



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

---

---

**“EL PERDÓN UN REGALO DIVINO”**

**T E S I N A**

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGÍA

P R E S E N T A :

**ANA MARGARITA GONZÁLEZ NAVA**



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

México D. F. A 13 de marzo de 2013.

Dr. Felipe Martínez Arronte  
Presidente de la Asociación  
Mexicana de Tanatología A. C.

Por medio de la presente revisé y aprobé la tesina que presentó Ana Margarita González Nava, integrante de la generación 2011-2012.

El nombre de la tesina es: "EL PERDÓN UN REGALO DIVINO"

Atentamente

Oscar T. Tovar Zambrano  
Director de la Tesina

## *AGRADECIMIENTOS*

---

*A Viky Vega con amor.*

---

---

*A mis padres José y Margarita amor de mis amores por ser  
inspiración de este diplomado.*

*A mí querido esposo, apoyo de mi vida.*

*A mí amado hijo Sergio motor de mi existencia.*

---

## JUSTIFICACIÓN

El tema del perdón como regalo divino, despertó gran interés en mí, en virtud de que hace algunos años... tenía yo un gran resentimiento en mi corazón por una intriga hecha a causa una persona ajena a mí. Pasaron varios años y cuando mi hijo hizo la primera comunión, yo viví una experiencia “divina”, maravillosa en donde verdaderamente sentí, una ambrosía en mi corazón, sentimientos que aún recuerdo con mucho agradecimiento a Dios ¡porque me trajeron el perdón!

Yo quise analizar y comprender este milagro para transmitir el camino oscuro, lastimoso e inalcanzable por el que se cruza cuando no se perdona, y en el que descubrí, que no me encontraba sola, pues Dios me llevó de la mano hasta alcanzar la liberación de mi alma en ese pesado viaje.

Vivir y regalar la maravillosa experiencia del perdón es el propósito de esta tesina, ya que sólo a través de él, se podrá tener trascendencia y libertad, dejando atrás las ataduras del resentimiento, para poder cobijarse en los brazos amorosos de Dios.

# INTRODUCCIÓN

Seguramente, que todos alguna vez nos hemos sentido lastimados, traicionados o decepcionados, con alguien; causando estos sentimientos, heridas abiertas y sin sanar, las cuales con el tiempo siguen doliendo, lastimando, supurando, creciendo, y en algunos casos, esas heridas llegan a arruinar la vida de la persona, al ser somatizadas en los diferentes órganos del cuerpo, trayendo esto; enfermedades psicológicas, físicas o espirituales, las cuales se curarán hasta que no se alcance el perdón, y se deshaga de esa carga pesada, que impide vivir en paz..

Descubrí que en este camino todas las experiencias nos enriquecen y nos hacen mejores seres humanos, que el que nos lastima, es maestro para nosotros, ya que nos enseña a crecer, a ser humildes y a ser mejores personas, y que el perdón es liberador del alma; y sobre todo, que si perdonó con la ayuda de Dios, habré convertido ese obstáculo aparentemente insalvable, en un escalón que me permitirá crecer en misericordia, en comprensión y en tolerancia hacia los demás, y subir un grado, para asomarme al interior de la naturaleza humana.

# ÍNDICE

	JUSTIFICACIÓN	5
	INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I	MARCO TEÓRICO	8
CAPÍTULO II	DIVERSIDAD DE LOS CONCEPTOS DEL PERDÓN	11
CAPÍTULO III	ALQUIMIA DEL PERDÓN	13
CAPÍTULO IV	NO CONFUNDIR EL PERDÓN	19
CAPÍTULO V	EL PERDON, UNA BENDICIÓN	22
CAPÍTULO VI	LOS ENEMIGOS DEL PERDÓN	26
	CONCLUSIONES	31
	BIBLIOGRAFÍA	33

# “EI PERDÓN UN REGALO DIVINO”

## CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO

El marco teórico estará fundamentado en el libro más leído en el mundo, la biblia, en donde aparecen citas que hablan del perdón.

En este trabajo de investigación citare algunos capítulos con sus respectivos versículos, en donde se exalta la idea del perdón. En la biblia nos encontramos a cada paso con historias de personas que sufrían y que, al encuentro con Jesús salieron renovadas, transformadas y viviendo la ambrosía del corazón.

No solo se debe perdonar porque soy buena persona, ni por ser bondadosa, pido perdón porque lo reconozco, lo necesito. Reconozco que mi acción no fue la correcta y que no debí de haberlo hecho y que en ese sinuoso camino del perdón, Dios me llevará de la mano hasta alcanzar la paz interna, dijo Jesús: “El reino de los cielos se encuentra dentro de ti”.

Citaré algunos capítulos con sus respectivos versículos en donde se menciona “El perdón”:

Mateo 6, 12 “Perdona nuestras deudas como también nosotros perdonamos a nuestros deudores”.

Mateo 6,14-15 “Porque si ustedes perdonan a los hombres sus ofensas, también el padre celestial los perdonará a ustedes. Pero si ustedes no perdonan a los demás, tampoco el padre les perdonará a ustedes”.

Mateo 18, 21- 22 “Entonces pedro se acercó con esta pregunta: “ señor cuantas veces tengo que perdonar las ofensas de mi hermano? ¿hasta siete veces?” Jesús le contestó: no te digo siete, sino setenta y siete veces.”

Mateo 18, 35 y Jesús añadió “Lo mismo hará mi padre celestial con ustedes, a no ser que cada uno de ustedes perdone de corazón a su hermano.”



Lucas: 3-4 “Juan empezó a recorrer toda la región del río Jordán, predicando bautismo y conversión, para obtener el perdón de los pecados”.

