

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 11

EL PERDÓN

Profundizando en la Oración del Perdón

Segunda Parte: “Te perdono.”

Hoy nos enfocaremos en la parte central de la Oración del Perdón, que culmina con la frase: “Te perdono.”

Recordemos las instrucciones para esta etapa del proceso:

- Suavemente permite que el Espíritu Santo te guíe por un pasadizo lleno de luz, calor y bienvenida.
- Pídele al Espíritu Santo que traiga espontáneamente al corazón a alguna persona, viva o difunta, a la que necesites perdonar. (Si eso no te es posible, pídele al Espíritu Santo que te ayude a escoger una persona a la que desees perdonar.)
- Permanece dispuesto a aceptar a cualquiera que aparezca en tu lugar sagrado. Saluda a la persona por su nombre.
- Comparte con esa persona cuál fue tu experiencia de relación con él/ella. Comparte con esa persona, interiormente, cómo te ha herido, ofendido o traumatizado. Sé específico.
- Permítete compartir tu dolor con esa persona.
- Relájate durante este proceso y permanece abierto.
- Cuando sientas que estás listo, dile a esa persona que la perdonas. Suavemente dile “Te perdono. Te perdono. Te perdono.” Repítelo cuántas veces sea necesario hasta que te sientas listo para continuar el proceso.

Lo primero que observamos en la segunda parte de la Oración del Perdón es que no perdemos nuestra disposición de permanecer relajados y abiertos corporalmente. Nos mantenemos anclados al cuerpo—conscientes, enfocados, respirando, dispuestos a participar en el proceso con cualquier persona que el Espíritu Santo pueda traer a nuestro recinto sagrado. Continuar relajando el cuerpo permite que nuestros mecanismos de poder/control y de seguridad se relajen también y ofrece mayor libertad a la obra del Espíritu de Dios en nuestro interior.

En esta parte de la oración, invitamos al Espíritu Santo a que sea nuestro compañero en el proceso del perdón. Por medio de esta invitación, reconocemos activamente que no estamos solos y que necesitamos ayuda. Cuando invitamos al Espíritu Santo a que nos traiga una persona o que nos apoye con la persona que hemos escogido, estamos diciendo: “No puedo hacer esto yo solo. No sé cómo. Estas durezas del corazón—resentimientos, odios, amarguras, juicios y temores—son demasiado reales y están aún en carne viva y muy arraigados en mí. Por favor, ayúdame a ser libre.” Con fe y esperanza profundizamos nuestro consentimiento a

participar en el proceso de nuestra propia curación, de nuestra propia liberación. Se trata totalmente de nosotros mismos y no de la otra persona. De hecho, quien llegue al lugar sagrado puede ser nosotros mismos. Esto es muy frecuente y natural.

Reconocer a la persona y saludarla por su nombre es un consentimiento aún mayor. Es otro paso hacia adelante. Continuamos pidiéndole al Espíritu Santo que nos ayude de la forma que sea necesaria. Si nadie aparece, simplemente relájate y espera. A veces se requieren varias sesiones para que alguien—o tú mismo—aparezca.

Permaneciendo relajados y abiertos, damos el paso siguiente: Comenzamos a compartir con esa persona cómo nos ha herido, ofendido o traumatizado. El usar descripciones y hechos específicos le permite a nuestra mente y a nuestro corazón abrirse de formas a veces sorprendentes. Es posible que nos oigamos diciendo cosas que no recordábamos, o que no sabíamos que sentíamos. Este es un paso importante en la dirección de ser escuchado, validado y comprendido. Es “encarnacional,” en el sentido de que es toda nuestra humanidad la que se presenta para ser sanada. Permite que este proceso se desarrolle por todo el tiempo que sea necesario.

Cuando estés listo, di: “Te perdono, te perdono, te perdono.” Incluso si tus emociones y pensamientos no coinciden con las palabras del perdón, continúa diciéndolas y participando. Es como aprender los pasos de un nuevo baile: al principio pueden parecer torpes y poco naturales. Trata de estar dispuesto a que el misterio de la Presencia amorosa de Dios te revele algo nuevo. No importa cuál sea el resultado: has dado unos pasos gigantescos en tu relación con Dios y en contribuir a tu propia libertad. Y...el proceso continúa.

Para practicar en los próximos días:

Enfócate, durante estos próximos días, en la segunda parte de la Oración del Perdón y en los detalles sutiles que has aprendido en este envío. ¿Qué observas interiormente? ¿Hay lugares y momentos a los que sientes resistencia? Continúa implorando la ayuda del Espíritu Santo.



