

# El Perdón

*“Padre Perdónalos porque no saben lo que hacen”*

*“Perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden”*

La palabra perdón es una palabra compuesta que significa. *Per-donar*= que viene del latín **“per”**= por encima de...por completo...y **“donar”** =regalar, donar..

Lo que hay que tener claro es que **el proceso del perdón se da en quien perdona** y no en el ofensor.

El perdón ciertamente no va a cambiar mi **pasado**, pero sí me hacer vivir de una forma liberada mi **presente** y ensancha mi **futuro**.

En hebreo perdón = *“athiemí”* = **“dejar ir”**, “soltar” “desatar” “alejar”, y también está *“seliah”*= reconciliación.

Hay que tomar en cuenta que **perdonar no significa necesariamente reconciliarse con la otra persona**.

Perdonar tiene una importancia incluso de cara a nuestra **salud física: El perdón aumenta la calidad de vida**,

Uno de los mayores problemas para decidir iniciar el proceso de perdonar son los **conceptos erróneos de lo que es y lo que no es perdonar**

<b>Perdonar no es:</b>	<b>Perdonar: tomar en cuenta</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dar el perdón cuanto antes</li><li>• Llevar la fiesta en paz:</li><li>• Poner una venda a una llaga infectada.</li><li>• Aceptar la conducta del ofensor</li><li>• Disculpar lo que hizo</li><li>• Olvidar</li><li>• Justificar</li><li>• Necesariamente reconciliarse.</li><li>• Cumplir un mandato externo</li><li>• Quitar responsabilidad al ofensor</li><li>• Cambiar nuestras decisiones</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perdonar conlleva tiempo</li><li>• Dar la misericordia y compasión al otro</li><li>• Cambiar la rumiación</li><li>• Legitimar mi dolor y enfado</li><li>• Reconstruir la paz interior</li><li>• Quitar al ofensor de una vez por todas la capacidad de seguir haciéndome daño.</li><li>• Entender que no hay razones para ofender a otro,</li><li>• Perdonar es sanar la llaga infectada</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperar la conversión del ofensor,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prescindir de la exigencia “natural” de la venganza</li> <li>• Desatar nudos, dejar ir, cerrar círculos abiertos en la vida</li> <li>• Dejar de hacer daño a los que no han tenido nada que ver que con lo que pasó</li> <li>• Implica recuperar una visión realista respecto a quién es la persona que nos ha ofendido.</li> </ul>
--	--

El perdón no es un acto que pueda denominarse voluntario, semejante a mover la cabeza o levantar un pie, requiere un proceso.

Comprensión mental: ***¿qué habría en la mente de esa persona, para que haciendo eso que me hizo, pensara que hacía lo mejor que podía en ese momento? ¿cómo estaba esa persona en ese momento que me hirió?***

También será muy importante la manera **cómo explique yo lo que ha sucedido**, si yo me lo explico a mí mismo, y a los demás,

Amor Dolido / amor Sanado

Muchas veces nos cuesta dejar estas formas repetitivas de actuar y que facilitan que otros nos hagan daño, debido a nuestro **temor a perder el afecto** de las personas que nos rodean, y por eso me es difícil dejar, lo que quizás en un momento de mi vida (generalmente la niñez) aprendí y me sirvió para sobrevivir; pero ahora la vida ha cambiado y ya no me sirve para vivir.

**El perdón es una elección,**

**El perdón no niega la justicia**

**Perdón puede ser Implícito y Explícito**

Diferentes creencias que dificultan otorgar el perdón.

Dificultades narcisistas a la hora de perdonar.