

EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 10

O PERDÃO

Aprofundando na Oração do Perdão

Primeira Parte: A importância do silêncio e o corpo

Relembremos como começa a Oração do Perdão:

- Comece com um período de Oração Centrante. Depois fique uns minutos em silêncio.
- Feche os olhos e suavemente centre a atenção no corpo; revise o corpo com o olho interior e relaxe cada parte do corpo.
- Repouse na área do peito, próxima do coração.
- Respire
- Coloque a atenção no coração e permita que ele se abra. Inale a luz do Espírito Divino no coração.
- Abra-te
- Permita que a sensação de relaxamento invada todo o seu corpo...

“Os traumas estão armazenados nos tecidos do corpo.” Por isto, os momentos iniciais da Oração do Perdão estão dedicados a preparar o corpo para este processo. Frequentemente, em nossa tradição cristã, não somos inclinados a integrar o corpo ao processo de oração. Temos deixado o corpo de lado. E, mais ainda, temos tido uma tendência a depreciar o corpo em favor da “alma”, em uma espécie de dualismo angélico que não reconhece que pertencemos a uma religião baseada na *encarnação* da Palavra de Deus. Como já vimos anteriormente, temos também a tendência a ser hiperativos na oração, a crer que somos nós os que temos que realizar “o trabalho”.

Algumas pessoas podem precisar de tanto tempo nos *preparativos* como na parte central da Oração do Perdão. Por que? Porque a preparação por meio de períodos de silêncio, solidão e relaxamento nos abre para perceber e receber a presença e ação do Espírito de Deus em nosso interior. Deus sempre está conosco, sempre está presente em nós, mas geralmente não sabemos que é assim em nosso nível ordinário de consciência. Precisamos consentir e estar conscientes da presença e a ação de Deus em nós.

O silêncio e o relaxamento têm o propósito de acalmar nossas preocupações habituais com os pensamentos, as sensações, as emoções e a corrente constante de sucessos da vida diária. Se não podemos fazer a Oração do Perdão depois de um período de Oração Centrante, comece com uns minutos de silêncio. Um método de oração silencioso e receptivo, como a Oração Centrante, nos ensina, ao longo do tempo, a permitir que o Espírito que nos habita se mova, a permitir que o Terapeuta Divino desate e liberte as feridas emocionais de toda uma vida acumuladas no corpo e no inconsciente. Devemos expressar o desejo de entrar neste encontro mais profundo com Deus.

Uma vez visto por esta perspectiva, podemos ver o porquê a Oração Centrante é o preparativo perfeito para o processo do perdão.

Em todas as práticas contemplativas, como a Oração Centrante, a Lectio Divina e a Oração do Perdão, nós somos os atores, não somos os “fazedores” - simplesmente consentimos ao processo, permitimos ao Espírito que realize seu trabalho de “Faça-se a sua vontade” em nós.

O relaxamento intencional ajuda a acalmar o corpo, que está cheio de tensão e de respostas emocionais à nossa própria vida. A tensão de todos os pequenos músculos da face – ao redor da boca e dos lábios, do queixo, a forma em que franzimos a testa – são indicadores de nossa absorção dos pensamentos, emoções e tarefas cotidianas. Ao dar uma passada consciente pelo corpo e relaxar os músculos faciais, o colo e os ombros, assim como os músculos abdominais, permanentemente contraídos, tudo isto é importante para abrir o corpo e soltar, não somente as emoções e lembranças armazenadas nos tecidos, mas a tremenda energia investida em manter estas contrações e tensões. A respiração é uma ferramenta importante para nos relaxar e nos abrir. Por isto, é fundamental por atenção na respiração e usá-la para inalar novas possibilidades e a luz do Espírito e, inclusive, para exalar a negatividade, as restrições e o medo.

Agora, tome o tempo que for necessário para este primeiro passo da Oração. Não a apresse. O corpo é o Templo do Espírito Santo. Com o silêncio e o relaxamento intencional, podemos chegar a nos tornar consciente desta verdade, assim como percebê-la e honrá-la. Então, o corpo assume um papel novo como um vaso de nossa transformação e como uma célula participativa do Corpo Místico de Cristo.

Para praticar nos próximos dias:

1. Pratique, como sempre, seus períodos regulares de Oração Centrante.
2. Coloque atenção especial, nos dias sucessivos, na sua preparação para a Oração do Perdão, no silêncio e no relaxamento. Observe que é que funciona melhor para você. Mantenha seus preparativos simples, mas apropriados para suas necessidades.
3. Pratique a Lectio Divina com o seguinte texto de 1 Coríntios 6,19-20:

“Acaso Ignorais que vosso corpo é templo do Espírito Santo que mora em vós e que recebestes de Deus? Ignorais que não pertenceis a vós mesmos? De fato, fostes comprados, e por preço muito alto! Então, glorificai a Deus no vosso corpo.”

4. Faça algum exercício corporal relaxante ou saia a caminhar ao ar livre, enfocando somente algum lugar ou órgão do corpo. Utilize este órgão ou este lugar como sua palavra sagrada. Quando vierem os pensamentos à mente (e virão muitos), regresse suavemente à percepção corporal.