



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

EL PERDONAR

Dr. Pedro Cortines Hernández

El

Perdonar.

**Y cuando se pongan de pie para orar,
si tienen algo contra alguien, perdónelo,
para que su Padre del Cielo les perdone
también a ustedes sus faltas.
Jesucristo. Marcos 11-25**

**El acto de Perdonar a alguien es una activi-
dad cuasi divina.
Kaleb.**

**Perdonar es el acto más sublime del ser
humano,
cuando llegas a perdonar de corazón
es un acto espiritual grandioso.
Yaaél.**

**Perdonar es una expresión del amor. Es un
acto de libertad espiritual
en el sentido que no estás amarrado o es-
clavizado a las leyes sociales.
Peter.**

Perdonar a alguien es una actividad cuasi divina. Sobre todo cuando absuelves los daños u ofensas que a ti te hicieron. Puedes perdonar con cierta facilidad cuando las ofensas se las hicieron a otras personas, como por ejemplo los perdones que realizan un Juez o un sacerdote o un ministro. Pero cuando se refiere a perdonar los daños, agravios u ofensas que a ti te hicieron, o a tu grupo social, eso, ya no es tan sencillo.

¡Están perdonados tus
pecados! nada más no
me vayas a robar a mí,
¡Porque entonces si te la



Aprendan algo sobre el Reino de los Cielos. Un rey había decidido arreglar cuentas con sus em-

pleados, y para empezar, le trajeron a uno que le debía diez mil monedas de oro. Como el hombre no tenía con que pagar, el rey ordenó que fuera vendido como esclavo, junto con su mujer, hijos y todo cuanto poseía, para así recobrar algo. El empleado, pues, se arrojó a los pies del rey, suplicándole: "Dame un poco de tiempo, y yo te pagaré todo." El rey se compadeció y lo dejó libre; más todavía, le perdonó la deuda.

Pero apenas salió el empleado de la presencia del rey, se encontró con uno de sus compañeros que le debía cien moneadas. Lo agarró del cuello y casi lo ahogaba, gritándole: "Págame lo que me debes." El compañero se echó a sus pies y le rogaba: "Dame un poco de tiempo, y yo te pagaré todo." Pero el otro no aceptó, sino que lo mandó a la cárcel hasta que le pagara toda la deuda.

Los compañeros testigos de esta escena, quedaron muy molestos y fueron a contárselo todo a su señor. Entonces el señor lo hizo llamar y le dijo: "Siervo miserable, yo te perdoné toda la deuda cuando me lo suplicaste, ¿No debías también tú tener compasión de tu compañero como yo tuve compasión de ti?" y tanto se enojó el señor, que lo puso en manos de los verdugos hasta que pagara toda su deuda.

Y Jesús añadió: "Lo mismo hará mi Padre Celestial con ustedes, a no ser que cada uno perdone de corazón a su hermano" Mateo 18-23

Perdonar es una acción amorosa muy compleja que realiza el ser humano en la que por compasión condona una deuda de cualquier clase, que tiene un semejante hacia otro. Perdonar es una respuesta y una acción emocional, intelectual, espiritual y social integral, donde todas las partes del ser humano están en completa armonía.

Dr. Pedro Cortines Hernández

- Perdonar es no solo comprender el porqué razón alguien te hizo daño, incluye dejar de sentir sentimientos de odio, de venganza, de rencor hacia el otro.
- Perdonar incluye también desear que le vaya bien a tu enemigo. Si alguien te daña es porque te considera enemigo en ese momento. Si a alguien dañás es lo mismo. Perdonar al enemigo es difícil. El acto del perdón es una acción y una emoción de bondad que nace de ti. Nace de tus

partes bondadosas. Es un acto de misericordia.

- Cuando perdonas tan solo socialmente, está bien para el otro, pero no para ti, porque la acción de perdonar implica tanto a tu cuerpo físico, tu cuerpo intelectual y emocional y tu ser espiritual.



No, no es fácil perdonar al mismo tiempo tanto a nivel intelectual, emocional y espiritual. Perdonar así, no es fácil, isocialmente si es fácil perdonar!

