

EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO, O.C.D.

SI PERDONAS, VIVIRÁS
PARÁBOLAS PARA UNA VIDA MÁS SANA

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2008

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
1. CULTURA DE LA MUERTE Y CULTURA DE VIDA	15
Cultura de la muerte	16
La guerra no soluciona nada	18
La violencia a las mujeres	22
Sólo para blancos	26
Dios no hace distinción de personas	29
Derribar muros. Camino hacia la unidad	32
Amar, educar y trabajar por la paz	37
Orar por la paz	39
Un gesto de paz	43
2. DIOS ES UN DIOS MISERICORDIOSO Y DE PERDÓN ..	47
La misericordia de Dios	48
La misericordia de Jesús	51
María, madre de misericordia	53
Sed misericordiosos	57
Dios es un Dios de perdón	60
Dios perdona y olvida	64
Jesús maestro del perdón	66
Es de cristianos perdonar	70
La Iglesia pide perdón	72
La Iglesia lugar de reconciliación	76
Confesar los pecados	78
Todos somos pecadores	81

3. AMAR, NO HERIR NI ODIAR	85
Los beneficios del perdón	86
No juzgar	89
No enfadarse	91
No guardar rencor	94
No ofender con la lengua	97
Si corriges, hazlo con amor	101
No vengarse	106
Combatir el odio con el amor y el perdón	108
Yo perdono pero no olvido	110
La espiral del odio	114
Sentir rencor	117
4. EL PERDÓN Y LAS CLASES DE PERDÓN	123
¿Qué es el perdón?	124
¿Qué no es perdonar?	128
Perdonar es un proceso	130
Tareas para perdonar	133
Estrategias de perdón	136
Técnicas de sanación	140
Razones para no perdonar	143
Quien ama y perdona, se sana	146
Jesús, el sanador	149
5. QUÉ NOS AYUDA Y NO AYUDA A PERDONAR	153
Creer en el perdón	154
Conocer nuestras sombras	157
Todos podemos equivocarnos	161
Fórmula para no pelear	164
No es fácil el perdonar	167
El perdonar es lo más importante	170
El perdonar requiere paciencia	172

La mansedumbre	175
Saber ceder	178
Optar por entenderse	180
6. PERDONAR A DIOS, A UNO MISMO Y A LOS OTROS ..	183
Perdonar a Dios	184
Perdonarse a sí mismo	186
No condenarse a sí mismo	191
Comunicar la falta	194
No te hieras	197
El perdón en la pareja	200
Perdonar a los hijos	204
7. TESTIGOS DEL AMOR Y EL PERDÓN	209
Nelson Mandela	210
Martin Luther King	213
La fuerza de la no violencia	215
El hno. Roger, instrumento de reconciliación .	217
Murió por amor a su pueblo	221
Tito Brandsma	225
Un mártir de las viñetas	226
Tres gestos de perdón de Juan Pablo II	229
El obispo bueno y Jean Valjean	234
Una madre golpeada por el terror	236
Se levantó y vio de nuevo	239
Perdió los estribos	242
Un constructor de paz	245
“Sí, se puede”	247
Una herida sanada	250
Los sueños de Julio	254
Los nubarrones desaparecerán	256
Poner la otra mejilla	259

INTRODUCCIÓN

Últimamente se ha puesto de moda el hablar de algunos temas y el perdón es uno de ellos. El perdón es una realidad que nos afecta a todos, porque, de alguna forma, nos hieren o herimos. Sabemos que el perdón es una decisión de la voluntad y es, sobre todo, un proceso en el que entran en juego todas las facultades de la persona, aunque no todos lo vivamos de la misma manera. Para que el perdón sea efectivo, se requiere fortaleza, madurez y la gracia de Dios.

Cuando médicos y pacientes comprendan el poder curativo del amor y del perdón, habremos empezado a añadir a la medicina otra dimensión importante. Entonces estaremos realmente en el camino de la gloriosa revelación predicha por Teilhard de Chardin en estas famosas palabras: *“Algún día, después de haber dominado los vientos, las olas, las mareas, y la gravedad, utilizaremos, en honor de Dios, las energías del amor. Entonces, por segunda vez en la historia del mundo, el hombre habrá descubierto el fuego”*. Es cierto, el amor y el perdón curan y sanan y son las mayores energías de que podemos disponer. Una de las peores enfermedades es la falta de amor, pues el amor da vida y engendra vida. El amor es salud. El odio, el rencor, el resentimiento, siempre nos enferman y nos matan.

