

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno

Semana 1

El Perdón

La Importancia del Perdón

Todo lo que se diga acerca de la importancia que tiene el perdón es poco. Una manera de expresarlo sería decir que significa “estar en paz con todos”. Pero también implica estar preparados para recibir a todo el mundo en el corazón, estar dispuestos a compartir el dolor y la alegría de todos como si fuera propia. Hasta en el Antiguo Testamento está claro que la humanidad es una sola. Como dice Isaías: “viste a los desnudos y no desprecies a los de tu propia sangre.” En otras palabras, esa unidad es tan fundamental que somos más uno que individuos. Por lo tanto, la travesía espiritual nunca puede ser una serie de prácticas privadas, ya que en el momento en que comienzas la travesía espiritual, la humanidad entera, y tal vez toda la creación, se unen a ti y comparten la travesía contigo.

Thomas Keating

Perdonar es uno de los gestos más difíciles y complejos que existen y, sin embargo, al igual que el amor, es una de las cosas que definen la esencia de nuestra humanidad. De hecho, la dimensión contemplativa del perdón revela que en el fondo perdonar es un don divino del amor, un movimiento de amor tan profundo que muestra nuestra verdadera naturaleza – totalmente humana y alentada por el potencial divino por medio de Cristo.

A pesar de esto, el mismo hecho de que no perdonemos, o que el perdón se nos haga tan difícil, nos señala otra parte esencial de nuestra humanidad – el libre albedrío. Dios nos dio la capacidad de escoger; de ser y hacer lo que nos plazca. Cómo escogemos—qué deseamos—define el nivel de nuestro ser.

Cuando buscamos vivir una vida contemplativa en el mundo moderno, se nos invita a tomar decisiones conscientes y llenas de amor. La práctica de la *Oración Centrante* nos abre a consentir a la presencia y acción amorosa de Dios y, rápidamente, el Terapeuta Divino nos ayudará a ver más claramente los programas emocionales para la felicidad que nos motivan en un momento

determinado. La *Oración de Bienvenida* nos ayuda a consentir y a dejar ir en medio de la vida diaria. La *Lectio Divina* nos alimenta profundamente y, al pasar del tiempo, la palabra viva de Dios resuena en nosotros y nos guía. Todas estas prácticas refuerzan la fe, la esperanza y el amor. Nuestra disposición se convierte en una de consentimiento voluntario a la realidad de la presencia de Dios. Somos entonces más libres de escoger amor, más libres de perdonar, y más libres para aceptar la voluntad de Dios, cualquiera que ésta sea. Nuestro consentimiento se convierte en una puerta abierta para que se haga la voluntad de Dios.

La *Oración del Perdón*, la práctica principal que se llevará a cabo durante este taller, es otra expresión contemplativa de relación, que se va desarrollando con el tiempo, guiada por el Espíritu Santo. No es un acto o una decisión que se hace o se toma de una sola vez, sino que es un proceso que se despliega y se revela más y más a medida que consentimos y nos abrimos a él.

Por medio de la Oración del Perdón y de otras pequeñas prácticas diarias, vamos a explorar el perdonarnos a nosotros mismos, a otras personas, a las instituciones, a la vez que iremos descubriendo todo aquello que hace que nos sea difícil perdonar, pues finalmente es la gracia de la acción y presencia de Dios que cultivamos en nuestras prácticas contemplativas la que nos permite perdonar. Todos tenemos historias personales de perdón. Por medio de estos envíos, de nuestra práctica diaria de Oración Centrante, de la Lectio Divina regular y de la Oración del Perdón, vamos a poder experimentar una relación con Dios en la que se restablezcan el amor, la unidad, la paz y la libertad. Se trata de una práctica en la que profundizaremos nuestro entendimiento de que en Cristo y a través de Cristo, “el amor todo lo puede.”

Para practicar en los próximos días:

1. Establece una intención para este taller. ¿Hay personas a las que no has podido perdonar y desearías hacerlo? Tráelas a la mente y al corazón. Pide al Señor que te ayude en este propósito.
2. Practica la Lectio Divina con el siguiente pasaje de San Pablo:

*Por lo demás, hermanos y hermanas, alégrense, enmiéndense,
anímense, tengan un mismo sentir, vivan en paz,
y el Dios del amor y de la paz estará con ustedes.
Salúdense mutuamente con el beso santo de la paz.*

2 Corintios 13: 11-12

¿Qué frase o palabra capta tu atención? ¿Qué le dice a tu vida aquí y ahora? Repite la frase o palabra y “mastícala” despaciosamente. Permite que tu corazón se exprese espontáneamente y que, finalmente, descanse en silencio en los brazos de Dios.