

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL
Oración Centrante 2025
Semana 2

El Perdón

Actitudes Hacia el Perdón

Antes de poder comenzar el proceso de perdonar, incluso antes de que podamos siquiera consentir a participar en este proceso, resulta útil explorar nuestras actitudes hacia el perdón o, más frecuentemente, hacia la ausencia del perdón. Algunas de estas actitudes pueden ser conscientes y otras inconscientes. Lee la siguiente lista lentamente y observa cómo puede aplicarse a ti:

- Me siento increíblemente herido. Perdonar es difícil.
- No quiero perdonar.
- No puedo perdonar. He tratado y el dolor (o el resentimiento, o la ira, o la incapacidad de perdonar) vuelve de nuevo. El dolor nunca parece desaparecer.
- Algunas cosas son imperdonables (ciertas ofensas, como el abuso; ciertos eventos o personas).
- Ellos tienen que iniciar el proceso. Ellos tienen que pedirme perdón antes de que yo los perdone.
- Ellos no se lo merecen.
- ¿Cómo puedo perdonarlos si continúan haciendo lo mismo una y otra vez?
- El perdón ocurre de una vez por todas. Una vez que perdono a alguien, todo concluye.
- Si perdono, yo tendría que cambiar

Si el perdón es tan necesario para el camino cristiano y para la plenitud humana, como vimos en envío anterior, ¿por qué es tan difícil perdonar? Nos dice el Padre William Meninger que la respuesta muchas veces reside en un concepto erróneo de lo que es perdonar. Por ejemplo:

- Perdonar no es olvidar. El verdadero perdón supone lo contrario. El perdón es plenamente consciente del daño que se ha sufrido y es posible que llevemos con nosotros las cicatrices de por vida. Ahora bien, también es dañino rumiar constantemente en las heridas, retenerlas y engrandecerlas. De hacerlo así, ellas se convertirán en la red que nos atrape.
- Perdonar no significa tolerar, aceptar o consentir al daño.
- Perdonar no significa absolver de toda responsabilidad al causante. El causante sigue siendo responsable y sólo Dios puede absolverlo. A los que siguen cegados en su conducta dañina los perdonamos por nuestro bien. Somos nosotros, y no los agresores, los que pagamos el precio por no perdonar.

¿Por Qué Perdonar?

¿Debemos perdonar sencillamente porque es un mandamiento? ¿Decidió Dios un buen día arbitrariamente que el perdón es algo bueno y por eso lo hizo obligatorio? Ciertamente, no. El perdón viene exigido por la propia naturaleza del hombre y la mujer. No sólo es divino, sino que también es humano. Dios lo ordena porque, sin el perdón, somos menos humanos y, con él, lo somos más....

(Perdonar) es la única forma de amar como Dios ama, es decir, incondicionalmente. Pero hay algo más que debemos comprender. Este “algo más” es crucial y, una vez que lo comprendamos, habremos dado un paso gigantesco en el proceso de perdonar. ¡Debemos amarnos *a nosotros mismos* incondicionalmente!...

Es extremadamente importante desde el primer momento comprender que el factor y la razón principal para perdonar somos nosotros mismos. Perdonamos a los demás, en primer lugar, por nuestro propio bien. Ésa es la razón por la que Dios lo exige de nosotros. Ésa es la razón de que el perdón sea una necesidad humana. *Únicamente cuando perdonamos es que somos libres.*

--William Meninger, OCSO, *El Proceso del Perdón*, cap. III

El perdón es un proceso de crecimiento en la aceptación de todo corazón de incrementar nuestra capacidad –y nuestra disposición– de amar a nuestro prójimo. El perdón es el amor puesto a la más radical de las pruebas.



Para practicar en los próximos días:

1. Escoge una persona o un evento de tu vida que no ha sido perdonado. ¿Cuáles de las actitudes hacia el perdón enumeradas anteriormente se te aplican en lo referente a esa persona o ese evento? ¿En qué etapa crees que estás en términos de esta situación? ¿Queremos, en realidad, ser libres o preferimos seguir atrapados por el resentimiento y la culpabilidad? Sé misericordioso contigo mismo cuando te enfrentes a estas preguntas.
2. Practica la Lectio Divina con el siguiente texto:

Porque él (Cristo) es nuestra paz, el que de los dos pueblos hizo uno, derribando el muro divisorio, la enemistad... (Efesios 2: 14)

¿Qué palabra o frase te “resuena” en este breve texto. ¿Qué te dice? Repite la frase interiormente varias veces. Permite que penetre en tu corazón. No la analices. Si lo deseas, responde a lo que has recibido y sigue la atracción a permanecer unos minutos en completo silencio, con la frase clavada en el corazón. Regresa al texto y a tu frase en los dos días sucesivos.