

Palabras Claves

Investigación sobre el perdón, perdonar, ser perdonado, y pedir perdón.

El Perdón

[La Biblia habla sobre el perdón](#) - "Más bien, sed bondadosos y misericordiosos los unos con los otros, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo."
[Perdonar y permitirse la felicidad](#) - "Cinco claves para el perdón y la libertad."

[Perdón](#) - "Perdonar y dejarlas ir me lleno de paz y calma alimentando mi espíritu de poder personal."

Perdonar

[El valor de perdonar](#) - "Hay tres componentes principales que motivan la creación de largos y dolorosos sentimientos."

[Perdónate a ti misma y a las personas que te han herido](#) - "Perdonar no es lo mismo que justificar, excusar u olvidar, ni lo mismo que reconciliarse."

[Perdonar: el primer paso a la sanación](#) - "La sanación interior total solo puede ocurrir, cuando perdonamos a aquellos que nos han herido."

El Pasado

[Lo pasado pasado](#) - "Si sabemos que el resentimiento, el nunca perdonar y olvidar causan amargura, frustración, sentimientos de culpa, sentimientos de inferioridad, sentirse inadecuado, incapaz y a veces no amado."

[Haciendo las paces con el pasado](#) - "Perdonar no es fácil, es dar cuando uno todavía está lastimado y sangrando por dentro."

[Aceptar el pasado](#) - "La interpretación de decisiones anteriores más o menos acertadas debe alejarse del concepto de fracaso y acercarse al aprendizaje vital."

Ser Perdonado



[¿Cómo puedo ser perdonado y saber que estoy perdonado?](#) - "Perdona y olvida" así dice el dicho. ¿Pero es así de simple?"
[Sobrepasando barreras para sentirse perdonados](#) - "Pesadumbre sobre pecados pasados los lleva a una tristeza profunda. La culpabilidad se los traga, y ellos se sienten como si se estuvieran ahogando."

Cómo Pedir Perdón

[Cómo pedir perdón](#) - "Si la disculpa no es sincera, ni quien pida las disculpas ni quien las reciba saldrán beneficiados."
[Pedir perdón](#) - "Cuando le pides perdón a alguien significa que te has detenido a pensar en cómo puede haberse sentido esa persona por algo que tú has dicho o hecho."
[¡Pedir perdón!](#) - "Cuando hemos Cometido un Error...deseamos Disculparnos, pero ¡No sabemos cómo hacerlo!..Lee los siguientes pasos y lo Lograrás"

Terapia

[Terapia del olvido, el control, y el perdón](#) - "¿Qué es olvidar y para que sirve? ¿Cómo podemos acelerar el tiempo de olvido?"
[La psicología redescubre el poder del perdón](#) - "El mensaje evangélico del perdón ha llevado a la fundación de un instituto psicológico, que demuestra su eficacia para la curación personal y la paz en el mundo."
[El perdón como terapia](#) - "Al considerar el perdón como una virtud se sabrá entonces que no se trata de un acto o fenómeno aislado, sino que por el contrario, se trata de un logro conseguido como meta."

<http://www.psicologiapopular.com/perdon.htm>

De acuerdo con la Real Academia Española, las palabras **perdón** y **perdonar** provienen del prefijo latino *per* y del verbo latino **donāre**, que significan, respectivamente, "pasar, cruzar, adelante, pasar por encima de" y "donar, donación, regalo, obsequio, dar (si procede de la palabra *donum*, y "hasta que se cumpla el tiempo (estipulado)" (si procede de la palabra *donec*), lo cual implica la idea de una condonación, remisión, cese de una falta, ofensa, demanda, castigo, indignación o ira, eximiendo al culpable de una obligación, discrepancia o error.

De todos modos, esta definición está sujeta a la crítica filosófica. En términos simples, el perdón sólo puede ser considerado por quien lo extiende y la persona objeto de ese regalo, en términos de familiaridad o amistad de los individuos implicados, en algunos contextos puede ser dado sin que el agraviado pida alguna compensación o algo a cambio, con o sin respuesta del ofensor, enterado o no de tal acción, como sería el caso de una persona fallecida, o como forma psicoterapéutica en ausencia del agresor, en términos prácticos, podría ser necesario que el agresor ofrezca una disculpa, restitución, o aun el pedir ser perdonado, como reconocimiento de su error, para el conocimiento del agraviado el cual pueda perdonar.