- Perdonar implica dejar de juzgar. Ya no juzgas y si no juzgas ¿cómo hechas culpa? si no ha hecho nada digno de venganza y castigo.



¿Has perdonado por ejemplo a un hijo? Pues eso es el perdonar. Al perdonar no juzgas sino que intentas comprender, o en el juzgar sale la comprensión de porque razón te hizo daño y tu deseo de no hacer daño ni de vengarte. Y por lo general te sonríes de la "travesura" que hizo tu hijo. Es un acto de misericordia. El perdonar te sale del corazón, el perdón de la boca.

EL PERDONAR ES UN ACTO ESPIRITUAL.

¿Sabías que el perdón es un acto espiritual y que toda acción espiritual tiene que ver con lo secreto?



Mínimamente en el sentido que no lo publiques,

porque cuando lo publicas deja de ser un acto espiritual para convertirse tan solo en un acto social. Por eso el perdonar cuando es un acto espiritual, nadie lo sabe, solo tú y quien te hizo daño o te quiere hacer daño. No buscas ser reconocido como perdonador de vidas.

¡Este bato
sigue bien
lool



¿No me creen? Después de escribir todo el artículo, encontré lo siguiente:

“Guárdense de las buenas acciones hechas a la vista de todos, a fin de que todos las aprecien. Pues en ese caso, NO les quedaría premio alguno que esperar de su Padre que está en el cielo”

Mateo 6-1

Si ya lo leíste, entonces voy a ser aún más claro, en lo que referente al perdón: para que tu acción de perdonar se considere un acto espiritual, de preferencia debe de ser en secreto. Pero ya les dije yo no soy nadie para hablar de espiritualidad. Mejor lean la biblia y estúdienla, o lean y estudien cualquier otro libro que hable de acciones espirituales.

Y todo lo que le sigue en la biblia son consejos muy precisos para que todo lo relacionado con Dios lo hagamos en secreto.

- a) Cuando ayudes a un necesitado, no lo publiques.... Tu limosna quedará en secreto. Y tu Padre que ve en lo secreto, te premiará.**
- b) Cuando recen....**
- c) Cuando pidan a Dios...**
- d) Cuando hagan ayuno...**

Desgraciadamente mucha gente no acepta éste consejo, “ni porque viene de Jesucristo”

- Perdonar es una expresión del amor espiritual. Es un acto de justicia, de esperanza, de amor, de libertad espiritual en el sentido de que No estás amarrado o esclavizado a las leyes sociales.
- Al perdonar siempre dejas gratitud en el

otro. Cuando el otro no reacciona con gratitud, es que te quiere seguir haciendo daño, y de hecho lo va a seguir haciendo, porque no puede responder con gratitud; hasta que comprenda el acto de perdón, podrá reaccionar con gratitud. La gratitud es la contrapartida del acto de perdonar. Perdonar es dar amor y la gratitud es responder con amor por el perdón recibido.

Es tú obligación perdonarme, y el mio es joderte, para que practiques el perdonar...



Cuando reaccionas con perdón, dejas a un lado el odio, el rencor, el deseo de venganza todo acto de odio se queda a un lado.

**Perdonar es dejarte invadir por el espíritu del amor que solo desea lo mejor para ti y para los demás.
Twanga**

Perdonar es un acto de comprensión de la maldad de los otros o de la inocencia y de la ignorancia de los otros o del odio de los otros, de la vanidad, de la codicia, de la envidia y de la sed de poder de los otros.

Perdonar es dejarte invadir por el espíritu del amor que solo desea lo mejor para ti y para los demás. En ese sentido hasta tu vida puedes dar con el fin de perdonar. Como lo hizo Cristo. El Señor Jesús.

El acto de perdonar te vuelve más humano-espiritual, sales del salvajismo animal. Al perdonar no hay mucho que pregonar. Es un acto de amor en secreto, solo se perdona y ya. Estas perdonando a tu hermano.

