



[nome da pessoa], não consigo perdoar, arrependo-me disto e peço ajuda». O sacramento da Confissão dar-lhe-á a força graça para combater este pecado. O sacerdote ajudará com conselho, apoiará e orará consigo.

### **Passo 5: Tempo e paciência**

Não espere que a ofensa desapareça de imediato. É como uma ferida profunda que vai sarando aos poucos. Seja indulgente consigo mesmo, mas persistente. Cada vez que a recordação da ofensa voltar, responda com uma breve oração pelo ofensor. Com o tempo, a dor vai-se atenuando e, no seu lugar, surgirá a paz.

O perdão não é fraqueza. É uma enorme força espiritual. É o dom da liberdade, da paz e de um coração leve. Confie em Deus e dê o primeiro, o mais difícil, passo. Ele certamente o sustentará neste caminho e dar-lhe-á forças para chegar ao fim.

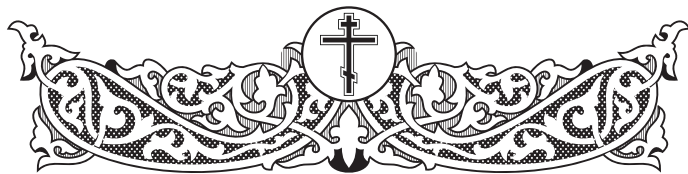


*Por favor, não jogue fora este folheto! O nome do Senhor está escrito nele. Se você não precisar mais dele, entregue-o para outra pessoa ou o devolva para a igreja.*

**Se você tiver alguma dúvida, não hesite em nos contatar:**

**Telefone:** +7 (962) 939-08-02 **E-mail:** info@kupinahram.ru  
**Padre Dionisy Grishkov**

КАК ПРОСТИТЬ ОБИДУ (ПОРТУГАЛЬСК.)



Igreja Ortodoxa Russa (Patriarcado de Moscou)

# COMO PERDOAR UMA OFENSA?

## O CAMINHO DA FERIDA À CURA

**A ofensa é uma das feridas mais profundas da alma. Queima por dentro, rouba a paz, envenena as memórias mais luminosas. Podemos carregá-la durante anos, como um espinho, e parece impossível extraí-la. Um nó na garganta, punhos cerrados só de pensar no ofensor, a repetição incessante da situação na cabeça – tudo isto é familiar a cada um de nós.**

Cristo ordenou-nos: «...perdoai, e sereis perdoados» (*Evangelho segundo Lucas 6:37*). Sabemos que devemos perdoar, mas como fazê-lo quando a dor é tão intensa? Como passar das palavras formais «eu perdoou» à verdadeira paz no coração?

O perdão não é aprovação do mal nem justificação





do ato do ofensor. É um ato de cura da própria alma. É a decisão de deixar de permitir que outra pessoa e o seu ato controlem a sua vida, o seu humor e o seu estado espiritual.

## Por que é tão importante perdoar?

É o caminho para que também nós sejamos perdoados. Na oração do «Pai Nosso» dizemos: «...e perdoai-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores». Pedimos diretamente a Deus que proceda connosco como nós procedemos com os outros. Se não libertamos do coração a ofensa contra o próximo, fechamos nós mesmos o caminho à misericórdia de Deus.

A ofensa destrói quem a carrega dentro de si. É como um veneno que a pessoa bebe na esperança de que o ofensor seja envenenado. O não-perdão é uma doença espiritual que conduz à desânimo, ao endurecimento e afasta-nos de Deus.

É imitação de Cristo. Na Cruz, sofrendo dores insuportáveis, o Salvador orava pelos Seus tormentadores: «Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem» (*Evangelho segundo Lucas 23:34*). Ele deu-nos o exemplo supremo de amor e perdão.

**Como dar este passo difícil? Conselhos práticos**

### Passo 1: Reconhecer a dor

Não finja que nada aconteceu ou que não o afetou. Admita honestamente perante Deus e perante si



mesmo: «Sim, dói-me. Fui ofendido. É injusto». Desabafe a sua dor em oração diante de Deus, conte-Lhe tudo. Ele vê a sua dor e está pronto a consolá-lo.

### Passo 2: Tomar a decisão de perdoar

O perdão é primeiro um ato da vontade, e só depois uma emoção. Pode não sentir nada além de dor, mas a sua vontade já deve estar orientada para o perdão. Lembre-se disso cada vez que a ofensa voltar ao coração.

### Passo 3: Orar pelo ofensor

Este é o instrumento mais eficaz que Deus nos deu. Orar por quem nos fez mal é uma vitória espiritual. A oração pode ser muito simples:

«Senhor, ajuda [nome da pessoa]. Abençoa-o e ilumina-o».

«Senhor, salva e tem misericórdia do meu ofensor. E ajuda-me a perdoá-lo».

No início, estas palavras sairão com dificuldade, como rangendo. Mas, aos poucos, com a oração, o gelo no coração começará a derreter. A oração muda menos o ofensor do que a nós mesmos. Arranca a raiz da ira da nossa alma.

### Passo 4: Confessar-se

Se foi batizado, vá à Confissão e diga honestamente ao sacerdote: «Trago no coração uma ofensa contra

