

Seré feliz si... soy capaz de perdonar!

“Felices los misericordiosos porque ellos alcanzarán misericordia” (Mt 5,7)



Objetivo

- Crecer en la certeza de que Dios me ama tal como soy y que siempre está dispuesto a **perdonarme** y a acogerme.
- **Aprender a perdonar** a los demás teniendo como medida el Amor de Dios por nosotros.



¿Cómo nos va?

Acogida, espacio para el diálogo y la **comunicación** de lo que cada uno ha vivido, de las experiencias realizadas y las dificultades encontradas.

Podemos recordar también los objetivos que nos habíamos propuesto durante el último encuentro: “¿Cómo nos ha ido?”



Actividades introductorias

INTERCAMBIO SOBRE LA PALABRA “PERDÓN”.

Pongamos varios carteles coloreados en el suelo en el centro de la habitación con palabras como éstas: “Misericordia” - “Perdón” - “Perdón a mí mismo” - “Perdón en la familia” - “Perdón en la escuela” - “Perdón a los amigos” - “No logro perdonar” - “El perdón de Jesús hacia mí”.

Escuchando una música tranquila, caminemos entre los carteles coloreados para darnos un tiempo de reflexión personal.

Volvemos a reunirnos en círculo (o en pequeños grupos, dependiendo de cuántos seamos) para comunicarnos impresiones, experiencias, reflexiones.

CANTO

El perdón - Gen Verde

<https://www.youtube.com/watch?v=PHb2Ap3fuQU>

REPRESENTACIONES TEATRALES - MISERICORDIOSO COMO EL PADRE.

MATERIAL: Evangelios

DESARROLLO: Podemos dividirnos en grupos y leer uno de los siguientes pasajes del Evangelio y luego escenificarlo para donarlo a los demás.

- *La mujer adúltera (Jn 8,1-11)*
- *El Padre misericordioso (Lc 15,11-32)*
- *Conversión de Zaqueo (Lc 19, 1-10)*

Después de las representaciones, el que lo desee dirá con qué personaje se identifica más y por qué.



Vivimos así

Un día, en la escuela, me parecía que todo fuese mal. Las asignaturas de ese día eran particularmente aburridas y yo estaba muy cansada.

Cuando llegó el momento del intervalo una amiga mía, que a veces es muy antipática, se me acercó y empezó a hablarme. Cuando logré hacerle entender que no tenía ganas de hablar, se enfadó y me dijo que realmente yo tenía muy mal humor.

Entonces me enojé con ella y le respondí mal. Mi amiga se fue, pues se sintió herida, y desde aquel momento **no ha vuelto a hablar conmigo.**

Un día, durante la pausa del almuerzo, me di cuenta de que mi amiga todavía me evitaba. Entonces me armé de valor y decidí dirigirme a ella para pedirle perdón, **aunque realmente me costaba mucho.** Le dije



que lamentaba haberme comportado así y le expliqué lo mal que me sentía aquel día. Ella me miró sorprendida, luego me sonrió y me dio un abrazo. Con aquel gesto sentí que me había perdonado.

Mi malhumor desapareció dejando lugar, en cambio, a la alegría y la paz.

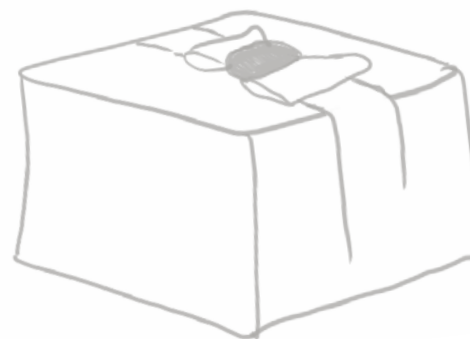
M.Nueva Zelanda

Ayer preparé un regalo para mi mamá. Todavía no estaba terminado y mi hermanito de 4 años lo tomó y fue a mostrárselo. ¡Yo me enfadé muchísimo con él! Pensé enseguida que el regalo ya no tendría ningún sentido. Después de poco tiempo logré perdonar a mi hermanito. **Comprendí también que él es todavía**

pequeño y no lo había hecho a propósito.