Fíjate lo que dijo Cristo sobre su madre y sus hermanos, a eso se referían sus palabras. "Esa es su familia espiritual y por ellos es que dio su vida"



**“Tomen a cualquiera que cumpla la voluntad de mi Padre de los Cielos, y éste es para mí un hermano, una hermana o una madre”
Mateo 12-50**

**Y mirando a los que estaban sentados a su alrededor, dijo: “Estos son mi madre y mis hermanos. Porque todo el que hace la voluntad de Dios es hermano mío y hermana y madre.”
Marcos 4-34**

Tal vez, también ahora puedas comprender que “lo que hacía Jesús una y otra vez era perdonar, perdonar y perdonar. Y siempre perdonar hasta el último minuto de su vida”.

¿Y si me vuelve a fregar, a poco otra vez lo voy a



**Entonces Pedro se acercó con ésta pregunta: “Señor, ¿cuántas veces tengo que perdonar las ofensas de mi hermano? ¿Hasta siete veces?
Jesús le contestó: “No te digo hasta siete veces, sino setenta y siete veces.” Mateo 18_21**

Y también los educó a sentir culpa espiritual; yo considero que educó a tener culpa por los daños que hacían o se hacían. Creo que por una razón: porque así es como se acercan a su Padre, a Él, y al Espíritu Santo: es otra manera de recibir al Espíritu Santo.

En ese sentido les devolvía o les ayudaba a encontrar el camino de la espiritualidad a las personas; El Ser Espiritual De Luz devolvía la espiritualidad, al perdonar les devolvía su espiritualidad dormida. En ese momento las personas iban creciendo en FE, y tener fe es desarrollar el espíritu.

¡Por qué dices eso!



Porque en ese entonces todo la lectura de las Escrituras era intelectual. Al vivir y al sentir la fe

Para perdonar no hay necesidad de saber todo lo que estoy comunicando, tan solo se perdona y ya. Yo estoy analizando el acto de perdonar y compartiendo mis resultados.

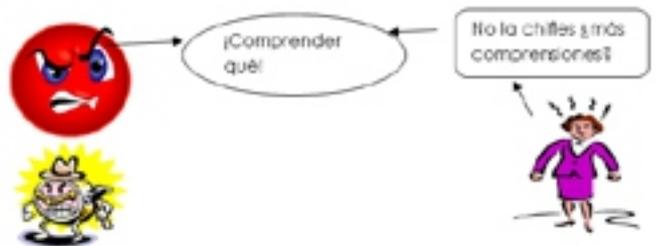
A propósito de lo que acabo de escribir sobre el perdón, les copiaré algunos párrafos que encontré en el TAO TE KING

**La virtud superior no se tiene a sí misma por virtud,
Por eso posee la eficacia de la virtud.
La virtud inferior es incapaz de liberarse de la conciencia de su virtud,
Por eso no la posee.....
TAO TE KING**

¿Le encuentras alguna similitud al consejo de Jesús?... prosigamos.

Perdonar implica comprender la maldad de los otros o del otro que me está haciendo daño o que me hizo daño, Y absolverlo y olvidarlo.
S. B.

Perdonar implica una comprensión muy profunda del ser humano que me está haciendo daño o que me hizo daño o me quiere hacer daño.



Comprender:

- Que no me considera su hermano, que no me ama, que no me respeta, comprender su maldad. Llevándolo aún más lejos: Es dejar inclusive, que nos sigan haciendo daño.
- Es aquí donde se presenta la máxima cristiana de poner la otra mejilla, es decir perdonar y además dejar que te sigan jodiendo porque ellos aun no han comprendido que somos hermanos que somos iguales que nos deben de tratar con respeto. Porque no saben lo que están haciendo conmigo. Casi es, mátame pero quiero que sepas que comprendo tu postura.

- Es saber que son hermanos ignorantes de nuestra hermandad espiritual que están llenos de odio y que no saben lo hacen.... Pero a nivel espiritual.
- ¡Socialmente si saben lo que hacen! Para eso son los diez mandamientos y los nuevos mandamientos. Que son reglas sociales que esperan ser aprendidas y llevadas a la acción mientras el ser humano comprende que somos hermanos tanto terrestres como espirituales. Ya llevamos miles de años y no lo hemos comprendido.
- Por eso el consejo cristiano: "amarás a tu prójimo como a ti mismo"

Pienso también en Gandhi, en Martin Luther King Ellos han sido seres de luz que han dado su vida por defender sus derechos y pregonar que todos somos iguales. Que somos hermanos terrenales y espirituales.

