**Aprenda a ser feliz**

**perdonando**

**DIEIKSON DE CARVALHO, SCJ**

**Aprenda a ser feliz**

**Perdonando**

**OBRA NACIONAL DE LA BUENA, PRENSA, A.C.**CIUDAD DE MÉXICO

**Aprenda a ser feliz perdonando**

Dieikson de Carvalho, SCJ Edicoes Loyola

Sao Paulo, S.P. Brasil

Primera edición, marzo del 2001 Segunda edición, noviembre de 2001

*Hecho en México*

ISBN 970-693-099-X

Con las debidas licencias

Derechos reservados a favor de

**OBRA NACIONAL DE LA BUENA PRENSA, A.C.** Apartado M-2181. 06000 México, D.F.

Orozco y Berra 180. Sta. María la Ribera.

Tel. 5546 4500. Fax 5535 5589 [ventas@buenaprensa.com](mailto:ventas@buenaprensa.com)

[www.buenaprensa.com](http://www.buenaprensa.com)

*Sucursales:*

* **Librería Miguel Agustín Pro, S.J.** Orizaba 39 bis. Col. Roma.

06700 México, D.F. Tels. 5207 7407 y 5207 8062

* **Librería Loyola**

Congreso 8. Tlalpan. 14000 México, D.F.

Tels. 5513 63 87 y 5513 6388.

* **Librería San Ignacio**

Donceles 105-D. Centro. 06020 México, D.F.

Tels. 57 02 18 18 y 57 02 16 48.

* **Librería San Ignacio**

Rayón 720 Sur, entre Padre Mier y Matamoros,

Monterrey, N.L.

Tels. 83 43 11 12 y 83 43 11 21.

* **Librería San Ignacio**

Madero y Pavo, Sector Juárez, Guadalajara Jal.

Tels. 36 58 11 70 y 36 58 09 36

Se terminó de imprimir esta segunda edición el día 30 de noviembre del 2001, festividad de San Andres apóstol, en los talleres de Offset Santia­go, S.A. de C.V. Dr. Erazo 182. Col. Doctores. 06720. México, D.F.

**Índice**

Prólogo

Introducción

1. ¡Sea feliz! Aprenda a perdonar

¡Sea Feliz! Aprenda a perdonar a los demás

¡Sea Feliz! Aprenda a perdonar

¡Sea Feliz! Aprenda a perdonar a Dios

¡Sea Feliz! Aprenda a pedir perdón…………………………….

Epilogo

**Prólogo**

El perdón es el puente que nos lleva de las tinieblas a la luz, de la penumbra a una vida de color, de la tristeza a la felicidad, de la angustia a la paz. El perdón es el secreto de la felicidad.

Alguien podría preguntarse si éste es un libro sobre cura­ción interior. ¿Acaso no existen ya demasiados libros sobre ese tema? Ciertamente, hay muchos libros buenos sobre el arte de curar el alma mediante el perdón. Cuando recibí el borrador de este libro, no lo leí de inmediato. Pensé que se trataba sólo de otro libro. Sin embargo, después de algunos días me decidí a leerlo antes de dormir, ya que tengo la costumbre de leer en la noche para conciliar el sueño. Nunca llego al final. Sin embargo, esa vez fue diferente. Cada página me inducía a continuar un poco más adelante. Cuando me di cuenta, ya había leído todo el libro.

El lenguaje sencillo de este libro esconde un rico contenido que por lo común sólo se encuentra en libros especializados de psicología. Sin embargo, su mayor mérito es que va de la teoría a la práctica de la oración. Es imposible leer estas páginas sin orar. El libro conduce al lector de manera natural hacia la oración.

Usted percibirá que este libro tiene su origen en la vida misma. Surgió de pláticas, grupos de oración, encuentros, etcéte­ra. El autor observó que las personas solicitaban copias de los sermones y de las oraciones, y recopiló todo ese material. Pode­mos decir que usted está frente a un libro práctico.

El autor, Frater Dieikson, SCJ, es un joven de nuestra Con­gregación de Padres del Sagrado Corazón de Jesús. Siendo este su primer libro, aprovecho para explicar dos cosas: Frater es una pa­labra en latín que significa "hermano". Nuestro autor recorre el camino que culmina en el sacerdocio. Algún día se ordenará como padre. Le seguiremos llamando *frater* hasta que llegue ese momento.

**7**

La segunda explicación se refiere a las siglas que aparecen luego de su nombre: SCJ. Se refieren al sobrenombre que nos hace her­manos: Sagrado Corazón de Jesús. Pertenecemos a esa misma congregación también conocida como "dehonianos" debido a que el nombre de nuestro fundador es Dehon.

Bueno, basta de explicaciones. Ya es hora de que usted inicie la lectura de este libro. Que Dios lo bendiga y lo guíe por el camino de la felicidad que cruza el puente del perdón.

*Padre Jo'áozinho, SCJ.* 8

Introducción

"Al anochecer del día de la resurrección, estando cerradas las puertas de la casa donde se hallaban los discípulos, por miedo a los judíos, se presentó Jesús en medio de ellos y les dijo: 'La paz esté con ustedes' . Dicho esto, les mostró las manos y el costado. Cuando los discípulos vieron al Señor, se llenaron de alegría. Otra vez les dijo Jesús: 'La paz esté con ustedes. Como el Padre me ha enviado, así también los envío yo' . Después de decir esto, sopló sobre ellos y les dijo: *'Reciban el Espíritu Santo'.* A los que les perdonen los pecados, les quedarán perdonados; y a los que no se los perdonen, les quedarán sin perdonar".

Dios nos creó para que seamos felices. Cristo resucitado sopló sobre los apóstoles el Espíritu Santo. Ese fue un soplo de vida porque salió del Corazón del Señor y penetró en el corazón mismo del ser humano. Al acogernos al Espíritu Santo en nuestra vida, automáticamente nos convertimos en enviados del Señor. Dios conoce a la perfección la realidad humana y lo duro de nuestro corazón. Por eso, la primera misión para la que fuimos enviados es el perdón. Vivir y hacer que las personas experimen­ten la gracia del perdón es la base de toda evangelización. Sólo evangelizamos cuando permitimos que el Espíritu Santo nos guíe.

Perdonar nunca ha sido fácil, si así lo fuera, Jesús no nos hablaría tanto sobre el perdón. Sin embargo, sí es posible. Es factible y necesitamos vivirlo. No existe ninguna persona en el mundo que no necesite perdonar y ser perdonada. Siempre pasa­mos por experiencias negativas que abren heridas profundas en nuestro corazón. Las penas, la rabia, el odio y la necesidad de creer en nosotros mismos y en los demás nos despojan de un regalo precioso que nos concedió el Señor: la felicidad.

La curación interior, la liberación espiritual y emocional y la transformación del corazón están íntimamente ligadas al perdón.

9

No hay cabida para la felicidad en un corazón duro, frío e incapaz de perdonar las ofensas. La falta de perdón nos consume y nos vuelve inmensamente infelices.

No tenemos tiempo qué perder. Necesitamos buscar en el Corazón de Jesús el agua viva de su Espíritu de amor que empapa, lava y restaura nuestra vida y nuestro corazón. El secreto de la felicidad consiste en dejar que el Señor toque con sus manos nuestro corazón, en confiarle a El toda nuestra vida, en especial, las experien­cias negativas de desamor que experimentamos cotidianamente.

