

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 3

EL PERDÓN

Vamos a comenzar a practicar nuestra “Oración del Perdón,” método diseñado por Mary Mrozowski, una de las fundadoras de Contemplative Outreach y autora también del método de la Oración de Bienvenida. Como verán, la primera parte consiste en perdonar a alguien, la segunda parte consiste en pedir perdón. Con excepción de las víctimas inocentes de diferentes clases de abuso, todos los demás, casi siempre, somos partícipes de la relación de rivalidad que conduce al distanciamiento y a la falta de reconciliación. En conflictos de rivalidad, muchas veces son las personas más cercanas las que más nos hieren y a quienes más herimos. En estos casos, invariablemente creemos que somos *nosotros* los que tenemos la razón. Por eso nos resulta tan difícil perdonar. Al observar esta parálisis, Mary Mrozowski solía hacerles la siguiente pregunta a las personas estancadas en algún nuevo o viejo resentimiento: “¿Qué es lo que deseas, tener la razón o ser libre?” Incluso en los casos de víctimas inocentes, siempre es posible pedir perdón por la incapacidad de perdonar. Recordemos que el perdón es un proceso y es posible que nos sintamos incómodos al principio con este método que aquí les sugerimos y no se trata de resolver la situación de una vez por todas. Los invitamos a practicar esta oración diariamente, si es posible, durante las semanas de este taller y a regresar a ella cuántas veces sea necesario. LES RECOMENDAMOS IMPRIMIRLA PARA TENERLA A MANO. O QUIZÁ PREFIERAN USAR EL AUDIO QUE ACOMPAÑA A ESTE ENVÍO.

LA ORACIÓN DEL PERDÓN

Por Mary Mrozowski, adaptada por Gail Fitzpatrick-Hopler

Comienza con un período de Oración Centrante. Después, pasa unos minutos en silencio.

Cierra los ojos y suavemente centra tu atención en el cuerpo; revisa el cuerpo con tu ojo interior y relaja cada parte del cuerpo.

**Reposa en el área del pecho cerca del corazón.
Respira.**

**Enfócate en el corazón y permite que se abra. Inhala la luz del Espíritu Divino en el corazón.
Ábrete.**

Permite que la sensación de relajación invada todo tu cuerpo....

Suavemente permite que el Espíritu Santo te guíe por un pasadizo lleno de luz, calor y bienvenida.

Pídele al Espíritu Santo que traiga espontáneamente al corazón a alguna persona, viva o difunta, a la que necesites perdonar.

(Si eso no te es posible, pídele al Espíritu Santo que te ayude a escoger una persona a la que desees perdonar.)

Permanece dispuesto a aceptar a cualquiera que aparezca en tu lugar sagrado.
Saluda a la persona por su nombre.

Comparte con esa persona cuál fue tu experiencia de relación con él/ella. Comparte con esa persona, interiormente, cómo te ha herido, ofendido o traumatizado.
Sé específico.

Permítete a ti mismo compartir tu dolor con esa persona.
Relájate durante este proceso y permanece abierto.

Cuando sientas que estás listo, dile a esa persona que la perdonas.
Suavemente dile “Te perdono. Te perdono. Te perdono.”
Repítelo cuántas veces sea necesario hasta que te sientas listo para continuar el proceso.

Ahora, pregúntale a la persona cómo la has ofendido, traumatizado o herido.

Espera y escucha.

Permanece abierto al proceso.

Cuando sientas que estás listo, suavemente di: “Perdóname, perdóname, perdóname”
Repítelo cuántas veces sea necesario, hasta que sientas que has completado el proceso por el momento.

Observa tus pensamientos, sentimientos y emociones.
Simplemente hazte presente a ellos.

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.

Para Practicar en los Próximos Días:

1. En los días sucesivos, practica la Oración del Perdón diariamente, después de tu período de Oración Centrante. Observa cómo te sientes. No te asustes de las emociones fuertes que puedan acudir a ti.
2. Practicar la Lectio Divina con el siguiente pasaje:

Entonces Pedro se acercó y le preguntó: "Señor, si mi hermano o hermana peca en contra mí ¿Cuántas veces debo perdonarlo(a)? ¿Hasta siete veces?" Jesús le contestó: "Yo te digo: no siete veces, si no setenta veces siete veces."

Mateo 18: 21, 22

Presta atención a la palabra o frase que atraiga tu atención. Repítela interiormente. Lee el texto varias veces si te sientes llamado a hacerlo. Dale vueltas interiormente a la palabra o frase o a lo que te dice el texto. No lo analices. Si te sientes inclinado a responder espontáneamente a lo recibido, responde en forma de alabanza, acción de gracias o intercesión. Descansa en la Palabra en completo silencio.

3. Reflexiona: ¿Qué es lo que deseas: tener la razón o ser libre?



