

**P. ÁNGEL PEÑA O.A.R.**

**LA ALEGRÍA DEL PERDÓN**

**LIMA – PERÚ**  
**2007**

# **LA ALEGRÍA DEL PERDÓN**

**Nihil Obstat**  
**P. Ignacio Reinares**  
**Vicario Provincial del Perú**  
**Agustino Recoleta**

**Imprimatur**  
**Mons. José Carmelo Martínez**  
**Obispo de Cajamarca (Perú)**

**ÁNGEL PEÑA O.A.R.**  
**LIMA – PERÚ**  
**2007**

# ÍNDICE GENERAL

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>PRIMERA PARTE: EL PERDÓN</b>	<b>6</b>
El odio destruye. Perdonar es una decisión.	6
Perdonar a Dios. Perdonarse a sí mismo.	23
Quererse a sí mismo. Perdonar a los difuntos.	35
Perdonar es sanar. Defenderse del mal.	51
La oración. La confesión.	86
Los santos y el perdón.	94
<b>SEGUNDA PARTE: ORACIONES</b>	<b>103</b>
Oración.	103
Oración de perdón (1). Oración de perdón (2).	104
Ejercicio del perdón (1).	111
Ejercicio del perdón (2).	113
Oración de liberación y sanación interior.	115
Reflexiones.	121
<b>CONCLUSIÓN</b>	<b>123</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>125</b>

## INTRODUCCIÓN

Queremos tratar en este libro el tema de la liberación del odio por el perdón. Evidentemente, es un tema muy amplio, que no podremos tocar en toda su amplitud; pero, al menos, intentaremos decir algo sobre el perdonar a los que nos han hecho daño. Porque el odio es un veneno que no nos deja vivir en paz. Por eso, es tan importante perdonar para vivir tranquilos. Perdonar es amar. Perdonar es sanar. Perdonar es liberarse del peso insoportable del odio y del rencor.

También es importante perdonarnos a nosotros mismos de los errores y pecados cometidos y aceptarnos tal como somos, pues así nos quiere y nos ama el mismo Dios. Y, si alguien cree que Dios tiene la culpa de sus males, deberá también, en cierto sentido, perdonar a Dios y reconciliarse con Él.

Si tú eres uno de los que están todavía oprimidos por el resentimiento o por el deseo de venganza, este libro es para ti. Y, si conoces a alguien que está sufriendo por no poder perdonar, dale a leer este libro y dile que Dios, como un Padre amoroso, lo está esperando para liberarlo y hacerle sentir su amor; porque si no perdona, él mismo se está destruyendo. El perdón, libera; el amor, sana; pero el odio, enferma y destruye. Por

eso, date a ti mismo la alegría del perdón o la alegría de hacer que alguien pueda perdonar y amar en lugar de odiar

*Donde no hay amor, sembrad amor y recogeréis amor*

(S. Juan de la Cruz)

## **PRIMERA PARTE**

### **EL PERDÓN**

En esta primera parte, vamos a tratar los diferentes aspectos del perdón. Perdonar a Dios, a nosotros mismos y a los demás. También hablaremos de lo importante que es superar la autocompasión o baja autoestima para poder querernos a nosotros mismos y así poder amar también a los demás; pues el que no se ama a sí mismo, difícilmente amará de verdad a los demás.

Propondremos muchos ejemplos reales para poder entender más fácilmente la necesidad de perdonar y nos daremos cuenta de que el perdón nos trae paz, salud y alegría. La alegría del perdón, que Dios nos da al perdonar, no tiene precio, mientras que la tristeza, que produce el odio y el rencor, nos amarga la vida y nos hace morir en vida.

### **EL ODIO DESTRUYE**

El amor sana y alegra la vida, mientras que el odio y el rencor nos destruyen y nos amargan la existencia. ¡Cuántos sufrimientos hay en el mundo por la falta de perdón! El perdonar no es un artículo de lujo para casos especiales, sino una necesidad para vivir en paz con nosotros mismos y con los demás. Además, sale más barato el

perdonar que el tener que soportar ciertas enfermedades producidas por el resentimiento.

Estudios recientes han demostrado, por ejemplo, que un elevado número de divorciados, sobre todo mujeres, siguen alimentando mucho resentimiento a su ex-cónyuge, aun después de años de separación. Y el estrés originado por este rencor, en algunos casos, llega a afectar el sistema inmunológico y así se pueden explicar ciertas enfermedades como artritis, diabetes, arterioesclerosis, enfermedades cardiovasculares... No querer perdonar es quedarse anclados en el pasado, de modo que la vida ya no puede seguir su curso normal. Y nos desgastamos física y psicológicamente con tanta energía perdida inútilmente, en odiar y en la tensión que nos produce. Realmente que el rencor y el deseo de venganza nos van matando poco a poco y nos van hundiendo en la depresión.

Hay un cuento que dice que había una vez dos dueños de tiendas, que estaban en constante competencia entre ellos. Su rivalidad era tanta que ambas familias ya ni se hablaban, y se odiaban a muerte. Por fin, el Señor se cansó de aquellos odios y rencores y mandó a un ángel para que pusiera fin a aquellas enemistades. El ángel se acercó a uno de los tenderos y le explicó que aquella situación entristecía a Dios. Y le dijo: *Dios está dispuesto a darte cualquier cosa que le pidas:*

*riqueza, prestigio, poder, salud, fama... Solamente tienes que pedir y Dios te lo concederá al instante.*

El hombre, lleno de alegría, empezó a imaginar todo lo que podría pedir. Estaba a punto de pedir algo muy importante para él, cuando el ángel le dijo: *Hay una condición. Todo lo que tú pidas, también se lo dará a tu vecino, pero doble que a ti.* Entonces, el hombre se puso furioso y repuso con rapidez: *Que me quede ciego de un ojo, para que el otro se quede totalmente ciego.*

Realmente, esto no le agradó a Dios. Y él se quedó sin tantas bendiciones que hubiera podido recibir para ser feliz él y su familia.

Imaginemos otro caso: Un día, un esposo, muy trabajador y poco expresivo, llega temprano a casa antes de la hora prevista y encuentra a su esposa en su habitación con otro. La esposa se echa a sus pies, pidiéndole perdón. Él se queda pálido de indignación sin saber qué decir, pero se da cuenta de que el silencio somete a su esposa a una gran tortura. El caso llega a oídos de la gente del barrio, que supone que el esposo abandonará a su esposa infiel. Pero el esposo se goza de la vergüenza que siente su esposa ante la gente. En la casa, más que violencia, él la llena de desprecios con miradas y silencios. Pero no es feliz, está triste por todo lo ocurrido y se siente humillado. Por eso, su venganza sutil es como si quisiera gritar: *¡Cómo me ha podido engañar a mí, un esposo fiel y*



*trabajador! Me ha engañado con mi mejor amigo. No tiene perdón de Dios. La haré sufrir hasta el día de mi muerte.*

Como vemos, este hogar es un infierno en el que los hijos estarán sufriendo la tensión familiar y no será raro pensar en que surgirán problemas de salud en todos ellos. ¿Cuál es la solución? Buscar ayuda para poder perdonar, pues, de otro modo, aun cuando haya separación, el rencor puede durar toda la vida y hacer sufrir a todos los integrantes de la familia. En estos casos, pueden ayudar mucho los consejos de personas maduras o los consejos de un sacerdote y, sobre todo, orar para que Dios pueda dar la capacidad de perdonarse mutuamente. Porque el esposo también es culpable de haber sido indiferente con su esposa y dedicarse demasiado al trabajo, tratándola con dureza y frialdad, en vez de darle ternura y cariño. El esposo debe pedirle perdón de su indiferencia a su esposa y darle una oportunidad de cambiar. Ella, por supuesto, debe pedirle también perdón y así perdonándose mutuamente, con la gracia de Dios, todo puede arreglarse y comenzar una nueva etapa de vida, en la que, después de la crisis, puede venir un nuevo amor, que alegrará a toda la familia. Esto lo he visto en casos concretos en mi vida sacerdotal. Todo es posible para el que sabe orar y perdonar. Por eso, no nos cansaremos de repetir: *El odio destruye, el perdón construye; el odio enferma, el amor sana.*

Veamos un caso que conocí personalmente. Una chica terrorista vino un día a mi parroquia de Arequipa, diciéndome que quería confesarse, porque había matado a varias personas, junto a sus camaradas comunistas, en sus incursiones a los caseríos de la Sierra. Desde muy niña, su corazón había estado lleno de rencor a sus padres, que eran alcohólicos, y la habían tenido muy descuidada, hasta el punto de que varios hombres la habían violado. Era tanto el odio que sentía que la ira y el deseo de venganza era un fuego en su interior. Por eso, no encontró mejor medio de vengarse que unirse a los terroristas, que andaban por la zona, para poder desfogar su odio contra todo y contra todos.

Los terroristas la usaron de cocinera y la llevaban a sus incursiones armadas, donde también ella mataba sin compasión. Así estuvo varios años hasta que se fue hastiando de ese infierno de vida, sobre todo, teniendo que ser la mujer de cualquiera de sus compañeros, la cocinera y la sirvienta de todos. Por fin, un día se escapó y huyó lejos de aquellos lugares, donde sus compañeros no la pudieran encontrar. Y se fue a Arequipa a trabajar, pero siempre llevaba dentro el odio, que no la dejaba dormir ni descansar bien. Felizmente, comenzó a trabajar en una familia muy católica y la orientaron para que pudiera confesarse y pudiera por fin perdonar y perdonarse a sí misma por todo el daño que había hecho. Para ella fue como un renacer de nuevo, pues volvió a sentir la alegría de

vivir. Dios la había liberado de la cadena del odio que la tenía como esclava, y no la dejaba vivir en paz.

*Amar es perdonar y perdonar es amar.  
Perdonar es sanar y odiar es enfermar.  
Ama y perdona para ser feliz.*

## **PERDONAR ES UNA DECISIÓN**

Con frecuencia, creemos que debemos sentir algo positivo en nuestro interior para poder perdonar de corazón. Pero para perdonar de verdad, no es necesario sentir algo bonito dentro de nosotros, sólo es preciso tener la voluntad de hacerlo, aunque todavía tengamos sentimientos negativos y sintamos rechazo a quien nos ha hecho daño. Perdonar, es una decisión de la voluntad. Y esta decisión la podemos y la debemos tomar para evitar que el odio y el rencor destruyan nuestra vida.

Por supuesto que, muchas veces, es muy difícil perdonar a quien nos ha hecho mucho daño a nosotros o a nuestros familiares. Pensemos en quien ha matado o ha violado a nuestro ser más querido. Ciertamente que, humanamente, parece algo imposible. Por eso, el mismo Jesús ya nos avisó que *sin Mí no podéis hacer nada* (Jn 15, 5). En cambio, podemos decir con fe, como san Pablo:

*Todo lo puedo en Aquel (Cristo) que me fortalece (Fil 4, 13).*

Jesús nos dice que debemos perdonar siempre, *hasta setenta veces siete* (Mt 18, 22). Y, a continuación, Jesús explica la parábola de aquel hombre que debía a su señor 10.000 talentos, una cantidad extremadamente grande, y como no podía pagarle, el señor le perdonó toda su deuda. Y éste que ha sido perdonado, al ver a su compañero, que le debía la pequeña cantidad de 100 denarios, lo mete en la cárcel hasta que le pague. Entonces, el señor llama al que había sido perdonado y le dice: *Yo te perdoné tu deuda, porque me lo suplicaste. ¿No debías tú tener compasión de tu compañero como yo la tuve contigo?* E irritado, lo entregó a los torturadores hasta que pagase toda la deuda. Y añade Jesús: *Así hará con vosotros mi Padre celestial si no perdona cada uno de corazón a su hermano* (Mt 18).

El odio es un veneno, que nos va pudriendo por dentro y no nos deja vivir en paz, llevándonos a la violencia y a la desesperación. Hay personas que van mucho a la iglesia o tienen su casa llena de estampas religiosas, pero su corazón está duro, porque no quieren perdonar. Es como si dijeran: *A Dios lo amo con todo mi corazón, pero al que me ha hecho daño, lo odio con todo mi corazón.* Y eso es una contradicción. No podemos decir: *Yo amo a Jesús, pero odio a mi hermano. Yo rezo a Jesús, pero no rezo por mi hermano.* Por esto, sería bueno

preguntarnos alguna vez: ¿cuánto amo a Jesús? La respuesta es: *Lo amo tanto como amo a mi peor enemigo*, pues Jesús ha dicho: *Lo que hicieréis a uno de estos mis hermanos más pequeños a Mí me lo hacéis* (Mt 25, 40). Y debemos reconocer que, con frecuencia, es muy poco lo que amamos a Jesús, pues es muy poco lo que amamos a nuestro peor enemigo.

Una buena manera de liberarnos del rencor es orar por nuestros enemigos, pidiendo a Dios que los bendiga. Es como ir en contra del odio, que nos *llama* a vengarnos y a desear el mal; la oración nos invita a bendecir y a pedir el bien para nuestros enemigos. De ahí que sería una contradicción que alguien vaya a la iglesia a rezar para que Dios castigue a sus enemigos o mande celebrar una misa para que Dios les haga pagar sus culpas. Dios quiere que perdonemos, no que les deseemos el mal o que le pidamos que los castigue.

Otro medio muy importante es la confesión. La confesión es liberación de nuestros pecados, que, a veces, son como pesos insoportables de llevar. Pues bien, cuando nos confesamos del rencor con el propósito y la decisión de perdonar, aun cuando todavía sintamos rechazo a esas personas, ya estamos dando los pasos para descargar así el peso de la venganza o del resentimiento. La confesión es una verdadera liberación, que también nos sana psicológicamente, pues el peso de un pecado grave, no confesado

durante mucho tiempo, puede crear tensión interior y malestares que afectan a nuestra salud.

Como vemos, ciertamente, ser cristianos no es fácil. Jesús quiere que perdonemos, pero todavía nos pide algo mucho más difícil: *Amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen* (Mt 5, 44). Amar a los enemigos es algo realmente, en algunos casos, heroico; pero ése es el ideal, al que debemos aspirar.

Si no perdonamos, haremos *mala sangre* y envenenaremos nuestra vida. Ya lo decía el gran filósofo Max Scheler: *El resentimiento es una autointoxicación síquica*, es decir, un autoenvenenamiento interior, que hasta produce enfermedades físicas. Por esto y por mucho más, debemos decidarnos a perdonar y dejar el resto a Dios y a la justicia humana. Una vez que hemos puesto de nuestra parte lo que creíamos mejor, incluso denunciando al malvado para que no siga haciendo el mal a otros, podemos dormir tranquilos y tener paz en el corazón. Y, si nos resulta demasiado difícil perdonar, pidamos ayuda a Dios y a nuestra Madre la Virgen María, y a todos los santos y ángeles. Oremos sin cesar, porque el perdón también es una gracia de Dios, que debemos pedir humildemente. Decidamos en este mismo momento perdonar con la ayuda de Dios y así sentiremos la alegría de vivir.

Veamos algunos ejemplos concretos: Candice Lee, cuando tenía 21 años fue asaltada y estrangulada por un criminal. Ella dice:

*- Yo estaba esperando a mi esposo a la puerta del nightclub donde trabajaba, para recogerlo. Era la 1 a.m. Él no me estaba esperando afuera como acostumbraba y yo lo esperé dentro del coche. De pronto, un hombre vino, me abrió la puerta y me sacó a la fuerza del coche, me arrastró un par de casas más abajo y me estranguló hasta morir. Él me asesinó. Yo estaba clínicamente muerta.*

*Yo sentí un fuerte sonido y quedé en total oscuridad, pasando por un túnel oscuro. Tres ángeles me llevaron por el túnel hasta el final, donde se veía una luz muy brillante. Allí vi a mi padre. Él había muerto cuando yo tenía 15 años. También estaban con él otras personas que eran de mi familia, aunque a algunos de ellos no los conocía. Ellos estaban en un lugar inmenso donde parecía que iban a estar para siempre, no había paredes, y todo estaba iluminado por la luz más brillante que se pueda imaginar, más brillante que la luz del sol.*

*En aquel lugar, había una mesa muy grande con un libro sobre ella. Un ángel miró el libro y encontró la página (de mi vida). Los ángeles me llevaron a otro lugar donde estaba Jesús. Yo me arrodillé y los ángeles se colocaron a mis costados*

*de pie. Jesús se acercó a mí y me dijo: "Regresa, todavía no es tu hora. Tú debes enseñar". Jesús estaba brillante. Era pura luz, pero yo podía ver su cuerpo. Vestía ropas blancas y su rostro era luminoso como una luz incandescente. No hay nada en el mundo más hermoso. Estaba lleno de amor. Se podía sentir su amor.*

*Cuando Jesús me dijo que debía regresar, me encontré de nuevo en el túnel y aterricé en mi cuerpo. Abrí los ojos y vi a mi asesino sobre mí. Él se asustó y se enfureció. Él me dijo: "Tú estabas muerta". Creo que habían pasado unos quince minutos. Yo le rogué: "Por Dios, déjeme vivir". Me dejó y, al rato, vino la ambulancia y la policía. Yo estaba desaliñada y tenía heridas en el pecho que me duraron seis meses. Pero perdoné de corazón a mi asesino.*

*Ahora sé que tengo una misión en la vida de hablar a otros sobre el Señor. Y cada día le digo: "Señor, hazme un canal de tu palabra para hablarles a los demás de Ti". Rezo por mi asesino para que se convierta. Dios lo juzgará y le mostrará un día, como a mí, el libro de su vida<sup>1</sup>.*

- En 1993, yo era enfermera, vivía en Florida y tenía 36 años. Acostumbraba por las noches dar de

---

<sup>1</sup> Rommer Barbara, *Blessing in disguise*, Ed. Llewellyn publications, 2000, pp. 191-193.



comer a todos los gatos de la vecindad. Un día a las 11:30 p.m. fui a darles de comer y, cuando regresé a casa, encontré a un hombre en la cocina. Yo lo había visto antes, pues era un vecino y sabía que no era buena persona. Él estaba allí para violarme y matarme. Tenía un rifle y un cuchillo. Yo vi el cuchillo de mi cocina y lo cogí para defenderme, pero casi no recuerdo nada más. Él me golpeó con el rifle y me hirió muchas veces con el cuchillo y me estranguló con sus dedos sobre mi garganta, ocasionándome muchas hemorragias y la muerte clínica.

*Parece que un vecino oyó mis gritos y llamó a la policía. Mi atacante era sordomudo y sólo huyó, cuando vino la policía. Felizmente, los policías me hicieron masajes al corazón y me resucitaron. Me llevaron al hospital y allí tuvieron que hacerme una traqueotomía. Al quedar como*

*muerta, pasé por un túnel oscuro y llegué a un lugar increíblemente hermoso. Había muchas bellas flores y todo era maravilloso. Entonces, vino un hombre con vestidos blancos y luminosos. Parecía un ángel y me dijo: "Estamos contentos de que estés aquí". Yo le respondí: "Mi familia también me necesita". Entonces, él me dijo: "Muy bien, puedes regresar, pero tienes que hablar sobre esto". Y no he parado de hablar desde entonces.*

*Mi experiencia del más allá fue un regalo de Dios, a pesar de todos los sufrimientos, pues quedé desfigurada y con muchas heridas. Sin embargo, he podido perdonar sinceramente al hombre que me asaltó. Ahora no juzgo a la gente. Ahora trato de hacer el bien a todos y perdonar siempre<sup>2</sup>.*

La doctora Elisabeth Kübler-Ross dice:

*Una vez encontré a una mujer negra, que trabajaba en la limpieza del hospital donde yo estaba. Ella era muy ignorante, nunca había ido a una escuela superior. Pero tenía algo que yo no sabía qué era y que la hacía extraordinaria. Cada vez que ella entraba a la habitación de un enfermo moribundo, algo sucedía y yo hubiera dado un millón de dólares para saber el secreto de esta mujer. Un día, la encontré en el pasillo y le pregunté: "¿Qué hace usted con mis pacientes*

---

<sup>2</sup> Rommer Barbara, o.c., pp. 188-190.

*moribundos?". Ella se sorprendió por la pregunta y dijo: "Yo no hago nada, yo sólo limpio su habitación". Pero me abrió su corazón y me habló de su dramática historia. Ella había crecido en un barrio muy pobre. Pasaban hambre, no tenían medicinas... En una ocasión, ella se sentó en el hospital con su hijo de tres años, esperando al médico, pues su hijo estaba muy enfermo. Y su hijo murió de neumonía en sus brazos, esperando, porque no lo habían querido atender a tiempo. Ella me dijo todo esto sin resentimiento, sin ira y sin odio. Y continuó: "Usted sabe, doctora, la muerte no me es ajena. Algunas veces, cuando entro en la habitación de un moribundo, ellos parecen muy asustados. Yo no puedo ayudarlos, pero me acerco a ellos y los toco con cariño y les digo: "No es algo tan terrible. Dios te ama"<sup>3</sup>.*

*Dice Bill Wild: Vivía en la sección judía de Varsovia, con mi esposa, nuestras dos hijas y nuestros tres hijitos. Cuando los alemanes llegaron a nuestra calle, pusieron a todos en fila contra la pared y abrieron fuego con las ametralladoras. Les supliqué que me permitieran morir con mi familia; pero, como yo hablaba alemán, me pusieron en un grupo de trabajo... En ese momento, tenía que decidir si odiar o no a los soldados que habían hecho eso. Yo era abogado y, en el ejercicio de mi profesión, había visto con*

---

<sup>3</sup> Kübler-Ross Elisabeth, *The tunnel and the light*, Marlowe, New York, 1999, p. 116.

