



PROGRAMA PARA UNA VIDA CONTEMPLATIVA

Práctica de cuarenta días

EL PERDÓN

Módulo 5



Hispano-American Branch of
Contemplative Outreach Inc.

Extensión Contemplativa Internacional



SILENCE
SOLITUDE
SERVICE

CONTEMPLATIVE
OUTREACH

EL PERDÓN

Crecer en el Amor



*Extensión Contemplativa Internacional
Traducción por Rosana Villarreal
Revisión por Ilse Reissner
Presentación Nancy de Boer*

MODULO 5 PERDÓN

INDICE

Introducción.....	2
Guía para usar este libro.....	6
La práctica: La Oración del Perdón.....	7
Día 1.....	11
Día 2.....	13
Día 3.....	14
Día 4.....	15
Día 5.....	16
Día 6.....	18
Día 7.....	20
Día 8.....	21
Día 9.....	23
Día 10.....	29
Día 11.....	31
Día 12.....	33
Día 13.....	35
Día 14.....	39
Día 15.....	40
Día 16.....	41
Día 17.....	44
Día 18.....	46
Día 19.....	47
Día 20.....	49
Día 21.....	51
Día 22.....	52
Día 23.....	54
Día 24.....	56
Día 25.....	59
Literatura Adicional.....	61

EL PERDON

Introducción

Todo lo que se diga acerca de la importancia que tiene el perdón es poco.
Una manera de expresarlo sería que es “el estar en paz con todos”.
Pero también implica estar preparado para recibir a todo el mundo en el corazón, dispuesto a compartir el dolor y la alegría de todos como si fuera propia.
Hasta en el Antiguo Testamento, está claro que la humanidad es una sola, como dice Isaías “viste a los desnudos y no desprecies a los de *tu propia sangre.*”

En otras palabras, esta unión está tan arraigada que somos más una unidad que seres individuales.
Así que la travesía espiritual nunca puede ser una serie de prácticas privadas, porque en el momento en que tu comienzas la travesía espiritual, la humanidad entera, y tal vez toda la creación, se unen a tí y comparten la travesía contigo.

Thomas Keating

*_*_*_*_*_*

El perdonar es uno de los gestos más difíciles y más complejos que hay, y sin embargo, al igual que el amor, es una de las cosas que definen la esencia de nuestra humanidad. De hecho, la dimensión contemplativa del perdón revela que en el fondo perdonar es un don divino del amor, un movimiento de amor tan profundo que revela nuestra verdadera naturaleza – totalmente humana y alentada por el potencial divino por medio de Cristo.

A pesar de esto, el mismo hecho de que no perdonamos, o que el perdón se nos hace tan difícil, nos revela otra parte esencial de nuestra humanidad – el libre albedrío. Dios nos dio la capacidad para escoger; para ser y para hacer lo que nos plazca, lo que queramos. Cómo escogemos lo que sea que escojamos, define el nivel de nuestro ser.

Cuando deseamos vivir una vida contemplativa en el mundo moderno, se nos invita a tomar decisiones conscientes y llenas de amor. La práctica de la *Oración Centrante* nos abre a consentir a la presencia y acción amorosa de Dios, y rápidamente el Terapeuta Divino nos ayudará a ver más claramente los programas emocionales para la felicidad que nos motivan en un momento determinado. La *Oración de Bienvenida* nos ayuda a consentir y a dejar ir todo en nuestro diario vivir. La *Lectio Divina* nos alimenta profundamente y al pasar del tiempo, la palabra viva de Dios resuena en nosotros y nos guía. Todas estas prácticas refuerzan la fe, la esperanza y el amor. Nuestra disposición de ánimo se convierte en una de consentimiento voluntario a la realidad de la presencia de Dios. Somos entonces más libres

para escoger amor, más libre para perdonar, y más libres para aceptar la voluntad de Dios, cualquiera que esta sea. Nuestro consentimiento se convierte en una puerta abierta para que se haga la voluntad de Dios.

La *Oración del Perdón*, la principal práctica que se llevará a cabo durante estos 40 días, es otra expresión contemplativa de relación, que se va desarrollando con el tiempo, guiada por el Espíritu Santo. Tal como lo aprendimos en nuestra práctica anterior, de *Discernimiento*, no es un acto o una decisión que se hace o se toma una sola vez, sino que es un proceso que se despliega y se revela más y más a medida que consentimos y nos abrimos a él. Por lo tanto, el discernimiento es una parte integral del proceso del perdón.

Por medio de la Oración del Perdón y otras pequeñas prácticas diarias, vamos a explorar el perdonarnos a nosotros mismos, a otras personas, a instituciones, a la vez que vamos descubriendo todo aquello que hace que nos sea difícil perdonar, pues finalmente es la gracia de la acción y presencia de Dios que cultivamos en nuestras prácticas contemplativas lo que nos permite perdonar. Las historias personales revelan el don que es el perdón. Por medio de lecturas, una práctica diaria, las Escrituras y la Oración del Perdón, vamos a poder experimentar una relación con Dios donde el amor, la unificación y la liberación se restablecen. Es una práctica con la cual profundizamos nuestro entendimiento de que en Cristo y por medio de El, “el amor lo puede todo...”



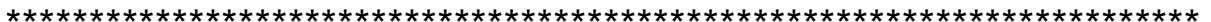
**NUESTRA ORACION POR TI
PARA ESTA TRAVESIA DE 40 DIAS...**

*Hermanos y hermanas, alégrense,
enmiéndense,
anídense unos a otros y pónganse de acuerdo
y vivan en paz,
y el Dios del amor y de la paz
estará con ustedes.*

Salúdense unos a otros con un abrazo santo

Todos los santos les saludan

2 Corintios 13: 11-12



GUIA PARA USAR ESTE LIBRITO

Este librito contiene una práctica principal: La Oración del Perdón, la que se te recomienda practicar cada día por 40 días, a medida que eres impulsado y guiado por el Espíritu Santo.

Encontrarás esta oración en la página 7.

Algunos días te tomará 20 minutos y otros te tomará solamente unos pocos minutos, dependiendo de la(s) persona(s) y la(s) situación(es) involucrada(s).

Esta oración también puede ser usada como una meditación dirigida.

Si así lo deseas, puedes pedir una versión en audio de esta oración,

leída por el Padre Carl Arico (en inglés).

(Mira al final de este librito para más información).

También encontrarás lecturas diarias y prácticas cortas, separadas

en 25 fragmentos diarios, en las páginas 11 a la 60.

Estas lecturas y mini-prácticas están diseñadas para aumentar tu entendimiento del perdón y para ofrecerte diferentes maneras de acercársele y aprender más acerca del mismo.

Te invitamos a que repitas algunas de estas mini-prácticas durante los días 26 al 40 y a que continúes profundizando tu experiencia de la práctica de la Oración del Perdón.

LA PRÁCTICA

LA ORACIÓN DEL PERDÓN

Por Mary Mrozowski
Adaptada por Gail Fitzpatric-Hopler

Comienza con un período de Oración Centrante

Enseguida, pasa unos minutos en silencio.

Cierra tus ojos y suavemente centra tu atención en tu cuerpo;
revisa tu cuerpo con tu ojo interior y
relaja cada parte de tu cuerpo.

Reposa en el área de tu pecho cerca del corazón.
Respira.

Enfócate en tu corazón y permite que se abra.
Inhala la luz del Espíritu Divino en tu corazón.
Ábrete a El.

Continúa relajándote, entrando en tu propio cuerpo....

