

Serei feliz se... eu for capaz de perdoar!

“Felizes os misericordiosos,
porque alcançarão misericórdia”
(Mt 5,7)



Objetivo

- Crescer na certeza que Deus me ama assim como sou e que está sempre pronto para **me perdoar** e **acolher**.
- **Aprender a perdoar** os outros tendo como medida, a medida do Amor de Deus por nós.



Qual foi o resultado?

Na fase de acolhimento, deixar espaço para o diálogo e a **comunicação** de quanto cada um viveu, das experiências feitas e dificuldades vividas. Podemos lembrar os objetivos que nos foram colocados no último encontro: “Qual foi o resultado que obtivemos?”



Atividade inicial

TROCA DE IDEIAS EM TORNO DA PALAVRA “PERDÃO”.

No meio da sala, coloquemos vários cartazes pelo chão. Nos cartazes, escrever palavras como: “Misericórdia” – “Perdão” – “Perdoar a si mesmo” – “Perdoar na família” – “Perdoar na escola” – “Perdoar os amigos” – “Não consigo perdoar” – “O perdão de Jesus por mim”.

Acompanhados de uma música tranquila, caminhemos entre os cartazes coloridos para um momento de reflexão pessoal.

Logo depois, vamos nos reunir em um círculo (ou em pequenos grupos, dependendo de quantos somos) para compartilhar as nossas impressões, experiências e reflexões.

MÚSICA

O perdão (Il perdono - Gen Verde)

<https://www.youtube.com/watch?v=phb2ap3fuqu>

REPRESENTAÇÃO TEATRAL – MISERICORDIOSOS COMO O PAI.

MATERIAL: Evangelho

DESENVOLVIMENTO: Podemos nos dividir em pequenos grupos e ler um dos seguintes trechos do evangelho, para depois encená-lo e doá-lo aos outros.

- *A mulher adúltera (Jo 8, 1-11)*
- *O Pai misericordioso (Lc 15, 11-32)*
- *A conversão de Zaqueu (Lc 19, 1-10)*

Depois da encenação, quem quiser pode dizer com qual personagem se identificou e por quê?



Vivemos assim

Um dia na escola, tudo parecia dar errado. As matérias daquele dia eram particularmente chatas e eu estava realmente cansada. Quando chegou a hora da merenda, uma amiga, que às vezes é antipática, veio até mim e começou a falar. Quando a fiz entender que não estava com vontade de conversar, ela se ofendeu, e me disse que eu realmente estava de mau humor. Fiquei com raiva dela e respondi com grosseria. A

minha amiga foi embora se sentindo ferida e daquele momento em diante **não falou mais comigo.**

Um dia, durante o intervalo do almoço, me dei conta que ela ainda estava me evitando.

Mesmo se me custou muito. tomei coragem e decidi

ir falar com ela para pedir perdão. Disse a ela que eu estava arrependida de como eu havia me comportado e lhe expliquei como



eu estava me sentindo naquele dia. Ela me olhou com surpresa e depois me deu um sorriso e um abraço. Com aquele gesto, entendi que ela tinha me perdoado.

O meu mau humor sumiu deixando lugar para a alegria e a paz.

M. Nova Zelândia

Ontem, preparei um presente para a minha mãe. Ainda não estava pronto quando o meu irmãozinho de 4 anos pegou o presente e levou para a minha mãe ver. Fiquei muito zangado com ele! Pensei comigo mesmo que agora o presente não servia mais. Depois de um tempo, consegui perdoar

o meu irmãozinho. **Também entendi que ele ainda é muito pequeno e não tinha feito aquilo de propósito.**

Senti dentro de mim uma leveza, alegria e muito amor por todos.

D. Eslováquia





Quando eu tinha 14 anos, meus pais se separaram e o meu pai foi morar com uma outra mulher. Eu pensei que nunca seria capaz de perdô-lo, porque ele era uma pessoa que eu admirava muito, e indo embora, ele realmente tinha me decepcionado. Apesar de tudo, sentia uma forte exigência de perdô-lo, porque sabia que tam- bém

nele tinha Jesus; não foi fácil e me custava muito, **mas procurei recomençar todo dia** e agora, mesmo se ele não mora mais com a gente, quando nos chama ou vem nos visitar, **sempre tenho uma chance para amá-lo.**

Há alguns dias, meu pai telefonou me convidando para jantar. Vocês podem imaginar a minha felicidade. Quando voltei para casa, fiquei esperando que ele viesse me

buscar, mas ele nunca chegou. Depois de uma longa espera, telefonou para me dizer que, se eu quisesse, poderíamos tomar café juntos no dia seguinte. Eu estava com tanta raiva e triste com ele, que desliguei o telefone na sua cara, sem me despedir.

No dia seguinte, era domingo, e levantei cedo para ir à missa com a minha mãe. Mesmo se ainda estava com raiva do meu pai, uma voz dentro de mim dizia: “Perdoa-o”. Quando recebi Jesus Eucaristia, sentindo Jesus bem perto de mim, tive forças para perdoar o meu pai mais uma vez, e coloquei novamente tudo nas mãos de Deus.