*demasiada frecuencia lo que el odio podía hacer a la mente y al cuerpo de la gente. El odio acababa de matar a las seis personas más importantes del mundo para mí. Por eso decidí entonces, que pasaría el resto de mi vida, sin importar si eran pocos días o muchos años, amando a cada persona que tuviera contacto conmigo<sup>4</sup>.*

- Simon Wiesenthal estaba en un campo de concentración y un día se le acercó una enfermera y lo llevó delante de un oficial joven de la SS que estaba muy grave. El oficial le dijo que le pesaba el crimen que los soldados a su mando habían hecho al quemar y matar a 300 judíos, y añadió: *Sé que es terrible; pero, mientras espero la muerte, siento la urgencia de hablar con un judío sobre esto y pedirle perdón de todo corazón.*

*Wiesenthal dice:* De pronto, lo comprendí y, sin decirle una palabra, salí de su habitación. *Había comprendido que perdonar significaba tomar la decisión de renunciar al odio y a la venganza<sup>5</sup>.*

- *En su libro My first white friend (mi primera amiga blanca) P. Roybon, una periodista negra, describe cómo odiaba a los blancos por todo lo que habían hecho a los negros. Después de*

---

<sup>4</sup> Linn Matthew y Dennis, *Sanando la herida más profunda*, Ed. Minuto de Dios, Bogotá, p. 113.

<sup>5</sup> Wiesenthal Simon, *The sunflower, on the possibilities and limitities of forgiveness*, New York, 1998, p. 95.

*un tiempo, reconoció que su odio estaba destruyendo su identidad y dignidad, no queriendo aceptar la amistad que le ofrecía una amiga blanca del colegio<sup>6</sup>. Y decidió perdonar para ser feliz.*

*- El escritor italiano Giovanni Barra cuenta una historia del Oeste americano. Old Tex había sido un bandido y había matado a un hombre llamado José Fernández. Un día, para evitar ser arrestado por la policía, llamó a la puerta de una casa de religiosas de la caridad. Le dijo a la portera:*

*- ¿Podría usted esconderme?*

La religiosa, al principio, se asustó, pero después, sonriente, le dijo:

*- Venga. Esto es una leprosería. Los que le persiguen no tendrán el valor de entrar aquí. Pero, si entran, vaya a la sala del fondo, donde están los enfermos más graves. La puerta se cerrará automáticamente.*

Llegaron los guardias y se les hizo entrar a buscar al bandido. Echaron una mirada por encima, pero no se atrevieron a entrar hasta el fondo. Allí estuvo Old Tex tres días escondido. Un sacerdote

---

<sup>6</sup> Roybon P., *My first white friend*, New York, 1996, p. 4.

misionero le habló y se convirtió. Antes de marcharse, quiso despedirse de la religiosa que lo había recibido en la puerta. Y le dijo:

- *Hermana, sin usted me habrían matado. Además, he recibido un bien inmenso en mi alma.*

La religiosa, con dos lágrimas en los ojos, le respondió:

- *Señor Tex, si he podido hacer algo por usted, lo he hecho sencillamente por amor a Cristo, pero tengo una súplica que hacerle. No levante nunca más la mano contra su prójimo. Quizás no sabe, no puede saber lo que es el luto y el llanto de quien ha perdido a un ser querido.* Entonces, él comprendió que aquella religiosa era la hija de José Fernández, a quien él había matado y que ella ahora lo amaba y perdonaba.

- Cronin, el famoso novelista inglés, cuenta que viajaba en una ocasión en tren y, en el mismo departamento, viajaba también un muchacho que parecía estar nervioso. Movidio por la curiosidad le preguntó:

- ¿Qué te pasa, muchacho?

- *Vengo de la cárcel. Durante nueve años, he vivido encerrado entre rejas lejos de la familia. Cometí unos delitos que avergonzaron a mis padres. Ahora me han dado la libertad y vuelvo hacia ellos. Ahora, al darme la libertad, he escrito una carta, pidiéndoles perdón. Les he pedido que, si me perdonan, como señal para que yo lo sepa distinguir, cuelguen en el manzano que hay en la huerta de mi casa, por donde va a pasar el tren, una cinta blanca de una rama visible. Si es así, yo entenderé que me perdonan y me llegaré a la casa. Si no, pasaré de largo. Ya faltan solamente dos pueblos para que lleguemos al mío y estoy inquieto.*

Después de un rato le dijo:

- *Por favor, la próxima tapia es la finca de mi padre. No me atrevo a mirar. Tenga la bondad de mirar usted...*

Aquel muchacho recogió la cabeza entre sus manos, mientras el tren comenzaba a rebasar la tapia. Cronin miraba por la ventanilla. Dio un salto. Cogió al muchacho por los brazos y lo sacudió:

- *Mira, hijo, mira el manzano.*

El muchacho no daba crédito a lo que veía. Colgadas de cada una de las ramas del manzano había, no una, sino docenas de cintas blancas. Sus padres lo perdonaban y lo perdonaban con generosidad desbordante<sup>7</sup>.

## PERDONAR A DIOS

Hay mucha gente que está resentida con Dios y cree que muchas de las cosas malas que les suceden son castigo de Dios. Tienen de Dios una idea equivocada, pues creen que Dios es un Dios castigador y, por eso, cuando no encuentran razones válidas para entender lo que les pasa, piensan que es Dios quien los castiga. Dicen que Dios es malo, porque no contesta sus oraciones o por permitir que sufran y mueran niños inocentes. Si tienen un accidente sin que nadie tenga la culpa aparentemente, le echan la culpa a Dios, y lo mismo si adquieren una enfermedad de modo imprevisto o si muere un ser querido. Y esto mismo piensan algunos que han nacido con un defecto o limitación física. ¿A quién echarle la culpa? Sólo a Dios.

En muchos casos, esto lo creemos también nosotros, porque quizás desde pequeños hemos oído que nos decían nuestros padres: *Si no comes la comida, Dios te va a castigar; si no te portas*

---

<sup>7</sup> Abelardo de Armas, *Luces en la noche*, Madrid, 1982, p. 118.



*bien, Dios te va a mandar al infierno.* Y así cosas semejantes. De esta manera, adquirimos la idea de que Dios castiga los pecados y, como somos pecadores y hacemos cosas malas, vemos como normal que Dios nos castigue.

Hay mujeres que no se perdonan a sí mismas el haber abortado y piensan que todo lo malo que les pasa es castigo de Dios, pues lo tienen bien merecido. Consideran que su pecado no tiene perdón de Dios y son crueles consigo mismas, desarrollando un fuerte complejo de culpabilidad, que puede llevarlas a autocastigarse o desear castigos para redimirse.

Pero están muy equivocadas. Dios es un Padre amoroso, que siempre nos perdona y que se sentirá muy feliz de poder perdonarnos, si le pedimos humildemente perdón en la confesión. Ellas no pueden entender que Dios no es vengativo y que quiere perdonar, no castigar. Dios es incapaz de vengarse. Pero debemos perdonarle, si creemos, aunque sea equivocadamente, que Él tiene la culpa de todos nuestros males o que nos ha castigado injustamente. Al perdonarle de corazón, nos liberaremos del peso de nuestro rencor hacia Él y podremos acercarnos a amarlo como verdaderos hijos que aman a su padre Dios. Veamos algunos ejemplos:

Una madre perdió trágicamente a un hijo y Dios sanó su corazón, después de pedirle ella

perdón, pues tenía resentimiento contra Dios por haber permitido que su hijo muriera. *Dios le dio una visión de Jesús y de su hijo, caminando tomados de la mano. Su hijo estaba completo y perfecto. Los efectos terribles de las quemaduras habían desaparecido. En su visión del cielo, ella vio bellos árboles con un verdor más allá de toda descripción, flores exquisitas y agua de color azul cristalino y brillante. Dios sanó su corazón y sanó los recuerdos dolorosos de aquel horrible accidente. También sanó los recuerdos dolorosos de la hermana pequeña de ocho años, que había visto a su hermano en llamas*<sup>8</sup>.

- *Dios sanó a una mujer, cuya madre había muerto de cáncer. Poco después ella había atropellado a un niño sin querer. Y había sido golpeada y casi violada. Cuando brincó del coche para escaparse de su agresor, se lastimó su espalda, haciéndose daño. Oramos por ella. Dios sanó sus recuerdos dolorosos. Fue capaz de perdonar a Dios por haber permitido que su madre muriera. Se perdonó por haber atropellado a aquel niño y perdonó al hombre que la había golpeado y casi violado. Y se sanó del dolor de espalda*<sup>9</sup>.

- El doctor George Ritchie, en su libro *Ordered to return*, cuenta la historia de una tía suya, que tenía cáncer en los dos senos y se los

---

<sup>8</sup> DeGrandis Robert, *Perdón y sanación*, Ed. AMS, Bogotá, 2005, p. 24.

<sup>9</sup> ib. p. 26.

tuvieron que amputar. Dice: *Un día vino a mi oficina, se quitó la blusa y me dijo:*

"Mira esta cosa horrible". Yo me di cuenta de que el cáncer estaba avanzado y le quedaban unos seis meses de vida. Ella tenía mucho miedo a morir... Viendo su historia, yo recordé que ella había perdido a su segundo hijo, cuando yo era muchacho. Su hijo había nacido con ciertas deficiencias físicas y mentales...

Yo le recomendé que leyera el libro

"Release", que era la Autobiografía de un hombre que había sido un avezado criminal, trabajando para Al Capone. Él había sido capturado por la policía y metido en prisión. Estando en la cárcel, varias veces tuvieron que castigarlo gravemente por sus indisciplinas. En una oportunidad, estando entre la vida y la muerte, Jesús se le apareció en su celda, haciéndole sentir todo su amor. Así comenzó su conversión y una vida entregada totalmente al servicio de los demás.

*Este libro cambió la vida de mi tía y de otros muchos a quienes se lo recomendé. Su lectura le ayudó a pensar que Dios era bueno y no era vengativo ni cruel. Ella creía que Dios era el responsable de la enfermedad y muerte de su hijo. También creía que Dios le había enviado el cáncer de seno como castigo por sus pecados. Por eso, cuando le expliqué cómo yo había sentido su amor incondicional, cuando fui dado por muerto, ella entendió que Dios la amaba y pudo sentirse feliz. Ella fue sanada en lo más profundo de su ser, aunque murió a los cinco meses de esta sanación espiritual.*

*Personalmente, en el ejercicio de la siquiatria, cuando veo casos en que el paciente cree que Dios es el responsable de sus sufrimientos y enfermedades, por creer que es un Dios vengativo y cruel, les hago entender que Él es amor y misericordia<sup>10</sup>.*

Recuerdo un caso que me sucedió, cuando era un joven sacerdote. Fui a rezar un responso por un hombre relativamente joven, que había muerto en un accidente por haber conducido en estado de ebriedad. Pero, al llegar a la casa, la esposa, al verme, empezó a gritar desesperada, diciendo que no creía en Dios, porque toda la vida había estado

---

<sup>10</sup> Resumen del testimonio de George Ritchie, en su libro *Ordered to return*, Ed. Hampton Roads publishing company, 1998, pp. 66-70.

rezando por su esposo y Dios no la había escuchado. Traté de calmarla, pero se veía que estaba verdaderamente enojada con Dios. Se sentía defraudada, como si Dios le hubiera fallado, después de tanto rezar por su esposo... Después de un tiempo, ya más calmada, pude hacerle reflexionar y ella comprendió que se había dejado llevar de su desesperación, pidiéndole perdón a Dios por aquellas frases ofensivas, de las que se arrepentía. Y pudo encontrar la paz.

## **PERDONARSE A SÍ MISMO**

Algo muy importante en la vida es saber perdonarse a sí mismo por los errores o pecados cometidos.

Quizás se ha hecho un grave daño físico a sí mismo por imprudencia o por haber sido ignorante del peligro. Quizás se avergüenza de no haber sabido contestar en cierta ocasión a quien le insultaba o le dejaba en ridículo. O por haberse dejado engañar y estafar, y haber perdido mucho dinero. O por haber cometido excesos y abusos de los que ahora se avergüenza. En fin, por todo aquello de lo que se sienta avergonzado por su irresponsabilidad, ignorancia, imprudencia o maldad.

Si está arrepentido sinceramente, y Dios lo ha perdonado, ¿por qué no puede perdonarse a sí mismo para no cargar con un peso insostenible que

no le dejará ser feliz de por vida? ¿Acaso Dios no quiere que sea feliz? Perdonarse a sí mismo y aceptarse como uno es, resulta indispensable para poder vivir en paz y armonía con Dios y con los demás.

Veamos algunos ejemplos: Una señora, al ver a su hija de cinco años manipulando el sexo, le gritó: *Sucia, no hagas eso que es pecado*. La niña se sintió culpable y sucia. Creía que era una basura ante Dios y ante los demás. ¿Qué podrían pensar de ella, si se enteraban de lo que había hecho? Dice el padre Marcelino Iragui que *la niña se sintió tan sucia y culpable que, en su subconsciente, llegó a la conclusión: Dios no puede amarme, porque soy sucia. Por tanto, nadie debe amarme. Su autorrechazo y autocondenación llegó a ser tal que, en su juventud, rechazaba toda señal de amistad por sentirse indigna y porque le era imposible creer en el amor de los demás. Tenía 20 años, cuando pudo abrir su corazón a Jesús y perdonarse a sí misma. De ahí comenzó un lento y penoso proceso de curación y apertura a la vida y al amor*<sup>11</sup>.

El Padre Ronald La Barrera cuenta que un día, orando por unos jóvenes, había una joven que lloraba mucho y entre sollozos dijo: *Yo soy mala, yo maté a mi hijo*. Ella había abortado y pensaba

---

<sup>11</sup> Iragui Marcelino, *Jesús sana hoy*, Ed. Carmen, Vitoria, 1987, p. 77.

que no merecía el perdón de Dios. Entonces, empezamos a orar por el niño que ella había matado. Después me acerqué al oído y le dije: *Mamá, yo ya estoy en el cielo junto a Dios, no te juzgo por lo que hiciste, yo te perdono; también tú debes perdonarte. En ese momento, la muchacha comenzó a calmarse. Cuando volvió en sí, le pregunté qué había pasado y ella no recordaba nada. Sólo dijo que, cuando llamaron para hacer oración, se acercó para que oraran por ella, se puso de rodillas y luego no sabe lo que pasó hasta que despertó en el salón. Me comentó que tenía 18 años y que hacía seis meses que había cometido el aborto. Se había confesado con un sacerdote, pero ella misma no se perdonaba por lo que había hecho. Era esa angustia la que la tenía oprimida; pero, después de la oración, ella sintió una gran paz en su corazón al saberse perdonada por el niño y por Dios<sup>12</sup>.*

Dice el padre Dennis Linn: *El señor Jaime llegó al hospital desencajado por causa de su hija Carla, que había deshonrado a la familia, huyendo del colegio donde estudiaba y quedando encinta. Ahora ella le había pedido a su padre poder regresar a la casa con el niño y el joven padre. Por un momento, desfogó su ira contra los hijos que desoyen los consejos de sus padres, y me pidió que rezara con él para poder perdonar a su hija.*

---

<sup>12</sup> La Barrera Ronald, *El poder de la oración*, Ed. Huellas, Trujillo (Perú), 2003, p. 43.

*La perdonó y pudo recibir con cariño a su hija y al niño con su papá.*

*Pero, por otra parte, después de un mes, regresó a mi oficina, porque se sentía mal consigo mismo. Se sentía culpable por no haber tenido tiempo para dar amor y cariño a su hija al estar demasiado ocupado en su trabajo y, por eso, su hija se había escapado del colegio, buscando cariño fuera de casa. Por ello, Jaime tuvo que perdonarse a sí mismo de sus errores después de haber perdonado de verdad a su hija<sup>13</sup>.*

La Madre Angélica, la fundadora del canal de televisión por cable EWTN, en su libro *Respuestas, no promesas*, habla de una mujer que había abortado y se sentía muy culpable, pero pudo superar su complejo de culpa y perdonarse a sí misma. Esta mujer le escribió la siguiente carta:

*Madre, hace cuatro años la llamé para pedirle que me salvara la vida. Había intentado suicidarme dos veces y una amiga me sugirió que la llamara. Había tenido dos abortos en seis meses. Usted me dijo que no estaba sola y que seguía teniendo esos dos hijos abortados, aunque hubieran pasado a mejor vida.*

---

<sup>13</sup> Dennis y Matthew Linn, *Come guarire le ferite della vita*, Ed. San Pablo, Turín, 1998, pp. 20-21.



*Me dijo que les pusiera un nombre a cada uno y que les pidiera que rezaran por mí. Hice lo que me sugirió. Y con el transcurso del tiempo, comprendí que mis hijos no estaban perdidos, sino que habían sido creados y amados por Dios, aunque hubieran dejado de estar en este mundo.*

*Dos años más tarde, me casé con un hombre maravilloso y el mes pasado di a luz una niña. La hemos llamado Mary Michael. Mi amor por ella es de una profundidad tal que jamás podría haberla tenido de no haber sido por el perdón y el poder de curación de Dios. He intentado prevenir a otras mujeres contra el aborto y seguiré luchando contra el mismo con el creciente amor que tengo por Dios<sup>14</sup>.*

*Y dice la Madre Angélica: Esta mujer había experimentado una curación extraordinaria por parte de Dios en el sacramento de la confesión. Había sufrido una tremenda culpa y remordimiento a raíz de sus abortos y había pedido a Dios ayuda y perdón.*

*e había arrepentido de sus pecados y ahora estaba sana, provista de una alegría y una comprensión superior a la de la mayoría de la gente. Con la gracia de Dios, había superado su culpa<sup>15</sup>.*

---

<sup>14</sup> Madre Angélica, *Respuestas, no promesas*, Ed. EWTN, 1998, p. 133.

<sup>15</sup> *ib.* p. 13.

La misma Madre Angélica contaba que un combatiente de Vietnam llamó un día a su programa para contar su historia. Había matado a docenas de soldados vietnamitas durante los tres años que estuvo en Vietnam. Una vez, había mirado fijamente a los ojos de un joven vietnamita, mientras le disparaba a corta distancia. Y, a pesar de haber pasado más de diez años, aquel rostro todavía lo atormentaba. Y decía: *Me he confesado y sé que teóricamente Dios me ha perdonado, pero el perdón de Dios me parece abstracto y lejano. Con franqueza, no creo que Dios pueda perdonar una cosa tan horrible y, si lo ha hecho, no comprendo por qué. Me siento tan culpable que se me turba la miraba. Y estoy tan deprimido que, incluso, pienso en quitarme la vida. Sé que es un pecado, pero no puedo evitarlo.*

*Tom se sentía culpable. Era la personificación viviente del remordimiento. No se perdonaba a sí mismo. En su interior, vivía una vida de oscuras emociones, y la depresión junto con tendencias al suicidio, se apoderaban de su alma... Tom tenía una herida que sólo Dios podía curar... Había olvidado que Dios es misericordioso, que nos ama y que perdona. Tom había olvidado que Dios es superior a nuestras culpas... No podía comprender que la misericordia de Dios fuera superior a nuestros pecados. Le aconsejé que, cada vez que recordara las escenas*

*de Vietnam, pidiera perdón a Dios de todas las atrocidades que se cometen en el mundo*<sup>16</sup>.

Y Tom pudo confiar en Dios y sentir que Dios lo había perdonado y así perdonarse a sí mismo para poder vivir en paz.

Una mujer le contaba al padre Roberto DeGrandis: *Mi madre tuvo tres abortos después de que nació. Continuamente se me recordaba que yo también debía haber sido abortada, pero algo no resultó como habían planeado y yo nació. En nuestra casa había tres frascos grandes de vidrio llenos de formol y en esta sustancia se encontraban tres bebés abortados, en distintos niveles de desarrollo. Estaban allí como piezas de exhibición. Cuando me portaba mal, me recordaban rápidamente que yo también podía haber terminado en uno de esos frascos como mis hermanos.*

*Yo misma tuve cuatro abortos antes de casarme y, a los veinte años, era adicta a las drogas y al alcohol. Intenté suicidarme siete veces, al no comprender por qué tenía que vivir una vida sin sentido. Mi esposo, a quien habían elegido mis padres, era ateo.*

*En cierta ocasión, un sacerdote me enseñó una oración que dio un vuelco a mi vida: "Jesús, que tu*

---

<sup>16</sup> ib. p. 122.

