e o teu caminhar pela vida sejam sempre abençoados por aquele amor que ama sem nome.  
Aquele amor que não se explica, só se sente.  
Que esse amor seja o teu rumo secreto, viajando eternamente no centro do teu ser.  
Que esse amor transforme os teus dramas em luz, a tua tristeza em celebração, e os teus passos cansados em alegres passos de dança renovadora.  
Que jamais, em tempo algum, tu esqueças da PRESENÇA que está em ti e em todos os seres.  
Que o teu viver seja pleno de PAZ e LUZ

### 88. ORAÇÃO DA ESPERANÇA

Senhor!  
Enche de esperança o meu coração  
E de doçura os meus lábios!  
Põe em meus olhos a luz que acaricia  
E purifica, em minhas mãos, o gesto que  
perdoa.  
Dá-me valentia para a luta,  
Compaixão para as injúrias,

Misericórdia para a ingratidão e a injustiça.  
Livra-me da inveja e da ambição mesquinha,  
Do ódio e da vingança.  
E que, quando eu voltar hoje para o calor de  
Minha cama,  
Possa, no mais íntimo de meu ser,  
Sentir que estás presente.  
Amém!

### 89. ORAÇÃO DIANTE DA PALAVRA.

Senhor!  
Deste-me a palavra por semente de luz.  
Auxilia-me a cultivá-la.  
Não me permitas envolvê-la na sombra que  
projeto.  
Ensina-me a lembrar o que deve ser dito  
e a lavar da memória tudo aquilo que a tua  
bondade espera que se lance no  
esquecimento.  
Onde a irritação me procure, induze-me ao  
silêncio, e, onde lavre o incêndio da  
incompreensão ou do ódio, dá que eu  
pronuncie a frase calmante que possa apagar  
o fogo da ira.

Em qualquer conversação inspira-me o  
conceito certo que se ajuste  
à edificação do bem, no momento exato, e  
faze-me vigilante para que o mal não me use,  
em louvor da perturbação.  
Não me deixes emudecer, diante da verdade,  
mas conserva-me em tua prudência, a fim de  
que eu saiba dosar a verdade em amor, para  
que a compaixão e a esperança não  
esmoreçam junto a mim.  
Traga-me o coração ao raciocínio, sincero  
sem aspereza, brando sem preguiça, fraterno  
sem exigência.

### 90. ORAÇÃO PARA ABENÇOAR OS FILHOS

Meu filho, eu te abençôo  
eu filho, tu és filho de Deus perfeito,  
Tu és capaz,  
Tu és forte,  
Tu és inteligente,  
Tu és bondoso,  
Tu consegues tudo  
Pois a vida de Deus está dentro de ti.  
Meu filho,  
Eu te vejo com os olhos de Deus,  
Eu te amo com o amor de Deus,  
Eu te abençôo com a bênção de Deus.  
Obrigado, obrigado, obrigado...

Obrigado, filho,  
Tu és a luz da nossa vida,  
Tu és a alegria do nosso lar,  
Tu és uma grande dádiva que recebemos de  
Deus.  
Tu serás uma grande pessoa!  
Tu terás um futuro brilhante!  
Tu serás um futuro líder do Brasil!  
Pois nasceste abençoado por Deus  
e estás crescendo abençoado por nós.  
Obrigado, filho.  
Obrigado, Obrigado, Obrigado...

*"Quando praticamos o bem, deixamos um rastro de eternidade.*  
Mazwell Maltz

### **91. ORAÇÃO PELA FAMÍLIA**

Senhor, concedei a mim e família, a graça de Vos buscar antes de todas as coisas, pois somente assim poderemos viver na unidade. Vinde com Vosso Espírito sobre meu lar e removei os problemas que em nós existam: males do corpo, da alma, do espírito, do coração.

Que ajamos como se tudo dependesse de nós, mas certos de que somente por Vossa graça poderemos, mesmo em meio a sofrimentos, permanecer na Vossa paz.

Que sejamos profundamente amigos, ajudemo-nos mutuamente a crescer na prática

da fé e reavivemos sempre mais o amor que selamos diante de Vós, num compromisso sagrado e para sempre.

Nada mais angustiante para os corações das crianças do que a insegurança diante de um pai e uma mãe, a quem tanto amam, discutindo, ofendendo-se mutuamente.

Que nos lembremos que o maior presente que nossos filhos podem receber, é o amor que exista entre nós, seus pais.

Vinde, Senhor restaurai minha família e as famílias do mundo inteiro.

Amém.

### **92. ORAÇÃO PARA A PAZ FAMILIAR**

Senhor, Nosso Deus, o Senhor nos elegeu para sermos teus santos e teus escolhidos. Reveste-nos de sentimentos de misericórdia, de bondade, de humildade, de doçura, de paciência.

Ajuda-nos a perdoarmos uns aos outros quando temos qualquer motivo de queda, assim como Ti, Senhor, nos tem perdoado.

Sobretudo, dá-nos a caridade, que é o vínculo da perfeição e que a paz do Senhor brilhe em nossos corações.

Que tudo quanto façamos, em palavras ou em obras, sejam em nome do Senhor, por quem sejam dadas Graças a Ti, Deus Pai e Senhor nosso.

Amém!

### **93. ORAÇÃO PARA FAMILIARES E AMIGOS**

Peço a Deus que ilumine todos nós, a nossa família, nossos amigos, nossa cidade e nossos irmãos para que possamos trilhar um caminho de mais amor e de respeito à vida e à natureza. Que a Terra e os homens reencontrem o equilíbrio, com a extinção das guerras, do terrorismo, de bandidos e que todos os homens se conscientizem de que somos irmãos e filhos do mesmo Pai. Senhor, que neste dia nós Vos amemos mais e procuremos sempre fazer Vossa santa vontade.

### **94. ORAÇÃO DA PRESENÇA DE DEUS**

Deus, nosso Pai, em vós todas as coisas se renovam, recobram o seu antigo vigor e sua simplicidade primeira.

Fazei que vejamos as coisas com olhar de fé, renovado pelo vosso amor, cheio de esperança e de confiança em vós, em nós e nas pessoas que nos rodeiam.

Animados pelos exemplos de fé de vossos santos, dai-nos uma maneira nova de encarar os acontecimentos adversos de nossa vida.

Mesmo nos momentos mais difíceis, saibamos suplicar a vós forças para de novo empreender a caminhada.

Ficai conosco, dirigi-nos cada passo, inspirai-nos sentimentos de coragem e de fortaleza.

Fazei-nos erguer a nossa frente abatida, mostrai-nos a vossa face amiga e encorajadora. Confortados pela vossa presença paterna, possamos continuar firmes, superando pela fé todas as dificuldades e perigos.

## 95. ORAÇÃO PARA PRESENÇA DIVINA

Deus, dê-me toda a força e poder, dá-me hoje segurança do teu amor e a certeza de que estás comigo.

Peço-te ajuda e proteção para o dia de hoje porque preciso de tua assistência e de tua misericórdia.

Tira de mim o medo que me invade, tira de mim a dúvida que me perturba.

Esclarece o meu espírito abatido.

Que eu possa Senhor, perceber toda a tua grandeza e a tua presença em mim.

Sopra o teu espírito dentro de minha alma para que eu sinta o meu interior fortalecido com a tua presença, minuto a minuto, hora a hora, dia após dia.

Que eu sinta a tua voz dentro de mim e ao meu redor e em minhas decisões que perceba qual a tua vontade.

Que eu sinta o teu maravilhoso poder através da força, da oração e com este poder,

a minha pessoa seja atingida pelo milagre que podes realizar a meu favor, suavizando os meus problemas, acalmando o meu espírito, aumentando a minha fé. Não me abandones. Oh! Senhor fica comigo para que eu não me desespere e nem te esqueça.

Levanta o meu espírito quando o encontrares abatido. Ajuda-me a seguir-te sem vacilar e sem olhar para trás.

Entrego-te neste dia toda a minha vida e a vida de toda a minha família.

Livra-nos de todo mal que possa estar dirigido a nós, ainda que seja por milagre, sei Senhor, que vai me atender porque me amas e me escutas amorosamente.

Te agradeço, meu Deus e meu Pai e embora esteja com a alma inquieta te suplico!

Dá-me o poder de aceitar acima de tudo, que se cumpra em mim a tua vontade e não a minha. Assim seja.

## 96. ORAÇÃO DA PRESENÇA

Que jamais, em tempo algum, o meu coração acalente o ódio.

Que o canto da maturidade jamais asfixie a minha criança interior.

Que o meu sorriso seja sempre verdadeiro.

Que as perdas do meu caminho sejam sempre encaradas como lições de vida.

Que a música seja minha companheira de momentos secretos, comigo mesmo.

Que os meus momentos de amor conttenham a magia de tua alma eterna, em cada beijo.

Que os meus olhos sejam dois sóis olhando a luz da vida, em cada amanhecer.

Que cada dia seja um novo recomeço, onde minha alma dance na luz.

Que em cada passo meu fiquem marcas luminosas de minha passagem, em cada coração.

Que em cada amigo o meu coração faça festa e celebre o encanto da amizade profunda que liga as almas afins.

Que em meus momentos de solidão e cansaço esteja sempre presente em meu coração a

lembrança de que tudo passa e se transforma, quando a alma é grande e generosa.

Que o meu coração voe contente nas asas da espiritualidade consciente, para que eu perceba a ternura invisível tocando o centro do meu ser eterno.

Que um suave acalanto me acompanhe por onde quer que leve o meu viver.

Que os meus pensamentos, os meus amores, o meu viver, a minha passagem pela vida sejam sempre abençoados por aquele AMOR QUE AMA SEM NOME.

Aquele Amor que não se explica, só se sente.

Que esse Amor seja o meu acalanto secreto, viajando eternamente no centro do meu ser.

Que esse Amor transforme os meus dramas em luz, a minha tristeza em celebração, e os meus passos cansados em alegres passos de dança renovadora.

Que jamais, em tempo algum, me esqueça da PRESENÇA que está em mim e em todos os seres. Que o meu viver seja pleno de PAZ e LUZ!”



## 97. ORAÇÃO QUE EU ESQUECI

PAULO COELHO

Senhor, Proteja as nossas dúvidas,  
porque a Dúvida é uma maneira de rezar.  
É ela que nos faz crescer, porque nos obriga  
a olhar sem medo para as muitas respostas  
de uma mesma pergunta.  
E para que isto seja possível,  
Senhor, proteja as nossas decisões,  
porque a Decisão é uma maneira de rezar.  
Dai-nos coragem para, depois da dúvida,  
sermos capazes de escolher entre um caminho  
e outro.  
Que o nosso sim seja sempre um sim,  
e o nosso não seja sempre um não.  
Que uma vez escolhido o caminho,  
jamais olhemos para trás,  
nem deixemos que nossa alma seja corroída  
pelo remorso.  
E para que isto seja possível,  
Senhor, proteja as nossas ações,  
porque a Ação é uma maneira de rezar.  
Fazei com que o pão nosso de cada dia  
seja fruto do melhor que levamos dentro de  
nós mesmos.  
Que possamos, através do trabalho e da Ação,  
compartilhar um pouco do amor que  
recebemos.  
E para que isto seja possível,  
Senhor, proteja os nossos sonhos,  
porque o Sonho é uma maneira de rezar.

Fazei com que, independente de nossa idade  
ou de nossa circunstância, sejamos capazes  
de manter acesa no coração a chama sagrada  
da esperança e da perseverança.  
E para que isto seja possível, Senhor, dai-nos  
sempre entusiasmo, porque o Entusiasmo é  
uma maneira de rezar.  
É ele que nos liga aos Céus e à Terra,  
aos homens e às crianças, e nos diz que o  
desejo é importante e merece nosso esforço.  
É ele que nos afirma que tudo é possível,  
desde que estejamos totalmente  
comprometidos com o que fazemos.  
E para que isto seja possível,  
Senhor, proteja-nos, porque a Vida é a única  
maneira que temos para manifestar o Teu  
milagre.  
Que a terra continue transformando a semente  
em trigo, que nós continuemos transmutando  
o trigo em pão.  
E isto só é possível se tivermos Amor -  
portanto, nunca nos deixe em solidão.  
Dai-nos sempre a Tua companhia, e a  
companhia de homens e mulheres que têm  
dúvidas, agem, sonham, se entusiasmam, e  
vivem como se cada dia fosse totalmente  
dedicado à Tua glória.  
Amém.

## 98. ORAÇÃO PARA RECONCILIAR

Eu lhe perdoei e você me perdoou, eu e você  
somos um só perante DEUS.  
Eu o (a) amo e você me ama também;  
Eu lhe agradeço e você me agradece.  
OBRIGADO ,OBRIGADO,  
OBRIGADO...  
Não existe mais nenhum ressentimento entre  
nós.

Oro sinceramente pela sua felicidade.  
Seja cada vez mais feliz...  
DEUS lhe perdoa, portanto eu também o(a)  
perdôo.  
Já perdoei a todas as pessoas e acolho a todas  
elas com o AMOR DE DEUS.  
Da mesma forma, DEUS me perdoa meus  
erros e me acolhe com o SEU imenso amor.

*"A vida de cada homem é um conto de fadas escrito pela mão de Deus."*

Hans C. Andersen



## 99. ORAÇÃO PARA RELACIONAR-SE BEM COM TODOS

Relaciono-me harmoniosamente com todas as pessoas, todos os seres vivos e todas as coisas.

Já não tenho mais necessidade de perdoar, pois compreendi que desde o princípio estou em paz e harmonia com tudo e com

todos, e que sou um com todas as criaturas. O Amor de Deus preenche o Universo, está presente em toda parte, envolve-me, impulsiona-me e flui dentro de mim, sendo impossível afastar-me desse Amor. Muito Obrigada, Deus!

## 100. ORAÇÃO DO RECOMEÇAR

Meu Pai, estou aqui, venho pedir, mas não por mim...  
Por onde andei, só encontrei muita dor e sofrimento.  
Gente chorando, passando fome, fome de pão e fome de espírito.  
Por isso hoje, diante de Ti, suplico assim, envia teus anjos e faz chover sobre a Terra, a abundância do amor e da compreensão, desce os teus rios de bênçãos sem fim, e toca cada um dos meus irmãos, trazendo um novo sentido, um novo viver.  
Desperta os que andam sem rumo, dá-lhes uma direção, acenda uma luz em quem anda pelas trevas, renova, com teu imenso amor, os corações secos, ressuscita os que morreram para a felicidade, restitui a dignidade dos que sofrem, traz a paz à cada coração.  
Visita Senhor, os presídios e retira as sombras, visita os hospitais e leva saúde aos enfermos, sabedoria aos médicos, serenidade aos enfermeiros, companheirismo aos

atendentes.  
Visita Senhor cada orfanato, cada asilo, e passa com tua mão amorosa, deixando um carinho, que retire o sentimento de abandono.  
Por fim, Senhor, visite cada casa, e mostre Pai, que cada um de nós pode fazer muito, mesmo tendo tão pouco a oferecer, fazendo essas visitas aos nossos irmãos, perdoados aos que nos ofenderam, doando o muito que nos sobra, repartindo o pouco que possuímos, com quem nada tem.  
Senhor, liberta-nos do nosso orgulho, do nosso próprio Eu, que insiste em se mostrar, que esquece, que somos um mísero grão de areia, e que apenas um sopro da Natureza espalha para onde quiser.  
Começemos de novo, com um novo coração, um novo sentido:  
"Viver para servir, servir para viver".  
Amém.

## 101. ORAÇÃO PARA ALCANÇAR A REALIZAÇÃO PESSOAL

Senhor, trago no meu ser a tendência fundamental de querer realizar-me como pessoa.  
Este ideal é nobre e tu desejas que eu o concretize ao longo de minha vida.  
Sinto, Senhor, que devo desabrochar as melhores potencialidades do meu ser.  
Só assim poderei exprimir-me com a marca inconfundível de minha personalidade.  
Tu me animas, Senhor, com a tua inspiração e influência decisiva a dedicar-me de verdade a este esforço que me integra e plenifica.  
Quero começar sempre por aceitar-me, como sou.

Expulsa de dentro de mim, Senhor, a preocupação pelos ideais que ultrapassam as minhas reais possibilidades.  
Norteia-me, Senhor, através do que efetivamente é proveitoso e útil para o meu crescimento pessoal.  
Dá-me a capacidade de ver sempre a minha realidade e a dos outros sem disfarces e utopias. Leva-me, Senhor, a ser eu mesmo, a manifestar todos os meus sentimentos e a aperfeiçoar a minha atitude perante a vida, à luz dos critérios da justiça, da verdade e do amor. Amém.

## 102. ORAÇÃO ANTES DE UMA DECISÃO IMPORTANTE

Senhor, meu Deus, fonte de luz, suma verdade e bondade eterna, transforma este momento de agora em hora de visão e inspiração.  
Ajuda-me a encontrar sabedoria e a iluminar os meus pensamentos e desejos.  
Realizar as minhas esperanças, através de atos retos e bons na paz e no amor.  
Dá-me forças para concentração de espírito.

Facilita-me o empenho de raciocinar com objetividade e deixa-me enxergar bem a verdade e na tua luz, encontrar a luz.  
Auxilia-me, eterno meu Deus, a evitar a vaidade pessoal e o orgulho, a fim de poder tomar posições dignas e honradas e sentir-me verdadeiramente teu filho.  
Amém.

## 103. ORAÇÃO DA SABEDORIA

RABINDRANATH TAGORE

Senhor, dá-me a esperança para vencer minhas ilusões, todas.  
Plantai em meu coração a sementeira do amor e ajuda-me a fazer feliz o maior número da humanidade possível, para ampliar seus dias risonhos e resumir as noites tristonhas.  
Transforma meus rivais em companheiros, meus companheiros em amigos e meus amigos em entes queridos.  
Não me deixeis ser um cordeiro perante os fortes e nem um leão diante dos fracos.  
Dá-me o sabor de saber perdoar e afastai de

mim o desejo de vingança.  
Senhor, iluminai meus olhos para que eu veja os defeitos de minha alma e vendai-os para que eu não comente os defeitos alheios.  
Senhor, leve de mim a tristeza e não a entregueis a mais ninguém.  
Encha meu coração com a divina fé, para sempre louvar o vosso nome e arrancai de mim o orgulho e a presunção.  
Deus faça de mim uma pessoa realmente justa.

## 104. ORAÇÃO SALMO 23

O Senhor é o meu pastor e nada me faltará.  
Deita-me em verdes pastos e guia-me mansamente em águas tranqüilas. Refrigera a minha alma, guia-me pelas veredas da justiça, por amor do seu nome. Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte, não temerei mal algum, porque Tu estás comigo, a Tua

vara e o Teu cajado me consolam. Prepara-me uma mesa perante os meus inimigos, unges a minha cabeça com óleo, o meu cálice transborda. Certamente que a bondade e a misericórdia me seguirão todos os dias da minha vida e habitarei na casa do SENHOR por longos dias.

## 105. ORAÇÃO DO SILÊNCIO

Senhor meu Pai, neste momento especial da mais profunda calma quero abrir-te em minha alma. Sinto-me grato e feliz pelo bem que neste momento de silêncio me faz.  
Senhor, meu Pai, nem sempre soube valorizar a graça da tua pacificadora companhia.  
Sem necessidade me entreguei à agitação barulhenta e febril que me distanciou de mim mesmo e de ti.

Senhor, meu Pai, recolho-me nas dobras do teu silêncio para captar melhor a suavidade da tua presença e a energia do teu amor.  
O silêncio que me invade plenifica-me por inteiro e restitui o significado último do meu ser diante de ti.  
Senhor, meu Pai, fortalece-me sempre com o teu silêncio para que construa na paz todo o meu viver. Amém.

### **106. ORAÇÃO DA CALMA**

Concede-me ó Pai, a calma que necessito nessa hora. Que eu possa confiar em Vosso amor, sentindo sempre a esperança que renova, e o amor que confia.  
Dá-me por acréscimo de misericórdia, a força da luta diária no bem comum e inspira-me palavras carinhosas ao coração, para que realmente eu sinta o que digo e faço.  
Abençoa aqueles que dependam da minha força, aqueles em quem devo confiar e amar.

Que meu amor não seja a liberdade que abandona, nem o mando que enclausura.  
Que eu possa sentir sempre em primeiro lugar, desejo de servir a Vós, e de também aprender a confiar no próximo.  
Se algo acontecer de ruim, que eu entenda que nem tudo posso, mas que sempre poderei fazer o melhor, desde que seguindo os princípios cristãos.  
Que assim seja!

### **107. ORAÇÃO DA SERENIDADE**

Reinhold Niebuhr:

Deus, dai-me a serenidade para aceitar as coisas que eu não posso mudar, coragem para mudar as coisas que eu possa, e sabedoria para que eu saiba a diferença: vivendo um dia a cada vez, aproveitando um momento de cada vez; aceitando as dificuldades como um

caminho para a paz; aceitando que Você tornaria tudo correto se eu me submetesse à sua vontade para que eu seja razoavelmente feliz nesta vida e extremamente feliz com você para sempre no futuro.  
Amém.

### **108. SÚPLICA DE TODAS AS HORAS**

Senhor, eu te suplico: o pão cotidiano, um teto seguro, a saúde necessária, um dia sem acidentes e uma noite tranqüila.  
Quero ter o animo de agüentar todas as contrariedades e tribulações vindas das circunstâncias da vida.  
Senhor, conserva sempre a luz dos meus olhos e o uso normal da minha inteligência, dos meus nervos e dos meus sentidos.  
Resolvo não fechar o meu coração aos sentimentos humanos e não cruzar os meus braços ante as exigências do amor fraterno.  
Senhor, afasta do meu caminho os perigos

das ciladas, das injustiças e das calúnias.  
Proponho-me conviver alegre com todos e respeitar a atitude de cada uma, com sua maneira própria de ser e com seu direito de opinar, de divergir e de se defender.  
Senhor, eu te suplico a tua benção para todas as horas do meu dia e para todos os dias da minha vida.  
Vou cultivar a união da família, a simpatia dos vizinhos e companheiros de trabalho, a fidelidade aos amigos e a paz com todos os homens. Amém.

### **109. SENHOR DA COMPAIXÃO**

Paramahansa Yogananda

Ó Senhor de Compaixão, ensina-me a derramar lágrimas de amor por todos os seres. Possa eu vê-los como sendo o meu próprio ser expressões diferentes de meu Eu divino. Eu desculpo facilmente as minhas faltas; deixa-me portanto, perdoar rapidamente as falhas dos outros.

Abençoa-me, ó Pai, para que eu não inflija aos meus companheiros críticas inoportunas. Se eles pedirem o meu conselho, na tentativa de reformarem-se, possa eu oferecer-lhes sugestões inspiradas por Ti.

## 110. ORAÇÃO PELOS QUE SOFREM

Deus, nosso Pai Divino, com anseio aguardamos um sinal da tua presença, a tua voz clemente, a tua benevolente ação. Tua misericórdia, Senhor, testemunha teu amor. Em tuas mãos os nossos destinos e a nossa vida. Ouve a minha súplica e o meu pedido. Deus, tu que sempre ampara os necessitados; para ti apelam os desamparados. Que venha o alívio aos que sofrem.

Sem a tua ajuda não há salvação, não há remédios que possam curar, nem meios que ergam o fraco e o sofredor. Dá força e fé aos que clamam por ti, resistência e paciência aos que necessitam e que a tua presença os ilumine sempre. Escuta, ó Deus, com clemência esta súplica, alivia os sofrimentos dos que padecem, para que possam erguer-se e bendizer a tua infinita bondade. Amém.

