



# EL PERDÓN

# ¿QUE ES EL PERDÓN?

Es un valor humano, que le permite al ofensor liberarse de la culpa y al ofendido que se libere de posibles sentimientos de rencor; es reconocer la culpa y el daño cometido a la otra persona.

El sacramento de la reconciliación o penitencia, el perdón requiere en ti un gran corazón y una memoria capaz de olvidar la ofensa recibida.

Es un acto libre, es dar la posibilidad de empezar de nuevo, curar heridas del pasado, es un proceso, un camino.

# CARACTERÍSTICAS DEL PERDÓN

Objetividad: sin ella, la causa que genera el malestar puede ser inventada y manipulada.

Humildad: se carece de límites, igualdad y sencillez, cuando hay un ego inflado.

Inmediatez: porque cuanto más se tarde en abordar el episodio que ocasionó el malestar, hay más probabilidad de que se torne violento.

Veracidad: la idea del proceso es quedar limpios, en paz y armonía, por ello siempre hay que elegir la verdad.

# ¿CÓMO PERDONAR?

Conocer ¿cómo te sientes? y ser capaz de hablar de ello y contarle a alguien de confianza acerca de la experiencia.

Hacer un compromiso contigo mismo para sentirte bien.

El perdón es para sentirte libre de toda limitación mental.

El perdón no significa reconciliarte con la persona que te hirió o tolerar su conducta, lo que se busca es tener paz.

Hay que reconocer que la angustia primaria proviene de los sentimientos de dolor.

# MÁS...

Controlar el estrés, practicar una técnica de respiración para aliviar la respuesta de ira.

Dejar de esperar algo de los demás, buscar nuevas maneras de conseguir las metas.

El amor es el único que puede sanarte, buscar el amor, la belleza y la bondad que te rodea.

Enmendar la historia de rencor eligiendo el perdón reduce la ira, las heridas, la depresión y el estrés, conduce a relaciones saludables.

# EL PERDÓN BÍBLICO

**Perdonar es recordar ¿cuánto? te han perdonado.**

*"Sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo" (Efesios 4:32).*

**Perdonar es renunciar a tu derecho de vengarte**

*Romanos 12:19 dice: "No tomen venganza, hermanos míos, sino dejen el castigo en las manos de Dios, porque está escrito: «Mía es la venganza; yo pagaré», dice el Señor".*

**El perdón es responder al mal con el bien.**

*Lucas 6:27-28: "Amen a sus enemigos, hagan bien a quienes los odian, bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los maltratan".*

**El perdón es repetir el proceso mientras sea necesario.**

# ACTIVIDAD

Comenzar el proceso de perdón hacia alguien que te haya ofendido, escribir en un cuaderno ¿cómo se siente?