



# NO ES NAVIDAD SIN PERDON

## *Para meditar en estas navidades.*

El tema del día era el resentimiento, y el maestro nos había pedido que lleváramos papas y una bolsa de plástico. Ya en clase elegimos una papa por cada persona a la que guardábamos resentimiento. Escribimos su nombre en ella y la pusimos dentro de la bolsa. Algunas bolsas eran realmente pesadas. El ejercicio consistía en que durante una semana lleváramos con nosotros a todos lados esa bolsa de papas.

Naturalmente la condición de las papas se iba deteriorando con el tiempo. **El cansancio de llevar conmigo esa bolsa en todo momento, me mostró claramente el peso espiritual que cargaba a diario y como mientras ponía mi atención en ella para no olvidarla en ningún lado, desatendía cosas que eran más importantes para mí.**

**Todos tenemos papas pudriéndose en nuestra “mochila” sentimental.** Este ejercicio fue una gran metáfora del precio que pagaba a diario por mantener el resentimiento por algo que ya había pasado y no podía cambiarse. Me di cuenta que cuando me llenaba del resentimiento, aumentaba mi stress, no dormía bien y mi atención se dispersaba. Perdonar y dejarlas ir me llenó de paz y calma, alimentando mi espíritu. La falta de perdón es como un veneno que tomamos a diario a gotas pero que finalmente nos termina envenenando.

*Muchas veces pensamos que el Perdón es un regalo para el otro, sin darnos cuenta que los únicos beneficiados somos nosotros mismos.*

El perdón es una expresión de amor.

El perdón nos libera de ataduras que nos amargan el alma y enferman el cuerpo.

No significa que estés de acuerdo con lo que pasó, ni que lo apruebes. Perdonar no significa dejar de darle importancia a lo que sucedió, ni darle la razón a alguien que te lastimó. Simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que nos causan dolor o enojo.

La falta de perdón te ata a las personas con el resentimiento. Te tiene encadenado. La falta de perdón es el veneno más destructivo para el espíritu ya que neutraliza los recursos emocionales que tienes.

La falta de perdón es una declaración que puedes y debes renovar a diario. Muchas veces la persona más importante a la que tienes que perdonar es a ti mismo por todas las cosas que no fueron de la manera que pensabas.

“La declaración del perdón es la clave para liberarte”

**Aligera tu carga y estarás más libre para moverte hacia tus objetivos.**

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

Visítanos <http://www.inspirapr.com>

## *Oración para el perdón*

Hoy, Creador, concédeme el valor y la voluntad para perdonar a la gente a la que más amo. Ayúdame a perdonar todas las injusticias que siento en mi mente y a amar a los demás de manera incondicional. Sé que sólo mediante el perdón podré curar todo el dolor de mi corazón.

Hoy, Creador, fortalece mi voluntad para perdonar a todas las personas que me han herido aún cuando crea que su ofensa es imperdonable. Sé que el perdón es un acto de amor hacia uno mismo. Ayúdame a amarme tanto que sea capaz de perdonar todas las ofensas. Permíteme elegir el perdón porque no quiero sufrir cada vez que recuerdo la ofensa.

Hoy, Creador, ayúdame a curar toda la culpabilidad de mi corazón mediante la aceptación del perdón de todas las personas a las que he herido en mi vida. Ayúdame a reconocer con sinceridad los errores que he cometido por mera ignorancia y bríndame la sabiduría y la determinación necesarias para no volver a cometer los mismos errores. Sé que el amor y el perdón transformarán todas mis relaciones de la manera más positiva posible.

Gracias, Creador, por ofrecerme la capacidad de amar y perdonar. Hoy, abro mi corazón al amor y al perdón a fin de compartir mi amor sin miedo. Hoy disfrutaré de una reunión con las personas a las que más amo.

Amén.