

Matutina para Mujeres | SÃ¡bado 04 de Mayo de 2024 | Cuida tu corazÃ³n â?? 1Âª parte

DescripciÃ³n



Cuida tu corazÃ³n â?? 1Âª parte

â??Perdonar ayuda a dejar ir el dolorâ?•**Kathy Hedberg**

La ciencia del perdÃ³n es algo en que los investigadores vienen profundizando desde comienzos del siglo XXI. Cada vez son mÃ¡s las investigaciones que relacionan de manera clara el perdÃ³n con la salud cardÃaca. Por ejemplo, en 2001, Charlotte Witvliet publicÃ³ un estudio llevado a cabo con 71 participantes, a los que se les pidiÃ³ que recordaran una ofensa recibida en el pasado. DespuÃ©s, debÃan imaginar dos escenarios: primero, uno en el que no perdonaban la ofensa; segundo, uno en que habÃan perdonado por completo al ofensor. Estos participantes estaban conectados a un equipo de monitoreo que medÃa su ritmo cardÃaco, su presiÃ³n sanguÃnea y su tensiÃ³n muscular.

Cuando imaginaban no haber perdonado, los investigadores constataron que aumentaban el ritmo cardÃ-

aco, la presi3n sangu3nea y la tensi3n muscular; mientras que despu3s, al imaginar que hab3an perdonado, todos los valores volv3an a la normalidad, haci3ndose la calma en su interior. A veces pensamos que perdonar es solo vital para lo externo, es decir, para las relaciones interpersonales; pero tambi3n lo es para lo interno, para nuestra salud mental, espiritual y f3sica. Perdonar es el coraz3n de la salud del coraz3n.

De hecho, perdonar es el 3coraz3n mismo del Padrenuestro, que est3 en el coraz3n mismo del Serm3n del Monte, que es el coraz3n mismo de c3mo entendemos a Jes3s.61

3Perd3nanos el mal que hemos hecho, as3 como nosotros hemos perdonado a los que nos han hecho mal? (Mat. 6:12), or3 Jes3s. 3 Y el amor? Tal vez te est3s preguntando. 3 No es el amor la esencia del evangelio? 3 Claro! Pero 3 es posible amar sin perdonar? 3 No es acaso el perd3n de una madre, de una pareja, de una amiga, cuando los hemos ofendido, lo que nos abre los ojos al hecho de que esa persona nos ama de verdad? Ese perd3n nos ense3a qu3 es realmente el amor, y nos devuelve la esperanza, para que los latidos de nuestro coraz3n recobren el ritmo de la paz, la ilusi3n, la confianza! Por eso leemos en Proverbios 17:9 que 3 el que perdona la ofensa cultiva el amor? (NVI).

3 Quiero decir con esto que hemos de perdonar por un motivo tan ego3sta como estar sanos? No. Gozar de una mejor salud f3sica es un efecto secundario del perd3n; pero la raz3n primera para perdonar es nuestra comprensi3n, como mujeres cristianas, de la importancia que el evangelio concede al perd3n. De eso, hablaremos ma3ana.

3 Cuida tu coraz3n m3s que otra cosa, porque 3 es la fuente de la vida? (Prov. 4:23, RVC).

61 Mark McMinn, *The Science of Virtue* (Grand Rapids, M3chigan: BrazosPress, 2017), p. 45.