## 111. ORAÇÃO Nº 1455

Querido Deus agradeço-te por este dia. Agradeço-te por poder ver e ouvir esta manhã. Sou abençoado porque és um Deus compreensivo e de perdão. Tens feito tanto por mim, abençoando-me a cada dia. Perdoa-me por tudo o que tenho feito, dito ou pensado que não seja agradável a Ti. Mantém-me seguro, afastado de todo o perigo. Ajuda-me a começar este dia com uma nova atitude e muita gratidão. Deixa-me fazer o melhor a cada dia para clarear minha mente e assim poder ouvir-Te. Expande a minha mente para que possa aceitar todos os Teus desígnios. Não permitas que me lamente das coisas sobre as quais não tenho controle. Permite-me continuar vendo o pecado através dos teus olhos, Senhor, e que possa eu reconhecer o mal. E quando cometer pecado permite-me arrepende-me e confessar com minha boca meu mau procedimento, e assim receber o Teu perdão. Quando este mundo se fechar dentro de mim, deixa-me ir para longe e encontrar um lugar afastado para orar. Esta é a melhor resposta quando me empurram além dos meus limites. Sei que quando não posso orar, Tu escutas

meu coração. Continua utilizando-me para fazer a Tua vontade. Continua abençoando-me para que possaabençoar outras pessoas. Mantém-me forte para que possa ajudar aos fracos. Mantém meu ânimo elevado para que possa ter palavras de consolo para o outro. Peço pelos que se perdem e não podem encontrar seu caminho. Peço pelos que sofrem mau juízo e não são entendidos. Peço pelos que não Te conhecem intimamente. Peço pelos que apaguem esta mensagem e não a compartilhem com os outros. Peço pelos que não crêem. Mas Te agradeço porque eu CREIO. Creio que Tu mudas as pessoas e as coisas. Peço por todos os meus amigos, cada membro da família e seus lares. Peço pela paz, o amor e a alegria dentro das famílias. Que estejam sem dívidas e todas as suas necessidades sejam resolvidas. Rogo para que todos saibam que não há problema, batalha, circunstância ou situação maior que o SENHOR! Esta é a minha oração. Amém!

*"Para agradecer aos Céus uma graça não basta orar, mas fazer algo pelo outro também."*

## **112. ORAÇÃO NO ANIVERSÁRIO NATALÍCIO**

Ao aniversariar hoje, permite, Senhor, que eu comemore a sós contigo esta data, abrindo-te em segredo o meu coração.

Se cheguei a esta idade é porque nunca te ausentaste de minha vida, concedendo-me sempre a disposição de lutar e de vencer. Tu me acompanhaste, Senhor, com o poder de tua bondade e conservaste em mim ao longo da caminhada um ânimo alegre e forte. Alegria hoje esta eterna criança com os presentes da tua paz e da tua proteção.

Retira de minha frente toda sombra de inquietação e de angustia.

Senhor, longe de mim qualquer sentimento contrário ao teu espírito e a tua lei.

Torna sempre os meus dias produtivos e irradiantes de felicidade para o bem dos outros.

Mantém, Senhor, ainda por muitos anos bem acesa a chama do meu viver e derrama especialmente nesta data sobre mim a luz da tua benção. Amém.

## **113. ORAÇÃO PELOS POBRES**

Ó Pai, recomendo-te as angústias de todos os pobres do mundo.

Tu bem sabes o valor que elas representam. Recorda-me, ó Pai, a grande lição da pobreza na vida do homem.

Preciso ter e adquirir bens porque não sou dono de nada.

Tu, ó Pai, não precisas de nada porque és dono de tudo.

A riqueza do homem está em ser alguém mesmo no meio da carência.

Minha dignidade, diante de ti, não se mede pela soma dos haveres.

Tu me queres tal como sou, despojado das aderências que são fruto de compra e venda.

Ensina a teu filho, ó Pai, a estimar os verdadeiros valores da vida.

Volto-me para ti, cheio de confiança, em nome dos que passam privações.

Socorre-os, ó Pai, através da justiça e da generosidade dos teus filhos mais aquinhoados.

Torna bem arraigado nos homens o sentido da fugacidade da vida e a imperiosa necessidade da prática da equidade e da solidariedade universal.

Ó Pai, desperta em muitos corações a vontade de servir.

Olha com especial proteção os irmãos mais necessitados. Amém.

## **114. ORAÇÃO PELOS QUE PASSAM FOME**

Senhor, tua terra produz o suficiente para satisfazer às necessidades de todos os seres; mas a ambição humana distorce teus propósitos.

Senhor, inúmeras criaturas tuas vivem com fome.

Riqueza e pobreza, poder e submissão coexistem; mas a falta de sensibilidade e de amor prevalece.

Senhor, todas as criaturas vivas são teus filhos.

Tu criaste as mesmas leis para todos os homens, mas eles não te atenderam e continuam surdos e cegos.

Senhor, a obsessão pela posse e a ambição por riquezas, o medo de perder e a vontade de possuir sempre mais, criaram situações complexas e angustiantes.

Senhor, pedimos humildemente a tua justa determinação, para que todos possam viver a tua luz com teu amor, sempre em paz, liberdade e sem fome. Amém.

*"A morte é a mudança completa de casa sem mudança essencial da pessoa"*

### **115. ORAÇÃO DOS QUE OBSERVAM O TEMPO PASSAR**

*Escrita por religiosa do século XVIII e encontrada na catedral de Canterbury*

Senhor, Tu sabes que eu envelheço  
Senhor, tu sabes melhor do que eu que estou envelhecendo e que um dia eu farei parte dos "velhos".

Guarda-me do hábito fatal de crer que eu tenho de dizer alguma coisa a propósito de tudo em todas as ocasiões.

Tira de mim o desejo obcecante de por em ordem os negócios dos outros.

Torna-me mais ponderado, mas não mal-humorado, serviçal, mas não autoritário.

Impede-me de recitar sem fim os detalhes, dê-me asas para chegar ao alvo.

Sela meus lábios sobre meus males e dores, mesmo que eles aumentem sem cessar que seja agradável, ao longo dos anos, proclamá-

los.

Creio mesmo que é pena não utilizar toda a minha reserva de sabedoria, mas tu sabes, Senhor... eu quero manter alguns amigos.

Não ousa te pedir uma memória melhor, mas dá-me uma humildade crescente e menos presunção quando minha memória se choca com a dos outros.

Ensina-me a gloriosa lição de que pode acontecer que eu me engane.

Guarda-me. Torna-me capaz de ver boas coisas onde ninguém as consegue enxergar e de reconhecer os talentos das pessoas subestimadas.

E dá-me a graça de poder demonstrar esse reconhecimento.

### **116. PEDIDO ESPECIAL**

Senhor!

Sou como todos.

Também tenho os meus pedidos especiais.

Mas não se preocupe!

Tenho pouco de novo a pedir.

Tenho, é verdade, muito mais a agradecer.

Mas anualmente temos que se ajoelhar diante da tua Sabedoria pra refazer todos aqueles pedidos de que tua Bondade já sabe que a gente precisa.

Olha, dá um jeitinho de acabar com todas as guerras.

Essa gente já brigou por tanta coisa!!!

Faz com que eles vejam a inutilidade de tanta disputa.

Também tem aqueles que não sabem amar e só odeiam.

Faz com que eles entendam que o nosso tempo é tão curto para se desperdiçar com sentimentos menores.

Ah... Têm também aqueles que me magoaram.

Faz com que eu me esqueça do que houve E me dá luz e grandeza pra eu aprender a perdoar.

Ainda têm aqueles que se encontram desesperados.

Dá-lhes conforto, um motivo de vida e

mostra-lhes a maravilha operada pela palavra Esperança.

Tem aqueles que já são meus amigos antigos. Para esses eu peço o que sempre pedi:

Que eu possa sempre ser o que esperam de mim

E, se não o for, que possam entender meus limites.

Agora, tem os meus novos amigos.

Pará esses, o que eu peço é lindo e grandioso.

Que o milagre que fez a gente se encontrar Continue só operando belezas em nossas vidas.

Ah... E tem um alguém especial por quem eu quero pedir.

É alguém que tornou minha vida mais linda e feliz.

Dá um jeitinho desse alguém nunca sumir,

Já que não há como viver sem ter ele por perto.

Que eu possa esquecer as tristezas do ano passado

E, nesta prece, só te pedir alegria.

Faz com que eu possa acreditar que o mundo Pode ainda ser melhor,

E pra isso eu te peço... Fé.

Obrigado!

### 117. SENHOR

Senhor, Ilumina meus olhos  
Para que eu veja os defeitos da minha alma e  
vendo-os, para que eu não comente os  
defeitos alheios.  
Senhor, Leva de mim a tristeza  
E não a entregues a mais ninguém...  
Encha meu coração com a divina fé, para  
sempre louvar o vosso nome e arranca de  
mim o orgulho e a presunção.  
Senhor, faça de mim um ser humano  
realmente justo...  
Dá-me a esperança de vencer  
Minhas ilusões todas.  
Planta em meu coração a sementeira do amor

E ajuda-me a fazer feliz o maior número  
possível de pessoas, para ampliar seus dias  
risonhos e resumir suas noites tristonhas...  
Transforma meus rivais em companheiros,  
meus companheiros em amigos e meus  
amigos em entes queridos...  
Não permita que eu seja um cordeiro perante  
os fortes  
Nem um leão perante os fracos...  
Dá-me, Senhor, o sabor de perdoar  
E afasta de mim o desejo de vingança,  
mantendo sempre em meu coração Somente o  
AMOR

### 118. PERMITA-ME

Senhor! me ajuda a encontrar a forma certa  
de falar, eu só quero dizer pras pessoas que  
eu amo todas elas.  
Que eu quero que todas sejam muito felizes,  
que os infelizes também tenham felicidade,  
que os tristes possam sorrir.  
Que quem parou, possa seguir e confiar.  
Senhor! me ensina a amar mais ainda, me  
leva além das palavras, me segura.

Quero através do teu amor ser a cura, ser o  
bem, ser o trabalho, ser eu mesmo também,  
pois tudo posso com você no meu coração.  
Sei bem o quanto sou pequeno, deixa eu  
segurar sempre a tua mão.  
Senhor! que ninguém me veja como eu sou,  
que todos encontrem você em mim. Senhor!  
Permita também, que eu possa, através do  
meu sorriso, fazer sempre alguém feliz . . .

### 119. PERMITA SENHOR...

Que eu aceite as minhas derrotas assim como  
fico feliz com minhas vitórias sem acusar  
nada ou ninguém ao meu redor.  
Que a cada dia eu possa agradecer pelo  
nascido do sol como pela noite que se vai.  
Que eu possa perdoar a quem me fere sem  
mágoas, sem me sentir uma vítima por isso.  
Que eu entenda que as dificuldades da vida  
fazem parte do meu crescimento como ser  
humano.  
Que eu possa ser um ombro amigo a quem  
precise, sem me sentir especial por isso, e  
sem me revoltar quando esse mesmo ombro  
não é reconhecido.

Que eu seja humilde e perceba que a minha  
volta outros sofrem bem mais do que eu.  
Que eu consiga sorrir mais, chorar menos e  
ser feliz com o que me destes.  
Que eu consiga aprender que sou apenas mais  
um ser vivo nesse imenso universo só Seu, e  
respeite todas as outras formas de vida como  
sendo criação Sua.  
Que eu tenha mais bondade, piedade, carinho,  
compreensão e amor para com meu irmão,  
E principalmente, me ensine a não pensar  
somente em mim, deixando de ser egoísta até  
em minhas orações!  
Obrigado Senhor pelo teu imenso amor!

*A cada um de nós compete uma tarefa específica, na difusão do bem. Erga-se, para trabalhar,  
porque as tarefas são muitas e importantes, e poucos são os que têm consciência delas.*



## 120. ORAÇÃO ANTES DO TRABALHO

Senhor, tu criaste o trabalho para o homem  
Para que ele pudesse valorizar a própria vida.  
Com o trabalho tu ofereces a cada um de nós  
a chance de aprender a vencer os obstáculos e  
a sentir o sabor das vitórias.  
O trabalho tornou-se uma sentinela da  
virtude, propiciando-nos paz, saúde,  
abundância e despreocupações.  
Somos privilegiados porque nos assistes.  
Senhor, com tuas inspirações encorajadoras e  
positivas,  
Com a boa disposição que tu nos ofereces,  
Descobrimos através do trabalho a felicidade  
de viver.  
Senhor, tu nos deste este condimento da vida

E a consciência de poder servir aos teus  
propósitos.  
Sem trabalho, não experimentamos  
satisfações e não recebemos recompensas  
valiosas.  
Graças a ti, Senhor, sabemos trabalhar  
E impor à natureza transformações úteis.  
Sem o trabalho a vida parece um navio sem  
lastro;  
Hoje somos dirigentes e capitães de nossa  
vida.  
Obrigado Senhor, pela graça de podermos  
iniciar e concluir bem todos os nossos  
trabalhos.  
Amém.

## 121. ANTE O CÉU ESTRELADO

Emmanuel

Senhor:  
Ante o Céu Estrelado  
Que nos revela a tua Grandeza  
Deixa que nossos Corações se unam  
À Prece das Coisas Simples  
Concede-nos, Pai,  
A Compaixão das Árvores,  
A Espontaneidade das Flores,  
A Fidelidade da Erva Tenra,  
A Perseverança das Águas  
Que procuram o repouso nas Profundezas,

A Serenidade do Campo,  
A Brandura do Vento Leve,  
A Harmonia do Outeiro,  
A Música do Vale,  
A Confiança do Inseto Humilde,  
O Espírito de Serviço da Terra Benfazeja,  
Para que não estejamos recebendo,  
Em vão, tuas dádivas, e para que o  
Teu Amor resplandeça no Centro  
De nossas Vidas, agora e sempre.  
Assim Seja...

## 122. ORAÇÃO DOS AGRADECIMENTOS

Senhor no despertar de mais este dia elevo a  
ti a minha prece, eu te agradeço pelo dia de  
ontem e pelo dia de hoje e por todos os  
benefícios que me deste durante toda a minha  
vida, eu te peço perdão por todos os meus  
erros e por todas as faltas que eu tenho  
cometido.  
Hoje quero repor tudo que eu errei, e  
compensar naquilo que falei, de quem eu falei  
mal, hoje falarei bem, de quem eu amargurei,  
hoje eu confortarei, de quem eu menosprezei,  
hoje eu valorizarei.

Senhor!, que hoje o sol de tua benção, brilhe  
sobre mim, e sobre todas as pessoas que eu  
encontrar em meu caminho, e assim  
iluminados e aquecidos pela tua graça e pelo  
teu amor, todos nós possamos nos sentir mais  
felizes, porque somos teus filhos, e possamos  
nos sentir mais amigos, porque somos irmãos  
e pertencemos todos a mesma família, a tua  
família senhor, nós te amamos muito.  
Oh! Grande, oh! Santo, oh! Amado pai.  
Amém"

### **123. ORAÇÃO DE CÁRITAS**

W. Krell, noite de Natal de 1873, em Bordéus, França, publicada no livro *Rayonnements de la Vie Spirituelle*, em 1875

Deus, nosso Pai, que sois todo Poder e Bondade, dai a força àquele que passa pela provação, dai a luz àquele que procura a verdade; deposite no coração do homem a compaixão e a caridade!  
Deus, dai ao viajante a estrela guia, ao aflito a consolação, ao doente o repouso.  
Pai, dai ao culpado o arrependimento, ao espírito a verdade, à criança o guia, e ao órfão o pai!  
Senhor, que a Vossa Bondade se estenda sobre tudo o que criastes.  
Piedade, Senhor, para aquele que vos não conhece, esperança para aquele que sofre. Que a Vossa Bondade permita aos espíritos consoladores derramarem por toda a parte, a paz, a esperança, a fé.  
Deus! Um raio, uma fâsca do Vosso Amor

pode abraçar a Terra; deixai-nos beber nas fontes dessa bondade fecunda e infinita, e todas as lágrimas secarão, todas as dores se acalmarão.

E um só coração, um só pensamento subirá até Vós, como um grito de reconhecimento e de amor.

Nós Vos o esperamos com os braços abertos, oh Poder!, oh Bondade!, oh Beleza!, oh Perfeição!, e queremos de alguma sorte merecer a Vossa Divina Misericórdia.

Deus, dai-nos a força para ajudar o progresso, afim de subirmos até Vós; dai-nos a caridade pura, dai-nos a fé e a razão; dai-nos a simplicidade que fará de nossas almas o espelho onde se refletirá a Vossa Divina e Santa Imagem.

Assim Seja.

### **124. ORAÇÃO DAS COISAS SIMPLES**

Emmanuel

Senhor:  
Ante o céu estrelado que nos revela a tua grandeza, deixa que nossos corações se unam à prece das coisas simples....  
A compaixão das árvores, a espontaneidade das flores, a fidelidade da erva tenra,  
A perseverança das águas que procuram repouso nas profundezas,  
A serenidade do campo,

A brandura do vento leve,  
A harmonia do outeiro, A música do vale,  
O espírito de serviço, Da terra benfazeja,  
Para que não estejamos recebendo, em vão tuas dádivas,  
E para que teu amor resplandeça no centro de nossas vidas.  
Agora e Sempre. Assim seja!

### **125. ORAÇÃO DA COMUNHÃO DOS DESERDADOS**

Deus, nosso Pai, ouvi hoje a nossa prece.  
Aceitai nossos anseios de uma vida liberta de toda escravidão.  
Despertai em cada um de nós a busca da liberdade e da dignidade reservada aos filhos de Deus.  
Não nos deixemos iludir pela demagogia dos que prometem salvação e nem sequer enxergam e lêem as entranhas sofridas dos povos em trabalhosas parições:  
Pressinto um silêncio profundo, sagrado - quase eterno -, querendo arrancar do céu

justiça para ungir os gemidos dos que nascem e as lágrimas dos que morrem.  
Nestes lugares ainda persiste o cheiro do corpo escravo. É isso que respiro nestes ares.  
Esse muro grita e geme a noite toda sob chicotadas de um vento selvagem.  
Meus ouvidos ainda escutam os açoites ferindo o rosto, as carnes de um povo sem glória, sem voz, sem rumo certo.  
Esta senzala ainda vai ruir com o grito da alforria!  
Porque quem fez o homem e o mundo foi Deus Nosso Senhor!

## 126. ORAÇÃO DA GRATIDÃO

Senhor, muito obrigada...  
Pelo ar que nos dá,  
pelo pão que nos deste,  
pela roupa que nos veste,  
pela alegria que possuímos,  
por tudo de que nos nutrimos...  
Muito obrigada pela beleza da paisagem,  
pelas aves que voam no céu de anil,  
pelas Tuas dádivas mil..  
Muito obrigada, Senhor, pelos olhos que  
temos... Olhos que vêem o céu, que vêem a  
terra e o mar, que contemplam toda beleza...  
Olhos que se iluminam de amor  
ante o majestoso festival de cor  
da generosa Natureza!  
E os que perderam a visão?  
Deixa-me rogar por eles  
ao Teu nobre coração!  
Eu sei que depois desta vida,  
além da morte, voltarão a ver com alegria  
incontida...  
Muito obrigada pelos ouvidos meus,  
pelos ouvidos que me foram dados por Deus.  
Obrigada, Senhor, porque posso escutar  
o Teu nome sublime e, assim, posso amar...  
Obrigada pelos ouvidos que registram  
a sinfonia da vida, no trabalho, na dor, na  
lida...  
O gemido e o canto do vento nos galhos do  
olmeiro, as lágrimas doridas do mundo  
inteiro e a voz longínqua do cancionista...  
E os que perderam a faculdade de escutar?  
Deixa-me por eles rogar.  
Sei que em Teu Reino voltarão a sonhar...  
Obrigada, Senhor, pela minha voz,  
mas também pela voz que ama,  
pela voz que canta, pela voz que ajuda,  
pela voz que socorre, pela voz que ensina,  
pela voz que ilumina e pela voz que fala de  
amor, obrigada, Senhor!  
Recordo-me, sofrendo, daqueles  
que perderam o dom de falar e o Teu nome  
não podem pronunciar.  
Os que vivem atormentados na afasia  
E não podem cantar nem de noite, nem de  
dia.  
Eu suplico por eles sabendo, porém, que mais  
tarde, no Teu reino voltarão a falar...  
Obrigada, Senhor, por estas mãos que são

minhas alavancas da ação, do progresso, da  
redenção...  
Agradeço pelas mãos que acenam adeuses,  
pelas mãos que fazem ternura, e que  
socorrem na amargura.  
Pelas mãos que acarinham, pelas mãos que  
elaboram as leis, pelas mãos que cicatrizam  
feridas retificando as carnes sofridas  
balsamizando as dores de muitas vidas!  
Pelas mãos que trabalham o solo,  
que amparam o sofrimento e estancam  
lágrimas, pelas mãos que ajudam os que  
sofrem, os que padecem...  
Pelas mãos que trabalham nestes traços,  
como estrelas sublimes fulgindo em meus  
braços! E pelos pés que me levam a marchar,  
ereto, firme a caminhar.  
Pés de renúncia que seguem  
humildes e nobres sem reclamar...  
E os que estão amputados, os aleijados,  
os feridos, os deformados,  
eu rogo por eles e posso afirmar que no Teu  
Reino, após a lida dolorosa da vida, hão de  
poder bailar e em transportes sublimes outros  
braços afagar...  
Sei que a Ti tudo é possível  
Mesmo que ao mundo parece impossível...  
Obrigada, Senhor, pelo meu lar,  
o recanto de paz ou escola de amor,  
a mansão da glória...  
Obrigada, Senhor, pelo amor que eu tenho  
e pelo lar que é meu...  
Mas, se eu sequer nem um lar tiver  
ou teto amigo para me aconchegar  
nem outro abrigo para me confortar...  
Se eu não possuir nada, senão as estradas e as  
estrelas do céu, como leito de repouso e o  
suave lençol, e ao meu lado ninguém existir,  
vivendo e chorando sozinho ao léu  
sem alguém para me consolar...  
Direi, cantarei, ainda:  
"Obrigada, Senhor  
porque Te amo e sei que me amas,  
porque me deste a vida jovial, alegre, por Teu  
amor favorecida...  
Obrigada, Senhor, porque nasci...  
Obrigada porque creio em Ti e porque me  
socorres com amor, hoje e sempre, obrigada,  
Senhor..."

### 127. ORAÇÃO DE GRATIDÃO

É maravilhoso, Senhor, ter braços perfeitos,  
quando há tantos mutilados!  
Meus olhos perfeitos quando há tantos sem  
luz!  
Minha voz que canta, quando tantas  
emudeceram!  
Minhas mãos que trabalham, quando tantas  
mendigam!  
É maravilhoso voltar para casa, quando tantos  
não têm para onde ir!

É maravilhoso amar, viver, sorrir, sonhar!  
quando há tantos que choram, odeiam,  
revolvem-se em pesadelos, morrem antes de  
nascem.  
É maravilhoso ter um Deus para crer, quando  
há tantos que não têm o consolo de uma  
crença.  
É maravilhoso Senhor, sobretudo, ter tão  
pouco a pedir, e tanto a agradecer.

### 128. ORAÇÃO DA FIDELIDADE

Que ordenais, Senhor, que os vossos servos  
façam?  
"Tomai sobre os vossos ombros o meu jugo",  
dissestes vós.  
O que é vosso jugo? - "Meu jugo é suave",  
vós dissestes, "e meu fardo é leve".  
Quem, de boa vontade, não carregaria um  
jugo que não oprime, mas, ao contrário,  
fortalece, e um fardo que não pesa, mas, ao  
contrário, suaviza?

Para justificar, vós dizeis também, "e  
encontrareis repouso para as vossas almas".  
Que é, pois, este jugo que não nos aflige,  
mas, ao contrário, nos faz repousar?  
É aquele "primeiro e grande mandamento:  
amarás o Senhor, teu Deus, com todo o teu  
coração".  
Por isso, Senhor, o que é mais fácil, mais  
excelente e mais agradável que amar a  
bondade, a beleza e o amor, coisas que  
encerrais em vosso ser, ó Senhor meu Deus?

### 129. PETIÇÃO PARA COLABORAR NO BEM

Senhor, queres fazer de mim um colaborador  
na difusão do bem.  
É por meio dos homens que gostas de atingir  
os próprios homens.  
Falas-lhes pela palavra, pelos gestos e pelos  
atos humanos.  
Mostra, Senhor, o quanto amas os teus filhos,  
encorajando-me decididamente para o  
desempenho desta tarefa.  
Proponho-me seriamente abraçar a minha  
parcela de co-responsabilidade no esforço  
comum dos homens de fé pela vitória do bem  
sobre o mal.

