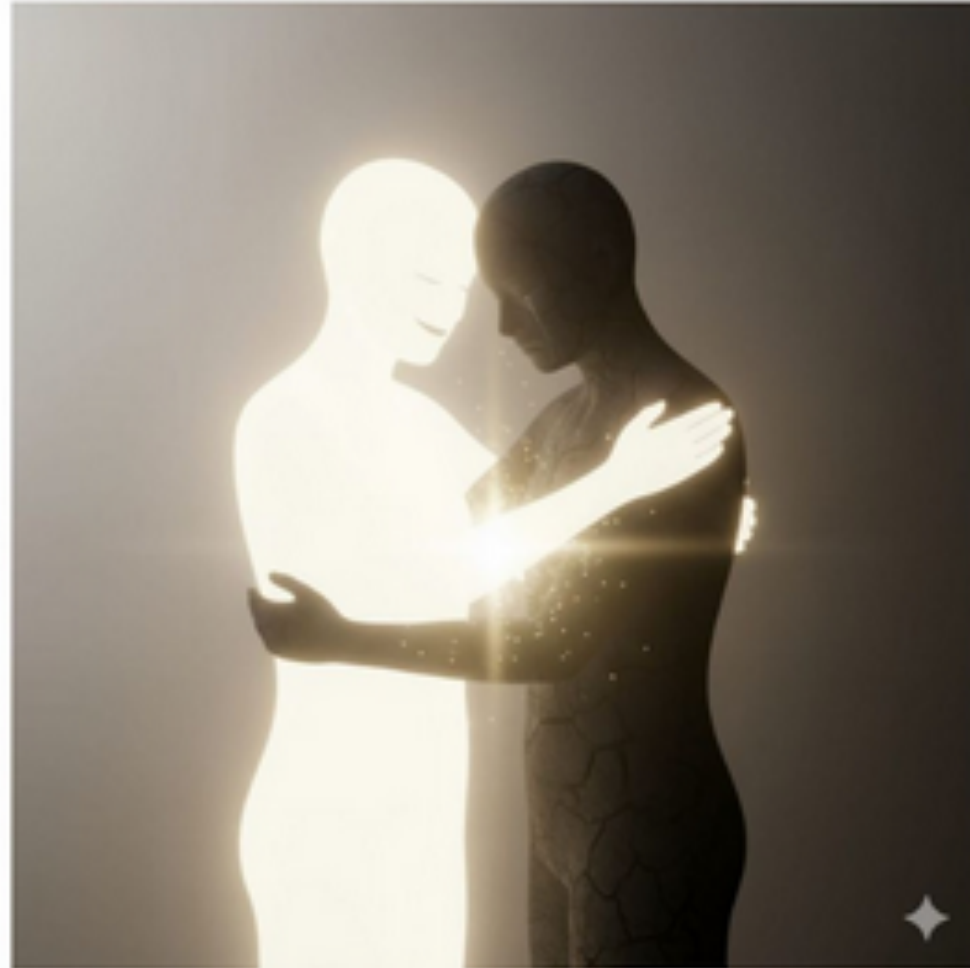




**El Perdón**  
**¿Es siempre posible?**

# ¿ QUE ES EL PERDÓN ?

- El perdón no es un gesto instantáneo ni un **simple “olvidar”**.
- Es un camino interior que exige atravesar emociones que a menudo preferiríamos callar: el dolor, la rabia, la decepción.
- Perdonar no significa justificar lo que nos hirió, ni restar importancia a lo que **para nosotros** fue injusto.
- Significa elegir no seguir atados a esa herida, liberarnos del peso que, en silencio, sigue condicionando nuestra vida.

# A nivel personal

- Desde lo personal, el perdón se siente como un alivio que desata nudos internos.
- Cuando logramos perdonar, dejamos de ser prisioneros de lo que otros nos hicieron, y recuperamos el poder de escribir nuestra propia historia.
- El perdón, en última instancia, es un regalo que nos damos a nosotros mismos. No porque el otro lo merezca necesariamente, sino porque nuestra alma merece vivir ligera.
- Perdonar no cambia el pasado, pero abre puertas hacia un futuro donde ya no gobierna la herida, sino la paz.

# Emocionalmente

- Perdonar no es debilidad, sino **fortaleza**. Es mirar el daño con compasión y decidir no dejar que defina el presente.
- También puede implicar poner límites: se puede perdonar sin necesariamente reconciliarse o retomar una relación dañina.
- El **perdón** es un acto profundo y liberador que consiste en soltar el resentimiento, el enojo o el deseo de venganza hacia alguien (incluso hacia uno mismo) que ha causado un daño. No significa olvidar lo ocurrido ni justificarlo, sino **liberarse del peso emocional** que mantiene atada a una persona al pasado.

