

Red Transpersonal

“La aceptación y el perdón como puerta a la libertad”

CAPÍTULO 36





“La aceptación y el perdón como puerta a la libertad”

Las equivocaciones son parte de la vida. El dolor y la imperfección forman parte de nuestra condición humana. Por tanto, aceptemos el hecho: aprendamos a autoobservarnos y a responsabilizarnos de nuestros actos asumiendo nuestros errores sin castigarnos por ellos. El punto de partida es una profunda escucha interna compasiva que intenta comprender y aceptar, igual que haríamos con cualquier otra persona que abre su corazón.

No hay “buenos” y “malos”, hay actos buenos y malos cometidos por seres inocentes.

José María Doria.

Independientemente de cuál sea nuestra historia única y *especial*, el perdón contiene, en sí mismo, la paz que todos anhelamos, así como la liberación del poder que ejercen sobre nosotros las actitudes y los actos de otras personas. Nos vuelve a despertar a la verdad de nuestra bondad y al hecho de que somos dignos de amor.

El perdón es la clave esencial para la sanación de todas las aéreas conflictivas de relación en nuestra vida. Cuando perdonamos y somos perdonados, siempre se transforma y mejora nuestra vida al reconciliarnos con nosotros mismos, con los demás y con la vida. Perdonar es una manera de abandonar un triste pasado y encaminarse hacia un futuro más positivo. Perdonar es caminar y avanzar ligero de equipaje.



“La aceptación y el perdón como puerta a la libertad”

Perdonar es el proceso que contiene todo el aprendizaje de la vida.

El camino hacia el perdón comienza con una determinación consciente de caminar hacia la paz. Cada experiencia de perdón constituye un cambio de percepción, entendiendo ésta como una transformación profunda en la manera de relacionarnos con la vida. El perdón nos ofrece un nuevo comienzo con nosotros mismos y con el mundo. Por tanto, perdonar es también un camino de liberación de la mente.

Desafortunadamente, el significado del perdón a menudo se confunde con la justificación de actos que no son justificables o incluso con permanecer indiferentes ante aquello que duele. Perdonar tampoco es una mera acción cognitiva que requiera de un voluntarioso esfuerzo; es, en realidad, un suceso transpersonal que ocurre con el concurso de la identidad esencial.

El perdón no es un comportamiento, sino una actitud, **una decisión de no permitir que las circunstancias de la vida endurezcan nuestro corazón, sino que lo ensanchen y expandan, que amplíen su capacidad de acogida.**

“El perdón es una respuesta, la respuesta implícita en nuestra existencia”.

Paul Tillich. Teólogo y filósofo



“La aceptación y el perdón como puerta a la libertad”

El perdón es el medio para reparar lo que está fragmentado: toma nuestro corazón roto y lo repara, recoge nuestro corazón atrapado y lo libera, recibe la vergüenza y la culpa que cargamos secretamente y restablece **nuestra inocencia primordial**.

Dios remendará nuestros corazones rotos, si nosotros le entregamos sus trozos.

Santa Teresa

¿PARA QUÉ PERDONAR? ¿PARA QUIÉN ES BUENO PERDONAR?

Al contrario de lo que pudiera parecer, el primer beneficiado es quien perdona, antes que la persona perdonada. De hecho, la persona perdonada puede ni enterarse, suponiendo que supiera que estamos resentidos con ella.

Perdonar es soltar la herida, no es algo que damos a los demás, sino a nosotros mismos; es comprender que nosotros somos quienes dejamos que lo externo nos afecte, y esto es básico para disfrutar de una vida más plena.

Cuando perdonamos, dejamos de ser víctimas de personas y circunstancias que nos ocasionaron daño y, con ello, “soltamos las cadenas del pasado”.



“La aceptación y el perdón como puerta a la libertad”

Cuando elegimos cambiar nuestras percepciones por una visión más profunda, amplia y abarcadora, podemos reconocer y afirmar la mayor verdad de quiénes somos y quiénes son los demás. Como resultado de este cambio, de un modo natural surge una mayor comprensión y compasión por nosotros mismos y por los demás: nos liberamos de percepciones que obstaculizaban nuestra capacidad de amar, nos lleva más allá de los temores y de mecanismos de supervivencia propios de nuestro condicionamiento hacia una visión que nos ofrece un nuevo campo de elección y libertad en donde podemos descansar de nuestras luchas.

El perdón nos brinda la posibilidad sintonizar con la fuerza interna y, así, disfrutar del único momento que realmente existe, el presente, saboreando cada instante como nuevo, con claridad y sin temor. El perdón se experimenta, entonces, como apertura a la vida y alegría sin causa, pues nos invita a transformarnos en poderosos y amorosos cocreadores de nuestra realidad.

EL BUCLE DEL RESENTIMIENTO

Cuando no perdonamos estamos pagando un alto precio, el del resentimiento que nos contamina y esclaviza, al tiempo que cedemos al supuesto ofensor el poder de mantenernos atrapados en él. El efecto tóxico del rencor contamina el resto de nuestra vida, aunque no nos demos cuenta.



“La aceptación y el perdón como puerta a la libertad”

El esquema de creencias que lo sostiene supone que, algo o alguien, nos ha causado un daño injusto, por lo que merece un castigo en forma de hostilidad y cerrando nuestro corazón a perdonar. Pero en realidad, así solo nos castigamos a nosotros mismos permaneciendo en una emoción que nos debilita y amarga la vida. Además, al creer que un factor externo es la causa de cómo nos sentimos, entramos en un bucle nocivo: no está en nuestra mano cambiarlo, porque solo podemos influir en nosotros, no en lo externo.