Lucas 23, 34 mientras tanto Jesús decía: “Padre perdónalos porque no saben lo que hacen.” Después los soldados se repartieron sus ropas echándolas a la suerte.

Lucas 6, 27. 32-35

Pero yo digo a los que me escucháis:

“Amad a vuestros enemigos, haced el bien a los que os odian....si amáis a los que aman, ¿qué merito tenéis? Pues también los pecadores aman a los que los aman. Si hacéis bien a los que os lo hacen a vosotros, ¿qué merito tenéis? ¡También los pecadores hacen otro tanto! Si prestáis a aquellos de quienes esperáis recibir, ¿qué merito tenéis? También los pecadores prestan a los pecadores para recibir lo correspondiente. Más bien amad a vuestros enemigos; haced el bien, y prestad sin esperar nada a cambio; y vuestra recompensa será grande y seréis hijos del altísimo, porque el es bueno con los ingratos y los perversos.....”

Lucas 7, 48 “Jesús dijo después a la mujer: tus pecados te quedan perdonados”.

Lucas, 17, 3 Si tu hermano peca repréndele y si se arrepiente perdónalo”.

Juan 20, 21-23 “A los que les perdonen los pecados, les quedarán perdonados; y a los que no se los perdonen, les quedarán sin

Nehemías 9, 17 “El Dios de los perdones”.

Éxodo 34,6-7 “El pueblo de Israel repentinamente le falló a Dios y repentinamente experimentó que Dios lo perdonaba y que es fiel.”

Daniel 9, 4-19 sabiduría 11, 23-26 “Por mucho que sean las infidelidades Dios perdona.”

Ezequiel 18, 2-23 “Porque no quiere que el pecador muera sino que se convierta”

Lucas 5, 20-24; 7, 47-50, 23, 34 “Perdonando sin limitaciones.”

Lucas 7, 42 “Necesitamos la experiencia de la misericordia y del perdón para poder perdonar”

Mateo 6, 14 “Mandando a sus discípulos que perdonen con total generosidad”

Mateo 18, 18; Juan 20, 23 “concediendo a la iglesia el poder de perdonar”.

Apoyarme en estos capítulos con sus respectivos versículos me confirma día a día, lo que dijo Jesús hace ya más de 2000 años, el cual con su infinito amor nos vino a enseñar que “El reino de Dios se encuentra dentro de ti”

El objetivo de esta tesina está en que, (Raquel Levinstein, el perdón una onda cuántica de libertad, 2006.) “se viva intensamente la maravillosa experiencia de un genuino perdón, que te eches un “clavado” en la dimensión de los milagros, que puedas ver y sentir cerca, muy cerquita, el rostro bondadoso de nuestro creador, que te espera con una sonrisa en los labios, una mirada plena de ternura y comprensión y los brazos abiertos para tomarte en sus manos y arroparte en su corazón”

Resguardado, cobijado y tomado de la mano de Dios, solo el amor y la sabiduría infinita, nos ayudarán a construir la realidad que anhelamos desde lo más profundo de nuestro corazón.

## **CAPÍTULO 2**

### **DIVERSIDAD EN LOS CONCEPTOS DEL PERDÓN**

Perdonar es presuponer un juicio. Abstente de juzgar y te darás cuenta de que no hay nada que requiera tu perdón, solo acepta y observa y podrás vivir conforme a la verdad.

(Hargrave y Sells (1997) dicen que “El perdón es un esfuerzo por restaurar el amor y la confianza en las resoluciones.”

(Gordon y Bancom (1998-2003) “El perdón implica una compleja interacción entre el que perdona y el que es perdonado, involucrando el logro de una visión más balanceada de la relación una disminución de los sentimientos menores hacia el otro y un menor deseo de castigarlo.”

(Makinen y Johnson (2006) “El perdón involucra reparar heridas emocionales, restaurar la confianza y reconstruir el vínculo.”

(Strelan y Covic (2006) “El perdón es un proceso de neutralización de un agresor y es producto de la percepción de una herida interpersonal.”

(Luis Valdez Castellanos) “Si perdonamos a alguien nos estamos haciendo un favor a nosotros mismos, al perdonar, curamos nuestra herida.”

(Alejandra María sosa Elizaga) “Perdonar es sobre todo desterrar el odio de tu corazón, perdonar te compromete, por lo pronto, a disponerte aún definitivo cese al fuego, a un alto total a cualquier hostilidad contra quien o quienes te lastimaron, y a hacer todo lo que este a tu alcance para que tu experiencia no sea fuente de amargura, sino de amor para ti y para los demás.”

(Dieikson de Carvalho) “La curación interior, la liberación espiritual y emocional y la transformación del corazón están íntimamente ligadas al perdón. No hay cabida para la felicidad en un corazón duro, frío e incapaz de perdonar las ofensas. La falta de perdón nos consume y son vuelve inmensamente infelices.”

(Marie Chauvett en su libro libérate con el poder del perdón);” dice que perdonar significa soltar; la persona que no quiere o no puede hacerlo difícilmente logra vivir el momento presente, porque se aferra al pasado, con lo que logra también bloquear el futuro. Cuando cavilamos de forma inútil en lo que sucedió tiempo atrás, los días pasan sin felicidad porque no estamos al pendiente de nuestro presente. Entonces, lo que se necesita es reconocer la herida, limpiar el universo emotivo descubriendo el sentido y causa de la contusión, para después continuar.”