No podemos negar que en nuestro mundo hay amor y odio. El amor, muchas veces pasa desapercibido, en silencio, aunque, a la larga, siempre produce sus frutos. Sin embargo, el odio, el rencor, el resentimiento, se airean en los medios de comunicación, se perciben, se mascan, en la palabra y en el gesto. Cuando soplan los vientos del rencor, queda cierto hedor en el ambiente que acaba con la paz y la alegría de los hombres más valientes, ya que *“el odio, como dice Paco Nieva, es como el forro sucio del perdón y como la avinagrada distancia de la que casi nunca se vuelve”*.

Todos tenemos razones para perdonar y no hacerlo. Da pena constatar el tiempo y energías que gastamos por no perdonar. ¡Cuánta vida se nos va en escarbar en la herida y en no olvidar lo sucedido! No vivimos en paz el momento presente porque no somos capaces de aparcar el pasado; por eso apenas disfrutamos de lo que vemos, oímos o sentimos y nuestra vida se convierte en un penar continuo y nos movemos entre la tristeza y el vacío, la inconstancia y el desaliento, el desasosiego y la muerte.

La mayoría de las personas, desearíamos perdonar, pero, a veces, nos falta motivación, fuerzas y la ayuda de alguien que nos eche una mano. Aunque vemos todas las ventajas que nos trae el pasar la página, no nos decidimos a dar el paso, pues constatamos que queremos, pero no podemos. Nos faltan fuerzas, motivaciones, y una determinación para culminar todo el proceso del perdón.

Este es un libro sobre el perdón. Los libros son hijos de muchos padres, ya que son muchas personas las que lo hacen posible. Éste no es una excepción. En él intento dejar constancia de lo que he leído y experimentado. En él se pueden encontrar citas abundantes, recetas, ejercicios para perdonar... Comienzo hablando de la cultura

de la muerte y de la vida, para pasar a tratar de la misericordia de Dios, de Jesús como maestro del perdón, del perdón y sus clases, de lo que nos ayuda a perdonar, del perdón a Dios, a los otros y a nosotros mismos. Al final recojo unos testimonios, famosos algunos, menos famosos los otros, pero todos ellos pertenecen a personas que fueron fieles a las gracias recibidas para sanar las heridas causadas en unas circunstancias hostiles de su vida.

Cada tema va precedido de una parábola, anécdota, testimonio... Las parábolas han sido un recurso usado por los grandes maestros para aclarar las verdades más encumbradas, para despertar la imaginación del oyente, para captar la atención, para llevar al compromiso. La parábola es el lenguaje sencillo que usó el mismo Jesús.

El título es: *Si perdonas, vivirás*. No cabe duda que quien se decide a perdonar y lo logra, vuelve a tener paz, salud, vida. Debemos, pues, caer en la cuenta de los grandes bienes que nos llegan con el perdón y decidírnos, sin perder tiempo y energías, a ser compasivos como *el Padre* de todos.

“Las tres cosas más difíciles de esta vida son guardar un secreto, perdonar un agravio y aprovechar el tiempo”, afirmaba B. Franklin. Perdonar no es fácil, pues para poder hacerlo es necesario emplearse a fondo y creer en la fuerza de Dios, en su poder, ya que su misericordia es infinitamente más grande que nuestras miserias. Es bueno no perder de vista que Dios sigue haciendo su obra: su gracia nos basta, pero ésta requiere, a su vez, de nuestro esfuerzo, de ese poquito que podemos hacer. El perdón es, pues, don y tarea. Dios nos lo regala, él pone todo, pero nosotros tenemos que poner todo lo que está a nuestro alcance.

I

CULTURA DE LA MUERTE Y CULTURA DE VIDA

“Mira, yo pongo delante de ti la vida y el bien, la muerte y el mal. Si escuchas los mandamientos de Dios... vivirás y te multiplicarás” (Dt 30,15-17). El ser humano tiene la capacidad de escoger el amor o el odio, la muerte o la vida. Desgraciadamente muchas personas han optado por la muerte. No sólo se grita: *“¡viva la muerte!”*, sino que se practica toda clase de muerte. Se arranca la vida en el seno materno, se deja que millones de niños mueran de hambre, se abandona al anciano a su suerte, a la soledad y a la muerte. Se mata de una vez y se mata lentamente. La violencia se ha adueñado de los corazones y campea en los medios de comunicación, en los hogares, en el trabajo, en la calle. Vivimos divididos. Hemos levantado muros para alejar al que nos molesta, bien sea por su color, lengua, religión. Hacemos acepción de personas, no seguimos el ejemplo de Jesús.

