

## **Basta começar (4): Aprender a perdoar**

Ao proclamar o ano jubilar da misericórdia, o Papa Francisco recordou que os cristãos devem responsabilizar-se pelo anúncio alegre do perdão, mesmo sabendo que por vezes a reconciliação é difícil. Várias pessoas que tiveram a valentia de perdoar aparecem no quarto vídeo da série “Basta começar. Maneiras de ajudar os outros”.

12/06/2016

**Perguntas para o diálogo**

— Que dificuldades poderiam ter para perdoar as pessoas que aparecem no vídeo?

— Como superaram essas dificuldades?

— Como influem o trato com Deus, a oração e a receção dos sacramentos em quem deve pedir perdão e em quem deve perdoar?

— Porque é que o perdão traz consigo paz e alegria?

## **Propostas de ação**

— Pede perdão a Deus com frequência através de atos de contrição.

— Recorre periodicamente à confissão sacramental, que é fonte de graça e de perdão.

— Solicita ao Senhor a graça de saber perdoar sempre — o grande e o pequeno, ainda que custe — e pede-

Lhe que não tenham lugar em ti o rancor, o ressentimento ou o desejo de vingança.

— Reza frequentemente por aqueles que te ofenderam e por aqueles a quem ofendeste.

— Leva à prática estas palavras do Papa Francisco: «Agora, peço-vos uma coisa. Em silêncio, todos, pensemos... que cada um pense numa pessoa com quem não estamos bem, com quem estamos zangados, de quem não gostamos. Pensemos nessa pessoa e em silêncio, neste momento, rezemos por essa pessoa e sejamos misericordiosos com essa pessoa» (Angelus, 15 de setembro de 2013).

— Se te deves reconciliar com uma pessoa, porque a ofendeste ou porque te ofendeu, reza por ela e toma a iniciativa.

**Meditar com a Sagrada Escritura**

— Tu és um Deus disposto a perdoar, clemente e misericordioso, lento para a ira e cheio de bondade (Neemías 9,17).

— «Senhor, se o meu irmão me ofende, quantas vezes tenho que lhe perdoar? Até sete vezes?». Jesus responde-lhe: «Não te digo até sete vezes, mas até setenta vezes sete» (Mateus 18, 21-22).

— Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem (Lucas 23, 34).

— Perdoa as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido (Mateus 6, 12).

— Se vós perdoardes aos homens as suas ofensas, também o vosso Pai celestial vos perdoará. Mas, se não perdoardes aos homens, também o vosso Pai não perdoará as vossas ofensas (Mateus 6, 14-15).

— Suportai-vos uns aos outros e perdoai-vos se alguém tem razão de queixa contra o outro. Assim como o Senhor vos perdoou, fazei vós assim também (Colossenses 3, 13).

— Toda a amargura, animosidade, cólera, gritaria e maledicência, bem como toda a espécie de malícia, seja banida dentre vós. Sede benignos uns para com os outros, misericordiosos, perdoando-vos uns aos outros como também Deus vos perdoou por Cristo (Efésios 4, 31-32).

### **Meditar com o Papa Francisco**

— Deus perdoa sempre! Não se cansa de perdoar. Nós é que nos cansamos de pedir perdão. Mas Ele não se cansa de perdoar (Homilia, 23 de janeiro de 2015).

— O perdão das ofensas é a expressão mais evidente do amor misericordioso e para nós cristãos é um imperativo de que não podemos

prescindir. Como é difícil muitas vezes perdoar! E, no entanto, o perdão é o instrumento posto nas nossas frágeis mãos para alcançar a serenidade do coração. Deixar cair o rancor, a raiva, a violência e a vingança são condições necessárias para viver felizes (*Misericordiae Vultus*, 9).

— É difícil perdoar aos outros. Senhor, concede-nos a tua misericórdia para sermos capazes de perdoar sempre (Tweet, 29 de novembro de 2013).

— O perdão é uma força que ressuscita para uma vida nova e infunde a valentia para olhar o futuro com esperança (*Misericordiae Vultus*, 10).

— É no seio da família onde se nos educa para o perdão, porque se tem a certeza de ser compreendidos e apoiados não obstante os erros que

se possam cometer (Homilia, 27 de dezembro de 2015).

— O amor de Cristo enche os nossos corações e torna-nos capazes de perdoar sempre (Tweet, 2 de maio de 2015).

### **Meditar com S. Josemaría**

— Perdoar. Perdoar com toda a alma e sem resquício de rancor! Atitude sempre grande e fecunda.

— Esse foi o gesto de Cristo ao ser cravado na cruz: “Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem”, e daí veio a tua salvação e a minha (*Sulco*, n. 805).

— Esforça-te, se é preciso, por perdoar sempre aos que te ofenderem, desde o primeiro instante, já que, por maior que seja o prejuízo ou a ofensa que te façam, mais te tem perdoado Deus a ti. (*Caminho*, n. 452).

— O Senhor converteu Pedro - que O tinha negado três vezes - sem lhe dirigir sequer uma censura; só com um olhar de Amor.

Com esses mesmos olhos olha para nós Jesus, depois das nossas quedas. Oxalá possamos dizer-Lhe, como Pedro, "Senhor, Tu sabes tudo; Tu sabes que eu Te amo!", e mudemos de vida! (*Sulco*, n. 964).

## **Textos e ligações para continuar a refletir**

— Seção “Jubileu da misericórdia”

— Novena do perdão de S. Josemaría

— Vídeo: “Álvaro del Portillo e o perdão” (em espanhol)

— Carta de D. Javier Echevarría sobre o perdão (abril de 2016):

<https://opusdei.org/pt-pt/document/carta-del-prelado-abril-de-2016/>



— Estudo: “S. Josemaría, mestre de perdão”

— Estudo: “Aprender a perdoar”

— Vídeo: “Agora tenho um salário e pude perdoar ao meu pai”

— “Um Deus que perdoa... isso é o mais grandioso”

R. Vera

Dígito Identidad

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/basta-  
comecar-4-aprender-a-perdoar/](https://opusdei.org/pt-pt/article/basta-comecar-4-aprender-a-perdoar/)  
(26/03/2025)