Suavemente permite que el Espíritu Santo te guíe por pasajes
llenos de luz, afecto y una presencia de bienvenida.

Pídele al Espíritu Santo que te apoye para poder traer a tu mente
a la persona que necesitas perdonar.

O bien pídele al Espíritu Santo que traiga a tu mente
a una persona que deseas perdonar.

Permanece dispuesto a aceptar a cualquiera que aparezca en tu
lugar sagrado.

Saluda a la persona por su nombre.

Comparte cómo fue tu experiencia de tener una relación con esa persona;

comparte cómo te ha herido, ofendido o traumatizado.

Se específico.

Permítete a ti mismo compartir cómo experimentaste tu relación con esa persona,

comparte cómo te sentiste herido, ofendido o traumatizado.

Especifica.

Relájate durante este proceso y permanece abierto a aceptar.

Cuando sientas que estás listo, dile a esa persona que la perdonas.

Suavemente dile “Yo te perdono. Yo te perdono. Yo te perdono.”

Repítelo tanta veces como sea necesario

hasta que estés listo para continuar el proceso.

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

Espera y escucha.

Permanece abierto al proceso.

Cuando sientas que estás listo, suavemente di:

“Perdóname, perdóname, perdóname”

Repítelo tantas veces como sea necesario hasta que sientas que has completado el proceso por ahora.

Observa tus pensamientos, sentimientos y emociones.

Simplemente tenlos presentes.

Permítele a la persona que se vaya de tu lugar sagrado y seguro. e invítala a regresar en otro momento si fuese necesario.

Descansa en el Espíritu Divino.
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..... grabado en tu cuerpo.
Cuando sientas que estás listo, abre suavemente tus ojos.

Concluye con una oración.

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 y siete veces.”*

Mateo 18: 21, 22

Cuando perdonamos,
se despierta en nosotros
“imagen y semejanza de Dios” .

El perdón nos hace comprender y expresar la bondad
básica de nuestro ser.

Si alguien se nos acerca y nos perdona por algo,
es una puerta o una ventana del amor de Dios.
y por lo tanto es un don de Dios.

Thomas Keating

*Errar es humano,
perdonar, es divino.*

Papa Alejandro

DAY 1

PERDONAR ES

.... un producto derivado de un proceso continuo de sanación.

.... involucra sentimientos de bienestar, liberación y aceptación.
Es un signo de autoestima positivo.

.... Es dejar ir el dolor y las emociones negativas del pasado
.... Es ya no querer castigar más a aquellos que nos hicieron daño

.... Es soltar y dejar ir la energía negativa invertida en una disposición de ánimo que se niega a perdonar.
Y es entonces cuando somos libres para usar esa energía para un cambio positivo en nuestras vidas.

.... Es el ver al causante de nuestras heridas como algo más que la persona que nos hizo daño, nos libera para ver a la persona como alguien que se merece y necesita ser amado.

William Meninger

PRÁCTICA

Cada día durante estos 40 días,

reza el Padre Nuestro

*una vez en la mañana después de tu periodo de Oración
Centrante*

con la intención de perdonar durante todo el día

y otra vez al atardecer,

en caso de que quede algo más por perdonar,

como una afirmación de tu intención original

DIA 2

PERDONAR NO ES ...

... olvidar,

Las heridas nos dan fortaleza y nos transforman,...
tal como nos transforman las heridas de Jesús.

Quedan las cicatrices, pero nos hacen más fuertes.

Cuando tú perdonas, te puede servir como una lección en tu vida.
Tú puedes aprender de tus heridas, crecer y ser un modelo para
otros.

... es un corte definitivo, una decisión radical,.
que no es fácil.

.....aceptar.

El daño fue inaceptable y sigue siendo malo.
Si tú cambias eso y lo haces bueno, no habra nada que perdonar.
Se perdona lo que no está bien.

... una forma de auto sacrificio

William Meninger

PRÁCTICA

*En este punto de tu Travesía,
pondera qué significa para ti el perdonar*

DIA 3

*Padre, perdónalos,
porque no saben lo que hacen*

Lucas 23:34

EL AMOR HUMANO

La gran tragedia del amor humano
es que siempre hace daño.

¿Por qué?

Simplemente porque el amor humano es imperfecto,
siempre está empañado por necesidades y deseos insatisfechos.

Henri J.M. Nouwen

"El Perdón: El Nombre del Amor en un Mundo Herido"
Weanings, Marzo/Abril 1992

PRÁCTICA

Hoy, pasa algún tiempo reflexionando

en que aquellos que más nos hieren

a menudo son aquellos más cercanos a nosotros.

*Por eso, si estás presentando una ofrenda en el altar,
y recuerdas allí que tu hermano
tiene alguna queja contra ti,
deja ahí tu ofrenda ante el altar,
anda primero a reconciliarte con tu hermano
y entonces vuelve a presentarla*

Mateo 5: 23-24

DIA 4

LAS HERIDAS SON NUESTRAS OFRENDAS AL ALTAR

Sentirnos heridos causa estragos en nuestro ser, creando enfermedades y reacciones inconscientes hacia la vida.

Esto incluye enfermedades psicosomáticas; adicciones y comportamientos compulsivos; relaciones problemáticas, (que podrían ser una metáfora de “pelear de nuevo con nuestros padres una y otra vez”); abuso; el ser malos padres; depresión y pensamientos suicidas; mantener rencores; baja autoestima, no correr riesgos (eje. nunca volveré a amar) y otras...

Se nos invita a traer todas nuestras heridas al altar para ser sanadas.

Al presentarle estas heridas a Dios, son transformadas y se convierten en las llagas de Cristo.

Las heridas de toda la familia humana son transformadas por medio del Cuerpo y Sangre de Cristo.

William Meninger

PRÁCTICA

¿Hoy, cuáles heridas presentarás en el altar?

DIA 5

SANANDO LOS RECUERDO POR MEDIO DE LAS ETAPAS DEL PERDON

Los recuerdos sanan con el tiempo, pasando por las siguientes etapas que marcan el camino del perdón:

PRIMERO. Negación

Yo no reconozco que me hicieron daño

SEGUNDO. Ira

Culpo a otros por herirme y destruirme

TERCERO. Negociación

Pongo condiciones que deben respetarse para yo poder estar dispuesto(a) a perdonar

CUARTO. Depresión

Me culpo por permitir que las heridas me destruyan

QUINTO. Aceptación

Anhelo crecer por haber sido herido(a).

PRÁCTICA

*Escoge una persona o situación que no hayas perdonado.
Pondera en cual etapa estás en el camino de su perdón.
Dondequiera que estés, invita a Cristo a participar durante
la siguiente meditación:*

Dile a Cristo cómo te sientes.

*Escucha, especialmente por medio de las Escrituras,
cómo se siente Cristo.*

Experimenta la reacción de Cristo.

Matthew Linn, S.J. y Dennis Linn, S.J.
*Sanando las heridas de la Vida:
Sanando Recuerdos Siguiendo Las Cinco Etapas del Perdón*

DAY 6

LA EUCARISTÍA Y EL PERDÓN

Reverendo Tim Cook

En la mesa de la Comunión ocurre un milagro absoluto.
Es una presencia literal del Cristo histórico,
que espera entrar en nuestros cuerpos con el derecho que Cristo
estableció
sobre toda manifestación material, al decir
"Este es mi Cuerpo".

Esta hostia sigue resonando en nosotros con la intención
Expresada en palabras del Cristo encarnado.
Cristo recoge todas las partículas de toda la creación material
y las reúne de nuevo en una entidad total, una sola unidad,
que es la naturaleza misma de toda existencia.