*ser fluya en mí; que tu cuerpo y tu sangre sean mi alimento y mi bebida". Después que murió mi amigo sacerdote, un pastor evangélico se hizo amigo mío y me enseñó a amar la Biblia. Fui bautizada en su Iglesia, pero no estaba satisfecha, pues esa Congregación no creía realmente en las palabras: Que tu cuerpo y tu sangre sean mi alimento y mi bebida.*

*Mientras tanto, me diagnosticaron leucemia. Esto, sumado a la diabetes, que venía padeciendo desde hacía veinte años. Sabía que la clave para mi sanación era poder encontrar un lugar donde pudiera recibir el cuerpo y la sangre de Cristo. Lo encontré en una iglesia católica durante una misa de sanación, a la cual asistí con una amiga... Fui aceptada en la Iglesia católica en mayo de 1985.*

*Cuando conocí al padre DeGrandis en 1985, me dijo que debía perdonar a mi padre por todo lo que me había maltratado y herido de niña. Comencé a repetir la oración del perdón. Y, en un retiro, fui sanada de la diabetes, y de la leucemia mejoré notablemente. Ahora doy gracias a Dios por brindarme una segunda oportunidad. En especial, doy gracias por permitirme recibirlo en la Eucaristía: Tomad y comed esto es mi Cuerpo (Mc 14, 22)<sup>17</sup>.*

---

<sup>17</sup> DeGrandis Roberto, *Sanación a través de la misa*, Ed. AMS, Bogotá, 2003, pp. 234-236.

En este caso, el amor de Jesús Eucaristía sanó sus heridas interiores, la liberó del autorrechazo y de su deseo de suicidarse, pudiendo vivir en adelante con alegría, aceptando su vida como un regalo de Dios.

## **QUERERSE A SÍ MISMO**

No sólo basta perdonarse a sí mismo y sentirse renovado con la gracia del perdón de Dios. Hace falta reconciliarse con nuestra propia imagen, porque, lamentablemente, hay demasiada gente que no se gusta a sí misma y le echa la culpa a Dios o quizás a sus padres. Hay personas que pasan por alto sus cualidades y sólo ven sus defectos, teniendo una pobre autoimagen de sí mismos, con la consiguiente baja autoestima. No faltan quienes están hablando continuamente de los defectos de los demás, como si quisieran así justificar su propio complejo de inferioridad. Otros se comparan con los otros y se ven inferiores; o se proponen metas irreales en la vida, que, al no poder cumplirlas, les hacen sentir fracasados.

Con frecuencia, se ven personas que no aceptan elogios ni cumplidos, pues creen que los dicen por cumplir o que sólo se los dicen para halagarlos, pero con falsedad y no con sinceridad. Si alguien les dice:

- ¡Qué vestido tan lindo tiene usted!

- Sí, pero ya es viejo, responderá.
- ¡Qué bien ha hablado usted hoy!
- Sí, pero se me olvidó un punto muy importante...

La autoimagen que uno tiene de sí mismo puede deteriorarse por la influencia negativa de los que lo rodean. Una esposa puede sentirse menospreciada, cuando su esposo la compara con otras mujeres y le dice que es gorda, desordenada, sucia, mal vestida o que no sabe cocinar como la suegra. Una esposa puede humillar a su esposo, diciéndole que es incapaz de tener un trabajo mejor, que el vecino está en mejor situación económica o que está viejo y le da pena, porque no sirve para nada,

Ciertamente, existen mujeres muy bellas, que pueden sentirse feas; y hombres hermosos, que pueden sentirse inferiores; mientras que otros menos atractivos tienen más confianza en sí mismos y tienen una buena autoimagen y una fuerte autoestima. Esto depende, muchas veces de cómo han sido educados de niños. Si uno de los padres le dice frecuentemente al niño: *Eres un estúpido, perezoso, tonto, gordinflón, flacuchento, inútil...* probablemente ese niño va a crecer con una pobre autoestima. Burlarse de los niños es algo que hiere, desgarrar, apuñala por dentro. No hay que permitir que otros niños o sus hermanos se burlen del niño menos dotado o que tiene algún defecto físico. Hay que valorarlo como persona y

ensalzar sus cualidades. Por eso, los padres deben decir a sus hijos todos los días que los aman y elogiarlos por sus cualidades y buenas acciones. Pero la realidad es que, en la mayoría de los casos, los padres critican mucho y elogian poco.

Uno de los casos más tristes se da cuando los niños son abusados sexualmente por algún miembro de la propia familia. Este tipo de atropello tiene un gigantesco impacto negativo en su persona y ocasiona profundas heridas emocionales. Este abuso es como una pesadilla psicológica, que afecta toda su vida futura. Pero hay muchas otras cosas que tienen un profundo impacto negativo en su autoestima y en su comportamiento, como puede ser el divorcio de sus padres, el haber sido indeseado, el sentirse frustrado con su sexo, porque sus padres deseaban una niña (o al revés), el haber vivido en un hogar con continuas peleas entre los padres, el tener un padre alcohólico, el haber sido adoptado sin saber quiénes fueron sus padres reales, el haber vivido con los abuelos sin sentir nunca el amor de sus padres...

También puede influir mucho el haber hecho algo de lo que uno se avergüenza profundamente, quizás haber ocasionado un accidente o incendio o haber hecho un grave daño a alguien en un momento de irresponsabilidad o imprudencia. Por eso, es importante que, aun en los peores casos de poca autoestima, sepamos dar amor y ánimo a los niños. Si los niños no se aman a sí mismos tal como son y

no se aceptan a sí mismos, difícilmente aprenderán a amar de verdad a los demás; pues hay algo roto en su interior. Tienen un vacío de amor y hay que llenarlo, dándoles amor. También hay que hacerles creer que Dios sí los ama y siempre los ha amado y siempre los amará así tal como son, pues así los ha querido y los seguirá queriendo por toda la eternidad. Y, si Dios los quiere así, ¿por qué ellos no pueden quererse?

Imaginemos que Jesús se nos apareciera ahora mismo y nos dijera: *¿Qué es lo que no te gusta de ti mismo? ¿Qué quisieras cambiar?* Algunos dirían: mi nariz, mi estatura, mi peso, el color de mis ojos, mi raza... Pero Jesús nos quiere así y quiere que nos amemos tal como somos. ¿Por qué no le ofreces tu nariz, o tus ojos o tu estatura o tu peso o aquello que no te gusta de ti mismo? Algunos prefieren rebelarse contra Dios y contra la vida y renunciar a vivir de verdad, como si quisieran así castigar a Dios o a sí mismos. No se gustan a sí mismos y siempre serán eternos rebeldes y amargados, cuando sería tan fácil vivir alegres con los dones que tienen. Si se compararan con otros, que tienen menos cualidades que ellos, quizás podrían ser agradecidos, porque tienen dos pies o dos manos o buena salud o dinero suficiente para vivir o una buena inteligencia..., mientras que sólo se fijan en que son gordos o flacos o feos.

Por favor, mírate a ti mismo en este momento. Ponte delante de un espejo. ¿Alguna vez



le has dado gracias a Dios por ser como eres? ¿Te avergüenzas de tus manos y tratas de ocultarlas? ¿Qué sería de ti sin manos? ¿Cómo podrías trabajar? ¿No te gustan tus ojos, tu nariz, tus dientes, tu color? Eso es como si se convirtieran en tus enemigos al rechazarlos. Acéptalos con cariño y no te desprecies. Acepta con paz ese defecto corporal de la miopía, calvicie, cojera, gordura o pequeña estatura... No te hagas daño a ti mismo. Mira el lado positivo de las cosas y dale gracias a Dios. ¿O prefieres estar muerto? Porque los difuntos en el cementerio no tienen nada de qué quejarse.

Un autor decía: *Con las piedras que encuentres en tu camino, sé delicado y llévatelas y, si no las puedes cargar a hombros como hermanas, al menos, déjalas atrás como amigas.* No te desespere por lo que no puedes cambiar, pero esfuérzate en superarte cada día más.

Una chica fea es más atractiva con una linda sonrisa que la mujer más bella con mala cara. Ahora, delante del espejo, sonríe y te sonreirá. Así es la vida, como un espejo; si le sonríes, te sonreirá; si le pones mala cara, te pondrá mala cara. Enciende tu vida de alegría y amor, sonriéndote a ti mismo y siendo agradecido a Dios y a los demás. Sé amable y servicial con todos y todos te sonreirán; porque dando amor, recibirás amor.

Una vez, un niño fue con su papá a unas grutas maravillosas y el niño gritó: *Es horrible*. Y el eco repitió: *Es horrible*. Entonces, su papá respondió: *Es maravilloso*. Y el eco respondió: *Es maravilloso*. La vida es como un eco. Si hemos recibido muchas críticas negativas, han dejado una huella negativa en nuestro interior y nos hemos creído lo que nos decían. Por eso, ahora debemos ser positivos y gritarle a la vida y a nosotros mismos: *Soy maravilloso. Soy hijo de Dios. Dios es mi Padre y me ama, y yo soy feliz con Él en mi corazón.*

Ahora, mírate de nuevo al espejo y mira a Jesús que está detrás de ti. Tiene las manos sobre tus hombros y te sonríe. Y te dice: *Perdónate a ti mismo de todo lo malo que has hecho en tu vida. Yo ya te he perdonado hace mucho tiempo. Y acéptate como eres, con todas las cosas que no te gustan, porque para mí eres la persona más maravillosa del mundo y te amo con todo mi infinito amor, porque tú eres mi hijo querido.*

Recuerda que: *Dios sana a los que tienen destrozado el corazón y sana sus heridas* (Sal 147, 3). *Dios no nos ha dado un espíritu de timidez, sino un espíritu de fortaleza, y de amor y de buen juicio* (2 Tim 1, 7). Y Él te dice: *Tú eres a mis ojos de gran precio, de gran estima y yo te amo mucho... No temas, porque yo estoy contigo* (Is 43, 4-5). *Con amor eterno te he amado* (Jer 31,

3). *No tengas miedo, solamente confía en Mí* (Mc 5, 36).

Por eso, tú puedes decir con confianza: *Sufro, pero no me avergüenzo porque sé de quién me he fiado* (2 Tim 1, 12). Confía en Jesús y no temas, porque Él te ama y te dice en cualquier circunstancia de la vida: *Yo estaré contigo para salvarte* (Jer 1, 19). *Yo nunca te dejaré ni te abandonaré. De modo que podemos decir: El Señor es mi ayuda, no temeré, ¿qué podrá hacerme el hombre?* (Heb 13, 5-6).

Nunca te rebeles contra Dios por ser así. *¿Quién eres tú para pedir cuentas a Dios? ¿Acaso dice el vaso al alfarero ¿por qué me has hecho así?* (Rom 9, 20). Di más bien: *Cuando parezco débil, entonces es cuando soy fuerte* (2 Co 12, 10). *Y todo lo puedo en Él que me fortalece* (Fil 4, 13).

Veamos ahora cómo otros han podido superar la falsa autoimagen. Si otros han podido, también tú lo puedes conseguir con la gracia de Dios, aunque no se excluye la ayuda de otras personas. Dice el padre Roberto DeGrandis:

- *Yo oré por una señora que tenía una imagen pobre de sí misma. En consejería ella compartió que su padre había deseado un niño, cuando ella nació, y se le dio el nombre del niño escogido previamente. Más adelante, su papá la vestía con pantalones jeans como a un niño y la*

*llevaba a hacer todas las tareas con él en la finca. Luego llegó otro bebé: una niña muy bella. Los padres se enamoraron de esta segunda niña y, mientras crecía, le permitieron tomar clases de piano. La primera hija también quería tomar clases de piano, pero se le dijo que no tenían suficiente dinero. Ella era alta y se sentía un tanto torpe.*

*Su hermana era pequeña, delicada y ágil. Observé que, cuando me compartía su vida no sonreía... Pedimos al Señor que rompiera las cadenas de la falta de valor en su vida, el sentimiento de inferioridad, de rechazo y que le diera el amor de padre que ella no había recibido. El poder del Señor cayó sobre ella. La sanó y comenzó a sonreír. Había un nuevo resplandor en su rostro. Tenía una nueva autoimagen. Se sentía que era alguien, amada por Dios<sup>18</sup>.*

*- Recuerdo haber aconsejado a una joven esposa, alta y atractiva, pero que tenía una pobre imagen de sí misma. Usaba su cabello colgando sobre los ojos, casi como una cortina. Era como si dijera: "Si me vieras, si realmente me conocieras, no te gustaría, porque no me gusto a mí misma". ¿Y por qué? ¿Cuál era el motivo de su pobre autoimagen? Había desilusionado a sus padres, quedando embarazada a los quince años y había*

---

<sup>18</sup> DeGrandis Robert, *Sanación de la autoimagen*, Ed. AMS, Bogotá, 2004, pp. 2-8.

*tenido que casarse. No pudo continuar su educación universitaria. Su joven esposo, se involucró en el ocultismo, las drogas, el sexo... Ella pasó, de tener un estándar social alto, hasta tocar fondo. No hay duda de que su autoconfianza y su autoimagen estaban destrozados. Pero con bastante oración y sanación de sus recuerdos, el Señor comenzó a hacer una bella obra en su vida<sup>19</sup>.*

Veamos la historia de Jody. Su padre había sido alcohólico y ella a la edad de cinco años ya tomaba las sobras del whisky, ginebra, cerveza... Había sido abusada sexualmente por miembros de su familia. En su adolescencia se había hundido en el pecado, las drogas, la prostitución, el licor; llevando una vida miserable. *Oramos por la sanación de sus recuerdos dolorosos. Pedí al Señor que llenara el vacío de amor de sus padres. Le pedimos al Señor que la ayudara a perdonar a todos los que la habían herido. Había sido herida y traicionada por muchas personas y debía perdonar a cada una.*

*Ella dijo: Cuando tenía seis años éramos tan pobres que no teníamos baño ni agua potable. Iba al colegio sucia y sin la ropa adecuada. Nunca tenía los útiles escolares apropiados. Ninguno de los muchachos quería jugar conmigo. Además, para empeorar las cosas, me entró la tiña y el doctor y la enfermera del colegio tuvieron que*

---

<sup>19</sup> ib. p. 10.

*raparme la cabeza, debiendo usar un gorrito en mi cabeza. Los niños me gritaban: "Fuera, aléjate de nosotros, estás sucia. No queremos sentarnos a tu lado. Profesor, que se aleje"...*

*De repente, en medio de la oración, dijo: "Veo a Jesús. Me está tomando de la mano. Él quiere estar conmigo. Me ama. No soy fea para Él, no estoy sucia para Él. Soy bella para Él"... Su transformación fue un verdadero milagro de Dios. Su rostro resplandecía al sentir que Dios la amaba a pesar de su pasado y de sus pecados. Perdonó a todos los que la habían maltratado incluso sexualmente... Estudió en la universidad y llegó a ser consejera para drogadictos<sup>20</sup>.*

Otro caso es el de Melissa, que no encontraba sentido a su vida y que había intentado suicidarse tres veces, pero en el último momento algo la había detenido. Su rechazo a sí misma y a la vida, se debía a que sus padres habían intentado abortarla. A través de la oración, Dios sanó su corazón herido y pudo aceptarse a sí misma y perdonarse los errores y pecados cometidos. Dice el padre Ronald:

*Melissa era una chica de 15 años, pero su rostro reflejaba tristeza. Cierta día, me invitaron a una noche de adoración y alabanza... Después expuse el Santísimo Sacramento... Melissa no*

---

<sup>20</sup> ib. p. 31-36.

*dejaba de llorar y su llanto era cada vez más fuerte. Al final, cuando todo terminó y ella seguía llorando, pidió hablar conmigo. Me preguntó si era verdad aquello de que Dios nos ama y nunca nos abandona... Entonces, me enteré de que hacía unas semanas su papá había dejado el hogar para irse con otra mujer. Cuando Melissa le salió al encuentro para decirle por qué se iba de casa, nunca pensó en la respuesta que iba recibir. Aquel día su papá destruyó su corazón de hija. Le dijo: "Tú quién eres para venir a reclamarme, si tú no deberías estar aquí; pues, cuando tu madre salió embarazada, te íbamos a abortar". En ese momento, la vida de Melissa se derrumbó, hubiera preferido ser abortada a escuchar esas palabras de su padre.*

*Desde ese momento, comprendió muchas cosas, recordaba que de niña nunca tuvo una caricia de su padre y nunca le escuchó decir: "Te quiero mucho, hija". Mientras ella me hablaba, yo iba orando por ella. Cuando terminó de contarme lo que estaba viviendo, le dije que Dios la amaba mucho y, aunque sus padres quisieron abortarla, el Señor de la vida estaba a su lado. No hay nada que temer, cuando Dios va con nosotros. Todos nos pueden fallar, pero Jesús ha venido a darnos la vida.*

*Hoy Melissa está en la universidad y ha comprendido que Dios le da un corazón nuevo para amar. Ya no vive angustiada ni deprimida.*

*Piensa que algún día su papá volverá a casa y, si no vuelve, de todas maneras, lo ha perdonado y lo ama<sup>21</sup>.*

*Otro caso. Por medio de la oración de sanación interior pude perdonar a mi padre por no haberme amado ni aceptado por nacer mujer. Realmente, nunca supe por qué me sentía incómoda con mi condición de mujer; pero, después de orar por mí, ahora disfruto siendo mujer y ahora sé que soy agradable como tal. He perdonado a mi padre y nuestra relación ha mejorado notoriamente. Ahora me siento libre para continuar con mi vida. Por primera vez, he sido capaz de perder peso y mantenerme estable. Todavía debo bajar más, pero sé que, con la ayuda de Jesús, voy a ser la mujer que usted me mostró que yo era: la mujer que Jesús ve, cuando me mira. Mis relaciones con el sexo opuesto me sorprenden diariamente y, aun cuando no sé si el Señor me tiene destinada una pareja, me está bendiciendo de manera especial con muchos amigos<sup>22</sup>.*

*Un hombre me contaba: Cuando estaba en el vientre de mi madre, fui rechazado por mi padre. Yo era el primero de cuatro hijos. Y, aunque estuve enfermo desde el momento de mi nacimiento, no fue sino hasta meses después que me llevaron al*

---

<sup>21</sup> La Barrera Ronald, *El poder de la oración*, Ed. Huellas, Trujillo (Perú), 2003, p. 77.

<sup>22</sup> DeGrandis Robert, *Perdonar es amar*, Ed. AMS, Bogotá, 2005, p. 77.



*hospital y se buscó un diagnóstico. Pasé muchos meses en el hospital y los doctores dijeron que, fuera lo que fuera, yo crecería y lo superaría.*

*A medida que crecía, mi padre aún me rechazaba. Mis padres discutían siempre. Se separaban y luego decidían volver a estar juntos. Esto continuó mientras yo crecía. Empecé a tener miedo a mi padre, porque tomaba licor y llegaba a casa para pelear con mi madre e insultarme, llamándome bastardo. Esto me causó profundas heridas y me llenó de una gran sensación de rechazo y de no ser amado... En mis años de adolescente, empecé a presentar problemas. Me enojaba fácilmente por cualquier cosa y expresaba rabia y resentimiento hacia las personas que me rechazaban. Me metía en peleas, tenía problemas de aprendizaje. Era inconstante y fallé mucho en la escuela. Tuve problemas con los profesores que no mostraban interés por mí... En el ejército, mis problemas continuaron. Me transformé en un ser solitario. Al regresar del servicio militar, al año, me casé. Empecé a seguir el mismo modelo de mi padre con mi madre: rabia, peleas, borracheras, separación y reconciliación.*

*Después de haber tenido varios hijos, comencé a asistir a la iglesia. Hice mi primera comunión siendo adulto, y fui confirmado. Iba a la confesión cada semana y recibía la comunión, pero guardaba un profundo resentimiento y rabia hacia mi padre. Un día, recibí el bautismo del Espíritu*

*Santo y las cosas empezaron a cambiar a un ritmo más acelerado. Fui a visitar a mi papá (quien vivía solo, pues mi madre había fallecido) y le pregunté si quería volver a confesarse y comulgar. Le traje un sacerdote a la casa y yo me fui a orar ante el sagrario. Mientras oraba, sentía que el Señor me decía que fuera donde mi padre y le pidiera perdón por todas las veces que le había dicho que lo odiaba... Lo hice y sentí que amaba a mi padre y nacía en mí el deseo de mostrarle afecto y respeto... Sólo me queda agradecer al Señor por la gracia de haber perdonado. Mi padre murió de cáncer y Dios me dio la gracia, no sólo de llevar su féretro, sino también de dirigir el servicio fúnebre<sup>23</sup>.*

Nancy Clark tuvo una experiencia del más allá, al ser dada clínicamente por muerta. Dice: *Al salir de mi cuerpo, vi una luz maravillosa y sentí que era muy amada por Dios. Esto lo recuerdo constantemente en mi vida diaria y me digo: "Si Él me ama tanto, entonces no importa cuán negativos sean mis pensamientos sobre mí misma; yo debo ser una persona digna". Tengo mis defectos y errores, pero Dios quiso manifestarme su amor. Por alguna razón desconocida para mí, yo soy digna de su amor<sup>24</sup>.*

---

<sup>23</sup> DeGrandis Robert, *Amar es perdonar*, Ed. AMS, Bogotá, 2004, pp. 32-37.

<sup>24</sup> Ring Ken, *Lessons from the light*, Moment point Press, 2000, p. 189.