# A nivel espiritual

- En lo espiritual, el perdón es un acto de trascendencia.
- Nos conecta con una dimensión más grande que la del ego, nos recuerda que todos somos frágiles, imperfectos y necesitamos de comprensión.
- Perdonar es reconocer en el otro su humanidad tan limitada como la nuestra y abrir un espacio para la compasión.

# Psicológicamente

- Psicológicamente, el perdón es una medicina profunda.
- La ciencia ha demostrado que soltar el rencor reduce la ansiedad, mejora el sueño, fortalece el sistema inmunológico.
- Aferrarse al resentimiento, en cambio, es como beber veneno esperando que el otro sufra.
- El perdón es una decisión consciente. No siempre llega de inmediato; a veces requiere un proceso de reflexión, comprensión y aceptación.
- Implica reconocer lo que ocurrió, expresar las emociones y, poco a poco, elegir no seguir alimentando el resentimiento.

# Filosóficamente

- Filosóficamente, el perdón es un desafío: ¿cómo conciliar justicia y misericordia?, ¿cómo equilibrar memoria y reconciliación?
- Perdonar no borra lo ocurrido, pero nos invita a transformarlo en aprendizaje.
- Es una afirmación radical de libertad: “Lo que me hicieron no define quién soy ni mi destino”.

# ¿ Que dicen las Religiones ?

| Religión                                                                                       | Sentido del perdón                                   | Condiciones / Enfoque                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Cristianismo  | Mandato central de Jesús: perdonar siempre.          | Perdonar al prójimo es requisito para el perdón de Dios.                             |
| Islam         | Atributo de Alá ("El Compasivo, El Misericordioso"). | Se espera tanto pedir como otorgar perdón; más valioso que la venganza.              |
| Judaísmo    | Requiere arrepentimiento del ofensor.                | En Yom Kippur se pide perdón a Dios, pero antes hay que reconciliarse con los demás. |

# ¿ Y los grandes Filósofos ?

- Sócrates
- No dejó nada escrito pero Platón su discípulo, en varias de sus obras lo cita como si dialogara con él
- **Platón, Apología .**
- “Nunca he actuado contra nadie, ni hablaré contra ellos aun cuando se me haga daño; no es justo hacer mal a nadie, aunque se nos haga mal a nosotros.”
- **Platón, Critón.**
- “Debemos obedecer a la ley y actuar justamente, y nunca responder a la injusticia con otra injusticia.”
- **3. Jenofonte, Memorabilia II.**
- “Sócrates enseñaba que es propio de un hombre justo no guardar rencor ni responder al mal con mal.”

- Platón:

- “El que ha sufrido una injusticia no se beneficia vengándose; quien comete injusticia es más desgraciado que quien la sufre.”
- “El alma justa no desea hacer daño a los demás, incluso a quienes le han hecho mal; solo así puede ser feliz y virtuosa.”
- “Nunca debemos hacer mal a nadie, aunque se nos haya hecho mal; la ley y la justicia nos llaman a actuar justamente, no por resentimiento.”

- **Aristóteles:**

- “El hombre magnánimo no se deja arrastrar por el rencor, ni busca hacer daño por venganza; su recompensa está en la grandeza de su carácter.”
- “La amistad perfecta no perdura si se alberga rencor; quien es verdaderamente amigo no guarda resentimientos y busca la reconciliación.”
- “Quien actúa con injusticia, si se le perdona, genera buena voluntad y puede volver a la razón; pero el rencor perpetúa la enemistad.”