El camino más fácil y eficaz para llegar a la gracia del perdón es mediante la oración. Por medio del contacto íntimo y amoroso con el Señor, el Espíritu Santo va actuando, curando y liberándonos de cualquier pesadumbre, rabia, odio, resentimien­to, arrebato, angustia, tristeza y depresión, todos ellos frutos de la necesidad de perdón. Dios no juega con la vida de nadie. Pero nada se resuelve por medio de la magia, se necesita tiempo, per­severancia y mucha oración.

Este libro no se basa en conceptos abstractos ni nació de investigaciones en bibliotecas o en mi mesa de trabajo, sino que es el producto de la práctica de la oración. Su mayor propósito es ayudar a las personas durante este proceso del perdón y de libe­ración interior. Es un pequeño manual de oración que lo ayudará a ponerse totalmente en las manos de Dios. Invite al Señor a dar un paseo por su historia personal. Con seguridad, Él le concederá la gracia necesaria para perdonar a quien ofendió, a perdonarse a sí mismo y a pedir perdón. Y no tema si guarda algún pequeño disgusto hacia Dios porque ahora es el momento preciso para perdonarlo.

En su infinita misericordia, Dios me llevó a dirigir retiros, grupos y encuentros de jóvenes, incluidos algunos de Renovación Carismática Católica sobre el perdón. A lo largo de mi vida he sido testigo de la eficacia y los frutos de la oración del perdón en el caminar de los cristianos. En mi vida, fueron varias las personas que me ayudaron en ese proceso de perdón. Mediante confirmaciones sencillas y ver­daderas, aprecié la riqueza de servir a Dios a través de la entrega y el amor a los hermanos. Por eso, dedico este trabajo con mucho cariño a mis padres, Izonel Custódio de Carvalho y Denize de Lima Carvalho; a mis hermanos, Izonel chico y Márcio C. de Carvalho; así como a mi cuñada Joseane Ap. de Souza Carvalho y a mis sobrinas Thaís y Natalia.

Doy gracias con todo mi corazón a mi familia [religiosa, la](http://religiosa.la) Congregación de los Padres del Sagrado Corazón de Jesús. quie­nes con empeño y dedicación me dieron a conocer y amar el Corazón de Cristo abierto en la cruz. En especial, agradezco al padre Luiz J. Weber, un verdadero amigo y hermano durante esta etapa de mi formación. Además, agradezco al padre Alírio José Pedrini, por ser un testimonio vivo del amor y la misericordia del Señor. Al padre mozambiqueño Azevedo Saraiva. por su sincera amistad y la alegría con la que comparte su vida con nosotros. Y a mis queridos hermanos de camino, de lucha y de vida: fray Luiz Fernando Pereira, fray Silvano Joao da Costa. fray Heitor Apare­cido Rafael, fray Gilberto Heleno y fray Gilmar Ferreira, quienes junto conmigo tratamos de ser ejemplos del amor del Corazón de Jesús ante los más necesitados.

Aprovecho la oportunidad para agradecerle a Dios la vida y la amistad de cuatro personas maravillosas: mi amiga Christiane do Carmo Pereira, quien con ternura y cariño ha sido una presen­cia fantástica de Dios en mi vida; la psicóloga Magda Gama Matos. mujer llena del Espíritu de Dios y de la ternura del Corazón de Jesús; mi intercesora, Ana de S. Coutinho (Aninha), quien con gran dedicación ruega diariamente a Dios por mi vocación y mi misión; y a la linda joven Tula Maria R. Diório, por quien tengo un afecto y admiración muy especial.

También les agradezco a los niños, voluntarios, empleados, religiosas y benefactores del Instituto Meninos de Sáo Judas Tadeo por su acogida y la amistad de la que he sido objeto durante dos años de trabajo en esa casa. ¡A todos ustedes, gracias!

Desde este momento me encuentro en oración por usted que se entrega para lograr la experiencia del amor misericordioso del Señor. Le pido al Corazón de Jesús que derrame todo su amor sobre su vida y que le conceda la gracia de ser feliz.

Dios lo bendiga...

*Dieikson, SCJ*

**¡Sea feliz!  
Aprenda a perdonar**

**Somos imagen y semejanza de Dios**

Todos fuimos creados para amar y ser amados. Nuestra felicidad se basa en nuestra capacidad de dar y recibir amor. "Fuimos crea­dos a imagen y semejanza de Dios" (Gén 1, 26). Según san Juan, "Dios es amor" (1 Jn 4, 8). Por lo tanto, si fuimos hechos a imagen y semejanza de Dios y si Dios es amor, claro está que somos imagen y semejanza del amor. ¡En la Biblia no hay ninguna otra definición de Dios, que sea más bella y absoluta!

Amar no sólo es un derecho sino un mandamiento, un man­dato del mismo Maestro Jesucristo: "ámense los unos a los otros, como yo los he amado" (Jn 15, 12). La medida de nuestro amor para los demás debe ser la misma de Cristo para nosotros: "como yo los he amado". Sólo es capaz de amar aquel que tiene un corazón libre, sanado, sin penas ni rencor.

Cada uno de nosotros fue creado para vivir en el amor. Queremos amar y ser amados en cada instante de nuestra vida. Tengamos conciencia de ello o no, siempre nos dejarnos guiar por *ese* sentimiento. El mayor problema del mundo y de la sociedad actual es la falta de amor. Hay muchos hogares destruidos, mu­chos jóvenes alienados y drogadictos, muchas personas sin fe ni esperanza y muchos católicos tristes que perdieron la dimensión del amor en sus vidas.

Usted puede preguntarse: ¿pero qué tiene que ver el amor con el perdón'? ¿Cuál es la conexión entre ser feliz nuestra capacidad *de* perdonar?

Es muy sencillo. Cada vez que vivimos una experiencia de desamor, es decir, de falta de amor, ésta se queda grabada en lo profundo de nuestro subconsciente y de nuestro corazón. Si uti­lizáramos un lenguaje simbólico, podríamos decir que esas expe­riencias negativas de falta de amor abren heridas profundas en nuestro corazón. Y si no las tratamos y curamos, crecen e infectan paulatinamente todo nuestro cuerpo. Y poco a poco se emponzo­ña todo nuestro corazón y queda enfermo, contaminado y sin poder amar ni recibir el amor que necesitamos para ser felices.

Nuestras relaciones con los demás pueden llegar a ser difí­ciles, pueden darse momentos de malentendidos, conflictos, in-comprensiones y sufrimiento. Estas experiencias son las denomi­nadas negativas, precisamente por el desamor que representan. Son experiencias que provocan verdaderas heridas en nuestro corazón emocional. Son heridas reales y dolorosas, no son físicas sino psicoemocionales. Cuanto más desamor experimente en mi vida, más pierdo mi imagen y semejanza de amor. Por lo tanto necesitamos curar esas heridas por medio del perdón.