Sentí un gran alivio dentro de mí, alegría y mucho amor hacia todos.

D. Eslovaquia





Cuando tenía 14 años mis papás se separaron y mi padre se fue a vivir con otra mujer. Yo creía que jamás lograría perdonarlo porque él era una persona a la que admiraba pero, habiéndose ido me había desilusionado mucho. A pesar de todo, yo sentía una fuerte exigencia de perdonarlo, porque sabía que también en él estaba Jesús; no fue

fácil, me costó mucho, pero **trato de volver a comenzar cada día** y ahora, aunque ya no vive con nosotros, cuando nos llama o viene a visitarnos, **para mí es siempre una oportunidad para amarlo.**

Hace unos días me llamó para invitarme a cenar. ¡Pueden imaginarse lo feliz que me sentí! Cuando llegué a casa me puse a esperar que viniera a buscarme, pero él nunca

llegó. Después de una larga espera me llamó por teléfono para decirme que, si yo quería, podríamos desayunar juntos al día siguiente. Sinceramente yo estaba tan enfadada y triste que le colgué el teléfono y ni siquiera lo saludé.

El día siguiente era domingo y me levanté muy temprano para ir a misa con mi mamá pero, aunque seguía muy enojada con papá, una voz en mi interior me decía: “Perdónalo”. Cuando recibí a Jesús Eucaristía, sintiendo a Jesús tan cerca de mí, tuve la fuerza de perdonar a mi papá una vez más y volví a ponerlo todo en Sus manos.

I.H. México



Me
sucedió...





En profundidad

ABRIR EL CORAZÓN



Chiara Lubich

Rocca di papa, 20 junio 1975,
Congreso gen 3, Las Bienaventuranzas

En nuestra sociedad hay muchos «marginados», personas que están excluidas de la sociedad, y sin embargo se habla muchísimo de igualdad entre todos los hombres. Pero ¿quién es en realidad el que ama y es amigo sincero de los pobres, de los pecadores, de los arrepentidos, de los desgraciados como si fueran agraciados, sin culpa y afortunados, iguales a todos los demás? ¿Y quién se olvida de las culpas y perdona las ofensas recibidas?

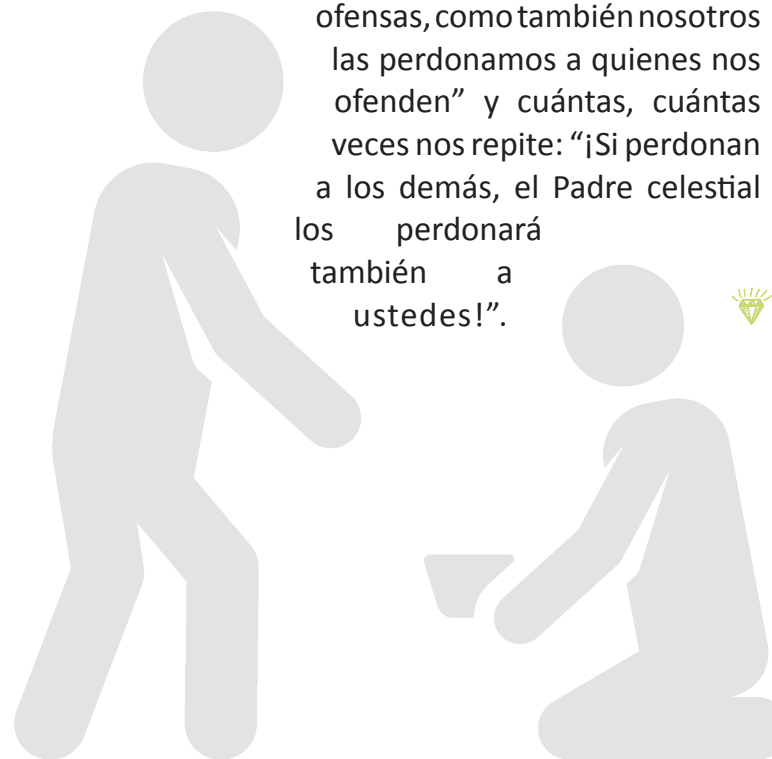
Los santos. Ellos se han comportado así porque han entendido la lección de Jesús y han ido contracorriente, han ido entre los leprosos hasta enfermarse como ellos, como le ocurrió a Padre Damián; entre los emigrantes compartiendo sus mismas terribles angustias, como Francisca Cabrini; entre los encarcelados, como Giuseppe Cafasso o, incluso, poniéndose personalmente

