



## **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 ofrecermela 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.*

Tomado del libro Oraciones del Dr. Miguel Ruiz

Cuando hablamos de salud, normalmente pensamos en la salud física, sin darnos cuenta que ésta depende mucho de nuestra salud mental. El cuerpo es el espejo de lo que acontece en nuestra mente, y todos nuestros pensamientos van a incidir en nuestra salud física manifestándose en algún malestar o enfermedad.

Uno de los elementos más importantes para mantenernos sanos, es el saber perdonar. El no perdonar, o no pedir perdón, es una carga que llevamos con nosotros a todos lados y que nos corroe por dentro. **El perdón es sinónimo de liberación.**

Investigaciones realizadas en la Universidad de Stanford como parte del Proyecto del Perdón, que dirige el doctor Fred Luskin, demuestran que **aprender a perdonar mejora nuestro bienestar físico y emocional.** Según estos estudios, seguir cultivando el rencor dentro de nosotros mismos obstaculiza nuestro desarrollo personal y profesional, nos conduce a tomar decisiones desacertadas y hace que nuestro cuerpo libere sustancias químicas asociadas con el estrés, que tienen un efecto negativo sobre la salud. A pesar de lo anterior, muchos de nosotros insistimos en aferrarnos a los agravios y continuar siendo víctimas de quienes nos han herido. **La falta de perdón nos ata, nos encadena a las personas, o al pasado, desde la rabia, lo que nos impide vivir en el presente con plenitud, con alegría.**

**Perdonar** no significa que estemos de acuerdo con lo que pasó y dejar de darle importancia a lo que sucedió, ni darle razón a alguien que nos lastimó. Tampoco significa excusar el comportamiento de quienes nos han herido. Simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que aparecen acerca de alguien o algo que nos causó dolor. **Perdonar** es tomar la decisión de desprendernos del pasado para sanar el presente.

Conciliar el pasado con el presente nos permite aceptarnos, pues si no podemos aceptar el pasado, que es parte de nosotros, no podremos aceptarnos, si odiamos nuestro pasado, nos odiamos a nosotros mismos.

**Perdonar** nos conduce paso a paso hacia una vida más constructiva y armoniosa.

**Todos podemos aprender a perdonar**

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

Visítanos <http://www.inspirapr.com>

“Sirviendo a todo PR”



Perdonar es una expresión de amor, es dejar partir el pasado y ser feliz en el presente.

\* Inspirado en el libro *iPerdonar es Sanar!* Libérese de los rencores y experimente los beneficios saludables que trae el perdón de Fred Luskin, PhD.