



“El perdón un bálsamo sanador de heridas”

Folleto · 3

Programa Jóvenes para una
Nueva Sociedad



Queridos hermanos, a continuación te presentamos desde el Programa Jóvenes para una Nueva Sociedad, un pequeño manual formativo de cinco encuentros que podrán ser utilizados desde los diferentes grupos juveniles, cuyo objetivo principal es iniciar desde cada uno de esos espacios un camino para la reconciliación y el encuentro como hermanos venezolanos y hermanos en la fe.

Los encuentros están estructurados de forma clara y sencilla según se muestra a continuación:

Los temas que abordaremos son:

1. "El diálogo como herramienta para la construcción de la paz"
2. "El amor al prójimo mandato del señor siempre antiguo y siempre nuevo"
3. "El perdón un bálsamo sanador de heridas"
4. "De la reconciliación a la paz"
5. "La oración fuente de todas las Gracias"



1. Cita Bíblica que ilumina el encuentro



Alejen de ustedes la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad. Sean buenos y compasivos unos con otros y perdónense mutuamente, como Dios los perdonó a ustedes en Cristo. (Ef 4,31-32)

2. Canto



Canción: Debes perdonar

Autor: Martín Valverde

Sé que es difícil perdonar cuando no sabes amar, el rencor es algo tan amargo dentro, no te deja sonreír, ya no quieres vivir.

Por qué no dejas eso atrás y empieza a amar.

Alguien que te amo, su propia vida la entregó, para que fueras libre de ese cautiverio,

Él perdonó a los demás sin importar si hicieron mal

Por qué en lugar de odiar no decides hoy amar.

Solo tienes que amar, perdonar es una decisión que deja en libertad tu corazón y limpia toda herida, la amargura en ti no reinará.

Solo Dios puede juzgar, tú no puedes condenar y mucho menos murmurar.

Si tú quieres que el Señor te perdone, debes primero perdonar.

3. Dinámica



El círculo emocional

Se pide tres voluntarios, estos deben salir del lugar de reunión por un momento, dos deben vendarse los ojos y entrar al salón cuando se le indique; el otro tratará de rescatar a sus compañeros, sacándolos del círculo emocional... El resto de los participantes hace un círculo y se les indica al oído una palabra que deben gritar y empujar o susurrar al oído, abrazar y animar según sea el caso, al compañero que entre...



Palabras y acciones:

Gritar y empujar (con rabia): véngate, injusticia, odia, rabia, búrlate, tonto, revancha, violencia, discriminación, agrade, compite, exclusión, maltrato, inútil...


Acercar y susurrar al oído (con tristeza): pobrecito, qué triste, llora, lástima, no llores, qué pena, resígnate, no sufras, estás solo...

Abrazar y animar (con alegría): tú puedes, ánimo, eres valiente, lucha, no te rindas, sigue, cree en ti, lo estás logrando, esfuérzate, perdona...

Entra al círculo el primero de los vendados y cada participante deberá hacer lo que se indicó previamente prestando atención de que logre pasar por cada compañero; pasa el segundo y se hace lo mismo a los dos, luego entra el que viene a rescatar a los vendados y el grupo trata de impedirlo, Debe lograr rescatar al menos a un compañero...

Reflexionamos al respecto, escuchando primero a los tres voluntarios y luego a los que quieren...

Recuerde por un momento,

- ¿Qué fue lo que pasó?
 - ¿Cuándo empezó a sentirse bravo? ¿Triste? ¿Alegre?
 - ¿Qué dijo?
 - ¿Qué pensó?
 - ¿Qué sintió físicamente?
 - ¿Qué hizo? ¿Hubo violencia?
 - ¿Cómo se sintió cada uno con lo que le tocó hacer?
 - ¿En qué se parece lo vivido en la dinámica a nuestra realidad?
 - ¿En qué momentos nos vendamos los ojos? ¿Para qué?
 - ¿Cuándo rescatamos al otro?, ¿Cómo podemos ser luz?
 - ¿Qué sería diferente si nos comportáramos de otra forma ante una situación similar?
- 

4. Profundización del Tema

En seguida el Animador realizará una breve reflexión sobre las emociones, las cuales no son ni malas ni buenas en sí mismas lo importante es saber canalizarlas pues el mal manejo de nuestras emociones nos puede engeuecer y llevar a tomar decisiones peligrosas o equivocadas que van a afectarnos negativamente.

