

## EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

### Oración Centrante Uno 2025

Semana 5

## EL PERDÓN

### Comprendiendo la Dinámica del Perdón

Compartimos en este envío algunas de las reflexiones del Padre Carl Arico acerca del tema que nos ocupa en este taller. Hacemos énfasis en algunos temas que ya hemos venido explorando y en otros nuevos, casi todos de orden práctico.

Cambiar nuestras actitudes y nuestra disposición interior nos ayuda a percibir a la persona, acontecimiento o institución (que nos ha herido) de forma nueva. Los siguientes puntos son importantes y nos ayudan a preparar y cultivar un terreno fértil en nuestro interior para que el proceso del perdón germine y crezca.

1. El perdón es un proceso continuo *—una forma de vida—* y no solamente algo que ocurre de una sola vez. Debo ser compasivo conmigo mismo en la experiencia de esta oración.
2. Debo reconocer que he contribuido a la dificultad, a la situación, o al malentendido original. Las excepciones a este principio son los casos de abuso, especialmente de abuso infantil. (¿Cómo podría un niño contribuir a su propio abuso? ¡Imposible!)
3. Debo darme cuenta de que nadie puede realmente ofrecerme amor infinito e incondicional. Sólo Dios puede hacerlo. En definitiva, siempre habrá alguna decepción en las relaciones humanas.
4. Debo de dejar de escuchar la “grabación de la injuria” una y otra vez. Cada vez que insistimos en prestarle atención a la “grabación,” se hacen más y más profundas las estrías de la decepción, la culpa, el resentimiento y el rencor. Almacenamos todas esas emociones en los tejidos del cuerpo y nos hacen daño.

Los anteriores son algunos de los elementos básicos de la “salud del perdón.” Describen lo que nosotros podemos contribuir al deseo y la voluntad de entrar en este proceso. El Espíritu Santo se ocupa del resto.

Hemos anteriormente lo que NO es el perdón. El Padre William Meninger ya nos explicó que no implica olvidar, justificar, ni es una forma de sacrificio. A esa lista, el Padre Arico añade otros puntos:

- Perdonar no es negar el daño recibido.
- Perdonar no es “ofrecerlo” y convertirnos en mártires.
- Perdonar no es poner a la otra persona a prueba. (“Solamente te doy una oportunidad, ésta es la última vez.”). Tú no eres el juez. No sabes cómo las cosas van a evolucionar. No asumas ese papel.

- Perdonar no es excusar una conducta injusta.
- Perdonar no significa imponer el perdón a los demás o forzar una reconciliación.

### ¿Qué es, entonces, el perdón?

Perdonar es...

- efecto de un proceso continuo de sanación.
- un signo positivo de autoestima, que incluye sentimientos de bienestar, libertad y aceptación.
- Dejar ir el dolor y las emociones negativas del pasado.
- No querer castigar o vengarnos de las personas que nos han herido. El ojo por ojo no nos reintegrará nuestra propia pérdida.
- Desprendernos de la energía negativa invertida en una disposición de ausencia de perdón. Cuando lo hagamos, estaremos en libertad de emplear la energía en promover un cambio positivo en nuestra vida.
- Percibir al causante de nuestras heridas como alguien más que la persona que nos hirió. Nos libera para ver a la otra persona como alguien herido que también necesita ser amado.
- Es una forma de realismo. Nos permite, tal vez por primera vez en nuestra vida, vernos a nosotros mismos, a los demás y a los distintos acontecimientos de nuestra vida como realmente son. No niega, no ignora, no minimiza, no camufla ni excusa lo que los demás nos han hecho o que sus actos nos han hecho sufrir. Cuando perdonamos, nos permitimos mirar directamente nuestras heridas y nuestras cicatrices. Vemos la cantidad de energía que hemos desperdiciado por no perdonar y comenzamos a darnos cuenta de lo mucho que tendremos a nuestro favor si logramos seguir adelante, libres, con nuestras propias vidas. (Padre William Meninger, El Proceso del Perdón)

