

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 12

O PERDÃO

Aprofundando na Oração do Perdão

Terceira Parte: “Perdoa-me.”

No envio anterior, exploramos em detalhe a segunda parte da Oração do Perdão, na qual oferecemos o perdão a quem nos feriu. Agora, vamos nos deter na fase talvez mais difícil: a de pedir perdão àqueles que podemos ter ofendido ou feito sofrer. Lembremos as palavras deste movimento:

- **Agora, pergunte à pessoa como você a ofendeu, traumatizou ou feriu?**
- **Espere e escuta. Permaneça aberto ao processo.**
- **Quando sentir que já está pronto, diga suavemente: “Me perdoa, me perdoa, me perdoa.” Repita quantas vezes for necessário, até que sinta que completou o processo deste momento.**
- **Observe seus pensamentos, sentimentos e emoções. Simplesmente esteja presente a eles.**

O pedir perdão desenvolve a humildade do coração. Exceto em casos de abuso, e especialmente de abuso infantil, todos cometemos erros e temos algum tipo de participação nas relações feridas ou desintegradas. Como temos visto, e continuaremos a ver ao longo do curso, nós carregamos atitudes, conscientes ou inconscientes de orgulho, de negar a perdoar, de vitimização ou de crer superiores que somos superiores. As relações humanas são limitadas e limitantes. No final das contas, acabam por decepcionar e ferir, mesmo que seja de modo involuntário. Todos nós amamos pobremente”, como diz Henry Nouwen. Somente Deus pode nos oferecer amor ilimitado e incondicional.

Um pouco mais adiante, vamos entrar nas raízes da rivalidade e do conflito. A terceira parte da Oração do Perdão nos convida a nos abrir o suficiente para poder perceber, as vezes pela primeira vez, qual tem sido nosso papel nestes conflitos. Vamos permitir ao Espírito Santo que nos abra mais profundamente para escutar os demais como tem sido para eles estar em relação conosco. Neste espaço sagrado e seguro, vamos estar dispostos a nos desprender da necessidade de ter razão, para poder ser livres. A escuta receptiva nesta parte da oração é uma forma de amor humilde – um crescimento de nossa capacidade de amar e de ser amado. É uma capacidade de escutar em um nível muito mais profundo.

Se somos nós mesmos os que aparecemos no quarto sagrado para ser perdoados, o convite é a renunciar às atitudes autodestrutivas de culpabilidade, vergonha, baixa autoestima e inclusive ódio de nós mesmos. Se percebermos alguma resistência a nos perdoar, pode ser útil ver esta

resistência como uma espécie de orgulho ao revés: “deveria ter sabido”, “sempre faço algo que não devo.” O que estamos fazendo, na realidade, é nos colocando por cima do amor incondicional e misericordioso de Deus, julgando-nos de forma excessivamente crítica e inflexível. Peça ao Espírito Santo que abra e cure essa dureza de coração em relação a você mesmo. E aprenda a observar as suas faltas com um pouco de sentido de humor, sabendo que o amor de Deus é mais poderoso na sua fraqueza.

As duas faces do perdão

O perdão tem duas faces: dar e receber. Mesmo que à primeira vista pareça ser mais difícil oferecer o perdão, frequentemente acontece que não somos capazes de perdoar aos outros porque não temos sido capazes de recebê-lo. Somente quando aceitamos a ser perdoados, encontraremos a liberdade interior para oferecer o perdão... É tão difícil... porque requer não somente aceitar que ferimos alguém, mas também requer a humildade necessária para admitir nossa dependência dos demais. Somente quando somos capazes de receber o perdão, poderemos perdoar.

--Henri Nouwen

Para praticar nos próximos dias:

1. Quando praticar a Oração do Perdão esta semana, centre a sua atenção na terceira parte da oração e nos matizes que aprendeu neste envio. Há lugares e momentos nos quais você sente resistência? Como você percebe e sente a humildade de coração? Continue pedindo ajuda ao Espírito Santo e seja amável com você mesmo.
2. *Ó Deus, tem piedade de mim,
conforme a tua misericórdia;
no teu grande amor cancela o meu pecado.
Cria em mim, ó Deus, um coração puro,
Renova em mim um espírito resolutivo.
Devolve-me a alegria de ser salvo, que me sustente um ânimo generoso.”*

Que palavra ou frase ressoa em você? Repita-a, saboreie e ruminie-a. Regresse a ela durante o dia. Descanse nela.

**Cria em mim, ó Deus, um coração puro,
e renova dentro de mim um espírito
inabalável.**

Salmo 51:10

