

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 9

EL PERDÓN)

Las Fases del Perdón (final)

Fase Cinco y final: La Integración.

Ya hemos visto que comenzamos el proceso del perdón negando las heridas o minimizándolas. Posteriormente, hay una tendencia a tratar de excusar al responsable y de culparnos a nosotros mismos por quizá haber contribuido o, cuando menos, no haber sabido cómo detener las heridas originales. Pasamos entonces a sentirnos víctimas, a sentir lástima de nosotros mismos. El siguiente paso es la rabia. Decidimos que tenemos que hacer algo positivo respecto a lo que nos ocurrió, dejamos de frotarnos las heridas con sal y buscamos activamente la sanación. Eso nos conduce a la fase final de la integración.

Existe el riesgo de quedarse estancado en cualquiera de las fases. A veces la persona pasa años, o incluso toda una vida en alguno de los cuatro primeros pasos. Es posible, incluso, que retroceda de cuando en cuando a alguno de ellos. Una de las mejores claves para salir del estancamiento es reconocer dónde nos encontramos. Seguir adelante es difícil si no sabemos de dónde partimos o lo que llevamos recorrido de camino.

Una de nuestras mejores maestras en el arte de perdonar es la vida misma. Así dice Ken Keyes: “El mundo tiende a ser nuestro espejo. Una persona en paz vive en un mundo de paz. Una persona enfadada crea un mundo enfadado...” Así pues, el entorno que nosotros mismos creamos nos entorpece y dificulta, o nos ayuda, a salir adelante. También se desprende de ello que una persona sana, íntegra, crea y habita en un mundo sano, íntegro, aunque ocurran calamidades a su alrededor. La persona que perdona vive en un mundo que perdona.

Estamos llegando al último paso en el proceso del perdón y éste **es el derivado, o el efecto secundario, de nuestra propia sanación**. La curación la efectúa el Espíritu que nos habita durante el proceso de la Terapia Divina, pero nuestra cooperación consiste, en gran parte, en reconocer la fase en que estamos, pedirle ayuda a Dios (y buscar ayuda psicológica cuando sea necesario) y permanecer fieles a nuestras prácticas. “En definitiva, lo único que tenemos son nuestras prácticas”, solía decir Mary Mrozowski. El reconocer que sólo Dios es quien nos sana no significa que entremos en un quietismo paralizante que no coopere con Su presencia y Su acción en nuestro interior. Perseverancia en la medicina (en este caso, en nuestras prácticas y, sobre todo, en la Oración Centrante) es fundamental en el proceso de cualquier curación.

Reconocemos que nos hemos hecho daño a nosotros mismos, también a los demás y sentimos una culpa sana, una contrición saludable. El Padre Thomas Keating siempre dice que cualquier culpa que dure más de diez segundos es neurótica, puesto que ése es el tiempo necesario para

volvernos a Dios en busca de misericordia y ayuda. No se trata ya de una culpa que surja de un inconsciente turbio, sino que procede de una mirada consciente y real hacia nuestras acciones pasadas. Sentimos una tristeza genuina y verdadera por las oportunidades perdidas, pero reconocemos que no tiene sentido seguir mirando hacia atrás, en dirección al pasado, cuando lo cierto es que podemos enfocarnos en el presente y en el futuro.

Algo que puede ayudarnos mucho en esta etapa, consiste en *aceptar* los incidentes desagradables del pasado cada vez que éstos incidan en nuestra consciencia. Es lo que hacemos en la Oración de Bienvenida, complemento de la Oración del Perdón y la Oración Centrante. Dios ha de querer que nuestra oración sea la oración de Jesús, que es el eterno amén al Padre: “Así sea, Amén.” Comenzaremos, entonces, a percibir nuestra verdadera identidad, nuestro verdadero yo, es decir nuestra identidad como hijos de Dios.

A medida que tomamos conciencia de que nuestras heridas están siendo sanadas o están curadas, comenzamos a decir. “Verdaderamente no tengo ya ningún motivo para tener rabia.” Es entonces cuando cruzamos el umbral del perdón. El verdadero perdón no puede provenir de un sentido del deber: lo damos libremente o no lo damos en absoluto. Tampoco es un juego de poder ni una manipulación, es un acto de amor. Nuestros ofensores tendrán la tarea pendiente de afrontar su propio proceso, pero no nos deben nada. No dependemos de lo que ningún otro haga por nosotros, al igual que ya no dependemos de lo que nadie nos hizo. Quizá ahora nos sea posible reconocer que nuestro ofensor es alguien más que un agresor. Es un ser humano, un hijo de Dios, con sus propias tristezas, pecados, dolores, traumas y heridas.

Llegado a ese punto, es posible que sea el momento de pensar en una posible reconciliación. Tal vez queramos iniciarla nosotros o, por lo menos, dejar una puerta abierta con respecto a esa posibilidad. Intentar una posible reconciliación no es algo que debemos tratar de hacer prematuramente. Tenemos que sentirnos preparados. Tampoco debemos forzar una reconciliación si la otra persona se resiste a ella. Hacemos lo que podemos. Es posible también reconciliarse con los difuntos por medio de la oración, sobre todo de la Oración del Perdón.