Los conflictos se generan principalmente por el mal manejo de las emociones, los diversos puntos de vista de una misma situación, la mala comunicación y las omisiones innecesarias. Los conflictos internos son tan inevitables como los externos los cuales no generan maldad en sí mismos y por el contrario, superarlos adecuadamente fortalece la autoestima y enriquece las relaciones. Cuando se evitan o se procede erradamente ante ellos se suscitan sentimientos de dolor, rupturas y resentimientos que pueden desencadenar en odio. Esto se genera procesualmente a través de heridas que se van acumulando desde la infancia.

- La primera herida es en la cabeza: allí las personas comienzan a pensar que no valen nada, que se merecen lo que pasó y que les va a seguir pasando durante toda su vida.
- La segunda herida es en los pies: cuando las personas tienen una herida en ellos, comienzan actuar con temor, evitan hablar con la gente y no quieren contar su historia de vida.
- La tercera herida sale en las manos: las personas desean quedarse quietos, no soñar, no reclamar, no pedir y evitan desear el triunfo en sus vidas.
- La cuarta herida sale en su corazón: las personas sienten rabia, ira, dolor, tristeza, rencor y sentimientos de venganza. Se tornan violentas.

Desde el punto de vista del cristianismo así sucedió con Jesús, sus heridas en la cabeza al ser coronado de espina, en las manos y los pies al ser crucificado y en el corazón al ser traspasado por la lanza. Cristo como hombre sufrió el dolor extremo y supo también amar y perdonar con la misma intensidad por eso es tan importante buscar en él el auxilio y la fuerza para lograr perdonar completamente.



Para sanar las heridas totalmente es necesario pasar por dos procesos: perdón y reconciliación. El perdón libera y sana heridas, especialmente da paz interior; la reconciliación reestablece relaciones, estrecha lazos y genera paz social.

Perdonar es un ejercicio que involucra el análisis y consideración de alternativas en pro de la vida en comunidad y la invitación al restablecimiento del equilibrio personal y social.

(Antes de seguir es importante que los participantes respondan en una hoja las siguientes preguntas)

Para mí el perdón es _____

Es importante perdonar porque _____

Me siento ofendido y con rabia cuando _____

Yo ofendo cuando _____

Lo que más me cuesta perdonar es _____

Así actúo cuando tengo rabia _____





El perdón:


“Porque que si ustedes perdonan a otros el mal que les han hecho, su Padre que está en el cielo les perdonará también a ustedes” Mt. 6,14


Como cristianos hemos sido invitados por Jesús a perdonar, Él es nuestro gran modelo de perdón. Es muy importante aclarar que es y que no es perdonar (previamente se han colocado las siguientes frases debajo de las sillas o en el reverso de los distintivos de algunos participantes, se les pide que en pareja decidan si su frase es o no referente al perdón y la coloquen en la pizarra o cartelera según corresponda)

Perdonar no es: (así deberán quedar)

- Quedarse callado y entregar la ofensa a Dios.
- Olvidar las ofensas.
- Justificar comportamientos ofensivos.
- Negar o guardar la rabia y el dolor, aparentando que todo está bien,
- Cambiar los comportamientos y las actitudes con las personas que te agredieron.
- Reconciliarse con el otro.
- Ignorar a quien te agrade.