Sei, Senhor, que tu tens preferência por  
aqueles que ainda não te conhecem.  
Eles são objeto de tua solicitude paternal  
como filhos mais fracos e problemáticos.  
Faze de mim, Senhor, intermediário desta tua  
solicitude, através das minhas iniciativas  
benéficas e fraternais.  
Vou empenhar-me em revelar-te mais, em  
mostrar todo o teu amor e em espelhar a tua  
felicidade.  
Já que não dispensas a colaboração humana,  
aceita, Senhor, a minha vontade de irradiar no  
mundo a maravilhosa força do bem. Amém.

*Dá seu primeiro passo com fé. Não é necessário que veja todo o caminho completo,  
só dê seu primeiro passo.*

Martin Luther King

### **130. ORAÇÃO DA GRANDEZA DE DEUS**

Sto Agostinho, op. cit., p. 15

Grande és tu, Senhor, e sumamente louvável, grande a tua força, e a tua sabedoria não tem limite.

E quer louvar-te o homem, esta parcela de tua criação; o homem carregado com sua condição mortal, carregado com o testemunho de seu pecado e com o

testemunho de que resistes aos soberbos; e, mesmo assim, quer louvar-te o homem, esta parcela de tua criação.

Tu o incitas para que sinta prazer em louvar-te; fizeste-nos para ti, e inquieto está o nosso coração, enquanto não repousa em ti.

### **131. ORAÇÃO DE INTERCESSÃO PELA CIDADE**

Protege, Senhor, a cidade em que resido e trabalho com todos os que nela vivem.

Recomendo-te, Senhor, a dedicação diuturna dos que colaboram para o seu bem.

Compadece-te, Senhor, dos que se ocupam com atividades destrutivas, preservando-nos de seus efeitos sinistros.

Livra-nos, Senhor, nos lares e nas ruas, das fúrias dos assaltos, dos roubos e dos homicídios.

Inspira-nos, Senhor, as soluções de defesa do meio-ambiente e de aperfeiçoamento das relações humanas.

Socorre, Senhor, de modo especial, os pobres, os desabrigados e as crianças abandonadas.

Olha, Senhor, para toda esta multidão anônima e concede ordem e paz à minha cidade. Amém.

### **132. ORAÇÃO POR HARMONIA INTERIOR**

Liberta-me, Senhor, de toda e qualquer necessidade compulsiva de ser aceita, amada, aprovada e reconhecida.

Liberta-me, Senhor, de todo e qualquer ressentimento, sectarismo, antagonismo, incompreensão e intolerância.

Ajuda-me, Senhor, a trazer todos os meus "fantasmas" interiores à luz do discernimento

e do amor, a fim de poder libertá-los e libertar-me.

Harmoniza-me, Senhor, com o Teu propósito para mim porque, se Tu e eu formos UM, Tudo o mais estará perfeito.

E estando assim harmonizada, que eu possa cumprir o meu destino mansamente  
E sem alarde!

### **133. ORAÇÃO PARA O DIA DE DESCANSO**

Abençoado sejas, Senhor, pelo descanso deste dia que te é consagrado.

Uno-me a todos os homens que te servem com reverência e amor, e te glorificam pelos seus atos honestos e bons.

Abençoado sejas, Senhor, porque hoje me permites refazer as minhas forças, para o dia-a-dia do trabalho que dignifica o meu viver humano e prolonga o teu projeto criador.

Abençoado sejas, Senhor, pela oportunidade de conviver mais neste dia com meus

familiares e amigos, que fazem parte de minha vida e estão confiados aos teus cuidados.

Abençoado sejas, Senhor, pelo bem-estar deste dia sossegado, que me possibilita retomar agradecido o entusiasmo e a alegria de viver. Abençoado sejas, Senhor, porque reconfortas hoje o meu espírito, para que eu possa sempre caminhar, à luz da tua presença e do teu olhar.  
Amém.

### 134. ORAÇÃO EM DIA DE FESTA

Quanta alegria, satisfação e felicidade encham hoje meu coração, ó Senhor! Queria cantar, rir e gritar de emoção. Meu coração bate em ritmo mais forte e diferente. Mas tenho consciência de que é hora para os meus lábios e boca proclamarem o teu louvor. Quero agradecer-te, meu Senhor, por esta hora festiva e pelo dia feliz.

Quero ser-te grato, pela tua presença, pelo teu amor, compreensão e sabedoria. Obrigado Senhor, por este dia de festa e pela possibilidade de sonhar com os olhos abertos. Venho a tua presença, ó Senhor, para te dizer o meu muito obrigado pela minha felicidade. Amém.

### 135. ORAÇÃO PELOS FILHOS

Meu Deus, fonte de toda vida, agradeço-te a honrosa missão que me confiaste desde que me deste os filhos. Esforço-me lealmente por corresponder na medida das minhas possibilidades, às expectativas que naturalmente me cercam no desempenho da minha missão. Meu Deus, não peço tanto por mim. Rogo-te por todos e cada um dos meus queridos filhos. Cuida meu Deus, de todos eles com tua excelente bondade. Supre junto ao destino deles as minhas deficiências com a proteção infalível de tua bênção.

Meu Deus vê o amor sincero que por eles eu devoto. Em nome deste amor que é infinitamente pequeno diante do que eles merecem e precisam, guarda-os em todos os caminhos da vida, livra-os do mal e torna-os sempre fortes, alegres e felizes. Todos eles sem distinção são parte viva do meu ser. Meu Deus, quero que sejam bem melhores do que eu, e que contem para isso com o teu auxílio poderoso, através das mais ricas possibilidades da vida. Cada dia sempre que peço por mim, meu Deus, estou pedindo por eles, encomendando-os com inteira confiança aos teus divinos cuidados paternais. Amém.

### 136. ORAÇÃO PELA MÃE

Venho hoje agradecer-te, Senhor, a maravilhosa riqueza do amor de minha mãe. Trago-a bem viva e entranhada dentro do meu coração. Considero-me um eterno filho pequenino que cabia por inteiro no seu regaço aconchegante e seguro. Deste-me, Senhor, este tesouro que jamais perdeu o seu valor na minha vida inteira. Quando desperto, instintivamente, meu pensamento voa para junto dela e reclamo para ela, soberano e adorado Deus a tua mais rica recompensa.

Tenho a mais firme certeza de que tu, Senhor, me ofereceste no amor materno um espelho luminoso do teu infinito amor. Meu coração de filho gravou para todo sempre esta imagem fiel. Meu Senhor, olha para ela onde estiver, compensa por mim para a felicidade que ela merece a minha limitada correspondência. Enriquece-a dos bens que somente tu podes comunicar. Senhor, minha mãe é tua filha. Acolhe-a nos teus braços divinos e abençoa eternamente aquela que viveu inteiramente para amar. Amém.

*"Somos todos anjos com uma asa só. E só podemos voar quando abraçados uns aos outros".*

### 137. ORAÇÃO PELAS MÃES

Obrigado, ó Deus, pela mãe que me deste!  
sua presença serena inspira-me confiança;  
seu serviço constante ensina-me a amar;  
sua vivência simples desperta-me para a fé;  
seu olhar profundo inspira-me bondade;  
sua ternura leva-me a acolher;  
seu semblante tranqüilo fala-me  
do teu rosto materno, ó Deus!  
Neste dia a ela dedicado o Universo inteiro  
Canta, Senhor, as maravilhas  
Que operaste nesta criatura tão bonita:

Obra-prima de tuas mãos.  
Acompanha , Senhor, minha mãe nas alegrias  
e nas lágrimas,  
Nos trabalhos e nas preocupações.  
E, quando suas forças diminuïrem  
e a idade avançar,  
que redobre a minha ternura  
para que a solidão não a possa alcançar.  
Abençoa, ó Deus, minha mãe!  
Abençoa também todas as mães!

### 138. ORAÇÃO DAS MÃOS

Pai, Toma minhas mãos, que são parte da  
obra que Tu assinaste: eu mesmo.  
Olha as linhas que são os traços do meu  
destino  
e reforma-as na medida do meu merecimento.  
Olha minhas digitais que indicam não haver  
ninguém igual a mim,  
o que prova a Tua originalidade ...  
examina-as e julga os crimes que porventura  
eu tenha cometido.  
Pai, Vê nas minhas mãos o histórico das  
minhas doações  
e até que ponto elas foram válidas.  
Vê também o histórico de tudo o que recebi  
e julga se sou suficientemente grato.  
Pai, Nas minhas mãos estão as marcas dos  
serviços prestados...

vê se trabalhei e tenho trabalhado da forma  
que Tu aprovas.  
Vê quantos foram os toques de afeto  
e de agressão e apresenta-me o saldo.  
Julga as palavras escritas em meu diário de  
alegrias e de aflições.  
Pai, Vê os apertos de mãos que já dei, os  
acenos de adeus  
e os sinais de 'sim' e de 'não'.  
Estão sob Teu juízo minha honestidade e  
minhas dores.  
Pai, Toma minhas mãos ...  
Sente como se através delas o meu coração  
falasse.  
Diz se posso olhar-Te nos olhos ou com elas  
esconder a minha face.  
Amém

### 139. ORAÇÃO PELO PAI

Bendito seja, ó Pai, por aquele que participa  
do teu poder de gerar a vida.  
Venho hoje agradecer-te a honra, a alegria e a  
felicidade de possuir um bom pai.  
Trago o seu nome gravado com letras de fogo  
no meu coração.  
Sou parcela do seu ser e prolongo na vida os  
traços do seu rosto e de seu caráter.  
Favorece-me, ó Pai, com tua graça para que  
eu seja fiel a essa imagem que eu trago dentro  
de mim.  
As diferenças pessoais que em mim se  
acentuaram com a idade, jamais conseguirão  
desmerecer a herança que recebi diretamente  
do sangue de meu pai.

Quero manter pelo afeto e pela gratidão o  
vínculo indestrutível da minha filiação.  
Perdoa, ó Pai do céu, as faltas que cometi  
contra o meu pai da terra.  
Perdoa se não correspondi melhor aos meus  
anseios e aos seus esforços.  
Perdoa se alguma vez eu o magoei e causei-  
lhe preocupações.  
Posso assegurar-te, ó Pai, que ele sempre  
esteve no meu coração.  
Pelo bem profundo que eu quero ao meu  
querido pai, reserva-lhe uma bênção especial,  
por tudo que ele fez e pelo que ele sempre  
será para mim. Amém.



#### **140. ORAÇÃO PELA PAZ**

Senhor, peço hoje pela paz, porque sem ela todas as realizações são ínfimas, senão impossíveis...  
Peço pela paz no mundo, para que algumas nações desistam de milenares lutas fratricidas e que tanta insegurança e temor tem levado aos povos que vivem e trabalham pacificamente!...  
Peço pela paz interna em todos os países do planeta, para que o progresso e a felicidade possam desenvolver-se plenamente, auxiliando e melhorando a vida em geral!...  
Peço pela paz nas grandes cidades do mundo, foco centralizador realizações nobres e pioneiras, mas que tem gerado igualmente múltiplos problemas sociais devido às desigualdades gritantes dentro de seus limites geográficos!...  
Peço pela paz nos bairros, germinadores de

reaproximações, provações e resgates, e onde fazes renascer imenso número de espíritos a buscar, pela similaridade de pensamentos, os mesmos objetivos pelos quais se reuniam no mundo espiritual!...  
Peço pela paz nas casas, para que os corações reunidos nos sagrados laços familiares, se compreendam, se auxiliem mutuamente e juntos conquistem a harmonia afetuosa, pura e inalterável!...  
Peço, finalmente, Senhor, a paz individual, a paz íntima para todos nós, porque toda e qualquer condição existencial no Universo principia, invariavelmente, dentro de cada ser, perfazendo enfim um todo, e que produz o bem ou o mal, conforme as inclinações gerais!  
Assim seja!

#### **141. ORAÇÃO PARA A ESPOSA**

Um dia, Senhor, com a tua benção, deste-me por esposa uma mulher que se tornou, carne da minha carne e sangue do meu sangue.  
Agradeço-te por tudo que ela representa em minha vida.  
Faze-me compreender, Senhor, que por ser ela diferente de mim e por ter qualidades exclusivas, ela significa tanto para o que sou.  
Preciso da sua sensibilidade e do seu amor para me realizar harmoniosamente.  
Prometo-te, Senhor, tudo fazer para preencher bem junto a ela o meu papel.

Eu te dou graças, Senhor, porque tu me enriqueces ao contato contínuo dos sentimentos dela.  
Sinto-me pleno e feliz, Senhor, em contar com o calor de sua presença que já se integrou ao meu ser e participa de todos os meus projetos.  
Peço-te ardentemente, Senhor, que guardes, sob tua benção, sempre fiel e forte, o nosso amor.  
Amém.

#### **142. ORAÇÃO PARA O MARIDO**

Meu Deus, quero agradecer-te pelo esposo que tenho.  
Sinto-me como se tivéssemos nascidos um para o outro.  
Esta felicidade também é um compromisso que me obriga a corresponder com todo o meu amor.  
Quiseste, meu Deus, que ele acontecesse em minha vida.

Guardo sempre com carinho a lembrança dos nossos primeiros encontros e do nosso esforço de entrosamento e compreensão.  
As vezes parece, meu Deus, que ele é como a raiz de uma planta que nunca se separou do meu ser, e que com o tempo até mais se aprofundou.  
Meu Deus, toma conta dele, porque eu o amo muito, e bem fiel a ele tal como ele é, quero levar até o fim o nosso destino comum.

Vou procurar acompanhá-lo melhor ainda, e espero com a tua graça, meu Deus, viver feliz ao lado dele, assumindo a minha parte de todo coração.

Derrama tua benção, meu Deus, sobre a vida do meu esposo, sobre seus trabalhos e suas preocupações, e torna maravilhosamente unida a nossa vida. Amém.

### **143. ORAÇÃO DO PÃO**

Senhor!  
Entre aqueles que te pedem proteção, estou eu também,  
servo humilde a quem mandaste extinguir o flagelo da fome.  
Partilhando o movimento daqueles que te servem, fiz hoje igualmente o meu giro.  
Vi-me freqüentemente detido, em lares faustosos, cooperando nas alegrias da mesa farta, mas vi pobres mulheres que me estendiam, de balde, as mãos!...  
Vi crianças esqueléticas que me olhavam ansiosas, como se estivessem fitando um tesouro perdido.  
Encontrei homens tristes, transpirando amor, que me contemplavam, agoniados, rogando, em silêncio, para que lhes socorresse os filhinhos largados ao extremo infortúnio...  
Escutei doentes que não precisavam tanto de remédio, mas de mim, para que pudessem atender ao estômago torturado!...  
Vi a penúria cansada de pranto e reparei, em muitos corações desvalidos, mudo desespero por minha causa.  
Entretanto, Senhor, quase sempre estou

encarcerado por aquelas mesmas criaturas que te dizem honrar.  
Falam em teu nome, confortadas e distraídas na moldura do supérfluo, esquecendo que caminhaste, no mundo, sem reter uma pedra em que repousar a cabeça.  
Elogiam-te a bondade e exaltam-te a glória, sem perceberem, junto delas, seus próprios irmãos fatigados e desnutridos. E, muitas vezes, depois de formosas dissertações em torno de teus ensinamentos, aprisionam-me em gavetas e armários, quando não me trancam sob a tela colorida de vitrinas custosas ou no recinto escuro dos armazéns.  
Ensina-lhes, Senhor, nas lições da caridade, a dividir-me por amor, para que eu não seja motivo à delinqüência.  
E, se possível, multiplica-me, por misericórdia, outra vez, a fim de que eu possa aliviar todos os famintos da Terra, porque, um dia, Senhor, quando ensinavas o homem a orar, incluístes-me entre as necessidades mais justas da vida, suplicando também a Deus: "O pão nosso de cada dia dai-nos hoje".

### **144. ORAÇÃO DA SABEDORIA QUE PRODUZ VIDA**

Deus, nosso Pai, possamos, com a força que nos dais, vencer as dificuldades e superar os obstáculos de cada dia.  
Enchei-nos de bom-senso, de sabedoria.  
Ensinaí-nos, Senhor, a compreender o curso dos acontecimentos, a ler os sinais dos tempos. Plenos de paz interior, não nos percamos em agitações e altivismos que a nada levam.  
Confiantes em vós, Senhor da História, aguardemos vigilantes a parição dos tempos; não abortemos vossas promessas nem naufraguemos nossos sonhos de dias

melhores. Ensinaí-nos a ter fé na travessia, a resgatar toda esperança e toda alegria.  
Todo afã e toda lide sejam abençoadas.  
Todo o nosso esforço seja convertido em bênçãos e em êxitos frutificados.  
Ensinaí-nos a paciência conosco mesmos; tenhamos humildade em reconhecer nossas limitações e corrigir nossas falhas.  
Aprendamos de nossos próprios erros, e de nossos fracassos façamos patamares para de novo recomeçar, já com a certeza de não mais errarmos.

### 145. ORAÇÃO DO SILÊNCIO

Do Livro: "Preces sem Pressa"

Pai, que hoje eu possa saber fazer silêncio!  
Que os maus pensamentos se calem  
e que os meus ouvidos sejam surdos  
para más palavras e maledicências.  
Que os meus olhos possam  
apenas enxergar o Bem  
em todas as coisas  
por pior que elas pareçam.  
Que o meu ego se emudeça  
e se afaste de julgamentos e condenações.  
Que a minha alma se expanda  
e tenha compaixão por todos os seres vivos.  
Que em meu silêncio  
eu veja que há tempo para fazer preces  
pelos que já se foram.  
Que eu consiga perceber

cada recado Teu através das Tuas criações.  
Que eu compreenda que a Tua voz  
é a única que me sopra a Verdade  
nas 24 horas dos meus dias.  
Que eu ouça em cada minúsculo ser  
a grandeza da Tua obra.  
Que eu perceba nessa Grandeza  
o quanto és desprovido de orgulho.  
Pai, que hoje eu possa saber fazer silêncio!  
Que eu saiba calar na hora exata  
e nessa hora lembrar-me  
de observar que na música da Vida  
só prevalece a Tua arte...  
...e que em meio a qualquer som  
Tu sempre soarás mais alto  
e jamais hás de calar-Te.

### 146. ORAÇÃO PELOS AFLITOS

Ó Deus, que não considerais ninguém  
estrangeiro ou distante demais para receber  
ajuda, olhai com bondade os refugiados, os  
exilados, os marginalizados e as crianças sem  
lar.

Fazei-nos bondosos para com os necessitados  
e concedei aos que estão no exílio, o regresso  
à pátria. Amém!

### 147. ANSEIO DE PROTEÇÃO

Defende-me, ó Pai, sou teu filho.  
Recorro com ansiedade à tua proteção.  
Livra-me por piedade do que me ameaça para  
não tornar a minha vida insuportável e infeliz.  
Ó Pai, não consinta que o meu nome e o de  
todos os que me são caros, sejam atirados à  
lama da calúnia e da maldade.  
Advoga a minha causa com teu incansável  
amor. Aplaca, ó Pai, o furor da minha revolta  
quando me sentir vítima da injustiça e da  
ingratidão.

Poupa-me da humilhação e do vexame de ter  
de provar publicamente a minha inocência.  
Guarda-me, ó Pai, de imitar a atitude  
inadmissível dos que se promovem à custa da  
miséria alheia.  
Não deixe que o vírus da inveja e da malícia  
penetre e corrompa o âmago das minhas  
intenções. Sê meu apoio e minha defesa, ó  
Pai. Vela meus passos na estrada da vida.  
Não permita que eu caia à beira do caminho.  
Mas, assegura-me hoje e sempre a tua  
proteção. Amém.

### 148. SUPLICA PARA CRIAR CORAGEM

Senhor, dê-me força e coragem para seguir  
em frente.  
Que os períodos de fraqueza sejam  
combatidos com firmeza e determinação.

Que eu aja sempre dentro da lei de Deus e da  
lei dos homens e que em momento algum eu  
seja atingido pelas injustiças de meus irmãos  
que ainda se encontram adormecidos.

#### 149. SUPLICA PARA SER FELIZ

Todos procuram a felicidade, Senhor.  
Qual é o caminho para encontrá-la?  
Imerso na vida, às vezes cego, às vezes surdo,  
venho a ti, Senhor, para poder encontrá-la!  
É verdade, Senhor, que ela nasce dos  
espinhos das vitórias?  
Que é um horizonte distante, e aproximando-  
nos desaparece?  
Que depende da serenidade da nossa  
consciência?  
Talvez a felicidade consista na busca da  
felicidade!

Nesta incerteza, nesta escuridão, ajuda-me,  
Senhor.  
Permita-me descobri-la, perto ou talvez  
dentro de mim!  
Que eu viva em harmonia comigo mesmo e  
com os outros, conquistando a alegria de  
viver contente.  
Senhor, dá-me a força e a imensa alegria de  
descobrir o grande segredo da vida.  
Fazer o bem, servir com alegria e semear  
amor e assim poder sentir que VIVER É A  
VERDADEIRA FELICIDADE. Amém.

#### 150. SUPLICA PARA CRIAR CORAGEM

Senhor, eu não sou nenhum super-homem  
para suportar tudo sem reclamar.  
Bem sabes que minhas forças perduram  
somente até certo ponto.  
Creia, Senhor, que eu não quero com isso  
apenas me desculpar e pretender uma fuga da  
minha realidade.  
A coisa que eu mais te peço é coragem para  
lutar.  
Senhor, não me deixes ser covarde diante das  
dificuldades do dia-a-dia, nem vacilante com  
relação aos meus deveres.

Preserva-me de dramatizar as situações  
difíceis para que realize as minhas tarefas  
com serenidade e paz.  
Fortalece, Senhor, a retidão das minhas  
intenções, dos meus projetos e das minhas  
ações.  
Transforma o meu passado de amarguras em  
saldo positivo de experiência enriquecedora.  
Confio em teu auxílio, Senhor, para não  
desfalecer de medo ante os fantasmas dos  
perigos.  
Reveste-me de tua força no meio da luta.  
Senhor, permita-me combater até o fim com  
alegria, sem jamais perder a fé. Amém.

#### 151. SÚPLICA PARA TER PACIÊNCIA

Eterno Deus, sei que não é fácil continuar a  
pedir e esperar, quando o tempo passa  
depressa e nada acontece do que eu desejo.  
Não me leve a mal se falto à paciência.  
Bem compreendes, Eterno Deus, que há  
infinitas coisas neste mundo que eu não  
entendo e que acho até absurdas.

Ajuda-me a ser perseverante, a não desanimar  
e a ter paciência com tudo, com o tempo, com  
os outros e comigo mesmo.  
Eterno Deus, tu sabes que eu não tenho a  
pretensão de impor nada.  
Sou as vezes afobado e exigente demais.  
Ensina-me, eterno Deus, a ser paciente como  
tu és comigo. Amém.

*Você não é um ser humano que está passando por uma experiência espiritual,  
você é um ser espiritual que está vivenciando uma experiência humana,  
não queira acrescentar dias a sua vida , mas vida aos seus dias.*

### 152. PARA APROVEITAR O TEMPO

Quero devolver-te bem aproveitado, ó Deus, o tempo que me deste como todos os instantes que te pertencem.

O bom uso que dele quis fazer é o que o torna apto a ser oferecido a ti.

Ó Deus, sinto-me feliz de poder preencher o meu tempo com atividades úteis, sadias e produtivas. Livra-me sempre de desperdiçá-lo na ociosidade vazia e estéril.

É teu, ó Deus, o tempo de minha vida, a duração tão rápida e efêmera de minha existência, as manhãs, as tardes e as noites, as horas claras e os minutos escuros, o trabalho e o descanso.

Nada do que acontece no meu tempo escapa ao teu poder.

Permita-me, ó Deus, fazer do tempo um serviço de tua glória, contribuindo para a marcha construtiva da história e para a união dos homens. Transforma-o todo em tempo de amar.

Desde sempre tu determinaste a medida exata do meu tempo.

Concede-me agora, ó Deus, a graça de plenificá-lo com a minha atuação livre e generosa distribuindo através dele todas as coisas com sabedoria.

Enriquece o meu tempo presente com o teu amor eterno. Amém.

### 153. ORAÇÃO PELA SOLIDARIEDADE DOS POVOS

Senhor, como deve ser difícil reinar num mundo desunido, composto de homens duros e sem coração.

Como deve ser pesaroso e triste ver tantos desencaminhados, abandonados e famintos.

