

EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL  
Oração Centrante 2025  
Semana 2

**O Perdão**

*Atitudes em relação ao Perdão*

Antes de começar o processo de perdoar, inclusive antes de que possamos sequer consentir em participar deste processo, é útil explorar nossas atitudes em relação ao perdão ou, mais frequentemente, em relação à ausência do perdão. Algumas destas atitudes podem ser conscientes e outras inconscientes. Leia a seguinte lista lentamente e observe como ela pode ser aplicada a você e a cada um de nós.

- Sinto-me incrivelmente ferido. Perdoar é difícil.
- Não quero perdoar.
- Não posso perdoar. Tenho tentado, mas a dor (ou ressentimento ou ira ou a incapacidade de perdoar) volta de novo. A dor parece nunca desaparecer.
- Algumas coisas são imperdoáveis (certas ofensas, como o abuso; certos acontecimentos ou pessoas).
- Os outros é que têm que começar o processo de perdão. Eles têm que me pedir perdão antes de que eu os perdoe.
- Eles não merecem o perdão.
- Como posso perdoá-los se continuam fazendo a mesma coisa uma e outra vez?
- O perdão ocorre de uma vez por todas. Uma vez que perdoo a alguém, tudo se encerra.
- Se eu perdoo, eu teria que mudar.

Se o perdão é tão necessário para o caminho cristão e para a plenitude humana, como já vimos no envio anterior, por que é tão difícil perdoar? Padre William Meninger nos diz que a resposta, muitas vezes, está em um conceito errôneo do que é perdoar. Por exemplo:

- Perdoar não é esquecer. O verdadeiro perdão supõe o contrário. O perdão é totalmente consciente do dano sofrido e é possível que levemos conosco as cicatrizes por toda vida. Entretanto, é daninho ruminar constantemente as feridas, retê-las e engrandecê-las. Se assim fizermos, elas vão se converter numa rede que vai nos prender.
- Perdoar não significa tolerar, aceitar ou consentir ao dano causado.
- Perdoar não significa absolver de toda responsabilidade o causador. O causador segue sendo responsável e somente Deus pode absolvê-lo. Aos que continuam cegos em sua conduta danosa, nós o perdoamos por nosso próprio bem. Somos nós, e não os agressores, os que pagamos o preço por não perdoar.

---

### *Por que Perdoar?*

Deveríamos perdoar simplesmente porque isso é ordenado? Deus decidiu, um dia, que o perdão seria uma coisa boa e, assim, o tornou obrigatório? Certamente que não. O perdão é exigido pela verdadeira natureza do homem e da mulher. Ele não é somente divino, é também humano. Deus o ordenou porque, sem ele, somos menos humanos; com ele, somos mais...

(Perdoar) é o único meio de amar como Deus ama, isto é, incondicionalmente. Mas há alguma coisa mais que devemos entender. Essa “alguma coisa mais” é crucial e, uma vez que a entendamos, faremos progressos gigantes em nosso processo de perdoar. Devemos amar incondicionalmente!

É extremamente importante, desde o princípio, entendermos que a consideração e a motivação principais para o perdão são nós mesmos. Nós perdoamos aos outros, em primeiro lugar, para nosso próprio bem. Por isso, Deus exige isso de nós. Por isso, é uma necessidade humana. *Somente quando perdoamos é que somos livres.*

--William Meninger, OCSO, *O Processo do Perdão*, cap. III

---

O perdão é um processo de crescimento na aceitação, de todo coração, de incrementar nossa capacidade – e nossa disposição – de amar nosso próximo. O perdão é o amor colocado diante da mais radical das provas



**Práticas para este envio:**

1. Escolha uma pessoa ou um acontecimento de sua vida que não foi perdoado. Quais as atitudes em relação ao perdão enumeradas anteriormente que são aplicadas a você no caso dessa pessoa ou desse acontecimento não perdoado? Em que etapa você acredita que está em termos desta situação? Queremos, realmente, ser livres ou preferimos seguir presos pelo ressentimento e a culpabilidade? Seja misericordioso mesmo quando esteja enfrentando estas perguntas.
2. Pratique a Lectio Divina com o seguinte texto:

*De fato, ele (Cristo) é a nossa paz: de dois povos fez um só povo, em sua carne, derrubando o muro da inimizade que os separava... (Efésios 2, 14)*

Que palavra ou frase te “ressoa” neste breve texto? Que te diz? Repita a frase interiormente várias vezes. Permita que penetre em seu coração. Não a analise. Se quiser, responda ao que você recebeu e siga a atração de permanecer uns minutos em completo silêncio, com a frase cravada no coração. Regresse ao texto e à sua frase nos dias sucessivos.