**Necesidad de perdón**

Usted puede preguntarse: ¿cómo puedo ser feliz si mi órgano vital está enfermo? ¿Cómo lograr que fluya la sangre pura de la ale­gría, cuando en mis venas corre la sangre contaminada de la falta de amor, del odio y de la rabia?

Es en esos momentos que aparece Dios con la respuesta de amor. Y esa respuesta es el mismo perdón. Por eso, Jesucristo insiste tanto en el perdón. Muchas personas todavía no compren­den que el perdón beneficia aún más al que perdona. El perdón no es signo de cobardía, flaqueza o sumisión frente a la persona que se ofendió, sino que significa abrir el corazón para erradicar el mal, la rabia, el rencor, el odio, la pesadumbre o el resentimiento. Significa no permitir que las experiencias negativas formen parte de nuestra vida. La palabra de Dios nos revela que la alegría del hombre reside en su capacidad de perdonar: "Un hombre inteli­gente domina su enojo; al no hacerle caso a la ofensa se agranda" (Prov 19, 1 1 ).

Cuando la falta de amor provoca alguna herida en el cora­zón, acabamos convirtiéndonos en mensajeros del desamor, por­que eso es precisamente lo que guardamos y cultivamos dentro de nosotros. Una vez que la sangre recorre el cuerpo, se contamina.

*Aprenda a ser feliz perdonando*

El corazón físico la purifica y la envía de nuevo a todo el cuerpo. Lo mismo ocurre con el perdón en nuestro corazón emocional. Cuando vivimos una experiencia de falta de amor, debemos pu­rificarla por medio del perdón y llevar amor a todas las personas que están a nuestro alrededor. Si no lo hace, ¡ ¡ ¡ cuidado! ! ! Porque su corazón emocional puede enfermarse.

Cuando guardamos rabia o rencor en nuestro corazón por alguien, sentimos su repercusión en toda nuestra vida. Todas nuestras dimensiones humanas se ven involucradas: emocional, psíquica, física y principalmente espiritual.

Emocional: porque dejamos de amar como lo hacíamos antes. Esto lo comprendemos de inmediato cuando nos damos cuenta que sólo tenemos un corazón para amar; por eso, si usted tiene un corazón lastimado por la gente, es con ese mismo cora­zón que usted amará a su esposa, a su marido, a sus hijos, etcétera. No hay forma de cambiar el corazón tan sólo diciendo: en este corazón guardaré la rabia de aquella persona que me ofendió y con este otro corazón amaré a mi esposa y a mis hijos. Eso no puede ser. Usted sólo ama con un corazón, es decir, con su propia vida. Si la parte emocional se enferma, significará que la capaci­dad de amar también está enferma, lastimada y herida. Un juga­dor de futbol que tiene el tobillo lastimado no puede jugar ningún partido, sino que debe permanecer suspendido hasta que su lesión sane, debe esperar a que pase el dolor y sólo hasta ese momento podrá jugar de nuevo. Algunas veces lo mismo sucede con noso­tros, cuando queremos entrar en el juego del amor sin estar en condiciones propicias, terminamos confundiendo a los compañe­ros y perjudicándonos a nosotros mismos.

Psíquica: cuando nos atormentamos interiormente por al­guna contrariedad, dedicamos gran cantidad de energías sin que logremos olvidar la ofensa; es como si la herida siguiera abierta, sin cicatrizar. Las heridas en nuestro corazón son muy dañinas para nuestra salud psicológica. Nuestra inmunidad emocional se debilita; por lo tanto damos entrada a la depresión, la angustia, la ansiedad, la tristeza, la falta de sentido en nuestra vida, el des­equilibrio y las criticas nocivas hacia los demás.

Física: La ausencia de perdón nos envejece, nos roba la paz y la serenidad. Empezamos a somatizar, es decir, hacemos que nuestro físico pague el rencor que guardamos dentro de nosotros. Un estudio comprobó que 70 a 80% de los malestares físicos están relacionados con bloqueos interiores. Quien se dedica al ministerio de la curación interior lo percibe claramente. Han sido muchas las personas por las que he orado pidiéndole a Dios que las curara interiormente o que las ayudara a vivir el perdón, y que terminaron curándose automáticamente de alguna enfermedad del cuerpo. Podemos ver que "la envidia y la ira acortan la vida y las preocupaciones hacen envejecer antes de tiempo" (Eclo 30, 24).

Espiritual: Cuando no perdonamos, construimos una ba­rrera que impide que la gracia de Dios esté presente en nuestra vida. Jesús nos lo recuerda en la oración del padrenuestro: "per­dona nuestras ofensas, puesto que también nosotros perdonamos a todo aquel que nos ofende" (Lc 11, 4). En otro pasaje, Jesús nos revela que si tenemos presente que si "tu hermano tiene alguna queja contra ti, deja tu ofrenda junto al altar y ve primero a recon­ciliarte con tu hermano, y vuelve luego a presentar tu ofrenda" (Mt 5, 23-24). Esa es la invitación que nos hace el Señor: que seamos personas de profundo perdón.

El perdón siempre es un don y una gracia del Padre amoro­so. En verdad somos libres para optar si queremos recibir y dar perdón. El propio Espíritu Santo nos confiere ese don y esa gra­cia, porque el Espíritu Santo es amor, y todo perdón es un acto de amor, mientras que rehuir el perdón es un acto de desamor que no viene de Dios, sino del maligno. San Pablo nos exhorta en la carta a los Efesios: "Enójense, pero sin pecar; que el enojo no les dure hasta la puesta del sol" (Ef 4, 26).

San Pablo nos habla de aquel pecado que es el mismo mal que comienza a apoderarse de todo nuestro ser cuando no hace­mos uso de la misericordia con las demás personas. Todos los indi­viduos necesitan perdonar y ser perdonados. Nadie se escapa de esta realidad. Y siendo así, cuando no perdonamos, toda nuestra vida se ve afectada y comenzamos a perder la enorme gracia de la felicidad.

Con esto, creo que usted ya tiene motivos de sobra para comenzar a experimentar el perdón en su vida. Aprenda a perdo­nar. No titubee, usted merece darse esa oportunidad.

**Oración del perdón**

Aprender a perdonar no es tan fácil. Todo perdón viene de Dios.  
Perdonar es algo más que una simple capacidad humana, es una  
gracia divina. El Maestro. el Profesor del perdón es el mismo

Jesucr isto. Con su Corazón siempre abierto para acoger y amar a

Todos sin distinción alguna, el Señor nos muestra el camino del

perdón mediante su propia experiencia personal. Si no fuera por su experiencia de vida, Jesús al hablar del perdón sólo nos estaría poniendo pesadas ataduras a nuestras espaldas y no sabríamos cuál es el verdadero sacrificio del perdón. ¡Pero, nuestro Dios es excepcional! Él mismo nos deja el ejemplo: "Les he dado ejem­plo, para que lo que yo he hecho con ustedes, también ustedes lo hagan" (Jn 13, 15). El ejemplo es Jesús, la curación es Jesús, el perdón es Jesús, Él es nuestro modelo de vida más importante: "Yo soy el camino, la verdad y la vida" (Jn 14, 6).