Senhor, como deve ser lamentável encontrar tantas muralhas e ver tantas guerras, sangue e miséria neste mundo.

Como deve ser desagradável ouvir continuamente queixas, lamentações e choro de crianças e adultos...

Permite-me, Senhor, colaborar na tua grande tarefa de abrir novos caminhos e levar um pouco de luz a toda esta escuridão.

Permita-me, Senhor, unir os cansados e desunidos e tentar semear um pouco de amor entre os homens.

Permita-me, Senhor, ser o teu servo e colaborador nesta missão, comunicando-me força e coragem, para realizar um pouco do que tanto desejo.

Permite-me, Senhor, ser a ponte e um dos pilares na fabulosa tarefa de incentivar a solidariedade dos povos.

Amém.

### 154. ORAÇÃO PELA PÁTRIA BRASILEIRA

Abençoa, ó Pai, nosso Deus e Senhor, todos os teus filhos que vivem na pátria brasileira. Irmana-os sempre mais para que formem uma só família.

Livra-nos, ó Pai, de calamidades e desastres fatais.

Une-nos na grande batalha pacífica da prosperidade e do progresso, através do trabalho produtivo de todos.

Ilumina com a tua luz, ó Pai, todos os responsáveis pelos destinos da nação.

Estende a tua paz fecunda em toda a vastidão deste imenso território.

Preserva, ó Pai, o espírito acolhedor e hospitaleiro que caracteriza a tradição de nossa gente.

Ajuda-nos a manter um clima de liberdade com justiça e oportunidades para todos.

Guarda, ó Pai, nosso Deus e Senhor, todos os brasileiros, encorajando-os em seus esforços e empreendimentos, nas cidades e nos campos, nas suas fronteiras e no plano internacional, para a construção de um futuro grandioso.

Amém.

*Procure dentro de você. A verdade está dentro de nós. Não surge das coisas externas, mesmo que assim acreditemos. Há um centro interno onde a verdade habita em sua plenitude."*

Sidarta Gautama (Buda)

## 155. INVOCAÇÃO PELOS MINISTROS RELIGIOSOS

Senhor, nosso Deus, peço-te a graça de tua luz para todos os ministros de confissões religiosas.  
Ilumina-os no desempenho de sua missão sagrada.  
Senhor, nosso Deus, rogo-te uma especial proteção para que os seus corações sejam repletos de um grande amor.  
Guarda-os no exercício de suas funções diretivas.  
Senhor, nosso Deus, reparto pela oração com todos eles o peso da responsabilidade que os onera.

Plenifica-os com a tua força e a tua sabedoria.  
Senhor, nosso Deus, recomendo-te especialmente aqueles que, por dever de ofício, se vêem envolvidos em situações difíceis.  
Indica-lhes o melhor caminho e sustenta-lhes a energia.  
Senhor, nosso Deus, invoco sobre eles a tua bênção para que sejam verdadeiros formadores de comunidades humanas.  
Ampara-lhes a fé e concede-lhes as tuas recompensas.  
Amém.

## 156. PAI NOSSO EM ARAMAICO.

Abwun d'bwashmaya  
Nethqadash shmakh  
Teytey malkuthakh  
Nehwey tzevyanach aykanna d'bwashmaya  
aph b'arha.  
Hawvlan lachma d'sunqanan yaomana  
Washboqlan khaubayan (wakhtahayan)  
aykana daph khnan shbwoqan l'khayyabayn  
Wela tahlan l'nesyuna  
Ela patzan min bisha  
Metol dilakhie malkutha wahayla  
wateshbukhta  
l'ahlam almin.  
Ameyn.

Pai, respiração da Vida,  
Fonte do som, Ação sem palavras, Criador do Cosmos!  
Faça sua Luz brilhar dentro de nós, entre nós e fora de nós para que possamos torná-la útil.  
Ajude-nos a seguir nosso caminho,  
Respirando apenas o sentimento que emana

do Senhor.  
Nosso eu, no mesmo passo, possa estar com o Seu, para que caminhemos como Reis e Rainhas com todas as outras criaturas.  
Que o Seu e o nosso desejo, sejam um só, em toda a Luz, assim como em todas as formas, em toda existência individual, assim como em todas as comunidades.  
Faça-nos sentir a alma da Terra dentro de nós, pois, assim, sentiremos a Sabedoria que existe em tudo.  
Não permita que a superficialidade e a aparência das coisas do mundo nos iludam,  
E nos liberte de tudo aquilo que impede nosso crescimento.  
Não nos deixe ser tomados pelo esquecimento de que o Senhor é o Poder e a Glória do mundo, a Canção que se renova de tempos em tempos e que a tudo embeleza.  
Possa o Seu amor ser o solo onde crescem nossas ações.  
Que assim seja!

É desta oração que derivou a versão atual do "Pai-Nosso". Ela está escrita em aramaico, numa pedra branca de mármore, em Jerusalém / Palestina, no Monte das Oliveiras. O aramaico era um idioma originário da Alta Mesopotâmia, (séc VI AC), e a língua usada pelos povos da região. A tradução direta do aramaico para o português (sem interferência da Igreja), nos mostra como esta oração é bela, profunda e verdadeira.

*Vive em paz com Deus, seja como for que O imagines; entre os teus trabalhos e aspirações, mantém-te em paz com a tua alma, apesar da ruidosa confusão da vida.*

## 157. PAI NOSSO

Estando num certo lugar, orando, ao terminar, um de seus discípulos pediu-lhe: "*Senhor, ensina-nos a orar, como João ensinou a seus discípulos*" (Lc 11,1). Em resposta a este pedido que o Senhor confia a seus discípulos e à sua igreja a oração cristã fundamental. São Lucas traz um texto breve (de cinco pedidos - cf. Lc 11,2-4); São Mateus, uma versão mais desenvolvida (sete pedidos - cf. Mt 6,9-13). A tradição litúrgica da Igreja conservou o texto de São Mateus que agora apresentamos em detalhes:

### **PAI NOSSO QUE ESTAIS NOS CÉUS, SANTIFICADO SEJA O VOSSO NOME!**

Em todas as obras da criação vemos inegavelmente refletida a grandiosidade soberana e a sabedoria do CRIADOR; desde o menor ramo de erva e o menor inseto, até os astros que se movem no espaço; por toda a parte vemos a prova de uma solicitude paternal; por isso cego é aquele que não Vos reconhece em Vossas Obras e não Vos glorifica e ingrato aquele que não Vos rende ação de GRAÇAS!!

### **VENHA A NÓS O VOSSO REINO!**

Senhor haveis dado aos homens leis cheias de sabedoria e que fariam sua felicidade se as observassem. Com essas Leis fariam reinar entre eles a PAZ e a JUSTIÇA; se entre-ajudariam mutuamente, em lugar de se prejudicarem como o fazem; o forte sustentaria o fraco em lugar de esmagá-lo; evitariam os males que engendram os abusos e os excessos de todos os gêneros.

Todas as misérias do mundo vêm da violação das Vossas Leis, pois sendo perfeitas como Tu, não há uma violação sequer que fique sem CONSEQUÊNCIAS FATAIS. Dia virá em que, segundo Vossa promessa, todos a praticarão!! Então a incredulidade terá desaparecido; todos O reconhecerão por Soberano Senhor de todas as coisas, e o Reino de Vossas Leis será o Vosso Reino na Terra.

### **SEJA FEITA A TUA VONTADE ASSIM NA TERRA COMO NO CÉU!**

Se a submissão é um dever do filho perante ao pai, do subalterno ao superior hierárquico, quanto deve ser a da CRIATURA com o CRIADOR ??

OH DEUS fazer a tua vontade é observar as Vossas LEIS e SE SUBMETER (sem murmurar...) aos seus decretos Divinos; O SER HUMANO a isso se submeterá de bom grado, de coração, quando compreender que DEUS é a fonte de toda a sabedoria e que sem Ele nada pode, então fará a Vossa vontade assim como o fazem Seus eleitos no mundo espiritual.

### **O PÃO DE CADA DIA NOS DAI HOJE.**

Antes de lamentarmos nossa sorte, perguntemo-nos se ela não é obra nossa; a cada infelicidade que nos chega, perguntemos se não dependeu de nós evitá-la; lembremos também que DEUS nos deu inteligência para sair do lamaçal e que depende de nós dela fazer uso.

Uma vez que o TRABALHO é a condição do homem na Terra, dai-nos Oh DEUS a CORAGEM & a FORÇA para cumpri-lo; dai-nos também a PRUDÊNCIA, a PREVIDÊNCIA e a MODERAÇÃO, afim de não perdermos o fruto de nosso trabalho.

### **PERDOAI AS NOSSAS DÍVIDAS ASSIM COMO PERDOAMOS NOSSOS DEVEDORES.**



As perseguições que os MAUS nos fazem suportar fazem parte de nossas provas terrestres; devemos aceitá-las sem murmurar, como todas as outras provas, e não maldizer aqueles que, por sua maldade, nos arme o caminho da felicidade eterna, porque foi dito pela boca de JESUS : ' BEM AVENTURADOS AQUELES QUE SOFREM PELA JUSTIÇA! '.

Assim, bendigamos, pois a mão que nos fere e nos humilha, porque as contusões do corpo fortalecem nossa alma, e seremos levantados pela nossa humildade!

**NÃO NOS DEIXEI CAIR EM  
TENTAÇÃO...MAS LIVRA-NOS DO MAL**

### ***O Pai Nosso em vários idiomas:***

#### **Alemão**

Dem Wort unseres Herrn und Erlösers gehorsam  
und getreu seiner  
göttlichen Weisung, wagen wir zu sprechen:  
Vater unser im Himmel,  
Geheiligt werde dein Name.  
Dein Reich komme.  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wie vergeben unsern Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Erlöse uns, Herr, allmächtiger Vater, von allem  
Bösen und gib Frieden in unseren Tagen. Komm.

#### **Basco**

Gure Aita zeruetan zarana:  
santu izan bedi zure izena,  
etor bedi zure erreñua,  
egin bedi zure naia zeruan bezela lurtean bere.  
Emoiguzu gaur egun onetako ogia  
parkatu gure zorrak,  
geuk bere gure zordunai parkatzen dautsgun  
eskero;  
eta ez gu tentaldira croan,  
baiño atara gagizuz gatxetik.

#### **Ecumênica**

Pai nosso que estás nos céus.

O MAL não é uma necessidade fatal para ninguém, e não parece irresistível senão àqueles que a ele se abandonam com satisfação. Se temos vontade de fazê-lo, podemos ter também vontade de fazer o bem; por isso Oh meu DEUS, pedimos vossa assistência e misericórdia para resistirmos à tentação!

#### **ASSIM SEJA !**

Sobre todas as coisas que não nos é dado conhecer que seja feita a TUA vontade e não a nossa! Porque quereis sempre o nosso BEM! E sabeis melhor que nós o que nos é útil!

Santificado seja o teu nome, venha o teu Reino.  
Seja feita a tua vontade assim na terra como no céu.  
O pão nosso de cada dia nos dá hoje, perdoa-nos as nossas ofensas,  
assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido.  
E não nos deixeis cair em tentação,  
mas livra-nos do mal,  
pois teu é o Reino, o poder e a glória para sempre.  
Amém.

#### **Espanhol**

Fieles a la recomendación del salvador y siguiendo su divina enseñanza nos atrevemos a decir:  
Padre nuestro,  
que estás en el cielo,  
santificado sea tu Nombre,  
venga tu reino,  
hágase tu voluntad  
en la tierra como en el cielo;  
nuestro pan de cada día,  
dadnos hoy.  
Perdona nuestras ofensas,  
como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden;  
no nos dejes caer en la tentación,  
libranos del mal.  
Libranos, Señor, de todos los males y concédenos la paz en nuestros

### Filipino

Ama namin sumasalangit ka sambahin  
ang ngalan mo mapasaamin ang  
kaharian mo sundin ang loob mo  
dito sa lupa para na sa langit.  
Bigyan mo kami ngayon ng aming  
kakanin sa araw-araw at  
patawarin mo kami sa aming manga  
sala para ng pagpapatawad namin  
sa manga natakasala sa amin  
at huwag mo kaming ipahintulot sa  
tukso at ihadya mo kami sa  
lahat ng masama. Amen.

### Francês

Comme nous l'avons appris du Sauveur, et selon  
son commandement, nous osons dire:

Pater Noster

Notre Père qui es aux cieux,  
que ton nom soit sanctifié,  
que ton règne vienne,  
que ta volonté soit faite  
sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui  
notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offensés,  
comme nous pardonnons aussi  
à ceux qui nous ont offensés.

Et ne nous soumets pas à la tentation,  
mais délivre-nous du Mal.

Délivre-nous de tout mal, Seigneur.

### Hebraico

Avinu Shebashamaim, Itkadesh shimba.  
Tavô Malkuteha, ieassê retsonha,  
Kebashamaim, ken baarets.  
Et lehem huquenu tem lanu haion  
uslab lanu al hataenu  
kefi shosolhim gam anahnu lahot'im lanu,  
Velatevienu lidei nissaion,  
Ki im haltsenu min Hárá.  
Ki leha hamamlaha, haguevurá ve hatiferet,  
Leolmei ólamim  
Amen

### Inglês

Let us pray with confidence to the Father in the  
words our Savior gave us:

Our Father, who art in heaven,  
hallowed be thy name;

Thy kingdom come;

Thy will be done on earth as it is in heaven.

Give us this day our daily bread;

and forgive us our trespass against us;

and lead us not into temptation,

but deliver us from evil.

Deliver us, Lord, from every evil, and grant us  
peace in our day.

### Irlandês

Ár nAthair atá ar neamh,

go naofar d'ainm,

go dtaga do riocht,

go ndéantar do thoil ar na talamh

mar a dhéantar ar neamh.

Ár n-arán laethúil tabhair dúinn inniu

agus maith dúinn ár bhfiacha

mar a mhaithimidne dár bhféichiúna féin

agus ná lig sinn i gcathú.

ach saor sinn ó olc.

Amen.

### Italiano

Obbedienti alla parola del Salvatore e formati al  
suo divino insegnamento, osiamo dire:

Padre nostro, che sei nei cieli,

sia santificato il tuo nome,

venga il tuo regno,

sia fatta la tua volontà,

come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,

e rimetti a noi i nostri debiti

come noi li rimettiamo ai nostri debitori,

e nos ci indurre in tentazione,

ma liberaci dal male.

Liberaci, o Signore, da tutti i mali, concedi

benigno la pace ai nostri.

### Kiswahili

Baba yetu uliye mbinguni,

Jina lako litukuzwe. Ufalme

Wako ufike. U takalo lifanyike,

Duniani kama mbinguni. Utupe

Leo mkate wetu wa kila

Siku. Utusamehe makosa yetu,

Kama tunavyowasamehe na

Sisi waliotukosea. Usitutie

Katika kishawish: lakini

Utuopoe maovuni. Anima.

Kwa Kuwa Ufalme ni wako

Na nguvu hata milele

### Latim

Praecéptis salutáribus móniti, e divína instutióne  
formáti, audémus dicere:

Pater noster, qui es in caelis;

sanctificetur nomen tuum;

adveniat regnum tuum,

fiat voluntas tua,

sicut in caelo et in terra.

Panem nostrum quotidianum da nobis hodie;

et dimitte nobis debita nostra,

sicut et nos dimittimus

debitoribus nostris;  
et ne nos inducas in tentationem;  
sed libera nos a malo.  
Libera nos, quaesumus, Dómine,  
ab ómmibus malis da propítius  
pacem in diébus nostris.  
Neenderlandes  
Aangespoord door een gebos van de Heer en door  
zijn goddelijk woord onderricht, durven wij  
zeggen:  
Onze Vader, die in de hemel zijt;  
uw naam worde geheiligd;  
uw rijk kome;  
uw wil geschiede op aarde zoals in de hemel.  
Geef ons heden ons dagelijks brood;  
en vergeef nos onze schuld,  
zoals ook wij aan anderen hun  
schuld vergeven; en leid ons van het kwade.  
Verlos ons, Heer, van alle kwaad, geef vrede in  
onze

### 158. PAI NOSSO

Pai Nosso que estais no céu, na terra e em  
todos os mundos espirituais,  
Santificado seja o Vosso nome, mesmo  
quando a dor e a desilusão ferir o nosso  
coração.  
Dai-nos o pão que revigora as forças físicas,  
mas dai-nos, também, o pão para o espírito.  
Perdoai as nossas dívidas, mas ensinai-nos a  
merecer o Vosso perdão.  
Afastai de nosso caminho, tudo o que seja  
contrário à caridade.  
Que este Pai Nosso seja dadivoso para com  
todos aqueles que sofrem.

### 159. PAI NOSSO

A ti, Senhor, que és  
pleno de luz e de amor,  
e estás nos céus e em toda parte,  
onde o teu nome é sempre bendito e  
santificado em constante e eterna bondade.  
A ti, Senhor, apresentamos nosso pedido:  
dá-nos o teu reino de alegria, de  
compreensão; a tua vontade e não a nossa  
seja feita, aqui, onde estamos, aí onde estás e  
estaremos um dia; o pão da saúde, da  
disposição ao trabalho,  
do entender e ser entendido,

### Tupi-Guarani

Orê rûb  
Igbâcupe tecoar,  
Ymoete pîramo, Nde rera toicô  
Toûr nde Reino  
Tônhémonhang  
Nderemîmotaraibîpe  
Igbâcupe, ynhemonhanga yabê  
Orê remiu  
Ara yabiõ ndoâra  
Eimceng cori orebe.  
Nde nhirõ  
Ore angaipaba recê  
Orebe  
Ore terecómemoaçara çupe  
Ore nhirõ yabe  
Ore moarû carumé yepe  
Tentação pupé:  
Ore pi cirõte yepe,  
Mbaê aiba çui. Amen IESV.

Que uma partícula dele vá aos cárceres, onde  
alguns sofrem pelo erro judiciário.  
Vá também aos hospícios, iluminando  
aqueles cérebros conturbados.  
Vá aos hospitais, onde muitos choram e  
sofrem pela falta de uma palavra amiga.  
Erga a todas aquelas que caíram tangidas pela  
fome e pela miséria, dando-lhes apoio e fé.  
Vá aos dirigentes das nações para que evitem  
a guerra e concitem à paz.  
Pai tende piedade dos órfãos, das viúvas e de  
todos aqueles para quem ainda falta o pão.  
Que a paz e a harmonia do bem fiquem entre  
nós e com todos.

do amar e ser amado,  
dá-nos hoje, dá-nos sempre, Senhor.  
Ainda caminhantes no erro,  
dá-nos o teu perdão e o ensinamento  
de como devemos perdoar.  
À criança que existe ainda em cada um  
dá, Senhor, a tua proteção.  
Liberta-nos do mal, ampara-nos no caminho  
do bem, pois teu, Senhor, somente teu, é o  
poder, o reino e a glória para sempre, para  
todo o sempre.

### 160. PAI NOSSO!

Obrigado, meu pai.  
Pela fé, que colocaste em mim.  
Nela encontro a coragem,  
de caminhar entre espinhos.  
De cruzar por tantas guerras  
e continuar em pé.  
Pai Nosso! Tu és Rei dos mestres,  
Senhor de toda a nação.  
Feliz de quem nessa vida,  
descobre que no teu caminho,  
está a verdadeira lição.  
Pai Nosso! Hoje, eu olhando os dias  
passados,  
senti-me mesmo uma Glória!  
Oh! Meu pai, quantas vitórias!  
Tu derramaste-me balsamo.

Deste-me colo quando eu nada era,  
senão um ser sem direção,  
em total aflição.  
Pai Nosso! Não me canso de agradecer,  
todas as vezes que acordo  
e engrandecida vejo a luz.  
Só tu, sabes o que isso representa  
para os meus olhos,  
que teve tanto medo de ficar na escuridão.  
E, mas agradeço, quando no meio de tanto  
medo,  
fiz-me aprender a ver com a luz do coração.  
Pai Nosso! Agradeço-te pela minha vida.  
Por permitir-me fazer parte desse plano.  
Agradeço-te também por todas as benções  
derramadas a todos os meus irmãos.

### 161. PAI NOSSO

Pai-Nosso, Como é grande e bom este  
privilégio  
Poder chamar ao Deus altíssimo  
Por Pai, meu e de todos.  
Santificado seja o vosso nome  
Eternamente a minha vida Te glorifique  
E por meu intermédio a salvação  
Chegue a muitos corações.  
Venha a nós o vosso reino  
Porque muito o desejamos  
Porque todos o queremos  
Aqui, já e eternamente.

Dai-nos hoje o pão necessário ao nosso  
sustento.  
Dai-nos aquilo que precisamos para uma vida  
digna E recompensa, bom Pai, o nosso  
esforço e trabalho.  
Perdoai-nos os nossos pecados  
Para rezarmos sempre sem ódios no coração  
Para isso ensina-nos a amar perdoadando.  
E não nos deixeis cair em tentação  
Porque sentimos e precisamos  
Vencer todas as tentações como caminho de  
santificação  
Mas sem Ti não somos capazes!

### 162. PAI NOSSO

ORAÇÃO DA GRATIDÃO AO PAI

Agradecemos Agora, Pai Nosso que estais no  
Céu, Por esta semana abençoada que nos  
destes. Agradecemos Pai, pelo Teu Sagrado  
Nome, EU SOU O QUE EU SOU.  
Agradecemos Pai, Por vivermos em Teu  
Reino, e por conseguirmos cumprir com a  
Tua Vontade, Assim na Terra como no Céu.  
Agradecemos Pai, pelo pão nosso de cada  
dia, que nos tem dado e por Perdoar as nossas  
ofensas, assim como nós também temos

perdoado a quem nos tem ofendido.  
Agradecemos Pai, por ter-nos Libertado das  
tentações, e por ter-nos Livrado do todo o  
mal.  
Porque Pai, Teu é o Reino, Teu é o Poder, e  
Tua é a Glória, Para Todo o Sempre  
Manifestada em nossas vidas, Pai, Eu Sou  
grato hoje, por que Eu Sou na Terra,  
Assim como Eu Sou, em Teu Coração no  
Céu.

### 163. PAI NOSSO

Emmanuel (do livro "Fonte Viva", produção e distribuição: "Os Mensageiros")

"Nosso Pai, que estás em toda parte;  
Santificado seja o teu nome,  
No louvor de todas as criaturas;  
Venha a nós o teu reino  
De amor e sabedoria;  
Seja feita a tua vontade,  
Acima dos nossos desejos;  
Tanto na terra, quanto  
Nos círculos espirituais;  
O pão nosso do corpo da mente  
dá-nos hoje;  
Perdoa as nossas dívidas,

Ensinando-nos a perdoar nossos  
Devedores com esquecimento de todo mal;  
Não permitas que venhamos a cair  
Sob os golpes da tentação de nossa  
própria inferioridade;  
Livrai-nos do mal que ainda reside em nós  
mesmos;  
Porque só em ti brilha  
A luz eterna do reino e do poder,  
Da glória e da paz, da justiça e do amor  
Para sempre!  
Assim Seja..."

### 164. PAI

Pai, agora que já não estou no tempo de  
alimentar ilusões, aguça meus sentidos para  
que eu perceba as realidades;  
Pai, agora que as opções foram feitas e tantas  
portas se fecharam no definitivo, dá-me  
aceitação para que as renúncias não sejam um  
fardo pesado demais;  
Pai, agora que a soma dos erros derrubou as  
jovens ilusões de onipotência, não me tires as  
pretensões de continuar tentando acertar;  
Pai, agora que tantos desenganos, tantas  
incompreensões repetiram lições de  
ceticismo, conserva minha boa fé e minha  
disponibilidade frente as criaturas;  
Pai, agora que as forças do meu corpo  
começam a falhar, alerta o meu espírito,  
livra-me do comodismo, redobra minha  
vontade;  
Pai, agora que já aprendi a precariedade de  
todas as coisas, as limitações de todas as  
lutas, as proporções de nossa pequenez,

afasta-me do desânimo;  
Pai, agora que já alcancei o ponto de  
perspectiva que me dá a exata visão do pouco  
que sei, livra-me da defesa fácil de colocar  
viseiras e ajuda-me a envelhecer com a  
abertura dos corajosos, dos que suportam  
revisões até na hora da morte;  
Pai, agora que aumenta o círculo das criaturas  
que me olham e esperam alguma coisa de  
mim, dá-me um pouco de sabedoria, ensina-  
me a palavra certa, inspira-me o gesto exato,  
nor-teia a minha atitude;  
Pai, agora que perdi a abençoada cegueira da  
juventude e só posso amar de olhos abertos,  
redobra minha compreensão, ajuda-me a  
superar as mágoas, protege-me da amargura;  
Deus, Pai, concede-me a graça de não cair na  
desilusão, de não chorar o passado, de  
continuar disponível, de não perder o ânimo,  
de envelhecer jovem, de chegar a morte com  
reservas de amor.

