

EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 6

O PERDÃO

As Fases do Perdão

Para esta parte do curso, usaremos como base fundamental o livro do Padre William Meninger, OCSO, intitulado O Processo do Perdão, Ed. Santuário, 2006

Fase 1. Reconhecer a Ferida

Algumas vezes, esta fase é também chamada de estágio da *negação*. Assumir ou reconhecer o dano supõe um trabalho árduo. Enganar-se – ou inclusive esquecer - parece mais fácil. Ninguém realmente quer assumir algo que é doloroso. Quando reconhecemos alguma coisa, admitimos nosso comprometimento. Nós não só temos que reconhecer as feridas e admiti-las, mas também temos que analisar o efeito que estas feridas fizeram em nossa vida, em relação aos nossos direitos e expectativas para a integridade e a felicidade. Temos também que olhar diretamente para o que estas ditas feridas podem continuar a fazer na nossa vida, se não estiverem cicatrizadas...

Algumas formas de negação podem ser para esquecer ou minimizar a lembrança e assim diminuir o impacto presente ou passado de nossas feridas. Se verdadeiramente tivemos alguma parte de responsabilidade, é provável que nossas interpretações sejam imprecisas ou obscuras ao atribuímos a culpa a nós mesmos em relação a algum dano cruel perpetrado por pessoas que queremos tão bem...

Honesta e dolorosamente, temos que saber com precisão quais são as nossas feridas e quem nos infligiu estas feridas. O que é exatamente que precisa ser curado? De que forma afetou adversamente a nossa vida? Como seríamos se isto não nos tivesse acontecido ou se ainda seguimos sangrando em consequência destas feridas?

Aceitar as feridas significa aceitar as *nossas* feridas e não infligi-las aos outros, por mais próximos e queridos que sejam... São eles os que terão que enfrentar seus próprios processos de perdão.

Embora sejamos muito mais que nossas feridas, elas são parte do que nós somos, de quem somos e de quem seremos no futuro. Elas desempenharam um grande papel ao moldar nossas vidas até aqui e poderão continuar a fazer isso. Esperamos que não sejam as feridas que influenciem nosso futuro, mas as cicatrizes, sem dúvida, influenciarão. Sabemos que as cicatrizes são mais fortes do que a carne que nunca sofreu trauma. Devemos aceitar a ferida, assim como também a cicatriz que deriva dela, se pretendemos tratá-la para que possa ser curada.

Precisamos saber não somente a quem temos que perdoar, mas também o que é que temos que perdoar... Temos que admitir também que existem pessoas que não nos causaram nenhum dano. Devemos identificá-las o mais claramente possível se queremos saber a quem temos que perdoar. Uma vez identificadas estas pessoas, temos a oportunidade de tornar real nosso compromisso cristão. Afinal, que lugar ocupa o Evangelho em nossas vidas, se não for para confrontar e aceitar a cura de nossas feridas, perdando-nos uns aos outros? Não está o Evangelho resumido nas palavras de Jesus: “Todos hão de conhecer que sóis meus discípulos, se vos amardes uns aos outros” (João 13,35)?

Perdando em Nome de Deus

Todos somos pessoas feridas. ¿Quem nos fere? Frequentemente, são as pessoas que mais queremos bem e que mais nos querem bem. Quando nos sentimos rejeitados, abandonados, abusados, manipulados ou violentados é, quase sempre, da parte de pessoas muito próximas: nossos pais, nossos amigos, nossos cônjuges, nossos filhos, nossos vizinhos, nossos professores e nossos pastores. As pessoas que amamos também nos ferem. Esta é a tragédia da vida. Isso é o que faz com que perdoar seja tão difícil. Precisamente são nossos corações que estão feridos. Gritamos: “ Você, de quem eu esperava apoio contínuo, me abandonou. Como posso te perdoar por isso? Perdoar, frequentemente parece impossível, porém nada é impossível para Deus. O Deus que mora em nós nos dará a graça de ir mais além de nosso ser ferido para podermos dizer: “Em nome de Deus, te perdoo.” Oremos por essa graça.

--Henri Nouwen

Algumas Práticas para os Próximos Dias:

1. Praticar diariamente a Oração Centrante, que é a base de todas as nossas outras práticas contemplativas e a Oração do Perdão.
 - Quem chegou hoje no nosso aposento? O que fez essa pessoa para nos ferir?
 - Temos que ter cuidado de *nomear* o nomear o fato, mas não consentir a repetição da “gravação interior” de nossos ressentimentos. É uma diferença sutil, mas importante.
2. Pratique a Lectio Divina usando o texto de São João mencionado anteriormente: “Todos hão de conhecer que sóis meus discípulos, se vos amardes uns aos outros.” (João 13,35)

3. Se você está pronto, experimente escrever uma carta (que não será enviada), em um caderno, à pessoa que te causou dano. Explique a ela o que você sentiu e sente agora. Conta para ela como sua vida foi influenciada pelo agravo e como continua ainda influenciando sua vida atualmente. Depois, escreva outra carta dirigida a você mesmo, imaginando que você é o ofensor. Escreva de forma que seja uma carta de desculpa, junto com alguma possível explicação, que possa te ajudar a compreender de que lugar essa pessoa partiu, ou tomou como referência, quando te fez tanto dano. Escrever uma ou ambas as cartas é um bom começo do processo. Guarde o caderno onde escreveu as cartas para relê-las no final desse curso. E tenha sempre compaixão com você mesma.
4. Se for possível (não se esforce excessivamente), reze pela pessoa que te fez mal e pelas pessoas a quem você lhes fez mal ao longo da vida.

ADVERTÊNCIA IMPORTANTE: Grande parte de nossas feridas permanecem em nível inconsciente. Na Oração do Perdão, falamos de nossas feridas que sabemos, conscientemente, que nos marcaram. Por outro lado, o silêncio da Oração Centrante permite que as feridas no nível inconsciente aflorem e sejam curadas gradualmente no processo da Terapia Divina, que depende somente de Deus. Este é um processo de cura profunda que serve de base ao processo do perdão no nível consciente que aqui praticamos. São práticas complementares. É por isto que sentar-se em Oração Centrante diariamente, duas vezes ao dia, é a BASE FUNDAMENTAL do processo do perdão e de toda prática contemplativa.