## Otras frases destacadas

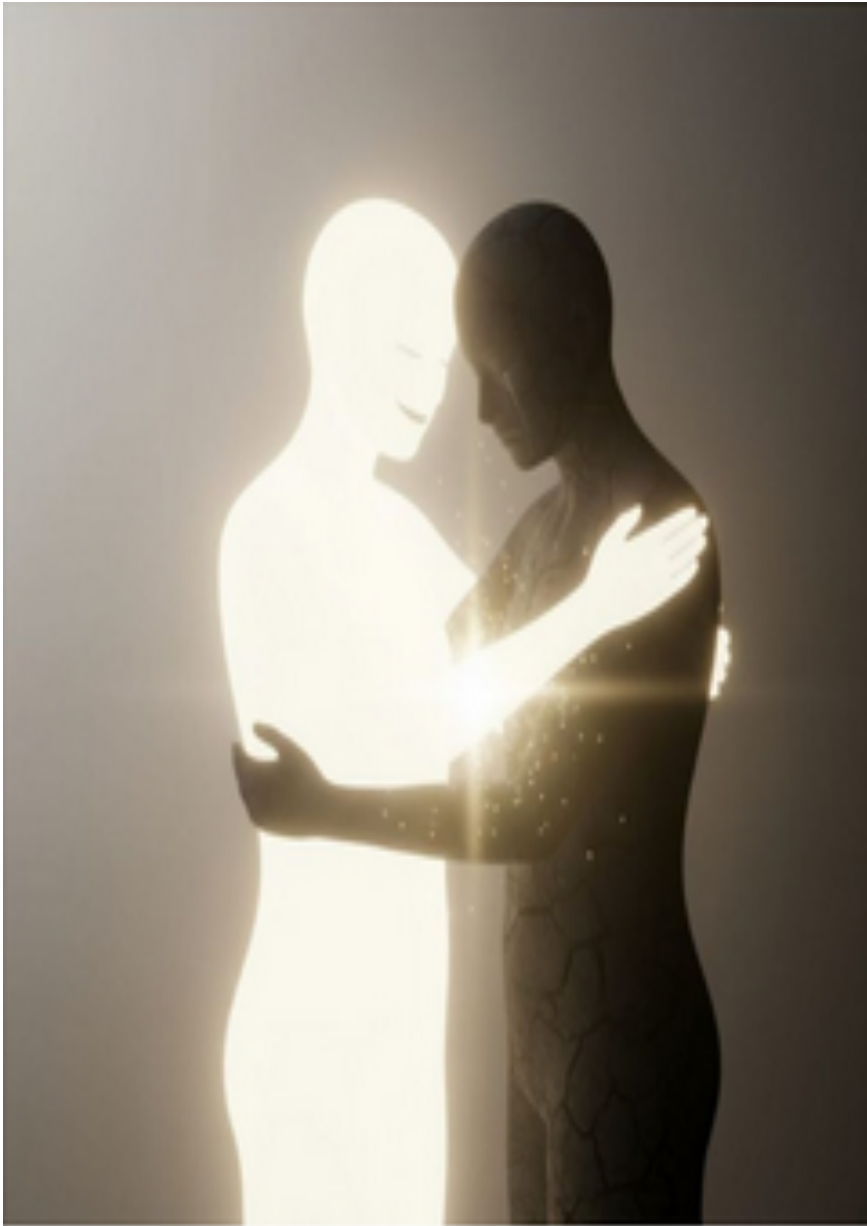
- **Séneca , estoicismo**
- “La ira y el resentimiento no hieren al enemigo, sino al que los guarda.”
- **Epicteto ,estoicismo**
- “Nadie te puede hacer daño sin tu consentimiento. Perdona, porque solo tú decides cómo te afectan los actos de los demás.”
- **Michel de Montaigne ,humanismo renacentista**
- “La venganza es un acto de locura; el perdón, de sabiduría.”

- **Friedrich Schiller ,humanismo y estética**
- “Perdonar es elevarse por encima del resentimiento y alcanzar la verdadera libertad del espíritu.”
- **Immanuel Kant , ética deontológica**
- “No se trata de evitar castigar al culpable, sino de actuar según la ley moral. El perdón voluntario es compatible con la justicia, pero nunca con la arbitrariedad.”
- **Friedrich Nietzsche.**
- “Perdonar demasiado es debilidad; pero quien nunca perdona se encadena a su rencor.”

# Pero el perdón más difícil es perdonarse a uno mismo

- Muchos psicólogos, filósofos y pensadores coinciden en que **perdonarse a uno mismo suele ser más difícil que perdonar a los demás**. Esto se debe a varias razones profundas:
- **El juicio interno es más severo.**
- **La culpa puede volverse obsesiva.**
- **El perdón propio requiere aceptación profunda.**
- **El miedo al autoengaño**
- Muchas personas temen que perdonarse a sí mismas sea **“autocomplacencia” o excusa**. Por eso se aferran al autocastigo como forma de demostrar responsabilidad, aunque en realidad les impida crecer.

# Volvamos a la imagen inicial



La figura que perdona es blanca , luminosa y alegre. Porque al ofrecer su perdón se eleva vibracionalmente y se siente mejor.

La otra figura, es oscura y triste y de muy baja vibración porque su conciencia alberga el sentimiento de la culpa. Pero lo más importante es que en realidad ambos son la misma persona perdonándose a si mismo.

**Y cuando eso ocurre lo que sucede es esto.....**

# El Perdón nos ilumina y eleva nuestra vibración



- Pero por si todo lo anterior no os da la clave para poder perdonar.
- Nuestro compañero Xavier Vila tiene la fórmula definitiva ....
- Y es la siguiente:

