



Mucha gente piensa que no ha perdonado de corazón porque sigue sintiendo dolor, coraje, rabia o impotencia frente a una ofensa que ha recibido. ¿Es correcto esto?

No lo creo. **Perdonar no significa que ya no me duela algo. De hecho, la mayor parte de las veces, cuando la ofensa ha sido profunda, el dolor podrá acompañarte por una larga temporada, incluso por toda la vida.**

No es el dolor lo que mide si perdonaste o no. **Lo que lo determina es la voluntad de aceptar que el otro se equivocó –como yo también me puedo equivocar–, y que merece mi compasión.**

De hecho, el Diccionario define *el perdón como la «remisión de la pena merecida, de la ofensa recibida o de alguna deuda u obligación pendiente»*. Es decir, perdonar consiste en no exigir compensación por algo que tal vez lo merezca.

Si yo me someto a una intervención quirúrgica de ligamento de rodilla, saldré de la sala de operaciones con un dolor que me podrá acompañar varios días y semanas. Eso no significa que no esté curado, sino que debo de trabajar para rehabilitarme de manera completa.

Asimismo, **perdonar me sana, porque extrae de mí un tumor que de otra manera terminará por carcomerme.** Pero no basta con echarlo fuera, ahora tengo que trabajar para fortalecerme. ¿En qué puede consistir esta terapia?

1. Elige el amor, no el rencor: el rencor es como un ácido que poco a poco carcome el alma. Es como tragarse pedazos de vidrio. Si no se saca, terminará por destruirte por entero.

Elegir el amor es aceptar al otro como es, con sus defectos y sus cualidades. Sin dejar que sus errores empañen sus aciertos.

2. Elige la compasión, no la venganza: ser compasivo es ponerse en el lugar del otro,

es intentar experimentar su propio arrepentimiento, o, en su defecto, su debilidad.

La venganza no sana el corazón, más bien lo envenena más profundamente. Porque la ofensa que alguien nos hace será siempre desde fuera, pero la venganza la creamos nosotros en nuestro interior.

3. Elige crecer, no estancarte en lo mismo: el perdón nos debe llevar a crecer, a ser más maduros y más fuertes.

Una persona en una ocasión me confesó que el haber perdonado a su marido que llevaba años de infidelidad le había dado la libertad necesaria para amar de una manera más profunda y consciente.

4. Elige la humildad, no la soberbia: es muy fácil juzgar a los demás por lo que han hecho, sobre todo cuando se trata de una ofensa clara hacia mí. Pero, **¿quién te asegura que tú no harás lo mismo con el pasar de los años?**

Elegir la humildad significa reconocer que yo tampoco soy perfecto, que me puedo equivocar y que soy capaz de cometer los mismo errores, o incluso peores. El soberbio se cree por encima de los demás, cuando no es más que otro ser humano tan imperfecto como todos.

5. Elige la fuerza de Dios, no la tuya: este último ejercicio es el más importante. Porque **perdonar de corazón sólo es posible si se hace desde el Corazón del mismo Jesús.** Porque Él mismo nos dijo: «Amen a sus enemigos y rueguen por los que los persigan, para que sean hijos de su Padre celestial, que hace salir el sol sobre malos y buenos, y llover sobre justos e injustos.» Mt 5, 44-45