

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL  
**Oración Centrante Uno 2025**  
Semana 10

EL PERDÓN)

**Profundizando en la Oración del Perdón**

Primera Parte: La importancia del silencio y el cuerpo

Recordemos cómo comienza la Oración del Perdón:

- Comienza con un período de Oración Centrante. Después, pasa unos minutos en silencio.
- Cierra los ojos y suavemente centra tu atención en el cuerpo; revisa el cuerpo con tu ojo interior y relaja cada parte del cuerpo.
- Reposa en el área del pecho cerca del corazón.
- Respira.
- Enfócate en el corazón y permite que se abra. Inhala la luz del Espíritu Divino en el corazón.
- Ábrete.
- Permite que la sensación de relajación invada todo tu cuerpo....

“Los traumas están almacenados en los tejidos del cuerpo.” Por eso, los momentos iniciales de la Oración del Perdón están dedicados a preparar el cuerpo para ese proceso. Frecuentemente, en nuestra tradición cristiana, no hemos estado inclinados a integrar el cuerpo al proceso de oración. Hemos dejado al cuerpo de lado. Es más, hemos tenido una tendencia a despreciar al cuerpo en favor del “alma,” en una especie de dualismo angélico que no reconoce que pertenecemos a una religión basada en la *encarnación* de la Palabra de Dios. También, como ya vimos en un envío anterior, tenemos la tendencia a ser hiperactivos en la oración, a creer que somos nosotros los que tenemos que realizar “el trabajo.”

Algunas personas pueden tener que emplear tanto tiempo en los *preparativos* como en la parte central de la Oración del Perdón. ¿Por qué? Pues porque prepararnos por medio de períodos de silencio, soledad y relajamiento nos abre a percibir y recibir la presencia y acción del Espíritu de Dios en nuestro interior. Dios siempre está con nosotros, siempre está presente en nosotros, pero generalmente no sabemos que es así en nuestro nivel ordinario de consciencia. Necesitamos consentir y estar conscientes de la presencia y la acción de Dios en nosotros.

El silencio y la relajación tienen el propósito de calmar nuestras preocupaciones habituales con los pensamientos, las sensaciones, las emociones y la corriente constante de sucesos de la vida diaria. Si no puedes hacer la Oración del Perdón tras un período de Oración Centrante,

comienza con unos minutos de silencio. Un método de oración silencioso y receptivo, como la Oración Centrante, nos enseña, a lo largo del tiempo, a permitir que el Espíritu que nos habita se mueva, a permitirle al Terapeuta Divino que desate y libere las heridas emocionales de toda una vida acumuladas en el cuerpo y el inconsciente. Debemos expresar el deseo de entrar en este encuentro más profundo con Dios. Visto desde esa perspectiva, podemos ver por qué la Oración Centrante es el preparativo perfecto para el proceso del perdón.

En todas las prácticas contemplativas, como la Oración Centrante, la Lectio Divina y la Oración del Perdón, nosotros no somos los actores, no somos los “hacedores” —simplemente consentimos al proceso, le permitimos al Espíritu que realice su labor de “Hágase tu voluntad” en nosotros.

La relajación intencional ayuda a calmar el cuerpo, que está lleno de tensión y de respuestas emotivas a nuestra propia vida. La tensión de todos los pequeños músculos de la cara — alrededor de la boca y los labios, de la quijada, la forma en que fruncimos el ceño — son indicadores de nuestra absorción en los pensamientos, emociones y tareas cotidianas. Al hacer un escaneo consciente del cuerpo y relajar los músculos faciales, el cuello y los hombros, así como los músculos abdominales, perpetuamente contraídos, todo esto es importante para abrir el cuerpo y soltar, no solamente las emociones y recuerdos almacenados en los tejidos, sino la tremenda energía invertida en mantener esas constricciones y tensiones. La respiración es una herramienta importante para relajarnos y abrirnos. Enfócate en la respiración y úsala para inhalar nuevas posibilidades y la luz del Espíritu; y para exhalar la negatividad, las restricciones y el miedo.

Tómate todo el tiempo que sea necesario para este primer paso de la Oración. No la apresures ni le restes importancia. El cuerpo es el templo del Espíritu Santo. Con el silencio y la relajación intencional, podemos llegar a hacernos conscientes de esta verdad, así como percibirla y honrarla. Entonces el cuerpo asume un papel nuevo como vasija de nuestra transformación y como una célula participativa del Cuerpo Místico de Cristo.

Para practicar en los próximos días:

1. Practica, como siempre, tus períodos regulares de Oración Centrante.
2. Haz énfasis especial, en los días sucesivos, en tu preparación para la Oración del Perdón, en el silencio y la relajación. Observa qué es lo que funciona mejor para ti. Mantén tus preparativos simples, pero apropiados para tus necesidades.
3. Practica la Lectio Divina con el siguiente texto tomado de 1 Corintios 6: 19-20:  
*¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños: fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.*
4. Haz algún ejercicio corporal relajante o sal a caminar al aire libre, enfocándote solamente en algún lugar u órgano del cuerpo. Utiliza ese órgano o ese lugar como tu palabra sagrada. Cuando vengan pensamientos a la mente (y vendrán muchos) regresa suavemente a la percepción.

