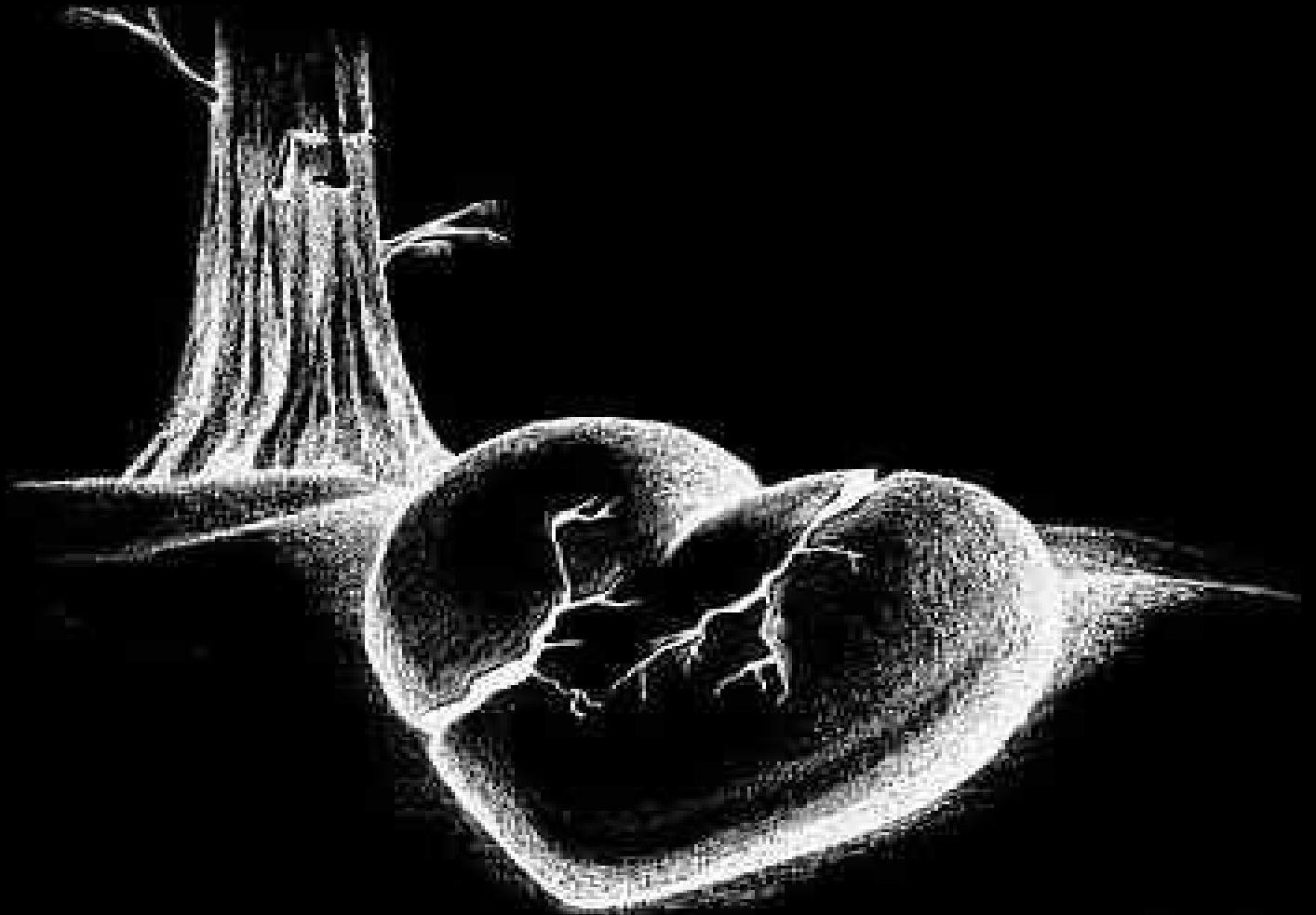


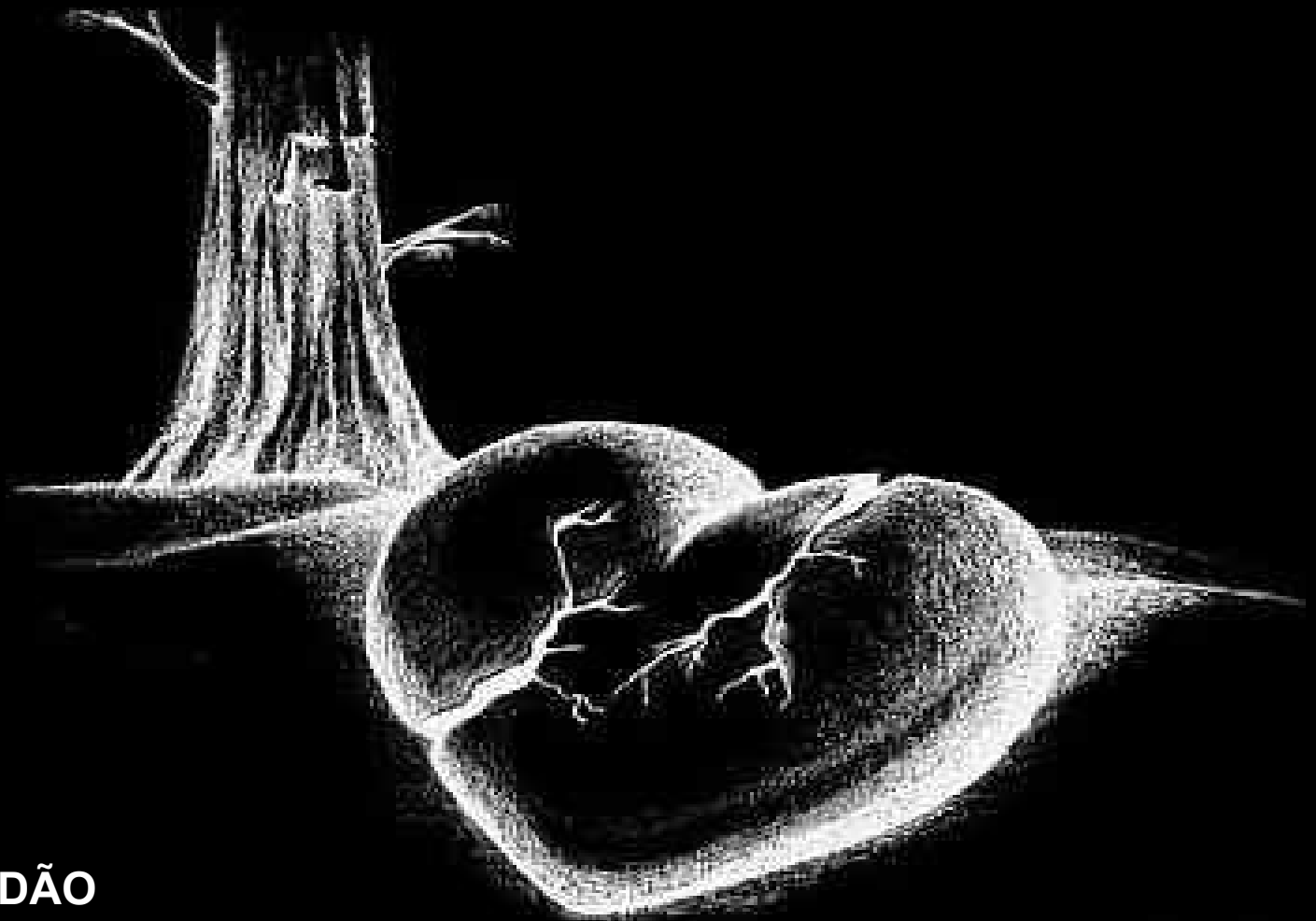


AULA 6

PERDÃO E CURA

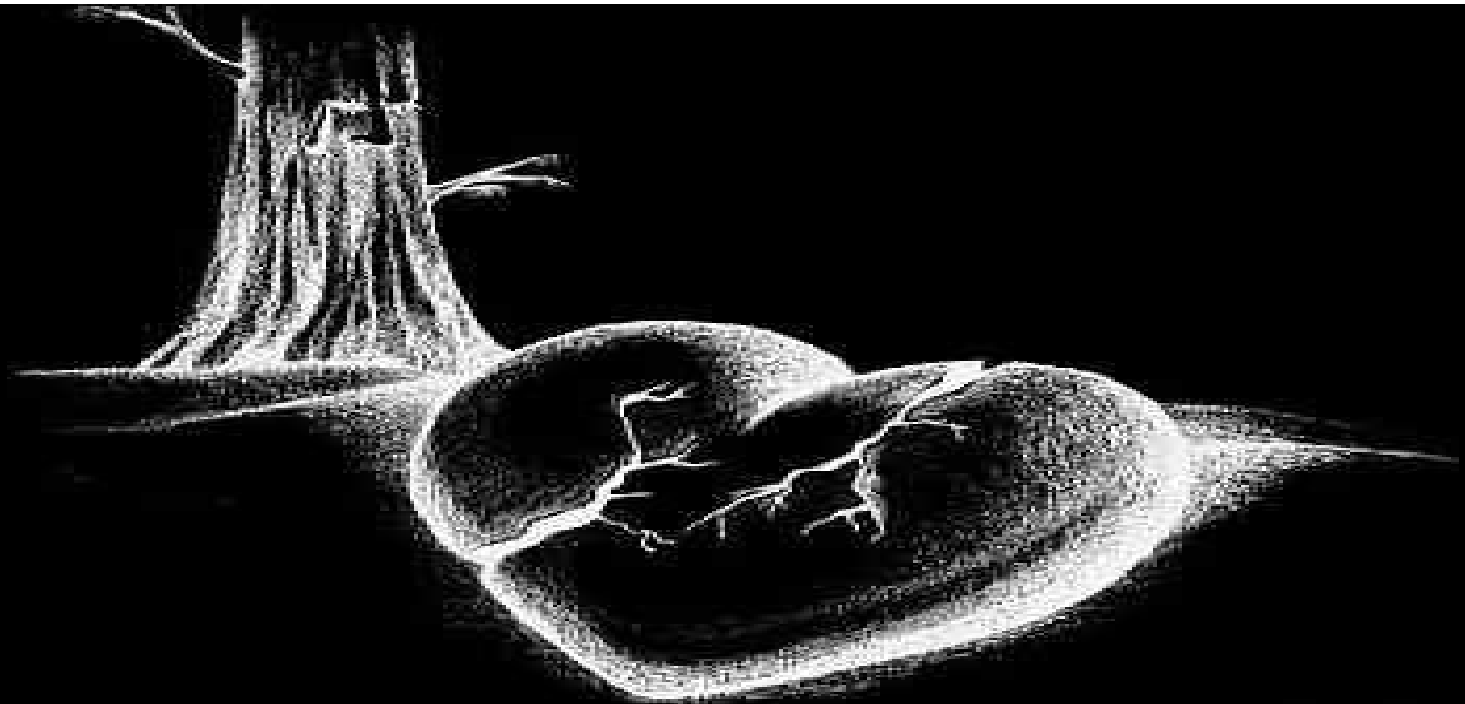