(Jean Delumeau ) dice “El perdón es liberación, emancipación y recreación. Nos renueva [...] Devuelve la energía y la libertad a quienes estaban oprimidos por el peso de su culpabilidad. Perdonar [...] es un gesto de confianza hacia un ser humano”

Para (Cristian Duquoc), “El perdón es una invitación a la imaginación.” La definición es extraña, pero en efecto, la imaginación representa un papel esencial en el proceso del perdón. El mismo autor dice “El perdón no es el olvido del pasado, sino la posibilidad de un futuro distinto del impuesto por el pasado o por la memoria”

Seneca veía en la piedad, el principal motivo del perdón, y resumía su pensamiento en una célebre fórmula: “perdona al más débil que tú por piedad hacia él; y al más fuerte que tú por piedad hacia ti”

(Maurie Chauvett en su libro libérate con el poder del perdón) “En resumen para emprender la vía del perdón, es importante soñar con un mundo mejor donde reine la justicia y la compasión.”

## **CAPÍTULO 3**

# **LA ALQUIMIA DEL PERDÓN**

El perdón sobreviene cuando existe una conjugación de lo humano al poner en juego la voluntad; y la parte espiritual del ser humano a través de la fe y la gratitud que se tenga en Dios, en el campo espiritual.

Cuando estas fuerzas espirituales se entrelazan con las humanas se inicia el verdadero proceso de perdonar.

El plano espiritual, permite que el trabajo psicológico se haga presente; (Lewis Smedes) afirma que “El perdón posee, un sentimiento, un color y un clima particular, diferente de cualquier otro acto creativo en el repertorio de las relaciones humanas.”

El perdón plantea un auténtico desafío: el de mantener la tensión entre lo psicológico y lo espiritual, lo humano y lo divino.

Yo resumiría que el ser humano tiene que hacer lo posible para que Dios haga; hasta lo imposible para que llegue el perdón a mi corazón y de esa manera se reestructure el corazón.

Cuando el corazón se encuentra en estado de paz, libre y entregado a la voluntad de Dios se puede experimentar ese proceso; cuando no se guarda rencor dentro de uno mismo, cuando no se aferra a la irritación por el comportamiento de otras personas, cuando no haya frustración por situaciones que están fuera de nuestro control, cuando se es capaz de perdonarse a uno mismo así como a los demás y reconocer el gran amor que yace dentro de nuestro corazón; es entonces cuando sobreviene la alquimia del perdón.

Para Marie Chauvett en su libro, “libérate con el poder del perdón” dice: “para que se realice el perdón se necesitan movilizar todas las facultades: la sensibilidad, el corazón, la inteligencia, el juicio, la imaginación, la fe.”

El perdón, lejos de ser un acto instantáneo, se sitúa en un tiempo y se escalona en un periodo más o menos largo; ya que implica un antes, un durante y un después; siendo su camino tanto humano como espiritual, con la necesidad claro está, de

conseguir una realización del ser, a través de la sanación y del crecimiento humano.

En mi concepción, la oración y la repetición de versos, decretos, elaboración de cartas y mantras ayudarán a poder precipitar el anhelado perdón.

Deseo compartir este hermoso verso hindú, de “Shiva Manasa puja”, un maravilloso himno de la tradición de Shankaracharya que dice así:

“Oh Shiva, perdona todos los errores que he cometido con las manos o los pies, con los oídos o los ojos, con las palabras o el cuerpo, la mente o el corazón.

Oh gran señor perdona mis transgresiones, las del pasado y las que aún están por venir.”

Por ejemplo lo que dice la oración del padre nuestro, en uno de sus versos:

“...perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos a los que nos ofenden y no nos dejes caer en tentación amén”

Al orar de esta manera, permite que se abra la mente, el corazón y el alma de manera absoluta, se aceptan las propias faltas, considerándose incapaz de darle solución por uno mismo, al manejo del problema, dirigiéndole a Dios, la plegaria de poder experimentar la solución que da el perdón a través de esa alquimia *divina*.

En el libro (Swami Chdvilasananda) “ llénate de entusiasmo” dice que “si se desea recibir el perdón e incluso perdonar, se invita a que la luz de Dios fluya a través de la esencia de la persona que solicita el milagro y es en ese momento que se siente absolutamente la libertad, se sabe que se puede beber la ambrosía del corazón y vivir desde ese espacio de energía plena, apreciando la dulzura y la amabilidad que nos rodea.”

La habilidad de ofrecer un perdón completo no viene rápidamente ni de manera fácil; es una virtud que se cultiva durante mucho tiempo.

Cuando se ofrece un perdón no se está excluyendo del arrepentimiento en el corazón de la otra persona; el arrepentimiento debe ser una contemplación muy profunda de la propia alma, en donde solo hay un binomio: Dios y uno mismo.

En esa cámara profunda del alma, esta lo puro, lo sagrado, lo espiritual y la esencia de ser.

Los médicos, psicólogos, y terapeutas han descubierto que el perdón es un importante factor para conservar la salud física, psicológica y la paz espiritual.

El perdón sigue las leyes del desarrollo humano y se adapta a las fases de la maduración de la persona, ya que es el resultado de un proceso que moviliza todas las facultades de la persona y sigue una trayectoria dividida en varias etapas en donde no hay recetas para perdonar.

Elementos que facilitan esta alquimia:

- El reconocer que perdonar no es algo fácil.
- Se necesita trabajo espiritual, tiempo y paciencia.
- Reconocer que el primer beneficiado es uno mismo.
- Quererse a uno mismo y reconocer que con el perdón sobreviene la liberación de todos los elementos adversos que perjudican la salud.
- Reconocer “la naturaleza de ser humano” con sus fallas, imperfecciones y debilidades.
- Desechar el complejo de Dios, en nuestra persona queriendo ser perfectos, sin errores, infalibles y sin debilidades.
  