La oración es el medio más eficaz para recibir la gracia del perdón. Por medio de ella entramos en contacto directo con el Corazón de Dios, que es fuente viva de amor. Si vivimos experien­cias negativas en nuestro corazón, es decir, vivimos la experiencia del desamor, no hay nada más maravilloso que acercarnos a alguien que tenga un Corazón rebosante de amor. La carencia de amor deja profundas lagunas en nuestra vida. Mediante la oración podemos rellenar cada laguna existente, con amor puro y restaurador.

Lo que más buscamos en nuestra vida es la paz, y la pode­mos alcanzar por medio de la oración. El padre Zezinho, gran cantante y compositor, tiene una canción que expresa con clari­dad el poder de la oración en nuestra vida:

"Ocurren milagros cuando la gente ora y ora sin descan­so. La paz es de entre los milagros, el milagro más bello que se pueda desear. Millares de personas encuentran la respuesta en los momentos de oración. Los milagros se suceden cuando ofrendamos el corazón".

La oración del perdón nos enfrenta a cuatro dimensiones que necesitan nuestro compromiso: perdonar a quien nos ofendió; perdonarnos a nosotros mismos; perdonar a Dios; y pedir perdón. Si no las tengo presentes en mi oración, por más que rece y pida la gracia del perdón a Dios, siempre habrá una laguna que deberá ser llenada.

La búsqueda de paz interior es a través de la reconciliación, que es el fruto de la oración. La oración, la reconciliación y la paz interior, son el trípode de la felicidad humana. Sería ideal que pudiésemos pasar un corrector a nuestra vida y desvanecer de un momento a otro todos las circunstancias difíciles y de desamor. Pero, como eso es imposible, todo perdón exige esfuerzo, deci­sión, determinación y sobre todo oración.

Jesús es radical: si no perdonamos no seremos merecedores de perdón. Cuando entramos en el proceso del perdón, la gracia de Dios actúa en mayor medida que nuestra propia fuerza de voluntad y determinación. No hay ninguna otra salida: nuestra única opción es perdonar, siempre perdonar.

No pierda más tiempo, entréguese con su mente y su cora­zón a la oración del perdón. Construya esa gran obra en su propia vida. Dios quiere derramar esa gracia sobre usted, sólo necesita su apertura y disposición.

**Cómo orar**

Ya vimos que todo perdón viene de Dios. Por lo tanto los ejerci­cios que se proponen en este libro son ejercicios espirituales de oración. Para que lleguen a ser benéficos y profundos, necesita­mos tener presente algunos objetivos claros. Estos son los diez mandamientos de la oración del perdón:

1) Siempre estar abiertos al Espíritu Santo y acoger con dispo­nibilidad todos los dones necesarios que Él derramará sobre nuestro corazón.

1. Siempre reconocer que la gracia del perdón viene de nuestro Señor Jesucristo, quien quiere nuestra felicidad y curación de todas las heridas del corazón.
2. Tener plena conciencia de que el perdón nos ayuda a que seamos más imagen y semejanza de Dios amor.
3. Utilizar, siempre que sea posible, los textos bíblicos, y prin­cipalmente aquellos que nos guíen a introducirnos en la mi­sericordia y el perdón que nos ofrece nuestro Señor.
4. Ser determinados y perseverantes en la oración diaria.
5. Elegir un horario fijo para la oración; "el tiempo de Dios", es decir, un tiempo fijo, aproximadamente de 20 a 30 minu­tos diarios.
6. Repetir constantemente el ejercicio espiritual del perdón, hasta lograr una total curación.
7. Estar decidido y tener voluntad de dar y recibir el perdón. sin importar la pena y la ofensa recibida.
8. No lamentarse del pasado ni comportarse como víctima de todo y de todos. Eso perjudica mucho a la oración, porque no seremos sinceros ante Dios, sino que sólo estaremos buscan­do una justificación.
9. Nunca olvidar agradecer y alabar a Dios por las gracias recibidas por medio del perdón.

Ningún mandamiento de la Ley de Dios es un peso para el ser humano. Todos los mandamientos son la liberación de todo lo que nos impide ser felices, vivir en plenitud y ser imagen y semejanza de nuestro Dios amor. Los mandamientos de la oración del per­dón son semejantes. No tienen la intención de ser un peso para la vida de oración de nadie, sino una alabanza que nos impulse a profundizar en el amor misericordioso del Señor.

Sólo se necesita abrir el corazón y dejar que Jesús actúe en nuestra vida completamente. Pidámosle al Espíritu Santo, la luz y los dones necesarios para que podamos realizar una lectura de toda nuestra vida, y para que podamos caminar en la gracia del amor y del perdón.

II  
**¡Sea feliz!  
Aprenda a perdonar a los demás**

Ofrecer el perdón a quien nos ofendió es el primer paso en busca de la felicidad. Al perdonar, usted no corrobora que la persona tenía razón en todo lo que hizo, sino que, a partir de ese momento, usted ya no guardará en su corazón el rencor y la pesadumbre que hasta ese momento experimentó.

Cuando no perdonamos a alguien que nos ofendió, nuestro pecado se magnifica. Primero, porque no estamos obedeciendo el mandato del Señor, quien nos ordena perdonar siempre; segundo, porque estamos arruinando, dañando y despersonalizando la ima­gen de amor para la que fuimos creados.

Si no ponemos atención, terminaremos por llenar nuestro corazón de pesadumbre y resentimiento, y después nos tomará mucho tiempo arrancarlos de nuestra vida. Es parecido a cuando se cultivan zanahorias: primero, colocamos tan sólo una pequeña semilla; más tarde la raíz crece y se hunde, poco a poco, en lo más profundo de la tierra. Cuando llega el momento de arrancarla, debemos ser muy cuidadosos porque si no, dejaremos un pedazo de zanahoria dentro de la tierra. Lo mismo ocurre con el rencor en nuestro corazón: al principio, es tan sólo una pequeña semilla, un poco de ira y pesar, pero después crece y crece... alimentán­dose de la desilusión, la tristeza y la angustia, hasta que llega el momento en que su raíz ha llegado a lo más profundo de nuestra vida. Entonces, cuando decidimos arrancarla, comienza un enor­me y arduo trabajo.

Algunas veces guardamos algo que sucedió desde hace mucho, algo que al parecer no tiene por qué formar parte de nuestra vida, pero al recordarlo, nos quedamos molestos, enojados e incluso tristes. Esa es la señal de que todavía no se perdona de todo corazón. El perdón no logrará que usted olvide lo que sucedió, pero hará que usted no sienta dolor cuando revise sus recuerdos. La experiencia del perdón es siempre la de la curación. Curar es sacar de nuestra vida todo aquello que nos provoca dolor, que nos imposibilita ser libres, saludables y felices.

Jesús insiste en el perdón porque nos quiere ver libres para amar, para sentir su amor y para vivir en la intimidad con su Divino Corazón. Sea misericordioso con el hermano que lo ofen­dió y experimente con plenitud el perdón de Dios.

Permita que el Espíritu Santo actúe, permita que Jesús lo sane y permita que el Padre le revele todo su amor.