Dios cambió su vida y te la puede cambiar a ti. ¿A qué esperas? Dile ahora mismo:

*Padre, en el Nombre de Jesús, te pido que me bendigas y me ayudes a entender que tú me amas desde toda la eternidad. Yo me sentía feo, torpe, tímido y que no servía para nada, pero ahora he comprendido que soy tu hijo y que para ti sí soy importante y me amas con todo tu infinito amor. Gracias, Padre mío, llena todos los vacíos de mi vida con tu amor, libérame de toda la oscuridad, que todavía hay en mi corazón.*

*Lléname de tu alegría y de tu paz. Haz que brille tu rostro en mi vida. Cicatriza todas las heridas que he recibido y sana todos los recuerdos dolorosos de mi pasado. Dame amor y fortaleza para enfrentar los problemas de cada día. Dame confianza en ti y la seguridad de que para ti soy importante. Libérame del complejo de inferioridad, que siempre he tenido. Libérame del sentimiento de culpabilidad por los pecados cometidos. Tú me has perdonado y sé que estoy limpio. Gracias por tu amor, por tu perdón, por tu paz y tu alegría. Gracias, Señor, porque, a pesar de mis*

*fracasos, de mis dudas y de mis complejos, tú me amas y me seguirás amando por toda la eternidad. Gracias por haberme hecho así.*

## **PERDONAR A LOS DIFUNTOS**

Hay que perdonar incluso a los difuntos. Dice la mística María Simma que un día fue a visitarla un campesino y le dijo:

- *Estoy construyendo un establo y cada vez que el muro llega a cierta altura, se cae. Hay algo extraño y sobrenatural en esto. ¿Qué puedo hacer?*
- *¿Hay algún difunto que tiene algo contra ti, a quién guardas rencor?*
- *Oh sí, pensaba que no podía ser sino él. Me hizo mucho daño y no lo puedo perdonar.*
- *Él quiere que lo perdones para estar en paz.*
- *¿Perdonarlo yo? ¿A él que tanto daño me ha hecho de vivo? ¿Para que vaya al cielo? No.*
- *Pues no te dará reposo hasta que lo hayas perdonado de corazón. ¿Cómo puedes decir en el Padrenuestro: Perdónanos como nosotros perdonamos a los que nos ofenden? Es como si dijeras a Dios: No me perdones como yo tampoco perdono.*

El hombre se quedó pensativo y dijo: *Tienes razón. En nombre de Dios lo perdono para que Dios me perdone también a mí.* Desde ese día, no tuvo más problemas con el establo y pudo tener paz y amor en su corazón<sup>25</sup>.

Ella misma cuenta el caso de una señora de Innsbruck (Austria), que no podía perdonar a su padre. Cuando estaba vivo, no le había dado cariño de padre y ni siquiera le había dado la oportunidad de estudiar para ser profesional. Por eso, no lo podía perdonar. Después de muerto, el padre se le apareció hasta tres veces, suplicándole que lo perdonara, pero ella no quería. Después de un tiempo, esta mujer se enfermó y, entonces, entendió que debía perdonarlo, porque no podría vivir en paz. Tomada esta resolución, lo perdonó de corazón y la enfermedad desapareció.

## **PERDONAR ES SANAR**

No podemos guardar rencor en nuestro corazón. El rencor es como un veneno que va destruyendo nuestra vida. Por eso, suele decirse con razón que no hay ningún rencoroso sano. Es necesario perdonar para desbloquear el alma, que se ha desconectado del amor de Dios. Todo pecado es desamor, no querer amar, como debiéramos, a

---

<sup>25</sup> Simma María, *Le anime del purgatorio mi hanno detto*, Ed. Villadiseriane, settima ed., 1995, p. 68.

Dios o a los demás. Y esta falta de amor va matando en nosotros la alegría y la capacidad de ser felices, creando en nosotros insatisfacción, vacío y sentimientos negativos de odio, cólera, envidia, soberbia..., que pueden llegar hasta el suicidio o la venganza, fomentando tensión nerviosa y hasta enfermedades físicas.

Debemos perdonar a todos sin excepción, pero especialmente

- A nuestros padres, que nos decepcionaron con sus burlas o por echarnos, frecuentemente, en cara nuestros defectos.
- Al padre que estaba celoso con nuestros éxitos o era abusivo, alcohólico, drogadicto o violento.
- A la madre, que nos sobreprotegía y no nos dejaba crecer y madurar.
- A los hermanos, que abusaron de nosotros con golpes o sexualmente, cuando éramos niños.
- Al esposo, que nos ridiculizaba en público o nos abandonó.
- A la esposa, que nos engañó o nos abandonó o abortó sin consultar; o nos sigue ofendiendo con sus gritos y no acepta tener relaciones.
- Al hijo, que lleva una conducta delictiva o es violento o drogadicto; o no obedece ni respeta.

- Al suegro, que nos acosa o que no nos acepta.
- A la suegra, que no nos comprende y no nos quiere.
- Al amigo, que ha descubierto secretos personales o no ha cumplido sus promesas y no ha devuelto lo prestado.
- Al profesor, que nos avergonzó en público.
- Al compañero de trabajo, que nos desacreditó ante el jefe.
- Al jefe, que nos ha hecho observaciones desagradables en público.
- Al médico, cuyo diagnóstico equivocado nos ha hecho perder salud y dinero.
- Al ladrón, que nos robó con violencia.
- Al sacerdote, que nos ofendió y no nos atendió en un momento difícil.
- A los miembros de la nación que humilló a nuestros antepasados, a quienes vencieron en la guerra.
- Al policía, que fue violento y nos agredió verbalmente sin razón o nos exigió dinero.
- Al de la tienda, que nos dio productos de mala calidad.
- A los gobernantes, que no cumplen sus promesas u ofenden nuestros sentimientos religiosos.

Hay que perdonar a todos sin excepción. A

veces, podemos guardar mucho rencor por cosas

inexistentes, o por haber malinterpretado una acción de los demás. Veamos un ejemplo real.

Una mujer había ayudado y cuidado a su vecina durante su enfermedad. Y, sin embargo, ahora parecía que ni siquiera le quería hablar. Un día iba caminando por la ciudad y la otra mujer, al verla venir por la misma acera, cruzó la calle y se fue por otra dirección. Ella estaba furiosa y colérica por todo lo que había hecho por la vecina, a quien había ayudado hasta económicamente y ahora no le hacía ni caso...

Pero ¿qué había pasado? En aquella ocasión, la vecina acababa de salir del dentista con la boca completamente anestesiada y le daba vergüenza que la viera algún conocido. Por eso, había pasado a la otra acera. Había sido por vergüenza, no por desprecio; pero esa mujer había pasado varias semanas angustiada y colérica por no poder perdonar una ofensa que, en realidad, era imaginaria.

Otro caso. Al vecino del piso de abajo no le dejaban dormir unos ruidos provenientes del piso de arriba. Y pensó: Mañana voy a romperle la cara al vecino de arriba para que me deje dormir de noche. Al día siguiente, sube y se entera de que el hijo del vecino ha muerto aquella madrugada y



que, durante toda la noche, el padre había estado paseando al niño, abrasado en fiebre. El vecino de abajo se sintió avergonzado de haber pensado mal del vecino de arriba. ¡Cuántas veces interpretamos mal los hechos de los demás y creemos que lo hacen por malicia contra nosotros!

Hay un cuento que dice que un hombre había perdido su hacha y sospechaba del hijo del vecino. Observaba su manera de caminar: era el caminar de un ladrón de hachas; su traza era la de un ladrón de hachas; sus palabras eran las palabras de un ladrón de hachas, sus movimientos eran los de un ladrón de hachas; todo su ser era la manera de ser de un ladrón de hachas. Luego, por casualidad, excavó una zanja y encontró el hacha que había perdido. Al día siguiente, vio pasar al hijo del vecino y, entonces, sus movimientos y su modo de ser le parecieron normales y no de un ladrón de hachas. ¿Quién había cambiado? El hijo del vecino seguía siendo el mismo, pero él lo había interpretado todo mal.

Por eso, es importante para perdonar, cambiar nuestra actitud mental negativa en positiva. Hay una antigua leyenda china en la que se refiere que una joven, llamada Li, se casó y se fue a vivir con su marido y su suegra. Pero Li no se entendía con su suegra y cada día discutían más y más. Era imposible la convivencia mutua. Sin embargo, de acuerdo a la tradición china, la nuera debía cuidar y obedecer a la suegra. Li pensó que

no podría aguantar toda la vida con ella. Así que se fue a visitar a un amigo de su padre, quien le aconsejó que podía envenenar a su suegra; pero, poco a poco, para no levantar sospechas. Le dio unas hierbas y le dijo que cada dos días pusiera un poco en su comida. Para que nadie se diera cuenta de nada, debía actuar con mucha cautela. Por eso, debería extremar sus atenciones con la suegra y ser muy amable con ella.

Li actuó tal como le había dicho el consejero. Cada dos días le servía en su comida un poco de aquella hierba para ir matándola poco a poco. Mientras tanto, controló su temperamento, obedecía en todo a su suegra y trataba de hacerla feliz hasta en los mínimos detalles, siempre con la sonrisa en los labios. Le costaba, pero creía que sería por poco tiempo. Durante seis meses, la casa parecía un paraíso de paz y comprensión. No había discusiones y la actitud de la suegra cambió hasta el punto de tratarla con amor como a una verdadera hija.

También Li cambió y empezó a querer a la suegra, dejando de ponerle las hierbas. Un día fue a ver a su consejero y le pidió que, por favor, le ayudara para evitar que el mal que había hecho a su suegra con aquellas hierbas no surtiera efecto. Ya no quería envenenarla, porque ya se comprendían bien las dos. Entonces, el consejero le dijo: *No te preocupes, las hierbas eran buenas, no le han hecho ningún mal. Tu suegra no ha cambiado, la*

*que ha cambiado has sido tú. El veneno estaba en tu propia mente, que no podía verla como una madre sino como una mala mujer, que te hacía la vida imposible. Al cambiar tú, también ella te ha mostrado cariño.*

¡Qué hermoso! Una leyenda que puede hacerse realidad, si ponemos más de nuestra parte para cambiar. ¡Qué importante es cambiar nuestra actitud mental hacia las personas que no nos caen bien! Quitemos el veneno del rencor de nuestra mente y de nuestro corazón y amemos a todos como hermanos. No olvidemos lo que decía san Juan de la cruz: *Donde no hay amor, sembrad amor y recogeréis amor.*

Veamos ahora algunos ejemplos reales.

*Una madre de tres niños tenía pocos amigos y era incapaz de amar a nadie. El Señor permitió que tuviera un accidente que la dejó prácticamente coja. Después del accidente, el rencor que sintió por todos, incluso por Dios, no le permitió ni salir de casa. Con una desesperación total, no quiso hacer nada ni hablar con nadie.*

*Pasó más de un año casi sin una señal de mejoramiento. Aunque pudo caminar, por lo menos con muletas, su estado de ánimo seguía mal. No quería cocinar para la familia ni lavar la ropa ni limpiar la casa. El esposo quedó con toda la responsabilidad del hogar. Un día, unos miembros*

*de una comunidad carismática decidieron ir a visitarla y orar por ella... Y empezó a cambiar. Ella empezó a cocinar, después de casi dos años, y a hacer los quehaceres de la casa. Cambió su actitud, su manera de ser y hasta comenzó a vestirse mejor y estar más presentable. Ahora su pierna esta totalmente sana y sus muletas han pasado a ayudar a otros enfermos. Ella, junto con su marido y sus hijos, son miembros activos de su parroquia<sup>26</sup>.*

Dice el padre Darío Betancourt: *Un día, me vino a pedir oración de sanación una señora que estaba invadida por la artritis. Para caminar, necesitaba de la ayuda de muletas. Después de conversar con ella, descubrí que tenía un odio a su nuera, casada con su único hijo, mientras que, por otro lado, tenía un gran amor por su único nieto. Después de hacer oración de sanación interior y alabar a Dios por ese nieto tan precioso, la señora se dio cuenta de que, gracias a su nuera, tenía un nieto tan lindo. Al final de unas horas de oración, la señora se fue a su casa muy restablecida, llevando en las manos sus propias muletas. Había perdonado y sanado<sup>27</sup>.*

Una señora le contaba al padre DeGrandis: *Durante muchos años mi esposo sufrió una*

---

<sup>26</sup> Hackenmueller Jerome, *Reconciliación*, Ed. Minuto de Dios, Bogotá, 2005, pp. 51-53.

<sup>27</sup> Betancourt Darío, *Vengo a sanar*, Ed. Kerigma, Mexico, p. 31.

*enfermedad desconcertante de la piel. Esta enfermedad le causaba mucho sufrimiento y le tuvieron que practicar cirugía plástica en la nuca debido a la enfermedad. Sufrió deterioro en la columna vertebral en el área de los discos; y su salud era muy pobre.*

*El año pasado asistimos a una reunión de oración. Un sacerdote le impuso sus manos y en ese momento se sintió sumamente conmovido. Algo le había sucedido. El sacerdote le susurró al oído que él albergaba resentimientos por golpes que había recibido de su padre cuando era niño.*

*Después de la imposición de manos, fuimos a la misa y él notó un cambio en la piel de sus manos; unas costras cayeron de su piel. Mi esposo había tenido esta enfermedad desde que prestó el servicio militar hacía más de treinta años y creía que siempre la tendría.*

*Desde ese momento, ha estado mejorando tan rápido que los médicos que lo atienden en el hospital de veteranos están sorprendidos. La erupción todavía se puede ver de vez en cuando; pero, muy poco, comparado con lo que tenía antes. No se encuentra constantemente cansado, juega golf, monta en bicicleta con nuestro hijo y hace*

*todas las tareas de la casa que requieren de la fuerza de un hombre*<sup>28</sup>.

La hermana Georgina Gamarra dice: *Durante la oración de perdón, Lidia comenzó a llorar mucho... No podía perdonar a sus hermanos, que la habían violado desde los seis hasta los ocho años. Se sentía culpable de no haber confesado este pecado en su primera confesión. Ella lloraba amargamente por el dolor y la rabia que sentía en su corazón. Lidia se sentía indigna. Quiso confesarse por haber albergado odio a sus hermanos... Perdonando, se dio en ella un proceso completo de sanación*<sup>29</sup>.

Cuenta el padre Dennis Linn que un día lo llamó una profesora a las tres de la mañana, diciéndole que ya no tenía ganas de vivir y pensaba suicidarse. Cecilia, que así se llamaba, vivía sola y no podía soportar más su soledad y su vida de profesora con problemas con los padres de los alumnos. Estaba realmente deprimida y no veía salida a su situación. Pero sus problemas venían desde niña. Había vivido una infancia dolorosa. A los cuatro años, murió su madre y tuvo que vivir 15 años, aguantando a un padre violento y alcohólico. En la escuela, no rendía mucho, porque tenía que hacer las tareas del hogar. De mayor, no

---

<sup>28</sup> DeGrandis Robert, *El poder de la Oración de sanación*, Ed. AMS, Bogotá, 2005, p. 66-67.

<sup>29</sup> Gamarra Georgina, *El amor que perdona y sana*, Imprenta Sergrafin, Lima, p. 9.

solía salir de casa y ningún hombre se interesó especialmente por ella, quedando soltera. Y dice:

*Cuando vino por la mañana a hablar conmigo, después de su llamada nocturna, la vi muy cansada y deprimida. Le pregunté cuáles habían sido los momentos más felices de su vida y me dijo que habían sido tres. Tres momentos en los que había permanecido junto a enfermos moribundos y los había ayudado con su oración y compañía a bien morir.*

*Entonces, se me hizo claro que Cecilia tenía el don de entender a los moribundos, porque había experimentado en sí misma mucho sufrimiento y mucho miedo. Los moribundos, a veces, tienen dificultad para perdonar a quienes los han decepcionado y muchos sufren de soledad, abandonados en las manos de médicos y enfermeras. Ella sabía lo que era ser abandonada y lo difícil que es perdonar a su padre alcohólico y a los padres de sus alumnos, que se quejaban continuamente. Poco a poco, Cecilia pudo perdonar y salió de la depresión y ahora dirige en el hospital una unidad, donde se prepara al personal que debe estar en contacto con los moribundos<sup>30</sup>.*

---

<sup>30</sup> Dennis y Matthew Linn, *Come guarire le ferite della vita*, Ed. San Paolo, Turín, 1998, pp. 12-13.

El mismo padre Dennis Linn dice: *Durante un retiro, Inés me pidió rezar por ella, porque tenía inflamación de la retina y no veía por el ojo derecho. Además, le habían dicho varios doctores, a quienes había consultado, que el problema podía pasar también al ojo izquierdo. Cada año iba al oculista y le confirmaban que no podían hacer nada por el ojo derecho y que el izquierdo se estaba deteriorando poco a poco.*

*Le administré la unción de los enfermos y oré por ella. Lo primero que ella hizo fue perdonar de corazón a su padre, que había cortado toda comunicación, cuando ella se fue a estudiar enfermería hacía 45 años. Siempre había sentido la falta de un padre cariñoso en su vida y, a pesar de haberse olvidado de su padre, en el fondo le guardaba rencor. También se sentía culpable por haber vivido 45 años sola. Al tercer día del retiro, perdonó a su padre, que había muerto hacía 15 años; comprendió que su soledad había sido un motivo para estar siempre en busca de Dios y dar su cariño como enfermera a tantos enfermos. Se sanó de aquella herida interior al perdonar a su padre y comenzó a ver bien con el ojo derecho hasta el punto que, en la misa de ese día, pudo leer el evangelio con sólo el ojo derecho. Y dijo a todos que ella había recobrado la vista a medida que, en aquellos días de retiro, había perdonado a su padre de haberla abandonado. Y dijo: "Ahora puedo agradecer a Dios de haber sido casi ciega, porque esto me ha permitido venir a este retiro,*



*que me ha dado la curación de los recuerdos dolorosos, la gracia del perdón y una verdadera paz y felicidad*<sup>31</sup>.

El padre Marcelino Iragui nos cuenta: *Una señora llevaba varios años sufriendo jaquecas e insomnio y se acercó a pedir oración. Después de unos minutos de oración, su dolor de cabeza se agravó visiblemente. Entonces, le dije: El Señor te llama a perdonar a una persona que te hirió hace mucho tiempo y a la que nunca has perdonado. Ella preguntó sorprendida: ¿Cómo lo sabe, si no se lo he dicho a nadie? Yo insistí: Para sanarte, es preciso que perdones a esa persona y la perdones incondicionalmente. ¡Es tan difícil!, dijo ella. Pero lo intentaré. Y así lo hizo. Continuamos orando y, a los pocos minutos, la señora nos sorprendió a todos, echándose a reír. Luego, explicó entre lágrimas: Me sentía oprimida por un peso enorme, que no me dejaba dormir ni vivir en paz. Y, de pronto, ha desaparecido. Y sé que no volverá, pues es el Señor quien se lo ha llevado.*

*Desde entonces, esa señora se convirtió en un apóstol del perdón. Su receta, para muchos males y tensiones, es "perdón incondicional". ¿Te parece una receta costosa? Mucho más es la enfermedad*<sup>32</sup>.

---

<sup>31</sup> ib. pp. 49-51.

<sup>32</sup> Iragui Marcelino, *Jesús sana hoy*, Ed. El Carmen, Vitoria, 1987, p. 127.

Una señora decía: *Al nacer yo, mi madre me recibió como una carga pesada y siempre me miró así. Yo callaba y sufría con amargura y resentimientos acumulados dentro de mí a lo largo de los años. Cuando por fin mi madre murió, rompí todas sus fotos, y destruí todo recuerdo de ella. Me dije para mis adentros: "Esto acabó. Ahora puedo vivir mi propia vida"... Pero Dios abrió mis ojos y vi que tenía cuentas que arreglar. Buscando ayuda entré en una iglesia y dije al Señor: "Dios mío, ¿qué no daría para poder perdonar de veras a mi difunta madre! Pero si tú no me ayudas yo no soy capaz de hacerlo"... En aquel momento, sentí que el Señor entraba en mí de nuevo y se adueñaba de toda mi vida. Mi amargura, rechazo, culpabilidad y ansiedades desaparecieron. El Señor me preguntaba: ¿Cómo mirarías ahora a tu madre? Yo le contesté: Con alegría, con comprensión y compasión, con ternura y amor. Cuando salí de la iglesia, iba como flotando. Ni mi cuerpo me pesaba. El Señor me había liberado de una enorme carga. Toda la naturaleza me parecía nueva. A las personas las veía diferentes, verdaderamente maravillosas. Y todomi ser repetía: Te quiero, te quiero. Aquella experiencia fue como un nuevo nacer a la vida. Desde entonces, desaparecieron también mis dolores de cabeza y de espalda. Dios sea bendito<sup>33</sup>.*

---

<sup>33</sup> ib. pp. 128-129.