En el **Budismo**, el perdón se concibe como una práctica para prevenir pensamientos dañinos que puedan alterar nuestro bienestar mental.

El budismo reconoce que los sentimientos de odio y rencor dejan un efecto duradero en nuestro **karma**. De hecho, el budismo promueve el cultivo de pensamientos que dejen una sensación sana.

"En la contemplación de la ley kármica somos conscientes de que no hay razón para buscar venganza pero practicando el metta y el perdón, puesto que el agresor es, realmente, el más desafortunado de todos". Cuando surge el resentimiento, la visión budista tiene un proceder tranquilo hacia su dispensación buscando la causa desde su raíz, este se centra en la liberación del sufrimiento y el engaño, por medio de la meditación recibiendo con ella entendimiento de su naturaleza. El Budismo cuestiona la realidad de las pasiones que hacen posible el perdón y los objetos de esas pasiones. "si no perdonamos, continuamos creando una identidad alrededor de nuestro dolor, y esta es la que renace continuamente, esta es la que sufre."



El Budismo pone demasiado énfasis en los conceptos de **Mettā** (tierna amabilidad), **karuna** (compasión), **mudita** (gozo compasivo), y **upekkhā** (ecuanimidad), como medios para evitar el resentimiento en primer lugar. Esas reflexiones son usadas para el contexto del sufrimiento en el mundo, tanto el nuestro como los demás.

En respuesta del **9/11**, **Ajahn Jayasaro**, un monje budista, les recordó a sus alumnos, "cuando le damos una consideración seria a nuestra compañía en el nacimiento, entrados en edad, en enfermedad, y muerte con los demás seres en la tierra, nos da un una nueva perspectiva..."

Citas (**[para mas citas wikiquote](#)**)

'Él abusó de mí, me golpeó, me venció, y robó'
— Y aquellos que albergan tales pensamientos el odio nunca cesará
'Él abuso de mí, me golpeó, me venció, y robó'
— Y en aquellos que no albergan tales pensamientos el odio cesará
(**Dhammapada** 1.3-4; trans. **Radhakrishnan**)

PERDONAR A NUESTROS ENEMIGOS

Ofensas, ataques personales, maledicencias, envidias y puñaladas traperas por la espalda, por el simple afán de hacer daño. No hay ataque justificado, ni acto rastrero que pueda ser dignificado. Es muy fácil causar dolor, herir física o emocionalmente a un semejante, la mayor parte de las veces amparados en la cobarde máscara del anonimato. La sonrisa gozosa y triunfal del verdugo es un veneno que acabará contaminando su vida, así que no vale la pena añadir "más veneno al veneno".

Jesús nos puso el listón muy alto, perdonando a sus verdugos: "Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen". Jesús recomendó perdonar "setenta veces siete" (Mateo 18:22).

Si no puedes perdonar a una persona, el problema está en ti y tu actitud prolongará tu propio sufrimiento. Perdonar desde el fondo del corazón. (Mt 6,14-15). Ese es el camino que deberíamos seguir.

"Jamás habrá paz si dividimos el mundo en dos campos, incluso entre el violento y el no violento, y permanecemos en uno de estos campos atacando al otro" (Ayya Khema).

"El amor tiene paciencia y es bondadoso. El amor no es celoso. El amor no es ostentoso, ni se hace arrogante. No es indecoroso, ni busca lo suyo propio. No se irrita, ni lleva cuentas del mal". (1 Corintios 13:4-5). Estas palabras del Evangelio siempre me han fascinado y emocionado. Resuenan en mi mente cada vez que las recito.

El perdón debe consistir en renunciar a la venganza y querer, a pesar de todo, lo mejor para el otro. Perdonar significa terminar definitivamente con el deseo de devolver el daño ocasionado.

"La rabia es el fuego de la mente que quema todas nuestras acciones virtuosas, por eso hay que derrotarla por completo" (Jae Woong Kim, "Puliendo el diamante").