Perdonar es:

- Un proceso de sanación de sí mismo.
 - Un cambio de las ideas que se tienen de la persona que nos hicieron daño.
 - Un cambio de la idea que se tiene de conflicto.
 - Una declaración de libertad emocional.
 - Un cambio de nuestra realidad.
 - Una decisión, una forma de vida.
- 

- 
- Una expresión del cuidado de sí y el interés por el cuidado del otro
 - Una puerta abierta a la reconciliación.

Invíteles a comparar lo que respondieron en su hoja personal con lo que es o no es perdonar.

Según las escuelas de perdón y reconciliación, "perdonar es la decisión de renunciar a castigar una ofensa recibida, no guardando rencor ni resentimiento. Es una actitud, una decisión, un proceso y una forma de vida. El saber perdonar permite analizar con menos rigidez y severidad los errores propios y el de los demás; humaniza las relaciones y libera de cargas dañinas a las personas. El perdón no niega que la justicia haga su curso".


San Francisco de Asís habla de tres niveles de perdón:

Perdonar a Dios: Cuántas veces has sentido que Dios está contra ti, que te ha dejado solo y no te escucha, que las cosas difíciles o trágicas que te han pasado son por su culpa o un castigo por tu malas acciones. No, no es Dios, es nuestro falso concepto de Dios.

Perdonar a quienes nos ha hecho daño: Personas que amas como tu madre, tu padre, tus hermanos familia, profesores y compañeros te han dicho palabras hirientes, fuertes, dolorosas que nunca esperabas, te culparon de cosas que no hiciste, ni dijiste, te pusieron contra otros, te compararon, prefirieron en un momento estar con otra persona, sentiste abandono o no sentiste su compañía cuando lo necesitabas y has permitido que todas esas cosas afecten tu personalidad, te encadenen, te quiten la alegría, te frustren y eso te causa dolor...

Perdónarte a ti mismo: porque a veces te has sentido herido por palabras, gestos, daños que tú mismo te has hecho o dicho, te cuesta aceptar tu físico, tu carácter, tus impulsos... Y no te amas, te rechazas ti mismo, te autosaboteas la vida.

Para perdonar debemos dar algunos pasos:

1. Tomar la decisión de perdonar.
 2. Separar la ofensa de la persona que te ofendió.
 3. Analizar las causas que motivaron la ofensa, buscando comprender al ofensor
- 

4. Poner en una balanza tus emociones, sentimientos y reacciones.
5. Conversar con quien te ofendió o agredió, decirle cómo te sientes, qué fue lo que te molestó específicamente, cerciorarte que está consciente de que hubo una molestia, escucharlo sin imponer puntos de vista. De no ser posible escríbele una carta...
6. Asumir una posición justa de acuerdo a la ofensa.

Observa el siguiente cuadro y completa con una experiencia vivida

Desde	Ofensa	Emociones	Sentimien- tos	Hacia el otro	Decido	Justicia (repa- ración)
La herida	mentira	rabia	traicionado	desconfi- anza	venganza	Miento
El perdón	mentira	rabia	tristeza	Diálogo	perdón	Decir la verdad
Desde	Ofensa	Emociones	Sentimien- tos	Hacia el otro	Decido	Justicia (repa- ración)
La herida						
El perdón						

¿Cómo te sientes en ambos casos? ¿Qué posición asumirás la próxima vez que alguien te ofenda o que tú ofendas a alguien? ¿Qué ha cambiado en ti?

5. Dinámica



Materiales: Un Cristo grande, un cirio, corazones de papel, lápices.

Se entrega a cada uno un corazón de papel y se invita a los presentes a fijar su mirada en el Cristo y mientras escuchan la oración escriban en el corazón las palabras que quieran según se vayan sintiendo, pueden doblarlo o arrugarlo...





