

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 13

EL PERDÓN

Profundizando en la Oración del Perdón

Cuarta Parte: Dejando Abiertas las Posibilidades

La conclusión de la Oración del Perdón es la siguiente:

- **Permítele a la persona que se retire de tu lugar sagrado y seguro e invítala a regresar en otro momento si fuese necesario.**
- **Descansa en el Espíritu. Permanece en silencio todo el tiempo que desees.**
- **Prepárate para dejar tu lugar sagrado.**
- **Sal del lugar sagrado.... por la puerta de entrada al pasaje... arraigada a tu cuerpo. Cuando sientas que estás listo, abre suavemente los ojos.**
- **Concluye con una breve oración.**

El último movimiento de la oración es importante por muchas razones. Aunque parezca que la oración está concluyendo, en realidad se trata de una disposición de nuestro consentimiento a continuar el proceso. Nosotros invitamos a la persona a “regresar en otro momento si fuese necesario.” Esto quiere decir que estamos abiertos a continuar nuestra participación en la acción divina en nuestro interior. No tratamos de saber o de apresar lo que ha sucedido, sino que permanecemos dispuestos a continuar el proceso con el Espíritu, sea cual fuere.

En el caso de algunos de nosotros, se nos pedirá que participemos en la Oración del Perdón, una y otra vez, con la misma persona (o con nosotros mismos). También es posible que seamos llamados a algún tipo de acción con respecto a esa persona fuera de la oración—quizá algún gesto de reconciliación. Es importante que dejemos que la oración continúe guiándonos, escuchando las indicaciones del Espíritu en el curso de la vida diaria. Después de todo, la oración es relación y quizás se nos llame a revisar una vieja relación de forma nueva. Sin embargo, siempre es bueno escuchar profundamente, orando por guía y discernimiento.

El cuerpo continúa jugando un papel importante como templo del Espíritu Santo. Renovamos nuestra intención de permanecer arraigados al cuerpo, continuando el proceso con una actitud relajada, abierta y alerta. Continuamos honrando el cuerpo y permitiéndole participar en el proceso de sanación, sabiendo que la densidad de los nudos emocionales en el cuerpo puede dilatar la curación y liberación. El cuerpo sólo se sana a su propio paso y hay que permitirle esa libertad.

Cerrar con una oración nos mantiene humildes y agradecidos en nuestra relación con la Fuente de todo lo que es. Reza específicamente por la persona que apareció en tu recinto interior. Cree firmemente que cuando una persona se mueve hacia el perdón, la otra experimenta un cambio,

aunque no sea consciente de ello. Deposita tu confianza en esa gracia especial que obra en el Cuerpo Místico de Cristo.

Por medio de esta oración de cierre, reafirmamos nuestra dependencia total de Dios, ya que sabemos que es en Él dónde se encuentra la verdadera libertad. Es como si dijéramos: "Gracias por mostrarme el camino. Gracias por sostenerme de la mano en los momentos difíciles. Permanece cerca y continúa guiándome cada vez más profundamente al interior de tu Infinito Amor. Sin ti, no puedo hacer nada."

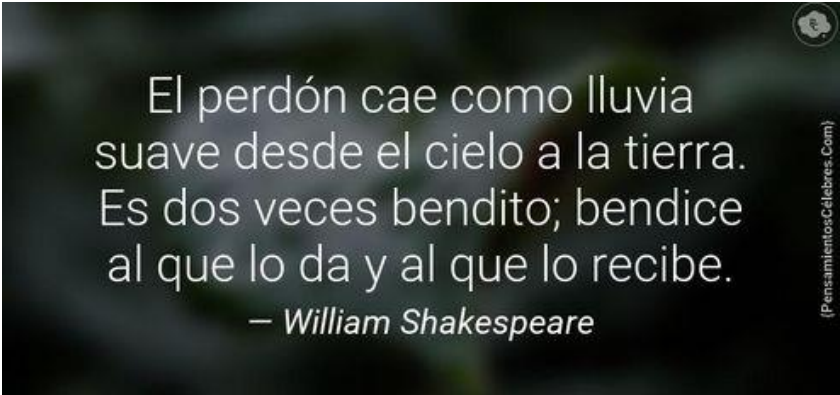
Sanando Nuestros Corazones por Medio del Perdón

¿Cómo podemos perdonar a los que no desean ser perdonados? Nuestro deseo más profundo es que nuestro ofrecimiento sea recibido. Y esa mutualidad de dar y recibir es lo que crea paz y armonía. Pero si ponemos como condición para perdonar que nuestro perdón sea bien recibido, ¡pocas veces perdonaremos! Perdonar al otro es, primero y ante nada, un movimiento interior. Es una acción que saca la ira, el resentimiento y el deseo de venganza del corazón y que nos ayuda a reclamar nuestra dignidad humana. No podemos obligar a los que deseamos perdonar a aceptar nuestro perdón. Quizá no sean capaces o no estén dispuestos a hacerlo. Es posible que ni sepan o sientan que nos han herido... Perdonar a los otros es, antes que nada, sanar nuestro corazón.

-Henri Nouwen

Para practicar en los próximos días:

1. Cuando practiques la Oración del Perdón esta semana, fíjate en la cuarta parte de la oración. Trata de permanecer presente y receptivo a esta sección, escuchando profundamente. Acuérdate de relajar aún más el cuerpo. Continúa pidiendo la ayuda del Espíritu Santo.
2. ¿Qué oración espontánea de cierre surge de ti como tu deseo más profundo?



El perdón cae como lluvia
suave desde el cielo a la tierra.
Es dos veces bendito; bendice
al que lo da y al que lo recibe.
— William Shakespeare