Dios es Uno.

Y en esa Unidad, una "parte" no puede pelear con la otra "parte"
o la unión no se mantendría.

"Una casa dividida no permanece erecta".

Todos hemos sido perdonados.

Pero para introducirnos del todo en ese perdón,
necesitamos extenderlo a los demás.

Así que, esta copa, la Copa de Salvación,
contiene el proceso mismo del perdón.

Cuando aceptamos esta copa en nuestro ser y permitimos
que el don se integre a nuestras experiencias,
es como si fuese un 'teflón interno' que deja que nuestros
pecados, -

los pensamientos separatistas, los pensamientos arraigados en el
miedo,
las proyecciones- todos desaparezcan.

Escoge una persona especial para traerla con tu mente
ante la Mesa de la Comunión.

Escoge a alguien con quien hayas tenido dificultades.

Date cuenta que desde el punto de vista de Cristo,
Esa persona es parte de Su Cuerpo igual que lo eres tu.

Desde la perspectiva de Dios, es perdonada al igual que tu.
Mantén esta persona presente para que con la mente de Dios,
podamos participar en la Creación,
libres de juzgar, libres del riesgo de una separación,
y reunidos de nuevo con la Verdad de que todos
ya hemos sido ya perdonados por todos los errores que hayamos
cometido en esta travesía.

En esta persona que tienes en mente,
tienes un representante de toda la humanidad.

PRÁCTICA

*Durante esta travesía de 40 días
escoge a una persona para mantener en tu mente y para que
participe contigo
en la Eucaristía.
Mantén esta persona en tu corazón a medida que te acercas a la
Eucaristía
y perdónala.*

DIA 7

Como el Señor los perdonó a ustedes, a su vez hagan lo mismo

Colosenses 3 : 13

Yo debo perdonar para que el deseo de venganza
no pueda corroer mi ser...
Yo tan solo puedo ser humano cuando me relaciono con otros.
Nuestro mayor bien es la armonía en la comunidad;
la venganza y la ira la obstaculizan.

Ninguno de nosotros es auto-suficiente.
Dios nos hizo para que seamos interdependientes.
Una persona es persona a través de otros.
Es entonces cuando Dios se frota las manos
y nos dice, 'Si, así se hace!

Obispo Desmond Tutu

PRÁCTICA

*Hoy observa la interacción con tus compañeros de trabajo.
¿Cómo los juzgas, o inventas historias que los perjudican, o los
culpas de algo,
o de alguna manera olvidas compadecerte de ellos porque son
humanos?*

DIA 8

UNA TRADUCCIÓN TRADICIONAL

El que está en Cristo es una criatura nueva.

Para él lo antiguo pertenece al pasado;

ha llegado un mundo nuevo.

Todo eso es la obra de Dios,

Que nos reconcilió con Él en Cristo,

y que a mi me encargó la obra de la reconciliación.

Pues en Cristo Dios reconcilió al mundo con Él;

A los hombres ya no les tomó en cuenta sus pecados, y a mi

me entregó el mensaje de la reconciliación.

2 Corintios 5: 17 – 19

Y UNA TRADUCCIÓN CONTEMPORÁNEA

*Ahora miramos en nuestro interior, y vemos que cualquiera
que se una al Mesías puede comenzar nuevamente,
es creado de nuevo.*

*La vida anterior se ha quedado atrás; una nueva vida surge!
Obsérvala!*

*Todo esto proviene de Dios que restableció una relación de
nosotros con El,*

*Y luego nos llamó para que restableciéramos las relaciones con
los demás.*

2 Corintios 5 : 17 – 19
(El Mensaje)

PRÁCTICA

*Permite que el Espíritu Divino te guíe
a medida que ponderas estos pasajes de las Escrituras.
¿Que significan para ti?
¿Que oración surge en tu corazón
cuando la Palabra te penetra y te llega?*

DIA 9

*Hace más de 800 años,
Santo Tomas de Aquino observó
que no podemos sentir una emoción
sin que ocurra un cambio en nuestro cuerpo.*

FARMACIA ABIERTA LAS 24 HORAS *Timothy Koock*

¿Sabían ustedes que dentro de nuestros cuerpos tenemos una Farmacia que permanece abierta 24 horas, siete días a la semana? Les voy a explicar como funciona esto:

A medida que pensamos, nuestros pensamientos se transforman en moléculas llamadas neoropéptidos. Claramente como ustedes podrán ver, esta no es la transformación que buscamos los contemplativos cuando oramos.

¿Recuerdan esos diálogos interiores consigo mismo que nunca cesan?

Bueno, se sorprenderán al saber que hay alguien que ha estado con la oreja parada escuchando tus conversaciones más privadas e íntimas: tu propio cuerpo! No solo ha estado escuchando, también ha estado participando en tu conversación. Por más sencillas y amables que sean tus diálogos interiores, han sido transcritos por tu hipotálamo en un manuscrito químico tan fielmente como lo haría un monje medieval.

Se estima que un ser humano común y corriente, tiene alrededor de 15,969 pensamientos al día. Eso no está mal, excepto, que el 90 por ciento de los pensamientos que tenemos hoy son los mismos que los de ayer o del día anterior. Si tú eres mayor de 50 años, hay una buena posibilidad que algunos de tus pensamientos interiores sean como los de un niño de dos años. El punto acá es que te repites. Y repito: tú repites y repites. Así, además de repeticiones interminables, ¿cuál es realmente el contenido de tu “tête-à-tête”? Echemos un vistazo interno y veamos que pasa.

Digamos que tú no conseguiste hoy algo que querías. (Eso debe ocurrir por lo menos 100 veces al día, a menos de que estés totalmente descerebrado). Comencemos con esta mañana: digamos que te apetecían huevos blandos y quedaron duros, no pudiste abrir los anexos en tus correos electrónicos, tuviste que estacionarte muy lejos del lugar a donde ibas, tu gato ensució tu carro recién lavado con sus huellas, tu hija no te ha devuelto la llamada urgente que le hiciste, tu padre te llamó para recordarte que sigues educando mal a tus hijos y que éstos se van derecho al infierno con una parada previa en la cárcel estatal. Pero si todos estos recuerdos recientes no son suficientes para alimentar tu mente, puedes deleitarte abriendo algunas viejas heridas que todavía no hayan sanado.

A medida que tu cuerpo escucha tus reacciones a todos estos preciosos eventos, tu farmacia abierta 24 horas está ocupada produciendo masivamente neuropeptides con sabor a frustración, insulto, lujuria, miedo, ira o rechazo. En segundos estos sabores negativistas saturan cada célula de tu cuerpo por medio de diminutos receptores. En otras palabras, uno se encarga de sazonzarse con sus propios problemas.

Probablemente tú ya debes saber, que tu mente vive la experiencia subjetiva de tu consciencia y tu cuerpo asimila la

experiencia objetiva de tu consciencia. Pero, a cual de estas dos escuchamos, mente o cuerpo? A ti te han enseñado que el cuerpo nunca miente, pero desafortunadamente, tú dependes demasiado de tu mente, la cual crea películas y dramas fantasmagóricos con lo que tú crees que te está sucediendo.

¿Eres una persona que siempre parece estar de mal genio? ¿O te ofendes fácilmente? ¿O te disculpas demasiado, o vives atemorizado? Puede ser que te has vuelto químicamente adicto a un sabor a negatividad. La adicción es mas que todo inconsciente, pero tu cuerpo, el cual es consciente ya la conoce. Es por esta razón que tu farmacia permanece abierta 24 horas al día.

