

APRENDER A PERDONAR

Perdonar es poner a un prisionero en libertad y descubrir después que, ese prisionero ... ¡ERES TÚ!.



A veces tenemos que exigir disculpas a los demás y en otras ocasiones darlas nosotros mismos. Pero ¿somos de esas personas que no logran deshacerse del pasado, no olvidan, no perdonan, no conocen la compasión, somos duros ante la ofensa más mínima, nos aferramos al resentimiento durante mucho tiempo e incluso toda nuestra vida, alimentando sentimientos negativos?. Entonces estamos atados a un rencor que nos tiene paralizado.

Un peso para nuestro camino

Debemos replantear nuestros juicios sobre los actos de los demás, en lugar de pasar página, en ocasiones dedicamos buena parte de nuestra energía mental y emocional a recordar ofensas, daños e injusticias (reales o imaginarias) de las que hemos sido objeto, manteniéndolas vivas en nosotros.

Vivir con algún rencor es como caminar por la vida con una herida abierta que no sana, que sigue sangrando y que corre el riesgo de infectarse y de comprometer otros órganos. Algo que hace pesado y también amargo nuestro andar, pues además de las múltiples preocupaciones que tenemos cada día, está el recuerdo del daño causado y en muchos casos, el deseo de vengarnos. Y a veces, sin darnos cuenta, estas ideas deterioran nuestras relaciones con los demás y también con nosotros mismos.

"Perdonar pareciera de pusilánimes. En nombre de la justicia podemos decir: "esto es imperdonable" pero cuando nos miramos a nosotros mismos, nos encontramos con nuestra fragilidad y descubrimos que por el mal uso de nuestra libertad hemos hecho sufrir a muchas personas, solo ahí podemos preguntarnos: ¿quién soy yo para negarle el perdón a alguien?"



El alivio del perdón

¡Y no hay mayor sensación de tranquilidad que perdonar! Las heridas se cierran y el andar se aligera. Siente uno un alivio similar al de pagar una deuda. ¡Con la diferencia de que el perdón es gratis!

El perdón no es la actitud ingenua de quien acepta con resignación o tolerancia el daño recibido. Es, más bien, la actitud sincera de quien quiere apostar por el otro, acogerlo y ayudarlo a cambiar y a sanar sus heridas.

Perdonar y pedir perdón es un acto de valientes

Perdonar es de personas que ven las consecuencias de los errores y de las malas intenciones pero que las trasciende y no tiene en cuenta las deudas que los demás tienen con él. Librar a los demás de nuestro desprecio tiene virtudes terapéuticas que nos hacen sentir bien. A diferencia del odio que fomenta la depresión, el estrés y el malestar debilitando nuestro sistema inmunológico, el amor, la tolerancia y la alegría favorecen nuestro bienestar, fortaleciendo nuestras defensas inmunológicas.

La justicia es dar a cada quien lo que le merece y por ello perdonar es justo, porque todos, por más grandes que sean nuestras faltas, si estamos arrepentidos de corazón, podemos pedir y ofrecer el perdón.

Y para los cristianos, el mayor modelo de perdón es Dios, representado en la parábola del Hijo Pródigo y quien, como dijo el Papa Francisco en su primer Ángelus: ***“Dios nunca se cansa de perdonar. Somos nosotros los que nos cansamos de pedir perdón”***

Hay personas que nos hacen sufrir. Sabiéndolo o no, queriéndolo o no, pero nos hacen pasar malos ratos. Nos duelen sus palabras hirientes, sus actitudes humillantes, sus tratos despóticos, su falta de responsabilidad, sus infidelidades, sus prontos temperamentales, sus olvidos y negligencias... *“Esfuézate, si es preciso, en perdonar siempre a quienes te ofendan, desde el primer instante, ya que, por grande que sea el perjuicio o la ofensa que te hagan, más te ha perdonado Dios a ti. (Camino, nº 452, San Josemaría Escrivá).*

Ante personas así podemos reaccionar siendo con ellos de la misma manera que son ellos con nosotros: "para que se enteren", "para que vean lo que se siente". O bien podemos enfrentarlos, decirles sus verdades y ponerles un alto. O incluso evadir el problema ignorándolo y dejándolo a su suerte. Pero sabemos que estos recursos pocas veces funcionan.

Sin embargo, también podemos buscar el momento y las palabras más adecuadas para hacerle ver lo que está sucediendo. Podemos poner amor: "*Donde no hay amor, pon amor y encontrarás amor*" (San Juan de la Cruz). Y por fin, orar por ellos.



Orar por una persona querida es fácil, pero orar por una persona que nos hace daño es difícil.

Apenas traemos a la memoria a esa persona en la oración nos sentimos incómodos. Pero si los sentimientos que nos provoca son negativos, tenemos que insistir e intentarlo de nuevo. Comprobaremos que la oración irá ablandando nuestro corazón, pues en la oración se hace presente el Espíritu de Dios que es amor, y Él, el Amor en persona, irá renovando nuestro corazón. Y nos diremos internamente : "pero de lo que se trataba era de que el otro cambiara". Sí,

pero al orar por quien nos hace sufrir nos daremos cuenta de que los primeros que comienzan a cambiar somos nosotros mismos.

