

# Oração, o elo perdido do espiritismo

A oração é um momento especial. Tão especial que deve ser praticada algumas vezes por dia.

O estudo da doutrina espírita é complementado pela ação e pela oração.

A ação (caridade) traz a experiência prática e a sabedoria que só surge para quem realiza.

A oração traz outro nível de entendimento. A vivência passiva, desligada da realidade sufocante do dia a dia. É a distância que coloca tudo em sua devida dimensão, que silencia a mente e permite que o coração e a intuição se façam mais presentes.

Estudo, prática e oração. Os três são companheiros que devem andar de mãos dadas. Um potencializa o outro. Um colabora com o outro. Um estimula e motiva o outro.

A oração é também uma forma poderosa de comunicação. Comunicação vibracional, a energia que viaja pelo espaço carregando a luz e a compaixão.

A oração que descansa o corpo e a mente. Por isto deveria ser praticada no trabalho e nas atividades sociais. As pessoas param seu trabalho para fumar. Deveriam parar para orar.

A oração é a paz que deve ser exercitada algumas vezes por dia. Sempre nos lembrando que somos espíritos e devemos ter boas escolhas para o espírito que somos.

A oração te distancia do negativo. Te faz ficar diferente da negatividade do ambiente. Te poupa de stress e ansiedades. Te afasta do materialismo e das falsas necessidades do dia a dia.

Oração é ótima. Não se deve deixar algo ótimo sem uso e sem usufruto.

Paz e bem,

Regis Mesquita

## **PAZ E ORAÇÃO**

Gosto de estar comigo mesmo.

Gosto de cuidar de mim e me proporcionar uma vida de paz e oração.

Jamais confundo cuidar de mim com cuidar da imagem do meu corpo.

Gosto de me entregar na oração e sentir meu corpo se soltar.

Gosto de esquecer de tudo e me alegrar com a serenidade que acalma meu coração.

Jamais confundo o que vem da alma com as necessidades do meu ego.

Só a oração me faz perceber a vida de uma forma mais verdadeira.

Gosto de saber que sou mais sábio porque me entrego para a oração.

Primeiro a oração. Primeiro o que me fortalece e me consola.

Sei o que verdadeiramente é cuidar de mim mesmo.

Regis Mesquita

DICA DE LEITURA:

Oração para relembrar o seu compromisso de amor ao próximo

<http://www.nascervariasvezes.com/2017/01/oracao-amor-ao-proximo.html>

## **A ORAÇÃO NO LUGAR DOS PENSAMENTOS NEGATIVOS E REPETITIVOS**

Você já reparou quanto tempo você perde com pensamentos negativos e repetitivos?

São muitos minutos ocupados com esta negatividade que gera tensão no corpo e diminui sua satisfação interior.

A vida é menos difícil do que você imagina.

Mas, ela é menos difícil para quem não perde tanto tempo da vida com pensamentos e sentimentos negativos.

Experimente trocar os minutos negativos por momentos de oração.

Cada vez que vier um pensamento negativo você começa a rezar o Pai Nosso.

Cada vez que ele voltar, você reza o Pai Nosso.

O tempo que você ocuparia com pensamentos e sentimentos negativos serão ocupados (de hoje em diante) por minutos dedicados à oração.

Você tem tempo!

Quem vai te avisar a hora da oração são seus pensamentos.

Um homem decidiu aceitar este desafio. Sentiu primeiro seu corpo menos tenso, depois sentiu mais disposição, por fim descobriu que estava mais paciente.

As orações tem poder. Tem poder maior quando substituem o remoer de pensamentos negativos.

Abandone o vício de ficar pensando para dar espaço para a oração e a quietude da mente.

Regis Mesquita

DICA DE LEITURA

A quietude da mente gera paz e serenidade

<https://caminhonobre.com.br/2013/07/10/quietude-da-mente-gera-paz/>

## **ORAÇÃO A JESUS, O AMIGO CORDIAL**

Jesus, amigo cordial, me inspire para que possa encontrar as soluções para os problemas que me afligem.

Me inspire para que a paz faça morada em meu coração.

Me fortaleça para não me dispersar com pensamentos de dominação do outro.

Me ajude a cuidar do meu interior para que floresça o amor que insisto em plantar.

Me alimente com sua paciência e a certeza de que cada um escolhe seu próprio caminho.

Me ajude a aceitar o que está errado e me dê forças para cuidar da minha vida e do meu destino.

Jesus, amigo eterno, me inspire para que eu não me apegue a coisas ou pessoas.

Me inspire para que a sabedoria esteja em cada escolha da minha vida.

Me fortaleça para que jamais duvide das verdades espirituais.

Me alimente com seu perdão e que eu possa retribuir perdoando também.

Me ajude a me arrepender dos meus erros.

Me ajude a encarar de frente uma nova vida baseada nas necessidades do espírito.

Me inspire Jesus, meu bom exemplo, a romper com a vaidade e aceitar meu corpo com ele é.

Me ajude a ser como um avião de humildade que se faz pequeno no céu para poder ir mais longe.

Na hora da raiva, lave meu coração, para que eu possa voltar a ocupar minha mente com sua mensagem e seu santo nome.

Jesus, meu bom amigo, que caminhas à minha frente dando-me a força do exemplo: um sofrimento vivido de forma digna se transforma em sorriso e força interior. Que eu nunca esqueça desta verdade quando estiver frente à provação.

Meu bom Jesus, quero ter por séculos o mesmo sorriso e a mesma paz que tens agora.

As vezes me sinto pequeno frente à grandeza dos desafios que tenho pela frente. Mas, me sinto mais forte cada vez que lembro que confias em mim mais do que eu mesmo.

Assumo o compromisso de nunca esquecer de ti. E quando minha fraqueza me fizer duvidar dos seus ensinamentos irei me lembrar que sua sabedoria é eterna.

Meu querido Jesus, me entrego a ti com a mesma confiança que um recém-nascido se entrega ao colo de sua mãe.

Teu exemplo me inspira, me ilumina, me traz conforto e paz.

Obrigado por me inspirar. Obrigado por permitir que eu faça minhas escolhas.

Mas, me ilumine para que minhas escolhas sejam as mesmas suas.

Amém!

Regis Mesquita

Esta é uma das orações que escrevi para mim mesmo. Compartilho com vocês e incentivo que também escreva as orações que te inspirem no seu dia a dia.