



Pan de Vida
COLOMBIA

Fundamentos para Dominio Propio

PERDÓN

"La iniquidad se repara con misericordia y verdad; el mal se evita mediante la reverencia a Dios", Pr. 16:6

Qué es

Reparar quiere decir pagar por las ofensas y el mal que hemos hecho. La reparación produce una restitución y nos regresa al estado anterior a las ofensas. El resultado final es el perdón o con otras palabras, la curación de las heridas emocionales.

El perdón es posiblemente el más gratificante principio que podemos experimentar en nuestra vida porque tiene un gran efecto sobre nuestra salud y bienestar.

Hay personas con la mente atrapada en el pasado y sus actuaciones están regidas en gran manera por experiencias que marcaron su vida y que no han podido superar.

Otras están tan sumergidas en los problemas actuales actúan continuamente a la defensiva y desgastan sus fuerzas sin posibilidad de proyectarse mas allá de un presente enfermizo.

Si nuestra mente no está enfocada en el futuro nunca llegaremos a él. Es por esta razón que no debemos permitir que nuestra mente se enfoque en el pasado o en el presente.

Si no perdonamos, nuestra mente y esfuerzos estarán apuntando al pasado, estarán aprisionados y sin ninguna utilidad para construir nuestro porvenir.

Las Leyes 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 Él 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:

- a) **La negación.** No somos capaces de admitir que hemos sido heridos porque somos frágiles.
- b) **El enojo.** Acusamos con rabia al ofensor.
- c) **El regateo.** Condicionamos nuestro perdón a que el agresor nos ofrezca sus disculpas en forma satisfactoria.
- d) **La depresión.** Nos juzgamos duramente por nuestra reacción, por dejarnos afectar por la ofensa.
- e) **La aceptación.** Abrimos el corazón y descubrimos que somos capaces de liberarnos de la carga, comprendiendo lo ocurrido y perdonando al agresor.
- f) **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.
- g) **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.

Ingredientes

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

1. **Son capaces de librarse de la culpa** que permanece como resultado de sus errores del pasado y que los afectan

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.

2. Están libres de sentimientos de odio y de rencor. Esta es la medida perfecta y completa del perdón.

Beneficios

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. Investigaciones demuestran que el éxito de las personas depende tanto de su capacidad para relacionarse con los demás como de su conocimiento técnico. La relación sana con los demás es parte de nuestro desempeño actual y futuro.

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.

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. También afectará nuestros negocios, así como la relación con los demás.

El perdón es poderoso porque nos provee una mejor salud, tanto espiritual, emocional, como física. Cuán equivocadas pueden ser nuestras decisiones y nuestro actuar cuando están motivados por situaciones o cosas no resueltas en el pasado. No solo podremos hacernos daño a nosotros mismos, sino que se corre el riesgo de hacérselo a los demás.

Si no experimentamos el perdón desarrollaremos una mala actitud sobre las personas y la vida en general, desarrollando una actitud negativa y defensiva hacia ellas.

Cuadro de acción

Evalúese de 1 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Por qué no se calificó con 10? <i>(apóyese en la sección Ingredientes)</i>										
¿Qué beneficios obtendrá al subir su calificación? <i>(apóyese en la sección Beneficios)</i>										
Tarea - aplicación <i>(apóyese en la sección Pasos a seguir)</i>								Cumplí		
¿Qué va a hacer? ¿Con quién? ¿Cuándo?								<input type="checkbox"/>		
								No Cumplí		
								<input type="checkbox"/>		
Lea diariamente este principio	<i>Control diario de lectura</i>									
	L	M	M	J	V	S	D			