en el lugar de los esclavos para liberarlos, como hacían los Mercedarios cuando no tenían suficiente limosna para pagarles el rescate.

En fin, los misericordiosos, a los que Jesús llama ‘felices’, son los que abren el corazón a todos los necesitados y a los pecadores con las obras de misericordia y con el perdón, como hizo Él, que sanó a los enfermos, resucitó al niño de la madre viuda, perdonó siempre, incluso cuando estaba en la cruz.

Pero, con respecto al perdón, Jesús es muy exigente. Él **hace que incluso digamos en el “Padre**

nuestro”: perdónanos nuestras ofensas, como también nosotros las perdonamos a quienes nos ofenden” y cuántas, cuántas veces nos repite: “¡Si perdonan a los demás, el Padre celestial los perdonará también a ustedes!”.



Seré feliz si...
soy capaz de perdonar



PERDONEN Y ADVIERTAN



Chiara Lubich,
Palacio de los Deportes de Marino (Roma)
25 de mayo de 2002. Súper congreso de
Chicos por la Unidad..
A los Gen 3 1996-2002, pág. 131-132.




Me sucede a menudo tener que poner la otra mejilla, perdonar a un compañero. Pero yo quisiera también hacerle entender que su modo de comportarse no es correcto. ¿Qué puedes decirme al respecto?

¡Claro que hay que perdonar, hay que perdonar siempre! Pero el mismo Evangelio, que habla de perdonar, también dice que hay que advertir al hermano si se equivoca.

Jesús, de hecho, dice que si tu hermano se equivoca, primero tienes que hablarle mirándole a los ojos, es decir a solas con él y decirle que está equivocado. Si él no acepta, Jesús dice que hay que tomar a dos testigos para que, delante de los demás, él se dé cuenta de que no actúa bien. Si sigue sin entender, Jesús nos invita a presentarlo a la comunidad¹.

Luego continúa diciendo que, si todavía no logra comprender, será expulsado de la comunidad, porque de lo contrario podría perjudicar a los demás. Naturalmente Jesús hablaba de culpas más bien graves. Ustedes hagan así: perdonen, perdonen y adviertan.

Digan, por ejemplo: “¡Oye, esto no está bien!” Si ustedes no lo hacen, si no lo hacemos, nos hacemos responsables también del mal que hacen los demás, por eso hay que estar atentos: el Evangelio quiere las dos cosas 

¹«Si tu hermano llega a pecar, vete y repréndele, a solas tú con él. Si te escucha, has ganado a tu hermano. Si no te escucha, toma todavía contigo uno o dos, para que todo asunto quede zanjado por la palabra de dos o tres testigos. Si los desoye a ellos díselo a la comunidad. Y si hasta a la comunidad desoye, sea para ti como el gentil y el publicano» (Mt 18:15-17).



REFLEXIONES PSICOLÓGICAS

*Raffaele
Cavaliere,
Perdonare
Ed. Città Nuova
pág 90-92*

Muchas personas se sienten culpables o se sienten mal por el daño que han hecho a los demás. Haber provocado sufrimiento y disgusto se convierte en un pensamiento intolerable que a menudo se trata de eliminar, generando así reacciones psicosomáticas inadecuadas.

(...)

Cuando no se logra perdonarse a sí mismos surgen sentimientos de culpa y auto acusas aunque sea una sola cosa: un comportamiento que se considera inadecuado, una debilidad, el haber repetido un error, haber perdido una ocasión, haber jugado con la salud, haber malgastado inútilmente el cuerpo y la mente. También el haber sido demasiado superficiales en situaciones serias puede demoler una parte de la autoestima.

