

**“Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas,  
os perdonará también a vosotros  
vuestro Padre Celestial”.**  
**Mateo 6: 14**

## El arte del PERDÓN

La madre de Lucas estaba muy preocupada con él. Ya habían visitado varios médicos, pero nada parecía hacer que la herida de la rodilla de Lucas sanase. Se había dislocado en una caída de bicicleta, meses atrás, y por más tratamientos que seguían no conseguí sanar.

Sin embargo, un día, aquella madre cuidadosa descubrió a Lucas. ¡Y se llevó un susto! Ya no había más que hacer, ¡ahora su madre sabía que él descascaraba la herida!

-¿Por qué estás haciendo eso, niño? Lucas no sabía responder el por qué estaba cometiendo un acto del cual se avergonzaba mucho y por el cual él mismo salía perjudicado.

Muchos de nosotros, adultos, acostumbramos hacer con nuestra salud emocional, exactamente lo mismo, cuando dejamos que la amargura sea alimentada en nuestro interior. Primero sucede algún roce en la relación. Después, en vez de resolver el problema, dejamos que el dolor quede remordiando.

Cuando no perdonamos, el más perjudicado no es la otra persona, el sufrimiento nos daña a nosotros mismos. No perdonar hace que los sentimientos como odio, dolor, y resentimiento perduren. Eso destruye nuestra salud mental, física y espiritual. Ellas están íntimamente ligadas.

Muchas veces, tenemos dificultades en dar o recibir perdón. Si usted no tiene mucha facilidad en perdonar, probablemente tendrá también dificultad de aceptar el perdón.

Por lo tanto, vamos a aprender el arte de perdonar.

### 1. ¿Qué es el perdón?

Es el remedio para los roces de relacionamiento entre las personas. El arte de saber perdonar y recibir perdón es una magia que hace que los relacionamientos sean duraderos. En la realidad, el perdón es un proceso de curación que promueve la salud en todos los aspectos. A través del perdón, usted hace las paces con el pasado, da espacio para que la alegría se instaure en el presente y adquiere esperanza para el futuro.

Ese arte consiste, básicamente, en la remoción de la culpa. Es el abandono del resentimiento, la intención de cambiar la posición del culpado que el ofensor recibe y da a él la condición de aceptación.

Es como cancelar un débito, retirar quejas o curar heridas. En fin es la reconciliación entre dos o más personas, de lo más profundo del corazón.

## 2. ¿Cómo funciona el proceso del perdón?

Algunas veces perdonar puede ser simple, pero muchas veces es un proceso. Para perdonar es necesario decidir. ¡Sí! El perdón no viene por casualidad. Es necesario decidir tener respeto propio para ya no más:

- a) Hacerse mal a sí mismo.
- b) Ser pisoteado por otra persona, y tener el respeto del otro también, sin perjudicarlo con sus actitudes o comportamiento.

### **Cuando usted ofende**

Perdonar no es sólo perdonar, sino también es pedir perdón. Ambas actitudes son importantes para nuestro desarrollo espiritual como hijos de Dios. Para pedir perdón, es importante que usted:

- 1) Reconozca su error.
- 2) Esté arrepentido sinceramente.
- 3) En primer lugar pida perdón a Dios.
- 4) Pida perdón a la persona que ofendió.
- 5) Busque reparar el error o los daños causados.
- 6) Esfuércese para no repetir la falta.

Puede ser, sin embargo, que usted aunque fue cuidadoso en seguir todos los detalles de este proceso, todavía no recibe el perdón. No permita que esto lo deprima.

♥ En el caso de que el ofendido no lo perdone, siéntase perdonado. Si la persona va a perdonar o no, no es responsabilidad suya, una vez que usted haya hecho su parte con sinceridad y amor, no debe sentirse culpable por la indisposición del otro para perdonar. Si el reconocimiento del error, o pedido de perdón y la posible reparación ya fue efectuada, la respuesta ahora le pertenece a la otra persona.