**Textos para la meditación y la oración:**

Mt 5, 3-12 —Las bienaventuranzas

Mt 5, 38-48 —Amen a sus enemigos

Jn 8, 2-11 —La mujer adúltera

Lc 17, 3-4 —Perdonar 7 veces al día

Mt 18, 21-22 —Perdonar hasta 70 veces 7

Lc 11, 1-4 —Padrenuestro

Lc 10, 25-28 —Amarás a Dios y al prójimo

Ef 4, 26-32 —No te duermas enojado

Prov 19, 11 —Domina tu enojo

1 Jn 4, 20-21 —Ama a tu hermano y ama a Dios

Rom 5, 12-21 —Abundancia de gracia

Gál 5, 13-15 —Amarás a tu prójimo como a ti mismo

1 Tes 5, 12-19 —No retribuyas mal con mal

Mt 5, 43-44 —Pon la otra mejilla

En este primer ejercicio de oración para el perdón, usted tratará de ser feliz perdonando a quien lo ofendió. No tenga miedo, por­que "en el amor no hay temor" (2 Jn 4, 18).

**Ejercicio espiritual de oración**

1. Estoy frente a Jesús: comienzo a adorarlo, alabarlo. Invoco la presencia del Espíritu Santo y le pido los dones necesarios para realizar la experiencia del perdón.
2. Selecciono un texto bíblico que hable del perdón que ofrez­co a los demás.

—Leo el texto tranquilamente y lo releo varias veces. —Busco con el texto abierto dar una respuesta a Dios, y me comprometo a perdonar a quien me ofendió.

1. Visualizo, en oración, a la persona que me ofendió y me hirió.

* Recuerdo todas las ofensas que he recibido.
* Le muestro la herida que me causó a esa persona (hablo de mis sentimientos).
* Prometo perdonarla con todo mi corazón.

1. Recuerdo sus cualidades, en todos los momentos buenos y felices que pasamos juntos y comienzo a elogiarla.
2. Termino la oración dando gracias a Jesús por los bienes recibidos; al Espíritu Santo por haberme acompañado e ilu­minado, y al Padre, por haberme revelado su amor por mí.

**Oración**

Querido Padre de amor, ayúdame a abrir el corazón al don y la gracia del perdón. Ayúdame, Señor, a perdonar a todas las personas que me ofendieron y me hirieron. Quiero, con tu bondad, perdonar a esas personas con todo mi corazón y arrancar de mi vida todo el mal que me hicieron.

Jesús, tú conoces lo difícil que es para mí perdonar. Necesito tu amor para amar a todos los que me ofendie­ron. Hazme, Señor, a tu imagen y semejanza, principal­mente en el amor que todos recibimos. Ayúdame para que mi corazón no haga distinciones al amar, y pueda entregarme a todos, sin reservas.

Te abro mi corazón, Espíritu de amor, dador de todos los dones. Guía y manda en mi vida para lograr el per­dón que viene de tu amor. Derrama sobre mí todos los dones necesarios para que pueda realizar esta experien­cia de misericordia.

Pido todo esto en nombre de Jesucristo, por el poder del  
Espíritu Santo y el amor del Padre. Que nuestra Señora me  
bendiga y me proteja, y me guíe por el camino de Jesús.  
*Amén.*

**Peldaños del perdón**

Dios Padre de amor,

concédeme la gracia de ser a tu imagen y semejanza.

Dios Hijo salvador, ayúdame a vivir tu perdón.

Dios Espíritu santificador, derrama sobre mí tu amor.

A todos los que me ofendieron, los perdono de todo corazón.

A mi padre, por su dureza, lo perdono de todo corazón.

A mi madre, por su falta de paciencia, la perdono de todo corazón.

A mis hermanos, por todos los disgustos, los perdono de todo corazón.

A todas las personas que me hirieron, las perdono de todo corazón.

A las personas que no me comprendieron, las perdono de todo corazón.

A los amigos que no me amaron, los perdono de todo corazón.

A aquellos que no creyeron en mí, los perdono de todo corazón.

A los profesores que me humillaron, los perdono de todo corazón.

La traición de mi amado,la perdono de todo corazón.

A mi amada que no correspondió a mi amor, la perdono de todo corazón.

A aquella persona que me reprendió frente a los demás, la perdono de todo corazón.

A todos los que no me amaron, los perdono de todo corazón.

A mis padres, que ya no se aman, los perdono de todo corazón.

A los hijos que rechazan nuestro amor, los perdono de todo corazón.

Todas las experiencias negativas de mi vida, las perdono de todo corazón.

Madre del cielo,protégeme con tu manto de amor.

Madre del cielo,ayúdame a permanecer en silencio interior.

Madre del cielo,haz que ame a tu Hijo Jesús.

Avemaría...

Padrenuestro... Gloria al Padre...

III  
**¡Sea feliz!  
Aprenda a perdonar**

Algunas veces el perdón que debemos conceder no tiene ninguna relación con los demás. La mayor parte de las veces, nosotros somos los que necesitamos nuestro perdón. Son muchas las per­sonas que viven tristes, amargadas, llevando en sus hombros car­gas pesadas que ataron a sí mismas. La autoestima se desvanece casi por completo y el sentimiento de culpa se va apoderando poco a poco de todo su ser. Son individuos que no se conceden la gracia de ser felices, porque creen que deben vivir castigándose por lo que ocurrió. Se niegan el derecho a ser felices.

Sólo perdona aquel que ama. Si usted no se perdona, poco a poco aniquilará su amor propio, su autoestima y su valor como persona. Los frutos que recogemos cuando no nos perdonamos son: sentimientos de culpa, complejo de inferioridad y autocondenación.

Existen personas incapaces de ser felices porque viven ro­yendo un antiguo pecado, que aunque Dios ya lo perdonó, sin embargo, la persona todavía no.

Dios nos ama a pesar de todos nuestros pecados. No nos ama por nuestra capacidad de no pecar. Si así fuera, Dios no amaría a ningún ser humano, ya que desde el vientre de nuestra madre somos pecadores; así lo revela el Salmo 50, versículo 7: "Tú ves que malo soy de nacimiento, pecador desde el seno de mi madre". La naturaleza del pecado está impregnada en la natura­leza humana. Así podemos darnos cuenta que se ama más a la persona por la capacidad que tiene de recibir y dar perdón a los demás. Entre más abierto estoy para recibir el perdón de Dios, más amado me siento. Entre más me perdono a mí mismo, más feliz me siento.

Es necesario que usted se conceda el perdón, para que vuel­va a alegrarse de todas sus cualidades y valores, y se sienta más amado y valorado en todos los planos de su vida. Jesús quiere concederle esa gracia. El mismo dice: "El que tenga sed, que venga a mí" (Jn 7, 37); bebamos de la fuente del perdón, llenemos nuestro corazón de perdón, de amor para nosotros mismos. Eso es lo que nos propone Jesús. El Señor nos quiere completamente felices, sin ningún sentimiento de culpa o rencor. "Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia" (Jn 10, 10); Cristo conoce nuestra naturaleza, sabe de nuestras debilidades y limitaciones, y aún así, nos ofrece el don de la felicidad y de la vida plena. Si Cristo mismo le ofrece eso, ¿por qué usted mismo no se perdona?

¡Sea feliz! Perdónese a sí mismo y concédase la gracia de vivir en abundancia.