6. Oración del Perdón



Observa a Jesús sintiendo lo mismo que tú en la cruz, traicionado, herido por quienes amaba y daba su vida... Él, como hombre, tuvo que mirar al Padre misericordioso pedirle valor para perdonar, para ser valiente y seguir amando y poder decir Padre perdónalos porque no saben lo que hacen... Súbete a la cruz y abrázate a Jesús para poder decir con Él, mientras miras todas las heridas que has sufrido y que guardas en tu corazón, Me perdono, los perdono, por todas esas situaciones que he vivido porque no sabemos lo que hacemos, te perdono Dios porque tú plan para mí es amor y bendición aunque a veces no lo entienda y te culpe de cosas que son muchas veces fruto de mis propias decisiones... Piensa en todas las bendiciones que has recibido, todo lo que puedes hacer gracias al don de tu vida... Pide fuerzas para asumir la actitud de Jesús y reconciliarte contigo, con la vida, con Dios, con tu familia, con tus compañeros, tus profesores, compañeros de trabajo, vecinos... Con todas las personas que son significativas para ti... y que alguna vez te has sentido ofendido por ellas... Acepta la realidad de quienes nunca estuvieron contigo por motivos que no vienen al caso, ni los culpes ni te culpes... Piensa en los que sí están o han estado contigo, en los buenos momentos que te han hecho pasar esas mismas personas, que te hirieron otras veces... las buenas palabras y gestos, que han compartido contigo, los momentos difíciles en los que sí te tendieron su mano y su corazón estuvo contigo. ... Recuerda las veces en las que fuiste tú quien no hizo lo que ellos esperaban de ti, los molestaste inocentemente o sin querer, no todos reaccionamos igual, las apariencias engañan, no quisieron ni quisiste hacerles daño, y a pesar de eso se mantienen junto a ti, gracias al poder del perdón... Nos pasa como dice San Pablo cuantas veces hago el mal que no quiero y dejo de hacer el bien que quiero... Libérate de las heridas, deja fluir el perdón que hay en ti, el amor que hay en ti la compasión que hay en ti Admira tu capacidad de perdón, reconócelte como el producto de todas esas experiencias significativas que te han hecho fuerte, valiente, una perla preciosa soñada para ser feliz.

Comienza a construir dentro de ti quien quieres ser, como te gustaría que fuera tu corazón, ese cofre en el que quieres guardar tus mejores experiencias. Siéntete libre, feliz, amado y perdonado...





Al finalizar se les invita a observar el corazón y a colocarlo en el centro o en torno al Cristo. Mientras cantan la canción perdonar.

7. Compromiso



En grupos de 5 comparten lo que han vivido en esta experiencia del perdón, sus respuestas de la hojita de lo que es el perdón... Y al final cada uno completa las frases:

- Conmigo mismo yo me comprometo a...
- En casa, yo (nombre) me comprometo a...
- Con mis amigos yo me comprometo a...
- Con Venezuela yo me comprometo a...

Lo hacen tipo cartel en papel bond u hojas blancas, lo cuelgan en su pecho y lo presentan a los otros grupos mientras sostienen el cirio. Se llevan las direcciones de correo o Facebook de sus compañeros y durante toda la semana se estarán enviando mensajes, canciones, videos de paz y amistad.

Cantan la canción viva la vida.

Vida la vida

No basta

Cada mañana es hoy. Vida en cualquier rincón

que no conoce enemigos ni al pobre ni al rico,

Las flores como un jardín, el aire para vivir, sonrisas, un llanto, un amigo

por todo eso y r muchos más...

Viva la vida de cada día viva el amor,

viva la vida que es más hermosa si somos dos oh...oh

Viva la vida que cada día viva el amor, viva el amor...


Las aves volando van, seguro que a algún lugar,

Ellas aceptan el riesgo, veranos e inviernos.

Hay gente que viene y va, la noche la luna y el mar,

lo bueno y lo malo en la vida, por todo eso y mucho más...

Viva la vida de cada día, viva el amor, oh...oh..





Viva la vida que es más hermosa si somos dos
Viva la vida que cada día viva el amor, viva el amor

Oh...Oh...Oh...Oh

Y que viva, viva, viva la vida ...

Viva la vida que es un poema y una canción. Oh y una
canción (2)