

## EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

### Oración Centrante Uno 2025

Semana 8

### EL PERDÓN

#### Las Fases del Perdón (cont.)

##### Fase Cuatro: La Rabia.

Seguimos utilizando, como fuente fundamental de esta parte del taller, el libro del Padre William Meninger, OCSO, titulado *El Proceso del Perdón*.

“Me hicieron daño,” decimos en la fase de la victimización. “Me hirieron.” Cuando finalmente somos capaces de añadir: “Pero ya no pienso seguir tolerándolo” hemos avanzado hacia la etapa de la rabia. La rabia representa un verdadero paso hacia adelante.

A diferencia de la rabia reprimida o manifiesta de la fase de la victimización, la rabia de esta fase es, de hecho, positiva y mira hacia el futuro. No le preocupa tanto volver hacia atrás como seguir adelante. Implica un salir decididamente del ámbito de las lamentaciones de lástima por nosotros mismos, egocéntricas y mórbidas, para adentrarse en el ámbito de una energía vigorosa y dirigida al exterior, que declara: “Esto no me volverá a pasar jamás. No estoy ni indefenso ni desesperado, y me niego rotundamente a que mi identidad sea definida ni por mis heridas, ni por mis padecimientos, ni por mis rencores.” Puede advertirse algo de divino en esta actitud. Dios se definió a sí mismo ante Moisés como: “Yo soy el que soy,” es decir, “mi identidad no viene definida por nada exterior a mí mismo, ni por nada de lo que me pueda suceder, sino únicamente por lo que afirmo ser.”

Una vez en esta fase, nos negamos a seguir siendo víctimas, con la gracia de Dios. Nos obligamos a avanzar y salir del fango en el que habíamos estado empantanados y comenzamos a mirar a nuestro alrededor. El miedo ha desaparecido, al menos parcialmente. Es posible que todavía no sepamos a dónde vamos, pero nos hemos puesto en marcha. En lugar de lamentarnos del maltrato que hemos recibido, utilizamos nuestras energías para hacer algo positivo en relación con esa situación. Esta es una actividad necesaria dentro del proceso del perdón y de la integración. El perdón no puede ser algo que, de forma irreflexiva, colocamos encima de un miedo que continúa latente por debajo.

Podemos servirnos de la rabia constructivamente, si así lo elegimos. No tiene por qué ser algo destructivo. Si decidimos dirigir esta energía en la dirección de la venganza, tendrá un efecto destructivo en nuestros ofensores y en nosotros mismos. Si la dirigimos hacia objetivos positivos, la energía de la fase de la rabia será decisiva a la hora de avanzar hacia la integración. *Utilizarla con fines vengativos supone perder nuestra libertad y permitir que lo que nos sucedió en el pasado sea lo que nos dicte nuestro presente y nuestro futuro.* La agresividad vengativa destruye a la persona responsable de la misma, incluso antes de que llegue a afectar al objeto de su rencor.

---

### *El Perdón, El Camino Hacia la Libertad*

*Perdonar a otra persona desde el corazón es un acto de liberación. Liberamos a dicha persona de los lazos negativos que existían entre nosotros. Es poder decir: "Ya no estoy en contra tuya debido a tu ofensa." Pero es algo más. También nos liberamos nosotros mismos de la carga de ser "el ofendido." Mientras no perdonemos a quienes nos han herido, los cargamos con nosotros, o aún peor, los vamos arrastrando como una carga pesada. La gran tentación consiste en aferrarnos a la ira contra nuestros enemigos y luego autodefinirnos como los ofendidos y heridos. El perdón, por lo tanto, no solamente libera al otro, sino a nosotros mismos. Es el camino de la libertad de los hijos de Dios.*

*--Henri Nouwen*

---

A algunas personas se les presenta el problema de sentirse molestos, temerosos y culpables por sentir rabia. Generalmente, se trata de personas que han tomado muy a pecho una moralidad inflexible (las cosas son blancas o negras, no hay matices de gris) según la cual *sentir* rabia está mal o es un error. Obviamente, no es así: *es únicamente lo que hagamos con la rabia lo que puede estar o no estar mal*. La rabia, la ira, es una emoción, pura energía. Cuando es utilizada con fines vengativos es un error. Pero cuando es utilizada como un impulso energizante hacia la libertad y la integridad futuras, es buena.

La persona agresiva, airada, renuente a moverse de esta fase a la próxima, vive en un mundo agresivo, airado. Ese mundo es resultado de la proyección: nos resistimos a nuestros sentimientos de cólera y los atribuimos a los demás. Es una forma de no admitir o aceptar nuestra propia rabia: hemos tenido un día difícil con el jefe, llegamos a la casa y proyectamos la ira en el cónyuge o en los hijos. Casi siempre ese mecanismo de fabricar un "chivo expiatorio" que cargue con nuestras cóleras es totalmente inconsciente. Se puede manifestar bajo la forma de odio hacia las mujeres o hacia los hombres, hacia los extranjeros, hacia los ricos o hacia los pobres, hacia los miembros de algún grupo racial, étnico o religioso, hacia las personas con cierta orientación sexual, etc., etc.

Recordamos aquí la enseñanza tradicional del Padre Thomas Keating acerca del falso yo. Cuando reconocemos la activación fisiológica de la sensación de rabia, se debe a que nos sentimos amenazados en nuestra necesidad de seguridad, control o afecto/estima. Podemos entonces practicar la Oración de Bienvenida, enfocándonos en la sensación corporal, sintiéndola, para luego darle la bienvenida diciendo: "Bienvenida, bienvenida, bienvenida..." Cuando estemos listos, diremos las frases de "dejar ir": "Dejo ir mi deseo de seguridad, afecto y control. Abrazo este momento tal y como es." Nuestras prácticas contemplativas son complementarias: la base de todas es la Oración Centrante, que nos abre a nuestro mundo inconsciente y al silencio de Dios, pero a ratos necesitamos apelar también a la Oración de Bienvenida, a la Oración del Perdón y a la Lectio Divina. Recordemos que no hemos sido

invitados solamente a una *práctica* contemplativa, sino a una *vida* contemplativa totalmente integrada y entregada, tanto en los momentos de oración como en las actividades cotidianas.

**Para practicar en los próximos días:**

1. Por supuesto, practicar la Oración Centrante todos los días, dos veces al día.
2. Practicar la Oración del Perdón. ¿Hemos observado alguna diferencia entre los días iniciales y este momento? Obsérvalo simplemente. No lo juzgues, analices, ni hagas comentarios al respecto. Detente en observar y relajar el cuerpo al iniciar la Oración. Recuerda que “los traumas están almacenados en los tejidos del cuerpo.”
3. Cada vez que nos demos cuenta, en el transcurso de esta semana, de una sensación de rabia, practica la Oración de Bienvenida:
  - a. Enfócate en el cuerpo y siente la ira, siéntela en el cuerpo, ¿en qué parte del cuerpo la sientes? ¿Cómo la sientes, calor, frío, respiración o corazón acelerados, sensación incómoda en el pecho o el estómago? No te niegues a sentirla, siéntela, siéntela sin ningún comentario, de otro modo volverás a enviarla al inconsciente y se enquistará.
  - b. Cuando estés listo dale la bienvenida repitiendo: “Bienvenida, bienvenida, bienvenida.” Repítelo cuántas veces te sientas llamado a hacerlo. No te apresures.
  - c. Finalmente, repite las siguientes frases: “Dejo ir mi deseo de seguridad, afecto y control. Abrazo este momento tal y como es.”