Recuerda, el 90 por ciento de tus pensamientos de hoy se repetirán mañana y pasado mañana. Tu mente esta llena de repeticiones y grabaciones ya conocidas por ti. La palabra que describe este proceso es resentimiento, lo cual implica volver a sentir o revivir el insulto, el dolor, el miedo o lo que sea. Cada vez que haces esto revuelves la sazón con una gota de venganza, o una pizca de baja autoestima. Investigaciones médicas nos advierten que el estrés excesivo es muy tóxico para el cuerpo humano.

Estos mimos de orden químico definen la vida de uno y ayudan a crear su identidad. Hasta pueden agradar secretamente. Cuando te sumerges en este baño tibio y cómodo de neuropeptides, te sientes muy justificado; después de todo, tú piensas que la vida es injusta, en tanto que te tomas otra copita de “odio” y tocas aquella vieja canción llamada “Lo que pudo haber sido y no fue” en el tocadiscos de tu imaginación.

Los neurobiólogos calculan que solamente tu cerebro contiene 100 billones de neuronas, las cuales tienen más de 100 trillones de conexiones. Al menos 65 por ciento de todas las células en

nuestro corazón están compuestas de neuronas adicionales iguales a las que tenemos en nuestro cerebro. Normalmente solo usamos una pequeña fracción de todas estas conexiones, pero durante un periodo de negatividad profunda se tiene aún menos acceso a estas conexiones porque las vías que más usamos se congestionan y se paralizan con tanta negatividad repetida. El reflujo ácido que desconecta la mente del cuerpo es como el gran río Mississippi, un río de emociones negativas que continúan inundándolo todo día tras día y año tras año. ¿Tal vez se te ha olvidado cómo subirte a un lugar más elevado y seguro?

Para lograr construir nuevos caminos a lugares más seguros que te lleven a una conexión más profunda con Dios debes tener la intención de llevar a cabo prácticas tal como la Oración Centrante y la Oración de Bienvenida. La frase de la Oración en la Actividad también ayuda a borrar algunas de las grabaciones que tenemos en nuestras mentes. Tal vez entonces tengas una mejor oportunidad para producir en tu farmacia abierta las 24 horas moléculas de belleza exquisita como son la compasión, el perdón, y el amor. Estas moléculas conforman un aderezo para sazonar simplemente divino.

Así que ¿por que no comenzar a pensar en amor, paz, felicidad, paciencia, bondad, generosidad, fidelidad, amabilidad y auto control? Estos también actúan como antiácidos y te llevan al perdón.

PRÁCTICA

*Pregúntale a Dios ¿donde estoy atascado?
Ora para recibir dirección, gracia, y la fortaleza para liberarte,
especialmente de
aquello que fluye una y otra vez por tus pensamientos y
sentimientos.*

*Si experimentas resistencia interior,
aférrate suave pero firmemente a tu fe, que es la manera como
Dios sana nuestras heridas.*

Recuerda que Cristo nunca dejó pasar una solicitud de perdón.

*Por lo demás, hermanos,
fíjense en todo lo que encuentren
de verdadero,
de noble, de justo,
de limpio,
en todo lo que es hermoso
y honrado.*

Fíjense en cuanto merece admiración

Y alabanza.

Filipenses 4:8

DIA 10

Un ermitaño, quien podía expulsar demonios, les preguntó:
¿Será el ayuno lo que me da el poder para hacerlos
desaparecer?

Los demonios le contestaron: “Nosotros no comemos”
El les preguntó “¿serán las vigiliass?”

Los demonios respondieron: “Nosotros no dormimos”
El les preguntó “¿Será el retirarse del mundo real?”

Los demonios respondieron: “Nosotros vivimos en el desierto.”
El les preguntó “¿Entonces qué es lo que me permite tener poder
sobre ustedes?”

Los demonios respondieron: “Lo único que nos puede vencer es
la humildad”.

Amma Teodora, Madre del Desierto

LA HUMILDAD COMO EL FUNDAMENTO PARA EL PERDÓN

La humildad comienza siendo honestos con nosotros mismos respecto a nuestras acciones, actitudes y palabras.

Nos obliga a aceptar el hecho de que nos podemos equivocaren, inclusive cuando estamos convencidos de que estamos en lo correcto.

Quiere decir que reconocemos nuestros errores en el momento en que los cometemos, y no después de muchos años.

Debemos estar dispuestos a reconocer estos errores ante otras personas y no solamente ante nosotros mismos. Tal humildad es un principio básico de comportamiento de nuestra vida cotidiana.

Sin ella, no podríamos ni movernos, puesto que el proceso místico está basado en la honestidad y humildad de corazón.

Wayne Teasdale, Las Horas Místicas (The Mystic Hours)

PRÁCTICA

Hoy, revisa tus experiencias y haz tu discernimiento para ver si la humildad está presente en ti.

DIA 11

LA RESPUESTA PROBABLEMENTE TE SORPRENDA

Timothy Kook

*En el idioma arameo, “perdonar”
significa “liberar” o “volver a su estado original”.*

Teresa de Ávila en su libro *El Camino de la Perfección*, (Way of Perfection) menciona que los verdaderos contemplativos pueden tener muchas faltas, excepto una;
la habilidad de perdonar.

Antes de escribir estas palabras, yo le pedí a Dios que por favor me señalara a quien debía perdonar yo cuando despertara al día siguiente. Cada mañana cuando me despertaba y estaba todavía acostado, yo Le preguntaba a quien debía perdonar ese día.

La respuesta fue una sorpresa: ¡A mi mismo!

Un poco sobresaltado y dudoso, yo Le pregunté nuevamente.

La respuesta obtenida fue muy clara: A mi mismo.

Pero entonces Le hice una pregunta diferente;

¿Cómo me perdono a mi mismo?

No hubo respuesta.

Más tarde, durante mi Oración Centrante del final de la mañana, permanecí con mis ojos cerrados y comencé a repetir suavemente y muy despacio el nombre “Jesús” (que no es mi palabra sagrada),
una y otra vez.

Al poco rato me sentí envuelto en una presencia,

Identifiqué una de mis faltas y vi cómo había herido a otras
personas
cercanas a mi y cómo eso había limitado
mi capacidad de amar más plenamente.

Esta suave presencia era como un vientre materno lleno de amor
y sin embargo libre de todo prejuicio.

Muy pronto sentí las palabras,
“Tim, Yo te perdono; estás perdonado.
Tim, Yo te perdono; estás perdonado”
Una y otra vez.
Sentí que se me aguaron los ojos.

Sentí gozo y plenitud
por haber sido escuchado y reconocido,
pero también totalmente desinhibido;
vacío, completo y receptivo.
Había una nueva vida que crecía en mi interior;
una corriente de energía sanadora corría por mi ser.

Sentí como si hubiera regresado a mi estado original en el vientre
de Dios
Antes de que naciera el perdón.

PRÁCTICA

*Hazte esta misma pregunta a ti mismo.
¿A quien debo perdonar hoy?
La respuesta te puede sorprender.*

DIA 12

LA VERGÜENZA Y EL PERDÓN DE SI MISMO

En ciertas ocasiones el sentimiento de culpa está relacionado con la forma como cada uno ha actuado o ha dejado de actuar su vida,

el sentimiento de vergüenza involucra a todo el ser.

Uno se siente culpable por lo que hizo o por lo que dejó de hacer.

Uno se avergüenza de ser lo que es.

