Módulo Coraje

Perdón

Las ofensas son reparadas con misericordia y verdad .

Lo invitamos a subrayar los conceptos importantes que encuentre:

El perdón es una forma de curación de las heridas emocionales que recibimos a lo largo de nuestra vida o que le causamos a otros. El perdón es posiblemente el más gratificante Principio que podemos experimentar en nuestras vida, porque tiene un gran efecto sobre nuestra salud y bienestar.

Cuando no perdonamos es como si nos quedáramos con la mente y los sentimientos atrapados en el pasado y nuestras actuaciones estarán regidas en gran manera por las experiencias que nos marcaron y que no hemos podido superar. Si nuestra mente no está enfocada en el futuro, nunca llegaremos a él. Es por esta razón que no debemos permitir que nuestra mente y esfuerzos estén apuntando al pasado, estarán aprisionados y sin ninguna utilidad para construir nuestro porvenir.

Los Principios Universales nos permiten conocer qué es lo correcto y lo malo. Si hemos hecho el mal en el pasado, estamos emocionalmente cargados con la culpa. Por esta razón, Dios estableció la ley de la reparación, dándonos la posibilidad de pedir el perdón a el y recibir la restauración que nos libera de la culpa.

La siguiente es la secuencia emocional por la que solemos pasar cuando nos vemos afectados interiormente por alguien que nos ofende:

- **La negación.** No somos capaces de admitir que hemos sido heridos porque somos frágiles.
- **El enojo.** Acusamos con rabia al ofensor y pensamos que somos los más infelices.
- **El regateo.** Condicionamos nuestro perdón a que el agresor nos ofrezca disculpas en forma satisfactoria.
- **La depresión.** Nos juzgamos duramente por nuestra reacción, por dejarnos afectar de la ofensa.

Perdonar significa que podemos aceptar que nos hicieron daño pero que necesitamos seguir adelante, entonces pasamos por:

- **La aceptación.** Abrimos el corazón y descubrimos que somos capaces de liberarnos de la carga, comprendiendo y perdonando lo ocurrido y perdonando al agresor.
- **Decirle sí a la vida es perdonar.** Es indagar profundamente en nuestro interior para traer a la conciencia los recuerdos dolorosos, procesarlos adecuadamente y así curar todas esas heridas emocionales que nos tienen atrapados.
- **Reconozcamos nuestra imperfección,** aceptemos perdonar y perdonarnos para así mismo recibir perdón a los que hicimos el mal, para poder experimentar verdadera libertad y plenitud en nuestras vidas.

La práctica del perdón nos aporta muchísimas ventajas, entre otras:

- **Caminaremos hacia el futuro con todas nuestras fuerzas y energía.** El perdón nos hace libres del pasado y del presente, para fijarnos en el futuro.
- **Disfrutaremos de una mejor salud espiritual y emocional.** No perdonar y volvernos obsesivos con el pasado y el presente, nos enferma. Cuán equivocadas pueden ser nuestras decisiones y nuestro actuar cuando están motivados por venganzas o por las rencillas del presente que nos agobia.
- **Tendremos una vida productiva y feliz.** Podremos relacionarnos correctamente con los demás. La relación sana con los demás es parte de nuestro desempeño actual y futuro.

Las ofensas son reparadas con misericordia y verdad.

- **Podremos darle fuerza a otros y cuidar de la gente que amamos.** La fuerza personal y el sentido del a vida nacen de un corazón y una mente perdonadores. De allí la importancia de perdonar y pedir perdón, en realidad no lo hacemos por el agresor, sino por la necesidad de tener nuestra energía para dedicarnos a lo que nos corresponde en la vida.

Las personas que practican el perdón y que han logrado liberarse de las taras emocionales manifiestan comportamientos como:

- **Son capaces de liberarse de la culpa** que permanece como resultado de sus errores del pasado y que los afecta actualmente. Para obtener verdadera libertad en nuestras vidas, debemos ser capaces de perdonarnos a nosotros mismos, perdonar a quienes nos han herido y recibir el perdón de parte de Dios.

- **Están libres de sentimientos de odio y de rencor.** Esta es la medida perfecta y completa del perdón. Pueden avanzar, crecer y permitir que otros también lo hagan

Pasos a seguir:

El verdadero perdón implica un proceso que lleva a la restauración.

1. **Traer a la mente** los recuerdos negativos que nos atan al pasado, para liberarnos de las cargas emocionales.
2. **No racionalizar los motivos** que tiene para perdonarse o para perdonar a otros.
3. **Tomar la decisión de perdonar.** Se necesita un acto de voluntad, una decisión, antes que un sentimiento o una emoción.

El Principio del perdón es probablemente uno de los más recompensados que podemos experimentar en la vida, pues tiene un importante efecto en nuestra salud y bienestar como personas. El perdón es poderoso porque nos prevee una mejor salud, tanto espiritual, emocional, como física. Cuan equivocadas pueden ser nuestras decisiones y nuestro actuar, cuando están motivados por situaciones o cosas no resueltas en el pasado.

No solo podemos hacernos daño a nosotros mismos, sino que se corre el riesgo de hacérselo a los demás. Si no experimentamos el perdón desarrollaremos una actitud defensiva hacia las personas y la vida misma.

La aplicación honesta de los principios, los convierte en hábitos; a su vez, los hábitos correctos le añaden valor al carácter; todo lo que eleva el sentido moral tiende a ser protegido, preservado y empleado para bien.

Reflexione y responda

- ¿Es fácil para usted perdonar a quien le ha hecho daño?
- ¿Puede perdonarse a usted mismo por los errores que ha cometido en su vida?

Auto evaluación

Vuelva a leer el Principio. ¿Qué tan bien aplica usted éste Principio en su vida?

Evalúese de 1 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Por qué se dio esta calificación?										
¿Qué beneficios obtendrá al subir su calificación?										
¿Qué acción específica puede poner en práctica para probar los beneficios de este Principio?										
Chequeo de la lectura diaria del Principio	L	M	M	J	V	S	D			
○ **Cumplí**					○ **No cumplí**					

Pensamiento para reflexionar

"*Perdone para que en la vida lo perdonen*"