



El peregrino que toca

EL PERDÓN PERSONAL

Gabriel Sáenz*****



<https://goo.gl/tGYR7k>

En estos últimos años el anhelo universal ha sido la búsqueda de la paz entre los diferentes continentes y naciones, especialmente en Colombia, como una de las aspiraciones de los postreros presidentes. Para alcanzar esta pretensión se ha puesto como condición esencial e indispensable el perdón. Hasta ahí todo es comprensible y aceptado; sin embargo, se nos ha olvidado un paso muy importante. Se trata del autoperdón o perdón personal. ¿Cómo perdonar, si en nuestro corazón no hay paz, si nos odiamos o tenemos arraigados sentimientos de culpa que nos atorán y ahogan?

Nuestro peregrino quiere entrar entonces en nuestra conciencia y ayudarnos a hacer una reflexión sobre el perdón en nosotros mismos.

La primera inquietud por resolver es cómo reconocer que nos debemos perdonar. En este mundo moderno de bullicios, comercio, Internet, clubes, cines abarrotados de gente, etc., es imposible encontrar respuesta a esta pregunta. Para perdonarnos debemos conocernos, repasar nuestra historia íntima, es decir, nuestro pasado, nuestros errores y traumas.



<https://goo.gl/KqES7J>

Por lo tanto, para escuchar nuestro propio **yo**, es indispensable practicar el silencio interior. Para escuchar a quien nos habla, primero hay que bajar el tono de voz y hacer silencio. El corazón es lo más íntimo de nuestra personalidad, la profundidad de nuestra conciencia. Este clima ideal para escucharnos a nosotros mismos, es lo que San Juan de la Cruz llamó "la soledad sonora"; es decir, callar el ruido de tantas voces que nos invaden para captar lo que nos dice nuestra propia conciencia. Aun así, lograr ese silencio interior llega a ser un verdadero combate espiritual, especialmente si tenemos muchos problemas que resolver. El silencio interior es la pacificación del corazón, es aceptar nuestra verdadera personalidad, es admitir los defectos personales; es decir, conocerse, reconocerse y aceptarse. El análisis crítico de los defectos propios nos salva de nuestra propia autodenigración y baja autoestima. Sobre este concepto se basa la autenticidad, lo que significa reconocer lo que somos o no somos, la verdad de nosotros mismos. Recordemos que nadie es más porque lo alaben ni menos porque lo vituperen, uno es lo que es. En este concepto se basa "Santa Teresa de Jesús" para definir la humildad, reconocer lo buenos o malos que somos, oro y barro, luz y sombra, claro y oscuro, sublimes o ruines, cielo o infierno, yo y ego. En este mar de antagonismos navega nuestra vida, por la mañana somos una cosa y por la noche otra.

Ahora bien, existen cuatro reglas básicas que facilitan el perdón personal:

***** Capellán CJNC. Consejero Pastoral FUJNC- gabriel.saenz@juanncorpas.edu.co



a) Enfrentar el ayer

Queramos o no, todos tenemos un pasado bueno o malo que afecta positiva o negativamente nuestro presente y futuro y, aunque ese pasado ya no existe, deja secuelas para un proyecto personal de vida. Ese pasado puede dejar satisfacciones o culpas y resentimientos; no podemos huir de él porque forma parte de nuestra vida irremediamente. Muchas veces ese pasado se nos convierte en cargas dolorosas y la única manera de sanarlo es enfrentándolo, no a través de sentimientos o recuerdos que nos lastiman, sino a través de la razón.

b) Aceptar nuestras fallas

Somos débiles, nos equivocamos, fallamos a través de una conciencia recta o torcida, porque somos humanos. Sin embargo, la inflexibilidad y la terquedad son características de quienes no son capaces de aceptar sus fallas, que son obsesivo-compulsivos, no ceden a la razón, se angustian por todo, son obsesivos por el perfeccionismo y, hasta tienen ideas suicidas. Debemos aceptar que muchas veces en la vida nos hemos equivocado, con o sin justa causa, en cosas pequeñas o grandes. Nos preguntamos por qué lo hicimos.

Hacer un análisis de nuestra vida es indispensable para aceptar nuestras equivocaciones.

c) Cicatrizar heridas abiertas

Una herida está sanada cuando, en lugar de amargura, refleja luz y paz, la paz del perdón, y entonces de ella brota una vida nueva. Como humanos que somos, nos esforzamos por mirar hacia atrás, es decir, a anclarnos en el rencor y el odio. Nos tortura el pensamiento de lo que pudimos haber hecho y no hicimos y nos acosa una culpabilidad insoportable. No intentemos regresar a ese pasado. Esforcémonos por avanzar hacia un lugar nuevo, donde la vida se llena de significado verdadero. De esta manera renacemos a una nueva vida llena de paz y alegría.

d) Responsabilizarnos de nuestras acciones

Significa la valentía de reconocernos y aceptarnos tal como somos. Es mirarnos ante el espejo de nuestra alma y ser auténticos, aceptar que debemos reparar los males causados a nosotros mismos o a nuestro hermano, mirarnos con benevolencia y no lastimarnos más.



<https://goo.gl/TMclJ5>

A modo de conclusión, pensemos que perdonarse a uno mismo es como una cirugía del alma, pero, como toda cirugía, debe ser a tiempo; de lo contrario, ese rencor avanza y carcome como el cáncer. Vale la pena preguntarse por qué me hago tanto daño y me resisto a ser comprensivo conmigo mismo. Perdonarse a uno mismo es viajar al pasado y autorestararse. El perdón personal es enfrentar nuestros errores, asumir nuestras fallas, no avergonzarnos de nuestras equivocaciones y aceptarnos como somos. De esta manera aceptamos al "otro" tal cual es.

En realidad, cada uno de nosotros somos nómadas que vamos con nuestros propios errores en busca del otro para que nos acoja tal como somos sin avergonzarnos por ello.

Hoy el peregrino te invita a orar:

*"Enfría Señor mi boca,
Señor, reduce mi brasa,
dame como te lo pido,
concordia de cuerpo y alma.*

*Frente al perverso oleaje,
ponme costado de gracia,
dame como te demando,
concordia de cuerpo y alma.*

*Señor, mitiga mi angustia,
remite Señor mi ansia,
dame como te lo clamo,
concordia de cuerpo y alma.*

*No dejes que los sentidos
me rindan en la batalla,
Señor, Señor, no me niegues,
concordia de cuerpo y alma".*

¡Amen!

Liturgia de las horas tomo III, p. 1113)

