

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 6

EL PERDÓN

Las Fases del Perdón

Para esta parte del taller, usamos como base fundamental el libro del Padre William Meninger, OCSO, titulado *El Proceso del Perdón*, Desclée de Brouwer, 2009.

Fase 1. Reconocer el Daño.

A veces, a esta fase también se le llama la fase de la *negación*. Reconocer el daño supone una labor ardua. Engañarse—o incluso olvidarse—parece más fácil. Nadie quiere realmente reconocer que nada sea doloroso. Cuando reconocemos algo, lo hacemos nuestro y admitimos que es nuestro. No sólo tenemos que reconocer nuestras heridas y admitirlas, también tenemos que analizar el efecto que dichas heridas han tenido sobre nuestra vida, nuestros derechos y nuestro anhelo de plenitud y felicidad. También tenemos que mirar directamente el efecto que dichas heridas puedan seguir teniendo sobre nuestra vida, en caso de que no estén cerradas...

Algunas formas de negación pueden ser tratar de olvidar, minimizar el recuerdo y esforzarnos por disminuir el impacto presente y pasado de nuestras heridas. Si verdaderamente tuvimos alguna parte de responsabilidad en ello, es posible que tratemos de oscurecer nuestra culpabilidad, o bien de aumentarla retorcidamente (de manera errada, ilógica) para atribuirnos las culpas a nosotros mismos en relación con algún daño cruel perpetrado por alguien que queremos...

Tenemos, honesta y dolorosamente, que saber con precisión cuáles son nuestras heridas y quién nos las infligió. ¿Qué es exactamente lo que hay que sanar? ¿De qué forma ha afectado adversamente a nuestra vida? ¿Cómo seríamos en caso de que esto no nos hubiera sucedido o si aún no siguiéramos sangrando a consecuencia de dichas heridas?

Aceptar las heridas significa aceptar *nuestras* heridas y no las infligidas a otros, por muy cercanos y queridos que sean...Son ellos los que tendrán que enfrentarse a su propio proceso de perdón.

Aunque somos mucho más que nuestras heridas, éstas forman parte de lo que somos, de quiénes somos y de quiénes seremos en un futuro. Han desempeñado una parte muy importante a la hora de darle forma a nuestra vida hasta el día de hoy y en lo sucesivo. Esperamos que no sean las heridas las que determinen nuestro futuro, pero las cicatrices, indudablemente, sí lo harán. Ahora bien, sabemos que las cicatrices son más fuertes que la carne

que nunca ha sufrido trauma. Tenemos que aceptar la herida –como también la cicatriz que se deriva de ella—si pretendemos tratarla para que pueda sanar.

Necesitamos saber no sólo a quien tenemos que perdonar, sino también qué es lo que tenemos que perdonar...Tenemos que admitir que existen personas que nos han hecho daño. Debemos identificarlas lo más claramente posible si queremos saber a quiénes tenemos que perdonar. Una vez identificadas, tenemos la oportunidad de hacer realidad nuestro compromiso cristiano. Pues, en definitiva, ¿qué lugar ocupa el evangelio en nuestra vida si no es el de afrontar y aceptar la sanación de nuestras heridas, perdonándonos los unos a los otros? ¿No se resume el evangelio en las palabras de Jesús: “De este modo todos sabrán que son mis discípulos: si se aman los unos a los otros?” (Juan 13, 35).

Perdonando en Nombre de Dios

Todos somos personas heridas. ¿Quién nos hiere? Frecuentemente, son las personas a las que queremos y que nos quieren. Cuando nos sentimos rechazados, abandonados, abusados, manipulados o violados es, casi siempre, de parte de personas muy cercanas: nuestros padres, nuestros amigos, nuestros cónyuges, nuestros hijos, nuestros vecinos, nuestros maestros y nuestros pastores. Las personas que amamos también nos hieren. Esa es la tragedia de la vida. Eso es lo que hace que perdonar de corazón sea tan difícil. Precisamente son nuestros corazones los que están heridos. Gritamos: “Tú, de quien yo esperaba apoyo continuo, me has abandonado. ¿Cómo puedo perdonarte eso?”

Perdonar a menudo parece imposible, pero nada es imposible para Dios. El Dios que mora en nosotros nos dará la gracia de ir más allá de nuestro ser herido para decir: “En nombre de Dios, te perdono.” Oremos por esa gracia.

--Henri Nouwen

Algunas Prácticas para los Próximos Días:

1. Practicar diariamente la Oración Centrante, que es la base de todas nuestras otras prácticas contemplativas, y la Oración del Perdón. ¿Quién llegó hoy hasta nuestro aposento interior? ¿Qué hizo esa persona para herirnos? Cuidado de *nombrar* el hecho, pero no consentir a repetir la “grabación interior” de nuestros resentimientos. Es una diferencia sutil, pero importante.
2. Practica la Lectio Divina usando el texto de San Juan mencionado anteriormente: : “De este modo todos sabrán que son mis discípulos: si se aman los unos a los otros.” (Juan

13, 35). ¿Qué palabra o frase te “brilla” particularmente? Repítela, rúmiala, hazla tuya, vuelve a ella a lo largo del día.

3. *Si estás listo*, puedes probar escribir en un cuaderno una carta (que no será enviada) a la persona que te hizo daño. Explícale lo que sentiste entonces y lo que sientes ahora. Cuéntale cómo se ha visto influenciada tu vida por el agravio y lo que continúa haciéndote actualmente. Luego escribe otra carta dirigida a ti mismo, imaginándote que es del ofensor. Haz que sea una carta de disculpa, junto con cualquier posible explicación que pudiera ayudarte a comprender de qué base partía esa persona cuando te hizo tanto daño. Escribir una o ambas cartas es un buen comienzo del proceso. Guarda el cuaderno en el que las escribas para releerlas al final del taller. Ten compasión contigo mismo.
4. Si es que puedes (no te esfuerces excesivamente) reza por la persona que te hizo daño y por las personas a quienes tú les has hecho daño a lo largo de la vida.

ADVERTENCIA IMPORTANTE: Gran parte de nuestras heridas permanecen a nivel inconsciente. La Oración del Perdón actúa, fundamentalmente, en nuestras heridas conscientes, las que sabemos haber recibido. Por su parte, el silencio de la Oración Centrante permite que las heridas inconscientes afloren y sean sanadas gradualmente en el proceso de la Terapia Divina, que depende solamente de Dios. Ése es un proceso de sanación profunda que sirve de base al proceso del perdón consciente que aquí practicamos. Son prácticas complementarias. Es por eso que sentarse en Oración Centrante diariamente, dos veces al día, es la BASE FUNDAMENTAL del proceso del perdón y de toda otra práctica contemplativa.



