

## EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

### Oración Centrante Uno 2025

Semana 14

### EL PERDÓN

### Las Consecuencias de No Perdonar

Para este envío, tomamos como fuente principal lo escrito por el Padre Carl Arico sobre el tema que nos concierne.

A estas alturas del taller, ya muchos de ustedes han comenzado a comprender lo que quiere decir que “los traumas se almacenan en los tejidos del cuerpo.” Esperamos que hayan comenzado a experimentar los frutos del silencio y la relajación, es decir, la apertura de algunas heridas conscientes o inconscientes alojadas en el cuerpo para que salgan a flote y puedan ser restañadas.

Desde hace muchos años sabemos que las emociones afectan el cuerpo. Hoy en día, las investigaciones científicas demuestran lo mismo, a través de descubrimientos en los campos de la bioquímica, la física cuántica y la neurología. Los maestros espirituales contemporáneos señalan que los pensamientos, emociones, actitudes, deseos, aversiones y experiencias crean una correspondiente cadena de reacciones corporales. Mientras más repitamos o revivamos estos pensamientos, emociones y experiencias, más profundamente se grabarán en el cuerpo y más difícil será desprendernos de ellos. El Padre William Meninger lo compara con la experiencia de ser heridos:

---

*Ser heridos provoca caos y produce enfermedades y reacciones inconscientes a la vida. Algunos ejemplos son: enfermedades psicosomáticas; conductas adictivas y compulsivas; problemas en las relaciones; abuso; poca efectividad en la tarea de ser padres; depresión y pensamientos suicidas; rencores; baja autoestima; temor paralizante a ser heridos de nuevo y otras más. Se nos invita a traer todas nuestras heridas al altar para ser curadas. Al traer esas heridas ante Dios, se transforman en las heridas de Cristo. Las heridas de toda la familia humana se transforman por medio del Cuerpo y la Sangre de Cristo.*

---

Y así dice el Obispo Desmond Tutu: “Debo perdonar para que el deseo de venganza no corra mi ser. Puedo ser humano solamente en relación con los otros. Nuestro bien mayor es la armonía comunitaria. La venganza y la ira subvierten esto. ”

No perdonar perturba nuestros cuerpos, mentes y corazones. No perdonar perturba nuestras relaciones personales y profesionales. No perdonar perturba las organizaciones, comunidades y gobiernos. Las consecuencias de no perdonar abarcan desde las células más pequeñas del cuerpo hasta las estructuras más complejas de la sociedad.

Cada uno de nosotros está llamado a contribuir a la sanación de nuestra propia vida, consintiendo al proceso del perdón por medio de la presencia y la acción del Espíritu de Dios en nuestro interior. Cuando cada uno de nosotros dice “¡Sí!” a ese proceso, una célula más del Cuerpo Místico de Cristo se reanima con la luz, la vida y el amor de Dios...Y toda una nueva posibilidad comienza.

Como expresan las frases finales del libro de René Girard titulado “El Chivo Expiatorio,” (*The Scapegoat*): “El momento ha llegado de perdonarnos mutuamente. Si esperamos mucho más, no tendremos tiempo suficiente.”

Escribimos originalmente este envío un día después del asesinato de 17 personas en una escuela secundaria de la Florida, Estados Unidos. En la televisión hemos visto y oído los relatos de múltiples adolescentes que, en medio del incidente y sin saber si ellos también iban a morir, comenzaron a enviar mensajes de texto a sus padres desde sus teléfonos celulares. Casi todos decían lo mismo: “I love you and I am sorry!” (“¡ Los quiero y lo siento!”). La situación de emergencia les impidió ser más específicos, sólo unas breves palabras pidiendo perdón y enviando amor. En definitiva, al final de la vida, eso es lo único que importa. ¿Por qué esperar hasta última hora para iniciar el proceso del perdón y expresar amor? ¿Por qué no comenzar desde ahora?

Para practicar en los próximos días:

1. Hacer nuestros dos períodos de Oración Centrante todos los días. Ellos son la base de la Terapia Divina.
2. Entra en una situación aún no perdonada. Observa las sensaciones de tu cuerpo. ¿Se te pone rígido el cuello? ¿Tienes una sensación incómoda en el estómago? ¿Te da dolor de cabeza? ¿Cuáles de estas sensaciones corresponden a tu experiencia de no perdonar?
3. Pregúntale a Dios: “¿Dónde estoy atascado?” Pídele a Dios que te guíe y te otorgue el valor suficiente para poder dejar ir, especialmente cuando algo dé vueltas y revueltas en tus pensamientos y sentimientos. Si experimentas resistencia interior, continúa el proceso, suave pero firmemente, sabiendo por medio de la fe que Dios es quien sana nuestras heridas.