Existe una pasión por la muerte que debiera ser transformada en pasión por la vida. Nos falta por descubrir la fuerza de la no violencia, del amor, del valor de la vida, de la paz. Debemos, pues, educarnos para la paz, para la convivencia, para optar por la búsqueda de un mundo más humano y más justo. Somos, de algún modo, hijos del pecado, de la injusticia, de la violencia; estamos heri-

dos de muerte y es por ello que todos necesitamos perdonar y ser perdonados.

CULTURA DE LA MUERTE

El 12 de octubre de 1936, mientras el General Millán Astray pronunciaba un discurso en la Universidad de Salamanca, uno de sus partidarios voceó desde el fondo del salón de actos la divisa preferida del general: “¡Viva la muerte!”. En cuanto acabó el discurso, el rector de la Universidad, D. Miguel de Unamuno, se levantó y dijo:

“Acabo de oír el necrófilo e insensato grito ‘¡Viva la muerte!’. Y yo, que he pasado mi vida componiendo paradojas que excitaban la ira de algunos que no las comprendían, he de deciros, como experto en la materia, que esta ridícula paradoja me parece repelente. El general Millán Astray es un inválido. No es preciso que digamos esto con un tono más bajo. Es un inválido de guerra. También lo fue Cervantes. Pero, por desgracia, en España hay actualmente demasiados mutilados. Y, si Dios no nos ayuda, pronto habrá muchísimos más. Me atormenta el pensar, que el general Millán Astray pudiera dictar las normas de la psicología de la masa. Un mutilado que carezca de la grandeza espiritual de Cervantes, es de esperar que encuentre un terrible alivio viendo cómo se multiplican los mutilados a su alrededor”.

A esto Millán Astray, incapaz de aguantarse por más tiempo, gritó: “¡Abajo la inteligencia! ¡Viva la muerte!”. Pero Unamuno prosiguió imperturbable: “Este es el templo de la inteligencia. Y yo soy su sumo sacerdote. Estáis profanando su sagrado recinto. Venceréis porque tenéis

sobrada fuerza bruta. Pero no convenceréis. Para convencer hay que persuadir. Y para persuadir necesitaríais algo que os falta: razón y derecho en la lucha. Me parece inútil el pedir os que penséis en España. He dicho”.

Muchos aman la cultura de la muerte y nosotros, sin buscarlo y quererlo, nos movemos y vivimos inmersos en este mundo del desprecio a la vida. Como dijo Juan Pablo II, *“estamos ante un enorme y dramático choque entre el bien y el mal, la muerte y la vida, la ‘cultura de la muerte’ y la ‘cultura de la vida’. Estamos no sólo ‘ante’, sino necesariamente ‘en medio’ de ese conflicto”.*

A veces, constatamos que, en casi todos los ambientes, triunfa la fuerza, el valerse por sí mismos, el tener poder. Y esta cultura de la fuerza, es competitiva, no compasiva, es contraria a la misericordia, pues las personas se valen por sí mismas, no necesitan de la ayuda de los otros. Esta sociedad engendra hombres fuertes. Para esta corriente cultural de la fuerza, la misericordia no es sólo signo de debilidad, sino generadora de pasividad y las personas se convierten en seres pasivos y dependientes, incapaces de tomar decisiones propias y de asumir su propio destino. La misericordia crea “mendigos crónicos”. Una humanidad evolucionada está reclamando competición, no compasión. La compasión produce seres débiles. En el fondo de esta posición resuena el aforismo de Nietzsche: *“¿Dónde reside tu mayor peligro? En la compasión”.*

Además de la cultura de la fuerza existe la “cultura de la reivindicación violenta”, que se opone con toda el alma a la misericordia, ya que ésta resulta humillante y encubre la injusticia reinante. Es preciso, pues, defender la justicia, aunque sea con medios violentos, para que el ser humano no sea explotado y esclavizado.