

## EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

### Oración Centrante Uno 2025

Semana 29

O PERDÃO

PERGUNTAS E RESPOSTAS

*11. É válido, dentro da espiritualidade em que vivemos o processo do perdão e a reconciliação, ir já com a mente focada ou preparada sobre a pessoa a quem quero perdoar e o que quero dizer a ela neste exercício de imaginação guiada? Por exemplo, tive um conflito com uma pessoa e quero fazer o processo de perdão sobre minha relação com esta pessoa em particular em minha prática do dia. Ou, ao contrário, é melhor praticar a Oração do Perdão sem nenhuma predisposição?*

No geral, a Oração do Perdão foi feita para ser praticada da forma mais receptiva possível, permitindo que apareça alguém em nosso espaço sagrado. Duas razões para isto: Primeiro, devemos deixar que o inconsciente se manifeste, que surjam as pessoas e os traumas que precisam ser curados e que ignoramos que carregamos. Em segundo lugar, se viermos ao processo totalmente “preparados” e até com a lista do que queremos dizer, o falso eu pode ser quem toma a frente do processo, tratando de controlá-lo. Esta é sempre uma tentação comum em toda prática contemplativa e em toda prática espiritual. Isto não quer dizer, por outro lado, que não possamos, quando for necessário, convidar à nossa habitação interior alguém a quem desejamos perdoar. Mas sempre, o mais importante, é escutar o que o Espírito diz em nós e o que a outra pessoa expressa, com abertura e flexibilidade.

*12. Deve-se praticar a Oração do Perdão depois de cada período de Oração Centrante? Seria então duas vezes ao dia? Por que, às vezes, encontro dificuldade para sair do túnel pelo qual entrei? Outras vezes, tem sido difícil o encontro com alguma pessoa: não aparece ninguém. Qual a importância em localizar a área do peito?*

Bom, aqui há várias perguntas em uma só e trataremos de dar respostas em ordem.

Não, a Oração do Perdão não é para ser praticada duas vezes ao dia todos os dias. Nosso compromisso básico e fundamental é nos sentar em Oração Centrante duas vezes ao dia. Não desejamos impor cargas pesadas para ninguém. Esta prática, como a Oração de Boas-Vindas, são ferramentas adicionais para nos ajudar em nossa vida contemplativa cotidiana. Oferecemos estas práticas a vocês, porque tem sido úteis para muitos e cada um deve discernir quando empregá-las. Sobre a saída do túnel, é possível que se deva a um recolhimento interior profundo. Quando o experimenta, você fica ali até perceber que está pronto para regressar ao seu estado ordinário de consciência. Até agora não temos notícias de alguém que tenha ficado preso no túnel, assim é que não tenha medo 😊. Às vezes, não percebemos que alguém se apresenta ao nosso encontro e, neste caso, sintam-se livres para escolher alguém em particular. Sobre a área do peito, para quase todos os seres humanos, é o espaço corporal interior em que se percebe a presença constante de Deus. Por isso, múltiplas tradições religiosas fala do “coração”. Não nos referimos ao coração como sede de sentimentos ou emoções. Não se trata de outorgar-lhe um significado sentimental

ou afetivo à percepção da presença divina. É onde percebemos de forma encarnada nossa habitação interior.

*13. No início de minha leitura a respeito do processo do perdão, identifiquei o que se vive em algumas das etapas iniciais que eu vivi no processo de luto pela perda de um de meus filhos, há quatorze anos. Realmente existe alguma relação?*

Sim, as etapas do perdão parecem muito com as etapas do luto, porque ambas respondem a uma morte. No caso do perdão, quem vai morrendo é o nosso falso eu. E, como esse falso eu é o único que nós conhecemos, deixá-lo ir produz dor e insegurança. Além do mais, algumas pessoas foram tão marcadas por eventos de sua vida que, inconscientemente, construíram uma falsa identidade ao redor deles e sentem que, se permitirem que o ressentimento ou o ódio saiam de seu interior, vão ficar vazias, sem chão. Ainda desconhecem que o seu novo piso e sua plenitude vão residir na consciência plena da presença e ação de Deus em seu interior. É um processo de libertação, mas é difícil, às vezes, desprender-nos do cativo.

*14. Eu gostaria de aprofundar nos complexos de culpa. Como agem? Quando peço perdão na O do P também ajuda a desmoronar os complexos de culpa? Vou me dando conta do processo ou isto é imperceptível, sem perceber a ação do Espírito Santo ali?*