La vergüenza es producto de la tensión que nace entre lo que soy y lo que aspiro a ser.

La vergüenza frecuentemente necesita ser descubierta por que puede estar bien protegida y defendida.

Las formas típicas de defendernos de la vergüenza son recurrir a la rabia, el poder (o la ausencia del mismo) o una posición de rectitud.

Extrañamente, el perdonar también puede ser un mecanismo de defensa

en contra de la vergüenza.

El decir "Te perdono" puede ser solo otra forma de ejercer poder sobre otros

o tratar de ponerse en una posición de rectitud.

El perdón se descubre a medida que conocemos y trabajamos nuestros

mecanismos de defensa en contra de la vergüenza y comenzamos a ver más

claramente el contexto completo de nuestra experiencia.

La clave es reconocer que nosotros y aquellos que nos hicieron sentir vergüenza

somos de alguna manera parecidos y que tenemos en común
el ser humanos.

Descubrimos el perdón desde este punto de vista
cuando dejamos ir la idea de que debemos tratar de perdonar.

Los contemplativos nos podemos preguntar: ¿Cuál es la relación
entre la vergüenza y la sensación de vacío que descubrimos
cuando buscamos nuestro verdadero yo?

Puede ser que en la esencia de todas las experiencias de
nuestras vidas

experimentemos pobreza, vacío y desnudez ante Dios.

El no reconocer o el no estar conscientes de esto
es tal vez nuestra mayor fuente de vergüenza.

Pero cuando nos permitimos reconocerlo y lo aceptamos,
es el don más precioso y es

la invitación de Dios a nuestro Yo más auténtico.

William Moremen, *Tejidos (Weavings)*, marzo/abril 1992

PRÁCTICA

*Investiga, ¿dónde sientes vergüenza?
Distingue la vergüenza y el sentimiento de culpa dentro de ti.
Perdónate.*

DIA 13

HONESTIDAD Y HUMILDAD PERDONARSE A SÍ MISMO

Escrito por un miembro de Programa de Vida Contemplativa PVC

Yo no estaba pensando en nada.
Ni siquiera estaba sintiendo algo, solo que a veces se apoderaba
de mi

una vaga sensación de deseo y atracción.

En realidad durante todo el tiempo,
Hubo una parte en mí que prestaba atención y gritaba

“¿Qué es lo que estás haciendo?!!

Te has enamorado de *otra* persona!

Tú ya estás comprometido en una relación!”

De todas maneras, esa parte de mi que estaba hipnotizada
por su físico, su atención, la novedad de su presencia,
y la influencia del alcohol,

no estaba interesada en escuchar o
considerar los sabios consejos que provenían de mi interior.

En ese momento ni los pensamientos razonables
ni el análisis consciente de mis opciones
estaban en control de mi ser.

El deseo y el programa emocional de ser aceptado/estimado
estaban en plena acción para saciar sus necesidades.

Finalmente, en medio de este proceso de desintegración,
la parte más consciente en mi venció y comenzó a guiarme hacia
mejores alternativas, otras opciones que estaban de acuerdo con
mis valores

y con la relación en la cual estaba comprometido.

Sin embargo, yo sabía que había actuado mal.
Estaba consciente de que había hecho prácticamente todo lo
opuesto a lo que

quería para mí y la relación con el ser amado.
Mis acciones eran la epítome del lamento de San Pablo
“Odio lo que hago.... y no hago lo que quiero hacer.”
Yo sabía que tenía que decir la verdad,
sin considerar las consecuencias. Esta realidad resonaba en mi
con tal fortaleza y certidumbre que parecía venir de otro lugar.
Aunque mi actuación seguía siendo la misma, era claro que
mi única salvación estaba en decir toda la verdad,
estaba en confesar con absoluta vergüenza y humildad,
el sórdido recuento de los eventos.
Yo debía desnudarme, y soportarlo todo,
iluminado por la luz de mi amado testigo.
Por medio de una serie de conversaciones,
revisamos y rumiamos todo el tema juntos;
el impacto, la vergüenza,
el remordimiento, el sentimiento de traición,
de sentirse herido y de ira.
Lloré hasta mi última lágrima
por el gran remordimiento que sentía por lo que había hecho
y por aquello que no podía deshacer.
Experimenté por primera vez
un nivel profundo de honestidad personal;
entendí claramente como el sistema del falso yo actuaba en mi.
se sentía muy diferente a cuando escuchaba los comentarios
auto-destructivos
que constantemente pasaban por mi mente.

Sentía dos cosas ante la situación, por un lado impotencia,
y por el otro, compasión.
No había ningún lugar donde esconderme,
no había a nadie a quien culpar
ni forma de justificarme.
Experimenté la expresión del
estado de la condición humana
en mi propio ser y en los eventos de mi propia vida.

Además experimenté el don profundo del perdón de parte de mi amado. Yo estaba siendo amado y aceptado, hasta con mis debilidades y con el dolor de sus heridas.

Esta sensación también era nueva para mí.

Entendí que para ser perdonado totalmente, de una forma contundente, yo debía reconocer mi error.

Era una sanación profunda; un proceso de humildad y de transformación.

El proceso de perdonarme a mí mismo en realidad comenzó unas semanas más tarde.

Una noche, cuando salía caminando de una clase en la iglesia, se me presentó una clara revelación sobre la raíz de lo que causaba mi manera de actuar equivocada y promiscua.

Vi como se repetía un comportamiento específico durante toda mi vida adulta

y entendí la motivación subyacente que lo provocaba, Esto había sido desconocido para mí hasta ese momento.

Toda esta visión sucedió en cuestión de segundos, pero era una visión completa y contundente, que acabó de una vez por todas con una parte del sistema de mi falso yo.

Conscientemente, ya no tenía poder sobre mí y no podía sobrevivir más.

Sentí un gran alivio y una inmensa libertad.

Yo podía ver que no fui “yo” el que realmente había propiciado todo esto,

Pero un programa de estima, que de una manera distorsionada buscaba aprobación,

se había colado en mi inconsciente hacia mucho tiempo.

Por medio de la gracia de esta revelación, la cual claramente fue un regalo para mí en este momento,

yo pude perdonarme a mi mismo por esta acción en particular,
al igual que por otras acciones parecidas anteriores.

Yo me fui rápidamente a mi casa y compartí esta experiencia
con mi amado.

Hubo un gran sentimiento de gratitud y de asombro ante
la manifestación del Espíritu en nuestras vidas.

El perdón estaba latente, y nos estaba llevando de una manera
amorosa
a ser seres con integridad.

GLORIA IN EXCELSIS DEO!

PRÁCTICA

*Hoy, comparte con un amigo del alma
heridas que necesitan ser sanadas.
Perdónate a ti mismo.*

DIA 14

*Muéstrense buenos y comprensivos unos con otros,
perdonándose mutuamente,
como Dios los perdonó en Cristo*

Efesios 4:32

El Perdonar no quiere decir solamente lleguemos a un punto en donde seamos indiferentes a las personas que nos hacen daño;

quiere decir mucho más que eso.

El perdonar es *dar a cambio*, o sea, es responder con una acción buena

a una acción malvada.

Uno puede decir, “Yo no tengo a quien perdonar, no tengo un solo enemigo en el mundo,”

Pero si bajo alguna circunstancia se nos ocurre pensar “se lo merece” por cualquier situación que un hijo de Dios esté pasando, no hemos aprendido a perdonar.

