

EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 5

O PERDÃO

Compreendendo a Dinâmica do Perdão

Compartilhamos neste envio de algumas das reflexões de Padre Carl Arico a respeito do tema que estamos tratando nesta transmissão. Temos enfatizado alguns temas que já havíamos explorado e outros mais novos, porém quase todos de ordem prática.

Mudar nossas atitudes e nossa disposição interior nos ajuda a perceber à pessoa, acontecimento ou instituição (que nos feriu) de forma nova. Os seguintes pontos são importantes e nos ajudam a preparar e cultivar um terreno fértil em nosso interior para que o processo do perdão germine e cresça.

1. O perdão é um processo contínuo – *uma forma de vida* – e não somente algo que ocorre de uma só vez. Devo ser compassivo comigo mesmo na experiência desta oração.
2. Devo reconhecer que contribuí para o mal entendido, a dificuldade ou para a situação original. As exceções a este princípio são os casos de abuso, especialmente de abuso infantil (Como poderia uma criança contribuir para o seu próprio abuso? Impossível!)
3. Devo me dar conta de que ninguém pode realmente me oferecer amor infinito e incondicional. Somente Deus pode fazê-lo. Definitivamente, sempre haverá alguma decepção nas relações humanas.
4. Devo deixar de escutar a “gravação da injúria” uma e outra vez. Cada vez que insistimos em prestar atenção na “gravação”, as marcas da decepção, culpa ou ressentimento e o rancor se tornam mais e mais profundas.

Estes elementos anteriores são alguns dos elementos básicos da “saúde do perdão”. Eles descrevem o que nós podemos contribuir com o desejo e a vontade de entrar neste processo. O Espírito Santo se ocupa do resto..

Já vimos anteriormente o que NÃO é o perdão. O Padre William Meninger já nos explicou que não significa esquecer, justificar, nem é uma prática de sacrifício. A esta lista, o Padre Arico acrescenta outros pontos:

- Perdoar não é negar o dano sofrido.
- Perdoar não é “oferecê-lo” e nos converter em mártires.
- Perdoar não é colocar a outra pessoa à prova. (“Somente te dou uma oportunidade e esta é a última vez.”). Você não é o juiz. Não sabe como as coisas vão evoluir. Não assuma este papel.

- Perdoar não é desculpar uma conduta injusta.
- Perdoar não significa impor o perdão aos demais ou forçar uma reconciliação.

O que é, então, o perdão?

Perdoar é...

- efeito de um processo contínuo de cura.
- Um signo positivo de autoestima, que inclui sentimentos de bem estar, liberdade e aceitação;
- Deixar ir a dor e as emoções negativas do passado;
- Não querer castigar ou vingar das pessoas que nos feriram. O olho por olho não nos reintegrará nossa própria perda;
- Desprender-nos da energia negativa investida numa disposição de ausência de perdão.
- Perceber o causador de nossas feridas como alguém mais do que a pessoa que nos feriu. Isso nos liberta para ver a outra pessoa como alguém ferido, que também precisa ser amado;
- É uma forma de realismo que nos permite, talvez pela primeira vez em nossa vida, ver a nós mesmos, aos demais e aos distintos acontecimentos de nossa vida como realmente são. Não nega, não ignora, não minimiza, não camufla e nem desculpa aos demais que nos fizeram ou que os seus atos nos fizeram sofrer. Quando perdoamos, permitimo-nos olhar diretamente a nossas feridas e nossas cicatrizes. Vemos a quantidade de energia que temos desperdiçado por não perdoar e começamos a nos dar conta do muito que temos a nosso favor se decidimos seguir em frente, livres, com nossas próprias vidas. (Padre William Meninger, O Processo do Perdão).

Curando Nossas Recordações

Perdoar não significa esquecer. Quando perdoamos alguém, a lembrança da ferida pode permanecer em nós por longo tempo, inclusive durante toda a vida. Às vezes, levamos essa lembrança em nosso corpo, como sinal visível. Mas o perdão muda a forma como lembramos. Converte a maldição em benção. Quando perdoamos a nossos pais por seu divórcio, a nossos filhos por sua falta de atenção, a nossos amigos por sua infidelidade em momento de crises, a nosso médico por um conselho mal dado, já não temos que nos sentir como vítimas de acontecimentos mais além de nosso controle.

O perdão nos permite reclamar nosso próprio poder e não deixar que estas feridas nos destruam. Permite que elas se convertam em acontecimentos que aprofundam a sabedoria do nosso coração. O perdão, sem dúvida, cura as recordações.

-Henri Nouwen

Prática para os próximos dias:

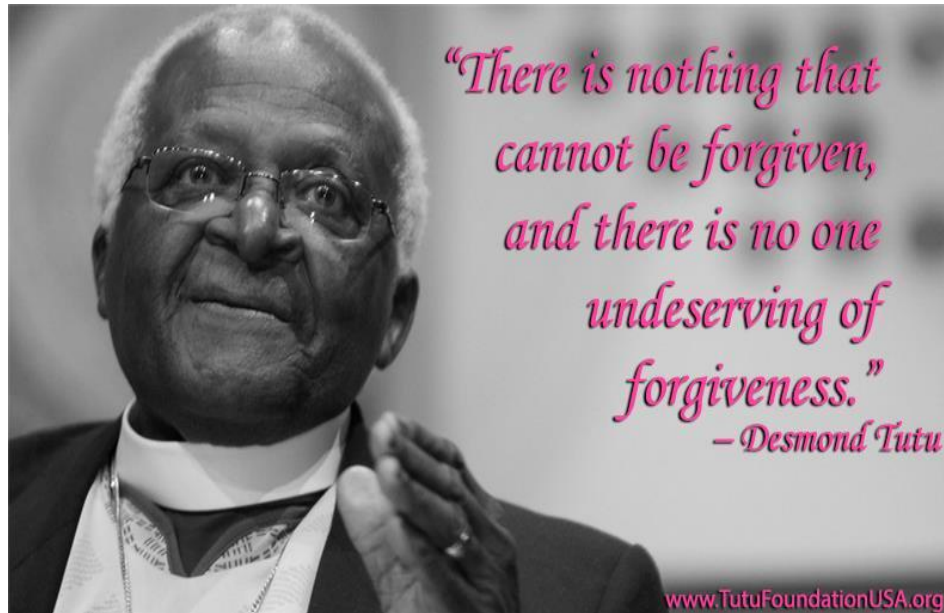
1. Pratique a Oração do Perdão diariamente
2. Pratique a Lectio Divina com o seguinte texto:

Suportai-vos uns aos outros e, se tiver um motivo de queixa contra o outro, perdoai-vos mutuamente. Como o Senhor vos perdoou, fazei assim também vós. Sobretudo, revesti-vos do amor, que une a todos em perfeição. Reine em vossos corações a paz de Cristo, para a qual também fostes chamados em um só corpo. E sede agradecidos. (Colossenses 3,13-15)

Que palavra ou frase “ressoa” em você? Repita-a. Escreva-a em um caderno se você quiser. Regresse a ela durante o dia. Há algo na leitura que te parece incômodo? Explore-o....

Reflita sobre o que é o perdão para você. Qual é a ideia mais útil que você recebeu até agora nesta transmissão? Tem oferecido a você uma nova forma de compreender suas atitudes ou algum aspecto de sua vida?

3. Compartilhe o que você recebeu com os outros membros do grupo.



“Não há nada que não possa ser perdoado e não há ninguém que não mereça o perdão.”
--Desmond Tutu