- Confiar en nuestra humildad para que en caso de no poder superar el dolor se acuda a personas capacitadas que ayuden a sanar esa herida y de esa manera sobrevenga la paz a través del perdón.
- Reconocer que todo lo que sucede en nuestra vida siempre es para aprender y que esas experiencias nos llevarán inevitablemente a ser mejores personas.
- Confiar en Dios, como único ser que nos ayudará y apoyará con su gracia divina, a atravesar las etapas del perdón y de esa manera curar las heridas.
- Hay varias maneras de pedir perdón, puede ser de manera verbal, escrita, (carta, poema, canción) a través de la música.
- Quiero compartir esta carta que escribí a una amiga, solicitando su perdón:

## “QUERIDA Y AÑORADA AMIGA”:

Ahora, después de 24 años, te sigo pidiendo una vez más, me perdones; yo no he podido superar, la pérdida de tu amistad, en noviembre del año pasado tome un taller del perdón y revivió en mi alma el deseo de comentarte, que lo que hemos tenido que vivir estos años ha sido un evento karmático, no solo para ti, sino también para mí, ya que he tenido que sufrir tu ausencia cerca de 24 años , y con ella tu luminosa esencia y maravillosa presencia; presencia que cada día amo aún más, pues aunque no has estado cerca de mí físicamente, te he tenido en mis oraciones y pensamientos permanentemente; tu eres la amiga que ha estado siempre en mis sueños , la hermana espiritual que me acompañara hasta la muerte; a más de habernos acompañado mutuamente durante muchos años de nuestra vida, profesional, y familiar.

Tu presencia en mi camino, me ha hecho una mejor persona y conceptualizar al máximo el valor de la amistad, cuando reflexiono, pienso que quizá yo, también debería estar presente en tu vida, para que tú también tuvieras la oportunidad, de liberarte del dolor que involuntariamente te causé y crezcas aún más como ese ser humano íntegro y hermosos que eres.

Perdóname y permite que yo nuevamente pueda hacer conjunción contigo en esta dimensión; si así fuera, yo desde lo más profundo de mi corazón te agradeceré este gesto de bondad y amor que te ha dado Dios, al permitir que este milagro sea gestado en tu interior, pues en estos años de mi vida, tu bondad, tus conceptos de la vida y tu presencia en general me han hecho mucha falta, y estoy convencida de que ni el paso del tiempo ni la distancia, me han separado de ti, pues Dios ha sido mi mejor apoyo, consuelo y esperanza.

Con el desventurado evento del pasado, aprendí y cambie muchas cosas en lo actitudinal, en lo conductual y sobre todo en lo espiritual, déjame demostrarte mi cariño antes de que sea demasiado tarde.

Sé que al igual que yo, tú aprenderás con el perdón, a liberarte de las heridas del pasado y a sanar tu hermoso corazón. Que si existe perdón de tu parte las dos nos veremos beneficiadas con la bendición del perdón. El año pasado tome un diplomado de tanatología y ahora necesito realizar una tesina para antes del mes de abril, y obtener el título de tanatóloga, la tesina se llamará " el perdón un regalo



divino" y en la cual eres tú, el motivo de mi inspiración, cada capítulo, cada tema lo elaboré pensando y poniendo en ella, lo más profundo de mi corazón y pidiéndole a Dios que con su poder divino, algún día tú me puedas perdonar.

Te quiere tu amiga...

Alejandra María Sosa Elizaga recomienda en su libro "Por los caminos del perdón") la siguiente oración, para pedirle a Dios que te ayude a pedir perdón.

## ORACIÓN PARA PEDIRLE A DIOS QUE TE AYUDE A PEDIR PERDÓN:

Señor:

Como me cuesta

Recorrer la distancia

Que me separa de quien he lastimado

Atravesar esos abismos de silencios

Tender un puente

Entre las dos orillas

Y animarme a ir por el

No dejes que me resigne al desencuentro,

Que me haga especialista en justificaciones

Inquiétame hazme salir de mi trinchera

Vence mis resistencias

Y lánzame sin armaduras

A caminar junto a ti

Amor en mano

Al encuentro de ese alguien

Que solo necesita nuestra ayuda

Para reconstruir su corazón

## **CAPÍTULO 4**

### **NO CONFUNDIR EL PERDÓN**

Solo cuando se conceptualiza al perdón, se puede realmente perdonar a alguien, y para ello se necesita reconocer que se hizo un daño y que con toda conciencia no se llevará el registro de los agravios y se desprenderá uno de la amargura, para que no se envenene la vida por lo que nos hizo alguien, eligiendo de esta manera la libertad, la salud, la paz y la esperanza que se añora.

El perdón realmente empieza con la decisión, bien pensada que invade la mente, y que se refleja en una actitud que sale del fondo del alma y del corazón.

Cuando el perdón se convierte en un estilo de vida entonces se hace un hábito y la vida se hace más ligera, menos atormentada y como frecuentemente digo “no se cargan changos que no son nuestros.”.

(Paul Meyer) en su libro “perdonar el milagro definitivo (34)” dice “generalmente el perdón lo entendemos como nos lo han enseñado por ejemplo:

“El perdón no es una aprobación que se acepta voluntariamente, si se desea que no nos vuelvan a lastimar entonces no lo apruebe.”

Perdonar no es olvidar, (Patrick Miller) afirma “tratar de olvidar es otra forma de negar” y pienso que si hubo un agravio muy grande es necesario recordarlo para que no vuelva a ocurrir, por ejemplo: una violación, un robo, un maltrato etc.

