

## EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

### Oración Centrante Uno 2025

Semana 18

EL PERDÓN

#### Las Raíces del Conflicto (4)

##### **Mecanismos del Conflicto: La Rivalidad, cont.**

Es posible que el contexto de rivalidad más frecuente sea el de la propia familia, en el que los participantes conviven o han tenido una historia de convivencia. ¡Cuántas veces no hemos sido testigos de enemistades familiares, que duran por años, por motivos de herencia! Estos mismos procesos ocurren también en el trabajo y se transmiten a la sociedad en general. La rivalidad, como todos los conflictos, comienza entre dos o más individuos o al interior de un grupo pequeño. Más tarde, ocurre un proceso de *contagio* que se traslada e infecta a contextos cada vez más amplios. Cada uno de nosotros, pues, es capaz de contribuir a la paz o a la violencia del mundo en que vivimos.

La mecánica fundamental de la rivalidad es el contraataque, la revancha y el escalamiento del conflicto por ambas partes (“mientras más me ataques, más te ataco”). La única forma de evitar quedarnos atrapados en esa batalla es “bajar el tono”, evitar caer en la trampa de la reciprocidad, recordar el perdón de Jesús hacia quienes lo hirieron, hacernos conscientes de qué nos motiva y de cuáles son las formas más caritativas (aunque firmes) de enfrentarnos a la situación. Es muy importante evitar como a la plaga los juicios y comentarios interiores, así como las murmuraciones y el chisme. Todos éstos son gasolina que aviva la hoguera. La oración contemplativa nos ayuda en este camino, al poner de manifiesto nuestras motivaciones ocultas y ofrecernos una respuesta prudente y apropiada. Aprendemos a esperar, a no reaccionar emocionalmente de inmediato, así como a responder de forma eficaz, pero al mismo tiempo capaz de desactivar paulatinamente el rencor de todas las partes. En el caso de viejas rivalidades, la Oración del Perdón es particularmente eficaz, ya que su estructura

explícitamente reconoce la responsabilidad de ambas partes y la necesidad de perdón mutuo. Dios nos advierte del peligro de una conflagración si es que decidimos ignorar o consentir a los patrones imitativos del falso yo. El resultado inevitable es una violencia generalizada, personal y social, de grandes proporciones.

Para tratar de advertirnos acerca de las consecuencias devastadoras de la violencia, el Señor, desde los comienzos mismos de la historia humana, hace una exhortación clara y específica acerca de los peligros del deseo posesivo. En el Libro del Éxodo 20:17 encontramos este mandato claramente expresado: “No codicies la casa de tu prójimo. No codicies su esposa, ni su esclavo, ni su esclava, ni su buey, ni su burro, ni nada que le pertenezca.” Ese llamado de Dios a una completa no-posesividad, a una moderación radical del deseo adquisitivo de lo que el otro

---

*“Las circunstancias de nuestra vida—lo inesperado, las pruebas, las crisis, nuestras relaciones—comienzan a descubrirnos dónde estamos en relación con Dios, con nosotros mismos y con los demás. Comenzamos a mirar a nuestro falso yo, a nuestras motivaciones ocultas y a las influencias que limitan nuestra libertad y nuestro potencial. Recordamos que ésta es una travesía de sanación, un camino de transformación.*

*Los grandes dones del Terapeuta Divino te permiten percibir quién eres, dónde estás y cuál es tu motivación...algo que es de suma importancia, puesto que en el camino cristiano la motivación lo es todo.”*

*--Thomas Keating, tomado del video “La Condición Humana: el Modelo Evolutivo”*

---

tiene es, al mismo tiempo, un llamado a la paz, al perdón y al autoconocimiento. El silencio de la oración contemplativa permite que afloren del inconsciente los mecanismos de apego que suscitan nuestras rivalidades y que nos hagamos conscientes de cuándo y cómo se disparan nuestros centros de energía emocional. Todo esto se lo entregamos a Dios. Sólo así podremos ir sanando poco a poco y ser capaces de contribuir positivamente a un mundo de paz y unidad entre todos los seres de la tierra.

### **Para Practicar en los Próximos Días**

1. Siéntate tranquilo con el pasaje de Éxodo 20: 17  
“No codicies la casa de tu prójimo. No codicies su esposa, ni su esclavo, ni su esclava, ni su buey, ni su burro, ni nada que le pertenezca.”  
¿Cómo te habla personalmente ese texto? ¿Qué codicias? ¿Deseas algo en forma exagerada? ¿Qué es? ¿Qué te dice sobre tus centros de energía emocional? No trates de hacer un análisis racional. Simplemente observa y escucha.

2. ¿Qué rivalidades existen aún en ti o qué rivalidades fueron un obstáculo en el pasado? ¿Se han curado mediante la gracia de Dios y un proceso de perdón? ¿Cómo han sido tus relaciones familiares? ¿Ha habido excesiva competencia? ¿Falta de afecto? ¿Sigues comparándote excesivamente con los demás? ¿Por qué? Presenta estas heridas al altar.
3. Practica la Oración del Perdón trayendo a tu corazón alguna situación, pasada o presente, de rivalidad. Ábrete a descansar en lo que la sesión traiga a ti. Sigue enfocándote en el cuerpo.
4. Comparte lo descubierto con los otros miembros del grupo