Lecciones Verdaderas, (Lessons in Truth) H. Emile Cady Páginas 10-11

PRÁCTICA

*Hoy, permítete hacer algo bueno por alguien,
sin tener razón alguna para hacerlo*

DIA 15

En Japón, las piedras atadas o envueltas sirven para indicar que ese paso está bloqueado.

PERDÓN ES EL NOMBRE DEL AMOR ENTRE LAS PERSONAS QUE AMAN POCO

“La triste realidad es que todos amamos poco.
No sabemos ni siquiera lo que estamos haciendo
cuando herimos a otros.

Necesitamos perdonar y ser perdonados
todos los días, a toda hora, incesantemente.

Esa es la gran labor del amor
dentro de la asociación de los débiles,
que son los seres humanos.

La voz que nos llama “los amados”
es la voz liberadora,
porque nos libera para amar
sin querer nada a cambio.

Esto no tiene nada que ver con el sacrificarse,
el privarse de algo o el despreciarse a si mismo;
pero sí tiene que ver con la abundancia del amor
que me ha sido dado libremente
y del cual yo también quiero dar sin limitación.”

Henry J.M. Nouwen,
“Perdón: El Nombre del Amor en un Mundo Herido”
 (“Forgiveness: The Name of Love in a Wounded World”)
Cita del libro *Tejidos, (Weavings)*, marzo /abril 1992

PRÁCTICA

Reflexiona en las palabras de la Escritura: 1 Corintios 13

DIA 16

APRENDIENDO SOBRE EL PERDÓN EN EL SEXTO GRADO ESCOLAR

Timothy Koock

Yo lloraba incontrolablemente y
mi cuerpo temblaba.

Estaba en el sexto grado y me tuve que quedar
después de terminar las clases (castigado).
Esa tarde, había solamente dos personas en la clase;
la Hermana Michael Patrice y yo.

Por seis años, parecía que siempre me quedaba en el colegio
después de clases por alguna razón; usualmente era por
molestar

a algún compañero o a algún profesor.

Yo lo hacía para llamar la atención, pues
me creía muy listo y divertido.

Otro motivo para tenerme que quedar después de clases era por
haber peleado.

Peleaba con alguien casi a diario
porque sentía una gran ira y no entendía por qué.

Esa tarde sucedió algo completamente inesperado.
En vez darme el aburrido sermón acusador de siempre en tono
sombrio,

o hacerme escribir 500 veces las ofensas que había cometido,
la Hermana Patrice me hizo un par de preguntas
en una forma muy amorosa y directa
mientras me abrazaba.

Mirándome fijamente a los ojos, me preguntó,
“Timothy, por que peleas tanto y le dices cosas hirientes a los
demás?

Qué te duele?

Yo veo en ti a un niño maravilloso que sólo desea ser amado.
Adónde sientes dolor dentro de ti?”

Me solté en llanto y no pude contestarle.

Se formó en mi garganta un nudo del tamaño de un melón.

Mi característica arrogancia se vino abajo y de repente
sentí vergüenza por la pena que había causado a ella y a otros.
me di cuenta que era mi culpa, pero no podía explicar por qué,
Sentí una vergüenza enorme.

De alguna manera mientras yo lloraba, la Hermana Michael
Patrice

y yo habíamos entendido que yo en clase no solo quería llamar la
atención,

sino que había estado “aparentando”.

Ella continuó abrazándome hasta que dejé de llorar. Me sentía
seguro en sus brazos.

La Hermana era un poco gordita y eso también me reconfortaba.

Esa tarde no hubo ni regaños ni penitencia de escribir en el
tablero,

ni tampoco una nota para llevarme a casa para mis padres.

Tan solo hubo un largo abrazo y cántaros de lágrimas.

Más tarde, yendo a casa en mi bicicleta, comencé a sentirme
liviano,

en paz y liberado. Me había quitado de encima algo muy
profundo, oscuro y pesado

y me sentía como una burbuja de jabón.

Aunque todavía me dolía la herida causada por lo que había
experimentado,

sentía que había recibido una total limpieza interior.

Pensé en cómo el dolor que yo le había causado a otros
era el mismo dolor que yo sentía dentro de mi,
pero seguía sin entender como toda esa basura
Se había metido en mi.

Poco tiempo después, comenzó a mejorar mi comportamiento,
mejoraron mis calificaciones, y comencé a ser menos conflictivo.

Cuando pienso en lo que pasó esa tarde, entiendo que
la única manera que pude crecer en la vida fue por medio del
perdón.

También aprendí como la Hermana Michael Patrice fue el
instrumento
para que el gran amor de Dios llegase a mí.
Aprendí que yo podía ser amado
y por ello me sentí muy agradecido.

PRÁCTICA

Hoy, piensa en aquellos ángeles en tu vida
que te dieron amor incondicional.
Tómate un momento para honrarlos y creerles.

DIA 17

*Felices
los que tienen hambre y sed de justicia,
porque serán saciados*

Mateo 5:6

PRÁCTICA

*Lee la sabiduría del Obispo Desmond Tutu
en la siguiente pagina.
Analiza el Sermón en la Montaña
(Mateo 5:1-12 o Lucas 6:20-36)*

BENDITOS SEAN AQUELLOS QUE ABOGAN POR LA PAZ

¿Cuándo aprenderemos que los seres humanos tienen un valor infinito porque han sido creados a imagen de Dios, y que es una blasfemia tratarlos como si fueran menos que eso, y que el hacerlo viene a recaer finalmente sobre aquellos que lo hacen?

Al deshumanizar a los demás, ellos mismos se deshumanizan, y es que tal vez la opresión afecta y deshumaniza al opresor tanto, o más, que al oprimido mismo.

Se necesitan mutuamente para liberarse verdaderamente, para ser humanos.

Solo podemos ser humanos en compañerismo, en comunidad, en *koinonia*, en paz.

Trabajemos para abogar por la paz, seamos parte de ese maravilloso ministerio del Señor que es la reconciliación. Se nos ha dicho que si queremos paz debemos trabajar por la justicia.

Convirtamos nuestras espadas en herramientas de arado. Dios nos llama a que seamos Sus compañeros de trabajo, para que así podamos extender su Reino de Shalom (de paz), de justicia, de bienestar, de compasión, de cariño, de igualdad, de risa, de felicidad y reconciliación, para que el reino de este mundo pueda convertirse en el Reino de nuestro Dios y de Su Cristo, donde Él reine ahora y por siempre, Amen.

Conferencia del Obispo Desmond Tute, Premio Nobel de la Paz, 1984

DIA 18

*Perdona los errores de tu prójimo,
y así, cuando ores,
tus pecados te serán perdonados.*

Sirácidas 28:2

EL PERDÓN ES DEJAR IR EL DOLOR Y LAS EMOCIONES DEL PASADO

Quando yo hablo del perdón, quiero hacerles entender que cuando acaben el proceso terminarán siendo una persona mejor, alguien mejor que aquella que está siendo consumida por la ira y el odio.

Permanecer en ese estado te aprisiona en la condición de víctima,

haciéndote casi dependiente del agresor.

Si logras perdonar, entonces

dejarás de estar encadenado a tu agresor.

Puedes seguir adelante y hasta puedes ayudarlo a que sea también una persona mejor.

PRÁCTICA

¿En qué parte tuya reside

la sensación de ser una víctima?

¿Cuál es el agresor al que estás encadenado?

DIA 19

ENVIADO A PERDONAR

Párrafos Editados por Gail Fitzpatrick-Hopler

Esta es una historia de la vida real de una mujer luterana que se enteró del asesinato de su hijo y se encontró cara a cara con el asesino en la cárcel, y comenzó el reto imposible de perdonarlo.