♥ Correr detrás del perdón de una persona generalmente no vale la pena, si usted ya conversó y pidió perdón. Corremos el riesgo de ser pisados una vez más. Lo mejor es mantener una postura digna de aceptación de la persona, incluso con los traumas que ella pueda tener o demostrar. Pero no deje que su comportamiento sea una provocación para el otro, en el caso de que no quiera perdonarlo. Existen personas que sólo se recuperan de una ofensa con el pasar del tiempo. Ore por esa persona siempre y espere que Dios actúe a lo largo del tiempo. Algunas frases que pueden ser útiles son las siguientes: “Si necesitas alguna cosa, puedes contar conmigo”. “Estoy orando por ti”. “¿Qué puedo hacer para tener tu amistad?”. “A pesar de mis faltas personales, estoy tratando de ser digno del reino eterno de Cristo y deseo que tú también estés allí”.

Otro problema que puede suceder es no perdonarnos a nosotros mismos, incluso que hayamos recibido el perdón de Dios y de la persona. Aunque su equivocación tenga consecuencias eternamente dolorosas, usted necesita aceptar que fue perdonado. Eso no es entusiasmarse con la desgracia. Es amarse a sí mismo, en la medida en que Dios desea. Usted puede sentir tristeza por la existencia de algún mal, pero a pesar de eso debe aprender que siempre existe la chance de recomenzar. En el arte del perdón, debemos aprender a separar las dos cosas: Consecuencias y culpas. La consecuencia, no la podemos evitar, y a la culpa no la necesitamos cargar.

Es importante que, después del reconocimiento del error pidamos perdón a Dios, ¡y también nos perdonemos! Si no nos perdonamos quedaremos “remordiéndolo” el error, por más que ya hubiésemos recibido el perdón de la otra persona y de Dios. ¡Y eso no es bueno!

### **Cuando usted es el ofendido.**

Al contrario de lo que muchos piensan, el perdón no es una complacencia con el error. Cuando perdonamos o cuando pedimos perdón, no estamos de acuerdo con el error, del otro o nuestro, aceptamos que el hecho sucedió. Aceptamos la falibilidad del ser humano, a pesar de no estar cómodos con ella.

Cuando tratamos a las personas mejor de lo que ellas merecen, estamos siguiendo el ejemplo de Jesús. Investigue las relaciones personales que Jesús tuvo, y haga un análisis de cómo Él perdonó. Jesús no quitaba de la verdad palabra alguna, y siempre hablaba con amor. En su convivir con el pueblo, ejercía el mayor trato, dispensándoles atención y bondadosa consideración. Nunca fue rudo, jamás pronunció una palabra severa sin necesidad, nunca provocó dolores innecesarios a un alma sensible. Él no censuraba las debilidades humanas.

### **Tomando la iniciativa**

Hay personas que guardan resentimientos por causa de una discusión, un mal entendido o incluso por una necesidad no percibida por el compañero. Entonces queda esperando que él o ella, hable del asunto para entonces “conceder perdón al ofensor”.

Bruna estaba muy enferma. Ella contó a Gabriela, su amiga, que hacía tres meses que no hablaba con su esposo. Ellos tuvieron una discusión en cuanto a la compra de un mueble. Y la posición de aquella esposa era de no volver a conversar con el marido, a menos que fuese él el que del primer paso. “Por qué es Felipe, quien me debe disculpas”, ella decía. La resistencia de demostrar amor estaba agravando la salud de Bruna.

Gabriela insistió con Bruna que ella debería buscar a su marido para resolver el problema, y así lo hizo. Vea la sorpresa: El esposo le agradeció a su esposa por buscarlo y fue el primero en pedir perdón. Los dos salieron ganando. El mal entendido fue resuelto, y cuando Felipe y Bruna recuperaron la felicidad de su matrimonio, la salud física de ella también fue recuperada.

Cuando tomamos la iniciativa de conversar sobre nuestros sentimientos heridos, estamos contribuyendo a nuestra propia salud mental y a una mayor armonía conyugal.

