



UM PRESENTE PARA VOCÊ

Oração de Honra aos Ancestrais

Um momento de conexão com suas raízes,
sua história e a vida que chegou até você.

“Eu honro quem veio antes
e escolho caminhar com respeito pela minha própria vida.”

Com carinho,
Cris Meira



Antes de começar

Encontre um lugar tranquilo. Se desejar, coloque uma mão sobre o coração e respire devagar por alguns instantes. Não é preciso sentir nada específico, nem concordar com tudo o que aconteceu em sua família. Este é apenas um convite à reflexão, ao acolhimento e ao reconhecimento da sua história.

Minha oração

A todos aqueles que vieram antes de mim,
aos que conheço e aos que nunca pude conhecer,
reconheço que suas vidas fizeram parte da história que chegou até mim.

Honro os caminhos que vocês percorreram,
as escolhas possíveis em seus tempos,
as alegrias vividas e as dores que talvez tenham carregado.

Não preciso conhecer cada detalhe para reconhecer que vocês pertencem à
minha história.

Com respeito, olho para o passado sem precisar repeti-lo.

Deixo com cada pessoa aquilo que pertence à sua própria trajetória,
e assumo, com humildade, a responsabilidade pela minha vida.

Se houve silêncio, conflito ou sofrimento,
que eu possa olhar para tudo isso com verdade e compaixão,
sem negar o que aconteceu e sem abandonar a mim mesma.

Recebo a vida que chegou até mim e, dentro das minhas possibilidades,
escolho cuidar dela com presença, coragem e amor.



Que eu possa reconhecer minhas raízes sem ficar presa ao passado,
amar sem carregar o que não me cabe,
e construir caminhos mais conscientes a partir de agora.
Aos que vieram antes, ofereço meu respeito.
À vida, ofereço minha disposição para seguir adiante.
E a mim, concedo permissão para viver a minha própria história,
com liberdade, dignidade e gratidão pelo que for possível agradecer.
Que assim seja.

Para levar com você

“Eu pertenço à minha história, mas não preciso repetir tudo o que veio antes.
Posso honrar minhas raízes e, ao mesmo tempo, escolher novos caminhos.”

Cris Meira • @terapeuta_cris_meira_

Esta oração é um convite pessoal de reflexão e acolhimento. Você pode adaptá-la às suas crenças e vivências.