

ACTO DE PERDÓN

Dios mío, Padre amoroso, postrado ante ti, pongo a tus pies el dolor que viene de una herida que recibí en el pasado. Con confianza en tu infinita compasión, te imploro que me sanes con la Sangre de tu Hijo Jesucristo que se derrama de su Corazón sobre mí.

Señor Jesucristo, en tu nombre y con la ayuda de tu gracia, con plena conciencia y libertad y con todas las fuerzas de mi corazón, abandono para siempre toda ira y rencor hacia **N.** por una injusticia que me hizo, _____ [*aquí se expone ante Jesús lo sucedido*]. De ahora en adelante, con la ayuda de tu gracia y con todo mi ser, me comprometo a tomar una nueva postura hacia **N.** fundada en la generosidad, la compasión y bondad, el valor en sí del ser humano y el amor incondicional. Con este compromiso no espero nada a cambio sino tu amor y gracia.

Te pido perdón por los pecados que he cometido a causa de esta herida y que han hecho daño a otras personas, especialmente a los seres que tanto quiero.

Te doy las gracias, Jesús mi Salvador, porque me has dado el deseo y el don de perdonar, que hace posible la sanación y la paz de mi alma. Permíteme tomar tu mano mientras me acompañas por el camino del perdón, para que junto a ti pueda superar los altibajos, el desánimo y el dolor que puedan presentarse.

Dios Espíritu Santo, entra hasta el fondo de mi alma. Lava las manchas, riega la sequía, sana mis heridas, infunde el calor de tu vida, y guía los pasos que desvían del sendero.

María, siempre Virgen Madre de Dios y madre mía, defiéndeme de toda influencia malvada. No permitas que Satanás me atenta llevarme de nuevo por los caminos de ira y rencor. Dame la gracia y las fuerzas necesarias para llegar a perdonar como Dios me ha perdonado. Amén. ➔

ACTO DE PERDÓN

Dios mío, Padre amoroso, postrado ante ti, pongo a tus pies el dolor que viene de una herida que recibí en el pasado. Con confianza en tu infinita compasión, te imploro que me sanes con la Sangre de tu Hijo Jesucristo que se derrama de su Corazón sobre mí.

Señor Jesucristo, en tu nombre y con la ayuda de tu gracia, con plena conciencia y libertad y con todas las fuerzas de mi corazón, abandono para siempre toda ira y rencor hacia **N.** por una injusticia que me hizo, _____ [*aquí se expone ante Jesús lo sucedido*]. De ahora en adelante, con la ayuda de tu gracia y con todo mi ser, me comprometo a tomar una nueva postura hacia **N.** fundada en la generosidad, la compasión y bodad, el valor en sí del ser humano y el amor incondicional. Con este compromiso no espero nada a cambio sino tu amor y gracia.

Te pido perdón por los pecados que he cometido a causa de esta herida y que han hecho daño a otras personas, especialmente a los seres que tanto quiero.

Te doy las gracias, Jesús mi Salvador, porque me has dado el deseo y el don de perdonar, que hace posible la sanación y la paz de mi alma. Permíteme tomar tu mano mientras me acompañas por el camino del perdón, para que junto a ti pueda superar los altibajos, el desánimo y el dolor que puedan presentarse.

Dios Espíritu Santo, entra hasta el fondo de mi alma. Lava las manchas, riega la sequía, sana mis heridas, infunde el calor de tu vida, y guía los pasos que desvían del sendero.

María, siempre Virgen Madre de Dios y madre mía, defiéndeme de toda influencia malvada. No permitas que Satanás me lleve de nuevo por los caminos de ira y rencor. Dame la gracia y las fuerzas necesarias para llegar a perdonar como Dios me ha perdonado. Amén. ➔

MODO DE HACER ESTA ORACIÓN

Todos hemos sufrido injusticias y ofensas en la vida, y muchos creemos que las hemos perdonado. Sin embargo, cuando viene a la mente un recuerdo doloroso, podemos sentir rencor, enfado y hasta deseos de venganza. Tal reacción demuestra la necesidad de perdonar a un nivel más hondo, donde puede tener lugar la sanación de las llagas emocionales. Lo que sigue es un método que, si lo cumples fielmente, te puede llevar a un nivel de perdón que conlleva mucha paz interior y sanación emocional.