Cuenta la hermana Brieger McKenna: *Un día me llamó un sacerdote a un hospital, donde había un niño de ocho años, que había sido atropellado por una moto. El sacerdote me pidió, por favor, que hablara con los padres del niño, porque estaban angustiados. Cuando entré a la sala del hospital, el niño estaba en coma. La madre me contó lo que había pasado. Me dijo: "Hermana, éste es mi único hijo. Hace una semana estaba ahí jugando en la calle y un chico de 17 años lo atropelló y dañó su cerebro. Y añadió: ¿Sabe? Yo odio a ese joven, porque no ha venido a pedir disculpas. Ayer, después de una operación de seis horas, me dijeron los doctores que este hijo mío va a quedar como un vegetal".*

*También esa señora sentía gran enojo contra los doctores, porque uno de ellos le había dicho, tranquilamente, que no había esperanzas. Entonces, terminó con estas palabras: "Yo no quiero que se muera este niño, aunque Dios lo quiera, porque es mi hijo". Traté de ponerme en su lugar, pero sabía que necesitaba que alguien le aclarara la verdad. Le dije: "¿Sabe, señora? Antes de orar con usted, le voy a pedir que haga tres cosas: primero, que esté dispuesta a perdonar a ese joven de 17 años". Inmediatamente, me dijo: Jamás...Tampoco estuvo de acuerdo en perdonar a los médicos. Le dije: "Usted tiene que estar dispuesta a entregar. Recuerde cómo Dios pidió a Abraham su propio hijo, que se lo diera a él y, cuando Abraham estuvo dispuesto a entregar a su*

*hijo en sacrificio a Dios, entonces Dios se lo devolvió. Usted tiene que estar dispuesta a dejar que Dios se lleve a este niño, si esa es su voluntad. Ahora recuerde: Nada es imposible para Dios, porque Jesús es el gran médico; pero usted tiene que estar dispuesta a perdonar y a entregar".*

*En ese momento, la señora no podía aceptar estos consejos, así que oré por el niño y, como una semana después, ella me llamó. Le habían dicho que tendría que dejar a su hijo en una institución para toda su vida. Me dijo: "Por favor, vuelva. Estoy desesperada". Yo volví y le dije exactamente las mismas cosas que le había dicho la semana anterior. Entonces, añadí: "Quiero que todos los días haga sencillamente la señal de la cruz y use esta agua (agua de Lourdes). Recuerde que nuestra Madre intercede por nosotros. Ella fue una madre que vio sufrir a su hijo. Pídale a ella como madre que interceda ante su hijo Jesús para que le dé fuerzas".*

*Antes de una semana, me llamó de nuevo por teléfono. No me dio noticias, solamente dijo: "Por favor, venga al hospital". Cuando entré en la sala, el niño estaba sentado en la cama mirando televisión. La madre me dijo que, venciendo sus sentimientos de odio, ella había ido donde el joven y, aunque no lo sentía, le dijo: Te perdono. También le pidió al Señor que la perdonara por haber juzgado a los doctores, condenándolos como crueles. Y me añadió: "Hermana, la cosa más*

*difícil que he hecho en toda mi vida la hice ayer. Me arrodillé junto a la cama de mi hijo y dije: Señor, llévatelo, haz lo que tú quieras con él". Dijo que fue entonces, cuando recibió una gran sensación de paz y un saber que todo iba a resultar bien.*

*Continuamente, repetía el nombre del niño: Carl. Se suponía que Carl habría quedado ciego y que ni siquiera podría moverse nunca más. Pero dos días después, había abierto los ojos y comenzado a responder. En una semana, todos los pediatras del hospital habían venido a visitarlo en su sala. Lo conocían como el "niño milagro" del hospital. Yo había ido a verlo un martes, el viernes volvió a su casa y el lunes siguiente fue a la escuela. Un año después, la mamá me escribió una linda carta en la que decía que Carl acababa de confirmarse y era perfecto en todo sentido; psicológica, mental y físicamente. Como resultado, toda la familia acude fielmente a la iglesia y también muchas otras personas que estaban lejos del Señor fueron atraídas por esta curación<sup>34</sup>.*

La misma hermana Briege cuenta que un día fue un señor a buscarla a su convento para decirle que tenía una hija muy enferma con leucemia. El hombre estaba desesperado y repetía constantemente: *Tiene que hacer algo por mi hija.*

---

<sup>34</sup> Briege McKenna, *Una historia de amor*, Ed. Minuto de Dios, Bogotá, pp. 24-26.

*No puedo pensar que Dios se la vaya a llevar. Y dice la hermana Briega:*

*Llegué con él al hospital a ver a su hijita y, al mirarla, noté que estaba sumamente enferma. Por la misma compasión que yo sentía por el padre, habría sido muy fácil para mí decirle: "No se preocupe va a estar bien". Eso era verdad, Dios iba a cuidar de ella, pero tenemos que recordar que no siempre debemos dejar que sea nuestra simpatía, nuestra compasión, la que hable, sino el Señor.*

*Así que hablé al padre, pero él no podía aceptarlo. Me repetía: "No, no puedo ver que mi hija se la lleve Dios: he sido fiel a Dios, ¿por qué me está haciendo estas cosas?". Yo oré por esa niña para que Dios la sanara. Y después de hablar con el papá, me di cuenta de que él no podía escuchar mis palabras, porque tenía mucha ira en su corazón. Sin embargo, yo sabía que tenía la libertad de interceder a Dios en su lugar... Tres días más tarde, recibí un llamado telefónico. La pequeña Helen había muerto. Fui al funeral y, cuando vi al padre al lado del ataúd, vino hacia mí, me abrazó, y esto es lo que me dijo: "Hermana Briega, ahora conozco en verdad lo que quiere decir la sanación. Sanación significa decir Sí a Dios. Cuando miro a mi hijita, la única hija que tenía, hay tristeza en mi corazón, pero hay un tremendo sentimiento de paz. Dios me ha dado la gracia de aceptar su voluntad. Hace dos semanas,*

*y aun hace dos días, yo no podía aceptar su voluntad. Pero ahora entiendo lo que usted me dijo la otra noche: Dios jamás falla a su pueblo. Mi hijita fue sanada y llevada al reino donde Dios quiere que esté. Y a mí el Señor me sanó y me ha dejado aquí para contar y testificar acerca de su fidelidad<sup>35</sup>.*

Otro caso. Priscila, cuando era jovencita, fue abusada sexualmente por su hermano mayor y, a pesar de varios años de terapias, no podía superar sus sentimientos de culpa. *En 1991, cuando tenía 47 años, fue llevada al hospital con síntomas de ataque al corazón. Tuvo un paro cardíaco y fue dada por muerta. Cuando salió de su cuerpo, vio a uno de los doctores, haciéndole masajes al corazón y vio también a su esposo, a su hija y a su hijo, llorando... Después fue hacia una luz brillante, era una luz dorada... En su revisión de vida, solamente le fue mostrada una cosa: el abuso sexual. Ella lo revivió. Dios le dijo: "Hija, no fue tu culpa". Estas palabras la curaron más que los años de terapia, la liberaron del miedo, del sentimiento de culpa y de la vergüenza que sentía. Esta curación fue instantánea. Y dice: "Ahora sé que hay un propósito para mí de estar en la tierra. Ahora no me preocupo tanto de mi apariencia exterior. Las cosas materiales no son tan importantes para mí. A mi hermano no lo había podido perdonar*

---

<sup>35</sup> ib. p. 21.

*anteriormente. Ahora sí lo he perdonado de corazón*"<sup>36</sup>.

El doctor George Ritchie cuenta que, un día de 1954, estaba sentado en su oficina, cuando entró sin previo aviso ni cita una mujer airada, que había visitado varios médicos y ninguno había podido hacer nada por mejorar su situación. *Al entrar, se quitó su blusa y me enseñó su espalda. Tenía la piel seca, escamosa, arrugada y con muchas costras. Era una enfermedad grave de la piel. Por las noches no podía dormir y sufría mucho de ardiente picazón.*

*Su esposo había muerto y había ido a vivir con su padre a otra ciudad. Su padre le había pagado una excelente educación y ella quiso cuidarle en su ancianidad. Pero él, en lugar de apreciar lo que ella hacía por él, estaba siempre de mal humor y le exigía y le exigía que hiciera siempre lo que él quería. Hasta que ella, que era una mujer independiente, no pudo aguantar más aquella situación y se fue de la casa.*

*Cuando ella me explicó todo esto, yo entendí que podía ser una dermatosis neurológica. Y le receté una pastillita de fenobarbital y leer el libro "Release" de Starr Daily, el famoso criminal convertido ante la aparición de Jesús resucitado en su propia celda de castigo. Le di también el*

---

<sup>36</sup> Rommer Bárbara, o.c., p. 187.



*dato de que podía conseguir el libro en "Cokesbury book store" en su misma ciudad.*

*Tres semanas y media más tarde, llegó a la oficina totalmente curada de su enfermedad. Y me dijo que un día tuvo una visión. Estaba echada en su cama, pensando en Starr Daily y en su conversión, cuando se echó a llorar y se dio cuenta de cuánto odio y amargura había acumulado por años hacia su padre. De pronto, vino una mano y le tocó su espalda y sacó todo el mal que tenía, mientras sacaba también todo el odio y todo el resentimiento que sentía hacia su padre. Cuando vino a verme, algún tiempo después, me dijo que había ido a visitar a su padre y habían quedado como íntimos amigos. Y pasó los últimos meses de la vida de su padre, cuidándolo con todo amor. Después de su muerte, ella se hizo miembro activo de su iglesia y empezó a viajar por el mundo, llevando a todas partes el mensaje del amor de Dios. Su vida había cambiado totalmente y ahora era una persona amable, sonriente y feliz<sup>37</sup>.*

El padre Giovanni Salerno, fundador de los siervos de los pobres del tercer mundo, misionero en las alturas del Sur del Perú, cuenta que, como médico, se acercaban muchos indios a pedirle medicinas para sus enfermedades. En algunos casos, no se curaban, a pesar de darles varias veces

---

<sup>37</sup> Resumen del testimonio del libro de George Ritchie, *Ordered to return*, o.c., pp. 74-80.

las medicinas consideradas apropiadas. Al preguntarles qué andaba mal en sus vidas, descubrían, en ocasiones, que tenían odio y rencor a alguien de su familia o de su vecindad. A veces, eran hijos que no podían perdonar a sus padres por haberlos abandonado. Otras veces, eran esposas que no podían perdonar a sus esposos por sus infidelidades o por su mal comportamiento. Les hacía entender que debían perdonar y, cuando perdonaban, se curaban inmediatamente.

El padre Marcelino Iragui nos dice: *Un día se acercó una señora a pedir oración: "Por favor, ruegue por la conversión de mi hija, que ha perdido la fe en Dios y el respeto por sus padres. A mí no me escucha ni me habla si no es para insultar"... Yo le dije: "Arrodíllate en presencia de Jesús y perdona a tu hija de todo corazón. Piensa que el Señor ama y acepta a tu hija como es y alábalo de su parte". Horas más tarde, como empujada por una fuerza invisible, vino una joven muy desconcertada. Me dijo que tres días antes, había intentado suicidarse; pero un poder misterioso se lo impidió a última hora. No comprendía el porqué, pues su vida no tenía ningún sentido; sólo sentía rechazo por todo, incluso por sí misma y por Dios... La invité a orar conmigo. Y, el Señor tocó su corazón tan visiblemente que se confesó con verdadero arrepentimiento. Luego rezamos por la sanación de sus recuerdos y heridas de su vida pasada. Y, al*

*final, comenzó a alabar a Dios y prometió que lo haría por el resto de su vida.*

*La joven resultó ser hija de la señora que había pedido oración por la mañana. Mientras la madre rehusaba el perdón total e incondicional a su propia hija, sus oraciones quedaban sin respuesta. Porque, cuando rehusamos perdonar, las manos de Dios quedan como atadas; el Todopoderoso no puede ayudarnos. Él necesita nuestro perdón para que sus manos queden libres y pueda realizar sus milagros de amor. Apenas la madre perdonó a su hija y la ofreció al Señor con amor, no con rechazo, Dios intervino en la vida de ambas. Las dos llevan ahora varios años, caminando juntas con Jesús<sup>38</sup>.*

*Decía el cardenal de Vietnam Nguyen Van Thuan: Muchos de mis compañeros de cárcel, incapaces de perdonar a los que nos hacían daño, murieron; algunos, después de la liberación, a consecuencia de la ira acumulada y de los traumas sufridos. Una vez de vuelta a casa con su familia, que los esperaba con ansia, se quedaban en un rincón traumatizados y llenos de hastío contra sus parientes, que no habían hecho todo lo posible por liberarlos, y contra el gobierno y contra los comunistas. Como no podían vengarse, odiaban. Esto les hacía daño y al cabo de unos meses*

---

<sup>38</sup> Iragui Marcelino, *Encuentro con Jesús*, Ed. El Carmen, Vitoria, 1987, p. 66.

*morían. Perdonando siempre a todos, tratando de amar a todos, yo no sólo pude sobrevivir, sino que permanecí en la paz y en la alegría*<sup>39</sup>.

El gran exorcista de Venecia, Pellegrino Ernetti, dice: *Con mi experiencia de más de 30 años, puedo decir que, salvo casos raros, el treinta por ciento de los casos en los que Satanás hace sufrir a las personas, se debe a que no saben o no quieren perdonar a sus enemigos o a aquellos que piensan que les han hecho daño*<sup>40</sup>. Por eso, el perdón es una necesidad para poder ser felices.

Antón Luli es un sacerdote jesuita de Albania, que pasó casi toda su vida en prisión. Muchas veces enfermo y torturado sin piedad, pero soportando toda clase de sufrimientos con la ayuda de Dios. Él nos cuenta:

*Me arrestaron en 1947 tras un proceso falso e injusto. He vivido 17 años como prisionero y otros tantos en trabajos forzados. Prácticamente he conocido la libertad a los 80 años, cuando en 1989 pude celebrar por primera vez la misa con la gente.*

---

<sup>39</sup> Nguyen Van Thuan, *El gozo de la esperanza*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2004, p. 54.

<sup>40</sup> Ernetti Pellegrino, *Catechesi di Satana*, Ed. Segno, 1998, p. 154.

*Mi vida ha sido un milagro de la gracia de Dios y me sorprende de haber podido sufrir tanto con una fuerza que no era la mía, sino de Dios. Me han oprimido con toda clase de torturas. Cuando me arrestaron por primera vez, me hicieron permanecer nueve meses en un baño. Me tenía que acurrucar por tierra sin poder jamás extenderme completamente, tan estrecho era aquel sitio. La noche de Navidad de aquel primer mes, me hicieron desvestir y me ataron con una cuerda a una viga, en modo tal que podía tocar el piso sólo con la punta de los pies. Hacía frío, sentía el hielo que subía por todo mi cuerpo, era como una muerte lenta. Cuando el hielo me llegaba al pecho, me puse a gritar y los guardias vinieron y me golpearon y me dejaron tendido en el piso.*

*Frecuentemente, me torturaban con corriente eléctrica, me metían dos alambres en los oídos. Otras veces, me amarraban las manos y pies y me tiraban en un lugar oscuro lleno de grandes ratas. Vivía, además, con la tortura permanente de los interrogativos, acompañados de violencia física.*

*Cuando me sacaron y me llevaron a trabajar en trabajos forzados en una finca estatal, siempre que podía, celebraba misa clandestinamente, pero no podía confiar en nadie; pues, si me descubrían, me fusilaban. Así estuve 11 años. Cuando me arrestaron por segunda vez, el 30 de abril de 1979, me tiraron al suelo de la celda y fue, precisamente en aquella ocasión, cuando tuve una experiencia*

*extraordinaria que me recuerda la transfiguración de Jesús. Era como si Jesús estuviera allí presente frente a mí y yo le pudiera hablar. Aquel momento fue determinante para mí, pues comenzaron de nuevo las torturas. Sin aquel amor de Jesús, hubiera muerto, quizás desesperado.*

*Así he pasado mi vida, entre cárceles y torturas, enfermedades y trabajos forzados, pero nunca he albergado sentimientos de odio en mi corazón. Después de mi libertad, me encontré un día con uno de mis torturadores y sentí deseos de ir a abrazarlo, y fui y lo saludé y lo besé<sup>41</sup>.*

Anne Schmidt fue capturada en su patria, Checoslovaquia, en la segunda guerra mundial, mientras atendía a soldados heridos. Y dice: *Cada día los guardias nos daban una tajada de pan. Los cocineros añadían aserrín a la harina y, por ello, muchos prisioneros enfermaron al comer esto. Cuando el pan estaba fresco, era suave; pero pasadas unas horas se ponía muy duro y lo usábamos para fabricar las bolitas del rosario.*

*Había un guardián que era particularmente cruel. Si no mataba a dos personas por semana no estaba satisfecho. A mí me golpeó varias veces. Oré para tener la gracia de perdonarlo, pues sabía*

---

<sup>41</sup> Tomado del discurso que dio en el Encuentro mundial de sacerdotes, en Fátima, en 1996.

*que, si no lo perdonaba, el odio me envenenaría el alma.*

*La última vez que me pegó pensé que me iba a matar. Pero, después de desmayarme, el guardián me cargó hasta las barracas. Me visitaba todos los días y me traía leche de cabra que los otros prisioneros me daban por cucharadas. Estuve en coma varios días. Cuando recobré el conocimiento, vi al guardián sentado sobre unas pajas a mi lado. Él me preguntó:*

- *¿Quién es tu novio? ¿Tu novio es Jesús? Quiero oír hablar de Él.*

*Me di cuenta de que Dios había ablandado su corazón y empecé a llorar. Él venía diariamente a escucharme acerca de Jesús. Un día me preguntó:*

- *¿Crees que tu Dios podría amarme? ¿Crees que podría perdonarme todo lo que he hecho?*
- *Sí, sí, porque has recibido la gracia de pedirlo.*

*Una noche en 1946, el guardián me despertó a media noche. Me dio una ficha y me señaló un camión que estaba afuera y me dijo: "Vete. No digas nada; sólo vete".*

*Después supe que estaba en el primer camión de prisioneros liberados después de la guerra. Se suponía que otra mujer se iba esa noche, pero el Señor la llamó. Y el guardián arriesgó su vida para darme su ficha. Nunca lo volví a ver<sup>42</sup>.*

*La alegría del perdón  
es un regalo de Dios.*

## **DEFENDERSE DEL MAL**

Perdonar es saludable, pero eso no quiere decir que debemos quedarnos con los brazos cruzados y aguantar los insultos y la violencia ajena hasta que nos maten. No, perdonar significa también defenderse de nuestros enemigos, pues el amor a ellos nos obliga a ayudarles a corregirse; pues, de otro modo, caeríamos en el pecado de omisión: no hacer nada por ellos para que se conviertan y dejen de obrar mal. Corregir es una obra de misericordia. Y esto hay que hacerlo con amor y por amor. Por eso, no debemos acudir a la violencia, fuera de casos extremos, cuando la legítima defensa no pueda hacerse de otra manera.

Podemos y debemos acudir a las autoridades establecidas, pero no tomarnos la justicia por

---

<sup>42</sup> Artículo tomado de la revista New Covenant de USA, noviembre de 1985.



nuestra mano. Así nos lo aconseja nuestro Padre Dios por boca de san Pablo: *No devolváis mal por mal; procurad el bien a los ojos de todos los hombres. A ser posible y en cuanto de vosotros depende, tened paz con todos. No os toméis la justicia por vosotros mismos... Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber; que haciendo así amontonáis carbones encendidos sobre su cabeza. No te dejes vencer del mal, antes bien vence al mal con el bien* (Rom 12, 17-21).

Sin embargo, puede haber circunstancias extraordinarias en las que la autoridad civil no puede o no quiere hacer nada o se deja sobornar por el enemigo. En ese caso, para defender nuestros derechos y los de nuestra familia, podríamos acudir, como ya hemos dicho, a la legítima defensa aun con la violencia, si no es posible ningún acuerdo amistoso ni reconciliación aceptable. Pero, por supuesto, descartamos en todo momento la venganza y el obrar con rencor. Asociarse en grupos contra el mal organizado, es una buena manera de poder contrarrestar la fuerza de los malvados. Sin olvidar que siempre, aun en caso de guerra, debemos tener compasión con el enemigo y nunca acudir a la tortura ni al asesinato deliberado. Recordando que el fin nunca justifica los medios y nunca será un medio lícito la mentira, la calumnia o los insultos. De todos modos, cuando hemos sido nosotros los que hemos ofendido, debemos reparar el daño cometido, reconociendo las mentiras o calumnias, y pidiendo perdón por

los insultos o violencias cometidas. Y, por supuesto, reparando, aun económicamente, los daños ocasionados. Si hemos ofendido públicamente, debemos reparar públicamente; sea por radio, periódico o televisión. Hay que reconocer nuestros errores y reparar los daños; o exigir nuestros derechos, si nosotros somos los perjudicados.

A este respecto, dice el Catecismo: *Toda falta cometida contra la justicia y la verdad entraña el deber de reparación, aunque su autor haya sido perdonado. Cuando es imposible reparar un daño públicamente, es preciso hacerlo en secreto; si el que ha sufrido un perjuicio no puede ser indemnizado directamente, es preciso darle satisfacción moralmente en nombre de la caridad. Este deber de reparación se refiere también a las faltas cometidas contra la reputación del prójimo. Esta reparación moral y, a veces, material, debe apreciarse según la medida del daño causado. Obliga en conciencia (Cat 2487).*

El ideal es nunca acudir a la violencia y defendernos con la fuerza de la verdad o con la no violencia activa o la violencia pasiva, como lucharon Gandhi y Luther King para conseguir que se respetaran sus derechos y los de los oprimidos.