Al rezar por quienes nos hacen sufrir :

Nos damos la oportunidad de desahogarnos y de hacerlo con quien es todopoderoso y puede remediar las cosas. Desahogarse con Dios sana y libera. Poner en manos de Dios aquello que no podemos controlar ni remediar es de personas sensatas.

Dios nos hace ver que el rencor, la venganza, la falta de perdón, el resentimiento, el odio, no son virtudes cristianas, y que más bien debemos aprender a ser como es Dios con nosotros: rico en misericordia, dispuesto a perdonarnos siempre (aunque no lo merezcamos), tolerante, paciente, compasivo. "*Perdónales, Padre, porque no saben lo que hacen*" (Lc 23, 34) "*Hoy estarás conmigo en el Paraíso*". (Lc 23, 43)

Rezamos con coherencia y sinceridad el padrenuestro y le damos a nuestro Padre celestial excusa suficiente para perdonarnos. "Perdónanos nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden". "*Te duelen las faltas de caridad del prójimo para ti. ¿Cuánto dolerán a Dios tus faltas de caridad – de Amor – para Él?* (Camino, nº 441, San Josémaría Escrivá)"

El Espíritu Santo comienza a modelar nuestros corazones conforme al Suyo. Veremos que todo ese rencor que llevamos dentro es veneno que intoxica, vinagre

que amarga la vida, y que a medida que nos purificamos de él y lo suplimos con la miel de la caridad cristiana, la vida se nos hace mucho más llevadera. *“Nunca hables mal de tu hermano, aunque tengas sobrados motivos. – Ve primero al Sagrario, y luego ve al Sacerdote, tu padre, y desahoga también tu pena con él. Y con nadie más. (Camino, nº 444, San Josemaría Escrivá).”*

Y no te quede la menor duda de que si rezamos con fe y caridad por quienes nos hacen sufrir, Dios actuará. No esperemos resultados inmediatos, simplemente esperaremos con absoluta confianza en que Dios obrará en el momento y de la manera que considere oportunas.

Tal vez nos pueda servir **esta oración de intercesión y sanación** del P. Emiliano Tardif :

Padre de bondad, Padre de amor, te bendigo, te alabo y te doy gracias porque por amor nos diste a Jesús. Gracias Padre porque a la luz de tu Espíritu comprendemos que él es la luz, la verdad y el buen pastor, que ha venido para que tengamos vida y la tengamos en abundancia. Hoy, Padre, quiero presentarte a este hijo(a). Tú lo(a) conoces por su nombre. Te lo(a) presento, Señor, para que Tú pongas tus ojos de Padre amoroso en su vida.

*Tú conoces su corazón y conoces las heridas de su historia.
Tú conoces todo lo que él ha querido hacer y no ha hecho.
Conoces también lo que hizo o le hicieron lastimándolo.
Tú conoces sus limitaciones, errores y su pecado.
Conoces los traumas y complejos de su vida.*

Hoy, Padre, te pedimos que por el amor que le tienes a tu Hijo, Jesucristo, derrames tu Santo Espíritu sobre este hermano(a) para que el calor de tu amor sanador, penetre en lo más íntimo de su corazón.

Tú que sanas los corazones destrozados y vendas las heridas, sana a este hermano, Padre.

Entra en ese corazón, Señor Jesús, como entraste en aquella casa donde estaban tus discípulos llenos de miedo. Tú te apareciste en medio de ellos y les dijiste: "paz a vosotros". Entra en este corazón y dale tu paz. Llénalo de amor. Sabemos que el amor echa fuera el temor. Pasa por su vida y sana su corazón.

Sabemos, Señor, que Tú lo haces siempre que te lo pedimos, y te lo estamos pidiendo con María, nuestra madre, la que estaba en las bodas de Caná cuando no había vino y Tú respondiste a su deseo, transformando el agua en vino. Cambia su corazón y dale un corazón generoso, un corazón afable, un corazón bondadoso, dale un corazón nuevo.

Haz brotar, Señor, en este hermano(a) los frutos de tu presencia. Dale el fruto de tu Espíritu que es el amor, la paz y la alegría. Haz que venga sobre él el Espíritu

de las bienaventuranzas, para que él pueda saborear y buscar a Dios cada día viviendo sin complejos ni traumas junto a su esposo(a), junto a su familia, junto a sus hermanos.

Te doy gracias, Padre, por lo que estás haciendo hoy en su vida. Te damos gracias de todo corazón porque Tú nos sanas, porque tu nos liberas, porque Tú rompes las cadenas y nos das la libertad. Gracias, Señor, porque somos templos de tu Espíritu y ese templo no se puede destruir porque es la Casa de Dios. Te damos gracias, Señor, por la fe. Gracias por el amor que has puesto en nuestros corazones.

¡Qué grande eres Señor!, Bendito y alabado seas, Señor.

AGRUPACIÓN SANTIAGO APOSTOL – CALIFORNIOS
ÁREA DE PASTORAL
VOCALÍA DE FORMACIÓN CRISTIANA Y COGRADE
formacion@santiagocalifornio.es