Se encontraba Helen en un retiro de oración centrante cuando comenzó a hacer el Via Crucis

Al ir caminando, llegó a la 13ª estación, donde María, la desolada Madre de Jesús, recibe en sus brazos el cuerpo inerte de su Hijo.

Los luteranos no le rezan a la Virgen María y la iglesia Luterana no le da ningún reconocimiento especial, excepto lo que dice la Biblia y su mención durante las representaciones navideñas.

Pero al recorrer las estaciones, Helen se quedó inmóvil junto a la estatua de María sosteniendo a su Hijo, A SU HIJO ASESINADO.

Allí oyó una voz interior que le decía
“Yo entiendo tu dolor”.

Esto la impactó profundamente.

Ella compartió todo los detalles de su caminar personal con el Padre Basil Pennington que dirigía el retiro.

Al final de una larga conversación, el Padre Pennington le dijo a Helen que María le estaba pidiendo que perdonara al hombre que había asesinado a su hijo.

Para Helen era imposible imaginarse como esto podría ser posible,

a lo cual él le contestó que le escribiera una carta al hombre.

Finalmente logró dominar la gran angustia que esto le produjo,
pero al fin lo hizo.

Más adelante siguieron una serie de cartas,
luego varias visitas a la cárcel,
conversaciones y eventualmente perdón.

Todo el tiempo Helen continuó practicando
la Oración Centrante.

Y esto es lo que ella dice acerca de la misma...

‘ ... sin darme cuenta la Oración Centrante se estaba
convirtiendo en una parte integral de mi práctica espiritual diaria.

En el profundo silencio un Padre Amoroso estaba trabajando,
limpiando residuos mentales viejos e innecesarios,
y enfocando lo que era real y valioso en mi vida.

El proceso fue tan suave, tan inteligente,
que me di cuenta que estaba en las manos del
Terapeuta Máximo’

Ahora, Helen Hanson, como autora del libro *Enviado para
Perdonar*

declara lo siguiente: ‘ Yo soy la madre de tres hijos vivos y dos
hijos especiales, uno está en el cielo y el otro está en la cárcel.

No puedo abrazar a ninguno de los dos.

El uno me enseña a reconocer la belleza transitoria y
a oír la música trascendental en toda la naturaleza.

El otro me enseña que del trágico estado de perdición de
las almas de los seres humanos, puede renacer la esperanza,
y la oscuridad puede tornarse en luz.

PRÁCTICA

*Renueva tu compromiso
de practicar la Oración Centrante.
Di una oración de gratitud por la presencia
sanadora de Dios y Su presencia en tu vida.*

DIA 20

UNO DE LOS GRANDES SECRETOS

*El les dijo a sus hermanos: “Acérquense”.
Y se acercaron.
“Yo soy José, su hermano,
el que ustedes vendieron a los egipcios.
pero no se apenen ni les pese
el haberme vendido;
Dios me envió adelante
para salvarles la vida*

Génesis 45:4-5

José revela uno de los grandes secretos de la vida:
'Que verdaderamente todas las cosas
suceden para el bien de aquellos que
aman a Dios.'

Cuántas veces hemos oído
¿'Por qué a la gente buena le suceden cosas malas?' o, “¿por
qué a mi?’
No es que se esté menoscabando el dolor o el sufrimiento de una
enfermedad, una pérdida o una traición.
Mas bien, es darse cuenta que en medio de
lo intolerable, lo inimaginable, lo trágico,
lo aparentemente injusto o sin sentido,
hay una realidad mayor que solo podemos vislumbrar
Y que a menudo solo vemos mucho mas tarde.

PRÁCTICA

*Hoy, busquemos en nuestros corazones
a alguien que no hemos podido perdonar,
o tal vez a alguien que nos traicionó.
Oremos para abrir nuestros corazones a ellos.*

*¿Dónde, cómo, Señor, me sirvieron de algo?
¿Será posible que me hayan guiado o llevado
a algo bueno?*

*Muéstrame, Señor, la enseñanza de ello
para que pueda liberarme yo y liberarlos a ellos,
y la conexión que existe entre el odio y
la emoción negativa entre nosotros.*

*Redímeme, Señor mío,
dame el entendimiento para saber lo que experimenté
con ellos sirvió para algo bueno.*

Mary Anne Best, de su Palabra Diaria electrónica

DIA 21

Una cosa es no dejar que los insultos nos enfurezcan,

otra cosa es que nos agraden.

Una cosa es orar por aquellos que se han portado mal con nosotros,

otra, amarlos profundamente como si fueran nuestros benefactores;

y otra aún más imprimir las huellas de sus caras en nuestras almas,

acogiéndolos como verdaderos amigos

con lágrimas de amor verdadero.

San Simeón El Nuevo Teólogo

PRÁCTICA

Hoy, medita sobre el pasaje anterior

DIA 22

EL PERDÓN DE LA IGLESIA

El domingo 12 de marzo de 2002,
el Papa Juan Pablo II celebró
la Santa Misa en la Basílica de San Pedro,
y le pidió perdón al Señor por los pecados pasados y presentes
de los hijos e hijas de la Iglesia.

Hubo una confesión general de los pecados;
de pecados cometidos al servicio de la verdad,
pecados que han hecho daño a la unidad de la Cristiandad,
pecados contra la gente de Israel,
pecados contra el amor, la paz, el respeto hacia todas las
culturas y religiones,
pecados contra la dignidad de la mujer y
la unificación de la raza humana,
y los pecados relacionados con
los derechos fundamentales del ser humano.

Las siguientes frases son un fragmento de su sermón:

...Ante Cristo, quien por amor asumió nuestras culpas,
estamos siendo invitados a realizar un
profundo examen de conciencia.

Uno de los elementos característicos del Gran Jubileo,
es que lo describí como, "la purificación de la memoria".
Como sucesor de San Pedro, pedí que "en este año de
misericordia,
la Iglesia, fortalecida por la santidad que recibe de Su Señor,
se arrodillase ante Dios para implorar

perdón por los pecados pasados y presentes de sus hijos”.

... Dado el vínculo que nos une unos a otros
en el Cuerpo Místico,
y sin querer usurpar el juicio de Dios,
quien conoce cada uno de nuestros corazones,
todos nosotros, aunque no somos personalmente responsables,
debemos cargar el peso de los errores y las faltas de
aquellos que nos precedieron.

El reconocimiento de nuestras equivocaciones del pasado
sirve para despertar nuestras conciencias
a los compromisos del presente,
y allanar el camino para la conversión de todos.

Extractado de
L'Osservatore Romano (El Observatorio Romano)
Edición semanal
Marzo 15, 2000, pag. 1

PRÁCTICA

*Identifica en qué parte te sientes traicionado o herido
por alguna institución.
Recapacita si aquello te pudo haber ayudado a ser bueno o a
llegar
a un punto de perfección en tu vida
que no pudiste ver o entender en ese momento.*

DIA 23

En su libro "Sanando las Heridas del Cuerpo" que dice:
Sanando los Recuerdos por medio de las cinco etapas del
perdón",
Corrie Ten Boom nos cuenta de una manera muy conmovedora
sobre
su encuentro durante un servicio en una iglesia de Munich,
con un antiguo guardia de la GESTAPO,
.después de terminar la Segunda Guerra Mundial,
Este mismo hombre había estado de guardia en el baño
donde el padre y la hermana de Corrie habían sido asesinados.
En esta lúgubre mañana, sonriendo y saludándola con una venia,
él le extendió su mano.

