

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 29

EL PERDÓN

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Es válido, dentro de la espiritualidad en que vivimos el proceso del perdón y reconciliación, ir ya con la mente focalizada o preparada sobre a quién quiero perdonar y qué le quiero decir en ese ejercicio de imaginación guiada? Por ejemplo, tuve un conflicto con una persona y quiero hacer el proceso sobre mi relación con esta persona en particular en mi práctica del día. ¿O, por el contrario, es mejor practicar la O del P sin predisposición alguna?

En general, la O del P ha sido diseñada para ser practicada de la forma más receptiva posible, permitiendo que aparezca alguien en nuestro espacio sagrado. Dos razones para ello: Primero, debemos dejar que el inconsciente se manifieste, que surjan las personas y los traumas que necesitan ser curados y que ignoramos cargar. En segundo lugar, si venimos al proceso totalmente “preparados” y hasta con lista de lo que queremos decir, el falso yo puede ser quien se haga cargo del proceso, tratando de controlarlo. Ésa es siempre una tentación común en toda práctica contemplativa y en toda práctica espiritual. Eso no quiere decir, por otro lado, que no podamos, cuando sea necesario, invitar a nuestra habitación interior a alguien a quien desee perdonar. Pero siempre, lo más importante, es *escuchar* lo que el Espíritu dice en nosotros y lo que la otra persona expresa, con apertura y flexibilidad.

¿Debe practicarse la O del P luego de cada período de Oración Centrante? ¿Sería entonces dos veces al día? ¿Por qué, a veces, encuentro dificultad para salir del túnel por el que he entrado? Otras, se me ha dificultado el encuentro con otra persona: no aparece nadie. ¿Qué importancia tiene localizar el área del pecho?

Bueno, aquí hay varias preguntas en una y trataremos de dar respuesta en orden. No, la O del P no es para ser practicada dos veces al día todos los días. Nuestro compromiso básico y fundamental es sentarnos en Oración Centrante dos veces al día. No deseamos imponer cargas pesadas para nadie. Esta práctica, como la Oración de Bienvenida, son herramientas adicionales para ayudarnos en nuestra vida contemplativa cotidiana. Las ofrecemos porque han sido útiles para muchos y cada uno debe discernir cuándo emplearlas. Lo de la salida del túnel es posible que se deba a un recogimiento interior profundo. Cuando lo experimentes, quédate allí hasta que percibas que estás lista a regresar a tu estado ordinario de consciencia. Hasta ahora no tenemos noticias de nadie que se haya quedado atrapado en el túnel, así es que no tengas miedo 😊. Hay veces que no percibimos que alguien se presenta al encuentro, en cuyo caso siéntete libre de escoger a alguien en particular. El área del pecho es, para casi todos los seres humanos, el espacio corporal interior en el que se percibe la presencia constante de Dios. Por eso, múltiples tradiciones religiosas hablan del “corazón”. No nos referimos al corazón como sede de sentimientos o emociones. No se trata de otorgarle un significado sentimental o afectivo a la percepción de la presencia divina. Es donde percibimos de forma encarnada nuestra habitación interior.

Al inicio de mi lectura acerca del proceso del perdón, identifiqué lo que se vive en algunas de las etapas iniciales vividas por mí en mi proceso de duelo por la pérdida de uno de mis hijos, hace catorce años.

¿Realmente existe alguna relación?

Sí, las etapas del perdón se parecen mucho a las etapas del duelo, porque ambas responden a una muerte. En el caso del perdón, quien va muriendo es nuestro falso yo. Ahora bien, como ese falso yo es el único que conocemos, dejarlo ir produce dolor e inseguridad. Además, algunas personas han sido tan marcadas por eventos de su vida que, inconscientemente, han construido una falsa identidad alrededor de ellos y sienten que si permiten que el resentimiento o el odio salgan de su interior, van a quedar vacías, sin piso. Aún desconocen que su nuevo piso y su plenitud van a residir en la consciencia plena de la presencia y acción de Dios en su interior. Es un proceso de liberación, pero es difícil, a veces, desprendernos del cautiverio.

Me gustaría profundizar en los complejos de culpa. ¿Cómo actúan? Cuando pido perdón en la O del P ¿también ayuda esto a desmoronar los complejos de culpa? ¿Me voy dando cuenta del proceso o es imperceptible, sin percibir la acción del Espíritu Santo ahí?