- Es disculpar: porque entendemos que nos hicieron daño por todas esas emociones negativas que se desarrollaron enormemente en ellos y que en nosotros se nos pueden desarrollar. ¿Por qué razón? Por lo mismo... porque somos iguales.
- Es comprender que nosotros podríamos hacer lo mismo si no los viéramos como hermanos espirituales, si no los respetáramos o no los amáramos.
- Es tener la loca creencia de que algún día van a comprender que todos somos hermanos y que todos merecemos el mismo trato y que sepan que la venganza no va a florecer en nosotros.

**No posee el sabio un "yo" propio,
hace de la mente del pueblo su propia
mente.**

**Es bueno con el bueno y con el malvado es
bueno.**

Esa es la virtud de su bondad.

TAO TE KING

**El perdonar es además un acto de valentía
física, intelectual, social y espiritual
Kashnga**

Cuando perdonas, realmente eres valiente. Perdonar tiene más valor y más fuerza cuando sabes que puedes atacar y vencer. Es en ese sentido que eres un valiente y no un cobarde. Psicológica-

mente, físicamente, socialmente y espiritualmente eres más fuerte que quien te hizo daño, y sin embargo...Perdonas.

Tal vez ahora le des más fuerza a la afirmación siguiente: perdonar los daños, agravios u ofensas que a ti te hicieron o a tu grupo social, eso no es tan sencillo. Aunque sabes que tienes la capacidad de pelear, de vencer, y de ganar, pero mejor lo perdonas, no te desquitas.

Veamos el siguiente relato:

Hace muchos años, existía una tribu, pacífica, amable, que se dedicaba a la casa de animales para alimentarse y sobrevivir. De sus pieles hacían vestimenta y todo tipo de herramienta para protegerse. Todos ellos se consideraban hermanos, eran muy sociables. Y cuando llegaban a conocer otras tribus los trataban exactamente igual. En cierta ocasión fueron atacados por una tribu guerrera, se defendieron, pelearon pero perdieron la batalla. Los guerreros a la gente de dicha tribu, los convirtieron en esclavos, matando a una cantidad grande de hombres, mujeres y niños. Pasan años los vuelven a atacar y vuelve la tribu guerrera a hacer una gran matanza. Los nativos que quedaron como esclavos, empezaron a organizarse, a practicar defensa, se llenaron de odio y de sed de venganza. Se prepararon para cuando llegara un nuevo ataque. Cuando al fin llegó ese día, se defendieron y lucharon y pelearon con bravura. Finalmente ganaron. Podían matar a los que tomaron de prisioneros, en vez de eso los perdonaron y los dejaron libres. Eso es también perdonar. Es actuar con misericordia. No quieres hacer



Mis papás me enseñaron a perdonar, con su

daño, no devuelves golpe por golpe. Perdonas. Sabes que eres más fuerte y que puedes vencer. Pero tú, si los consideras hermanos y los comprendes y lo sabes perdonar sin burlarte, sin venganza, sin rencor, los ves crecer y desarrollarse sin temor. Sabes que puedes vencer pero no actúas, es un acto de perdón lo que haces, es un acto de amor y de respeto hacia el otro. A la larga te respetarán a ti, y si no lo hacen pues te defiendes...

“Y es que el que perdona no busca generar esclavos....

Busca engendrar hermanos” Dr. Cortines.

El buen general no ama la agresión.

El buen general no es cruel

Si quieres vencer al enemigo, no lo enfrentes.

Si quieres dominar a los hombres, no te sitúes por encima de ellos.

TAO TE KING

Perdonar es la acción que te permite ver con buenos ojos

las acciones malas en contra de uno, porque comprendes

que al final el otro no sabe exactamente

porque te hizo o quiere hacerte daño.

Peter.