**GANDHI** había sufrido en carne propia la discriminación por razón de su raza durante los veinte años que vivió en Sudáfrica. Al estallar la

segunda guerra mundial, exigió la completa independencia de la India, pero el 9 de agosto de 1942 fue arrestado, lo que produjo una serie de sublevaciones y revueltas violentas en todo el territorio indio. Era ya un anciano frágil y débil, cuando salió en libertad en 1944. Gandhi jugó un papel fundamental en la independencia de la India, pero tuvo que sufrir mucho al ver que la liga musulmana propiciaba la separación de Pakistán del territorio indio, lo que fue motivo de disturbios violentos. Pero él rechazaba la violencia y fue recorriendo los lugares de enfrentamientos para detener las masacres. Sus esfuerzos no consiguieron la paz y tanto hindúes como musulmanes atentaron contra su vida. Durante sus últimos días en Delhi, llevó a cabo un ayuno para reconciliar a hindúes y musulmanes, pero el 30 de enero de 1948, cuando al anochecer se dirigía a la plegaria comunitaria, fue alcanzado por las balas de un joven hindú, muriendo así mártir de la paz.

En sus escritos nunca se encontrará una palabra de venganza contra sus adversarios. Escribía: *La no violencia y la cobardía son términos contrarios. La no violencia es la mayor virtud, la cobardía es el mayor vicio. La no violencia siempre sufre, la cobardía provoca sufrimiento. La no violencia es la mayor valentía. La conducta no violenta no es desnaturalizante, la cobardía siempre lo es... Sería inconcebible encontrar en mis escritos una sola palabra de odio. ¿No es el amor lo que hace vivir al mundo?*

*No hay vida donde no está presente el amor. La vida sin amor conduce a la muerte.*

Otro gran defensor de los derechos humanos fue **MARTIN LUTHER KING**, pastor bautista norteamericano. Luchó contra la segregación social y racial de los negros en USA. Pero luchó con métodos pacíficos sin acudir a la violencia o a la venganza, inspirándose en Gandhi y en la teoría de la desobediencia civil de Henry David Thoreau. Al poco tiempo de llegar a la ciudad de Montgomery (Alabama), organizó y dirigió un masivo boicot de casi un año contra la segregación en los autobuses municipales. Su fama se extendió rápidamente por todo el país y asumió la dirección del movimiento pacifista norteamericano. En 1960 aprovechó una sentada espontánea de estudiantes negros en Birmingham para iniciar una campaña de alcance nacional. Fue encarcelado y, posteriormente, liberado por intercesión del candidato presidencial John Kennedy, pero logró para los negros la igualdad de acceso a las bibliotecas, los comedores y estacionamientos.

En 1963 su lucha alcanzó su momento culminante, al encabezar una gigantesca marcha hacia Washington en la que participaron unas doscientas cincuenta mil personas. Ante ellas pronunció uno de sus más bellos discursos sobre la paz y la igualdad de todos los seres humanos. Recibió el premio Nóbel de la paz en 1964. Pero todo lo que hacía no fue suficiente para calmar a

los grupos nacionalistas de color, contrarios a la vía pacífica y favorables a la violencia, como eran los grupos *Poder negro*, *panteras negras* y *musulmanes negros*.

Su lucha pacífica no fue por todos comprendida y tuvo un final trágico: el 4 de abril de 1968 fue asesinado en Memphis por James Earl Ray. Pero su mensaje de amor y de paz, sin acudir a la violencia, ha quedado como una herencia para las generaciones venideras.

Otro ejemplo es el de **NELSON MANDELA** de Sudáfrica. Cuando el 10 de febrero de 1990 fue puesto en libertad por quienes le hicieron pasar 27 años de cárcel injusta, tenía todos los motivos para sentir odio y rencor. Sin embargo, su reacción fue siempre de perdón y de reconciliación. Y dice: *Siempre supe que en lo más profundo del corazón humano hay misericordia y generosidad. Nadie nace odiando a otra persona por razón de su piel, de su origen o de su formación o religión. La gente aprende a odiar y, si aprende a odiar, también puede aprender a perdonar y a amar. El amor es más natural al corazón humano que el odio.*

Cuando salió de prisión y llegó a ser Presidente del país, no dio discursos fáciles. Renunció a la tercera parte de su salario y creó el *Fondo Nelson Mandela* para la infancia. Salió de la cárcel sin rencores y afrontó la situación política con libertad y prudencia. Dijo: *Cuando salí de la*

*cárcel me impuse la misión de dar libertad a todos. La verdad es que todavía no somos libres. Hemos logrado la libertad para ser libres, el derecho a no ser oprimidos. Pero ser libre significa respetar al otro. Hemos caminado un largo trecho hacia esa libertad, pero nos podemos retrasar*<sup>43</sup>.

El **DALAI LAMA**, jefe espiritual de los budistas del Tibet es otro gran ejemplo para nosotros. Dice: *Nosotros los tibetanos hemos sufrido mucho con la invasión del Tibet por los chinos. Mientras estamos hablando, los chinos están desmantelando sistemáticamente los grandes monasterios del Tibet, piedra tras piedra. Casi todas las familias tibetanas que están aquí en Dharamsala (India), tienen una historia triste que contar. La mayor parte han perdido al menos a uno de su familia a causa de la atrocidad de los chinos... Pero yo no odio a los chinos, los perdono siempre y los considero como hermanos y hermanas. Mi rechazo es al partido comunista, no a los chinos*<sup>44</sup>.

*Yo razono así. Si desarrollo malos sentimientos hacia aquellos que me hacen sufrir, esto sólo servirá para destruir mi serenidad mental. Pero si perdono, mi mente estará en paz. Nuestra lucha por la libertad del Tibet la llevamos adelante sin rabia, sin odio, con sincero perdón.*

---

<sup>43</sup> [www.interrogantes.net](http://www.interrogantes.net).

<sup>44</sup> Dalai Lama con Victor Chan, *La saggezza del perdono*, Ed. Rizzoli, Milano, 2005, p. 26.

*Tengo el pleno convencimiento de que las emociones negativas como el odio no son buenas. Luchar con mente serena y con compasión es más eficaz*<sup>45</sup>.

Él cuenta la historia de LoPON-la, un monje que fue encarcelado por los chinos. *Permaneció dieciocho años prisionero. Por fin, fue liberado y vino a la India. No lo veía desde hacía 20 años, pero parecía él mismo, aunque más viejo. Me contó que los chinos lo obligaban a renegar de su religión y lo torturaban muchas veces. Pero él me dijo: Sólo había una cosa a la que tenía miedo. Tenía miedo de perder la compasión para con los chinos y no perdonarlos... El perdón lo ayudó en la cárcel. Gracias al perdón, su tremenda experiencia no se transformó en algo peor. Él sufría mucho, pero con su capacidad de perdonar pudo sobrevivir aquellos años de cárcel sin daños síquicos irreparables*<sup>46</sup>.

*En mi caso, creo que la venganza crea más infelicidad. La venganza no es buena. Por eso, perdonamos. Perdonar no significa olvidar el pasado... Pienso que ellos son personas humanas y tienen el mismo derecho a ser felices. Por eso, perdonamos*<sup>47</sup>.

Realmente, un ejemplo a imitar como lo han hecho tantos millares y millares de mártires

---

<sup>45</sup> ib. p. 45.

<sup>46</sup> ib. p. 46.

<sup>47</sup> ib. p. 101.

cristianos con sus verdugos, a lo largo de los siglos.

A este respecto, el sicólogo Robert Enright creó en 1994 el *Instituto internacional del perdón* con el fin de aplicar años de investigación en la práctica del perdón. Él dice: *Uno de nuestros proyectos de investigación, con Suzanne Freedman de la universidad de Northen Iowa, era el de mujeres que habían sufrido incestos, violaciones por parientes próximos. Estas mujeres necesitaron alrededor de un año para perdonar a quienes habían abusado de ellas. Valió la pena el esfuerzo, si tenemos en cuenta que algunas de estas mujeres sufrían de desórdenes emocionales desde hacía 20 ó 30 años... Hemos trabajado, con mis colegas Jeanette Knutson y Anthony Holter, en escuelas católicas y estatales de Belfast, en Irlanda del Norte, durante los últimos tres años, ofreciendo programas de perdón a las primeras tres clases de educación primaria. Nosotros preparamos a los profesores y ellos imparten los programas a los niños. Hemos descubierto que niños pequeños, hasta de seis años, pueden aprender a perdonar y a reducir su cólera excesiva. Y esperamos que estos niños, al pasar los años, se conviertan en completos perdonadores desde el punto de vista psicológico, filosófico y teológico.*

Robert Enright ha escrito el libro *Rising Above the storm clouds* (Superar las nubes de tormenta) para niños entre 4 y 10 años. Y para



adultos, *Helping clients forgive: an empirical guide for resolving anger and restoring hope* (Ayudar a los clientes a perdonar: Guía empírica para resolver el odio y restaurar la esperanza) y *Forgiveness is a choice* (El perdón es una opción)<sup>48</sup>.

Pero no olvidemos que el perdonar es una gracia de Dios y que no sólo es un problema psicológico. Por eso, dice el compendio del catecismo de la Iglesia católica: *Nuestra petición de perdón será atendida a condición de que nosotros, antes, hayamos, por nuestra parte, perdonado* (Nº 594). *El perdón participa de la misericordia divina y es una cumbre de la oración cristiana* (Nº 595). Nadie puede ser verdadero cristiano ni puede ser feliz sin perdonar sinceramente a los que le han ofendido. Por eso, digamos a Dios sinceramente en el Padrenuestro: *Perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos a los que nos ofenden*.

## LA ORACIÓN

Para liberarnos del rencor, es muy importante la oración por quienes nos han ofendido. Jesús dice en el Evangelio que debemos

---

<sup>48</sup> Puede verse una entrevista con Robert Enright en [www.zenit.org](http://www.zenit.org) del 19 y 20 de setiembre del 2005.

orar por quienes nos persiguen y calumnian. ¿Por qué? Porque, al orar por ellos y pedir a Dios que los bendiga, estamos liberándonos del odio y del rencor, que nos lleva precisamente a la venganza y a desearles toda clase de males. Por eso, en estos casos, la terapia de la oración es muy importante. Veamos un ejemplo:

Un sacerdote contaba que una señora vino a pedirle consejo. Era casada y tenía cinco hijos y sufría mucho, porque su suegra no la quería a ella ni a sus hijos. El sacerdote le aconsejó: *Ore mucho por su suegra para que Dios la bendiga y la haga feliz.* Le pareció un consejo muy difícil de cumplir, pero dijo que lo intentaría. Después de dos meses, volvió a hablar con el sacerdote y le dijo que había sucedido un milagro: *Mi suegra ha venido a mi casa, algo que nunca había hecho, y me ha tratado a mí y a mis hijos con tanta amabilidad que estoy anonadada y casi no lo puedo creer. Es otra persona conmigo.*

En este caso, se ve claramente que la oración hizo su efecto, es decir, el poder de Dios tocó el corazón de la suegra y lo predispuso para amar a la nuera y a sus hijos. Por eso, nunca debemos acudir a brujos para que hagan daño a nuestros enemigos. En este caso, nosotros podríamos quedar atrapados también en la ola de mal que se va a producir. Tampoco podemos ir a una iglesia a poner velas o a rezar o encargar misas para que Dios castigue a quien nos ha hecho daño, pues Dios no quiere odio

sino perdón: perdón a todos, incluso a los enemigos.

Ciertamente, la oración es un antídoto maravilloso contra el rencor. El hecho de pedir todos los días con sinceridad a Dios que bendiga a alguien, no puede quedar sin respuesta, aunque esto pueda necesitar de mucho tiempo, pues Dios no puede ir en contra de la libertad de las personas.

Actualmente, cuando se me presentan estos casos, les digo que oren por quien les hace daño, pero también les pido que vayan todos los días ante Jesús Eucaristía y allí, ante el sagrario, le entreguen a Jesús su rencor para que Él lo pueda ir transformando en amor. Esta es una verdadera Cristoterapia. Cristo Eucaristía es el mejor médico de cuerpos y almas. Es el mismo Jesús que sanaba a los enfermos hace dos mil años y puede sanarnos hoy también a nosotros de cualquier enfermedad del cuerpo o del alma.

*Señor, perdona nuestras ofensas  
como también nosotros perdonamos  
a los que nos ofenden.*

## **LA CONFESIÓN**

La confesión es una de los mejores medios para liberarnos del peso del odio y reconciliarnos

con Dios, con nosotros mismos y con los demás. El catecismo de la Iglesia católica lo presenta, junto con la unción de los enfermos, como un sacramento de curación. La confesión, ciertamente, nos sana de muchos sentimientos negativos y nos libera de muchos pesos insoportables que, a veces, podemos llevar durante años. Personalmente, he podido comprobar, a lo largo de mi ministerio sacerdotal, cómo muchas personas, después de haberse confesado de graves errores, me decían que sentían mucha paz, como si se hubieran liberado de un fardo muy pesado. Es muy agradable escuchar las palabras que Jesús dirige a cada uno, como le dijo al paralítico: *Hijo mío, tus pecados te son perdonados* (Mc 2, 5). No importa cuán grandes o graves sean nuestros pecados. Dios es más grande que nuestros pecados y siempre está dispuesto a perdonarnos y a *arrojar nuestros pecados a lo profundo del mar* (Miq 6, 19). Y no sólo eso, siempre quiere sentir la gran alegría de perdonarnos y poder celebrar por nosotros una gran fiesta en el cielo, como dice en el Evangelio.

No olvidemos que la confesión, no solamente nos reconcilia con Dios, sino también con los hermanos a quienes hemos ofendido; igualmente nos reconcilia con nosotros mismos; y también nos reconcilia con la Iglesia, es decir, con todos los hermanos de quienes estábamos, de alguna manera, alejados al alejarnos de Dios por el pecado grave (Cat 1469). *La conversión implica a la vez el perdón de Dios y la reconciliación con la Iglesia,*

*que es lo que expresa y realiza litúrgicamente el sacramento de la penitencia y de la reconciliación (Cat 1440).*

Sin embargo, hay ciertos pecados que no suelen verse como tales y de los cuales, normalmente, casi nadie se confiesa. Veamos algunos: la incompetencia profesional, ejercer la medicina sin estar al día y sin ser competente. Ser maestro y no saber lo que debe enseñar ni estar preparado; ocupar un puesto de responsabilidad sin tener la preparación adecuada. No pagar impuestos, conducir en estado de ebriedad o con imprudencia o a alta velocidad. Robar bienes públicos, diciendo que son de todos. También es pecado apoyar directa o indirectamente la inmoralidad, participando en espectáculos inmorales o aceptando revistas pornográficas o viendo programas inmorales en televisión. Es pecado desperdiciar la comida u otras cosas que pueden ser útiles a otros, así como perder el tiempo sin hacer nada útil, durmiendo demasiado o hablando demasiado... Son muchos los pecados de omisión de los que casi nadie se acusa, pues no solemos darnos cuenta de la responsabilidad que tenemos de hacer siempre el bien a los demás, evitando hacerles daño.

Todo pecado es, fundamentalmente, una falta de amor a Dios y a los demás. Alguno ha dicho que todo pecado es *desamor*. Al pecar, estamos robando amor a Dios y a los demás, pues estamos

disminuyendo nuestra capacidad de amar, al alejarnos de la fuente del amor, que es Dios. Por eso, al tener menos amor, daremos menos amor. Y privaremos a nuestros hermanos de todo el amor que deberíamos haberles dado, si no hubiéramos pecado. Además, el pecado, al ir contra nuestra naturaleza, que está creada para amar, nos crea un desorden interior, pervierte nuestras inclinaciones al bien y fomenta en nosotros sentimientos negativos de odio, envidia, soberbia egoísmo..., que nos hacen infelices y hacen infelices a los que nos rodean, pues los trataremos con menos amor. Por eso, hemos dicho que todo pecado es robo de amor. Al confesarnos, Dios nos perdona, sana nuestro corazón y volvemos a poder amar con nuevas fuerzas a Dios y a los demás. Así pues, la confesión es sanación y liberación. Veamos algunos ejemplos.

Un compañero sacerdote contaba un hecho real. Se fue a confesar un niño gitano por primera vez. Tenía siete años y estaba un poco nervioso. El sacerdote trató de darle confianza, diciéndole que Jesús lo esperaba para abrazarlo, porque Jesús era el que perdonaba sus pecados. Le dijo que estaba vestido con alba y estola, porque representaba a Jesús, que era el que perdonaba. Pues bien, terminada la confesión, el pequeño gitanillo se fue corriendo hacia el crucifijo grande de la iglesia y lo besó y lo abrazó diciendo: *Gracias, Jesús*. Aquel niño había comprendido que el que perdona es Jesús.

Santa Teresita del Niño Jesús dice sobre su primera confesión: *Estaba tan convencida de que no era a un hombre a quien iba a decir los pecados, sino a Dios, que me confesé con gran espíritu de fe. Me acerqué al confesonario y me puse de rodillas... Me confesé como una jovencita y recibí su bendición con gran devoción... Al salir del confesonario, me sentía tan contenta y ligera que nunca había experimentado tanta alegría en mi alma. A partir de entonces, volví a confesarme en todas las grandes fiestas y era para mí una verdadera fiesta cada vez que lo hacía* (MA fol 17).

El padre Marcelino Iragui relata que un joven, que llevaba dos años en compañía de drogadictos y alejado de su familia y de la Iglesia, volvió un día a casa de una tía suya muy enfermo. Cuando se recuperó, ella lo llevó a un retiro y él dio así su testimonio: *Yo vine al retiro bien provisto de drogas, pero deseoso de cambiar de vida. Desde el primer día, pude sentir la presencia y el amor de Jesús. Por la noche me arrodillé al pie del crucifijo y deposité mis drogas ante la cruz y le dije a Jesús: "Señor, yo creo que tú has entrado en mi corazón para cambiar mi vida. Aquí dejo esto. Si lo necesito de nuevo, ya te lo pediré".*

*Al día siguiente, hice una confesión de toda mi vida y me sentí tan alegre que fui corriendo al crucifijo y le dije a Jesús: "Señor, si tú estás*

*conmigo, ya no necesito estas porquerías". Y destruí las drogas. Más tarde, el Señor me llenó de su Espíritu y con su gracia he podido ayudar a otros jóvenes con problemas semejantes<sup>49</sup>.*

*Una señora decía: Yo había frecuentado los sacramentos por unos 30 años sin notar cambio en mi vida. Seguí con los mismos fallos, el mismo sentido de culpa. Solía pensar que la misa y confesión, acaso fuesen útiles para otros tiempos o para otras personas, pero no para mí. Ahora no me canso de dar gracias a Dios. Me confesé el último día del retiro, antes de la misa, con lágrimas de dolor y gozo. Y esta confesión lo cambió todo. Estos tres meses transcurridos, el Señor me ha llevado de victoria en victoria. Me encuentro libre de mis antiguos pecados de impureza, masturbación, rencor... Me siento una persona nueva, libre de tensiones y con un gran deseo de vivir una vida santa y útil a los demás<sup>50</sup>.*

A veces, la confesión no produce su efecto, porque nos confesamos por rutina y costumbre; pero, cuando descubrimos el amor de Jesús y nos decidimos a amarlo, entonces todo cambia en nosotros y descubrimos que la confesión es un medio maravilloso de liberación y una fuente inmensa de amor y de alegría.

---

<sup>49</sup> Iragui Marcelino, *Encuentro con Jesús*, o.c., p. 43.

<sup>50</sup> ib. p. 57.



Relata Chateaubriand en su libro *Memorias de ultratumba* que, siendo niño, se fue a confesar varias veces sin querer decir un pecado, porque tenía vergüenza. Pero no estaba tranquilo. Por fin, un día se atrevió a confesarlo y dice:

*Yo no tendré jamás en mi vida un momento semejante. Si me hubiese quitado de encima el peso de una montaña, me habría aliviado menos; lloraba de felicidad. Me atrevo a decir que fue el día en que se formó en mí un hombre honrado; comprendí que no habría podido vivir con remordimiento. ¿Cuál no será el remordimiento del criminal, si yo tanto he sufrido por haber ocultado las debilidades de un niño?*

*Al terminar, fui a abrazar a mi madre, que me aguardaba al pie del altar. Y al presentarme delante de mis maestros y camaradas, llevaba la frente alta y el aire radiante; marchaba con paso ligero, satisfecho del triunfo de mi arrepentimiento.*

## **LOS SANTOS Y EL PERDÓN**

### **SAN FRANCISCO DE ASÍS**

*En el mes de setiembre de 1225, san Francisco estaba enfermo en san Damián, donde había compuesto el Cántico de las criaturas. Entonces, supo que el obispo Guido había*

*excomulgado al gobernador Derlingero y que éste había prohibido al prelado hacer cualquier contrato. San Francisco se sintió obligado a intervenir y los invitó a los dos a encontrarse con otras personas importantes en la casa episcopal. Habló sobre las estrofas del Cántico de las criaturas y todos escucharon atentamente. Cuando resonó la estrofa Alabado seas Señor por aquellos que perdonan por tu amor, el obispo y el gobernador se pidieron perdón mutuamente, se abrazaron delante de todo el pueblo y terminó el escándalo, quedando todos en paz. El Señor había tocado el corazón de los adversarios<sup>51</sup>.*

En otra oportunidad, estaba san Francisco en la aldea de Collestrada, del condado de Perugia, y se encontró por el camino a un campesino, a quien saludó:

- ¿Cómo te va hermano?
- Me va mal por culpa de mi patrón, a quien Dios maldiga.
- ¿Por qué hermano? Perdona por amor de Dios a tu patrón y salvarás tu alma. Además, quizás te restituya lo que te ha robado.
- No lo puedo perdonar de ninguna manera, si primero no me devuelve lo que me ha quitado.
- Mira, te doy mi manto, pero te pido que perdones a tu patrón por amor de Dios.