I.H. México



Comigo
aconteceu
assim...



Serei feliz se...
eu for capaz de perdoar!



Em profundidade

ABRIR O CORAÇÃO



Chiara Lubich

Rocca di papa, 20 de junho de 1975,
Congresso gen 3, As Bem-aventuranças

Na nossa sociedade existem muitas pessoas excluídas, muitos «marginalizados», entretanto, se fala de igualdade entre todos os homens. Mas quem realmente ama e é amigo sincero dos pobres, dos pecadores, dos arrependidos, dos desgraçados, como se fossem bons, inocentes e afortunados, iguais a todos os outros? E quem se esquece dos erros e perdoa as ofensas recebidas?


Os santos, aqueles se comportaram assim, porque entenderam o ensinamento de Jesus e foram contra a corrente, estando entre os leprosos até ficarem doentes, como aconteceu com o Padre Damião; ou estando entre os imigrantes, dividindo com eles terríveis privações, como fez Francisca Cabrini; ou estando entre os prisioneiros, como José Cafasso; ou mesmo ficando no lugar dos escravos, para libertá-los, como fizeram os Mercenários,

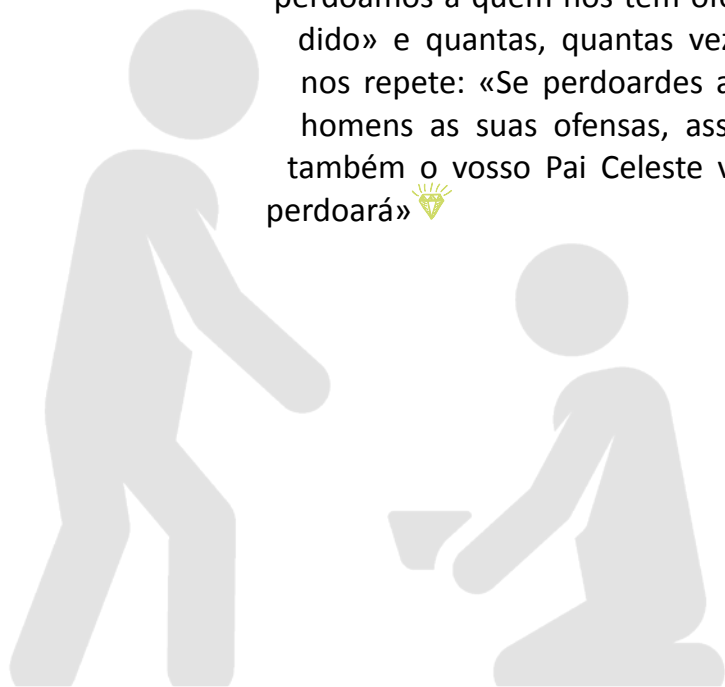
quando não tinham esmolas o suficiente para pagar o resgate.

Em suma, os misericordiosos - os quais Jesus chama bem-aventurados - são aqueles que abrem o coração de todos aqueles que necessitam e dos pecadores, com obras de misericórdia e com o perdão, assim como fez Jesus que curou os doentes e ressuscitou o filho da mãe viúva. Ele sempre perdoou, até mesmo quando estava sobre a cruz.

Agora, precisamente no que diz respeito ao perdão, Jesus é muito exigente.

Ele nos faz dizer até mesmo no "Pai Nosso":

«Perdoai as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido» e quantas, quantas vezes nos repete: «Se perdoardes aos homens as suas ofensas, assim também o vosso Pai Celeste vos perdoará» 





PERDOEM ADVIRTAM



Chiara Lubich,
Palaghiaccio de Marino (Roma),
25 de maio de 2002.
Supercongresso do Movimento Juvenil
pela Unidade.
Aos Gen 3 - 1996-2002 pag. 131-132



Muitas vezes acontece que eu tenho que oferecer a outra face, perdoar um amigo. Porém, também gostaria que ele entendesse que o seu modo de se comportar está errado. O que você pode me dizer sobre isso?

Naturalmente é preciso perdoar, é preciso perdoar sempre! Porém o Evangelho mesmo, que fala para perdoar, também diz que é preciso advertir o irmão que erra.

De fato, Jesus disse: “Se teu irmão erra, fala com ele a sós, só você e ele, mostrando o seu erro; mas se ele não quiser ouvir, leve com você duas testemunhas, para que ele entenda que está agindo mal também diante de outros. Se ainda se recusar a ouvi-los, apresente-o à comunidade¹”.

Depois Jesus continua dizendo: “Se ainda não consegue entender, será expulso da comunidade, pois do contrário poderia prejudicar os outros”. Naturalmente Jesus falava talvez de culpas até bem sérias.

Vocês façam assim: perdoem, perdoem e advirtam. Digam: «Olhe, isso não está certo, ...». Se vocês, se todos nós não agirmos assim, seremos responsáveis pelo mal que eles praticam. Portanto, é preciso estar atentos: o Evangelho quer as duas coisas.



