



Perdonar nos lleva a la liberación



Perdonar, autoperdonarse y ser perdonado son actos de vital importancia en la vida de todo ser humano. El perdón, ya sea ofrecido, recibido o dado a uno mismo, tiene el poder simbólico de liberar todos aquellos obstáculos que imposibilitan una vida de calidad.

Aprender a perdonar es un acto muy importante. Aunque no es fácil para algunos, es posible y sanador, ya que el resentimiento nos enferma físicamente, nos deprime y puede estancarnos en el ámbito espiritual.

¿Cómo puedo perdonar a otros?



Aceptar que estamos enojados o dolidos

En ocasiones nuestro primer instinto es justificar y negar cómo nos sentimos. Para poder llegar a la liberación, debemos hacer el esfuerzo de identificar qué sentimos y por qué.



Darle tiempo al tiempo, sin presiones

Perdonar es un proceso que requiere paciencia, compasión y profundidad. El perdón puede demorar un poco si algo nos ha afectado grandemente.



Cambiar el villano por humano

Al ser humanos tenemos la oportunidad de tropezar y caer como los demás. Es posible que la persona que nos lastimó también haya sufrido, o bien, actuó por sus heridas previas. Por ello, conectar con la parte humana de la persona que nos hirió es un gran paso para alcanzar el perdón.

REFERENCIAS

About español. (s. f.). El proceso de perdonar que nos lleva a la liberación. Recuperado de <https://www.aboutespanol.com/el-proceso-de-perdonar-que-nos-lleva-a-la-liberacion-2504304#:~:text=Nos%20permite%20liberarnos%20de%20la,dem%C3%A1s%20nos%20libra%20de%20ataduras.>