Las consecuencias y signos de perdonar es que la gente que perdona se siente alegre, optimista, libre, camina derecho, sus ojos brillan, respira con tranquilidad, sabe que ha hecho un bien en verdad. Estamos hablando de perdonar el daño que le han hecho, y en consecuencia deja de sentir: odio, rivalidad, envidia, codicia, venganza.

Perdonar tiene que ver con los deseos venganza y de rivalidad, los cuales ha vencido. La persona que perdona no solo camina más derecho, respira mejor, con más libertad y ve a los ojos.

Perdonar y perdonarte.

Tantas barrajadas que uno hace... también hay que enseñarnos a perdonarnos por el daño que nos hemos hecho. Ah, y a no seguirlo haciendo. Mientras no perdones se desarrollan sentimientos opuestos al amor que te impiden dar amor. Perdonar es un auténtico acto de amor, lo acepte o no el perdonador. Perdonar es disculpar. Disculpar es no solo quitar culpa, también es ni siquiera pensar en darle castigo. Hay quien te puede pedir perdón y hay quien no te va a pedir perdón. El acto de perdonar puede ser espontáneo: aunque no te lo pidan pues

En el acto de perdonar está el premio: la sensación de liberación de emociones negativas. Así como decía que en la reacción de la culpa está el castigo mismo. Al perdonar de corazón te liberas de lo negativo. En el mismo acto de perdonar está el premio.

Una práctica:

¿Podrás imaginarte que esas emociones negativas las tienes encerradas en tu corazón? Odio, rencor, venganza, resentimiento, ideas paranoides, rumiación de ideas, todo y más esta en tu corazón metafóricamente hablando. Al perdonar sacas de la prisión de tu corazón todas esas emociones negativas. Imagínate que les va llamando un celador a cada una de las emociones negativas que estaban presas en tu corazón:

Odio para fuera con todo y chivas
Rencor para fuera con tus trapitos a la calle.
Resentimiento para fuera
Deseo de venganza para fuera, y no eres bienvenida.

Es decir, te quedas libre de esas emociones. Yo espero que ya para éste momento sepas que cada emoción trae aparejado pensamientos correspondientes a cada emoción.



Y hablando de emociones negativas esos pensamientos actúan como malos consejeros; al perdonar ya no tienes esos malos consejeros dentro de ti. Cuando cargamos esos sentimientos y pensamientos no somos capaces de sentirnos y aceptar que somos seres biopsicoespirituales en evolución espiritual.



Hay gente que aparentan ser malos cuando en realidad son buenos y hay gente que aparentan ser buenos cuando en realidad son malos. Y obviamente que hay gente que es buena y lo aparenta y hay gente mala y lo aparenta. Y claro esta que hay apariencias buenas y hay apariencias malas.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)
[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)
[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)
[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)
[La Ley de la Atracción](#)
[Cómo lograr tus Objetivos](#)
[Curso de Desarrollo del Talento](#)
[Curso de autoayuda](#)
[Basta de miedo a volar!](#)
[Dejar de ser víctima](#)
[Crea Abundancia en Tu Vida](#)
[Ayuda a tus hijos a aprender](#)
[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)
[Taller de Risoterapia](#)
[Desarrollo de la Inteligencia](#)
[Ecología Global](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Curso Psicología transpersonal](#)
[Curso de para Dejar de fumar](#)
[Curso de Visualización Creativa](#)
[Curso de Expresión de emociones](#)
[¡Cambia su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)
[Curso de Superación Personal](#)

LENTAMENTE... :

**Observa... reflexiona... siente... reflexiona...
escucha... reflexiona... prueba... reflexiona:
El acto de perdonar es como el agua...**



Alguna vez escribí lo siguiente, pero en otro contexto, sin embargo considero que también se aplica para el acto de perdonar:

Cuando las leyes sociales y religiosas no interfieren

En ésta expresión del amor humano

Podemos observar que es un proceso completamente natural.

Proceso que desafortunadamente ya casi no observamos.

Twanga

Con mucho cariño para mis hermanos... esperando me perdonen todas mis barbaridades.

Kaleb y cols.