---

<sup>51</sup> Actas del Congreso Internacional sobre el perdón y la reconciliación, tenido en Asís los días 14-16 de julio de 1982, pp. 53-54.

Y el campesino movido por la bondad de Francisco, tomó el manto y perdonó a su patrón<sup>52</sup>.

En otra ocasión, encontró un leproso y lo saludó diciéndole:

- La paz sea contigo, hermano. Pero el leproso le respondió:
- ¿Qué paz puedo tener de Dios, si me ha quitado la paz y todo bien?

Entonces, Francisco se puso a curarlo con amor y le sanó el cuerpo y el alma<sup>53</sup>.

En la vida de **SAN PASCUAL BAILÓN (1540-1592)** se cuenta cómo pudo convencer a un rico señor de Monforte (España) a perdonar. Dice así el protagonista del hecho, de acuerdo a las Actas del proceso de canonización del santo:

*Era yo un niño y una tarde trajeron a casa el cadáver de mi padre, que había sido asesinado a puñaladas. Todos sabían quiénes eran los culpables, pero la carencia de pruebas no permitía obrar libremente a la justicia. Mi madre, mi hermano y yo, juramos vengar el crimen. Yo consideraba como un deber sagrado dar muerte al asesino y así pasaba un día y otro día, tramando proyectos de venganza... Pero mi madre y mi*

---

<sup>52</sup> ib. p. 53.

<sup>53</sup> ib. p. 54.

*hermano, cediendo a instancias de su confesor y de nuestros amigos, se decidieron a retractarse del juramento. Y yo era el único que perseveraba fiel a la memoria de mi padre... A la edad de diecisiete años, era yo el terror de mis enemigos. Yo sabía esto y lo sabían también cuantos me rodeaban, temiendo siempre que llegara el momento. Pero yo no me daba prisa, porque estaba resuelto a llevar a cabo una venganza completa, atroz, inexorable... Las religiosas de Loreto, las personas más influyentes de Monforte y otras más se habían tomado a pecho convertirme. Pero sus reflexiones no hacían más que exasperarme más y más. Hasta el extremo de amenazarles también a ellos...*

*Un día de Viernes santo, después del sermón sobre el perdón a los enemigos, Pascual (Bailón) me cogió por el brazo y me dijo:*

- *Hijo mío, se ve que no has presenciado la Pasión de Jesús. Perdona por el amor a Jesús crucificado.*

*Estas palabras, pronunciadas con acento lastimero..., me cautivaron. Y, entonces, subyugado, enternecido, sollozante, dije con labios trémulos por la emoción:*

- *Sí, padre mío, yo perdono por el amor de Dios.*
- *Hermanos, perdona, exclamó Pascual.*

*Y la gente, que estaba ansiosa, prorrumpió en el clamor frenético. Yo lloraba también.*

*Lágrimas de fuego brotaban de mis ojos, yendo a caer sobre la mano del santo, que continuaba estrechándome entre sus brazos. Mientras tanto, el odio de tantos años se derretía en mi pecho como se derrite el hielo al ser herido por los rayos del sol. Al fin, me daba por vencido y ya no he vuelto a sentirme víctima de deseos de venganza<sup>54</sup>.*

### **SAN JUAN DE ÁVILA (1500-1569)**

El padre Luis Muñoz (siglo XVII), hablando de san Juan de Ávila dice así: *Viviendo en Montilla, supo que había dos personas honradas con odio capital y vengativo. Entrando un día el padre Maestro Ávila en la iglesia de Santiago, vio a uno de los dos enemigos, el más ofendido. Llégase a él y, con muchos ruegos y humildad, procuró atraerle a que se reconciliase con su contrario y fuese su amigo. Estuvo el hombre de bronce sin poderle hacer mella. Multiplicaba ejemplos y razones con singular modestia y suavidad; pero perseveraba inexorable. Al fin, le dijo: "Por lo menos haga una cosa por amor de Dios: entre en aquella capilla de las ánimas y rece delante del crucifijo que allí está un Padrenuestro y un Avemaría, pidiendo a Dios que le alumbre el entendimiento". Vino en ello y, postrado, comenzó su oración. Antes de acabar el Padrenuestro, se levantó muy deprisa y salió perdido el color,*

---

<sup>54</sup> Beaufays Ignacio, *Historia de san Pascual Bailón*, Ed. Gratis date, Pamplona, 2001, p. 28.

*temblando y muy turbado. Y dijo al padre: "Quiero ser amigo del señor N. (nombrando a su enemigo)". Y echándose a los pies del Venerable padre decía: "Padre, le suplico a su Reverencia, por amor de Dios, que no deje este caso de la mano, hasta que muy aprisa nos hagamos amigos. Yo, desde luego, le perdono todos los agravios e injurias que me ha hecho, así de obra como de palabra, y lo hago puramente por amor de Cristo, Dios y Redentor nuestro, que padeció muerte en cruz y en ella pidió perdón por los que le quitaban la vida". Esto decía descolorido y temblando. El padre Juan de Ávila le echó los brazos y le agradeció lo que hacía. Se hicieron amigos los dos antiguos enemigos y lo fueron con amistad muy estable de allí en adelante<sup>55</sup>.*

En la vida de **SAN ANTONIO MARÍA CLARET** existe un episodio trágico, pero consolador. Este santo fundador había sido consagrado obispo en la catedral de Vich el día 6 de octubre de 1850. Regresando de esta ciudad, pasó por el pueblo de Villafranca del Panadés y le rogaron fuera a asistir a bien morir a cuatro reos condenados a muerte. Los cuatro condenados rechazaban la confesión. San Antonio María Claret fue al instante a la cárcel, estuvo con los cuatro reos, les habló con aquel celo y amor que él poseía y logró convertirlos.

---

<sup>55</sup> Tomado de *Palabras sacerdotales* de Francisco José Pérez, Ed. diócesis de Getafe (Madrid), 2005, p. 41.

Los cuatro condenados fueron conducidos al patíbulo. Ya en él, nuestro santo les preguntó, según la fórmula del ritual, si perdonaban a todos aquellos que les hubieran ofendido. Uno de los condenados se adelantó al santo obispo y con voz clara, que fue oída por la multitud, le dijo: *Yo perdono a todos, excepto a mi madre, ella es la causante de que yo haya venido aquí a acabar mi vida en trance tan horrible, por no haberme corregido cuando debía.* La multitud que presenciaba la escena quedó presa de honda emoción.

El santo se puso de rodillas junto a los pies del condenado, se inclinó y se los besó. Le suplicaba con toda dulzura y vehemencia perdonase a su pobre madre; que lo hiciera por amor a Jesucristo. Lloraba la gente, conmovida por la actitud humilde de san Antonio María Claret, y el desgraciado reo repetía insistentemente: *A usted, padre, nada tengo que perdonar, en nada me ha ofendido; mi madre es la responsable de todo.*

La ejecución no podía retrasarse por más tiempo. El santo obispo oraba fervoroso por la conversión de aquel hombre. El verdugo esperaba a cumplir su oficio. Por fin, aquel criminal, un momento antes de la ejecución, se reconcilió con su madre y la perdonó, pudiendo así encontrar la paz y la alegría del perdón antes de morir.

Recuerdo a un joven de 16 años que tenía mucho odio a su madre por haberse suicidado. Él había encontrado su cuerpo. Y se había sentido lleno de ira, de odio y de un profundo dolor y soledad. Cuando en un grupo de oración pidió perdón por aquellas emociones negativas y pudo perdonar a su madre, fue liberado. Al final, pudo decir de verdad: *Mamá, te perdono.*

En cambio, qué distinto fue el caso que me sucedió en Arequipa. En mi parroquia de Chapi Chico, todos los viernes dábamos de comer a unos 40 alcohólicos, que eran cargadores de los mercados de la zona. Un día les estaba hablando de que debían perdonar a quienes les habían ofendido, cuando se puso de pie, muy enojado, uno de ellos, llamado Pepito. Empezó a gritar, diciendo que él nunca perdonaría a su madre, porque lo había abandonado de pequeño y le había hecho sufrir mucho y, por eso, había destruido su vida. No pude hacerle razonar y salió muy molesto sin querer comer. Al poco tiempo, murió carbonizado en un incendio.

Hay un hecho en la vida de **SAN PÍO X** que ha pasado a la historia como ejemplo de misericordia y perdón. Cuando era obispo de Mantua, un comerciante de esta ciudad escribió un libelo lleno de calumnias contra él. A quienes le aconsejaron que denunciase judicialmente al calumniador, el futuro Papa respondió:

- Ese infeliz necesita más la oración que el castigo.



Pero el perdón fue más allá. Pasado cierto tiempo, el comerciante se declaró en bancarrota. Los acreedores procedieron contra él. Cuando hubo perdido todo, una mano desconocida vino en su ayuda. El obispo de Mantua hizo llamar a una anciana señora dedicada a obras de caridad. A través de ella, le envió un sobre con dinero. De esta manera, respondía al odio con amor y generosidad.

Otro caso. Sor María Laura Mainetti, de 60 años, era la Superiora de la Comunidad de las Hijas de la Cruz en Chiavenna (Italia). La noche del 6 al 7 de junio del 2000, tras ser llevada a un oscuro callejón por tres chicas menores de edad, dos de 17 años y una de 16, fue salvajemente asesinada con 18 cuchilladas. Las tres jóvenes confesaron a la policía que lo habían hecho para realizar un rito satánico. En un principio, quisieron ofrecer a Satanás al sacerdote Monseñor Balatti, pero les resultó más fácil acudir a Sor María Laura, pues ella tenía una predilección especial por los jóvenes. Y, muy en especial, por las jóvenes madres. Una de las chicas le dijo que estaba embarazada, que había sido rechazada por su familia y por su novio, y que no sabía qué hacer ni adónde ir. ¿Cómo podía ella dejar de ayudarla, si el propio nacimiento de Sor Laura había costado la vida a su madre, muerta pocos días después de dar a luz? Las jóvenes la engañaron. Pero ella, antes de

morir, según confesión de una de las chicas, pudo encontrar fuerzas para decir: *Señor, perdónalas*.

En sus escritos personales, encontraron algunos pensamientos que marcan el actuar de su vida: *Jesús, mi vida te pertenece. Toma lo poco que tengo. Todo es tuyo*. Y Jesús aceptó su ofrecimiento y en ella triunfó el poder de Dios sobre la tragedia humana de su muerte. Ahora está feliz en el cielo y el año 2005 comenzó la causa de su beatificación. Su vida de entrega total es un ejemplo de amor y de perdón para todos<sup>56</sup>.

### *Perdonar es amar*

---

<sup>56</sup> Noticia de [www.zenit.org](http://www.zenit.org) del 4 de noviembre del 2005.

## SEGUNDA PARTE

### ORACIONES

En esta segunda parte, queremos presentar algunas oraciones o ejercicios de oración para poder perdonar o liberarnos del mal. Cada uno, de acuerdo a sus necesidades, puede escoger la que más le guste o, sencillamente, inventar una propia, aprovechando el modelo presentado.

#### ORACIÓN

Perdón, perdón Dios mío,  
perdón por no saber perdonar,  
perdón por mis egoísmos,  
perdón por no tener caridad.

Perdón por todas mis culpas,  
perdón por mis falsos juicios,  
perdón por mis vanidades.  
Perdón, Señor. ¡Ten piedad!

Perdón por mis distracciones,  
perdón porque te ofendí,  
perdón, perdón, Señor mío,  
perdón, yo confío en Ti.

## ORACIÓN DE PERDÓN (1)

Señor, te pido perdón por las veces en que me resentí contigo por la muerte de mis seres queridos o por las dificultades que atravesaba mi familia y creía que eran castigos enviados por Ti. Perdóname, porque pensaba que Tú no me querías por haberme creado con menos cualidades que a los demás, por haber permitido tantas cosas desagradables que me sucedieron y por tantos sufrimientos que tuve que soportar sin culpa mía.

Me perdono a mí mismo por todos los fracasos, pecados y errores que he cometido y que me hacían creer que nadie podría quererme nunca más. Me perdono por no haber acudido a Ti en busca de ayuda, por lastimar a mis padres, por haber ofendido a otras personas y haber sido cruel, egoísta, soberbio e impuro en pensamientos, palabras, deseos y obras. También me perdono por haberme metido en ocultismo y haber creído en supersticiones y haber asistido a sesiones de ouija o espiritismo y haber ido a magos o adivinos. Rechazo en este momento toda superstición, adivinación, espiritismo o satanismo de mi vida.

Perdono a mi madre por las veces que me lastimó y me castigó injustamente, por haberse divorciado de mi padre y haberse alejado de nosotros. La perdono por haber preferido a mis hermanos y por las veces que me dijo que era feo, estúpido, inútil o cosas parecidas. También la

perdono por las veces que me dijo que yo no había sido deseado y que pensaron en abortarme...

Perdono a mi padre por su falta de apoyo y amor, por haber ofendido a mi madre, por haberle sido infiel, por haber sido agresivo, por divorciarse de ella y dejarnos abandonados. Le perdono por las veces que fue irresponsable en su trabajo y por sus actitudes y acciones impuras delante de nosotros. Por haberse emborrachado y por haberme castigado cruel e injustamente.

Perdono a mis hermanas y hermanos, porque me rechazaron y se burlaron de mí. Los perdono por haberme pegado y por todo lo que me ofendieron de cualquier manera. Perdono a mi esposo(a) por su falta de amor, de apoyo, de atención y comunicación. Por su infidelidad, por sus actitudes, palabras y obras que me ofendieron gravemente. Perdono a mi pareja, aunque no se lo merezca, por sus graves errores y pecados, que me ocasionaron vergüenza pública.

Perdono a mis hijos por su falta de respeto, de obediencia y comprensión. Los perdono por todo lo que me hicieron sufrir, por sus errores y por su falta de amor y consideración. También perdono a mis familiares, a mis suegros, hijos políticos, cuñados, etc., que han maltratado a mi familia o han hablado mal de ella. Por no haber sido leales y haberme engañado a propósito para obtener más beneficios. Perdono a los familiares de

mi esposo(a) por no haber sido comprensivos y no haberme aceptado de verdad como parte de su familia.

Perdono a mis compañeros de trabajo por todas sus mentiras y burlas. Perdono a mis vecinos por hacer demasiado ruido y no dejarnos en paz, por sus animales que nos molestan continuamente y por todo lo que nos han ofendido. Perdono a los sacerdotes, que no me han sabido comprender o me han tratado sin consideración o me han ofendido. También les perdono por sus misas aburridas y no atenderme a mí y a mi familia, cuando estábamos en necesidad o ante la muerte de un ser querido.

Perdono a todos aquellos que me han marginado o despreciado por ser como soy. Perdono a los amigos, que me traicionaron y publicaron mis secretos. También los perdono, porque, en el momento que más los necesitaba, se olvidaron de mí y no me ayudaron ni me visitaron.

Perdono a quien abusó de mí y me estafó o me sacó del trabajo... A quienes me insultaron o hirieron de palabra u obra. A todos les ofrezco mi perdón incondicional y los pongo en las manos del Señor para que Él los perdone también y a mí me sane de los dolores que me han ocasionado. Gracias, Señor, porque ahora me siento liberado de los males causados por mi falta de perdón. Ven a mi corazón y lléname de luz, de amor, de paz y de alegría. Gracias por tu perdón y por tu amor. Me

siento como una nueva criatura, ahora puedo mirar a las personas, que me rodean sin rencor y les puedo sonreír de verdad. Gracias, Señor, por haber cambiado mi corazón. Gracias por la alegría del perdón.

## **ORACIÓN DE PERDÓN (2)**

Señor Jesús, quiero que me perdones por tantas veces en que pensé que Tú tenías la culpa de todo lo que me pasaba. No podía comprender que Tú no me quisieras como a los otros, que son más bellos e inteligentes que yo. Te echaba la culpa de todos mis defectos físicos y decía que Tú tenías la culpa de que yo hubiera nacido así. También pensaba que Tú eras el culpable de mis enfermedades y de mis fracasos, y me decía: ¿Por qué a mí? ¿Por qué? ¿Acaso Dios no me quiere? ¿Acaso me castiga? Perdóname, Señor, por haberte guardado rencor en mi corazón. Perdóname por todos los errores que cometí y por los que creí que merecía tu castigo sin misericordia. Perdón, Señor. Perdón, porque me rebelaba contra ti y me llenaba de ira por dentro por ser muy gordo (o flaco), por ser muy alto (o muy pequeño), por no ser atlético como mis compañeros ni tan inteligente como algunos de ellos, a quienes tenía envidia. Perdóname, porque me daba lástima de mí mismo y porque te echaba la culpa, como si todo fuera castigo divino.

Te pido perdón por tantas mentiras y engaños, por robar algunas veces, por ser un problema para mis padres y profesores; por haber sido flojo en mis trabajos y estudios. Por insultar a otros y no respetarlos. Por todas las faltas de caridad y comprensión con los demás. Por rechazar a mis padres y no obedecerlos, por provocar peleas en mi casa y crear división entre mis hermanos. Por guardar rencor y envidia en mi corazón.

Señor, perdóname por haber visto malas películas o revistas, por mis pensamientos impuros, por mi conducta deshonesto, por las relaciones sexuales fuera del matrimonio, por los abortos. Señor, libérame de mis complejos de culpabilidad y de todos los traumas que, por mi culpa, estoy padeciendo. También te pido perdón por haber participado en espiritismo, brujería, adivinación, juego de la ouija, sectas..., y por todo lo que haya permitido que el maligno influyera en mí o en otros. Perdóname, Señor.

Yo perdono a mis hermanos, por haberme avergonzado, por gritarme injustamente, por no haberme amado como debían y haberme marginado. Perdono a mis amigos por las veces que me golpearon o me ridiculizaron o me rechazaron sin comprenderme. Yo los perdono, Señor.

También perdono a quienes me han hecho daño con relaciones sexuales o a quienes me han



dado mal ejemplo de homosexualidad o de conducta deshonesta. Perdono a mis padres por las veces que no me mostraron su cariño y prefirieron a mis hermanos. Los perdono por haberme mentado, por los castigos injustos y por las palabras hirientes y ofensivas que me dijeron. Por haberme dicho que no me habían deseado, por haberme dado mal ejemplo con su infidelidad y por toda la violencia que tuve que sufrir en casa.

Perdono a todos los familiares que me ofendieron con su manera de ser y con su conducta inapropiada. Por sus malos consejos o por llevarme a lugares indebidos para mi edad. Los perdono por el mal ejemplo que me dieron con sus borracheras o uso de drogas, por fumar en exceso o comer exageradamente, o por divorciarse y abandonar a sus familias.

Señor, ayúdame a perdonar a todos mis familiares y antepasados que, de alguna manera, hayan podido estar involucrados en espiritismo, ocultismo o satanismo, y me hayan podido transmitir algunos sentimientos negativos.

También perdono a los conductores de autobús que me ofendieron con sus palabras o acciones; a mis profesores por no comprenderme y ridiculizarme ante mis compañeros. Perdono a los sacerdotes que, en alguna oportunidad, me han dado mal ejemplo o me han tratado duramente; por no saber apoyarme en mis momentos difíciles y por

no alentarme en el buen camino; por su falta de entusiasmo al trasmitirme la fe y por no haberme tratado con el respeto que merecía. También los perdono por los sermones aburridos y por las misas celebradas con poco fervor. Y les pido perdón por haber pensado mal de ellos sin motivo. Perdono a los policías que me trataron con violencia y los médicos que por negligencia no pusieron mucho empeño en mi salud. Perdono a mis compañeros de trabajo por sus envidias, desprecios e incomprensiones. Igualmente, perdono a todos los que me insultaron o me hicieron sufrir.

También perdono a todos mis enemigos, a quienes no eran de mi raza y me despreciaron; a quienes eran de distinta religión y me ofendieron. Perdono a todos los que me hicieron daño a propósito para robarme; a todos los que me dijeron mentiras y me dieron malos consejos, y a todos los que hicieron daño a mis familiares. Perdono a quienes actuaron con violencia contra mí o mi familia. Y a quienes me lastimaron, quizás sin querer, por sus palabras, gestos o actitudes de superioridad o de rechazo. A todos los perdono en el Nombre del Señor.

Y tú Señor, perdóname todos mis pecados con los que yo he ofendido a los demás, incluso con los pensamientos y deseos. Límpiame, Señor, de toda mi impureza. Limpia mi corazón, limpia mi alma y limpia mi vida, porque quiero amarte con

todo mi corazón. Gracias, Señor, por tu perdón y por tu amor. Amén.