1. Escribe en una libreta todas las injusticias, ofensas y abusos que has sufrido en la vida, empezando con lo sucedido en la niñez y la adolescencia, ya que en estas etapas somos más frágiles e indefensos. Hay que escribir lo sucedido. No basta traerlo a la mente sin escribirlo, porque así conseguirás una sanación menos profunda. (NOTA: Aquí se trata de perdonar a las personas que *pecaron contra ti*. Si tú has pecado contra alguien, confiéstate para recibir el perdón de Dios y remediar la culpa o la vergüenza.)
2. Saca de tu memoria todas las injusticias, ofensas y abusos que recuerdas de forma exhaustiva y sin omitir nada. El ponerlo todo por escrito es una forma de “cazar fantasmas”. Ojalá le dediques quince minutos diariamente a este método hasta sacar todos los recuerdos dolorosos. Una sanación que se hace ocasionalmente o esporádicamente producirá pocos frutos.
3. Para asegurar la privacidad, basta con escribir unas palabras claves para traer a la memoria el momento en que sucedió la herida. A veces resultará difícil sacar de la memoria el recuerdo de eventos dolorosos, pero ¡ten ánimo y valentía!, que experimentarás enormes beneficios.
4. Cada herida es recibida en un momento específico y concreto en el espacio y el tiempo. Por eso evita escribir sobre los hechos en términos generales y señala cada suceso en particular con todos los detalles.
5. Una vez que termines de vaciar tu alma de todos las injusticias que recuerdas, escoge el recuerdo más doloroso que quieras poner ante Dios. Trae a la mente los detalles y las circunstancias contenidas en el recuerdo. Si surgen fuertes emociones, levanta los ojos a Dios rezando el Acto de Perdón, indicando la persona (N.) que te hizo la injusticia y llenando el espacio (____) con los detalles particulares de lo sucedido.
6. Después de rezar el Acto de Perdón, puede suceder que sigas sintiendo fuertes emociones negativas. No te preocupes; que es normal que suceda, especialmente si te has negado a sentir estas emociones hasta este momento. Reza la oración de nuevo o las veces que sean necesarias. Cuanto más profunda la llaga, cuantas más veces hará falta aplicarle la medicina.
7. Después de rezar así por todas y cada una de tus heridas, sentirás una tremenda paz, tranquilidad y felicidad interior. La gracia de Dios que previamente no podía entrar al fondo de tu alma ya podrá inundarla quizás como nunca antes.
8. De ahora en adelante, siempre y cuando sufras una ofensa o injusticia, no esperes nada. Abandona el enfado y rencor lo antes que te sea posible, ofreciéndole a Dios de nuevo tu Acto de Perdón.

MODO DE HACER ESTA ORACIÓN

Todos hemos sufrido injusticias y ofensas en la vida, y muchos creemos que las hemos perdonado. Sin embargo, cuando viene a la mente un recuerdo doloroso, podemos sentir rencor, enfado y hasta deseos de venganza. Tal reacción demuestra la necesidad de perdonar a un nivel más hondo, donde puede tener lugar la sanación de las llagas emocionales. Lo que sigue es un método que, si lo cumples fielmente, te puede llevar a un nivel de perdón que conlleva mucha paz interior y sanación emocional.

1. Escribe en una libreta todas las injusticias, ofensas y abusos que has sufrido en la vida, empezando con lo sucedido en la niñez y la adolescencia, ya que en estas etapas somos más frágiles e indefensos. Hay que escribir lo sucedido. No basta traerlo a la mente sin escribirlo, porque así conseguirás una sanación menos profunda. (NOTA: Aquí se trata de perdonar a las personas que *pecaron contra ti*. Si tú has pecado contra alguien, confiéstate para recibir el perdón de Dios y remediar la culpa o la vergüenza.)
2. Saca de tu memoria todas las injusticias, ofensas y abusos que recuerdas de forma exhaustiva y sin omitir nada. El ponerlo todo por escrito es una forma de “cazar fantasmas”. Ojalá le dediques quince minutos diariamente a este método hasta sacar todos los recuerdos dolorosos. Una sanación que se hace ocasionalmente o esporádicamente producirá pocos frutos.
3. Para asegurar la privacidad, basta con escribir unas palabras claves para traer a la memoria el momento en que sucedió la herida. A veces resultará difícil sacar de la memoria el recuerdo de eventos dolorosos, pero ¡ten ánimo y valentía!, que experimentarás enormes beneficios.
4. Cada herida es recibida en un momento específico y concreto en el espacio y el tiempo. Por eso evita escribir sobre los hechos en términos generales y señala cada suceso en particular con todos los detalles.
5. Una vez que termines de vaciar tu alma de todos las injusticias que recuerdas, escoge el recuerdo más doloroso que quieras poner ante Dios. Trae a la mente los detalles y las circunstancias contenidas en el recuerdo. Si surgen fuertes emociones, levanta los ojos a Dios rezando el Acto de Perdón, indicando la persona (N.) que te hizo la injusticia y llenando el espacio (____) con los detalles particulares de lo sucedido.
6. Después de rezar el Acto de Perdón, puede suceder que sigas sintiendo fuertes emociones negativas. No te preocupes; que es normal que suceda, especialmente si te has negado a sentir estas emociones hasta este momento. Reza la oración de nuevo o las veces que sean necesarias. Cuanto más profunda la llaga, cuantas más veces hará falta aplicarle la medicina.
7. Después de rezar así por todas y cada una de tus heridas, sentirás una tremenda paz, tranquilidad y felicidad interior. La gracia de Dios que previamente no podía entrar al fondo de tu alma ya podrá inundarla quizás como nunca antes.
8. De ahora en adelante, siempre y cuando sufras una ofensa o injusticia, no esperes nada. Abandona el enfado y rencor lo antes que te sea posible, ofreciéndole a Dios de nuevo tu Acto de Perdón.