**Textos para la meditación y la oración:**

Jn 8, 1-11 —La mujer adúltera

Jn 7, 37-38 —Jesús sacia nuestra sed

1. 27 —La promesa de paz

Sal 138 —El Señor conoce nuestro corazón

Ez 36, 25-27 —El Señor nos dará un corazón nuevo

Is 43, 1-7 —El corazón nos llama por nuestro nombre  
1 Cor 6, 19-20 —Somos templos del Espíritu Santo

Gál 6, 3-5 —Valorar nuestras cualidades

Ef 6, 17-18 —Oren siempre en el Espíritu

Gén 1, 26-27 —Dios, creador del hombre

Jn 10, 10-11 —El Señor es el Buen Pastor

1. 10-14 —Jesús nos ofrece la alegría plena

**Ejercicio espiritual de oración**

1) Estoy frente a Jesús: comienzo a adorarlo, alabarlo. Invoco la presencia del Espíritu Santo y le pido los dones necesarios para realizar la experiencia del perdón.

2) Selecciono un texto bíblico que inspire el perdón a uno mismo y promueva en mí el sentimiento de que soy alguien muy amado.

* Leo el texto tranquilamente y lo releo varias veces.
* Busco con el texto abierto dar una respuesta a Dios, y me comprometo a perdonar mi corazón.

3) Visualizo, en oración, la ofensa y la herida que veo en mi persona.

—Recuerdo todas las actitudes que tomé y que me marcaron negativamente.

—Examino el resentimiento que cargo a mis espaldas (hablo de mis sentimientos).

* Prometo perdonarme con todo mi corazón.

1. Recuerdo mis cualidades, mis valores y empiezo a elogiarme.
2. Termino la oración dando gracias a Jesús por los bienes recibidos; al Espíritu Santo por haberme acompañado e ilu­minado, y al Padre, por haberme revelado su amor por mí.

**Oración**

Señor Jesús, hoy te pido la gracia de perdonarme a mí mismo. Derrama sobre mi corazón todo tu amor, hazme sentir la ternura y el cariño que sientes por mí. Arranca de mi vida, Jesús, todo el sentimiento de culpa, inferio­ridad y resentimiento. Libera mi corazón de la raíz del pecado. Derrama tu Espíritu Santo, con todos los dones y carismas, para que pueda ser instrumento de amor para los demás. Concédeme la gracia de amarme, para estar al servicio de tu Reino y de mis hermanos.

Padre de bondad, ayúdame a comprender mis propias limitantes y debilidad, así como a experimentar la ac­ción de tu fuerza y misericordia en mi corazón. Termina con todas las culpas del pasado y líbrame de cualquier indignación del presente. Hoy quiero experimentar de cerca tu amor por mí, para que también pueda sentirme amado y agraciado por tu cariño.

Bendice y protege toda mi vida, concédeme la gracia del perdonarme a mí mismo y cúbreme en tu abrazo de perdón.

*Amén.*

**Peldaños del perdón**

Dios Padre de amor,

concédeme la gracia de ser a tu imagen y semejanza.

Dios Hijo salvador,

ayúdame a perdonarme a mí mismo.

Dios Espíritu santificador,  
derrama sobre mí tu amor.

Por las faltas y pecados de mi vida, me perdono de todo corazón.

Por mi sentimiento de culpa,  
me perdono de todo corazón.

Por la falta de perdón hacia mí mismo, me perdono de todo corazón.

Por no amarme completamente, me perdono de todo corazón.

Por el complejo de inferioridad, me perdono de todo corazón.

Por mis errores del pasado, me perdono de todo corazón.

Por mi falta de aceptación, me perdono de todo corazón.

Por no sentirme capaz,

me perdono de todo corazón.

Por sentirme menos que los demás. me perdono de todo corazón.

Por encerrarme en mi egoísmo, me perdono de todo corazón.

Por la tristeza presente en mi corazón, me perdono de todo corazón.

Por la falta de alegría en mi vida, me perdono de todo corazón.

Por no concederme el don de la felicidad, me perdono de todo corazón.

Por no buscar a Dios como Señor de mi vida, me perdono de todo corazón.

Por cerrarme a la gracia del Espíritu Santo, me perdono de todo corazón.

Madre del cielo,

protégeme con tu manto de amor.

Madre del cielo,

ayúdame a permanecer en silencio interior.

Madre del cielo,

haz que ame a tu Hijo Jesús.

Avemaría...

Padrenuestro... Gloria al Padre...

**IV  
¡Sea feliz!  
Aprenda a perdonar a Dios**

Cuando no perdono a alguien que me ofendió o hirió, levanto una barrera entre esa persona y yo. Nuestra relación se rompe. Lo mismo sucede con Dios. Cuando no ofrezco mi perdón a Dios, por más que quiera acercarse a mí, siempre habrá una barrera que impedirá que nos relacionemos. Usted podría preguntarse: ¿Perdonar a Dios? ¿Cómo es eso posible si El no se equivoca? Muchas veces sentimos que quizá Dios nos olvidó: no estuvo en aquel momento de dificultades; no evitó aquel accidente que tuvo esa persona que amamos o no nos dio la fuerza necesaria para solucionar aquel problema que afectó grandemente nuestra vida. Quizá haya individuos que deban perdo­narlo por algo que para ellos estuvo incorrecto —que pudo haber ocurrido durante la infancia—, ya que Su actitud fue de un Dios ven­gador, castigador, cruel, etcétera. Dios nunca nos heriría, pero somos humanos, limitados y débiles. Algunas veces le echamos la culpa a Dios por nuestras dificultades. El problema es totalmente nuestro, pero ya que le transferimos esa culpa a ÉL necesitamos perdonarlo.

En cierta ocasión, una madre al hablar *de* varias dificultades en la educación de su hijo, utilizó la siguiente frase: -Creo que fui yo quien mató a Jesucristo, porque nada me sale bien en la vida". En realidad, sin que se de cuenta esa madre, su corazón ya está dolido de Dios. En otras palabras, ella dice que Dios está viendo sus sufrimientos y El no hace nada para aliviarlos, y que debe ser porque ella hizo algo muy malo, ya que un padre nunca permitiría que su hija pasara por esa miseria. Es claro que esa madre debe perdonar a Dios. Si no 10 hace, siempre lo verá como alguien lejano a su vida o como alguien que quiere castigarla por sus pecados.

Para perdonar a Dios, debemos ser muy sinceros con Él. Sólo quien se siente libre frente a El, es capaz de perdonarlo. Llegó el momento de hacer a un lado la hipocresía para que ha­blemos con Dios de nuestros sentimientos hacia El, y le ofrezca­mos nuestro perdón y le abramos nuestro corazón para recibir su amor.

Haga buen uso de este método de oración y perdone a Dios de todo corazón, y arranque de su vida todas las heridas o resen­timientos contra El.

Dios desea y clama ese perdón, pues Dios quiere amarlo totalmente. Acepte con el corazón abierto el perdón de Dios en su vida. Con toda seguridad, usted vivirá más feliz.

Sea feliz y perdone a Dios... Verá que su relación con el Señor será mucho más fructífera.