Perdonar no es justificar; hay que reconocer los hechos pero no dejar que esos hechos justifiquen los actos de alguien.

Perdonar no es una obligación, es una decisión que sale de lo más profundo de nuestro ser, después de haber trabajado con nuestro dolor.

Perdonar no es rendirse se tiene el derecho de rechazar más dolor, agravios y abusos, si uno se rinde acepta las excusas para que haya más de lo mismo.

Perdonar no es reivindicarse o reconciliarse, ya que primero se perdona y luego viene la reconciliación en ella se necesitan dos personas para que se lleve a cabo exitosamente esa reconciliación, el perdón en cambio es un acto personal.

El perdón no es volver a aceptar, si se tuvo la convicción de perdonar, no se tiene la obligación de volver a aceptar las injurias de la persona que nos lastimó, no hay que reincidir, perdonar es usar el corazón y la cabeza.

Perdonar no es confiar (Paul j. Meyer dice pag. 36) “Perdonar demuestra amor, fortaleza y amabilidad. Significa que usted, honestamente, ha hecho las paces con la persona y lo que ella le hizo, pero perdonar no significa que confíe en la persona como lo hacía antes, pues hacerlo sería muy ingenuo de su parte. La confianza que es destruida debe volver a construirse, tabique por tabique; con el tiempo el individuo podrá recuperar nuestra confianza, pero primero debe ganársela. El perdón, poco tiene que ver con la confianza”

Perdonar no es ajustar cuentas, es decir no es, “ojo por ojo diente por diente” ya que todos tenemos distintas escalas de valores, el perdón siempre comienza con una decisión interna. “ajustar cuentas es el sueño imposible de aquellos que no perdonan”.

El perdón es una actitud, comienza con una decisión que invade la mente y el corazón, el perdón puede ser un camino, a veces corto y a veces largo, todo depende de la vivencia y la expresión de los sentimientos, especialmente cuando ha habido una gran herida. Lo cuestionable esta en las acciones y las conductas adversas, las cuales son reacciones involuntarias que no piden permiso para aparecer y que si nos ayudan a conocernos, es decir a saber lo que hay verdaderamente en nuestro interior.

Para perdonar es necesario aceptar y vivir temporalmente con el coraje, la rabia, el enfado, el dolor, el enojo, el resentimiento. Estos sentimientos requieren dejarse ir, ya que es en ese momento, cuando tomarán otro nivel de importancia mucho más bajo, hasta que al fin se vayan desvaneciendo.

El dolor no es un sentimiento del que debemos huir, más bien es el maestro del cual tenemos mucho que aprender, dejando salir aquello que nos lastimó y no pudo salir en el tiempo pasado.

Oscar Tovar “un Duelo Siliente”(pag. 53) ¿Qué nos sucede al darnos cuenta de que para algunas personas ya no somos importantes ya no existimos? ¿Qué

sentimos, que pensamos o que nos sucede cuando nos damos cuenta de que somos ignorados intencionalmente, o que ya no somos importantes para alguien con quien si nos interesa conservar una comunicación? Y que quizá esa actitud fue provocada por nuestras ofensas, las cuales causaron mucho dolor.

## CAPÍTULO 5

### EL PERDÓN, UNA BENDICIÓN

La única persona que requiere de tu perdón, eres tú mismo ya que eres el creador de tu realidad, en todas sus manifestaciones y sabrás que el perdón ha estado en ti, desde siempre porque haz diseñado tu vida conforme tú la has decidido, el perdón, sana libera, el perdón libera también en las dos vías, al que lastimó y al lastimado.

Oscar Tovar. “un Duelo Siliente”( pag 118) “ para lograr el perdón , es importante tener presente que como seres humanos somos perfectibles y susceptibles de cometer errores, y que aun cuando consideramos tener el control de la situación siempre podrán presentarse elementos imprevistos capaces de modificar el resultado esperado”

Cuando el que lastima comete un error, y se arrepiente, promete no volver a cometerlo entonces llega el aprendizaje y se podría decir que se cursó un año en la universidad de la vida en donde se aprendió a perdonar, crecer, trascender etc.

Cuando se pretende abandonar un hábito ya sea fumar, beber, dormir demasiado, ver la tele, comer en exceso etc. Es muy difícil de lograrlo, lo mismo sucede con el hábito de tener pensamientos negativos, de vivir los dolores del ayer, un infierno de soledad, de los recuerdos y en un estado de resentimiento permanente, no importa si sucedió hace 20 años o hace una hora el resentimiento no discrimina el tiempo, se nutre del pasado a donde va a llenarse de venganza, odio, dolor etc.

El perdón deriva de la forma de pensar en el momento presente, cuando se perdona se dice “El pasado ya es pasado”. Si el pasado ha sido doloroso y no se ha perdonado; el presente, será igualmente doloroso.

El camino para ser feliz es perdonar en el momento presente, viviendo todos los maravillosos regalos que Dios ha creado para nosotros como puede ser:

El amanecer, el rocío, una mañana con neblina, el crepúsculo, las puestas del sol, los colores de las flores y sus aromas, su gran variedad y sus caprichosas formas, la inmensidad del mar, la naturaleza etc. Procurando ser felices con lo que nos está dando nuestro presente y no esperar a ser felices cuando tengamos el auto último modelo, o una casa en el pedregal o cuando pueda viajar por todo el mundo, cuando mi hijo se gradúe, cuando sea rica etc. Porque la vida es tan incierta que lo único que es seguro es el momento presente, el pasado ya paso, el futuro no sabemos si llegará.

Se aconsejan diversas técnicas para desenterrar viejos sentimientos y emociones adversas; como la meditación, la oración, la visualización guiada, el masaje, la terapia bioenergética, y la técnica del Focusing entre otras.

