

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 12

EL PERDÓN

Profundizando en la Oración del Perdón

Tercera Parte: "Perdóname."

En el envío anterior exploramos en detalle la segunda parte de la Oración del Perdón, en la que ofrecemos perdón a quienes nos han herido. Ahora vamos a detenernos en la fase quizás más difícil: la de pedir perdón a quienes podamos haber ofendido o hecho sufrir. Recordamos las palabras de este movimiento:

- **Ahora, pregúntale a la persona cómo la has ofendido, traumatizado o herido.**
- **Espera y escucha. Permanece abierto al proceso.**
- **Cuando sientas que estás listo, suavemente di: "Perdóname, perdóname, perdóname." Repítelo cuántas veces sea necesario, hasta que sientas que has completado el proceso por el momento.**
- **Observa tus pensamientos, sentimientos y emociones. Simplemente hazte presente a ellos.**

Pedir perdón desarrolla la humildad de corazón. *Excepto en casos de abuso y especialmente de abuso infantil*, todos cometemos errores y tenemos algo de participación en las relaciones heridas o desintegradas. Como hemos visto y continuaremos explorando a lo largo del taller, cargamos con actitudes conscientes o inconscientes de negarnos a perdonar, de orgullo, de victimización o de creernos superiores. Las relaciones humanas son limitadas y limitantes. En fin de cuenta, acaban por decepcionar y herir, aunque sea de forma involuntaria. Todos "amamos pobremente," como dice Henri Nouwen. Sólo Dios puede ofrecernos amor ilimitado e incondicional.

Un poco más adelante, nos adentraremos en las raíces de la rivalidad y el conflicto. La tercera parte de la Oración del Perdón nos invita a abrirnos lo suficientemente como para poder percibir, a veces por primera vez, cuál ha sido nuestro papel en dichos conflictos. Le permitimos al Espíritu Santo que nos abra más profundamente para escuchar de los demás cómo ha sido para ellos estar en relación con nosotros. En este espacio sagrado y seguro, estamos dispuestos a desprendernos de la necesidad de tener la razón, para poder ser libres. La escucha receptiva en esta parte de la oración es una forma de amor humilde—un crecimiento de nuestra capacidad de amar y de ser amado. Es una capacidad de escuchar a un nivel mucho más profundo.

Si somos nosotros mismos los que aparecemos en el cuarto sagrado para ser perdonados, la invitación es a renunciar a las actitudes autodestructivas de culpabilidad, vergüenza, baja autoestima e incluso odio de nosotros mismos. Si percibimos alguna resistencia a perdonarnos, puede ser útil ver esa resistencia como una especie de orgullo al revés: "debería haberlo sabido", "siempre hago lo que no debo." Lo que estamos haciendo, en realidad, es colocándonos por encima del amor incondicional y misericordioso de Dios, juzgándonos de

forma excesivamente crítica e inflexible. Pídele al Espíritu Santo que abra y sane esa dureza de corazón hacia tu propia persona. Y aprende también a observar tus faltas con un poco de sentido del humor, sabiendo que el amor de Dios se hace más poderoso en la debilidad.

Las Dos Caras del Perdón

El perdón tiene dos caras: darlo y recibirlo. Aunque a primera vista ofrecer perdón parezca ser más difícil, a menudo ocurre que no somos capaces de perdonar a los otros porque no hemos sido capaces de recibirlo. Solamente cuando hayamos aceptado ser perdonados, encontraremos la libertad interior para ofrecerlo... Es tan difícil...porque requiere no solamente aceptar que hemos herido a alguien, sino también la humildad necesaria para admitir nuestra dependencia de los demás. Sólo cuando seamos capaces de recibir perdón podremos entregarlo.

--Henri Nouwen

Para practicar en los próximos días:

1. Cuando practiques la Oración del Perdón esta semana, enfócate en la tercera parte de la oración y en los matices que has aprendido en este envío. ¿Hay lugares y momentos en los que sientes resistencia? ¿Cómo percibes y sientes la humildad de corazón? Continúa pidiéndole ayuda al Espíritu Santo. Sé amable contigo mismo.
2. Practicar la Lectio Divina con este fragmento del Salmo 51:
"Ten compasión de mí, oh Dios, conforme a tu gran amor; conforme a tu inmensa bondad, borra mis transgresiones....Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio y renueva la firmeza de mi espíritu. No me alejes de tu presencia ni me quites tu santo Espíritu. Devuélveme la alegría de tu salvación y sostén en mí un espíritu dispuesto."
¿Qué palabra o frase resuena en ti? Repítela, saboréala, rúmiala. Regresa a ella durante el día. Descansa en ella.