Se seguimos os ensinamentos do Padre Thomas, “qualquer sentimento de culpa que dure mais do que uns segundos é neurótico”. Ouvimos Padre Thomas assim dizer por várias vezes. Há uma diferença importante entre a contrição (arrependimento por uma ação cometida) e a culpa, que mantém as pessoas arraigadas no passado. Quando os sentimentos de culpa são muito profundos, a terapia psicológica é uma ajuda importante. A Oração do Perdão certamente contribui para o alívio dos sentimentos de culpa, uma vez que nos remete ao eterno presente e não nos mantém arraigados no passado. Muito frequentemente não nos damos conta totalmente do processo de libertação e transformação que ocorre em nós até acontecer algum outro fato em nossa vida e podemos ver a diferença entre a forma em que usávamos para responder a eles e como respondemos agora. Este é o momento de dar graças a Deus, porque é Ele e não nós quem nos vai transformando. Não é recomendável analisar-nos em demasia, porque esta é uma das formas sutis que o falso eu tem de manter sua segurança e controle. Nossa tarefa é, simplesmente, consentir a ser transformados. Este consentimento se traduz em nosso compromisso radical com nossas práticas: sentar duas vezes ao dia em Oração Centrante e fazer uso frequente e prudente das outras práticas para a vida diária. O Espírito Santo vai nos guiando; é Deus quem faz tudo, com nosso consentimento. Colocamo-nos nas mãos do Senhor como argila nas mãos do oleiro e nos deixamos moldar. Como dizia Santa Teresinha do Menino Jesus: “Tudo é graça”.

*15. A carta de Tiago expressa que cada um é tentado, quando seus próprios desejos o arrastam e seduzem.” Isto quer dizer que de acordo como estejam constituídos nossos centros de energia emocional, assim vão ser os desejos que me arrastam ou seduzem?*

Toda tentação é um desejo sem moderação de possuir algo ou de evitar algo. Faz parte constitutiva da condição humana e é inevitável. Jesus, que não tinha um falso eu, foi tentado no

deserto, igual a como somos tentados. A diferença consiste em que ele nunca consentiu à tentação. Efetivamente, as tentações ( que não são mais do que desejos imitativos tão fortes que quase tomam vida própria) estão intimamente relacionadas aos centros de energia emocional. Assim nos fazem ver os três Evangelhos sinópticos, quando narram as tentações de Jesus. Converter as pedras em pão seria uma forma de responder ao desejo de segurança e sobrevivência. Lançar-se de um precipício para que os anjos resgatassem Jesus, faria dele uma celebridade e corresponderia ao desejo sem moderação de aprovação/afeto/estima. Possuir todos os reinos do mundo seria um afã de poder e controle. Tudo isto se manifestou, segundo os Evangelhos, em símbolo do meio cultural da Palestina da época. Quando um desejo aquisitivo se apodera de nós com força tal, é difícil resisti-lo, podemos estar seguros de que um ou mais dos centros de energia emocional buscam satisfação. Apelamos então para nossas práticas contemplativas, tais como a Oração de Boas-Vindas, a Oração Ativa ou a Oração do Perdão (segundo a natureza do desejo), como forma de evitar cair nos comentários mentais e no diálogo interior, que reforçam a mesma tentação.

*16. Como ajudar os adultos e as crianças a compreender a necessidade de perdoar e reconciliar-se? Como ajudá-los a construir centros de energia emocionalmente sãos?*

Fundamentalmente, é com o exemplo. Não podemos ensinar ou transmitir o que não temos ou não praticamos. As crianças ou adultos ao nosso redor são testemunhas de alguma ofensa que recusamos a perdoar? No ambiente social, como nos referimos a nossos inimigos políticos, por exemplo? Respondemos de maneira clara e firme, mas com caridade? Ou desumanizamos o adversário com insulto, preconceito e ridículo? Permitimos que se discrimine alguém em nossa presença, com palavra ou ação, sem discordar da opinião de forma expressa, pelo medo “do que vão dizer”? Todos os seres humanos fabricamos um falso eu, que começa desde o berço ( lembrem dos gêmeos com a chupeta?) O único capaz de transformá-lo é Deus e a única coisa que Ele requer é o nosso consentimento. E então, podemos nos converter em agentes divinos que transmitem a paz e o perdão, sem nos sentir superiores por isto. No processo de educação, é importante ensinar às crianças, na medida de sua compreensão, a existência dos centros de energia emocional, para que se tornem conscientes deles quando dispararem. E a proclamar com nossa vida e nossas limitações as Bem-Aventuranças que, como disse o Papa Francisco, são nosso documento de identidade cristã e que, certamente, propõem um mundo ao contrário.

*17. É possível que, com os meus ressentimentos e preconceitos, eu possa me converter em vítima de mim mesma?*

Sim, porque se nos agarramos ao nosso falso eu, ele impede a possibilidade de felicidade de nosso verdadeiro eu, que é quem realmente somos. Talvez, todos nós, em um momento ou outro, possamos ter sido nossos piores inimigos. Quando nos negamos a perdoar, por exemplo, nós nos condenamos a permanecer prisioneiros de nosso ego. Quando nos identificamos com um preconceito de qualquer tipo, nós estamos negando a felicidade de viver a realidade da união em

Cristo. Outra forma de nos converter em vítimas de nós mesmos é por meio de uma falta de compaixão e uma severidade extrema em relação à nossa própria pessoa. O Senhor nos ama tal e qual somos, com luzes e sombras. Ao final de sua vida, São Paulo ainda se lamentava de não poder fazer o que devia e vice-versa. Era consciente de sua fraqueza e de suas limitações, mas com isto que Deus trabalhou. O Senhor não necessariamente elimina as nossas faltas, mas as transforma através de nossa humilde aceitação delas por amor de Deus.