

“Então, Pedro aproximou-se e perguntou-lhe: «Senhor, se o meu irmão me ofender, quantas vezes lhe deverei perdoar? Até sete vezes?» Jesus respondeu: «Não te digo até sete vezes, mas até setenta vezes sete.”

S. Mateus 18, 21-22

“Quando chegaram ao lugar chamado Calvário, crucificaram-no a Ele e aos malfeitores, um à direita e outro à esquerda. Jesus dizia: «Perdoai-lhes, Pai, porque não sabem o que fazem.”

São Lucas 23, 33-34

“Deus é luz e nele não há nenhuma espécie de trevas. Se dizemos que temos comunhão com Ele, mas caminhamos nas trevas, mentimos e não praticamos a verdade. Pelo contrário, se caminhamos na luz, como Ele, que está na luz, então temos comunhão uns com os outros e o sangue do seu Filho Jesus purifica-nos de todo o pecado.

Se dizemos que não temos pecado, enganamo-nos a nós mesmos e a verdade não está em nós. Se confessamos os nossos pecados, Deus é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda a iniquidade.”

1 carta de S. João 1,5-10

“A Reconciliação sacramental não é apenas uma estupenda oportunidade espiritual, mas representa um passo decisivo, essencial e indispensável no caminho de fé de cada um. Ali permitimos ao Senhor que destrua os nossos pecados, sare o nosso coração, nos levante e abrace, nos faça conhecer o seu rosto terno e compassivo. Na verdade, não há modo melhor de conhecer a Deus do que deixar-se reconciliar por Ele (cf. 2 Cor 5, 20), saboreando o seu perdão. Por isso, não renunciemos à Confissão, mas descubramos a beleza do Sacramento da cura e da alegria, a beleza do perdão dos pecados (nº23).”

*Bula de proclamação do jubileu:
«Spes non confundit*

“Confessai, pois, os pecados uns aos outros e orai uns pelos outros para serdes curados. A oração fervorosa do justo tem muito poder.”

S. Tiago 5,6

“Não julguem e vocês não serão julgados. Não condenem e não serão condenados. Perdoem e serão perdoados.”

S. Lucas 6, 37

«Como é difícil muitas vezes perdoar! E, no entanto, o perdão é o instrumento colocado 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.»

Papa Francisco, JMJ 2016

Pedro faz esta pergunta: “Sim, mas o que devemos fazer com as pessoas que nos ofendem? Se o meu irmão pecar contra mim, se me ofender, quantas vezes deverei perdoo-lo? Até sete vezes?”. Jesus responde com aquela palavra que, no idioma deles, significa “sempre”: “Setenta vezes sete”. Devemos perdoar sempre.

Papa Francisco, homilia de 17/3/2020

**“Basta um homem bom
para haver esperança!”**

Papa Francisco, *Laudato Si* nº71

**“O perdão cai como uma chuva suave desde o
céu até a terra. É duas vezes uma bênção:
abençoa quem o dá e abençoa quem o recebe”.**

William Shakespeare

**«Só a partir do coração é que as nossas
comunidades serão capazes de unir e
pacificar os diferentes intelectos e vontades,
para que o Espírito nos possa guiar como
uma rede de irmãos, porque a pacificação é
também uma tarefa do coração.»**

Papa Francisco, DILEXIT NOS 28

**«Perdoar é preferir aceitar o que aconteceu, é
focar-se no presente e libertar-se do passado. O
perdão pode ser visto como uma decisão
consciente de se libertar da raiva e do
ressentimento em relação a si ou à pessoa e à
situação que o magoou.»**

Centro de Psicologia Integrada PSIC

**O ser humano tem um recurso poderoso: o
perdão! Quando perdoa, sente-se livre, mais
leve e reequilibra a sua saúde. No entanto,
nem sempre é fácil perdoar-se e perdoar o
outro. O perdão permite-lhe fluir na vida livre
das cargas negativas oriundas das emoções
pesadas, devido a uma atitude ou
comportamento seu ou do outro que lhe
causa sofrimento e amargura.**

Centro de Psicologia Integrada PSIC

**«pedimos perdão porque é a única solução que
temos para o facto de sermos humanos, e como
seres humanos, em algum momento existe a
possibilidade de errar numa relação. Talvez
aceitar a sua humanidade seja um bom primeiro
passo para quando surge a pergunta: Porquê
pedir perdão?»**

Oficina de psicologia

**O perdão é algo para si. Quando consegue
perdoar, tanto a sua saúde mental como
física beneficiam. Alguns estudos mostram
que perdoar contribuiu para a redução da
depressão, ansiedade, raiva e sentimentos de
hostilidade. Melhora também a sua saúde
física pela redução do stress e da tensão
arterial.**

Centro de Psicologia Integrada PSIC

**«O perdão não é uma negação do erro e sim uma
participação na cura e no amor transformador de
Deus que reconcilia e restaura.»**

Papa Bento XVI, 30 de abril de 2012

Este Deus que é capaz de fazer festa por um pecador que se aproxima e esquece tudo. Quando Deus perdoa, esquece todo o mal que fizemos. Alguém dirá: “É a doença de Deus”. Nestes casos Ele não tem memória, é capaz de perder a memória. Deus perde a memória das histórias terríveis de tantos pecadores, dos nossos pecados. Perdoa-nos e segue adiante. Pede-nos apenas: “Faz o mesmo: aprende a perdoar”...