## **EJERCICIO DEL PERDÓN (1)**

Imaginemos que Jesús está delante de nosotros y nos dice:

HIJO MÍO, QUIERO PEDIRTE QUE ME PERDONES POR TU HERMANO A QUIEN RECHAZAS Y NO PUEDES PERDONAR. ¿SERÁS CAPAZ DE NEGARME TU PERDÓN? YO TE ESTOY PIDIENDO QUE ME PERDONES EN SU NOMBRE. LO ESTOY REPRESENTANDO. NO ME NIEGUES TU PERDÓN, YO TE HE PERDONADO A TI CIENTOS DE VECES. NO ME DIGAS QUE NO PUEDES. YO TE VOY A AYUDAR Y TE VOY A DAR MI PERDÓN PARA PERDONARLO Y MI AMOR PARA AMARLO. AHORA SÓLO FALTA QUE TÚ QUIERAS Y TODO ESTARÁ BIEN. PERDONAR ES UNA DECISIÓN DE TU VOLUNTAD. DECIDE PERDONARLO Y YO ME SENTIRÉ FELIZ. GRACIAS, POR PERDONAR.

Ahora nosotros, pensando en lo que Jesús nos ha dicho, le decimos:

SEÑOR, DAME FUERZA, PORQUE ES DEMASIADO DIFÍCIL PARA MÍ PERDONAR A ESTA PERSONA. QUIZÁS CON EL TIEMPO... PERO SÉ QUE TÚ QUIERES QUE LO PERDONE AHORA MISMO. POR ESO, DAME TU PERDÓN PARA PERDONARLO Y TU AMOR PARA AMARLO. YO DECIDO PERDONARLO Y NUNCA MÁS GUARDARLE RENCOR EN MI CORAZÓN. GRACIAS, SEÑOR, POR AYUDARME A PERDONAR.

Ahora imaginemos a esa persona que está delante de nosotros y le decimos:

HERMANO, YO TE PERDONO. A PARTIR DE ESTE MOMENTO, NO TE GUARDO MÁS RENCOR. TE PERDONO Y TE AMO CON EL PERDÓN Y EL AMOR DE JESÚS. NO TENGAS MIEDO, NO TE VOY A HACER NINGÚN DAÑO. CONFÍA EN MÍ. TE PERDONO DE TODO CORAZÓN.

Y Jesús me sonrío y me da un abrazo de paz y

me dice:

HIJO MÍO, GRACIAS POR PERDONAR. GRACIAS, POR HACERME TAN FELIZ. PUEDES CONTAR SIEMPRE CON MI AYUDA. NUNCA TE DEJARÉ SOLO. SIEMPRE ESTARÉ

A TU LADO PARA AYUDARTE EN TODOS LOS PROBLEMAS DE LA VIDA. SELLEMOS NUESTRA AMISTAD CON UN ABRAZO. TE ESPERO EN LA COMUNIÓN PARA SELLAR ESTE PACTO COMO AMIGOS PARA SIEMPRE. TE QUIERO MUCHO, HIJO MÍO. GRACIAS, POR TU PERDÓN Y POR TU AMOR.

## **EJERCICIO DE PERDÓN (2)**

Imaginemos que estamos solos en una habitación y llaman a la puerta. Vamos a abrir y vemos que es Jesús que quiere hablar con nosotros. Le invitamos a entrar, le damos una silla para sentarse. Y Él nos dice que se sentiría muy feliz de que perdonemos a la persona que más odio tenemos (pensemos un momento en esa persona concreta).

Después, Jesús nos recuerda con amor algunas frases del Evangelio: *Lo que hicieris a uno de estos mis hermanos más pequeños, a Mí me lo hacéis* (Mt 25, 40). *Si vas a presentar tu ofrenda ante el altar y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda ante el altar, vete primero a reconciliarte con tu hermano y luego vuelve a presentar tu ofrenda* (Mt 5, 23-24). *Amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen... Pues si amáis a los que os aman, ¿qué recompensa tendréis? ¿No hacen eso también los publicanos? Y si saludáis solamente a vuestros hermanos, ¿qué hacéis de más?* (Mt 5, 43-

47). *Si vosotros perdonáis a otros sus faltas, también os perdonará vuestro Padre celestial, pero si no perdonáis, tampoco vuestro Padre perdonará vuestras faltas (Mt 6, 14). Amad a vuestros enemigos, haced el bien a los que os aborrecen, bendecid a los que os maldicen y orad por los que os calumnian... Sed misericordiosos como vuestro Padre es misericordioso. No juzguéis y no seréis juzgados, no condenéis y no seréis condenados; perdonad y seréis perdonados... La medida que uséis con otros, la usarán con vosotros (Lc 6, 27-38).*

*Si alguien dice: Amo a Dios, pero no ama a su hermano, es un mentiroso, porque quien no ama a su hermano a quien ve, no puede amar a Dios a quien no ve (1 Jn 4, 20). El que ama a su hermano está en la luz, pero el que aborrece a su hermano está en tinieblas y en tinieblas anda sin saber a dónde va, porque las tinieblas han cegado sus ojos (1 Jn 2, 10-11). Amaos los unos a los otros como yo os he amado. En esto conocerán todos que sois mis discípulos, en que os amáis los unos a los otros (Jn 13, 34-35). No tengas miedo, solamente confía en Mí (Mc 5, 36).*

Después de oír a Jesús, tocan a la puerta; vamos a abrir y vemos que es nuestro peor enemigo. Le hacemos entrar. Él nos pide perdón en nombre de Dios. ¿Qué haremos? ¿Le negaremos el perdón? Démosle un abrazo de perdón y reconciliación y digámosle de corazón: *Yo te*

*perdono en el Nombre de Jesús. Él te juzgará, yo no quiero juzgarte. Yo te perdono. Que Dios te bendiga.*

Y Jesús, que está presente, nos abraza a los dos y los tres sellamos nuestra amistad con el amor y la paz que Jesús pone en nuestros corazones<sup>57</sup>.

## **ORACIÓN DE LIBERACIÓN Y SANACIÓN INTERIOR**

Esta oración la puede hacer cada uno por sí mismo, estando en la presencia de Jesús, y recordando los momentos más dolorosos de su vida. Al recordarlos, debemos pedirle a Jesús, que vaya sanando esas heridas, que todavía están abiertas, y que las cicatrice para que podamos recordar esos hechos con tranquilidad y paz, sin temor y sin rencor. Para ayudarnos, podemos decir la siguiente oración, recordando los casos concretos de nuestra propia vida.

Señor, Tú estabas conmigo en el primer momento de mi existencia, cuando me diste la vida en el vientre de mi madre. Sana, señor, cualquier sentimiento negativo que pudo haberme transmitido, porque no me quería tener o porque tenía miedo al embarazo o por cualquier angustia o preocupación que tuviera. Sáname, Señor, de esos sentimientos negativos que mi madre me pudo

transmitir durante los meses de embarazo. Quizás se sentía sola o agobiada por los problemas económicos, por los malos tratos de mi padre o por haber sido engañada o abandonada en esos difíciles momentos, teniendo que asumir sola la responsabilidad del embarazo. Señor, hazme sentir tu amor y sana con tu amor divino cualquier influencia negativa o rencor, que pudiera haberme transmitido mi madre.

Sana también, Jesús, el trauma que pude recibir en el momento de mi nacimiento. Si mi madre tuvo que sufrir mucho, porque tuvo un mal parto o por la operación que tuvo que soportar o por la debilidad en que se encontraba..., hazme entender, que Tú estabas a mi lado y me cuidabas con infinito amor. Te ofrezco, Señor, mis defectos físicos, mis enfermedades hereditarias, los traumas y todo lo que no me gusta de mí mismo. Te entrego mis sentimientos de inferioridad por ser de tal raza o color o por mi estatura o por mi situación económica. Ayúdame a aceptarme como soy, tal y cual Tú me has querido desde toda la eternidad. Dame el valor necesario para decir SÍ a esta vida maravillosa que Tú me has regalado. Gracias por ser como soy y gracias, porque Tú me amas y me quieres así.

Libérame, Señor, del deseo de morirme que, a veces, he tenido. Por las veces que he intentado suicidarme. Perdóname, Señor. Gracias por mi vida. Te la entrego y te la ofrezco para servirte y



amarte hasta el fin de mi existencia. Me siento orgulloso de Ti, y acepto vivir para Ti y para hacer felices a mis hermanos.

Señor, ¿recuerdas aquella vez en que me mordió un perro o cuando me asustó aquel animal o cuando me asusté en la oscuridad? Libérame del miedo y de todo lo que no es tuyo. Libérame de los traumas que he recibido por haber abusado de mí y por todos los actos impuros que realicé de niño. Cúbreme con tu amor divino y libérame de todo lo malo y de toda influencia negativa de mis antepasados. Perdóname por haber jugado a la ouija o por haber consultado a adivinos o haber creído en los horóscopos o en otras cosas que me apartaban de Ti.

Señor, tú estabas a mi lado, cuando empezaba a caminar y tú cuidabas todos mis pasos. Y, cuando empezaba a hablar y tu me enseñabas tus palabras y me demostrabas tu amor a través del amor de mi familia. Pero, a veces, sentía profundamente la ausencia de mi padre o de mi madre, cuando estaba enferma o de viaje. Tú sabes cómo sufría por no tener hermanos o una familia como los demás niños. ¿Te acuerdas, cuando me sentía celoso o cuando me maltrataban en mi casa o en el colegio? ¿Recuerdas, Señor, aquella vez en que me pegaron mis amigos? Libérame de todo el rencor que todavía guardo en mi corazón hacia aquellos que me hicieron daño a mí o a mis

familiares. Dame tu gracia para poder perdonarlos de corazón.

Tú siempre estabas conmigo y yo no lo sabía y ni siquiera te pedía ayuda ni rezaba ni me acordaba de Ti. Y sufría, porque me sentía solo y sufría, cuando veía a mi padre o a aquellos familiares borrachos, o cuando se divorciaron mis padres y me quería morir. Te pido por mis padres para que siempre los tengas en tu Corazón divino y les des tu paz. Aparta de mí todas las tinieblas y todos los resentimientos, los traumas, las envidias, los celos, las frustraciones. Sácalos y lléname de tu luz y de tu amor. Inúndame con tu luz divina para que pueda tener tu alegría y pueda perdonar a los que me han hecho daño. Gracias, Jesús.

Recuerdo, cuando iba al colegio y mis amigos me ridiculizaban, o, cuando aquel profesor me castigó sin razón, o, cuando aquel compañero me hizo aquel daño. Te ofrezco, Señor, aquellos sufrimientos para que no me sigan haciendo sufrir; cicatriza esas heridas que tengo abiertas todavía y haz que recuerde todo mi pasado con paz y tranquilidad.

Jesús, necesito que me des seguridad; porque, a veces, me siento inseguro e inestable; tengo un carácter difícil, no puedo controlarme, soy violento y colérico. Cuando estoy enfermo, me rebelo contra Ti y, cuando estoy sano, me olvido de Ti. Enséñame a amarte, enséñame a ser bueno,

porque quiero ser tu amigo. Pero libérame de la tristeza, de la soledad y de la envidia. Sana mi corazón herido y dame tu amor para amar a todos sin excepción y sin condiciones. Yo te amo, Señor, hazme sentir tu amor.

También te pido, Jesús que me perdones todos mis pecados. Por los pecados solitarios, por las veces que desobedecí a mis padres y les falté al respeto, por las veces que ofendí a otros con mis agresiones verbales o físicas. Por todo lo que he hecho sufrir injustamente a los demás. Y yo perdono sinceramente a los que me dieron malos ejemplos y me llevaron a malos lugares para hacerme pecar. Perdóname por las veces que maldije a alguien, deseándole la muerte, por mis palabras groseras, por todos los pensamientos y deseos impuros, que mancharon mi alma. Por todo lo que te ofendí con mis borracheras, drogas, impureza... Perdóname, porque, cuando tuve aquel accidente, creí que Tú me habías castigado y me rebelé contra Ti. Y también perdóname por aquella oportunidad en que invoqué al diablo, a ver si me respondía; porque creía que Tú, Señor, ya no me querías ni contestabas a mis oraciones. Perdóname, Señor.

Libérame, del trauma que me causó la muerte de aquel ser querido. Tú sabes cuánto sufrí y hasta ahora no lo puedo olvidar. Cada vez que lo recuerdo me siento mal. Sana esos recuerdos dolorosos y dame paz y amor en mi corazón.

Libérame de la desesperación; pues, en algunos momentos de mi vida, me desesperaba, cuando no me salían las cosas bien, cuando no tenía trabajo o cuando no me comprendían y hablaban mal de mí. Señor, toma en tus manos todos mis traumas y enfermedades, todos mis pecados y toda mi vida. Límpiame, sáname, perdóname, libérame, transfórmame. Hazme una persona nueva. Quiero vivir siempre contigo, quiero ser tu amigo y hacerte siempre feliz, cumpliendo tu santa voluntad.

Jesús, tómame tal como soy en este instante con todos mis defectos y pecados, y escóndeme en tu Corazón. Cúbreme con tu sangre y protégeme de todo poder del Maligno y lléname de amor y de paz. Tú eres mi médico de cuerpo y alma. Tú eres todo para mí. Te ofrezco mi pasado, mi presente y mi futuro.

Madre mía, Virgen María, cúbreme con tu manto de pureza y amor, y dame pensamientos, sentimientos y deseos puros para ser limpio y puro como Tú quieres que sea. Ángel de mi guarda, dulce compañía, no me desampares ni de noche ni de día. No me dejes solo, que me perdería.

\* \* \* \* \*

Ahora imagina la alegría de Jesús, que te sonrío y te dice: *Hijo mío, hace mucho tiempo estaba esperando este momento para sanarte*

*interiormente de tantas cosas que eran como un fardo pesado para ti y te hacían sufrir. Quiero que sepas que siempre estoy a tu lado y escucho tus oraciones. Ven a visitarme a la Eucaristía, donde siempre te espero. Ven a dejarme todos tus problemas y te daré mi Paz. No tengas miedo, solamente confía en Mí (Mc 5, 36). Gracias, Señor, por tu amor, por tu alegría y por tu paz. Ahora me siento ligero y quiero compartir tu amor con mis hermanos.*

## **REFLEXIONES**

Vive siempre con la conciencia tranquila. No odies, no mientas, no hagas nunca daño. Si no puedes hacer el bien, por lo menos no hagas daño. Irradia el bien de tu amor y de tu sonrisa a todos los que se acerquen a ti. Siembra alegría y paz a tu alrededor. No coloques piedras en el camino de tus semejantes. Sigue tu camino con alegría, porque es el tuyo; pero ayuda a levantarse a los que veas

caídos o a quienes están tristes, porque no saben a dónde ir.

En el mundo hay demasiados que no saben por qué viven y por qué mueren. Hay muchos que no tienen un ideal por el que vivir y están como despistados. No saben el camino, van sin rumbo. Solamente, piensan en disfrutar y gozar de la vida, aunque sea a costa de los demás. Su vida está triste y vacía, son como barcos que han perdido las hélices y se dejan llevar al compás de las olas, sin rumbo fijo. Por eso, tú no debes ser veleta movida por el viento de las pasiones. Ten metas claras, ten una razón por qué vivir y procura hacer siempre felices a los que te rodean.

Nunca te vengues ni guardes rencor a nadie, no pagues nunca mal por mal. Sé generoso en el perdón y no humilles ni desprecies a los que son menos que tú. Nunca rebajes a los que ganes en la carrera de la vida. Ayuda siempre y sé amigable con todos. Sé honorable y honra tu palabra. Sé sincero y responsable. Nunca mientas. Sé una persona de confianza. Reparte sonrisas con generosidad. Haz que tu vida sea un maravilloso regalo de Dios para los demás. Todos te necesitan para ser un poco más felices. No lo olvides.

*Y ahora decide amar en lugar de odiar. Dite a ti mismo, en este preciso momento: "Quiero sacar todo el odio de mi venas, porque la vida es tan corta que no tengo tiempo para odiar, sólo tengo tiempo para amar. Y quiero hacer de mi vida una ofrenda de amor para Dios y para los demás".*

*Te deseo lo mejor: un corazón lleno de amor, donde no haya lugar para el rencor. Que seas luz, que ilumine el camino de tus hermanos. Que brille el amor de tu sonrisa en todas partes. Y que todos sigan tus huellas para que entre todos podamos construir un mundo feliz, sin odio ni rencor.*

*Señor, dame la alegría del perdón  
y llena mi corazón de tu amor.*



## CONCLUSIÓN

Después de haber visto los diferentes aspectos del perdón, podemos concluir que vale la pena perdonar, pues el odio es mucho más costoso, en términos de enfermedades y sufrimientos. Además, el odio nos va destruyendo por dentro y nos va matando lentamente en vida. Liberarnos del odio no sólo es una cosa buena, sino una necesidad imperiosa de nuestro espíritu; pues, de otro modo, nunca podremos ser felices. Dios nos ha creado por amor y para amar. El sentido de nuestra vida está en amar. Por consiguiente, el odio es, exactamente, lo contrario al amor.

Odiar es anclarnos en el pasado y no querer avanzar ni crecer por el camino que Dios nos ha trazado: el camino del amor. Ya lo hemos dicho y lo repetiremos hasta el cansancio: *Amar es sanar, odiar es enfermar. Amar es perdonar y perdonar es amar.* Sin perdón no puede haber amor y Dios no puede escuchar nuestras oraciones. *El que dice: Amo a Dios; pero aborrece a su hermano, es un mentiroso (1 Jn 4, 20). El que no ama, permanece en la muerte. Quien aborrece a su hermano es un homicida y ya sabéis que ningún homicida tiene en sí la vida eterna (1 Jn 3, 14-15). El que aborrece a su hermano está en tinieblas y en tinieblas está sin saber a dónde va, porque las tinieblas han cegado sus ojos (1 Jn 2, 11).*

Hace falta más claridad sobre lo que Dios nos dice sobre este punto? Por tanto, sepamos perdonar, aunque denunciemos al agresor ante las legítimas autoridades, y dejemos el juicio definitivo a Dios, que a todos nos juzgará sin parcialidad.

Te deseo lo mejor: una vida llena de amor, de paz y de alegría en el Señor. Que disfrutes de la alegría del perdón y seas humilde también para pedir perdón, cuando tú hayas ofendido a tus hermanos.

Que Dios te bendiga. Saludos de mi ángel

Tu hermano y amigo para siempre desde Perú

P. Ángel Peña Benito  
Agustino recoleto  
LIMA-PERÚ

*Si quieres ser feliz un instante, véngate.*

*Si quieres ser feliz siempre, perdona.*

(Lacordaire)

## BIBLIOGRAFÍA

- Armas Abelardo de, *Luces en la noche*, Madrid, 1982.
- Betancourt Darío, *Vengo a sanar*, Ed. Kerigma, México.
- Dalai Lama con Victor Chan, *La sabgezza del perdono*, Ed. Rizzoli, Milano, 2005.
- DeGrandis Robert, *Amar es perdonar*, Ed. AMS, Bogotá, 2004.
- DeGrandis Robert, *El poder de la oración de sanación*, Ed. AMS, Bogotá, 2005.
- DeGrandis Robert, *Manual del laico para el ministerio de sanación*, Ed. AMS, Bogotá, 2005.
- DeGrandis Robert, *Perdón y sanación interior*, Ed. AMS, Bogotá, 2005.
- DeGrandis Robert, *Perdonar es amar*, Ed. AMS, Bogotá, 2005.
- DeGrandis Robert, *Perdonar es divino*, Ed. AMS, Bogotá, 2005.
- DeGrandis Robert, *Sanación de la autoimagen*, Ed. AMS, Bogotá, 2004.
- Gamarra Georgina, *El amor que perdona y sana*, Imprenta Sergrafin, Lima.
- Gasparino Andrea, *Il Sacramento del perdono*, Ed. Elledici, 2004.
- Hackenmueller Jerome, *perdón, liberación, sanación*, Ed. Minuto de Dios, Bogotá, 2005.
- Iragui Marcelino, *Caminando con Jesús*, Ed. El Carmen, Vitoria, 1993.

- Iragui Marcelino, *Encuentro con Jesús*, Ed. El Carmen, Vitoria, 1987.
- Iragui Marcelino, *Jesús sana hoy*, Ed. El Carmen, Vitoria, 1987.
- La Barrera Ronald, *El poder de la oración*, Ed. Huellas, Trujillo (Perú), 2003.
- Linn Matthew y Dennis, *Come guarire le ferite della vita*, Ed. San Pablo, Turín, 1998.
- Linn Matthew y Dennis, *Sanando la herida más profunda*, Ed. Minuto de Dios, Bogotá.
- McKenna Briege, *Una historia de amor*, Ed. Minuto de Dios, Bogotá.
- Nguyen Van Thuan, *El gozo de la esperanza*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2004.
- Ritchie George, *Ordered to return*, Ed. Hampton Roads publishing Co., 1998.
- Rommer Barbara, *Blessing in disguise*, Ed. Llewellyn Publications, 2000.
- Roybon P., *My first white friend*, New York, 1996.
- Wiesenthal Simon, *The sunflower, on the possibilities and limities of forgiveness*, New York, 1998.