### 165. ORAÇÃO DA COMUNHÃO COM OS IRMÃOS

Deus, nosso Pai, possamos vos amar em  
espírito e verdade, sem hipocrisias nem  
fingimentos. Que vos busquemos com ardor,  
como o rio busca o mar, Servindo os nossos  
semelhantes. Com todos os homens de boa  
vontade busquemos a justiça e a fraternidade,  
sinais do vosso Reino no meio de nós.  
Ensinai-nos a acolher a vida nos seus limites  
dentro do mistério de amor e de comunhão a

que a história humana anseia como numa  
eterna parição. Possamos descobrir a vossa  
ação libertadora nesse cotidiano que pede de  
vós uma nova criação: ressurreição!  
Ressurreição que é um espírito novo, vida em  
plenitude, comunhão perfeita com Deus e  
com nossos irmãos. Ressurreição que é o  
vosso Reino presente no meio de nós.

### 166. ORAÇÃO DO EDUCADOR (Escotista)

Dora Incontri

Senhor, Que eu possa me debruçar sobre cada criança, e sobre cada jovem, com a reverência que deve animar minha alma diante de toda criatura tua!

Que eu respeite em cada ser humano de que me aproximar, o sagrado direito de ele próprio construir seu ser e escolher seu pensar!

Que eu não deseje me apoderar do espírito de ninguém, imprimindo-lhe meus caprichos e meus desejos pessoais, nem exigindo qualquer recompensa por aquilo que devo lhe dar de alma para alma!

Que eu saiba acender o impulso do progresso, encontrando o fio condutor de desenvolvimento de cada um, dando-lhes o

que eles já possuem e não sabem, fazendo-os surpreenderem-se consigo mesmos!

Que eu me impregne de infinita paciência, de inquebrantável perseverança e de suprema força interior para me manter sempre sob o meu próprio domínio, sem deixar flutuar meu espírito ao sabor das circunstâncias!

Mas que minha segurança não seja dogmatismo e inflexibilidade e que minha serenidade não seja mormaço espiritual!

Que eu passe por todos, sem nenhuma arrogância e sem pretensão à verdade absoluta, mas que deixe em cada um, uma marca inesquecível, por ter transmitido alguma centelha de verdade e todo o meu amor!

### 167. ORAÇÃO DO QUANDO

Madre Teresa de Calcutá

"Senhor, quando tenho fome, manda-me alguém para alimentar.

Quando tenho sede, manda-me alguém para saciar.

Quando tenho frio, manda-me alguém para aquecer.

Quando tenho um desgosto, manda-me alguém para consolar.

Quando minha cruz se torna pesada, faze-me participar da cruz de um outro.

Quando sou pobre, conduze-me para algum necessitado.

Quando não tenho tempo, dá-me alguém para que eu possa ajudar.

Quando sou humilhado, faze que eu tenha alguém para louvar.

Quando estou desanimado, manda-me alguém para animar.

Quando preciso da compreensão dos outros, manda-me alguém que precise da minha.

Quando preciso que se ocupem de mim, manda-me alguém para ocupar-me dele.

Quando penso só para mim, atraí a minha atenção para outra pessoa.

### 168. ORAÇÃO DO ENTENDIMENTO

MEIMEI

Senhor! Agradeço as bênçãos que me deste, sem que eu soubesse compreendê-las.

Roguei-te paz, e me enviaste as tribulações que me tumultuaram o recanto de ação, compelindo-me a lutar, por dentro de mim, para serenar aqueles que me cercam e somente após reconhecê-los tranquilos, é que notei a paz de todos eles habitando-me o coração.

Supliquei-te defesas, e determinaste que forças contrárias ao meu reconforto me atingissem o espírito e o ambiente em que me encontro, obrigando-me a longo esforço para

criar refúgio e apoio para quantos me confiaste ao amor e, apenas depois de observá-los felizes, é que reconheci comigo a alegria de todos eles em forma e segurança. Obrigado, Senhor, porque não me doaste aquilo que eu precisava segundo as minhas requisições, e sim de acordo com as minhas necessidades.

E agradeço, ainda, porque me mostraste, sem palavras, a significação do ensino que transmite a humildade: - "É dando que se recebe."

## 169. ORAÇÃO PARA RESISTIR À VIOLÊNCIA

Senhor, eu te peço que me concedas a necessária firmeza para não fraquejar diante de todas as formas de violência do mundo de hoje. Quando eu me sentir diretamente agredido, não permita, Senhor, que o desespero debilite as minhas forças e o medo diminua a minha fé. Reveste-me com a tua graça e fortaleza para que eu possa enfrentar as inimizades, as traições e os golpes perversos. Mantém, Senhor, no meu espírito a vontade resolvida de lutar com as armas da verdade, da justiça e do amor. Renova o meu entusiasmo pela causa do bem ante as ameaças do mal.

Senhor, coloca-me na ofensiva dos que combatem pelo advento de uma era em que o ódio e a discórdia deixem de dividir a família humana e a compreensão e a fraternidade imperem entre os corações de todos os homens. Abre o meu coração ao clamor dos perseguidos e espoliados. Acende bem viva dentro de mim, Senhor, a chama dos mais altos propósitos, dos ideais construtivos e nobres. Ajuda-me a cooperar na vitória de um programa de paz harmonizadora e sólida entre todos os homens. Amém.

## 170. SENHOR ENSINA-NOS

Emmanuel

Senhor, ensina-nos  
A orar sem esquecer o trabalho;  
A dar sem olhar a quem;  
A servir sem perguntar até quando;  
A sofrer sem magoar seja quem for;  
A progredir sem perder a simplicidade;  
A semear o bem sem pensar nos resultados;  
A desculpar sem condições;  
A marchar para frente sem contar os obstáculos;  
A ver sem malícia;  
A escutar sem corromper os assuntos;  
A falar sem ferir;  
A compreender o próximo sem exigir entendimento;

A respeitar os semelhantes sem reclamar consideração;  
A dar o melhor de nós, além da execução do próprio dever, sem cobrar taxas de reconhecimento;  
Senhor, fortalece em nós a paciência para com as dificuldades dos outros, assim como precisamos da paciência para com as nossas dificuldades.  
Ajuda-nos, sobretudo, a reconhecer que a nossa felicidade mais alta será, invariavelmente, aquela de cumprir-TE os desígnios onde e como queiras, hoje, agora e sempre.

## 171. PERGUNTA-ME

Senhor, Se um dia eu estiver "cheio da vida", com vontade de sumir, de morrer, insatisfeito comigo e com o mundo em torno de mim... - Pergunta-me, apenas, se eu quero trocar a luz pelas trevas...  
- Pergunta-me se eu quero trocar a fatura da mesa posta, pelos restos que tantos vem buscar no lixo...  
- Pergunta-me se eu quero trocar meus pés por uma cadeira de rodas... - Pergunta-me se eu quero trocar minha voz pelos gestos...  
- Pergunta-me se eu quero trocar o mundo maravilhoso dos sons pelo silêncio dos que

nada ouvem...  
- Pergunta-me, se eu quero trocar o jornal que leio e depois joga no lixo, pela miséria dos que vão buscá-lo para fazer dele seu cobertor...  
- Pergunta-me, se eu quero trocar minha saúde, pelas doenças incuráveis de tanta gente... - Pergunta-me também, até quando não reconhecerei as Tuas bênçãos, a fim de fazer de minha vida um hino de louvor e gratidão e dizer, todos os dias, do fundo de mim:  
Obrigado, Senhor!



### 172. QUE EU POSSA

Que eu possa a quem está com frio dar o cobertor. Mas se o frio for da alma, que eu tenha condições de dar afetivo calor. Se alguém chorar, que eu possa suas lágrimas enxugar. Mas se eu também estiver em dor, que pelo menos possa companhia fazer. Porque é chocante, senhor, chorar sem ter alguém para nos consolar; sofrer sem ter com quem dividir; precisar desabafar e não ter quem ouvir; enfermar sem ter com quem contar. Assim, Senhor, e por tudo isso, eu te suplico:

preciso ao próximo servir, tendo tolerância para com a ignorância; o desprendimento frente à pobreza; a solicitude moral diante dos reclames das crianças; atenção e amparo para com a velhice; o perdão sem condição; a brandura na exaltação; a verdade sem interesse e o amor sem cobranças. Mas, se nada disso eu puder ter ou fazer, que a vida me torne humilde para reconhecer que preciso espiritualmente crescer. Assim seja.

### 173. CONTEMPLAÇÃO DA NATUREZA

Em ti, ó Deus, se encontra a origem de toda a vida e nada se subtrai a tua inspiração criadora. Tu és admirável em tua obra e em soberania. Contemplo maravilhado a perfeição do mundo que criaste para o homem. Tu és incomparável em teu poder e em tua bondade. Ó Deus, tu diriges como regente a orquestração de uma tempestade e teces como artista as pétalas de uma flor.

Tu és prodigioso em tua majestade e em tua sabedoria. Quiseste, ó Deus, que o homem fosse a voz da criação e assumisse os desafios da natureza. Tu és verdadeiramente único em teu projeto e em tua decisão. Fizeste o mundo transparente ao teu mistério e puseste nesta realidade a razão última do universo. Tu és adorável em tua ação e em tua providencia. Amém.

### 174. ORAÇÃO PELOS QUE PROCURAM A DEUS

Pai do Universo, o mundo parece caminhar para o caos e os homens dão a impressão de perderem cada vez mais o bom senso e o equilíbrio. A humanidade necessita da tua ajuda. Tem clemência e compaixão conosco. Aceita com graça a linguagem dos nossos lábios e a emoção do nosso íntimo, porque estamos à tua procura, Senhor, nosso Deus. Não nos rejeites da tua presença, não afastes de nós teu espírito sagrado e a tua infinita

bondade, porque estamos à tua procura, Senhor, nosso Deus. Dá-nos um sinal da tua graça, não nos desampares nos dias difíceis e não retires as nossas forças, porque estamos à tua procura, Senhor, nosso Deus. Pai do Universo, o mundo necessita da tua orientação e da tua graça. Se nosso amparo, nosso conforto e nossa esperança. Estamos te procurando, porque necessitamos da tua ajuda. Amém.

*"Não é o caminho religioso que sigo que vai me fazer um ser humano melhor, mas sim, as virtudes que sou capaz de aprender e praticar ao longo desse percurso."*  
Ghandi

**175. DEUS**

Marici Bross

Deus, meu Pai de Amor,  
Quantas injustiças cometem  
Em teu nome!  
Quantas maldades surgem  
A cada dia.  
Meu Pai de Amor, ensina-me  
A lutar contra os que não sabem  
O que fazem.  
Ajuda-me a levar teu Santo Nome.  
De forma correta e justa.  
Tu, és Paz e Amor  
És nosso alimento e nossa vida.

Tu és a Luz que nos guia.  
Nos caminhos da bondade e amor.  
Ajuda! aos que como eu,  
Renovam a cada dia a fé, em ti.  
Ajuda para que possamos  
Ajudar e levar a sua palavra  
De forma correta e digna.  
Tu és o mais puro, amor-doação.  
Ajuda, Senhor!  
Preciso de ti!  
E a humanidade, também!

**176. DEUS**

Lucia Trigueiro

Deus afasta-me da imponência  
ostentação infortúnio  
dai-me humildade Senhor  
consciência das limitações  
afasta-me do foco luminoso da maldade  
bloco de pedra da vingança forma impiedosa.  
Pai misericordioso faz-me cintilar  
como luz crepuscular  
qualidades dignas de louvor

compreensão do sentimento  
dos valores da verdade divina.  
Pai amado transforma meu coração  
harmonia felicidade cosmo interior  
brisa de Deus esplendor da sabedoria  
sopra minha alma elevando haste da fé  
espertar do sofrimento ergue minhas forças  
Senhor,  
faz-me adormecer em teus braços

**177. DEUS**

Deus, Dai-me o poder de não desanimar  
De poder olhar para o futuro com alegria  
De esperar todos os dias algo de bom...  
Deus, Não me deixe desistir  
Levante-me os olhos para a vida,  
e que ela possa me parecer linda sempre...  
Deus, Não permita que eu saia do meu  
caminho,  
mesmo ele estando em dificuldades,  
mesmo que pareça impossível chegar ao  
fim...  
Meu querido Deus...  
Não deixe que eu me esvazie,  
que me sinta triste e sem coragem.  
Não deixe que eu pare diante de situações  
difíceis..  
Que eu me distancie dos meus sonhos!  
Deus, Só o Senhor tem o poder de me

iluminar,  
então, faça da minha vida uma claridade  
plena,  
faça que meu coração sinta a luz do amor,  
e que eu possa dar amor ao meu irmão  
sem medir esforços.  
Deus meu, Eis um filho seu implorando  
ajuda,  
pois sem a sua mão estendida,  
nada neste mundo pode ser perfeito.  
Por isso, venho aos seus pés e peço:  
- Me dê a chance de acertar,  
de lhe dar orgulho em ser do seu reino,  
de saber o seu valor.  
Deus, Lhe peço ainda:  
Não me deixe parar nunca, e  
que minhas esperanças se renovem a cada  
dia!

## 178. CÂNTICO DO IRMAO SOL

Altíssimo, onipotente, bom Senhor,  
Teus são o louvor, a glória, a honra  
E toda a bênção.  
Só a ti, Altíssimo, são devidos;  
E homem algum é digno  
De te mencionar.

Louvido sejas, meu Senhor,  
Com todas as tuas criaturas,  
Especialmente o senhor Irmão Sol,  
Que clareia o dia  
E com sua luz nos alumia.  
Ele é belo e radiante  
Com grande esplendor:  
De ti, Altíssimo, é a imagem.

Louvido sejas, meu Senhor,  
Pela Irmã Lua e pelas Estrelas,  
Que no céu formastes claras,  
Preciosas e belas.

Louvido sejas, meu Senhor,  
Pelo Irmão Vento,  
Pelo ar, nublado  
Ou sereno, e todo o tempo,  
Pelo qual às tuas criaturas dás sustento.

Louvido sejas, meu Senhor,  
Pela irmã Água,  
Que é mui útil e humilde,  
E preciosa e casta.

Louvido sejas, meu Senhor,  
Pelo irmão Fogo,  
Pelo qual iluminas a noite.  
E ele é belo e jucundo,  
E vigoroso e forte.

Louvido sejas, meu Senhor,  
Por nossa irmã a mãe Terra,  
Que nos sustenta e governa,  
E produz frutos diversos,  
E coloridas flores e ervas.

Louvido sejas, meu Senhor,  
Pelos que perdoam por Teu amor,  
E suportam enfermidades e tribulações.  
Bem-aventurados os que sustentam a Paz,  
Que por ti, Altíssimo, serão coroados.

Louvido sejas, meu Senhor,  
Por nossa irmã a Morte corporal,  
Da qual homem algum pode escapar.  
Ai dos que morrerem em pecado mortal!  
Felizes os que ela achar  
Conformes à Tua santíssima vontade,  
Porque a morte segunda não lhes fará mal!

Louvai e bendizei ao meu Senhor,  
E dai-lhe graças,  
E servi-o com grande humildade.

O Cântico ao Irmão Sol representa um dos mais importantes documentos literários de São Francisco, redigido em italiano antigo - língua em que ele certamente ditou a maioria dos seus escritos, antes que os irmãos versados em letras os traduzissem para o latim, a linguagem mais comum da época.

## 179. MOMENTO COM DEUS

Meu senhor,  
Sábio dos sábios  
Pai de toda a criação  
Ponha doçura em meus lábios e a fé em meu  
coração  
Sol de amor que me conduz na vida em que  
me agasalho  
Encha os meus olhos de luz e as minhas mãos  
de trabalho

Dai-me forças no caminho para lutar e  
vencer,  
Transformando todo espinho em flores de  
meu dever  
Pai, não te esqueças de mim nas bênçãos da  
compaixão  
Guarda-me em teu coração de paz e amor  
sem fim.

*"Sentimento é o infinito de Deus e a intimidade do pensamento humano"*

## 180. SÚPLICA PARA OBTER A GRAÇA DE DEUS

Deus, Pai nosso; toda a Terra está repleta com tua glória; atende com piedade o teu filho que pede a tua presença e a tua proteção. Deus, Pai nosso; para onde nos voltamos, vemos os teus milagres; olha para mim, teu filho, que pede o teu amor e a tua bondade.

Deus, Pai nosso; toda a natureza transmite ecos divinos; ouve as palavras do teu filho, que pede a tua misericórdia e a tua luz. Deus, Pai nosso; o mundo foi agraciado com a tua sabedoria; estende a tua benção para o teu filho, que pede o privilégio da tua graça. Amém.

## 181. MEU DEUS

Clarice Lispector

Meu Deus, me dê a coragem de viver trezentos e sessenta e cinco dias e noites, todos vazios de tua presença. Me dê a coragem de considerar esse vazio como uma plenitude. Faça com que eu seja a tua amante humilde entrelaçada a ti em êxtase. Faça com que eu possa falar com este vazio tremendo e receber como resposta o amor materno que nutre e embala. Faça com que eu tenha a coragem de te amar;

Sem odiar as tuas ofensas à minha alma e ao meu corpo. Faça com que a solidão não me destrua. Faça com que minha solidão me sirva de companhia. Faça com que eu tenha a coragem de me enfrentar. Faça com que eu saiba ficar com o nada e mesmo assim me sentir como se estivesse plena de tudo. Receba em teus braços Meu pecado de pensar

## ORAÇÕES CATÓLICAS

### 182. BENDITAS SEJAS

Benditas sejam as dificuldades que nos agridem e fazem pensar. Benditas sejam as horas que gastamos em função do bem eterno. Bendito seja quem nos maltrata à primeira vista e nos ajuda a melhorar. Bendito seja quem não nos conhece e não acredita em nós. Bendito seja quem nos compara com vagabundos e indolentes. Bendito seja quem nos expulsa, como párias ou fanáticos. Bendito seja a mão que nos nega o cumprimento. Bendito seja quem quer nos esquecer, impaciente. Bendito seja quem nos nega o pão de cada

dia. Bendito seja quem nos ataca por ignorância e covardia. Bendito seja quem nos experimenta no correr do tempo. Bendito seja quem nos faz chorar nos caminhos. Bendito seja quem não agrada no momento. Bendito seja quem exige de nós a perfeição. Benditos sejam os que nos maltratam o coração porque, verdadeiramente, são estes, meus filhos, os nosso vigilantes e os que nos ajudam a seguir o Senhor com maior segurança, pois assim nos ajuda na auto educação, de maneira que fiquem abertas todas as portas para o Amor Universal.

Esta oração foi ditada por Francisco de Assis à Frei Leão, após a negativa do papa Inocencio III de recebê-lo, "*se for realmente importante para a igreja como ele diz, ele voltará*" foram às palavras do papa ao Bispo que recebeu Francisco.

### 183. ORAÇÃO A SÃO JORGE

Padroeiro dos Escoteiros e Patrono da Inglaterra, Portugal, Geórgia e Lituânia. Embora não seja mais considerado santo pela Igreja Católica, seu culto é autorizado pela tradição.

Ó, glorioso São Jorge, perfeito cavaleiro, nobre defensor da justiça, fazei-me, seguindo vosso exemplo, um escoteiro leal. Dai-me um caráter sem mancha e fazei-me puro como a nossa Flor-de-Lis. Vós que tivestes uma só palavra, ajudai-me para que jamais eu minta.

Dai-me a vitória sobre o respeito humano. Dai-me um coração nobre e generoso para com todos e fazei que eu só viva para amar a Deus, servindo ao próximo escoteiramente. Assim seja.

### 184. ORAÇÃO DO ESTUDANTE

Senhor, recorda-me com freqüência as minhas obrigações de estudante. Façe-me atento às responsabilidades que tenho. Santifica-me no meu trabalho de estudante. Prepara-me para a minha futura missão. Que eu nunca perca de vista, Senhor, o privilégio que me concedeste de poder dedicar-me aos anos de estudo enquanto muitos jovens da minha idade mais inteligentes do que eu tem que trabalhar. Para mim, Senhor, que tantas vezes critico aos que perdem alguns

instantes de trabalho, dá-me a humildade para perceber a negligência com que cumpro, às vezes, as minhas tarefas. Dá-me coragem para reunir os memoráveis momentos perdidos no estudo. Façe-me um estudante sempre aplicado ao meu trabalho, preocupado em estudar com método, em ler inteligentemente, em consultar os que sabem mais do que eu para, no dia de amanhã, ser um trabalhador eficiente na missão que me destinaste. Amém!

### 185. ORAÇÃO DO AMIGO

Senhor, eu te dou graças pelo amigo que me deste. É através de sua presença que tu ficas ao meu lado. Olhando para seus olhos, descobri o sentido profundo que se oculta no teu próprio olhar! Deixando-me cativar pelo seu contagiante sorriso, aprendi também a sorrir. Ouvindo suas confidências sinceras, aprendi a escutar tua voz. Recebendo tantas provas de carinho, aprendi

a amar os que convivem comigo. Partilhando a vida, a fé, os erros, as lágrimas e as alegrias, eu te admirei no rosto sereno do meu amigo. Graças te dou, meu Deus, porque te revelas em gestos tão humanos que posso experimentar-te sempre na pessoa deste amigo que me ama! Façe-me que ele seja muito feliz e que te encontre sempre na transparência de nossa amizade. Amém!

*"Se conseguirmos deixar de lado as diferenças, creio que poderemos nos comunicar, trocar idéias e compartilhar experiências com facilidade"*

Dalai Lama

### 186. ORAÇÃO PELO BRASIL

Ó Maria, concebida sem pecado, olhai para  
nosso pobre Brasil, rogai por ele,  
salvai-o.  
Quanto mais culpado é, tanto mais  
necessidade tem ele de vossa intercessão.

Uma palavra vossa a Jesus, e o Brasil será  
salvo.  
Jesus, que nada negais a Vossa Mãe  
santíssima, salvai nosso Brasil.  
Amém!

### 187. ORAÇÃO DO MOTORISTA

Dai-me, Senhor,  
firmeza e vigilância no volante,  
para que eu chegue ao meu destino  
sem acidentes.  
Protegei os que viajam comigo.

Ajudai-me a respeitar a todos  
e a dirigir com prudência.  
E que eu descubra vossa presença  
na natureza e em tudo o que me rodeia.  
Amém!

### 188. ORAÇÃO ANTES DE VIAJAR

Senhor, que sois a Verdade,  
iluminai-me e protegei-me  
para que esta viagem se realize,  
só e sempre, no vosso amor,  
e com o olhar fixo na meta final: o paraíso.  
Jesus, que sois o Caminho,  
guia-me, para que em toda a parte,  
eu esteja presente a mim mesmo,

e tome decisões acertadas.  
Jesus, que sois a Vida,  
sede em toda parte, para mim,  
e para as pessoas que eu encontrar,  
alegria e salvação.  
Meu santo Anjo da guarda,  
acompanhai-me e protegei-me.  
Amém!

### 189. ORAÇÃO DOS JOVENS

Senhor,  
eu te agradeço a minha vontade  
de mudar as coisas,  
a minha insatisfação  
diante do que é medíocre,  
a minha ira diante da injustiça,  
o nó que sinto na garganta  
diante do fracasso de uma história de amor,  
o carinho que sinto pelas crianças  
que me aceitam como eu sou.  
Senhor, eu te agradeço o amor que,  
apesar de alguns desentendimentos,  
eu tenho pelo meus pais  
e a coragem de ter sido suficientemente eu  
para não acompanhar a onda,

nem experimentar os tóxicos,  
nem brincar com minha dignidade  
de jovem cristão.  
Senhor, eu te peço uma coisa:  
grandeza interior  
para compreender meu povo,  
minha geração,  
e tua presença no meu caminho.  
Eu te ofereço minha juventude.  
Sei que é pouco,  
mas é meu modo de dizer que gosto da vida  
e pretendo vivê-la como filho  
digno desse nome.  
Amém!