"Nunca cesa el odio al odiar en respuesta.

Sólo mediante el amor puede el odio llegar a su fin.

La victoria engendra odio;

los vencidos albergan pena y resentimiento.

Aquellos quienes abandonan toda idea de victoria o derrota,



obtendrán la calma y vivirán felices en paz.
Salvemos al avaro con generosidad;
salvemos al mentiroso con la verdad". (Dharmapada).

En el budismo se practica una forma de meditación benevolente que ayuda a "sentir el perdón", no solamente desearlo. Se llama "Metta". Aquellos que cultivan el Metta consiguen alejarse del rencor y la hostilidad.

En el cristianismo se ora pidiendo por nuestros enemigos o por uno mismo cuando la ira invade nuestra mente. Hay una bella oración denominada: "La oración del corazón", sobre la cual ya he hablado en otras entradas.

Meditemos y oremos. Limpiar la mente del deseo de venganza es iluminar nuestras vidas con la luz de la felicidad. Pero comencemos antes perdonándonos a nosotros mismos y pasemos a continuación a perdonar a los que nos han hecho daño. Vale la pena intentarlo. Por ti. Por todos.

<http://tantrayana.blogspot.com/2010/04/perdonar-nuestros-enemigos.html>

Perdón

¿Es obligatorio el perdón?

Buenos días a todos. El día de hoy es la tercera reunión de nuestro grupo de estudio sobre el perdón. Como antes he hecho, quiero decir algunas cosas y luego pedirles considerar una pregunta mientras practican el hablar y el escuchar los unos a los otros. Después de eso, regresaremos al grupo entero para compartir unas cosas. Yo hablaré un rato después de eso, y luego tendremos el servicio.

La semana pasada, nos preguntamos si habría delitos que son imperdonables. Quiero empezar hoy por compartir la parte de una historia sobre algo que parecería imperdonable. Roy Jordison era pastor protestante que practicaba en la isla caribeña de Grenada. Una noche unos ladrones forzaron la entrada a su casa para robarle, y lo mataron.

17 años después, su hija, una practicante budista, recibió la carta de uno de los asesinos. Hablaba de su remordimiento por el crimen que había cometido. Decía: "A través del amor de dios y su espíritu de perdón, rezo porque algún día yo pueda encontrarle cara a cara para pedir que me perdone. Mis rezos no son tanto para liberarme, sino para la posibilidad del perdón. Porque, aunque el gobierno me otorgue un perdón, sin su perdón no estaré libre por completo." Pasaron meses para que ella se sintiera capaz de contestar. Pero sí contestó. Cuando lo hizo, dijo que tenía la esperanza de que ambos pudieran encontrar paz, pero que no tenía una opinión sobre si él se liberaría o no. Aquí están algunos pensamientos que pasaron en su mente. Escribió

... sobre mi cojín, surgieron algunos entendimientos. Conocerlos es más fácil que actuar por su luz, pero conocerlos ayuda.

Agarrar muy fuerte mi corazón en resentimiento me duele; liberar al corazón es una acción compasiva hacia mi misma.

No puedo remediar la injusticia por medio de rabiarse en su contra.

A veces todos nosotros actuamos a causa de la codicia, el odio y la ignorancia. Estamos maltratados y maltratamos a otros.

Perdonamos y perdonar a otros es un compromiso con la continuación de la vida.



Perdonar solo es opcional si no nos necesitamos unos a otros.
¿Necesitamos los unos de los otros?

Perdonar es una manera de romper la cadena de venganza y sufrimiento.

El acto más poderoso es poner la intención en perdonar. Todo lo demás sigue de eso.

Esto viene en un artículo que ella escribió para La Rueda Girando, la revista de la Hermandad Budista Para la Paz. El título del artículo es: "Haciendo Paz Conmigo Misma." Pienso que es significativo que sea "Haciendo Paz Conmigo Misma" y no "Haciendo Paz con el Asesino de mi Padre."

También leí un libro llamado El Perdón es una Elección escrito por un psicólogo que se dedica al estudio del perdón. En su libro dice definitivamente que no hay una obligación de perdonar:

"La gente tiene la obligación de ser justa y de abstenerse de hacer daño a otros. No tenemos la obligación de ser misericordiosos. Perdonar es una elección. Es un regalo dado a alguien que no lo merece."

Entonces, la pregunta del día de hoy es, "¿Es opcional u obligatorio el perdón?" Y para cualquiera de eso que escojas, "¿Cuándo conoces que ha llegado el tiempo adecuado para perdonar?"

Cuando preguntamos si perdonar es obligatorio o no, es fácil pensar que el perdón es una cosa que pueda ser dada, como si quisiéramos darla o no. Perdonar llega a ser algo semejante a pagar la renta. Solemos hacerlo por obligación. La damos y luego seguimos adelante, sin volver la vista atrás.

Pero yo pienso que es más útil pensar en el perdón como una práctica continua o más aún, como un tipo de relación. La posibilidad siempre está esperándonos. Cuando decimos que no queremos o no podemos perdonar algo, ya damos por entendido que hay algo allí pidiendo perdón. Y eso es una etapa temprana de la práctica, de la relación. Podemos ir más y más adelante, dejar que la relación crezca y florezca o, podemos dejar que nuestro apego y aversión nos congele en un solo lugar. Cualquiera de las dos situaciones es temporal, pero podemos apegarnos a lo temporal por el resto de nuestras vidas. Si seguimos

adelante, descubriremos que hay muchas capas en la práctica de perdonar. Podemos pensar que ya hemos perdonado algo y de repente, otro aspecto del asunto surge y llama nuestra atención.

En el otoño pasado escuché a Michael Symmons Roberts, un poeta de Inglaterra, hablando de un poema que escribió en conmemoración del primer aniversario al ataque contra el World Trade Center en Nueva York, el 11 de septiembre de 2001. Es un poema bello, triste y conmovedor llamado "Last Words" (Últimas Palabras). Roberts tenía otorgado acceso a los mensajes de los buzones de voces que dejaron las personas en los vuelos fatales o atrapadas en las torres gemelas. Su poema se inspiró por esos mensajes.

En la entrevista él dijo que la cosa que más llamó su atención era que los mensajes no exigieron venganza o expresaron ira u odio contra los atacantes. Al contrario, contuvieron palabras cariñosas para maridos, esposas, hijos, padres y otros. Frente a la probabilidad de morir pronto, la gente sabía que ésta era la cosa más importante.

Las enseñanzas budistas nos recuerdan que la muerte es cierta, pero para la mayoría de nosotros la hora de la muerte es incierta. ¿Cuáles son las preparaciones que tenemos que hacer? ¿Debemos ajustar cuentas con aquellos que pensamos que nos han dañado? ¿O tenemos que hacer las paces?

Hace unos años, un periodista le preguntó al Dalai Lama que iba a hacer más adelante. Su santidad contestó que iba a prepararse para su muerte. El periodista le preguntó sobre su salud, y el Dalai Lama contestó que no se encontraba enfermo, sino que su cuerpo era impermanente.

Esta entrevista se inspiró al maestro budista Stephen Levine. Empezó a hacer una práctica que llamó "Un año para vivir." Decidió vivir como si fuera a morir al fin de un año, en una fecha determinada. ¿Qué se podría hacer? ¿Qué hubieras hecho tú?

Una práctica importante de su año era reflejarse en sus acciones y relaciones del pasado y, practicar **gratitud y perdón** con ellas.

Pienso que es una práctica muy inspirativa. Pero hay que recordar que no tenemos garantizado que nos queda todo un año para hacerla.



Quiero concluir con una frase de una de mis canciones favoritas del Grupo Mono Blanco del puerto de Veracruz. Se llama "El Mundo se Va a Acabar" y se repite el estribillo:

**El mundo se va a acabar.
El mundo se va a acabar.
Si un día me haz de querer
¡te debes apresurar!**

Gracias por su práctica.

© 2007, Burai Rick Spencer

Un enlace al poema "[Last Words](#)" (Ultimas Palabras) en inglés por Michael Symmons Roberts

<http://www.pvzen.org/perdon-obligatorio.html>

Espero puedan entender esto. La Maestra