

## EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

### Oración Centrante Uno 20025

Semana 9

### O PERDÃO

#### As Fases do Perdão (final)

##### Fase Cinco e final: A Integração

Já vimos que começamos o processo do perdão negando as feridas ou minimizando-as. Posteriormente, há uma tendência a tratar de desculpar o responsável e de nos culpar, a nós mesmos, por talvez ter contribuído ou, no mínimo, não ter sabido como deter as feridas originais. Passamos então a nos sentir vítimas, a lastimar de nós mesmos. O seguinte passo é a raiva. Decidimos que temos que fazer algo positivo em relação ao que nos ocorreu, deixamos de nos confrontar as feridas ‘com sal’ e buscamos ativamente a cura. Isso nos conduz à fase final, a da integração.

Existe o risco de ficarmos estancados em qualquer das fases. Às vezes, a pessoa passa anos ou inclusive toda uma vida em algum dos quatro primeiros passos. É possível, inclusive, que retroceda de vez em quando a algum desses passos. Uma das melhores alternativas para sair do estancamento é reconhecer onde nos encontramos. Seguir adiante é difícil, se não sabemos de onde partimos ou o que estamos carregando ao longo do caminho.

Uma de nossos melhores mestres na arte de perdoar é a própria vida. Assim diz Ken Keys: “O mundo tende a ser nosso espelho. Uma pessoa em paz vive em um mundo de paz. Uma pessoa raivosa cria um mundo cheio de raiva...” Assim, pois, o entorno que nós mesmos criamos nos entorpece e dificulta, ou nos ajuda, a seguir adiante. E daí também se pode sair uma pessoa curada, íntegra, que cria e habita em um mundo são, íntegro, mesmo que ocorram calamidades à sua volta. A pessoa que perdoa vive em um mundo que perdoa.

Estamos chegando ao último passo no processo do perdão e este é o **resultado, ou efeito secundário, de nossa própria cura**. A cura é realizada pelo Espírito que habita em nós durante o processo da Terapia Divina, mas nossa cooperação consiste, em grande parte, em reconhecer a fase em que estamos, pedir ajuda a Deus (e buscar ajuda psicológica quando for necessário) e permanecer fiéis às nossas práticas. “Definitivamente, a única coisa que temos são nossas práticas”, costumava dizer Mary Mrozowski. O reconhecer que somente Deus é quem nos cura não significa entrar em um quietismo paralisante, que não cooperemos com a Sua Presença e Sua Ação em nosso interior. Perseverança na medicina (neste caso, em nossas práticas e, sobretudo, na Oração Centrante) é fundamental no processo de qualquer cura.

Reconhecemos que machucamos a nós mesmos e aos demais e sentimos uma contrição saudável. O Padre Thomas Keating sempre diz que qualquer sentimento de culpa que dure mais de dez

segundos é neurótica, uma vez que esse é o tempo necessário para nos voltar para Deus em busca de misericórdia e ajuda. Não se trata já de uma culpa que surja de um inconsciente turvo, mas que procede de um olhar consciente e real em direção às nossas ações passadas. Sentimos tristeza genuína e verdadeira pelas oportunidades perdidas, mas reconhecemos que não tem sentido continuar olhando para trás, em direção ao passado, quando o certo é que podemos focar nossa atenção no presente e no futuro.

Algo que pode nos ajudar muito nesta etapa é *aceitar* os incidentes desagradáveis do passado cada vez que eles aparecem em nossa consciência. É o que fazemos na Oração de Boas-vindas, complemento da Oração do Perdão e da Oração Centrante. Deus há de querer que nossa oração seja a oração de Jesus, que é o eterno Amém do Pai: “Assim seja, Amém.” Começaremos, então, a perceber nossa verdadeira identidade, nosso verdadeiro eu, ou seja, nossa identidade como filhos de Deus.

Na medida em que tomamos consciência de que nossas feridas estão sendo curadas ou estão curadas, começamos a dizer: *“Verdadeiramente, não tenho mais motivo algum para ter raiva.”* É então quando cruzamos o umbral do perdão. O verdadeiro perdão não pode vir de um sentido de dever: damos o perdão livremente ou não damos em absoluto. Não é tão pouco um jogo de poder e nem uma manipulação: *é um ato de amor*. Nossos ofensores terão a tarefa pendente de se confrontar com seu próprio processo, mas não nos devem nada. Não dependemos de que alguém faça algo por nós e, igualmente, já não dependemos do que alguém nos fez. Talvez agora nos seja possível reconhecer que nosso ofensor é alguém mais além do que um agressor. É um ser humano, um filho de Deus, com suas próprias tristezas, pecados, dores, traumas e feridas.

Quando chega a este ponto, é possível que seja o momento de pensar em uma reconciliação. Talvez queiramos iniciá-la ou, pelo menos, deixar uma porta aberta em relação a esta possibilidade. Tentar uma reconciliação não é algo que devemos tratar de fazer prematuramente. Temos que nos sentir preparados. Tão pouco devemos forçar uma reconciliação se a outra pessoa resiste a ela. Fazemos o que podemos. É possível também reconciliar-se com os mortos por meio da oração, sobretudo da Oração do Perdão.

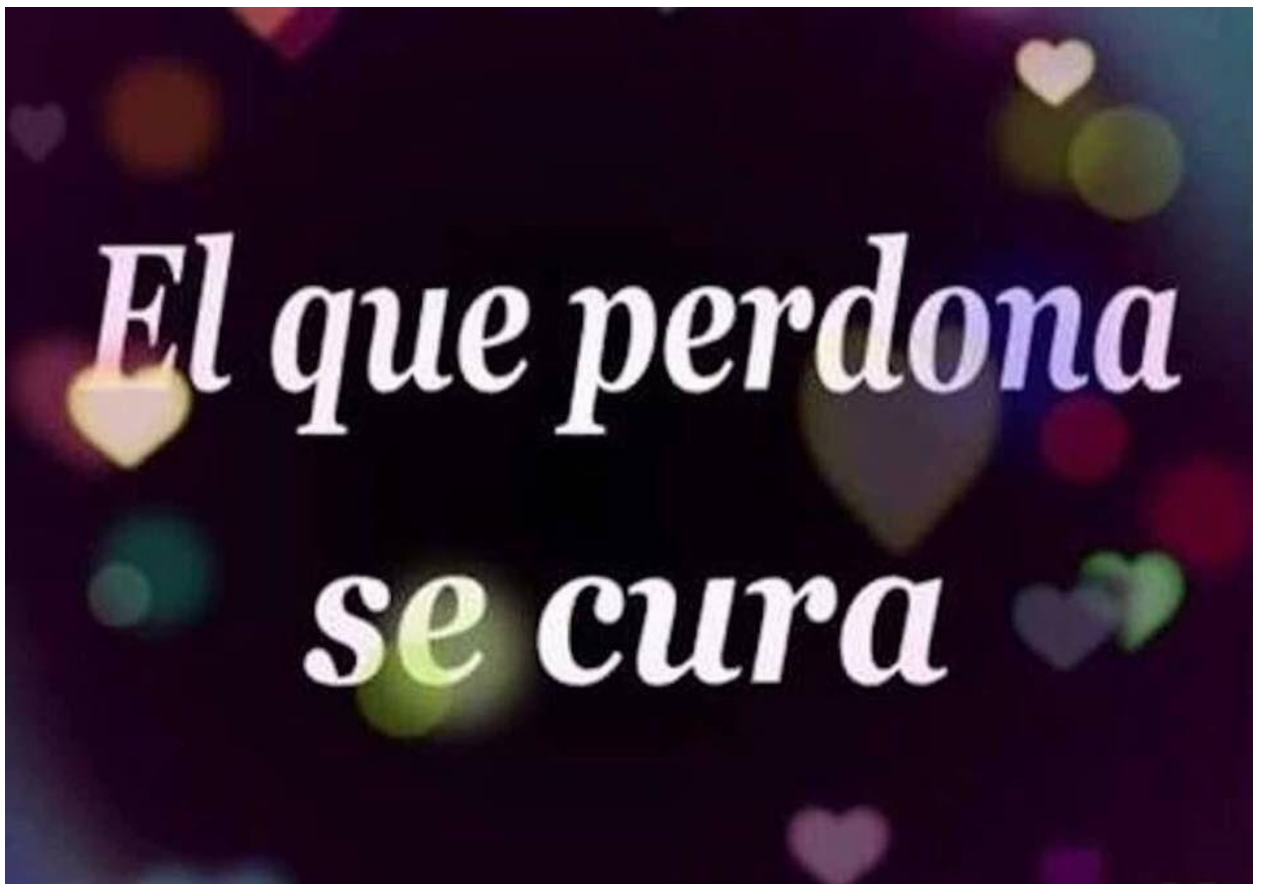
Este é o momento de seguir adiante. Façamos coisas positivas em nossa vida. Estejamos presentes aos demais, oferecendo-lhes nosso amor, nossa atenção, nossa escuta e nosso serviço e abertos às mudanças. Vivamos em um mundo sano e íntegro para nosso próprio bem-estar geral e dos demais. Não é um mundo sem dor, mas a dor pode ser redentora. Não é um mundo sem tristezas, mas sabemos que a aflição não é necessariamente um mal, mas uma prova de amor.

#### **Para praticar nos próximos dias:**

1. Pratique a Oração do Perdão, convidando para o seu lugar sagrado alguma pessoa morta que te feriu. Avance lentamente neste processo. Mantenha-se consciente de seu corpo. Observe o processo sem julgá-lo e sem expectativas.

2. Você sabe em que fase do perdão você se encontra nesse momento? Depois de um período de Oração Centrante, pergunte a você mesmo se está atracada em alguma das fases e se tem resistido a continuar avançando. Apresente esta resistência ao Senhor e peça a Ele sua ajuda.
3. Pratique a Lectio Divina com a seguinte passagem abaixo de Isaías 1,18: Qual palavra ou frase te atrai ou ressoa em você? Repita-a, mastigue-a, saboreia... O ela que diz especificamente a você agora, na sua vida atual? Responda ao Senhor se você se sente chamado a responder e logo descanse em silêncio. Antes de se levantar da cadeira, escreva a palavra ou frase em um caderno e regresse a ele durante o dia.

*“Vinde, podemos discutir, - diz o Senhor.  
Se vossos pecados foram vermelhos como escarlates,  
ficarão brancos como a neve,  
Se vermelhos como a púrpura,  
ficarão iguais à lã”.  
Isaias 1:18*



Y el que se cura, perdona.

E o que se cura, perdoa!

