As Pedras que Solto que não condenam

TIPO

Dinâmica

MODALIDADE

Individual

Marca um pequeno círculo no chão com fita, giz ou uma corda, espaço suficiente para te colocares dentro dele. É o "tribunal": o lugar onde a culpa, minha ou alheia, costuma ser julgada com justiça ou não. Reúne cinco ou seis pedras pequenas (ou botões). Cada pedra representa uma condenação: pode ser um erro teu que ainda não te perdoaste, uma falha de alguém que ainda condenas, ou simplesmente o peso de sentires que precisas de ser "perfeito" para mereceres paz. Não é preciso decidir todas antes; vai simplesmente segurando uma pedra de cada vez enquanto pensas nisso. Entra no círculo e coloca as pedras no chão, à tua volta, formando um pequeno cerco fechado, como se fosses tu, ao mesmo tempo, o acusado e todos os acusadores.

Fica de pé, no centro desse cerco de pedras, em silêncio, durante um minuto inteiro, sentindo o peso de estar rodeado pela condenação, sem te defenderes nem justificares. Ao fim do minuto, abaixa-te devagar e retira as pedras uma a uma, começando pela mais próxima de ti, alargando o cerco a cada pedra removida, até nenhuma restar à tua volta. Enquanto retiras cada pedra, não precisas de dizer nada; apenas nota que o espaço à tua volta se vai abrindo. Quando já não houver pedras nenhumas, fica ainda de pé no centro, agora num espaço livre, e diz baixinho, uma só vez: "nem eu te condeno." Diz essa frase primeiro a ti mesmo, e pensa nela dirigida a outra pessoa concreta que precises de perdoar. Sai do círculo levando contigo uma das pedras, a que sentiste mais pesada, e guarda-a num bolso ou numa gaveta durante os próximos dias, como lembrete físico de que a misericórdia recebida pede para ser também entregue.

Questões para Reflexão

• O que senti ao ficar de pé, rodeado por pedras, sem me defender nem justificar? Foi mais fácil aceitar a condenação do que esperar o perdão?

• Diante de Cristo, as pedras caíram primeiro das mãos dos acusadores, e só depois do coração. A minha mão abriu-se mais facilmente do que o meu coração, ou senti as duas coisas a acontecer ao mesmo tempo?

• Ao dizer "nem eu te condeno" a mim mesmo, senti a mesma facilidade ou dificuldade que ao dizê-lo a pensar noutra pessoa?

• A pedra que escolhi levar comigo representa a condenação mais difícil de largar de vez. O que precisaria de acontecer para eu conseguir, finalmente, pousá-la?