Papa Francisco, homilia de 17/3/2020

“Cuidado. Não vale a pena ser esperto: adiar constantemente um exame sério da própria vida, aproveitando-se da paciência do Senhor. Ele é paciente, Ele nos espera, Ele sempre está para nos dar a graça. Podemos enganar os homens, mas a Deus não, Ele conhece os nossos corações melhor do que nós próprios. Aproveitemos o momento presente! Este é o sentido cristão de aproveitar o dia. Não desfrutar da vida no momento fugaz, não, esse é o sentido do mundo. Mas aproveitar o presente para dizer “não” ao mal e “sim” a Deus; para se abrir à sua Graça; para deixar finalmente de se fechar em si próprio, arrastando-se para a hipocrisia. Enfrentar a nossa própria realidade, como somos: assim, somos; reconhecer que não amamos Deus e não amamos o nosso próximo como deveríamos.”

Papa Francisco, ângelus 8/12/2020

«Fora do perdão, de fato, não há esperança; Fora do perdão não há paz. O perdão é o oxigênio que purifica o ar poluído pelo ódio. É o antídoto que cura os venenos do ressentimento, é o caminho para acalmar a raiva e curar tantas doenças cardíacas que contaminam a sociedade...»

Angelus, 17/9/ 2023

«Jesus, que pede ao Pai para perdoar quantos O crucificam, convida-nos ao difícil gesto de rezar também por aqueles que são injustos para conosco, que nos prejudicaram, sabendo perdoar sempre, a fim de que a luz de Deus possa iluminar o seu coração; e convida-nos a viver, na nossa oração, a mesma atitude de misericórdia e de amor que Deus tem por nós...»

Papa bento XVI, audiência geral, 1/2/ 2012

«Que bonito dizer de uma pessoa que ela [Santa Josefina Bakhita], ele foi capaz de perdoar sempre, sempre. E ela foi capaz de fazer isso sempre. Perdoar, porque depois, seremos perdoados. Não se esqueçam disso. O perdão é a carícia de Deus a todos nós.»

Audiência Geral , 17/10/2023

«Parece que o apegar-se ao ódio é mais forte do que o apegar-se ao amor»

Papa Francisco, homilia de 17/3/2020

«Ama e faz o que quiseres.
Se calares, calarás com amor;
se gritares, gritarás com amor;
se corrigires, corrigirás com amor;
se perdoares, perdoarás com amor.
Se tiveres o amor enraizado em ti, nenhuma
coisa, senão o amor, serão os teus frutos. A
medida do amor é amar sem medida.»
Sto. Agostinho

«Comove-nos a atitude de Jesus: não escutamos
palavras de desprezo, não escutamos palavras de
condenação, apenas palavras de amor, de
misericórdia, que convidam à conversão.»

Papa Francisco, Ângelus 17/3/2013

«Ao mesmo tempo, ficar preso à culpa e
deixar definir a sua vida para sempre pelo
que outros fizeram só aumentará a dor. Pior,
projetará essa dor nos outros. Outros esses
que não merecem isso. Quanto mais a nossa
dor nos consome, mais ela nos controla.»
Clínica de psicologia e coaching

«Sem esse auto-perdão, será difícil progredir na
sua vida, uma vez que a culpa, a raiva que sente
de si mesmo faz com que o seu cérebro
continuamente lhe diga que não é bom o
suficiente e, eventualmente, começa a acreditar,
o que faz baixar a sua autoestima e
autoconfiança.»

Clínica de psicologia e coaching

«Ponde maior empenho em fomentar a
concordia do que em lançar-vos reprimendas
uns aos outros. Porque, como o vinagre
corrompe o copo se permanecer muito
tempo nele, assim a cólera corrompe o
coração se nele permanecer até o dia
seguinte.»

Sto. Agostinho

«O perdão é uma força que ressuscita para uma
vida nova e infunde a valentia para olhar o futuro
com esperança.»

Papa Francisco, Bula da Misericordiae Vultus, 10

«Não se pode viver sem perdoar ou, pelo
menos, não se pode viver bem,
especialmente em família. »

Papa Francisco, audiência geral, 4/11/2015

«A misericórdia para a qual somos chamados
abraça toda a criação que Deus nos confiou para
sermos cuidadores e não exploradores, ou pior
ainda, destruidores.»

Papa Francisco, audiência geral 28/19/2015