**Textos para la meditación y la oración**

Jn 19, 31-37 —El corazón abierto de Cristo

2 Cor 5, 20 —Reconcíliese con Dios

Jn 17, 24-26 —El amor de Cristo que está en nosotros

Ef 1, 3-14 —El misterio de la salvación en Cristo

2 Tim 1, 12 —Eres en quien deposito mi confianza

Gén 1, 26-31 —Dios nos hizo a su imagen

Is 55, 8-11 —La voluntad de Dios está por encima de todo

1 Jn 4, 1-10 —Dios es amor

Apoc 2, 2-4 —No olvides el primer amor

Gál 2, 19-21 —Dejen que Dios viva en mí

1 Tim 2, 8-13 —Morir y vivir en Cristo

1 Jn 1, 1-4 —Experimentar el amor de Dios

**Ejercicio espiritual de oración**

1. Estoy frente a Jesús: comienzo a adorarlo, alabarlo. Invoco la presencia del Espíritu Santo y le pido los dones necesarios para realizar la experiencia del perdón.
2. Selecciono un texto bíblico que hable del perdón y la recon­ciliación con Dios, así como su amor por mí.
3. —Leo el texto tranquilamente y lo releo varias veces. —Busco con el texto abierto dar una respuesta a Dios, y me comprometo a perdonarlo.
4. Visualizo, en oración, a la persona que me hirió, en este caso, la Santísima Trinidad (Padre, Hijo y Espíritu Santo). —Recuerdo el resentimiento que tengo guardado.

—Expongo a esa Persona Divina todas las penas que me oca­sionó (hablo de mis sentimientos).

—Prometo perdonarla con todo mi corazón.

1. Recuerdo todas las cualidades de esa persona, comienzo a elogiarla, a adorarla, como el Dios de mi vida.
2. Termino la oración dando gracias a Jesús por los dones recibidos; al Espíritu Santo por haberme acompañado e ilu­minado, y al Padre, por haberme revelado su amor por mí.

**Oración**

Gracias, Padre amoroso, porque en este momento de oración el Señor me concede la gracia de perdonarte. Sabes Señor, jamás me heriste, pero debido a mi limi­tación y debilidad te juzgué, creí que me habías abando­nado. Padre del cielo, ayúdame a comprender tu volun­tad y tu plan de amor para mi persona. Me abro para recibir toda tu gracia y bendición. Haz que tu obra se realice en mi vida y en mi corazón.

Señor Jesucristo, hoy te acojo como Señor absoluto de mi vida. Me abro completamente a tu voluntad. Concé­deme la gracia de vivir siempre en tu presencia, reci­biendo tu cariño, tu ternura y tu amor. Si había algo en mi vida que ofuscaba nuestra relación, a partir de hoy, en tu nombre, me declaro libre de todo y de cualquier sentimiento pesaroso y de ofensa contra tu persona. Envía al Espíritu Santo a orar en mí, para hacer fructificar los dones y los carismas de tu amor.

Señor, revélame, según la voluntad de nuestro Padre y mediante el poder de tu Espíritu, todas las áreas de mi vida que requieren perdón. Fortalece mi voluntad y con­cédeme la gracia de la perseverancia en mi decisión. Que María, mi madre, me enseñe a amarte cada vez más.

*Amén.*

**Peldaños del perdón**

Dios Padre de amor,

concédeme la gracia de ser a tu imagen y semejanza.

Dios Hijo salvador,

ayúdame a perdonarte Señor.

Dios Espíritu santificador,  
derrama sobre mí tu amor.

Por haberme sentido abandonado, te perdono mi Señor.

Por haber creído que fuiste injusto, te perdono mi Señor.

Por no haber sentido tu amor, te perdono mi Señor.

Por haber experimentado tu perdón, te perdono mi Señor.

Por no comprender tus planes de amor, te perdono mi Señor.

Por haber vivido en la soledad, te perdono mi Señor.

Por los fracasos de mi vida. te perdono mi Señor,

Por los familiares enfermos, te perdono mi Señor.

Por el fallecimiento de un ser querido, te perdono mi Señor.

Por mi hijo drogadicto, te perdono mi Señor.

Por el fracaso de mi matrimonio, te perdono mi Señor.

Por el embarazo inesperado de mi hija, te perdono mi Señor.

Por mis bloqueos espirituales, te perdono mi Señor.

Por no ser escuchado en mis oraciones, te perdono mi Señor.

Por nuestra falta de intimidad, te perdono mi Señor.

Madre del cielo,

protégeme con tu manto de amor.

Madre del cielo,

ayúdame a permanecer en silencio interior.

Madre del cielo,

haz que ame a tu Hijo Jesús.

Avemaría...

Padrenuestro... Gloria al Padre...

**V  
¡Sea feliz!  
Aprenda a pedir perdón**

Sólo podemos pedir perdón si poseemos una clara conciencia de nuestra limitación y debilidad. Pedir perdón nunca ha sido ni nunca será un acto de humillación sino, incluso, de grandeza. y de fe. Cuando pedimos perdón a Dios, tenemos la seguridad de que El nos perdonará; lo que ya es un acto de grandeza porque sólo se perdona al que se ama. Dios nos ama, y por eso nos perdona. Es un acto de fe porque nuestro pecado obstruye la gracia de Dios en nuestra vida, y al pedir perdón abrimos nuevamente nuestro corazón para acoger a Dios.

Sólo quien tiene gran madurez es capaz de pedir perdón o confesar sus pecados. Cuando así lo hacemos, asumimos la res­ponsabilidad sobre nuestros actos, retiramos la máscara de nues­tro corazón. Conozco a muchas personas que todavía no experi­mentan la paz que se vive con la confesión y el perdón, sólo por no abandonar la apariencia que tratan de conservar frente a la sociedad. Tienen miedo de asumir la responsabilidad y decir que fallaron y se preocupan por lo que la gente hablará de ellas. Todos fallamos algunas veces.

Por eso, para pedir perdón a Dios, no existe ningún ejercicio mejor que la CONFESION. Apéguese a este sacramento maravi­lloso siempre que le sea posible, y se percatará de la maravilla de Dios que es el perdón. Dios es misericordioso y la misericordia significa volver el corazón hacia el miserable. Él tiene el corazón vuelto hacia cada uno de nosotros, dirija también el suyo hacia Él y llene de alegría su corazón.

El ejercicio espiritual también es de gran ayuda cuando queremos pedir perdón a alguien que hayamos herido. No nos engañemos, somos personas débiles y pequeñas y aunque no lo deseemos siempre herimos a alguna persona. Si pecamos debido a nuestra debilidad, es mediante el perdón que nos volvemos fuertes en la gracia. Como dice san Pablo: "Porque cuando soy más débil, soy más fuerte" (2 Cor 12, 10). ¿Acaso existe algo más fuerte que el perdón?

También es indispensable pedir perdón directamente a la persona. La herida y el resentimiento que se causaron sólo pueden remediarse cuando la expresión de amor es más fuerte que el dolor causado. De esta manera, su actitud de humildad y sencillez se transforma en una fuerte alabanza para que la otra persona también busque fuerzas para perdonarlo a usted. Por lo tanto, usted se convierte en un canal visible de la gracia de Dios para la otra persona.