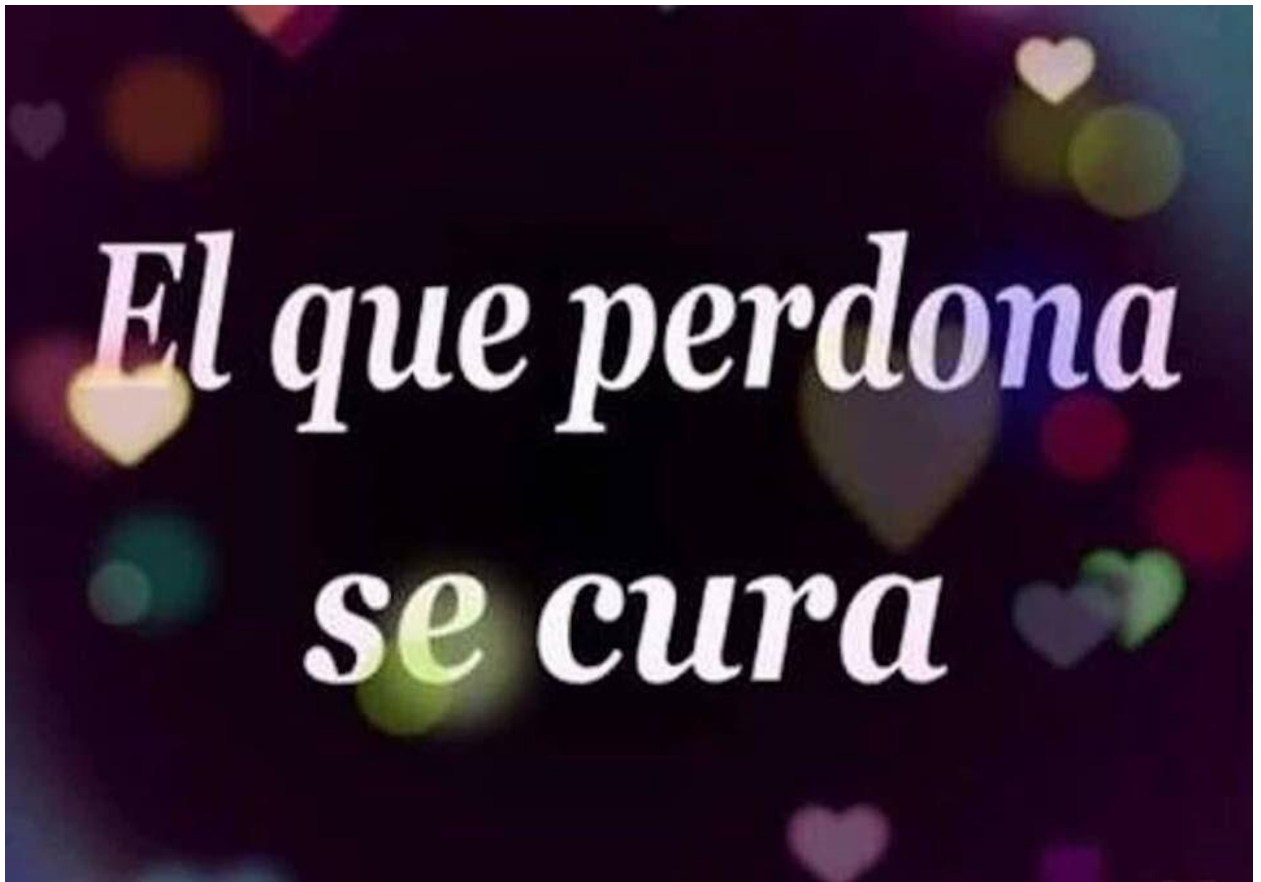
Este es el momento de seguir adelante. Hagamos cosas positivas en nuestra vida. Estemos presentes a los demás, ofreciéndoles nuestro amor, nuestra atención, nuestra escucha y nuestro servicio. Hagamos cambios. Vivamos en un mundo sano e íntegro por nuestro propio bienestar general y el de los demás. No es un mundo sin dolor, pero el dolor puede ser redentor. No es un mundo sin tristezas, pero sabemos que la aflicción no es necesariamente un mal, sino una prueba de amor.

Para Practicar en los Próximos Días:

1. Practica la Oración del Perdón invitando a tu recinto sagrado a alguna persona difunta que te haya herido. Avanza lentamente en el proceso. Sé consciente de tu cuerpo. Observa el proceso sin juzgarlo y sin expectativas.

2. ¿Sabes en qué fase del perdón te encuentras en este momento? Después de un período de Oración Centrante pregúntate si estás atascado en alguna de ellas y si te resistes a seguir avanzando. Preséntale esa resistencia al Señor y pídele su ayuda.
3. Practica la Lectio Divina con el siguiente pasaje de Isaías 1: 18 ¿Qué palabra o frase te atrae o resuena en ti? Repítela, másticala, saboréala. ¿Qué te dice específicamente a ti ahora, en tu vida actual? Respóndele al Señor si te sientes llamado a hacerlo y luego descansa en silencio. Antes de levantarte de la silla, escribe la palabra o frase en un cuaderno o libreta y regresa a ella durante el día.

“Vengan, pongamos las cosas en claro, dice el Señor: ¿Son tus pecados como escarlata? ¡Quedarán blancos como la nieve! ¿Son rojos como la púrpura? ¡Quedarán blancos como la lana!”



Y el que se cura, perdona.