

EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 11

O PERDÃO

Aprofundando na Oração do Perdão

Segunda Parte: “Te perdoo.”

Hoje nós vamos colocar nossa atenção na parte central da Oração do Perdão, que culmina com a frase: “Te perdoo”.

Recordemos as instruções para esta etapa do processo:

- **Suavemente, permita que o Espírito Santo te guie por uma passagem cheia de luz, calor e boas-vindas.**
- **Peça ao Espírito Santo que traga espontaneamente ao seu coração alguma pessoa, viva ou morta, que você precisa perdoar. (Se isto não foi possível, peça ao Espírito Santo que te ajude a escolher uma pessoa que você deseja perdoar).**
- **Permaneça disposto a aceitar quem quer que seja a pessoa que aparecer no seu lugar sagrado. Dê saudações à pessoa pelo seu nome.**
- **Comparta com esta pessoa qual foi a sua experiência de relação com ele/ela. Comparta com esta pessoa, interiormente, como você foi ferido, ofendido ou traumatizado. Seja específico.**
- **Permita a você mesmo a compartilhar a sua dor com esta pessoa.**
- **Relaxe durante este processo e permaneça aberto.**
- **Quando você se sentir que está pronto, diga a esta pessoa que a perdoa. Suavemente, diga a ela: “Te perdoo. Te perdoo. Te perdoo.” Repita quantas vezes for necessário até que se sinta pronto para continuar o processo.**

A primeira coisa que observamos na segunda parte da Oração do Perdão é que não perdemos nossa disposição de permanecer relaxados e abertos corporalmente. Nós nos mantemos ancorados no corpo – conscientes, enfocados, respirando, dispostos a participar no processo com qualquer pessoa que o Espírito Santo trouxer ao nosso recinto sagrado. Continuar relaxando o corpo permite que nossos mecanismos de poder/controle e de segurança também se relaxem e ofereçam maior liberdade à obra do Espírito de Deus em nosso interior.

Nesta parte da oração, convidamos o Espírito Santo que seja nosso companheiro no processo do perdão. Por meio deste convite, reconhecemos ativamente que não estamos sozinhos e que necessitamos de ajuda. Quando pedimos ao Espírito Santo que nos traga uma pessoa ou que nos apoie com a pessoa que escolhemos, estamos dizendo: “Não posso fazer isso sozinho. Não sei como fazer. Estas durezas do coração – ressentimentos, ódios, amarguras, juízos e temores – são demasiado reais e estão ainda em carne viva e muito arraigados em mim. Por favor, me ajuda a ser livre.” Com fé e esperança aprofundamos nosso consentimento a participar no processo de

nossa própria cura, de nossa própria libertação. Trata-se totalmente de nós mesmos e não de outra pessoa. De fato, quem chega no lugar sagrado pode ser nós mesmo! Isto é frequente e natural.

Reconhecer a pessoa e saudá-la por seu nome é um consentimento ainda maior. É outro passo adiante! Continuamos pedindo ao Espírito Santo que nos ajude da forma que for necessária. Se ninguém aparecer, simplesmente relaxe e espere. Às vezes, é preciso vários momentos de oração para que alguém – ou você mesmo – chegue.

Permanecendo relaxados e abertos, damos o passo seguinte: Começamos a compartilhar com esta pessoa como ela nos feriu, ofendeu ou traumatizado. O fato de usar descrições e fatos específicos permite à nossa mente e ao nosso coração a abrir-se de formas muitas vezes surpreendentes. É possível que escutemos a nós mesmos a dizer coisas que não lembrávamos ou que não sabíamos que sentíamos. Este é um passo importante na direção de ser escutado, validado e compreendido. É “encarnacional”, no sentido de que é toda a nossa humanidade a que se apresenta para ser curada. Permita, pois, que este processo se desenvolva por todo o tempo que seja necessário.

Quando estiver pronto, diga: “Te perdoo, te perdoo, te perdoo.” Inclusive, se suas emoções e pensamentos não coincidem com as palavras do perdão, continue dizendo-as e participando. É como aprender os passos de um novo baile: no princípio podem parecer estranho e pouco naturais. Não importa qual seja o resultado: há dado uns passos gigantes na sua relação com Deus e em contribuir com a sua própria liberdade. E... o processo continua.

Para praticar nos próximos dias:

Coloca o foco de atenção, durante estes próximos dias, na segunda parte da Oração do Perdão e nos detalhes sutis que aprendeu neste envio. O que você observa interiormente? Há lugares e momentos nos quais sente resistência? Continue implorando a ajuda do Espírito Santo.



Proceso del Perdón