

- Acude periódicamente a la confesión sacramental, que es fuente de gracia y de perdón.
- Solicita al Señor la gracia de saber perdonar siempre —lo grande y lo pequeño, aunque cueste— y pídele que no tengan lugar en ti el rencor, el resentimiento o el deseo de venganza.
- Reza frecuentemente por quienes te han ofendido y por aquellos a los que has ofendido.
- Lleva a la práctica estas palabras del Papa Francisco: «Os pido algo, ahora. En silencio, todos, pensemos... que cada uno piense en una persona con la que no estamos bien, con la que estamos enfadados, a la que no queremos. Pensemos en esa persona y en silencio, en este momento, oremos por esta persona y seamos misericordiosos con esta persona» (Ángelus, 15 de septiembre de 2013).

— Si debes reconciliarte con una persona, porque la has ofendido o porque te ha ofendido, reza por ella y toma la iniciativa.

Meditar con la Sagrada Escritura

— Tú eres un Dios dispuesto a perdonar, clemente y misericordioso, lento a la ira y lleno de bondad (Nehemías 9,17).

— «Señor, si mi hermano me ofende, ¿cuántas veces tengo que perdonarlo? ¿Hasta siete veces?». Jesús le contesta: «No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete» (Mateo 18, 21-22).

— Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen (Lucas 23, 34).

— Perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden (Mateo 6, 12).

— Si perdonáis a los hombres sus ofensas, también os perdonará vuestro Padre celestial, pero si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre perdonará vuestras ofensas (Mateo 6, 14-15).

— Sobrellevaos mutuamente y perdonaos cuando alguno tenga quejas contra otro. El Señor os ha perdonado: haced vosotros lo mismo (Colosenses 3, 13).

— Desterrad de vosotros la amargura, la ira, los enfados e insultos y toda maldad. Sed buenos, comprensivos, perdonándoos unos a otros como Dios os perdonó en Cristo (Efesios 4, 31-32).

Meditar con el Papa Francisco

— ¡Dios perdona siempre! No se cansa de perdonar. Somos nosotros los que nos cansamos de pedir perdón. Pero Él no se cansa de

perdonar (Homilía, 23 de enero de 2015).

— El perdón de las ofensas deviene la expresión más evidente del amor misericordioso y para nosotros cristianos es un imperativo del que no podemos prescindir. ¡Cómo es difícil muchas veces perdonar! Y, sin embargo, el perdón es el instrumento puesto en nuestras frágiles manos para alcanzar la serenidad del corazón. Dejar caer el rencor, la rabia, la violencia y la venganza son condiciones necesarias para vivir felices (*Misericordiae Vultus*, 9).

— Nos resulta difícil perdonar a los otros. Señor, concédenos tu misericordia para ser capaces de perdonar siempre (Tweet, 29 de noviembre de 2013).

— El perdón es una fuerza que resucita a una vida nueva e infunde el valor para mirar el futuro con esperanza (*Misericordiae Vultus*, 10).

— En el seno de la familia es donde se nos educa al perdón, porque se tiene la certeza de ser comprendidos y apoyados no obstante los errores que se puedan cometer (Homilía, 27 de diciembre de 2015).

— El amor de Cristo llena nuestros corazones y nos hace capaces de perdonar siempre (Tweet, 2 de mayo de 2015).

Meditar con san Josemaría

— Perdonar. ¡Perdonar con toda el alma y sin resquicio de rencor! Actitud siempre grande y fecunda.

— Ese fue el gesto de Cristo al ser enclavado en la cruz: “Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen”, y de ahí vino tu salvación y la mía (Surco, n. 805).

— Esfuérzate, si es preciso, en perdonar siempre a quienes te ofendan, desde el primer instante, ya

que, por grande que sea el perjuicio o la ofensa que te hagan, más te ha perdonado Dios a ti (*Camino*, n. 452).

— El Señor convirtió a Pedro —que le había negado tres veces— sin dirigirle ni siquiera un reproche: con una mirada de Amor.

— Con esos mismos ojos nos mira Jesús, después de nuestras caídas. Ojalá podamos decirle, como Pedro: “¡Señor, Tú lo sabes todo; Tú sabes que te amo!”, y cambiemos de vida (*Surco*, n. 964).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

— Sección “Jubileo de la misericordia”

— Novena del perdón a san Josemaría

— Video: “Álvaro del Portillo y el perdón”

- Carta de Mons. Javier Echevarría sobre el perdón (abril de 2016)
- Estudio: “San Josemaría, maestro de perdón”
- Estudio: “Aprender a perdonar”
- Video: “Ahora tengo un ingreso y he podido perdonar a mi papá”
- “Un Dios que perdoná... ¡eso es lo más grande!”

R. Vera

Dígito Identidad

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-do/article/basta-empezar-4-aprender-a-perdonar/> (19/02/2026)