*"Existem apenas duas maneiras de ver a vida. Uma é pensar que não existem milagres e a outra é que tudo é um milagre". (Albert Einstein)*

## ORAÇÕES JUDAICAS

### 190. PROVÉRBIOS 30,7-9.

Tradução Ecumênica da Bíblia. Edições Loyola e Paulinas.

Duas coisas eu te pedi, não as recuses a mim, antes que eu morra: afasta de mim falsidade e mentira, não me dê nem pobreza nem riqueza.

Concede-me apenas a minha porção de comida; pois, na fartura, eu poderia te renegar, dizendo: "Quem é o Senhor?"; ou, na miséria, eu poderia roubar, profanando o nome de meu Deus.

### 191. RESUMO DAS CRENÇAS JUDAICAS

Maimônides. Mishné Torá. Rio de Janeiro, Imago, 2000

Eu acredito plenamente que o Criador, que o seu Nome seja bendito, é o Criador e o Guia de todos os seres, e que Ele e apenas Ele criou, cria e criará todas as coisas.

não existe nada mais único do que Ele; que apenas Ele é nosso Deus, era, é e será.

Eu acredito plenamente que o Criador, que o seu Nome seja bendito, é um e único, e que

Eu acredito plenamente que o Criador, que o seu Nome seja bendito, é etéreo; que Ele não tem nenhuma propriedade antropomórfica; que nada é parecido com Ele.

## ORAÇÕES BUDISTAS

### 192. BUDA - KARANIYA SUTTA

Traduzido do Páli por Thanissaro Bhikkhu

Isto é o que deve ser feito por aquele que é hábil nos seus propósitos, que quer progredir para o estado de paz: Ser capaz, correto e sincero, fácil de ser instruído, gentil e sem arrogância, satisfeito e fácil de ser sustentado, com poucas obrigações, vivendo de maneira simples, com as faculdades em paz, um mestre, modesto, e sem cobiça por patrocinadores. (...) Como uma mãe arriscaria sua vida para proteger o seu filho, seu único filho,

da mesma forma, com relação a todos os seres, cultive um coração sem limites. Com boa vontade para todo o universo, cultive um coração sem limites: Acima, abaixo e em toda volta, desobstruindo, sem hostilidade ou ódio. Quer seja parado, andando, sentado, ou deitado, esteja alerta todo o tempo, mantenha essa atenção plena com determinação. A isto se denomina um estado sublime no aqui e agora.

Ser grato é o mesmo que chegar diante de Deus e dizer:

*"Deus, quando nasci, não sabia que seria tão feliz. Não sabia que a vida poderia trazer-me tantas dificuldades, e não sabia que estas poderiam fazer-me crescer tanto. Tendo que descobrir as soluções de tantos problemas, não sabia, meu querido Deus, que poderia ser feliz com tantas pessoas, onde pude dar o meu amor e estender a minha mão. Não sabia, meu Deus, que as tristezas tornar-me-iam forte o suficiente para chegar até aqui, para diante de ti sorrir e dizer: agradeço pela possibilidade de viver".*



### **193. ORAÇÃO A KUAN YIN**

Antônio Carlos Rocha (Escritor, professor de religiões comparadas, com mestrado em "Zen Budismo e Literatura" na UFRJ)

Senhora Kuan Yin

Cheia de Graça

O Estado de Buda

É convosco

Bendita sois vós

Entre as benditas mulheres

Benditas as bênçãos que

Brotam do vosso coração

iluminado.

Santa Kuan Yin

Matriz geradora de Todos os Budas.

Rogai ao Senhor Buda-

Energia Cósmica Infinita

Por nós, praticantes do Darma

Agora e sempre

Nesta e nas próximas vidas

Obrigado por tudo

Senhora Kuan Yin

Namo Kuan Yin Pu Sá.

(Eu me refugio na Luz de Kuan Yin)

### **194. PAI NOSSO - SENHOR BUDA**

Pai Nosso - Senhor Buda

Que estais no Nirvana

iluminado seja o teu nome

Venha a nós o Reino Búdico

seja feita a tua vontade

De ajudar aos seres sencientes

Aqui na terra, no plano físico,

Como em todos os mundos,

planos

Em todas as dimensões.

O pão nosso, material e espiritual

De cada dia

Tenhamos hoje e sempre

Perdoa os nossos erros,

Purifica o nosso mau carma

Assim como nós

Perdoamos aos que nos ofendem

E através da meditação

Transferimos méritos

Para todos os seres.

E nos ajude, nos apóie

Nos momentos difíceis

De quaisquer naturezas.

Protege-nos, livra-nos

De todos os males.

Senhor Buda nos dê força, ânimo

Para que possamos melhorar

A nossa mente e assim

Ajudarmos aos demais seres.

Em nome de todos os Budas

De todos os Darmas

De todas as Sangas:

Eu me refugio em Buda

Eu me refugio no Darma

Eu me refugio na Sanga.

1. Comece o dia na luz da Oração. O amor de Deus nunca falha.
2. Aceite qualquer dificuldade sem discutir. Hoje é o tempo de fazer o melhor.
3. Trabalhe com alegria. O preguiçoso, ainda mesmo quando se mostre num pedestal de ouro maciço, é um cadáver que pensa.
4. Faça o bem o quanto possa. Cada criatura transita entre as próprias criações.
5. Valorize os minutos. Tudo volta, com exceção da hora perdida.
6. Aprenda a obedecer no culto das próprias obrigações. Se você não acredita na disciplina, observe um carro sem freio.
7. Estime a simplicidade. O luxo é o mausoléu dos que se avizinham da morte.
8. Perdoe sem condições. Irritar-se é o melhor processo de perder.
9. Use a gentileza, mas, de modo especial dentro da própria casa. Experimente atender os familiares como você trata as visitas.
10. Em favor de sua paz conserve fidelidade a si mesmo.

André Luiz

## ORAÇÕES ISLÂMICAS

### 195. Ó SENHOR, DÁ-ME...

Abdullah-i-Ansari. século XI, místico sufi, do livro Gritos del Corazón

Ó Senhor, dá-me um coração  
Livre das chamadas do desejo  
Dá-me uma mente  
Livre das ondas dos enganos!  
Ó Senhor, dá-me olhos  
Que não vejam mais que tua glória.  
Dá-me uma mente  
Que se deleite em Teu serviço.  
Dá-me uma alma  
Embragada pelo vinho de Tua sabedoria.  
Ó Senhor, meu desejo é encontrar-te  
Mas minhas forças não chegam  
Para compreender-te.  
Recordar-te é um sol  
Para meu sofrido coração,  
Constantes companheiros

São os pensamentos de Ti,  
Te aclamo noite e dia.  
Na escuridão de minha noite.  
(...)  
Ó Senhor, quando penso  
Em Tua compaixão  
Me sinto como um rei coroado,  
Quando penso nos meus pecados  
Sou como pó,  
E ainda menos que pó.  
A vida de meu corpo palpita somente por Ti.  
Meu coração bate resignado com Tua  
vontade.  
Se a erva crescesse sobre minhas cinzas  
Cada fiapo estremeceria de devoção a Ti.

### 196. ORAÇÃO SUFI (SALAT)

Sufismo é o misticismo e a parte filosófica do Islã.

Senhor de bondade, Mestre, Messias e  
Salvador da humanidade,  
Saudamo-Vos com toda humildade.  
Vós sois a Causa Primordial e Último Efeito,  
A Luz Divina e o Espírito-Guia, Alfa e  
Ômega.  
Vossa Luz está em todas as formas, Vosso  
Amor em todos os seres:  
Numa mãe extremosa, num bondoso pai,  
numa criança inocente,  
Num amigo fiel, num Mestre inspirado.  
Permiti que Vos reconhecamos em todos os  
Vossos santos nomes e formas:  
Em Rama, em Krishna, em Shiva, em  
Buddha.  
Permiti que Vos reconhecamos em Abraão,  
em Salomão, em Zoroastro,  
Em Moisés, em Jesus, em Maomé e muitos  
outros nomes e formas,  
Conhecidos e desconhecidos da humanidade.

Adoramos Vosso passado, Vossa presença  
ilumina profundamente nosso ser,  
E almejamos Vossa Bênção no futuro, ó  
Mensageiro!  
Cristo, Nabí, o Rasoul de Deus!  
Vós, cujo coração está em perene procura das  
alturas,  
Vós viestes à terra com uma Mensagem,  
Tal como uma pomba que vem do alto  
quando declina o Dever,  
E dizeis a Palavra colocada em Vossos lábios,  
Como a luz enche o crescente da lua.  
Fazei com que a estrela da Divina Luz que  
ilumina Vosso coração,  
Se reflita no coração de Vossos seguidores,  
Para que a Mensagem Divina se propague  
pelo mundo,  
Iluminando e fazendo da Humanidade uma só  
Fraternidade  
Na paternidade de Deus. AMÉM.

*Todos os dias Deus nos dá um momento em que é possível mudar tudo que nos deixa infelizes. O instante mágico é o momento em que um "sim" ou um "não" pode mudar toda a nossa existência.*

## **ORAÇÕES INDÍGENAS**

### **197. SAUDAÇÕES AO MUNDO NATURAL**

Native Self-Sufficiency Center / Six Nations Indian Museum / Tracking Project / Tree of Peace Society

Hoje estamos reunidos e vemos que os ciclos da vida continuam e de que de algum modo dele nós fazemos parte. A nós foi dada a missão de vivermos em equilíbrio e harmonia uns com os outros e com todas as coisas vivas. Que coisas vivas estamos vendo agora?

#### **A MÃE TERRA**

Somos todos gratos a nossa Mãe Terra, pois ela nos dá tudo que precisamos para viver. Ela apóia nossos pés sobre o chão quando caminhamos sobre ela. Ela nos dá a certeza de que continuará a cuidar de nós como tem cuidado desde o começo dos tempos.

#### **AS ÁGUAS**

Nós agradecemos a todas as Águas do mundo por saciar a nossa sede e nos prover de forças. Água é vida. Sua força é conhecida de diversas formas – cachoeiras e chuva, orvalhos e riacho, rios e oceanos.

#### **OS PEIXES**

Nós agora voltamos nossos pensamentos para todos os Peixes das águas. Eles foram instruídos a limpar e purificar a água. Eles também se doam para nós em forma de alimento. Somos gratos por ainda podermos encontrar água pura.

#### **AS PLANTAS**

Agora nós nos dirigimos aos vastos campos onde vivem as Plantas. Tão longe quanto nossos olhos podem ver, as Plantas crescem, realizando muitas maravilhas. Elas sustentam muitas formas de vida. Desde o começo dos tempos, os grãos, verduras, feijões e frutas têm ajudado os povos a sobreviverem, são aquelas que nos servem de alimento e que são colhidas nas hortas e nos campos. Muitas outras formas de vida retiram seu sustento das plantas também. Desde o princípio, outras plantas, as Ervas Medicinais de todo o mundo foram instruídas a afastar as doenças. Elas estão sempre esperando, prontas para nos curar. Estamos felizes que ainda estão entre nós aquelas poucas pessoas especiais que se lembram como usar estas plantas para curar.

#### **OS ANIMAIS**

Toda a vida Animal do planeta tem muitas coisas a nos ensinar como pessoas. Nós os vemos próximos de nossas casas e no silêncio das florestas. Estamos felizes por eles ainda estarem aqui e esperamos que seja sempre assim.

#### **AS ÁRVORES**

Nós agora dirigimos nossos pensamentos às Árvores. A Terra tem muitas famílias de Árvores que têm sua própria missão e utilidade. Algumas nos fornecem abrigo e sombra, outras com frutos, beleza e outras coisas úteis. Muitos povos do mundo usam a Árvore como um símbolo de paz e força.

#### **OS PÁSSAROS**

Nós reunimos nossos pensamentos e agradecemos a todos os Pássaros que se movimentam e voam sobre nossas cabeças. O Criador os presenteou com melodias maravilhosas. Todos os dias eles nos lembram que devemos aproveitar e apreciar a vida. A águia foi escolhida para ser o líder deles.

#### **OS QUATRO VENTOS**

Somos gratos aos poderes conhecidos como Quatro Ventos. Nós ouvimos suas vozes no ar que se movimenta e eles nos refrescam e purificam o ar que respiramos. Eles ajudam a trazer a mudança das estações. Das quatro direções eles vêm, trazendo mensagens e nos dando força.

#### **OS TROVÕES**

Agora, nós nos voltamos para o oeste onde nossos avós, os Seres Trovões vivem. Com relâmpagos e trovoadas, eles trazem com eles a água que renova a vida.

### **O SOL**

Nosso Irmão Maior, o Sol, sem faltar, ele viaja pelo céu de leste a oeste, trazendo a luz de um novo dia. Ele é fonte de todo o fogo da vida.

### **AVÓ LUA**

A Avó Lua, a luz que ilumina a noite no céu. Ela é a líder das mulheres em todo o mundo, e ela governa o movimento dos mares e oceanos. Com a mudança da sua face nós medimos o tempo, e é a Lua que determina a chegada das crianças aqui na Terra.

### **AS ESTRELAS**

Somos gratos às Estrelas que estão espalhadas pelo céu como jóias. Nós as vemos na noite, ajudando a Lua a iluminar a escuridão trazendo o orvalho para os jardins e seres em crescimento.

### **OS MESTRES ILUMINADOS**

Nós reunimos nossos pensamentos para saudar e expressar nossa gratidão aos Mestres Iluminados que têm vindo nos ajudar através dos tempos. Quando nós esquecemos como viver em harmonia eles nos lembram a maneira pela qual fomos orientados a viver como pessoas.

### **O CRIADOR**

Agora, nós dirigimos nossos pensamentos ao Criador, ou Grande Espírito, e enviamos nossa saudação e gratidão por todos os presentes da Criação. Tudo que precisamos para viver está aqui na Mãe Terra. Por todo o amor que ainda está a nossa volta, nós reunimos nossos pensamentos em um só e mandamos nossas melhores palavras de saudação e gratidão ao Criador.

## **198. ORAÇÃO INDIGENA**

Poderoso Grande Espírito, Grande Mistério,  
Neste dia de outono,  
Aqui, em nossa abençoada Mãe Terra,  
Aqui, neste momento,  
Nós pedimos Paz.  
Viemos juntos em Paz.  
Viemos juntos em Celebração.  
Nós aceitamos nossas diferenças,

Nós honramos todos os caminhos e as tradições  
De nossos muitos irmãos e irmãs,  
Nós somos um povo.  
Obrigada por suas muitas bênçãos.  
Que a Paz prevaleça em Nossos Corações.  
Que a Paz prevaleça na Terra.  
PAZ PROFUNDA!

## **199. ORAÇÃO CHEROKKE**

Joy Harjo

Eu caminho para dentro e para fora de muitos mundos.  
Em minha mente, há muitas moradas.  
Cada uma destas, criamos nós mesmos: a morada da raiva, a morada do desespero, morada da auto-piedade, morada da indiferença, morada do negativo, morada do positivo, morada da esperança, morada da alegria, morada da paz, morada do entusiasmo, morada da cooperação, morada da doação.  
Cada uma dessas moradas visitamos todos os dias. Podemos permanecer em cada uma delas o tempo que quisermos.

Podemos abandonar cada uma dessas moradas mentais no momento que desejarmos.  
Nós criamos a casa, nós ficamos na casa, nós saímos da casa quando bem quisermos.  
Podemos criar novos aposentos, novas casas.  
Quando entramos nestas moradas elas tornam-se nosso mundo até que a deixemos por outra.  
Grande Espírito, ninguém pode determinar a morada que devo escolher entrar.  
Ninguém tem o poder para isso, a não ser eu mesmo.  
Permita-me que hoje eu escolha sabiamente.

## 200. ORAÇÃO SIOUX

Ó nosso Pai Céu, ouça-nos e faça-nos fortes.  
Ó nossa Mãe Terra, ouça-nos e dê-nos apoio.  
Ó Espírito do Leste, envie-nos sua sabedoria,  
Ó Espírito do Sul, que possamos trilhar seu caminho de vida,

Ó Espírito do Oeste, que estejamos preparados para a longa jornada,  
Ó Espírito do Norte, limpe-nos com seus ventos purificadores.

Os sioux eram índios que formavam uma confederação de tribos nas regiões de Planície dos Estados Unidos. Denominavam a si mesmos Lakota ou Dakota, que significa "aliados". Eram sete tribos, que se subdividiam em três grupos básicos, os Santee, os Nakota e os Teton e incluíam desde tribos sedentárias e que praticavam a agricultura até tribos caçadoras de búfalo e guerreiras. Seus descendentes vivem, atualmente, em reservas, algumas delas mantendo as tradições Lakota.

## 201. ORAÇÃO PELA LIBERTAÇÃO DOS POVOS INDÍGENAS

Eliane Potiguara

(...)  
Dai-nos luz, fé, a vida nas pajelanças,  
Evitai, Ó Tupã, a violência e a matança.  
Num lugar sagrado junto ao igarapé.  
Nas noites de lua cheia, ó MARÇAL, chamai  
Os espíritos das rochas para dançarmos o Toré.  
(...)  
Alumiai pro futuro nossa estrela  
Ajudai a tocar as flautas mágicas  
Pra vos cantar uma cantiga de oferenda  
Ou dançar num ritual lamaká.  
Rogai por nós, ave-Xamã

No Nordeste, no Sul toda manhã.  
No Amazonas, agreste ou no coração da cunhã.  
Rogai por nós, araras, pintadas ou tatus,  
Vinde em nosso encontro  
Meu Deus, NHENDIRU!  
Fazei feliz nossa mitã  
Que de barrigas índias vão renascer.  
Dai-nos cada dia de esperança  
Porque só pedimos terra e paz  
Pra nossas pobres - essas ricas crianças!

cunha: mulher	Marçal: líder indígena dos guarani
mintão: criança	Nhendiru: Deus
Toré: dança	Xamã: sacerdote, curandeiro

## 202. ORAÇÃO INDÍGENA

O' Grande Espírito, cuja voz eu ouço nos ventos, e cujo alento dá a vida a todo o mundo, ouça-me! Eu sou pequeno e fraco, e preciso da sua força e sabedoria.

Permita-me caminhar na Beleza, e faça com que meus olhos sejam conduzidos pelo pôr-do-sol vermelho e púrpura.

Faça minhas mãos respeitarem as coisas que você fez e meus ouvidos capazes de ouvir sua voz.

Faça-me Sábio assim eu poderei compreender as coisas que você ensinou ao meu povo.

Permita que eu aprenda as lições que você escondeu em todas as pedras e folhas.

Eu procuro Força, não para ser maior que meu Irmão, mas para lutar contra meu maior inimigo: - Eu mesmo.

Faça-me estar sempre pronto para ir até você com as mãos limpas e olhos francos.

Então quando a vida acabar, assim como o pôr do sol desfalece meu espírito poderá ir até você sem vergonha.

### 203. RITO DO CASAMENTO APACHE

Vocês não sentirão mais a chuva,  
cada um de vocês será um abrigo para o  
outro.  
Vocês não sentirão mais o frio,  
cada um de vocês será o calor para o outro.  
Vocês não sentirão mais solidão,  
cada um de vocês será a companhia para o

outro.  
Vocês são duas pessoas,  
mas há uma única vida perante vocês.  
Vão agora para sua casa e vivam  
os dias de suas vidas juntos.  
E seus dias poderão ser bons,  
e longos sobre essa Terra.

### 204. ORAÇÃO PELA PAZ

Oh, Grande Espírito que habita os céus,  
conduza-nos ao caminho da paz e da  
compreensão, leve-nos viver juntos como  
irmãos e irmãs.  
Nossas vidas aqui, caminhando sobre a

superfície da Mãe Terra, são curtas.  
Permita que nossos olhos se abram para todas  
as bênçãos que Você nos concede.  
Por favor ouça nossas orações, Oh Grande  
Espírito.

## ORAÇÕES AFRO BRASILEIRAS

### 205. PRECE DO OBALUAÊ

(...)  
Eu evoco - Obaluaê  
Oh!  
Deus das doenças  
Orixá que surge, diante dos meus olhos  
Na figura sofredora de Lázaro  
(...)  
Ouve a minha súplica,  
atende ao apelo angustioso do teu filho,  
Que se debate no maior dos sofrimentos.  
Salve-me - Irmão Lázaro.  
Aqui estou diante da tua imagem sofredora,  
Erguendo a derradeira prece aos vencidos,  
Conformado com o destino que o Pai  
Supremo determinou.  
Para que suplicasse minha alma no maior dos  
sofrimentos.  
Salva minha alma desse tormento que me

alucina.  
Toma meu corpo em teus braços.  
Eleve-me para teu reino.  
Se achares, porém, que ainda não terminou  
minha missão neste planeta,  
Encoraje-me com o exemplo de tua  
humildade  
e da tua resignação.  
Alivia meus sofrimentos para que levante  
deste leito  
e volte a caminhar.  
Eu te suplico, mestre!  
Eu me ajoelho diante do poder imenso,  
De que és portador.  
Invoco a vibração do Obaluaê.  
A - TÔ - TÔ, Meu Pai.  
Obaluaê (...)

*Eu acredito no sol... Mesmo quando não brilha,  
eu acredito no amor mesmo... Quando não sinto,  
eu acredito em DEUS.... Mesmo quando ele cala.*

## ORAÇÕES EVANGÉLICAS

### 206. LOUVAI-NOS

Johannes Kepler

Grande é o nosso Deus, e sua sabedoria e poder não têm fim.  
Louvai-o, Sol, Lua, e planetas, seja qual for a língua com que soeis nesse louvor.  
Louvai-o, harmonias celestes, também vós, testemunhas e proclamadoras de suas verdades ocultas.  
E tu, minha alma, canta a glória do Senhor por toda a vida!  
Dele e por Ele apenas existem todas as coisas, as visíveis e as invisíveis.

Apenas a Ele pertencem a glória e a honra por toda a eternidade.  
Eu te agradeço Criador e Senhor, pois tu me presenteaste com a alegria da tua criação e o encanto de tuas obras.  
Revelei a beleza de tuas obras aos homens, no limite que o meu espírito limitado pôde compreender o teu infinito.  
Onde tiver dito algo que seja indigno de ti ou onde tiver procurando alguma glória para mim perdoa-me com tua graça!

## ORAÇÕES HINDUÍSTAS

### 207. Ó SENHOR, DÁ-ME...

Guia luminosa das liberalidades, ela apareceu: radiosa, abriu-nos as portas. Pôs em sobressalto o mundo dos vivos, e revelou-nos as riquezas: a Aurora despertou todos os seres.  
Àquele que estava deitado, ela incita a caminhar, a liberal; a um outro, a deixar o seu alimento ou o seu dinheiro.  
Aos que têm vista fraca, fã-los ver ao longe: a Aurora despertou todos os seres.  
Este busca o dominar, aquele o renome, este outro a honra, aquele outro parte para qualquer objetivo.  
A fim de que eles considerem os diversos

modos de existência, a Aurora despertou todos os seres.

(...)

Recalcando ódios, guardiã da Ordem e nascida da Ordem, rica de favores, estimuladora de benefícios, feliz em presságios e sendo portadora do divino convite: brilha mais agora, Aurora!  
Tu és a mais bela de todas. Até agora a deusa Aurora sempre se ergueu.  
Ainda hoje ela apareceu generosa.  
Levantar-se-á também nos dias que estão por vir. Sem envelhecer, sem morrer, ela caminha segundo as suas leis.

### 208. ORAÇÃO INDIANA

Que haja paz entre os deuses,  
no céu e entre as estrelas,  
que haja paz sobre a terra,  
entre os homens e os animais;  
que não nos prejudiquemos;

sejamos generosos uns com os outros;  
possamos ter essa inteligência que guiará  
nossa ação e nossa vida;  
que haja paz em nossas preces,  
em nossos lábios e em nossos corações.

### 209. MANTRA

Relíquias da Cabala para se conectar com o Criador!!

