



Creo que a casi todos nos cuesta confesarnos. Siempre nos da un poco de vergüenza y en un sentido está bien que sea así. **¡Qué pena sería no tener vergüenza!** Superado ese primer momento, al confesarnos sabemos que Dios nos perdona, y salimos libres y limpios, renovados por la gracia del sacramento.

A veces nos pasa, sin embargo, que seguimos sintiendo que algo no anda bien. **Dios nos ha perdonado... pero nos cuesta a nosotros perdonarnos y seguimos dándole vueltas a lo que hemos hecho mal con ese gustito interior desagradable.** A todos seguro nos ha pasado en algún momento. ¡Muchas veces es más fácil perdonar que perdonarnos!

Acá algunos consejos que quizás puedan ayudar...

1. Te creo, Señor, pero aumenta mi fe...

¡Ojalá le pudiéramos creer cada vez más a Dios! Hay una diferencia muy grande entre creer que Dios existe y creer lo que nos dice. Yo puedo creer que Dios existe, pero no significa que necesariamente confío en Él y le creo lo que me dice. **El diablo no duda de que Dios existe... pero ciertamente no confía en Él. No confía en su bondad ni en su amor.** ¿Haría yo un negocio con alguien en quien desconfío? ¡Jamás! Pedir el don de la fe, que me lleve a creerle de corazón a Dios que me perdona es un gran primer paso para perdonarme. Creerle sobre todo cuando me dice: te amo como hijo.

2. Ser honestos con nosotros

Preguntarnos, con la mayor sinceridad que podamos, lo siguiente: **¿Por qué me cuesta perdonarme? Pidámosle a Dios que nos ayude particularmente a descubrir eso.** No siempre estamos acostumbrados a meternos en nuestro interior y escuchar ahí las razones más profundas que nos mueven, o que nos impiden cortar lo que nos

amarra. No se trata solo de un ejercicio de autoconciencia. Sí de una reflexión iluminada por la gracia donde, de la mano del Espíritu, recorremos las profundidades de nuestro interior para descubrir lo que nos ata y liberarnos.

3. La humildad

Virtud principal en la vida cristiana, y que sirve para todo crecimiento espiritual. Necesaria de modo especial para vivir el perdón. **La humildad está llena de verdad y de aceptación.** ¡Aceptarme como soy, con mis grandezas y fragilidades! Muchas veces el no perdonarnos está lleno de orgullo, vanidad y soberbia. Nuestro perfeccionismo no nos permite aceptar realmente que somos frágiles. Humilde es quien reconoce sus dones como sus limitaciones, y reconoce la verdad más importante: Dios me quiere independientemente de lo que haga o deje de hacer.

4. No alimentemos el león que tenemos enjaulado...

Algo así escribía un antiguo autor espiritual. Decía que muchas veces, cuando combatimos nuestros vicios –y el no perdonarse puede ser uno de ellos– los tenemos como enjaulados para que no ataquen, pero al mismo tiempo los seguimos alimentando con pensamientos equivocados. Podemos tenerla enjaulada, pero le damos de comer a esa fiera volviendo una y otra vez con el perfeccionismo y no aceptación, con palabras que no son más que excusas y llenas de autocompasión. Optemos por no alimentarla, por darle la contra a todo pensamiento perfeccionista y orgulloso.

5. Aceptar las consecuencias de nuestros actos

Gran paso para perdonarnos es decir: **«Esto fue lo que hice y estas fueron las consecuencias. Soy responsable de ellas y las asumo». El perdón, tampoco el que nos da Dios, es negligente frente a las consecuencias de nuestro mal.** Reconocer el daño que hemos hecho es necesario para comprender que Dios puede, con nuestros trazos equivocados, ayudarnos a realizar una mejor pintura. Si no me hago responsable tampoco dejo a Dios sanar mi herida.

¿Te ha pasado esto alguna vez? ¿Qué tienes para decirnos sobre este tema?