Si seguimos las enseñanzas del Padre Thomas, “cualquier sentimiento de culpa que dure más de unos segundos es neurótico.” Se lo hemos oído decir una y otra vez. Hay una diferencia importante entre la contrición (arrepentimiento por una acción cometida) y la culpa, que mantiene a las personas ancladas en el pasado. Cuando los sentimientos de culpa son muy profundos, la terapia psicológica es una ayuda importante. La O del P ciertamente contribuye al alivio de los sentimientos de culpa, puesto que nos remite al eterno presente y no nos mantiene anclados en el pasado. Muy frecuentemente no nos damos cuenta cabal del proceso de liberación y transformación que ocurre en nosotros hasta que ocurre algún otro hecho en nuestra vida y podemos apreciar la diferencia entre la forma en que solíamos responder a ellos y cómo respondemos ahora. Ése es el momento de darle gracias a Dios, porque es Él y no nosotros, quién nos va transformando. No es recomendable autoanalizarnos demasiado, porque ésa es una de las formas sutiles que tiene el falso yo de tratar de mantener su seguridad y control. Nuestra tarea es, simplemente, consentir a ser transformados. Ese consentimiento se traduce en nuestro compromiso radical con nuestras prácticas: sentarnos dos veces al día en Oración Centrante y hacer uso frecuente y prudente de las otras prácticas para la vida diaria. El Espíritu Santo nos va guiando, es Dios quien lo hace todo, con nuestro consentimiento. Nos ponemos en las manos del Señor como arcilla en las manos del alfarero y nos dejamos moldear. Como decía Santa Teresita del Niño Jesús: “Todo es gracia.”

La carta de Santiago expresa que “cada uno es tentado cuando sus propios deseos lo arrastran y seducen.” ¿Quiere esto decir que según estén constituidos nuestros centros de energía emocional, así van a ser los deseos que me arrastren o seduzcan?

Toda tentación es un deseo inmoderado de poseer algo o de evitar algo. Es parte constitutiva de la condición humana y es inevitable. Jesús, que no tenía un falso yo, fue tentado en el desierto, igual que lo somos nosotros. La diferencia consiste en que él nunca consintió a la tentación. Efectivamente, las tentaciones (que no son más que deseos imitativos tan fuertes que casi toman vida propia) están íntimamente relacionadas a los centros de energía emocional. Así nos lo hacen ver los tres evangelios sinópticos cuando narran las tentaciones de Jesús. Convertir las

piedras en pan hubiese sido una forma de responder al deseo de seguridad y supervivencia. Lanzarse de un precipicio para que los ángeles lo rescataran, convertiría a Jesús en una celebridad y correspondería al deseo inmoderado de aprobación/afecto/estima. Poseer todos los reinos del mundo sería un afán de poder y control. Todo esto se manifestó, según los evangelios, en símbolos del medio cultural de la Palestina de la época. Cuando un deseo adquisitivo se apodera de nosotros con fuerza tal que es difícil resistirlo, podemos estar seguros de que uno o más de los centros de energía emocional buscan satisfacción. Apelamos entonces a nuestras prácticas contemplativas tales como la Oración de Bienvenida, la Oración Activa o la Oración del Perdón (según sea la naturaleza del deseo) como forma de evitar caer en los comentarios mentales y el diálogo interior que refuerzan la tentación misma.

¿Cómo ayudar a adultos y a niños a comprender la necesidad de perdonar y reconciliarse? ¿Cómo ayudarlos a construir centros de energía emocionalmente sanos?

Fundamentalmente con el ejemplo. No podemos enseñar o transmitir lo que no tenemos o practicamos. ¿Son testigos los niños o adultos a nuestro alrededor de alguna ofensa que nos negamos a perdonar? En el ambiente social, ¿cómo nos referimos a nuestros enemigos políticos, por ejemplo? ¿Respondemos de manera clara y firme, pero caritativa? ¿O deshumanizamos al contrincante con el insulto, el prejuicio y la burla? ¿Permitimos que se discrimine a alguien en nuestra presencia, de palabra o de obra, sin disentir de la opinión expresada por temor “al qué dirán”? Todos los seres humanos nos fabricamos un falso yo que comienza en la cuna (¿recuerdan las mellizas con el chupete?). El único capaz de transformarlo es Dios y lo único que Él requiere es nuestro consentimiento. Ahora bien, podemos convertirnos en agentes divinos que transmiten paz y perdón, sin sentirnos superiores por eso. En el proceso de educación, es importante enseñarles a los niños, a medida de su comprensión, la existencia de los centros de energía emocional, para que se hagan conscientes de ellos cuando se disparen. Y proclamar con nuestra vida y nuestras limitaciones las Bienaventuranzas que, como dice el Papa Francisco, son nuestro documento de identidad cristiana y que, por cierto, proponen un mundo al revés.

¿Es posible que, con mis resentimientos y prejuicios, pueda convertirme en víctima de mí misma?

Sí, porque si nos aferramos a nuestro falso yo, éste victimiza la posibilidad de felicidad de nuestro verdadero yo, que es quien realmente somos. Quizá todos, en un momento u otro, podamos haber sido nuestros peores enemigos. Cuando nos negamos a perdonar, por ejemplo, nos condenamos a permanecer prisioneros de nuestro ego. Cuando nos identificamos con un prejuicio de cualquier clase, nos estamos negando a la felicidad de vivir la realidad de la unión en Cristo. Otra forma de convertirnos en víctimas de nosotros mismos es por medio de una falta de compasión y una severidad extrema hacia nuestra propia persona. El Señor nos ama tal y como somos, con luces y sombras. Al final de su vida, San Pablo se lamentaba aún de no poder hacer lo que debía y viceversa. Era consciente de su flaqueza y de sus limitaciones, pero con eso trabajó Dios. El Señor no necesariamente elimina nuestras faltas, sino que las transforma a través de nuestra humilde aceptación de ellas por amor a Dios.