Sefer Yetzirá  
Sefer Ha Bair

Sefer Ha Shmot  
Tomer Devorá...



## 210. MANTRA 2

Ao entoar mantras, nos conectamos às bênçãos sagradas

Om Mani Padme Hum (Lê-se om manipádime rum)

Quer dizer "Da lama nasce à flor do lótus", isto é: nas maiores dificuldades encontramos oportunidades preciosas e temos acesso aos presentes de Deus. Associado ao Buda da compaixão, Avalokiteshvara, esse é um dos mantras indianos mais praticados no mundo.

## 211. MANTRA 3

Om Shanti Om (Lê-se om chanti om)

Mantra de paz do hinduísmo pode ser apenas uma saudação ou, repetido muitas vezes, induz a um estado de relaxamento profundo, calma interior e bem-estar. Indicado também para elevar a consciência durante a prática da meditação.

## 212. MANTRA 4

Louis Renou. "Rigveda", extraído do livro Hinduísmo. Lisboa-São Paulo, Verbo, 1980.

Om Sri Ganeshaya Namaha Om Ganesha Om (Lê-se om siri ganechaiá namarrá om ganecha om)

Também relacionado ao deus hindu Ganesha, da alegria e dos caminhos, facilita a abertura e a finalização de processos. Particularmente benéfico quando se quer iniciar um projeto.

## 213. GAYATRI MANTRA

Aum Bhūrbhuvasvah  
Tat Savitūrvareṇyam  
Bhargo Devasya Dhīmahi  
Dhiyo Yo Naha Pracodayāt

Om! Terra, Universo, Galáxias. Que nós alcancemos a excelente glória de Savitr, o Deus. Que ele estimule os nossos pensamentos / meditações.

O mantra Gayatri é considerado o mais universal de todos os mantras hindus, e invoca o universal Brahman como um princípio de conhecimento e iluminação do sol primordial.

## 214. RAMA MANTRA

Shri Rama, Jay Rama  
Jay, Jay, Rama Om  
Shri Rama , Jay Rama

Jay, Jay, Rama Om

Senhor Rama, Salve Rama...

Rama é o personagem principal de um grande épico hindu chamado Ramayana que conta a história do filho de um rei que é envolvido em uma intriga familiar e é exilado por 12 anos na floresta. Todos aqueles que tem algum cargo de poder, os pais, os políticos, os professores, os chefes, os patrões, os militares, devem se espelhar no ideal de Rama.

*Um mantra não é nem uma "palavra mágica" nem um "encantamento". É um instrumento da representação e concentração mentais e por isso um recurso do poder mental (mas não de forças sobrenaturais). A raiz **man** significa "pensar", enquanto o sufixo **tra** exprime um instrumento, um recurso de acionamento. O efeito do mantra não depende, por conseguinte, de sua entonação — este é outro mal-entendido amplamente divulgado —, mas sim da atitude mental, das associações conscientes e inconscientes que são criadas através da intuição e dos exercícios a ela ligados.*

Lama Anagarika Govinda, Reflexões Budistas

## 215. KRISHNA MANTRA

Hare Krishna, Hare Krishna  
Krishna, Krishna  
Hare, Hare.  
Hare Rama, Hare Rama

Rama, Rama  
Hare, Hare.

Salve Krishna, Salve Krishna...

Krishna é a grande divindade hindu do Amor. Traz a alegria, a leveza, o canto e a dança, a amizade, os sentimentos e as emoções, as relações.

*Melhor que, ao invés de mil palavras. Houvesse apenas uma, mas que trouxesse Paz.  
Melhor que, ao invés de mil versos. Houvesse apenas um, mas que mostrasse o Belo.  
Melhor que, ao invés de mil canções, Houvesse apenas uma, mas que espalhasse alegria.*  
Dhammapada (atribuída a Buda)

## 216. MANTRA 100-SÍLABAS DE VAJRASATTVA

Nam Chô Version

Om Benza Sato Samaya, Manu Palaya  
Benza Sato Tei No Pa, Tisthira Dridho Me  
Bawa  
Suto Khayo Mei Ba Wa, Anu Rakto Me Ba  
Wa, Su Po Khayo Mei Ba Wa  
Sar Wa Siddhi Mei Pra Yatsa, Sarwa Karma  
Sutsa Me,  
Tsi Tam Shri Yam Kuru Hung, Ha Ha Ha Ha  
Ho Bagawan  
Sarwa Tathagata Hri Daya, Benza Ma Mei  
Muntsa  
Benzi Bhawa Maha Samaya Sato Ah

(samaya). Sua mente santa é enriquecida com as ações santas simultâneas da liberação dos seres transmigratórios do samsara (os agregados cíclicos de sofrimento). Seja alegria ou sofrimento, bem ou mal que acontecer em minha vida - com uma mente santa hei de nunca desistir, mas, por favor, me guie. Por favor, estabilize toda a felicidade, incluindo a felicidade dos reinos superiores, atualize todas as ações e realizações sublimes e comuns, e por favor faça com que toda a glória das cinco sabedorias conforte o meu coração.

Você, Vajrasattva, que gerou a mente santa (bodhicitta) de acordo com seu pedido

Cada uma das 100 sílabas também representam as 100 deidades Pacíficas e Iradas que residem dentro de nós e também encontradas no estado de Bardo depois da morte. Ao recita-lo com a mente aberta, lhe serão revelados os níveis mais profundos do mantra.

## 217. MEDITAÇÃO

Procure um lugar calmo no qual você possa ficar sozinho com seus pensamentos e se concentrar em criar paz e amor na Terra.

Com amor, honra e respeito.

Pense na Terra como uma grande luz

Pense em todos os homens, mulheres e crianças

Como um lugar cheio de paz e tranquilidade

Sorrindo, felizes e satisfeitos

Com todas as pessoas lado a lado

Com muita abundância.

Aceitando todas as diferenças

Pense em todas as famílias e nações

Co-existindo pacificamente	Amado e amando.
Convivendo harmoniosamente	Sentado ao nascer do sol
Respeitando uns aos outros	Num ambiente limpo e bonito
As diferenças de opinião e crenças	Não tendo medo de nada.
Em perfeita harmonia e aceitação.	Sabendo que tudo está bem na sua vida e em seu mundo.
Pense em si mesmo alegre e satisfeito	Sabendo que você está seguro porque existe somente paz e amor incondicional
Sentindo-se em plenitude e abençoado	Esteja em Paz agora, e para sempre.

A meditação consiste na prática de focar a atenção, freqüentemente formalizada em uma rotina específica. É comumente associada a religiões orientais. Há dados históricos comprovando que ela é tão antiga quanto a humanidade. Não sendo exatamente originária de um povo ou região, desenvolveu-se em várias culturas diferentes e recebeu vários nomes. Apesar da associação entre as questões tradicionalmente relacionadas à espiritualidade e essa prática, a meditação pode também ser praticada como um instrumento para o desenvolvimento pessoal em um contexto não religioso.

Etimologia: A palavra meditação vem do Latim, *meditare*, que significa *voltar-se para o centro* no sentido de desligar-se do mundo exterior e voltar à atenção para dentro de si. Em sânscrito, é chamada *dhyana*, obtida pelas técnicas de *dharana* (concentração).

## 218. ORAÇÃO PARA ALLAH

Bismillaahir Rahmanir Rahim, Alhamdulillah Rabbi 'Aalamin, Was'salaatu Was'salaamu 'Alaa Ashrafil Anbiyaa' Walmursalin, Nabiynaa Muhammad Wa 'Alaa Alihi Wa Ashaabih Aajma'in.

Em nome de Allah, o clemente, o Misericordioso, louvado seja Allah senhor do universo, e que a paz e as bênçãos de Allah estejam com o mais honrado dos profetas e mensageiros, o profeta Muhamad, e com sua família, e todos seus companheiros.

*'Deus não escolhe pessoas capacitadas, Ele capacita os escolhidos.'*

*'Um com Deus é maioria..'*

*'Devemos orar sempre, não até Deus nos ouvir, mas até que possamos ouvir a Deus.'*

*'Nada está fora do alcance da oração, exceto o que está fora da vontade de Deus.'*

*'Não temas a pressão, lembre-se que é ela que transforma o carvão em diamante.'*

*'Perdoar é a melhor maneira de vingar-se.'*

*'O mais importante não é encontrar a pessoa certa, e sim ser a pessoa certa.'*

*'Moisés gastou: 40 anos pensando que era alguém; 40 anos aprendendo que não era ninguém e 40 anos descobrindo o que Deus pode fazer com um NINGUÉM.'*

*'A fé ri das impossibilidades..'*

*'Não confunda a vontade de DEUS, com a permissão de DEUS. Nem tudo o que acontece é de Sua vontade, mas nada acontece sem Sua permissão.'*

*'Não diga a DEUS que você tem um grande problema. Mas diga ao problema que você tem um grande DEUS.'*

## **219. COMO ENSINAR A ORAR**

Objetivo: Ensinar o jovem a orar com mais facilidade e naturalidade. Como orar? Que palavras utilizar?

Leia ou distribua o texto a todos:

### Corrente do Amor

Sempre que for conversar com Deus,  
Isso será uma oração  
Fale de si, fale dos seus irmãos  
Fale de seus sonhos, de suas dores, de seus amores  
De manhã peça pra que Ele abençoe seu dia  
Pra que Ele te faça instrumento de amor

Mentalize você acendendo uma vela cujo nome é AMOR  
Essa vela você levará consigo durante todo o dia  
Por onde passar você estará iluminando com sua vela  
A vela apagada de algum irmão  
E muitos caminhos com luz, irão se abrindo  
Porque cada vela de um irmão acenderá uma outra vela

Doce será seu coração todas as vezes  
Que você seja colo pro aconchego de um irmão  
Que você seja abrigo nas tempestades  
Que você seja alegria nas tristezas  
Que você seja o AMOR na falta de AMOR  
E terá encontrado a sabedoria de viver feliz

A noite converse com Deus  
Porque é chegada a hora de agradecer  
Pela saúde, pelo trabalho, pela alegria ou  
Pelas tristezas acumuladas  
Pelos problemas encontrados  
Porque é através deles que você crescerá

Com a certeza diária de que quando precisar  
Deus te carregará no colo,  
Através dos nossos corações podemos sentir  
A mão de Deus sempre a nos guiar.  
DEUS mostra o amor dele através das pessoas,  
Ame e se deixe amar....

Explique que oração é uma prática religiosa comum a diversas confissões religiosas. A oração é a comunicação reverente com Deus durante a qual a pessoa agradece e pede bênçãos. As orações são dirigidas a nosso Pai Celestial (dependendo da religião), e podem ser feitas em silêncio, em voz alta, falada ou em canção.

Há diversos tipos de oração: adoração, louvor, súplica, agradecimento, expiação, presença, unificação etc.

Peça aos jovens que contem momentos em que tiveram dificuldades em saber como (ou o que) orar durante uma atividade escoteira.

Divida o grupo em duplas.

Diga a elas que nós sempre podemos orar, mesmo que não saibamos o que dizer. Peça então que cada um diga a sua dupla alguma coisa que o está preocupando. Quem ouviu, então, coloca esta preocupação numa oração (pode ser apenas uma frase - ex.: se o primeiro disse que tem uma prova difícil na escola, o segundo pode orar algo como "*Querido Deus, ajude o João a entender o que ele está estudando, e lhe dê calma no momento da prova. Amém*"). Depois se invertem os papéis.

Quando as duplas terminaram de orar, pergunte como se sentiram, se acharam fácil orar assim, o que eles podem fazer quando estão inseguros sobre que palavras usar e como orar, etc.

Solicite que cada um escreva seu nome e uma preocupação num papel. Depois os jovens sorteiam entre si os papéis e durante a semana devem orar pela pessoa e preocupação cujo nome está no papel. Encerre com uma oração - onde cada um do grupo deve falar uma frase por alguma outra pessoa - pode ser do próprio grupo ou outros conhecidos, família, etc.

## **220. CONVERSA COM DEUS**

*CRISTÃO: Pai nosso que estais no céu...*

**DEUS: Sim? Estou aqui...**

*CRISTÃO: Por favor, não me interrompa, estou rezando!*

**DEUS: Mas você me chamou!**

*CRISTÃO: Chamei? Eu não chamei ninguém. Estou rezando. Pai nosso que estais no céu...*

**DEUS: Ai, você fez de novo.**

*CRISTÃO: Fiz o que?*

**DEUS: Me chamou! Você disse: Pai nosso que estais no céu. Estou aqui. Como é que posso ajudá-lo?**

*CRISTÃO: Mas eu não quis dizer isso. É que estou rezando. Rezo o Pai Nosso todos os dias, me sinto bem rezando assim. É como se fosse um dever. E não me sinto bem ate cumpri-lo...*

**DEUS: Mas como podes dizer Pai Nosso, sem lembrar que todos são seus irmãos, como podes dizer que estais no céu, se você não sabe que o céu é a paz, que o céu é amor a todos?**

*CRISTÃO: É, realmente ainda não havia pensado nisso.*

**DEUS: Mas prossiga sua oração.**

*CRISTÃO: Santificado seja o Vosso nome...*

**DEUS: Espera ai! O que você quer dizer com isso?**

*CRISTÃO: Quero dizer... quer dizer, é... sei lá o que significa. Como é que vou saber? Faz parte da oração, só isso!*

**DEUS: Santificado significa digno de respeito, Santo, Sagrado.**

*CRISTÃO: Agora entendi. Mas nunca havia pensado no sentido dessa palavra SANTIFICADO "Venha a nos o vosso reino, seja feita a vossa vontade, assim na terra como no céu..."*

**DEUS: Esta falando serio?**

*CRISTÃO: Claro! Por que não?*

**DEUS: E o que você faz para que isso aconteça?**

*CRISTÃO: O que faço? Nada! É que faz parte da oração, além disso seria bom que o Senhor tivesse um controle de tudo o que acontecesse no céu e na terra também.*

**DEUS: Tenho controle sobre você?**

*CRISTÃO: Bem, eu freqüento a igreja!*

**DEUS: Não foi isso que Eu perguntei! Que tal o jeito que você trata os seus irmãos, a maneira com que você gasta o seu dinheiro, o muito tempo que você dá a televisão, as propagandas que você corre atrás e o pouco tempo que você dedica a Mim?**

*CRISTÃO: Por favor. Pare de criticar!*

**DEUS: Desculpe. Pensei que você estava pedindo para que fosse feita a minha vontade. Se isso for acontecer tem que ser com aqueles que rezam, mas que aceitam a minha vontade, o frio, o sol, a chuva, a natureza, a comunidade.**

*CRISTÃO: Esta certo, tens razão. Acho que nunca aceito a sua vontade, pois reclamo de tudo: se manda chuva, peço sol, se manda o sol reclamo do calor, se manda frio, continuo reclamando, se estou doente, peço saúde, mas não cuido dela, deixo de me alimentar ou como muito...*

**DEUS: Ótimo reconhecer tudo isso. Vamos trabalhar junto Eu e você, mas olha, vamos ter vitórias e derrotas. Eu estou gostando dessa nova atitude sua.**

*CRISTÃO: Olha Senhor, preciso terminar agora. Esta oração esta demorando muito mais do que costuma ser. Vou continuar: "o pão nosso de cada dia nos dai hoje..."*

**DEUS: Pare ai! Você esta me pedindo pão material? Não só de pão vive o homem, mas também da minha palavra. Quando me pedires o pão, lembre-se daqueles que nem conhecem pão. Pode pedir-me o que quiser, desde que me veja como um Pai amoroso! Eu estou interessado na próxima parte de sua oração. Continue!**

*CRISTÃO: "Perdoai as nossas ofensas, assim como nos perdoamos a quem nos tem ofendido..."*

**DEUS: E o seu irmão desprezado?**

*CRISTÃO: Esta vendo? Olhe Senhor, ela já criticou varias vezes e não era verdade o que dizia. Agora não consigo perdoar. Preciso me vingar.*

**DEUS: Mas, e a sua oração? O que quer dizer sua oração? Você me chamou, e eu estou aqui, quero que saias daqui transfigurado, estou gostando de você ser honesto. Mas não é bom carregar o peso da ira dentro de você, não acha?**

*CRISTÃO: Acho que iria me sentir melhor se me vingasse!*

**DEUS: Não vai não! Vai se sentir pior. A vingança não é tão doce quanto parece. Pense na tristeza que me causaria, pense na sua tristeza agora. Eu posso mudar tudo para você. Basta você querer.**

*CRISTÃO: Pode? Mas como?*

**DEUS: Perdoe seu irmão, Eu perdoarei você e te aliviarei.**

*CRISTÃO: Mas Senhor, eu não posso perdoá-lo.*

**DEUS: Então não me peças perdão também!**

*CRISTÃO: Mais uma vez esta certo! Mais do quero vingar-me, quero a paz com o Senhor. Esta bem, esta bem; eu perdô a todos, mas ajude-me Senhor. Mostre-me o caminho certo para mim e meus inimigos.*

**DEUS: Isto que você pede é maravilhoso, estou muito feliz com você. E você, como esta se sentindo?**

*CRISTÃO: Bem, muito bem mesmo! Para falar a verdade, nunca havia me sentido assim! É tão bom falar com DEUS.*

**DEUS: Ainda não terminamos a oração. Prossiga...**

*CRISTÃO: "E não deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal..."*

**DEUS: Ótimo, vou fazer justamente isso, mas não se ponha em situações onde possa ser tentado.**

*CRISTÃO: O que quer dizer com isso?*

**DEUS: Deixe de andar na companhia de pessoas que o levam a participar de coisas sujas, intrigas, fofocas. Abandone a maldade, o ódio. Isso tudo vai levá-lo para o caminho errado. Não use tudo isso como saída de emergência!**

*CRISTÃO: Não estou entendendo!*

**DEUS: Claro que entende! Você já fez isso comigo varias vezes. Entra no erro, depois corre a me pedir socorro.**



*CRISTÃO: Estou com muita vergonha, perdoe-me Senhor!*

**DEUS: Claro que perdôo! Sempre perdôo a quem esta disposto a perdoar também, mas não esqueça, quando me chamar, lembre-se de nossa conversa, medite cada palavra que fala! Termine sua oração.**

*CRISTÃO: Terminar? Ah, sim, "AMÉM!"*

**DEUS: O que quer dizer AMÉM?**

*CRISTÃO: Não sei. É o final da oração.*

**DEUS: Você só deve dizer AMÉM quando aceita dizer tudo o que eu quero, quando concorda com minha vontade, quando segue os meus mandamentos, porque AMÉM! Quer dizer, ASSIM SEJA, concordo com tudo que rezei.**

*CRISTÃO: Senhor, obrigado por ensinar-me esta oração e agora obrigado por fazer-me entendê-la.*

**DEUS: Eu amo cada um dos meus filhos, amo mais ainda aqueles que querem sair do erro, aqueles que querem ser livres do pecado. Abençôo-te e fica com minha paz!**

*CRISTÃO: Obrigado Senhor! Estou muito feliz em saber que és meu amigo.*

*Senhor Deus, reformai Vosso mundo... A começar por mim.  
Oração Cristã Chinesa*

*Eu entendo que um homem possa olhar para baixo, para a Terra, e ser um ateu, mas não posso  
conceber que ele olhe para os céus e diga que Deus não existe.  
Abraham Lincoln*

*Os ônibus anunciam dentifrícios, depilatórios, tônicos, etc.  
As lojas anunciam liquidações.  
Os muros anunciam candidatos.  
Os letreiros luminosos anunciam refrigerantes, pneus, o diabo...  
E quando, enfim, numa última tentativa de fuga,  
a gente ergue os olhos para o céu sereno,  
os Céus anunciam a Glória do Senhor.  
Mario Quintana*

## **POR - Princípios, Organização e Regras** **2008**

### **CAPÍTULO 3** **DA ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL**

#### **REGRA 021 – PRÁTICA RELIGIOSA**

A UEB respeita e estimula a prática da religião dos seus participantes e Unidades Escoteiras Locais (Grupos Escoteiros ou Seções Escoteiras Autônomas), e incentiva a todos os seus membros a praticar ou buscar uma religião. Incentiva e facilita para que os programas de atividades escoteiras proporcionem a prática das confissões religiosas dos participantes.

#### **REGRA 022 – ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL**

As Unidades Escoteiras Locais (Grupos Escoteiros ou Seções Escoteiras Autônomas) deverão respeitar a seguinte orientação espiritual:

- a) todos os membros da Unidade Escoteira Local (Grupo Escoteiro ou Seção Escoteira Autônoma) devem ser estimulados a ter uma religião e seguir fielmente seus preceitos;
- b) quando a Unidade Escoteira Local (Grupo Escoteiro ou Seção Escoteira Autônoma) for composta, obrigatoriamente, por jovens de uma única religião, seus escotistas deverão pertencer a essa mesma religião e terão, como obrigação indeclinável, que zelar pelas práticas religiosas de seus integrantes e pela orientação religiosa da Unidade Escoteira Local, de acordo com a entidade religiosa; essas Unidades Escoteiras Locais serão designadas como de denominação religiosa;
- c) quando a Unidade Escoteira Local (Grupo Escoteiro ou Seção Escoteira Autônoma) for composto por jovens pertencentes a diversas religiões, seus escotistas devem respeitá-las, verificando que cada um observe seus deveres religiosos; nas atividades os cultos e orações devem ser de caráter simples, interconfessional e de assistência voluntária;
- d) os participantes devem ser estimulados a assistir às cerimônias religiosas de sua própria religião e têm o direito, quando em acampamentos, de isolar-se para orações individuais ou coletivas e para o estudo de sua religião;
- e) é vedado aos escotistas tornar obrigatório o comparecimento dos jovens às cerimônias religiosas.

As Unidades Escoteiras Locais (Grupos Escoteiros ou Seções Escoteiras Autônomas) devem contar com orientação espiritual adequada às diferentes religiões dos seus membros juvenis, ministrada por pessoas de sua religião.