Existe una hermosa reflexión que quiero compartir, en donde se evalúan los avances personales al día de hoy:

“Señor, no soy lo que quiero ser, seguramente no soy lo que debo ser, pero gracias, gracias infinitas, porque hoy por hoy, ya no soy lo que era ayer”.

Podríamos decir que los sentimientos propios del resentimiento, como la rabia, que es una reacción emocional, temporal e intensa ante una amenaza real o ficticia, o el rencor, el cual puede encubrir otros sentimientos como la impotencia, la inseguridad, la desilusión, el miedo; no pueden vivir el hoy, ni comulgar con Dios, ellos tienen que estarse nutriendo del ayer, viajar al pasado, para nutrirse de los hechos dolorosos y darle vida a la ofensa, a la agresión.

Todos estos hechos nos proponen en la alternativa de evaluar, poniendo en una balanza, si vale la pena seguir cargando con un infierno de sentimientos y resentimientos o liberarnos de ellos y alcanzar el perdón.

La bendición del perdón está en su propia esencia, ya que el curso de milagros sostiene que “toda enfermedad proviene de un estado de no perdonar” cada vez que nos enfermamos debemos buscar a nuestro alrededor para saber a quién necesitamos perdonar “tu puedes sanar tu vida”, ( Louise I. Hay, pag. 24).

No es necesario saber cómo perdonar, **lo único que necesitamos hacer es estar dispuestos a perdonar, el universo se encargara de hacerlo.**

La base del perdón, es el amor a uno mismo, la auto aprobación y auto aceptación, perdonarnos a nosotros mismos y a los demás nos libera del pasado estos conceptos son determinantes para que se realicen los cambios positivos en las diferentes esferas de nuestra vida; el ser comprensivos y amables con nosotros mismos nos ayuda a lograr el cambio.

El amor siempre es la respuesta para la curación de cualquier tipo.....y el camino hacia el amor es el perdón.

La respuesta para dejar de resentir se da en el hecho de que el resentimiento no puede vivir en el hoy, es como la oscuridad, ante la más pequeña luz, desaparece; es por eso que lo primero que se debe hacer es vivir el hoy, como los a “solo por hoy”, procuraré ser feliz, fijarse en todo lo que se tiene y lo poco que nos falta para ser felices.

“vive solo tu hoy, que el ayer sea tu fuente de aprendizaje, ya nunca más tu tortura, tu infierno, la causa de tu dolor y soledad”. “al vivir tu hoy, te pones cara a cara con la vida y te pones frente a Dios” (Raquel Levinstein) “El perdón, una onda cuántica de libertad”.

Para que llegue el perdón, es necesario tener pensamientos positivos, los cuales se transformaran en amor genuino, en aprender a vivir el amor de la vida, que fluye en nosotros, aprender a amarnos a nosotros mismos y a nuestros semejantes y amar intensamente a Dios; cuando se empieza a vivir en el amor, lo primero que se siente es una infinita paz, porque el amor es serenidad.

Al sentir el amor, dejamos atrás las culpas, es entender a los demás y verlos, más que con los ojos físicos, verlos con los ojos del corazón; con los ojos que nos ve Dios.

Ejercicio para poder perdonar:

Mira, para poder perdonar genuinamente te pido que traigas a tu mente por un momento a la persona que más daño te ha causado....

¿Ya estas sintiendo todas las emociones encontradas? Ya estas sintiendo el calor en el cuerpo ¿Sientes como fluye en tu columna vertebral una energía, ya no tan desconocida para ti, de odio, de resentimiento, de coraje, de frustración e impotencia?



Bien ya lo tienes frente a ti. Pero ahora te pido que veas en él, más que el daño, la agresión; a una persona inconsciente. Que trates de ver a tu niño interior fracturado, preso en un cuerpo de adulto; trata de ver sus circunstancias, sus recursos, su desamor, y que te preguntes honestamente que hubieras hecho en su lugar. Si a estas alturas contestas que no hubieras llegado a tanto, es que seguramente sigues pensando como tú y no como él. Trata de verlo más que como tu enemigo, tu agresor, como una persona más enferma y más ciega que tú. Y si eres honesto ante la misma pregunta de ¿qué hubieras hecho tú en su lugar? Contestarás, sin duda: seguramente lo mismo y tal vez, peor. Ejercicio que presenta Raquel Levintein en su libro, "El perdón, una onda cuántica de libertad".

## **CAPÍTULO 6**

### **LOS ENEMIGOS DEL PERDÓN**

Los seres humanos no somos esclavos, somos creadores, ya que estamos hechos a imagen y semejanza de Dios, cuando se vive en las redes del resentimiento, se encuentra uno atrapado en una maraña de dolor, de destrucción de resentimiento y en un callejón sin salida.

La mente humana tiene sentimientos, emociones y pensamientos, los cuales son impulsos de energía e información, ellos pueden causar enfermedades o salud, caos o armonía, paraíso o infierno, angustia o paz.

(Raquel Levinstein) “El perdón una onda cuántica de libertad” 2006 dice “las emociones son los estados más primitivos del mundo afectivo y no contienen ningún componente racional; es cuando quieres llorar o gritar y no sabes ni por qué”.

“los sentimientos, en cambio, llevan un componente racional, que es cuando dices para ti mismo o a los demás: estoy triste, estoy enojado, contento, etc. incluso con un poco de esfuerzo y honestidad puedes identificar porque te encuentras en tal o cual estado afectivo”.

