

## EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

### Oração Centrante Uno 2025

Semana 3

### O PERDÃO

Vamos começar a praticar nossa “Oração de Perdão, método desenvolvido por Mary Mrozowski, uma das fundadoras de Contemplative Outreach e autora também do método da Oração de Boas-Vindas. Como vocês verão, a primeira parte consiste em perdoar a alguém e a segunda parte consiste em pedir perdão. Com exceção das vítimas inocentes de diferentes tipos de abuso, em todos os demais casos, quase sempre, somos partícipes da relação de rivalidade que conduz ao distanciamento e à falta de reconciliação. Em conflitos de rivalidade, muitas vezes são as pessoas mais próximas as que mais nos ferem e a quem mais ferimos. Nestes casos, invariavelmente, acreditamos que somos nós é que temos razão. Por isso, é tão difícil perdoar. Ao observar esta paralisia, Mary Mrozowski fazia a seguinte pergunta às pessoas presas em algum ressentimento novo ou antigo: “O que você quer, ter razão ou ser livre?” Inclusive nos casos de vítimas inocentes, sempre é possível pedir perdão pela incapacidade de perdoar. Lembremos que o perdão é um processo e é possível que nós nos sintamos incomodados no início com este método que aqui lhes sugerimos e não se trata de resolver a situação de uma vez por todas. Convidamos a todos a praticar essa oração diariamente, se for possível, durante as semanas deste curso e a voltar a ela quantas vezes for necessário.

RECOMENDAMOS A TODOS QUE A IMPRIMAM PARA TÊ-LA ÀS MÃOS OU, SE PREFERIREM, USEM O AUDIO QUE ACOMPANHA ESTE ENVIO.

### A ORAÇÃO DO PERDÃO

Por Mary Mrozowski, adaptada por Gail-Fitzpatrick-Hopler

**Comece com um período de Oração Centrante. Depois, permaneça uns minutos em silêncio.**

**Feche os olhos e, suavemente, centra a sua atenção no seu corpo; observe-o com o seu olho interior e relaxe cada parte do corpo.**

**Repouse na área do peito, próxima do coração.**

**E respire.**

**Ponha o foco de sua atenção em seu coração e permita que ele se abra. Inale no coração a luz do Espírito Divino. E abra-te.**

**Permita que a sensação de relaxamento invada por todo o seu corpo...**

**E suavemente, permita que o Espírito Santo te guie por uma passagem cheia de luz, calor e boas vindas.**

Peça ao Espírito Santo que traga ao teu coração, espontaneamente, alguma pessoa, viva ou morta, que você precisa perdoar.

(Se isso não é possível para você, peça ao Espírito Santo que te ajude a escolher uma pessoa que você queira perdoar. )

Permaneça disposto a aceitar a pessoa que te aparecer nesse seu lugar sagrado.

E saúda a pessoa pelo seu nome.

Compartilhe com essa pessoa, interiormente, como você foi ferido, ofendido ou traumatizado. Procure ser bem específico.

Permita, a você mesmo, compartilhar a sua dor com essa pessoa.

Relaxe durante esse processo e permaneça aberto...

Quando você sentir que está pronto, diga a essa pessoa que a perdoa.

Suavemente, diga a ela: "Te perdoo. Te perdoo. Te perdoo."

Repita quantas vezes for necessário até que você se sinta pronto para continuar o processo.

Agora, pergunte a essa pessoa como você a ofendeu ou a feriu.

Espere e escute.

Permaneça aberto ao processo.

Quando sentir que está pronto, diga suavemente: "Me perdoa, me perdoa, me perdoa"

Repita quantas vezes for necessário até que sinta que completou o processo neste momento.

Observe seus pensamentos, sentimentos e emoções.

Simplesmente esteja presente a eles.

Permita à pessoa que ela se retire do seu lugar sagrado e seguro e convide-a a voltar em outro momento, se for necessário.

Descanse no Espírito

E permaneça em silêncio todo o tempo que desejar.

Prepare para deixar seu lugar sagrado.

Saia do lugar sagrado... pela porta de entrada à passagem... enraizada em seu corpo.

E quando se sentir que está pronto, abra suavemente seus olhos.

E conclua com uma breve oração.

AMÉM!

Para praticar nos próximos dias:

1. Nos dias sucessivos, pratique a Oração do Perdão diariamente depois do seu período de Oração Centrante. Observe como se sente. Não se assuste com as emoções fortes que lhe possam surgir.
2. Praticar a Lectio Divina com a seguinte passagem:

*Pedro dirigiu-se a Jesus perguntando: "Senhor, quantas vezes devo perdoar, se meu irmão pecar contra mim? Até sete vezes?" Jesus respondeu: "Digo-te, não até sete vezes, mas até setenta vezes sete vezes."*

*Mateus 18, 21-22*

Preste atenção à palavra ou frase que atrair sua atenção. Repita-a interiormente. Leia o texto várias vezes, se você se sentir chamado a fazê-lo. Dê voltas interiormente com a palavra ou frase ou ao que o texto te diz. Não analise. Se você se sente inclinado a responder espontaneamente ao que recebeu, responda em forma de louvor, ação de graças ou intercessão. E descanse na Palavra em completo silêncio.

3. Para refletir:- O que você quer: ter razão ou ser livre?

