

“Yo solo sé que voy a vivir conmigo mismo el resto de mi vida, mas me vale vivir en buena compañía” (Sócrates)

“Eres precioso a mis ojos, eres estimado, y yo te amo. No temas, que yo estoy contigo” (Is.43 4-5)

“Tu eres mi Hijo muy Amado”

1) Diferentes creencias que dificultar el proceso del perdón

2) Perdonarse a sí mismo

Abrir el corazón a nosotros mismos

Entre otras cosas, de acuerdo con el Dr. Luskin nos sentimos culpables y nos cuesta perdonarnos en situaciones como:

1. Haber fracasado en alguna tarea que consideramos personalmente importante para nuestra vida, como no haber terminado estudios, no haber encontrado pareja, no haber tenido hijos, una separación o desavenencia con la pajera que llevó a la ruptura, y sentimos que nuestra vida en sí ha sido un fracaso, no haber preparado bien la jubilación etc..
2. No haber reaccionado cuando creemos que en su momento debimos hacerlo, tanto para ayudarnos a nosotros mismos, como ayudar a los demás.
3. Por haber lastimado a alguien, engañado o no haber sido honestos.
4. Por acciones autodestructivas como alcoholismo, pereza, apatía, que nos impidieron hacer lo que teníamos que hacer en el momento oportuno.

Reconocer la verdad / Dejarme acoger como pecador perdonado /Asumir la responsabilidad /Tener un sentido de culpa sano y saludable /Aprender de la experiencia: /Abrir el corazón a mí mismo /Sanar y cicatrizar heridas. /Aliarse con uno mismo. /Dejar que Dios tome la iniciativa /No es lo mismo “cometer un error”, que “ser un error “yo” siempre seré digno de amor.

A veces no nos perdonamos los errores, porque nos creemos infalibles, y sostenemos una imagen de lo “maravilloso que somos”, sin tomar en cuenta la realidad completa de mi vida, que tengo cosas maravillosas y otras que no

Dificultad “social” de autoperdonarse

Es necesario poder mirar y “mirarme” de que “SOY HIJO AMADO EN QUIEN ME COMPLAZCO”, es escuchar esta voz que se le dijo a Jesús en el bautismo. Bien dice

Kant que *“la dignidad requiere auto – respeto y no auto-desprecio y resentimiento que son agresiones a mi dignidad”*.

Es preguntarme si yo mismo me experimento como hijo amado en quien yo mismo me complazco de ser y existir. Esta palabra es para ti, lo mismo que: “Eres más valioso que los lirios del campo y los pajarillos” dice Jesús, me dice también “ Yo te he amado con amor eterno” y que “soy precioso a sus ojos”. ¿Y yo soy precioso a mis propios ojos?

Mi “ser” es valioso y no lo puedo condenar por una acción, eso sería un irrespeto a mi ser y al final a la obra de Amor que Soy. No soy infalible

3) Perdonar a Dios

El enfadarse con Dios, en la vida de muchas personas, **es una realidad y muchas de las veces conlleva un profundo sentido de culpa (insana)** por sentir tal o cual sentimiento hacia un Ser, que por experiencia o porque lo he recibido de conocimiento de El, o se me ha dicho que es un Dios Bueno.

4) Pedir perdón a los demás:

Requiere también una decisión

Humildad

Reverenciar la herida que hay en otro. Echar vino y aceite.

Aceptar que no somos infalibles

Poner a raya nuestro narcisismo

Reconocernos frágiles