

EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 8

O PERDÃO

As Fases do Perdão (cont.)

Fase Quatro: A Raiva

Seguimos usando, como fonte fundamental desta parte do curso, o livro do Padre William Meninger, OCSO, intitulado *O Processo do Perdão*.

“Me machucaram”, é o que dizemos na fase de vitimização. “Me feriram”. Quando finalmente somos capazes de acrescentar: “Mas já não penso em continuar tolerando isto”, significa que avançamos à etapa da raiva. A raiva representa um verdadeiro passo mais adiante.

A diferença da raiva reprimida ou manifesta na fase de vitimização é que a raiva desta fase é, de fato, positiva e tem perspectiva futura. Não há a preocupação em voltar para trás, mas em seguir adiante. Implica em sair decididamente do âmbito das lamentações de lástima por nós mesmos, egocêntricas e mórbidas, para entrar no âmbito de uma energia vigorosa e dirigida ao exterior, que declara: “Isto não voltará e não passarei mais por isto. Não estou nem indefeso e nem desesperado e me nego, terminantemente, que minha identidade seja definida por minhas feridas, nem por meus padecimentos e nem por meus rancores.” Algo de divino pode ser notado nesta atitude. Deus se manifestou diante de Moisés como: “Eu sou o que Sou,” ou seja, “minha identidade não vem definida por nada exterior a mim, nem por nada do que me possa acontecer, mas unicamente pelo que afirmo ser.”

Uma vez nesta fase, nós nos negamos a continuar sendo vítimas, com a graça de Deus. Nós nos obrigamos a avançar e sair da lama na qual havíamos estado atolados e começamos a olhar ao redor de nós. O medo desapareceu, pelo menos parcialmente. É possível, todavia, que não saibamos aonde vamos, mas nos colocamos em movimento.....Em lugar de lamentar sobre o maltrato recebido, utilizamos nossas energias para fazer algo positivo em relação a essa situação de sofrimento. Esta é uma atividade necessária dentro do processo do perdão e de integração. O perdão não pode ser algo que, de forma irreflexiva, colocamos por cima de um medo que continua latente por baixo.

Podemos nos servir da raiva de modo construtivo, se assim quisermos. Não tem que ser algo destrutivo. Se decidirmos dirigir esta energia na direção da vergonha, a raiva terá um efeito destrutivo em nossos ofensores e em nós mesmos. Se a dirigirmos a objetivos positivos, a energia da fase da raiva será decisiva na hora de avançar em direção à integração. *Utilizá-la para fins vingativos supõe perder nossa liberdade e permitir que o que nos sucedeu no passado seja o que determinará nosso presente e nosso futuro. A agressividade vingativa destrói a própria pessoa, inclusive antes mesmo que chegue a afetar a pessoa do seu rancor.*

O Perdão, O Caminha à Liberdade.

Perdoar à outra pessoa a partir do coração é um ato de libertação. Liberamos a pessoa dos laços negativos que existiam entre nós. É poder dizer: “Já não estou mais contra você por causa de sua ofensa.” Mas é algo ainda mais. Também nos libertamos de nós mesmos da carga de ser “o ofendido”. Enquanto não perdoarmos a quem nos feriu, carregamos a todos conosco ou, ainda pior, vamos arrastando-os como uma carga pesada. A grande tentação consiste em aferrar-nos à ira contra nossos inimigos e logo nos definir como os ofendidos ou feridos. O perdão, portanto, não somente liberta o outro, mas a nós mesmos. É o caminho da liberdade dos filhos de Deus.

Henri Nouwen

Algumas pessoas se sentem muito incomodadas, temerosas e culpadas por sentir raiva. Geralmente, trata-se de pessoas que levaram muito a sério uma moralidade inflexível (as coisas são brancas ou pretas; não há matizes de cinza.), segundo a qual sentir raiva não é correto ou, ao contrário, é um grande erro. Obviamente, não é bem assim: - *é somente o que fazemos com a raiva o que pode ser considerado mal ou estar mal*. A raiva, a ira, é uma emoção e pura energia. Quando é usada com fins negativos é um erro. Mas, quando usada como um impulso de energia à liberdade e integridade futuras, é boa.

A pessoa agressiva, irada, relutante em passar desta fase para a próxima fase, vive em um mundo agressivo, cheio de ira. Esse mundo é resultado da projeção: resistimos a nossos sentimentos de cólera e atribuímo-los aos demais. É uma forma de não admitir ou aceitar nossa própria raiva: tivemos um dia difícil com o chefe, chegamos à casa e projetamos a ira no cônjuge ou nos filhos. Quase sempre esse mecanismo de fabricar um “bode expiatório”, que carregue nossas cóleras, é totalmente inconsciente. Pode também manifestar sob a forma de ódio às mulheres ou aos homens, aos estrangeiros, aos ricos ou aos pobres, a membros de algum grupo racial, étnico ou religioso, a pessoas com certas orientações sexual, etc., etc.

Lembremos aqui o ensinamento tradicional do Padre Thomas Keating a respeito do falso eu. Quando reconhecemos a ativação fisiológica da sensação de raiva, isto se deve ao fato de que nos sentimos ameaçados em nossa necessidade de segurança, controle ou afeto/estima. Podemos, então, praticar a Oração de Boas-Vindas, colocando nossa atenção na sensação corporal, sentindo-a, para logo depois dar-lhe boas-vindas dizendo: “Deixo ir meu desejo de segurança, afeto e controle. Abraço este momento tal e qual ele é”. Nossas práticas contemplativas são complementares: a base de todas é a Oração Centrante, que nos abre ao nosso mundo inconsciente e ao silêncio de Deus, mas logo depois necessitamos apelar também para a Oração de Boas-Vindas, a Oração do Perdão e a Lectio Divina. Lembremos que não somos convidados somente a

uma prática contemplativa, mas a uma *vida contemplativa* totalmente integrada e entregue, tanto nos momentos de oração como nas atividades cotidianas.

Para praticar nos próximos dias:

1. Certamente, praticar a Oração Centrante todos os dias, duas vezes ao dia.
2. Praticar a Oração do Perdão. Temos observado alguma diferença entre os dias iniciais e este momento? Simplesmente observe o dia hoje. Não julgue, não analise, nem faça comentários a respeito. Apenas observe e relaxe o corpo ao iniciar a Oração. Lembre que “os traumas estão armazenados nos tecido do corpo.”
3. Cada vez que nos damos conta, no transcurso desta semana, de uma sensação de raiva, pratique a Oração de Boas-Vindas:
 - a. Ponha foco de atenção no corpo e sinta a raiva, sinta-a no corpo: Em que parte do corpo sente a raiva? Como a sente? Calor, frio, respiração ou coração acelerados, sensação incômoda no peito ou no estômago? Não se negue de senti-la; sinta-a, sinta-a sem nenhum comentário ou, de outro modo, voltará a enviá-la para o inconsciente e lá volta a se enraizar.
 - b. Quando estiver pronto, dê Boas-Vindas repetindo: “Bem-vinda, bem-vinda, bem-vinda.” Repita quantas vezes se sentir chamado a repetir. Não tenha pressa!
 - c. Finalmente, repita as seguintes frases: “Deixo ir meu desejo de segurança, afeto e controle. Abraço este momento tal e qual ele é.”