“los pensamientos pueden ser imágenes o representaciones mentales, o simplemente palabras, lenguaje silencioso interno con el que dialogas contigo mismo, con lo que te rodea y con Dios, como tú puedas concebirlo”.

La calidad de nuestra vida afectiva, la calidad de nuestras emociones o sentimientos, es lo que determina la calidad de nuestros pensamientos, y es a través de nuestros pensamientos que día con día construimos nuestra realidad y nuestro entorno material.

Es en la vida afectiva, en donde se instala el resentimiento y donde el perdón tiene su impacto transformador y trascendente y en donde las emociones y los pensamientos positivos o negativos repercuten en la salud o la enfermedad.

Son los pensamientos, el alimento del estado mental, y de ahí el reflejo de tu realidad material, ellos están en relación proporcional, a la calidad de nuestros

sentimientos y emociones. A mayores sentimientos y emociones positivas mayores pensamientos positivos y un mayor estado mental.

La ira, la soberbia, el resentimiento, odio, la venganza, la cólera, dificultan el camino del perdón.

Las emociones son definidas por (Oxford English Dictionary) “cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado”.

, (Raquel Levinstein) “El perdón una onda cuántica de libertad” “volver a sentir, traer el pasado al día de hoy, implica una furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, animosidad, irritabilidad, hostilidad, y en extremo violencia y odio patológico, los recuerdos se agigantan hasta tomar dimensiones descomunales y logran mantenernos presos de nuestros propios temores, angustias, resentimientos y culpas, atormentados por el ayer y angustiados por el mañana”.

Encadenados a una fuerza destructiva que jala y arrastra, impulsándonos una y otra vez a cometer los mismos errores, a dañar a quien más amamos y al mismo tiempo, a auto dañarnos.

## **VENGANZA**

Cuando alguien nos lastima surge en nosotros el deseo de venganza, deseando que el otro pague lo que nos hizo, pero ese gozo es pasajero y deja una profunda cruda moral.

La frase de que “la venganza es el placer de los Dioses” es una rotunda calumnia pues Dios solo es uno y él es solo amor y lo único que desea es que alcancemos la evolución en el camino espiritual.

(Marie Chauvett) “libérate con el poder del perdón” la venganza es el impulso instintivo que se experimenta después de una ofensa inmerecida. La venganza

dura muy poco ya que alivia por unos instantes el resentimiento interior pero no lo sofoca; dice un proverbio chino “El que se vengue deberá cavar 2 tumbas”.

Sabemos que la venganza conduce a una larga cadena de resentimiento, violencia y de más sed de venganza, es avanzar por un camino minado y sin salida.

En el libro de Rom 12,17-19 dice: “sin devolver a nadie mal por mal; procurando el bien ante todos...en lo posible y en cuanto de vosotros dependa, en paz con todos...no tomando la justicia por cuenta nuestra...pues dice la escritura...”yo daré el pago merecido dice el señor...”

Es una manera de venganza; hacerse el mártir y el que sufre en silencio por culpa de otro, y es tan negativo como el que “guarda” algo para recordar lo que hizo y lo usa para apenar al agresor; en fin cada vez que creas situaciones que harán al otro sentirse incómodo y no le permitirán olvidar que te ha ofendido: como ya no hablarle, recordarle a cada momento lo que te hizo, dejarlo que se las arregle como pueda, cuando necesita tu ayuda, mostrarle las evidencias de su error, te llevan todas esas conductas a tomar actitudes de venganza.

En la escritura dice pedro 3, 8-9:

“tened todos unos mismos sentimientos, sed compasivos, amaos como hermanos, sed misericordiosos y humildes. No devolváis mal por mal, ni insulto por insulto; por el contrario bendecid, pues habéis sido llamados a heredar la bendición”

En el libro de proverbios 6:18-19 “seis cosas aborrece jehová y aún siete abomina su alma:

Los ojos altivos, la lengua mentirosa, las manos derramadoras de sangre inocente.

El corazón que maquila pensamientos inicuos los pies presurosos para correr al mal,

El testigo falso que habla mentiras, y el que siembra discordia entre hermanos.”

## **LA CÓLERA**

La cólera, entendida en el sentido de movimiento anímico violento y agresivo de ira, y enojo no es en absoluto perjudicial; al contrario, produce un saludable instinto de supervivencia física, psicológica y moral su efecto perjudicial o beneficioso depende del uso que de ella se haga.

La cólera reprimida puede desplazarse y atacar a seres inocentes ya sea objetos, animales o personas provocando arranques incontrolables de violencia, el individuo que no es consciente de su propia cólera está predispuesto a transferirla a los demás, en los momentos en los que se siente amenazado. Puede también adoptar otros disfraces, como la culpa, la crítica rabiosa, el cinismo frío, la hostilidad acusadora o el enfado.

La cólera entra en la categoría de los “sentimientos rebuscados” que tienen como característica ser inextinguibles y repetitivos, se adhieren a la afectividad del individuo sin que este logre encontrar un modo de expresión adecuado; el único modo de salir de este problema emocional es conectar con la cólera reprimida y encontrarle un modo de expresión apropiado.

La otra característica, es la de los sentimientos auténticos los cuales se eliminan por si solos apenas se expresan.

La cólera no reconocida, puede ser causa de varias enfermedades psicológicas, como consecuencia del gran gasto de energía y de estrés nocivo que produce, el cual origina una diversidad de males físicos y mentales ya que la represión sistemática de los impulsos coléricos provoca tales estados patológicos y neuróticos que impiden encontrar el camino del perdón.