# ÍNDICE ANALÍTICO

<b>NO CLIMA DA ORAÇÃO</b> .....	3	31. ORAÇÃO DO ESCOTEIRO	16
<b>CELEBRAÇÃO ESCOTEIRA</b> .....	4	32. ORAÇÃO DO MONITOR	16
1. COMO ME FOI DIFÍCIL .....	6	33. ORAÇÃO DO MONITOR	16
2. COM O SENHOR .....	6	34. ORAÇÃO SÊNIOR .....	16
3. CREIO .....	6	35. ORAÇÃO DO PIONEIRO .....	16
4. SE .....	7	36. ORAÇÃO DO ESCOTISTA .....	17
5. MINHA PROCURA .....	7	37. ORAÇÃO DO CHEFE SÊNIOR	17
6. EU PEDI .....	8	38. ORAÇÃO DA LEI E PROMESSA	17
7. OBRIGADO, SENHOR .....	8	39. ORAÇÃO DO EDUCADOR .....	17
8. ORAÇÃO DA AMIZADE .....	8	40. ORAÇÃO PELAS CRIANÇAS	18
9. ORAÇÃO PELOS AMIGOS	9	41. ORAÇÃO PELAS CRIANÇAS	18
10. ORAÇÃO BÁSICA .....	9	42. ORAÇÃO DO JOVEM .....	19
11. ORAÇÃO DO AFLITO .....	9	43. ORAÇÃO POR AQUELES QUE CHORAM .....	19
12. ORAÇÃO SIMPLES .....	10	44. ORAÇÃO DE AGRADECIMENTO	19
13. ORAÇÃO DE FIM DE ANO	10	45. ORAÇÃO DO AGRADECIMENTO	20
14. ORAÇÃO DE ANO-NOVO	11	46. ORAÇÃO ANTES DA REFEIÇÃO	20
15. ORAÇÃO CURTINHA	11	47. ORAÇÃO ANTES DA REFEIÇÃO	21
16. BENÇÃO FINANCEIRA	11	48. ORAÇÃO APÓS A REFEIÇÃO	21
17. ORAÇÃO À FAMÍLIA	12	49. ORAÇÃO DA AMIZADE .....	21
18. ORAÇÃO PARA CONFIANÇA EM SI MESMO .....	12	50. ORAÇÃO CELTA .....	21
19. ORAÇÃO DE ENTREGA E CONFIANÇA EM DEUS .....	12	51. BENÇÃO IRLANDESA .....	22
20. ORAÇÃO PELOS IDOSOS .....	12	52. ORAÇÃO DA CRIANÇA COM NECESSIDADES ESPECIAIS	22
21. ORAÇÃO PELOS INIMIGOS	13	53. ORAÇÃO DA MANHÃ .....	22
22. ORAÇÃO FRATERNAL .....	13	54. ORAÇÃO DA MANHÃ .....	23
23. ORAÇÃO DA GESTANTE	14	55. ORAÇÃO DA MANHÃ .....	23
24. ORAÇÃO DO GRUPO ESCOTEIRO	14	56. ORAÇÃO DA MANHÃ .....	23
25. ORAÇÃO ANTES DE UMA REUNIÃO	14	57. ORAÇÃO DA MANHÃ NO ACAMPAMENTO .....	24
26. ORAÇÃO APÓS UMA REUNIÃO	15	58. ORAÇÃO PELA BÊNÇÃO DA VIDA	24
27. ORAÇÃO ANTES DAS PROVAS	15	59. ORAÇÃO DA TARDE .....	25
28. ORAÇÃO DO LOBINHO .....	15	60. ORAÇÃO DA NOITE NO ACAMPAMENTO .....	25
29. ORAÇÃO DE SÃO FRANCISCO DE ASSIS .....	15	61. ORAÇÃO DA NOITE .....	25
30. ORAÇÃO DO ESCOTEIRO	15	62. ORAÇÃO DA NOITE .....	26

63. ORAÇÃO DA NOITE.....	26	97. ORAÇÃO QUE EU ESQUECI .....	39
64. ORAÇÃO DA NOITE.....	27	98. ORAÇÃO PARA RECONCILIAR.....	39
65. ORAÇÃO DA MANHÃ/NOITE .....	27	99. ORAÇÃO PARA RELACIONAR-SE BEM COM TODOS .....	40
66. ACALMA MEU PASSO, SENHOR!.....	28	100. ORAÇÃO DO RECOMEÇAR.....	40
67. ORANDO CADA DIA .....	28	101. ORAÇÃO PARA ALCANÇAR A REALIZAÇÃO PESSOAL.....	40
68. ORAÇÃO PARA HOJE .....	29	102. ORAÇÃO ANTES DE UMA DECISÃO IMPORTANTE.....	41
69. OBRIGADO SENHOR.....	29	103. ORAÇÃO DA SABEDORIA .....	41
70. ORAÇÃO DO AMOR.....	30	104. ORAÇÃO SALMO 23.....	41
71. ORAÇÃO DO AMIGO.....	30	105. ORAÇÃO DO SILÊNCIO .....	41
72. ORAÇÃO ANTES DE UMA VIAGEM ...	30	106. ORAÇÃO DA CALMA.....	42
73. ORAÇÃO NA VOLTA DO ACAMPAMENTO .....	31	107. ORAÇÃO DA SERENIDADE.....	42
74. ORAÇÃO DE SEGURANÇA.....	31	108. SÚPLICA DE TODAS AS HORAS .....	42
75. ORAÇÃO DO JOVEM.....	31	109. SENHOR DA COMPAIXÃO .....	42
76. ORAÇÃO PARA UM DOENTE.....	32	110. ORAÇÃO PELOS QUE SOFREM.....	43
77. ORAÇÃO DO DOENTE .....	32	111. ORAÇÃO Nº 1455 .....	43
78. INTERCESSÃO PELOS MORTOS.....	32	112. ORAÇÃO NO ANIVERSÁRIO NATALÍCIO .....	44
79. ORAÇÃO PELOS ENLUTADOS .....	33	113. ORAÇÃO PELOS POBRES.....	44
80. ORAÇÃO PELOS ÓRFÃOS.....	33	114. ORAÇÃO PELOS QUE PASSAM FOME .....	44
81. ORAÇÃO APÓS UM SUCESSO .....	33	115. ORAÇÃO DOS QUE OBSERVAM O TEMPO PASSAR.....	45
82. ORAÇÃO APÓS UM FRACASSO.....	34	116. PEDIDO ESPECIAL.....	45
83. ORAÇÃO DA ENTREGA .....	34	117. SENHOR .....	46
84. ORAÇÃO DO NÃO PERMITA.....	34	118. PERMITA-ME.....	46
85. ORAÇÃO DO PERDÃO .....	35	119. PERMITA SENHOR.....	46
86. ORAÇÃO PARA TER COERÊNCIA DE VIDA.....	35	120. ORAÇÃO ANTES DO TRABALHO.....	47
87. ORAÇÃO DA PRESENÇA .....	35	121. ANTE O CÉU ESTRELADO .....	47
88. ORAÇÃO DA ESPERANÇA .....	36	122. ORAÇÃO DOS AGRADECIMENTOS	47
89. ORAÇÃO DIANTE DA PALAVRA.....	36	123. ORAÇÃO DE CÁRITAS .....	48
90. ORAÇÃO PARA ABENÇOAR OS FILHOS.....	36	124. ORAÇÃO DAS COISAS SIMPLES .....	48
91. ORAÇÃO PELA FAMÍLIA .....	37	125. ORAÇÃO DA COMUNHÃO DOS DESERDADOS.....	48
92. ORAÇÃO PARA A PAZ FAMILIAR.....	37	126. ORAÇÃO DA GRATIDÃO .....	49
93. ORAÇÃO PARA FAMILIARES E AMIGOS .....	37	127. ORAÇÃO DE GRATIDÃO .....	50
94. ORAÇÃO DA PRESENÇA DE DEUS .....	37	128. ORAÇÃO DA FIDELIDADE.....	50
95. ORAÇÃO PARA PRESENÇA DIVINA .....	38		
96. ORAÇÃO DA PRESENÇA .....	38		

129. PETIÇÃO PARA COLABORAR NO BEM.....	50	161. PAI NOSSO.....	64
130. ORAÇÃO DA GRANDEZA DE DEUS..	51	162. PAI NOSSO.....	64
131. ORAÇÃO DE INTERCESSÃO PELA CIDADE .....	51	163. PAI NOSSO.....	65
132. ORAÇÃO POR HARMONIA INTERIOR .....	51	164. PAI .....	65
133. ORAÇÃO PARA O DIA DE DESCANSO .....	51	165. ORAÇÃO DA COMUNHÃO COM OS IRMÃOS.....	65
134. ORAÇÃO EM DIA DE FESTA .....	52	166. ORAÇÃO DO EDUCADOR (ESCOTISTA).....	66
135. ORAÇÃO PELOS FILHOS .....	52	167. ORAÇÃO DO QUANDO.....	66
136. ORAÇÃO PELA MÃE .....	52	168. ORAÇÃO DO ENTENDIMENTO .....	66
137. ORAÇÃO PELAS MÃES.....	53	169. ORAÇÃO PARA RESISTIR À VIOLÊNCIA .....	67
138. ORAÇÃO DAS MÃOS .....	53	170. SENHOR ENSINA-NOS.....	67
139. ORAÇÃO PELO PAI.....	53	171. PERGUNTA-ME .....	67
140. ORAÇÃO PELA PAZ.....	54	172. QUE EU POSSA .....	68
141. ORAÇÃO PARA A ESPOSA.....	54	173. CONTEMPLAÇÃO DA NATUREZA ..	68
142. ORAÇÃO PARA O MARIDO .....	54	174. ORAÇÃO PELOS QUE PROCURAM A DEUS .....	68
143. ORAÇÃO DO PÃO.....	55	175. DEUS .....	69
144. ORAÇÃO DA SABEDORIA QUE PRODUZ VIDA.....	55	176. DEUS .....	69
145. ORAÇÃO DO SILÊNCIO.....	56	177. DEUS .....	69
146. ORAÇÃO PELOS AFLITOS.....	56	178. CÂNTICO DO IRMAO SOL .....	70
147. ANSEIO DE PROTEÇÃO.....	56	179. MOMENTO COM DEUS .....	70
148. SUPLICA PARA CRIAR CORAGEM ..	56	180. SÚPLICA PARA OBTER A GRAÇA DE DEUS .....	71
149. SUPLICA PARA SER FELIZ.....	57	181. MEU DEUS .....	71
150. SUPLICA PARA CRIAR CORAGEM ..	57	<b>ORAÇÕES CATÓLICAS.....</b>	71
151. SÚPLICA PARA TER PACIÊNCIA.....	57	182. BENDITAS SEJAS.....	71
152. PARA APROVEITAR O TEMPO.....	58	183. ORAÇÃO A SÃO JORGE.....	72
153. ORAÇÃO PELA SOLIDARIEDADE DOS POVOS.....	58	184. ORAÇÃO DO ESTUDANTE .....	72
154. ORAÇÃO PELA PÁTRIA BRASILEIRA .....	58	185. ORAÇÃO DO AMIGO .....	72
155. INVOCAÇÃO PELOS MINISTROS RELIGIOSOS.....	59	186. ORAÇÃO PELO BRASIL.....	73
156. PAI NOSSO EM ARAMAICO. ....	59	187. ORAÇÃO DO MOTORISTA.....	73
157. PAI NOSSO.....	60	188. ORAÇÃO ANTES DE VIAJAR.....	73
158. PAI NOSSO.....	63	189. ORAÇÃO DOS JOVENS.....	73
159. PAI NOSSO.....	63	<b>ORAÇÕES JUDAICAS .....</b>	74
160. PAI NOSSO! .....	64	190. PROVÉRBIOS 30,7-9.....	74
		191. RESUMO DAS CRENÇAS JUDAICAS	74
		<b>ORAÇÕES BUDISTAS .....</b>	74

192. BUDA - KARANIYA SUTTA .....	74	206. LOUVAI-NOS.....	81
193. ORAÇÃO A KUAN YIN .....	75	<b>ORAÇÕES HINDUÍSTAS.....</b>	<b>81</b>
194. PAI NOSSO - SENHOR BUDA .....	75	207. Ó SENHOR, DÁ-ME.....	81
<b>ORAÇÕES ISLÂMICAS.....</b>	<b>76</b>	208. ORAÇÃO INDIANA .....	81
195. Ó SENHOR, DÁ-ME.....	76	209. MANTRA .....	81
196. ORAÇÃO SUFI (SALAT) .....	76	210. MANTRA 2.....	82
<b>ORAÇÕES INDÍGENAS.....</b>	<b>77</b>	211. MANTRA 3.....	82
197. SAUDAÇÕES AO MUNDO NATURAL.....	77	212. MANTRA 4.....	82
198. ORAÇÃO INDÍGENA .....	78	213. GAYATRI MANTRA .....	82
199. ORAÇÃO CHEROKKE.....	78	214. RAMA MANTRA.....	82
200. ORAÇÃO SIOUX.....	79	215. KRISHNA MANTRA.....	83
201. ORAÇÃO PELA LIBERTAÇÃO DOS POVOS INDÍGENAS.....	79	216. MANTRA 100-SÍLABAS DE VAJRASATTVA .....	83
202. ORAÇÃO INDÍGENA .....	79	217. MEDITAÇÃO.....	83
203. RITO DO CASAMENTO APACHE .....	80	218. ORAÇÃO PARA ALLAH .....	84
204. ORAÇÃO PELA PAZ.....	80	219. <b>COMO ENSINAR A ORAR.....</b>	<b>85</b>
<b>ORAÇÕES AFRO BRASILEIRAS.....</b>	<b>80</b>	220. CONVERSA COM DEUS .....	86
205. PRECE DO OBALUAÊ.....	80	<b>POR - PRINCÍPIOS, ORGANIZAÇÃO E REGRAS .....</b>	<b>90</b>
<b>ORAÇÕES EVANGÉLICAS.....</b>	<b>81</b>		

*"Para ser belo, pare: um minuto diante do espelho; cinco minutos diante de sua Alma e quinze minutos diante de Deus"*



154º GRUPO ESCOTEIRO TABAPUÃ  
9º Distrito Escoteiro – Lapa  
União dos Escoteiros do Brasil  
Av. Prof. Alfonso Bovero, 935 - SABESP, Perdizes  
CEP 05019-011, São Paulo, SP, Brasil  
[tabapua@gmail.com](mailto:tabapua@gmail.com) - ☎ (11) 3863.9544  
- Reuniões aos Sábados das 9h30 às 12h -

**DEDICO:**

A minha mãe *Rosalia Anna Balogh Fejes* que me provou que a Fé é a base para uma vida plena.

**AGRADEÇO:**

*As pessoas que encontrei pelo caminho e me mostraram as várias facetas de Deus*

**BIBLIOGRAFIA:**

'O Alcorão', dos Muçulmanos; 'A Torá', dos Judeus; 'A Baghavat Gitá, do Hinduísmo; 'O Evangelho Segundo o Espiritismo' e 'O Livro dos Espíritos', de Allan Kardec; 'Luta pela Mente', de Willian Sargant; Dialogando com Deus, de Hugo Schlesinger e Humberto Porto; Manual de Teologia, de Alexandre Z. Bacich; Kabbalah: Introdução à Ciência da Hierologia de Jesse Rodrigues Ferreira; Cultos Escoteiros, Ricardo Menezes (Indaba Regional do Distrito Federal); Bardo Thodol - o Livro Tibetano dos Mortos; - Guia do Chefe Escoteiro, Escotismo para Rapazes, Lições da Escola da Vida e de Lobinho a Pioneiro, de Baden-Powell.

*O Poder e a eficácia da Oração está na sintonia de seu coração com DEUS, na conversa sincera e não nas Orações decoradas ao longo de nossas vidas; ao elevar seu pensamento a DEUS, pedindo ou agradecendo (não importa) você se conecta a LUZ que o leva a harmonia interior.*

*O Poder da Oração está no pensamento, ela não se prende nem às palavras, nem ao lugar, nem ao momento em que é feita, a Oração é um momento de comunhão entre você e DEUS... A Oração fortalece, equilibra, alivia nossos corações, nos ajuda a aceitar o que não compreendemos e a compreender o que não aceitamos; a bênção da Oração nos envolve de PAZ INTERIOR.*





## ALDO CHIORATTO

G. E. Carajás



Nasceu em Campinas, no dia 05 de outubro de 1922. Pertencia ao Grupo Escoteiro Ubirajara, da Associação dos Escoteiros de Campinas; era aluno do Grupo Escolar Orozimbo Maia.

Durante o conflito haviam duas entidades que atuavam na gestão do escotismo a Cruzada Escoteira e a Boy Scout Paulista. Ele pertencia a Cruzada, uma vez que ele estava vinculado a um grupo escoteiro de um Grupo Escolar. A segunda entidade atuou na Capital com Escoteiros e no Vale do Paraíba com os Pioneiros, que por sinal fizeram um maravilhoso trabalho relatado em um folheto escrito na época por João Mós.

Como escoteiro da Comissão Regional de Campinas e agregado à Cruzada Escoteira Pró-Constituição, foi incorporado nas tropas paulistas, como mensageiro requisitado pelo Coronel Mário Rangel.

Gozava de grande estima dos Oficiais do Quartel General pela sua vivacidade e simpatia. Seu trabalho era transporte e correspondência da estação ferroviária até o Quartel, em Campinas, que por ser entroncamento ferroviário, era muito assediada pela aviação "Legalista" que, com seus "Vermelinhos" castigava constantemente a cidade e seus postos de resistência.

Em um desses ataques, logo pela manhã do dia 18 de setembro de 1932, uma série de estilhaços atinge o escoteiro que, ferido mortalmente, não abandona seu bernal de mensageiro. Ele estava entregando correspondência e o local foi o corredor de uma residência no centro próximo à estação da estrada de ferro Cia Mogiana e Paulista.

Aldo Chioratto não resiste e vem a falecer em virtude dos ferimentos. Foram 13 estilhaços... 13 são as listas da bandeira de São Paulo.

Aldo Chioratto é para o escotismo o protótipo do escoteiro. É, na realidade, a personificação do segundo mandamento da lei escoteira – "o Escoteiro é leal"; foi leal no cumprimento os seus deveres, foi leal aos princípios e à necessidade de ser responsável, mesmo que isso lhe custasse à própria vida.

Os restos mortais de Aldo repousam hoje no Mausoléu Constitucionalista, ao lado de outros tantos heróis dessa epopéia. Sua memória permanece indelével em nossos corações e, como um símbolo iluminado em nosso caminho, brilha para Sempre... Alerta até a Eternidade.

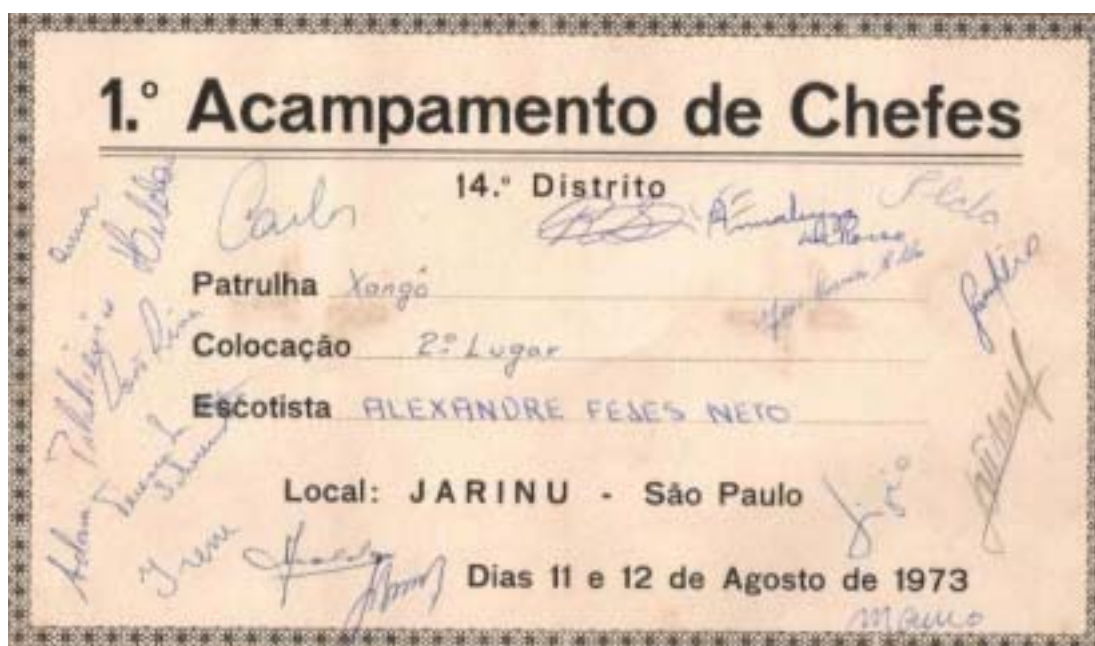


**Lecão (Alexandre Fejes Neto):** Começa sua vida no Movimento como Lobinho no Grupo Escoteiro Botocudos (Vila Anastácio, 181SP). Promessado em 1966. No ano seguinte participa do evento ocorrido no Ibirapuera onde o destaque foi uma grande ponte pênsil feita de bambu testada com a travessia de um fusca. Em 1973 participa de seu primeiro Indaba de Chefes e inicia Cursos de Formação. Afasta-se quando atuava como Chefe de Tropa Escoteira.



Retorna na década de 90, quando leva seu filho para participar como Lobinho no Grupo Escoteiro Tabapuã (Perdizes, 154SP). Em menos de três meses assume como Diretor Presidente da Assembléia. Torna-se responsável pelo Ramo Sênior, assume o cargo de Diretor Presidente do Grupo e é nomeado Diretor Técnico. No Pólo Rota dos Bandeirantes, assume seqüencialmente a Coordenadoria do Ramo Sênior e Programa de Jovens. No 9º Distrito Escoteiro Lapa assume como Coordenador do Programa de Jovens e em 2008 como Diretor Presidente. Na UEB-SP participa em várias coordenadorias: Comunicação, Ramo Sênior, Programa de Jovens, Coordenador de Espiritualidade (2005/2006) e colaborador e coordenador de atividades.

Desenvolve vários e-books visando auxiliar os escotistas: Milagres da Cozinha Escoteira (Comida Mateira, Receitas na Sede, Pipocasso e Festa Junina); Espiritualidade (220 Sugestões de Orações); Caçada Fotográfica Espiritual; 893 Canções Escoteiras Nacionais e Internacionais (com mais de 200 exemplos em mp3); Coletânea com 320 Jogos Escoteiros; Fogo de Conselho (Encontrão UEB-SP 2005); Água – Guia de Atividades & Engenhocas (UEB-SP); Quarup Ritual & Jogos (UEB-SP); Bambu – Plantio & Pioneirias; todos disponibilizados gratuitamente via Internet e através das listas específicas onde tenta auxiliar com sugestões GEs de todo o Brasil.



Escotistas,

O Centro de Difusão do Conhecimento Escoteiro Aldo Chioratto está disponibilizando algumas Listas de Discussão. Participe e receba apostilas, fichas e livros grátis:

**Administra Grupo Escoteiro (PARA DIRIGENTES / ESCOTISTAS / ASSISTENTES)**

**Objetivo:** Troca de informações que auxiliem na administração dos Grupos Escoteiros.

**Para participar envie um e-mail para:**

[administragruposescoteiros-subscribe@yahoogrupos.com.br](mailto:administragruposescoteiros-subscribe@yahoogrupos.com.br)

**Comida Mateira Escoteira (PARA ESCOTISTAS / ASSISTENTES)**

**Objetivo:** Trazer sugestões mateiras e coletânea de receitas

**Disponível:** e-books: Receitas para especialidade Cozinheiro / Confeiteiro, dicas gerais), Pipocasso (mais de 60 receitas utilizando pipoca), Como Fazer Embutidos, Manual de Sobrevivência ALIMENTAÇÃO, FOGO (como fazer sem utilizar fósforos), PESCA, etc

**Adesão:** e-book Milagres da Cozinha Escoteira ACAMPAMENTO (comida mateira, pão caçador, como criar utensílios, como preservar alimentos, etc),

**Para participar envie um e-mail para:**

[comidamateiraescoteira-subscribe@yahoogrupos.com.br](mailto:comidamateiraescoteira-subscribe@yahoogrupos.com.br)

**Confraria Escoteira (PARA JOVENS & ESCOTISTAS)**

**Objetivo:** Divulgar festas nos Grupos, atividades escoteiras e convites diversos que permitam a presença da comunidade.

**Para participar envie um e-mail para:**

[confrariaescoteira-subscribe@yahoogrupos.com.br](mailto:confrariaescoteira-subscribe@yahoogrupos.com.br)

**Espiritualidade Escoteira (PARA ESCOTISTAS / ASSISTENTES)**

**Objetivo:** Divulgar exemplos de orações, dinâmicas, mensagens, reflexões, etc., que possam ser utilizadas nas atividades.

**Disponível:** Sugestões de orações, dinâmicas, apostila Caçada Fotográfica (7 Pecados Capitais), Deuses & Mitos, etc.

**Adesão:** e-book *Espiritualidade Escoteira com 220 Sugestões de Orações*

**Para participar envie um e-mail para:**

[espiritualidadeescoteira-subscribe@yahoogrupos.com.br](mailto:espiritualidadeescoteira-subscribe@yahoogrupos.com.br)

**Jogos & Canções (PARA ESCOTISTAS / ASSISTENTES)**

**Objetivo:** Resgatar o tradicional e trazer novas idéias.

**Disponível:** Cancioneiro, Jogos Indígenas (Quarup), variações para o Jogo do Kim, Guia de Atividades e Engenhocas tendo Água como pano de fundo, etc.

**Adesão:** Cancioneiro Escoteiro com 326 músicas + Cancioneiro com Acordes para Violão e Guitarra

**Para participar envie um e-mail para:**

[jogosecancoes-subscribe@yahoogrupos.com.br](mailto:jogosecancoes-subscribe@yahoogrupos.com.br)

**Oficina de Programação de Reuniões (PARA ESCOTISTAS / ASSISTENTES)**

**Objetivo:** Trazer sugestões de atividades progressivas e atraentes para todos os Ramos.

**Adesão:** Arquivo Excel com a nova planilha de programação, recheada de sugestões de jogos. Basta copiar e colar.

**Para participar envie um e-mail para:**

[programacaodereunioes-subscribe@yahoogrupos.com.br](mailto:programacaodereunioes-subscribe@yahoogrupos.com.br)



**Feliz é aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina."**