AN ACT OF FORGIVENESS

My God and loving Father, I kneel before you to offer you the pain that comes from a wound I received in my past. With confidence in your infinite compassion, I implore you to heal me with the Blood of your Son, Jesus Christ, which flows over my wounds from His Sacred Heart.

Lord, Jesus Christ, in your name, with the help of your grace and all the strength of my will, I choose to abandon forever all anger and resentment towards **N.** for an injustice he (she) knowingly carried out against me, ____ [*tell Jesus what happened*]. From now on, with the help of your grace and with all my heart, I endeavor to respond to **N.** based on generosity, compassion, goodness, the unconditional worth of a human being, and a love which expects nothing in return for this decision to forgive, except your love and your grace.

I beg forgiveness for those sins I have committed while influenced by an unforgiving spirit, sins which hurt others, especially those I love.

Thank you, Jesus, my Savior, for giving me the desire and the strength to make this act of forgiveness, and for opening my soul to experience your inner healing and peace. Take my hand in yours as I walk along the path of forgiving **N.**, so that with you at my side I can get through the rough times and difficulties I may encounter along the way.

God the Holy Spirit, enter the depths of my soul. Cleanse my heart of sinful stain and wet its dryness with your dew. Heal my wounds, give me your warmth, and guide the steps that go astray.

Mary, Mother of God and my mother, defend me from all evil. Thwart Satan's attempts to lure me back to the paths of anger and resentment, and give me the grace and the strength to forgive as God has forgiven me. Amen. (over)

AN ACT OF FORGIVENESS

My God and loving Father, I kneel before you to offer you the pain that comes from a wound I received in my past. With confidence in your infinite compassion, I implore you to heal me with the Blood of your Son, Jesus Christ, which flows over my wounds from His Sacred Heart.

Lord, Jesus Christ, in your name, with the help of your grace and all the strength of my will, I choose to abandon forever all anger and resentment towards **N.** for an injustice he (she) knowingly carried out against me, ____ [*tell Jesus what happened*]. From now on, with the help of your grace and with all my heart, I endeavor to respond to **N.** based on generosity, compassion, goodness, the unconditional worth of a human being, and a love which expects nothing in return for this decision to forgive, except your love and your grace.

I beg forgiveness for those sins I have committed while influenced by an unforgiving spirit, sins which hurt others, especially those I love.

Thank you, Jesus, my Savior, for giving me the desire and the strength to make this act of forgiveness, and for opening my soul to experience your inner healing and peace. Take my hand in yours as I walk along the path of forgiving **N.**, so that with you at my side I can get through the rough times and difficulties I may encounter along the way.

God the Holy Spirit, enter the depths of my soul. Cleanse my heart of sinful stain and wet its dryness with your dew. Heal my wounds, give me your warmth, and guide the steps that go astray.

Mary, Mother of God and my mother, defend me from all evil. Thwart Satan's attempts to lure me back to the paths of anger and resentment, and give me the grace and the strength to forgive as God has forgiven me. Amen. (over)

USING THIS PRAYER IN A HEALING PROCESS

Everyone has suffered injustices and offenses in life, and many of us believe that we have already forgiven everything. Yet when there comes to mind a painful memory, we may feel bitterness, anger, and even a desire for revenge. Such a reaction shows the need to forgive on a deeper level, where the healing of emotional wounds can take place. What follows is a writing method which, if you are faithful to it, can take you to a deeper level of forgiveness, resulting in increased inner peace and the healing of emotional wounds.