¹ «Se teu irmão tiver pecado contra ti, vai e repreende-o entre ti e ele somente; se te ouvir, terás ganho teu irmão. Se não te escutar, toma contigo uma ou duas pessoas, a fim de que toda a questão se resolva pela decisão de duas ou três testemunhas. Se recusa ouvi-los, diz-o à Igreja. E se recusar ouvir também a Igreja, seja ele para ti como um pagão e um publicano» (Mt 18,15-17).



PONTOS PSICOLÓGICOS

**Raffaele
Cavaliere,
Perdoar**
Ed. Cidade Nova


Muitas pessoas se sentem culpadas ou se sentem mal com o que fizeram aos outros. Ter causado sofrimento e desgosto torna-se um pensamento intolerável, que muitas vezes é removido das lembranças, gerando assim reações psicossomáticas sérias. (...)

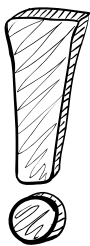
Sentimento de culpa e de autoacusaçã podem dominá-lo, quando você não consegue perdoar a si mesmo, seja nas grandes ou pequenas coisas, como: um comportamento que considere inadequado, diante de uma fraqueza, ter repetido um erro, ter perdido uma oportunidade, não ter levado a sério a saúde ou ter sobrecarregado inutilmente o meu corpo e a minha mente. Também o fato de ter sido demasiadamente superficial em alguma situação importante, pode destruir a autoestima. (...)

Para superar o sentimento de culpa é preciso perdoar a si mesmo. O autoperdão é considerado altamente “psicoterapêutico”. Para isso, pode ser útil pensar que, naquela determinada situação, não teria sido possível agir de outra maneira, pois, tal situação psicológica não oferecia nenhuma resposta, visto que era impossível atender repentinamente às exigências daquele momento específico. Uma visão mais realista das próprias possibilidades e a redução de expectativas exageradas, que se nutrem perante a si mesmo, podem

torná-lo mais humilde e assim, diminuir o sentimento de “onipotência” narcisista, que agrava o sentimento de culpa pelas coisas que nunca se conseguiria fazer.

As pessoas que são capazes de auto perdoar-se, sentem-se livres dos sentimentos negativos, dos sentimentos de culpa e dos pensamentos obsessivos. Elas são beneficiadas de uma maior paz interior e a autoestima delas melhora. Essas pessoas conseguem aceitar o próprio passado, estão prontas para um novo início e para implementar uma mudança no próprio modo de ser. Ficar se remoendo sobre o que aconteceu, impede a possibilidade de reorganizar a vida; uma visão negativa da existência, perturba permanentemente a serenidade da própria existência. Muitas vezes, progredir depende da aceitação do passado e dos gestos concluídos, que já se tornaram irrepetíveis.

Para perdoar a si mesmo, não se pode ignorar o que aconteceu. É preciso enfrentar a situação. O processamento do passado evita a sua remoção, que é um mecanismo de defesa extremamente prejudicial para a paz interior. A tentativa de fazer de conta que nada aconteceu, enrijece a pessoa e a priva da liberdade de ser ela mesma. Tentando ignorar os pensamentos e os sentimentos negativos relacionados com a sua experiência, a pessoa perde o contato com a realidade e não aprende nada daquilo que aconteceu. 



Vamos tentar!

Dio mi ama, mi perdona e mi accoglie così come sono. *Tento me colocar no lugar* de quem me feriu. Provavelmente, ele/ela leva consigo alguma ferida muito grande. *O meu perdão será importante* para mim e para ele/ela.

1. Crescer com a consciência que as minhas palavras e as minhas atitudes também podem ferir.
2. Vamos nos empenhar, juntos, em viver a Palavra de vida ou vamos escolher um lema para nos ajudar durante a semana, para que tenhamos um amor misericordioso, capaz de pedir perdão e perdoar.



Em que ponto estamos?

Todas as noites, antes de dormir, vamos criar o hábito de ficar em silêncio, por alguns minutos, para um exame de consciência. Relembramos o que aconteceu durante o dia, agradecendo a Deus por tudo aquilo que vivemos, e vamos pedir perdão a Ele pelas nossas faltas.

Lembramos de alguém que devemos pedir perdão ou de alguém que ainda não demos o nosso perdão?

Vamos resolver isso o mais rápido possível.

“Briguem o quanto quiserem, cheguem até a jogar os pratos uns nos outros. Mas nunca terminem o dia sem fazer as pazes”.

*Assis, 04 de outubro de 2013,
Papa Francisco aos recém-casados.*

Para o assistente



Avaliação depois do encontro

- **Qual era o clima entre nós?** Experimentamos a alegria de nos reencontrarmos, e percebemos uma generosa atenção recíproca? Existia uma escuta respeitosa da parte de cada um, e comunhões sinceras? Podemos dizer que experimentamos a presença de Jesus entre nós?
- **As atividades propostas** suscitaram o interesse por essas revolucionárias palavras de Jesus? Houve alguma dificuldade? O que seria útil ter em mente para melhorar na próxima vez?
- Veio em relevo a imensa misericórdia e o perdão de Deus por nós? Existe algum contexto particular no qual é muito difícil perdoar? Podemos concluir o argumento ou será necessário **aprofundar** alguma coisa no próximo encontro?