PERDÃO: “Absorver, remitir (culpa, dívida, pena), desculpar e poupar-se”.



O QUE NÃO É PERDÃO

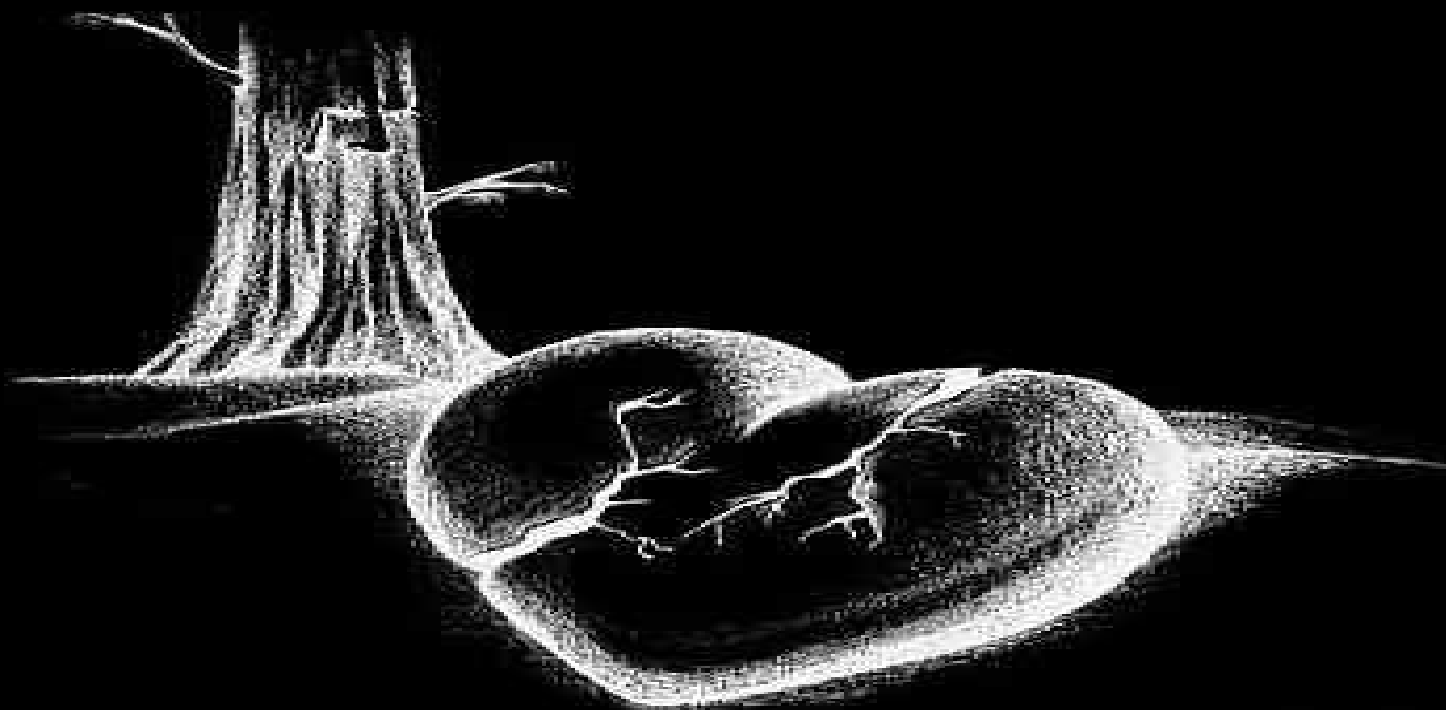
Perdoar não é aprovar os comportamentos negativos e impróprios, como abusos, violência, agressão, traição e desonestidade, tanto seus como de outras pessoas.