1. Write down in a notebook all the injustices, offenses, and abuses you suffered in your life, beginning with events which happened in childhood and adolescence, since at those stages of our life we are more fragile and vulnerable. Please write down what happened. It's not enough to simply recall them, for then your healing won't be deep. (NOTE: This prayer deals with forgiving those who *sinned against* you. If you sinned against others, go to Confession to obtain God's forgiveness and begin healing guilt or shame.)
2. Write down every injustice, offense, and abuse you can recall, trying to omit nothing. Getting it all down on paper is a form of "ghost busting," if you will. Try writing 15 minutes a day until you have extracted everything. If you work on forgiving sporadically or occasionally, you risk missing out on a deeper healing experience.
3. If privacy is an issue, try writing only those key words which suffice to bring to mind the painful memory. None of this is easy; at times, we simply don't want to face the pain. Be brave! Your efforts will pay off with huge benefits.
4. Every hurt is received in a concrete and specific moment in time and space. Avoid vague generalizations and pick out each hurt one by one. You have probably already forgiven the wrongdoer in general terms; now you need to forgive each person for each hurt.
5. Once you have emptied out your soul, putting on paper all the injustices and offenses you can remember, choose one which you most need to give to God. Bring to mind the details and the circumstances surrounding the event. If this process elicits strong emotions, turn to God right away, praying this Act of Forgiveness, using the wrongdoer's name where there's an **N.**, and filling in the space (____) with the details of the event.
6. After praying this Act of Forgiveness, you may still continue to feel strong negative emotions. This is normal, so don't be alarmed, especially if you have ignored these emotions for many years until now. Pray the Act of Forgiveness as many times as you need, and return to it later if appropriate. Deeper wounds will require more applications of the medicine.
7. After praying in this manner over each and every one of your wounds, you will feel a tremendous peace, a diminishing of chronic interior rage, and interior joy. The grace of God which perhaps had previously been blocked is now able to flood your soul like never before.
8. From now on, every time you suffer an offense or injustice, don't bury your feelings. Instead, make the decision to release your anger and resentment as soon as you can do so, offering God your Act of Forgiveness again.

USING THIS PRAYER IN A HEALING PROCESS

Everyone has suffered injustices and offenses in life, and many of us believe that we have already forgiven everything. Yet when there comes to mind a painful memory, we may feel bitterness, anger, and even a desire for revenge. Such a reaction shows the need to forgive on a deeper level, where the healing of emotional wounds can take place. What follows is a writing method which, if you are faithful to it, can take you to a deeper level of forgiveness, resulting in increased inner peace and the healing of emotional wounds.

1. Write down in a notebook all the injustices, offenses, and abuses you suffered in your life, beginning with events which happened in childhood and adolescence, since at those stages of our life we are more fragile and vulnerable. Please write down what happened. It's not enough to simply recall them, for then your healing won't be deep. (NOTE: This prayer deals with forgiving those who *sinned against* you. If you sinned against others, go to Confession to obtain God's forgiveness and begin healing guilt or shame.)
2. Write down every injustice, offense, and abuse you can recall, trying to omit nothing. Getting it all down on paper is a form of "ghost busting," if you will. Try writing 15 minutes a day until you have extracted everything. If you work on forgiving sporadically or occasionally, you risk missing out on a deeper healing experience.
3. If privacy is an issue, try writing only those key words which suffice to bring to mind the painful memory. None of this is easy; at times, we simply don't want to face the pain. Be brave! Your efforts will pay off with huge benefits.
4. Every hurt is received in a concrete and specific moment in time and space. Avoid vague generalizations and pick out each hurt one by one. You have probably already forgiven the wrongdoer in general terms; now you need to forgive each person for each hurt.
5. Once you have emptied out your soul, putting on paper all the injustices and offenses you can remember, choose one which you most need to give to God. Bring to mind the details and the circumstances surrounding the event. If this process elicits strong emotions, turn to God right away, praying this Act of Forgiveness, using the wrongdoer's name where there's an **N.**, and filling in the space (____) with the details of the event.
6. After praying this Act of Forgiveness, you may still continue to feel strong negative emotions. This is normal, so don't be alarmed, especially if you have ignored these emotions for many years until now. Pray the Act of Forgiveness as many times as you need, and return to it later if appropriate. Deeper wounds will require more applications of the medicine.
7. After praying in this manner over each and every one of your wounds, you will feel a tremendous peace, a diminishing of chronic interior rage, and interior joy. The grace of God which perhaps had previously been blocked is now able to flood your soul like never before.
8. From now on, every time you suffer an offense or injustice, don't bury your feelings. Instead, make the decision to release your anger and resentment as soon as you can do so, offering God your Act of Forgiveness again.