



Perdonar: una expresión de Amor

Psicología, 01/07/2015



"El perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito; bendice al que lo da y al que lo recibe ". William Shakespeare

Perdonar y liberarse del resentimiento es como sentir la "suave" ternura del Amor divino que envuelve y bendice al que lo expresa.

Es muy saludable desechar y eliminar pensamientos negativos que nos atan a situaciones en donde recordamos y revivimos constantemente una ofensa. Guardar rabia y rencor es como vivir constantemente con un "enemigo"

encubierto.

Pero, si revertimos la situación con un pensamiento en el cual reconocemos que la armonía y la paz son lo que verdaderamente deseamos, podemos sentir el Amor universal, y esa manera de pensar purifica nuestro corazón. Al reflejar ese Amor, nuestra actitud será siempre de calma y tranquilidad. Con ese estado de consciencia, no sólo nos ayudamos, sino que eliminamos discordancias.

Investigaciones y [diversos estudios](#) explican la importancia de no acumular sentimientos de odio que resulta perjudicial para la salud. La Dra. Rosa Rivas Lacayo, en su libro *Saber perdonar*, enfatiza "el suceso que nos lastimó solamente debería ser tomado en cuenta por la enseñanza que nos deja, perdonar es un proceso espiritual que nos libera de resentimientos y nos lleva a una vida de paz". Dejando atrás el pasado, continuamos adelante y esa es una posibilidad siempre presente, es como un regalo que nos damos a nosotros mismos.

Abandonar todo deseo de represalia o venganza es un paso muy importante. La verdadera manera de hacerlo es ir "más allá" que simplemente olvidar la ofensa: es sentir como si nunca hubiera pasado.

Pero, ¿cómo olvidar el agravio y realmente perdonar?

La oración del Padre Nuestro, que Cristo Jesús dejó a sus discípulos, dice: "Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores." Buscando el sentido espiritual de ese mensaje, la investigadora de salud Mary Baker Eddy, en su libro [Ciencia y Salud](#), da el significado de lo que verdaderamente significa perdonar: "...el Amor es reflejado en el amor." Amar, en los momentos más difíciles, es lo que realmente restaura y sana.

Al reflexionar sobre lo que encierra el acto de perdonar, me vino al pensamiento el poema de Eddy titulado "Amor", en el cual en parte dice: "La flecha que nos da dolor no parte del devoto amor. Si tu palabra o acto cruel la caña destrozó, pide al Señor el don de aquel que al hombre amo y sanó". Es alentador saber que lo que nos causó dolor no forma parte de quien es todo

Amor y armonía, Dios.

Ese Amor que perdona y sana fue lo que [Eliane Castel](#), de París, Francia, demostró, superando el agravio cometido por uno de sus mejores amigos. Ella fue más allá al expresar verdadera caridad y confraternidad al ayudarlo a superar una apremiante situación financiera. Como resultado, no permitió que el resentimiento y la tristeza la consumieran, deteriorando su salud.

Al inicio no fue fácil, pero ella reemplazaba los sentimientos de decepción por armonía, de tristeza por paz, de resentimiento por Amor. Finalmente, su amigo y la esposa lograron recuperarse financieramente con la ayuda recibida de Eliane. Esta experiencia trajo consigo mucho progreso y armonía para ella, su amigo y la familia.

Cuando dejamos que el Amor divino guíe nuestros actos y decisiones con humildad, esto redundará en bienestar y progreso espiritual. Además, es como una llave que abre las puertas a una vida con reconciliación y armonía y bendice al que lo da y al que lo recibe.

¡Dejemos atrás resentimientos y vivamos una vida sana y feliz!

Carmen Olivas escribe sobre salud y bienestar desde una perspectiva espiritual como Comité de Publicación de la Ciencia Cristiana para Perú.

Email: peru@compub.org Twitter: @olivas_car