Perdoar não é fingir que está tudo bem, quando na verdade não está.

Perdoar não é ter pena da pessoa por considerá-la tola, estúpida ou inferior a nós. Isso é arrogância.

Perdoar não é esquecer dos fatos, mas não sentir dor ou dano ao se lembrar, e nem deixar as lembranças dominarem ou causar qualquer barreira.



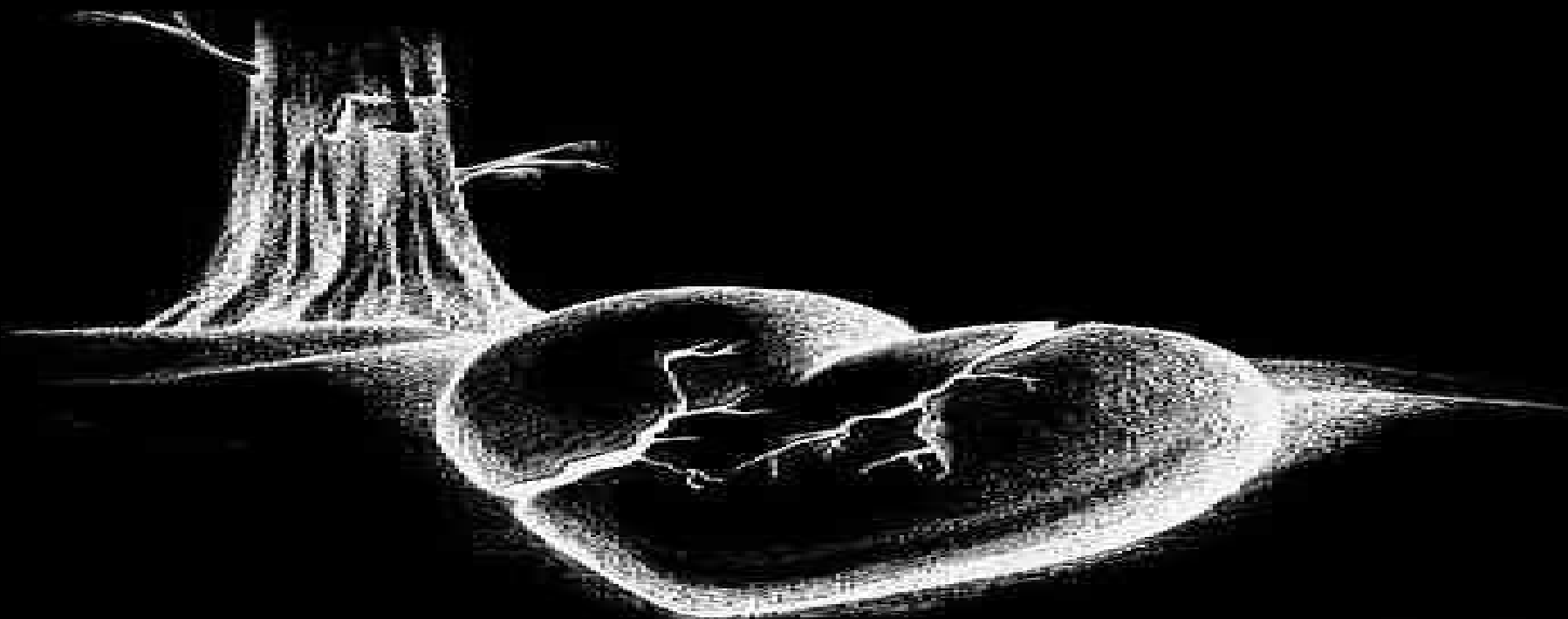
Perdoar não significa aceitar o que nos causa dor e ficar passivo diante da situação, sem lutar para mudar as coisas e proteger nossos direitos.