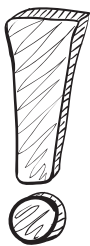
(...)

Para superar los sentimientos de culpa hay que perdonarse. El auto-perdón es altamente “psicoterapéutico”. Para lograrlo podría ser útil considerar que en aquella determinada circunstancia no fue posible actuar de otra manera, que la situación psicológica no ofrecía ninguna otra respuesta alternativa porque no era posible acoger otras propuestas por las incapacidades vividas en aquel preciso momento. Una visión más realista de las

propias posibilidades, la reducción de las expectativas exageradas que a veces se aumentan cuando se confrontan, puede llevar a ser más humildes y a reducir ese sentimiento de “omnipotencia” narcisista que incrementa mucho los sentimientos de culpa por cosas que nunca se habrían podido llegar a hacer.

Las personas capaces de auto-perdonarse se sienten liberadas de sentimientos negativos, sentidos de culpa y pensamientos obsesivos, obteniendo así el beneficio de una mayor paz interior y una mejoría de la autoestima. Logran aceptar su propio pasado, están dispuestas a recomenzar y realizar un cambio del propio modo de ser. Estar siempre rumiando lo que ha sucedido impide la posibilidad de reorganizar la vida; una visión negativa de la existencia turba permanentemente la serenidad de la existencia. Con frecuencia, el progreso depende de la aceptación del pasado, de los gestos realizados que ya son irrepetibles.

Para perdonarse a sí mismos no hay que ignorar lo que pasó sino confrontarse con ello. La elaboración del pasado evita la eliminación, que es un mecanismo de defensa que perjudica enormemente la paz interior. El querer convencerse de que no pasó nada endurece a la persona y la priva de la libertad de ser ella misma. Tratando de ignorar los pensamientos, los sentimientos negativos relativos a su experiencia, la persona pierde el contacto con la realidad y no aprende nada de lo sucedido.



¡Lo intentaré!

Dios me ama, me perdona y me acoge como soy. Trato de identificarme con quien me ha herido. Probablemente ella/él lleva en sí mismo una herida aún más grande. *Mi perdón será importante* para mí y para ella/él.

1. Crecer en la conciencia de cuánto puedo herir también con mis palabras o mis actitudes.
2. Comprometámonos juntos a vivir la Palabra de Vida o busquemos un lema para ayudarnos durante la semana a tener un amor misericordioso, capaz de pedir perdón y de perdonar.



¿Cómo nos va?

Cada noche, antes de dormir, acostumbremos a permanecer algunos minutos en silencio para examinar nuestra conciencia. Pensemos en la jornada transcurrida, agradezcamos a Dios por todo lo que hemos vivido y pidámosle perdón por nuestras faltas.

¿Nos acordamos de alguien a quien tengamos que pedirle perdón o a quien no le hayamos donado aún nuestro perdón?

¡Hagámoslo lo antes posible.

*Peléense también, lleguen incluso a tirarse los platos a la cabeza. Pero no terminen nunca una jornada sin hacer las paces".
Asís, 4 de octubre de 2013, Papa Francisco a los esposos.*

Para el/la asistente



Evaluación después del encuentro

- **¿Qué clima se vivió?** ¿Hemos experimentado la alegría de volver a vernos, una generosa atención recíproca? ¿Había en todos una escucha respetuosa y se compartía abiertamente? ¿Podemos decir que hemos experimentado la presencia de Jesús entre nosotros?
- **¿Las actividades propuestas** han suscitado interés por estas revolucionarias palabras de Jesús? ¿Ha habido dificultades? ¿Qué conviene tener presente para que la próxima vez vaya mejor?
- ¿Se puso de relieve la gran misericordia y el perdón de Dios hacia nosotros? ¿Hay **un ámbito** particular en el que es muy difícil perdonar? ¿Podemos considerar concluido el argumento o es necesario **profundizar** algo más en el próximo encuentro?