## **EL RESENTIMIENTO**

Es un sentimiento contenido y hostil de la persona, que se cree maltratada, cuando la persona herida se niega a abandonar este sentimiento, se piensa; que si aceptan transformar su rencor y su odio; se traicionarán a si mismas. Creen que

conservar vivo el resentimiento salvaguardará su dignidad y evitará exponerse a otras humillaciones, por parte de su o de sus ofensores.

El resentimiento como su nombre lo indica, es volver a sentir, y volver a sentir, es traer el pasado al día de hoy.

El resentimiento no puede vivir el hoy, no puede comulgar con Dios, el resentimiento tiene que estarse nutriendo del ayer, necesita permanentemente viajar al pasado, para buscar los hechos dolorosos, para distorsionarlos con la mente, para darle vida a la ofensa, a la agresión, para supurar dolor y angustia.

El resentimiento te lleva a la destrucción de ti mismo, de los seres que amas y lleva tu vida a vivir un purgatorio de infinita soledad.

Dice cristo “la puerta de la salvación es angosta, muy angosta, muy, muy angosta” pienso que esa puerta de salvación es el perdón.

El resentimiento contamina nuestro hoy, y nos hace esclavos de nuestro ayer, nos atemoriza por el mañana, que aún no llega, es como querernos meter a un teleférico, cuando el teleférico aún no ha llegado a la base, solo hay que imaginar lo que sucedería?

Una persona resentida vive sola, nunca tendrá crecimiento espiritual, ni evolución, se queda atorada en los recuerdos dolorosos del ayer.

Solo viviendo el hoy, el resentimiento pierde su poder sobre nuestras vidas; mientras nosotros estamos sufriendo los efectos del resentimiento, la persona por la que estamos resentidos lo ignora y vive tan plácidamente y feliz su vida que bien valdría cambiar ese paradigma equivocado, para dejar de mal vivir la vida, ya que estas conductas conducen a un deterioro emocional propio y a ciclos de venganza estéril.

## CONCLUSIONES.

- 1.- Reconocer que el perdón no es un acto fácil.
- 2.- Que existen ondas heridas que lastiman mucho.
- 3.- Que es necesario trabajo, tiempo y paciencia.
- 4.- Que el primer beneficiado al perdonar es uno mismo, ya que la herida mientras no se perdona está ahí presente y es necesario que esa herida cure y forme sus cicatrices.
- 5.-El sufrimiento causado por la ofensa, se necesita aceptar, curar y transformar para obtener un beneficio; ya que la ofensa, es como un anzuelo en el cuerpo: no se puede quitar arrancándolo, se debe hundir más en el músculo, para sacar la punta y poder extirparla.
- 6.- Decidir no vivir en resentimiento y jugando el papel de víctima.
- 7.- Quererse a uno mismo para poder ser una persona libre fraternal amorosa, integral, afectiva y servicial.
- 8.- El perdón nos libera de la venganza y de vivir como víctimas eternas.
- 9.- El perdón nos libera del pasado y sana nuestras heridas.
- 10.-Perdonando crecemos en misericordia, en salud física, espiritual y psicológica.
- 11.- El perdón permite que crezcamos en nuestra capacidad de amar.
- 12.- El agresor es maestro en nuestra vida ya que te permite crecer y ser un mejor ser humano.
- 13.- Hay que vivir el hoy; porque el resentimiento se alimenta del pasado.
- 14.- Reconocer que el perdón es un don, un regalo divino
- 15.- Que si perdonas con la ayuda de Dios, habrás convertido ese obstáculo insalvable en un escalón que te permitirá crecer en misericordia comprensión y tolerancia, asomándote al interior de la naturaleza humana.

¡POR FAVOR SEA FELIZ, APRENDIENDO A  
PERDONAR!



## BIBLIOGRAFÍA

- Alejandra María Sosa Elizaga. *Por los Caminos del Perdón*. Editorial 72. México. 2011
- Andrew Matthews. *Escucha a tu corazón*. Editorial Alamah. 2007
- Biblia latinoamericana. Editorial. Verbo Divino. Editorial XVI
- Christian Duquoc. *Jesús Hombre Libre*, Documento. 1986
- Dieikson de Carvalho. *Aprender a ser feliz perdonando*. Editorial Buena Prensa. 2010
- Jean Delumeau. *El Miedo en Occidente*. Documento
- Laffite Jean. *El Perdón Transfigurado*. Ediciones Internacionales Universitarias. 1999
- Lewis Smedes. *Perdonar olvidar*. Literatura, Relatos y Reseña. 1984
- Lise Bourbeau. *Las heridas que Impiden ser uno mismo*. Editorial Diana. 2003
- Louise L. Hay. *Tú puedes sanar tu vida*. Editorial Diana. 1997
- Luis Valdez Castellanos. *El gozo de perdonar*. Editorial Buena Prensa. 2004
- Marie Chauvett. *Libérate con el poder del perdón*. Editorial Época. 2011
- Oscar Tovar. *Un Duelo Silente*. Editorial Trillas. 2011
- Osho. *Alegría*. Editorial Grijalbo. 2005
- Paul J. Meyer. *Perdonar, el milagro definitivo*. Editorial Panorama. 2010
- Raquel Levinstein. *El Infierno del resentimiento y la magia del perdón*. Editorial Panorama. 2012
- Raquel Levinstein. *El Perdón una onda cuántica de libertad*. Editorial Panorama. 2006
- Richard Carlson. *Vivir Feliz*. Editorial Selector. 1999
- Rosy Sandoval. *El Perdón: Herramienta para liberar el alma*. Programa con Martha Debayle en W Radio (F.M.), 8-Jun-2009, D.F., México
- Swami Chdvilasananda. *Lléname de entusiasmo*. Editorial Luciérnaga. 1998.