"Yo traté de sonreír, e hice un esfuerzo por levantar mi mano,
pero no fui capaz. No sentí nada, ni el más mínimo sentimiento
de afecto o caridad.
Y nuevamente oré en silencio; "Jesús, yo no lo puedo perdonar,
por favor concédeme tu perdón."

En el momento que le di la mano, sucedió la cosa más
extraordinaria.
Sentí que una corriente salía de mi hombro, pasaba por mi codo
y por mi mano,
y que yo se la transmitía a este hombre,
en tanto que mi corazón rebosaba de un amor tan grande por él
que me sobrecogió.

Y fue así como descubrí que la sanación del mundo
no depende de nuestro perdón ni de nuestra bondad, sino de El.
Cuando nos dice que perdonemos a nuestros enemigos,
El, junto con la orden, nos da el amor mismo.

PRÁCTICA

*Hoy, con humildad, ¿puedes admitir
que no puedes perdonar, que ni siquiera puedes amar?
El Cristo en ti perdona y te da el amor mismo.*

DIA 24

NADA MÁS QUE EL PERDÓN

Thomas Keating

Perdonar es esencial para la religión cristiana.
Fue la principal preocupación de Jesús durante la noche de su
resurrección

cuando se le reveló a los Apóstoles
que estaban reunidos tras puertas cerradas,
sopló sobre ellos y les dijo:

“Reciban el Espíritu Santo:
a quienes ustedes perdonen queden perdonados,
y a quienes no liberen de sus pecados, queden atados”
(Juan 20:22).

Estas palabras normalmente se interpretan como una
referencia al

Sacramento de la Reconciliación de la
comunidad de la Iglesia Católica Romana

Pueden tener también un significado adicional:
El Padre es todo perdón.

Nosotros también tenemos que practicar el perdón
para ser hijos de Dios.

Pueden existir sucesos o personas en nuestra
memoria, conscientes o inconscientes, que no hemos perdonado.
Esto los deja en un dolor psicológico profundo, aunque quizás
reprimido.

Nosotros tenemos el poder de curarlos o dejarlos sumidos en su
dolor.

Nuestro auténtico Yo – la Divina Morada Interior - quiere
perdonar,

pero está recubierto por diferentes capas del Falso Yo
que mantienen firme la disposición de no perdonar.

La realidad es que el no perdonar a los demás,

es no perdonamos a nosotros mismos.
En nuestro nivel interior más profundo
nosotros y los demás somos uno.
Solo podemos disfrutar el mundo de amor incondicional
con corazones que estén abiertos hacia todos.

La vergüenza, el sentimiento de culpa, la desesperación;
los deseos atormentadores de lujuria, glotonería, avaricia y
orgullo;
las oscuras emociones de envidia, odio,
indiferencia a las desesperadas necesidades de los demás,
todas ellas componen las emociones negativas que contenía la
copa
que Jesús pidió fuera apartada de El
en el Huerto de Getsemaní.

Los latigazos de su azote físico y la corona de espinas
manifiestan exteriormente el sufrimiento psicológico y espiritual
que Lo estaba destrozando interiormente.

Nuestras actitudes injustas, nuestra renuencia a perdonar y
nuestros pecados deliberados son la verdadera causa de la
pasión y muerte de Jesús,
y ciertamente nó unas cuantas autoridades judías y romanas.
Jesús quiere sanar nuestro enorme egoísmo por medio de Su
identificación
con los sentimientos doloroso que fluyen como consecuencia
inevitable
de nuestras conciencias intranquilas, especialmente cuando no
podemos
o no queremos perdonar.

El perdón incluye afrentas que hemos sufrido
tanto de instituciones como de individuos.

Cuando hemos ofendido y no somos perdonados,
siempre habrá un vacío en nuestras vidas.
Aun en el caso de que hayamos hecho lo posible

para reconciliarnos con otra persona y ésta no responde o acepta nuestras disculpas, podremos sentirnos en paz porque hicimos lo que pudimos, pero... algo falta.

Puede existir un enorme dolor si esa otra persona era antes una persona querida y allegada a nosotros.

El perdón solo es completo cuando ambas personas se perdonan mutuamente.

Esto es lo que es la reconciliación es el triunfo de la pasión, muerte y resurrección de Cristo.

La reconciliación es el tema principal del Evangelio.

Ante todo debemos perdonar a Dios por lo que no nos guste en nosotros o en nuestras vidas. El experimentar el perdón de Dios cura nuestras heridas y hace posible que nos perdonemos a nosotros mismos, aun si los demás rehúsan perdonarnos.

Esto aumento enormemente el crecimiento de nuestra confianza en Dios

y en nuestro propio auténtico Yo.

¿Cómo podemos saber si hemos sido perdonados por Dios?

Perdonando a los demás de todo corazón.

De esta forma sabemos sin lugar a dudas que Dios nos ha perdonado

y así finalmente nos podemos perdonar a nosotros mismos.

Lo cierto es que tú ya estás perdonado.

Créelo

PRÁCTICA

¿Hay alguien con quien necesitas reconciliarte?

¿Que pasos puedes tomar, bien sea interiormente o en relación con esa persona,

Para acercarte a una reconciliación?.

DIA 25

AMOR DIVINO

Vulnerabilidad significa el ser herido una y otra vez
sin intentar amar menos, si no más.
El amor Divino es pura vulnerabilidad – completa apertura a dar.
Por lo tanto, cuando se introduce al mundo,
bien sea en la persona de Jesús o en uno de sus discípulos,
es seguro que va a encontrar persecución-
una muerte que se repite muchas veces.
Pero al mismo tiempo encontrará el gozo de elevarse siempre de
nuevo...
ser vulnerable significa amarse los unos a los otros
como Cristo nos amó.
Si no tuviésemos que perdonar a otros,
no habría manera de que se manifestara
el perdón de Dios hacia nosotros.
La gente que nos ofende nos está haciendo un gran favor
porque nos están dando la oportunidad de pasarle
a los demás la misericordia que hemos recibido.
Al mostrar misericordia, aumentamos la misericordia que
recibimos.
La mejor forma de recibir amor Divino es regalándolo,
y cuanto más lo transmitamos a otros,
tanto más aumenta nuestra capacidad para recibir.

Thomas Keating

*Todos nosotros hemos recibido de Dios
Misericordia sobre misericordia, y más misericordia.*

Meister Eckhart

PRÁCTICA

*Al final de los cuarenta días,
escribe tu historia de perdón y envíala a
clp@coutreach.org, si así lo deseas,
para compartirla con otros suscriptores.
Por favor especifica si deseas que solo se usen tus iniciales.*

Para los días 26-40 escoge las prácticas de los días previos que
más te atraigan y explora tu interior.
O simplemente, concéntrate en la práctica diaria
de la Oración del Perdón

LITERATURA ADICIONAL

Durante este curso de 40 días, te puedes sentir inclinado a estudiar algunas lecturas adicionales que se refieran al perdón, como por ejemplo:

- *The Process of Forgiveness (sin traducir) El Proceso del Perdón*, por William Meninger
- *El Reino de Dios es como.....* Thomas Keating
- *Crisis de Fe, Crisis de Amor (Cap. 19)...* Thomas Keating
- *Dios se Manifiesta.....* Thomas Keating

Publicado en español para las comunidades latinas por
Extension Contemplativa Internacional
284 Curlew Drive
Altamonte Spring, FL 32701-7658
Tel: (407) 767-7567 Fax: (407) 767-6414
E-mail: ireissner@juno.com
Website: www.oracioncentrante.com