No pierda su paz con pesadas cargas de ofensas que haya hecho a otras personas. Sea feliz y pida perdón mediante la oración

**Textos para la meditación y la oración:**

Jn 19, 31-37 —El corazón abierto de Cristo

1 Jn 2, 1-2 —Tenemos un abogado: Jesucristo

Flp 2, 1-5 —Tienes los mismos sentimientos de Jesucristo

Sal 50 —Ten piedad, Dios mío, misericordia

Lc 15, 11-31 —El hijo pródigo

Mt 9, 10-13 —Misericordia es lo que quiero

Mt 11, 28-30 —El yugo suave de Jesús

Lc 6, 36-38 —Sé misericordioso como el Padre celestial

Sal 32 —Dichoso aquel que es perdonado

Sal 57 —Ten piedad de mí, Dios mío

Prov 18, 19-21 —Un hermano ofendido es peor que una fortaleza

Jn 1, 8-10 ---Quien crea que no tiene pecado se engaña a si mismo

Rom 7, 14-23 —No hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero

**Ejercicio espiritual de oración**

1. Estoy frente a Jesús: comienzo a adorarlo, alabarlo. Invoco la presencia del Espíritu Santo y le pido los dones necesarios para realizar la experiencia del perdón.
2. Selecciono un texto bíblico para arrepentirme de mis peca­dos y de las ofensas que dirigí a otras personas.

—Leo el texto tranquilamente y lo releo varias veces. —Busco con el texto abierto dar una respuesta a Dios, y me comprometo a pedir perdón por todos mis errores.

1. Visualizo, en oración, a la persona a quien ofendí y herí. —Recuerdo las ofensas que cometí contra esa persona. —Le presento a esa persona todo mi arrepentimiento por ha­berla herido.

—Prometo no ofenderla nunca más.

1. Recuerdo todas las cualidades de esa persona, todos los momentos felices que pasamos juntos y luego la elogio.
2. Termino la oración dando gracias a Jesús por las gracias recibidas; al Espíritu Santo por haberme acompañado e ilu­minado, y al Padre, por haberme revelado su amor por mí.

**Oración**

Jesús, Señor mío, a quien amo y adoro sin medida, ven­go hoy a tus pies a pedirte perdón por todos mis peca­dos. Sé, Señor, todo el daño y las heridas que ocasioné por mi falta de amor. Mi cerrazón interior y mi egoísmo me llevaron a rechazar tu amor y tu gracia. Te pido Jesús, que me des la fuerza necesaria para luchar contra las fuerzas del mal que me inducen a pecar.

Tú conoces mi corazón y mi debilidad, sabes de qué barro estoy hecho. Por eso, Señor, ahora más que nunca, te imploró tu fuerza y tu bondad para guiar mi vida.

Le pido a tu Espíritu la gracia del arrepentimiento por todas las faltas cometidas contra mis hermanos. Te pido también que derrames tu gracia sobre cada una de las personas que ofendí y herí. Sí, Señor, quiero vivir sólo para ti, sé muy bien que muchas veces no hago el bien que quiero y termino haciendo el mal que no quiero. Sin embargo, confío en tu misericordia y en tu perdón.

Padre Santo, tu hijo te suplica tu perdón. Arranca de mi vida la fuente del pecado. Cúbreme con tu amor paternal y envuélveme con la gracia de tu amor. Sin ti, oh Padre, no podría hacer nada, pero con tu bondad puedo sentir­me una vez más perdonado de todas mis culpas.

Querida Madre María, intercede por mí ante las tres  
personas de la Santísima Trinidad y guíame por una  
vida de conversión por medio de la gracia del perdón.

*Amén.*

**Peldaños del perdón**

Dios Padre de amor,

concédeme la gracia de ser a tu imagen y semejanza.

Dios Hijo salvador,

ayúdame a arrepentirme de mis pecados.

Dios Espíritu santificador, derrama sobre mí tu amor.

Por todos mis pecados,

te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por haber herido tu Divino Corazón, te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por mi falta de oración,

te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por todos los pecados cometidos contra la Santísima Trinidad, te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por haberme entregado a la acción del mal, te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por el pecado de mis palabras,

te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por haber juzgado a mi hermano,

te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por la mentira y la calumnia que sufrieron los demás, te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por la envidia y el egoísmo de mi corazón, te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por el espíritu de competencia,

te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por la carencia de perdón,

te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por mi orgullo y vanidad,

te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por la falta de paciencia y comprensión, te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por todos los que herí y ofendí,

te pido perdón de todo corazón, Señor.

Por la falta de amor en mi vida,

te pido perdón de todo corazón, Señor.

Madre del cielo,

protégeme con tu manto de amor.

Madre del cielo,

ayúdame a permanecer en silencio interior.

Madre del cielo,

haz que ame a tu Hijo Jesús.

Avemaría...

Padrenuestro... Gloria al Padre...

**Epílogo**

El perdón y la cura interior son un proceso. Y como tal, se pro­ducen paulatinamente. Esto significa que usted deberá trabajar con fuerza, entusiasmo, coraje y determinación. Tenga la certeza de que los frutos aparecerán, no de un momento a otro sino a medida que vaya fortaleciéndose con el perdón de Dios.

Si pudiera hacerlo, escribiría con letras de oro en su cora­zón: "¡Sea feliz! Aprenda a perdonar". Esta es la mayor gracia que Dios nos concede: la felicidad. No permita que nadie le robe ese tesoro maravilloso que Dios le dio. Por eso, perdone y lleve la felicidad en lo más profundo de su corazón; de esta manera, nunca nadie podrá arrancársela de su lado.

Recuerde que mediante la oración usted puede transformar su vida. Por medio de la oración del perdón usted recibe las ben­diciones de Dios que también son una bendición para su her­mano.

Que Jesús siempre lo acompañe y lo proteja en su camino. Que el Espíritu Santo derrame sobre usted todos los dones y ca­rismas, para que florezcan los frutos del amor en su vida. Y que el Padre lo cubra con su amor y le conceda el abrazo de paz y de misericordia.

**Librerías**

**Matriz:**

Orozco y Berra 180, Sta. María la Ribera 06400 México, D.F.

Tel. 55 46 45 00 • Fax 55 35 55 89 [buepre@mail.internet.com.mx](mailto:buepre@mail.internet.com.mx) [www.sjsocial.org/Buena\_Prensa/default.html](http://www.sjsocial.org/Buena_Prensa/default.html)

**Dirección postal:**

Apartado M-2181, 06000

México, D.F.

**Librería Miguel Agustín Pro, S.J.:** Orizaba 39 bis, Col. Roma.

México, D.F.

Tels. 52 07 74 07 y 52 07 80 62

**Librería Loyola:**

Congreso 8, Tlalpan.

México, D.F.

Tels. 55 13 63 87 y 55 13 63 88

**Librería San Ignacio:**

Donceles 105-D, Centro.

México, D.F.

Tels. 57 02 18 18 y 57 02 16 48

**Librería San Ignacio:**

Rayón 720 Sur,

Monterrey, N.L.

Tels. (8) 343 11 12 y 343 11 21

**Librería San Ignacio:** Madero y Pavo,

Sector Juárez. 45040. Guadalajara, Jal.

Tels. 36 58 11 70 y 36 58 09 36

**Obra Nacional de la Buena Prensa, A.C.**