### **¿Olvidar?**

Perdonar no es olvidar, en el sentido de apagar la ofensa de la memoria. Perdonar es olvidar en el sentido de apagar la condenación. Usted todavía recordará lo que sucedió, pero no deje que ese recuerdo lo continúe hiriendo. A pesar de tener, todavía el hecho en su memoria, no deje que siga perjudicando su relación con el ofensor si ya entregó el perdón. *“Soportándoos los unos a los otros y perdonándoos los unos a los otros, cuando alguien tenga queja del otro. De la manera que el Señor os perdonó, así también hacedlo vosotros”.* Colosenses 3: 13

Si usted perdonó, sepulte la ofensa y nunca más use su lengua para reabrir la herida. Cuando los recuerdos vengan y usted sienta un fuerte resentimiento, corte el pensamiento por la raíz. No abra la herida. Reconstruya la relación.

### **Aceptando a quien lo ofendió**

Incluso sabiendo que la persona actuó de forma equivocada, muéstrele amor en la medida en que usted pueda conseguirlo. Abraza, en todos los sentidos de la palabra, al ofensor, dándole una sonrisa que sustituya las palabras. Continúe admirando y respetando a esa persona que es el objeto de su amor.

## Cultivando el hábito

Haga de la prontitud de perdonar, un estilo de vida. Si usted tiene la iniciativa de perdonar como un principio establecido en su modo de vivir y de encarar todos los niveles de la relación, el día que fuere lastimado profundamente, estará más fuerte emocionalmente para salir de esa situación con menos dificultad. Las pequeñas acciones de perdón del diario vivir y la manutención continua de la limpieza del corazón es lo que le ayudará en este proceso. Por lo tanto perdone siempre a todos, hasta en las pequeñas cosas. Perdone a sus padres, a sus hermanos, a sus familiares, al cónyuge, vecinos, amigos, colegas, hermanos de iglesia e incluso a los desconocidos. No perderá nada. Y ganará la habilidad, y tal vez hasta el título de un gran perdonador.

*“Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, tened paz con todos los hombres”.* Romanos 12: 18

Todos nosotros tenemos dificultad en dar y recibir perdón. Pero es importante que usted recuerde dos cosas: Dios es Aquél que está dispuesto a darnos la curación interior, siempre que nos acerquemos a Él, sinceramente arrepentidos: *“Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad”.* 1 Juan 1: 9

Así como el Señor nos perdonó, debemos perdonar unos a los otros (Colosenses 3: 13) ¿Esta dispuesto a seguir el ejemplo del Maestro?

La próxima lección tratará de cómo tener a Jesús en nuestro hogar. Qué Él bendiga su familia.

## LEA MÁS acerca del tema estudiado

Palabras de Vida del Gran Maestro. (Cap. 19 “Como se alcanza el perdón”). Elena de White, ACES

## MOMENTO de REFLEXIÓN

1. ¿Usted tiene mayor dificultad en perdonar o en pedir perdón? Reflexione en algunas situaciones que usted haya pasado últimamente en la cual sintió esa dificultad.

---

---

---

2. Seguidamente, piense en lo que usted podría hacer en la práctica para enfrentar su dificultad la próxima vez en que tenga que estar cara a cara con ese problema.

---

---

---

3. Escriba sus respuestas para que pueda recordarlas en el momento necesario.

---

---

---

---

“Con demasiada frecuencia, cuando se cometen faltas en forma repetida y el que las comete las confiesa, el perjudicado se cansa, y piensa que ya ha perdonado lo suficiente. Pero el Salvador nos ha dicho claramente cómo debemos tratar al que yerra: “Si pecare contra ti tu hermano, repréndele; y si se arrepintiere, perdónale”.<sup>9</sup> No lo apartes como indigno de tu confianza. Considérate “a ti mismo, porque tú no seas también tentado”.

(EGW. “Palabras de Vida del Gran Maestro”. 194)