O QUE É PERDÃO

Perdoar é uma decisão incondicional e não depende do arrependimento alheio ou de quem está com a razão.

Perdoar é uma ação consciente e definitiva. É uma liberação de amor, de misericórdia, de compreensão e de paz.

Perdoar é uma questão de percepção diferente das coisas e das pessoas, entendendo os motivos que as levaram à atitudes que feriram e aborreceram a nós.



**Perdoar é
um estilo
de vida.**



O maior exemplo de perdão é Jesus pois, na cruz, Ele orou por aqueles que o crucificaram e maltrataram, e disse: “ Pai, perdoa-os, porque eles não sabem o que fazem” (Lc.23:34).

Quando Jesus morreu para perdoar os nossos pecados, Ele não fez isto porque merecíamos, mas por causa do Seu grande amor.

O QUE O EVANGELHO NOS ORIENTA:

“Se perdoardes aos homens as faltas que eles fazem contra vós, vosso Pai celestial vos perdoará também vossos pecados, mas se não perdoardes aos homens quando eles vos ofendem, vosso Pai, também, não vos perdoará os pecados.”



“Irai-vos, mas não pequeis: não se ponha o sol sobre a vossa ira”. Efésios, 2: 26.

O ser humano confunde o “ato de perdoar” com a negação dos próprios sentimentos, emoções e anseios, reprimindo mágoas e usando supostamente o “perdão” como desculpa para fugir da realidade que, se assumida, poderia como consequência alterar toda uma vida de relacionamento.



OS NOVE PASSOS DO PERDÃO - Segundo o Dr. Fred Luskin

1. Saiba exatamente como você se sente sobre o que ocorreu e seja capaz de expressar o que há de errado na situação.



2. Compromete-se, consigo mesmo, a fazer o que for preciso para se sentir melhor. O ato de perdoar é para você e ninguém mais. Ninguém mais precisa saber a sua decisão.



3. Entenda seu objetivo. Perdoar não significa necessariamente reconciliar-se com a pessoa que o perturbou, nem se tornar cúmplice dela. O que você procura é paz.



**4. Tenha uma perspectiva correta dos acontecimentos.
Reconheça que o seu aborrecimento vem dos sentimentos negativos e do desconforto físico que você sofre agora, e não daquilo que o ofendeu ou agrediu há dois minutos ou dez anos atrás.**



5. No momento em que você se sentir aflito, pratique técnicas de controle de estresse para atenuar os mecanismos de seu corpo.



6. Desista de esperar, de outras pessoas ou de sua vida, coisas que elas não escolheram dar a você.



Reconheça as “regras não cobráveis” que você tem para sua saúde, para o seu comportamento e para o dos outros.

Lembre a si mesmo que você pode esperar saúde, amizade e prosperidade e se esforçar para conseguí-los. Porém, você sofrerá se exigir que essas coisas aconteçam quando você não tem o poder de fazê-las acontecer.



7. Coloque sua energia em tentar alcançar seus objetivos positivos por um meio que não seja através da experiência que o feriu.

Em vez de reprisar mentalmente sua mágoa, procure outros caminhos para seus fins.



8. Lembre-se de que uma vida bem vivida é a sua melhor vingança. Em vez de se concentrar nas suas mágoas, o que daria poder sobre você à pessoa que o magoou, aprenda a buscar o amor, a beleza e a bondade ao seu redor.



**9. Modifique a sua história de ressentimentos de forma que ela o lembre da escolha heróica que é perdoar.
Passe de vítima a herói na história que você contar.**