---

### **Sanando Nuestros Recuerdos**

*Perdonar no significa olvidar. Cuando perdonamos a alguien, el recuerdo de la herida puede permanecer en nosotros por largo tiempo, incluso durante toda la vida. A veces llevamos ese recuerdo en nuestro cuerpo, como señal visible. Pero el perdón cambia la forma en que recordamos. Convierte la maldición en bendición. Cuando perdonamos a nuestros padres por su divorcio, a nuestros hijos por su falta de atención, a nuestros amigos por su infidelidad en momentos de crisis, a nuestro médico por un consejo desacertado, ya no tenemos que experimentarnos como víctimas de acontecimientos más allá de nuestro control.*

*El perdón nos permite reclamar nuestro propio poder y no dejar que esos hechos nos destruyan. Permite que se conviertan en eventos que profundicen la sabiduría de nuestro corazón. El perdón, sin duda, sana los recuerdos.*

*-Henri Nouwen*

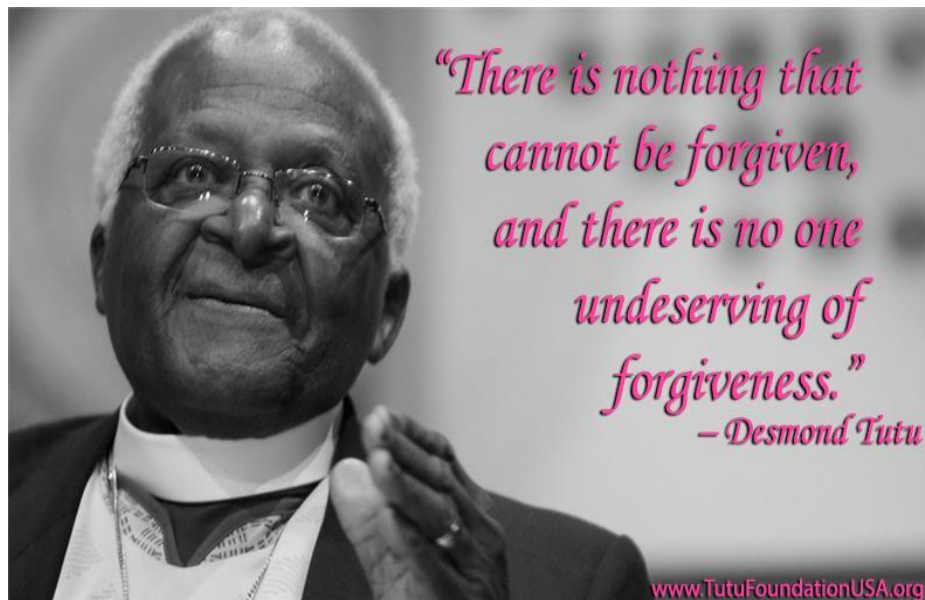
---

### Práctica para los próximos días:

1. Practica la Oración del Perdón diariamente.
2. Practica la Lectio Divina con el siguiente texto:  
*Tolérense los unos a los otros y perdónense si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes. Por encima de todo, revístanse de amor, que es el vínculo perfecto. Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo. Y sean agradecidos. (Colosenses 3: 13-15)*

¿Qué palabra o frase te “resuena”? Repítela. Escríbela en un cuaderno si quieres. Regresa a ella durante el día. ¿Hay algo en la lectura que te resulta incómodo? Explóralo.

3. Reflexiona acerca de lo que es el perdón para ti. ¿Cuál es la idea más útil que has recibido hasta ahora en este taller? ¿Te ofrece una forma nueva de comprender tus actitudes o algún aspecto de tu vida?
4. Comparte lo recibido con los otros miembros del grupo.



“No hay nada que no pueda ser perdonado y no hay nadie que no merezca perdón.”  
--Desmond Tutu