Nos sentimos víctimas, con la tranquilidad de “ser los inocentes”, pero impotentes para hacer algo. Y si no podemos hacer nada, dejamos de ser libres y pasamos a ser esclavos del rencor que sentimos por nuestro “agresor”. Lo curioso es que es una esclavitud auto generada: nos enganchamos al resentimiento y, con él, al supuesto agresor... por decisión propia.

El resentimiento es como tomar veneno esperando que la otra persona muera.

Carrie Fisher



“La aceptación y el perdón como puerta a la libertad”

¿CÓMO SOLTAR EL RESENTIMIENTO?

El resentimiento apunta a algo sin resolver en nosotros, enquistado. Puede referirse a un acontecimiento sucedido hace meses o incluso años. Podemos permanecer atentos a ciertas señales para reconocer la situación que aún no hemos hecho del todo consciente: nerviosismo o sensibilidad exagerada ante nuevas relaciones o sentirnos a menudo menospreciados. Estas actitudes señalan hacia algo que pasa en nuestro interior y, desde luego, no nos proporcionan calma ni sosiego, sino todo lo contrario, porque el resentimiento tiene un componente de gran sufrimiento para quien lo experimenta.

Pasos:

1. Separar el grano de la paja: diferenciar los hechos objetivos de tu discurso mental respecto a ellos.
2. Indagar en el “para qué” te cuentas esa historia: sin censurarte observa tus pensamientos y emociones, pues esconden un mensaje valioso para ti.
3. Reconocer y hacer espacio a esa necesidad.
4. Apreciar la belleza de esa necesidad. Reconocerla para atenderla de alguna forma que ya encontrarás.



“La aceptación y el perdón como puerta a la libertad”

EL VERDADERO PERDÓN... CAMINANDO HACIA LA PAZ

Pequeños errores, graves descuidos, ofensas y mentiras..., generan sentimientos de culpa que no tienen que ver con un sano arrepentimiento y el deseo de obrar diferente la próxima vez, sino con un castigo interno, a veces inconsciente, hacia nosotros mismos. ¡Una pesada carga!

Cuando nos perdonamos, nos liberamos de ese peso y nos damos una nueva oportunidad para restaurar nuestras relaciones con los demás y con nosotros/as. De hecho, de nada sirve el perdón que otros nos dan, cuando nosotros/as mismos/as no somos capaces de perdonarnos. Dependiendo de la intensidad del sentimiento de culpa, el camino para perdonarnos puede ser de un sólo paso, o un recorrido largo y, a veces, complejo.

Pero, en cualquier caso, sigue tres etapas:

- 1. Aceptación:** las equivocaciones son parte de la vida, algo inherente a nuestra condición humana.
- 2. Aprendizaje:** no existe error del que no se aprenda algo.
- 3. Reconciliación:** aquí culmina el proceso, después de haber transformado la negatividad de la culpa en algo constructivo. Ahora sí es posible dejar ir el pasado y hacer las paces con *la vida tal como es*. No nos sentimos orgullosos de haber cometido un error o de haber herido a alguien, pero, al aceptarlo, comprenderlo y aprender de ello, estamos poniendo las bases para hacerlo mejor la próxima vez.



“La aceptación y el perdón como puerta a la libertad”

Se trata, pues, de comprender que, normalmente, **lo hacemos lo mejor que podemos y sabemos en cada momento**. Muchas veces las opciones disponibles en determinadas circunstancias son las que son y, si pudiéramos actuar mejor, lo haríamos. **No se trata de justificarnos, sino simplemente de darnos cuenta de ello**. El arrepentimiento nos es útil para aprender y actuar de otro modo la próxima vez; la culpa es un callejón sin salida. Tengamos en cuenta que las personas cambiamos cuando “aprendemos la lección”. No se trata de juzgarnos por el pasado desde quienes somos hoy, pues ya no somos los mismos que ayer y, seguramente, hoy tenemos otras opciones. El error está en pensar que no cambiamos, cuando lo cierto es que aprendemos, cambiamos y evolucionamos constantemente. **Todo cambia, también nosotros**.

También acabamos comprendiendo que **quienes nos hirieron, consciente o inconscientemente, sencillamente no sabían más**: estaban ellos mismos atrapados en sus propios sentimientos de rabia y miedo, así como en sus pautas de conducta reactivas. Quizás no eran capaces de calibrar, o estaban tan heridos que eran incapaces de valorar el daño infringido. Pero aún comprendido esto, no estamos libres: **nos tenemos que perdonar a nosotros mismos por haber guardado tanto dolor dentro**, por no haber comprendido hasta hoy, por no haber sido más sagaces, por no haber sabido cuidarnos mejor, por no habernos sabido amar ni amar al prójimo...



“La aceptación y el perdón como puerta a la libertad”

Llegados a este punto en el que hemos perdonado y nos hemos perdonado, ¿estamos ya en paz? No, no lo estamos hasta que comprendemos que **la paz la alcanzamos cuando entendemos que, de hecho, no hay nada que perdonar, que todo fue parte del camino, que fue precisa cada herida y cada caricia para llegar donde estamos hoy.** Es entonces cuando comprendemos que todo, absolutamente todo, está bien y abrazamos *lo que Es*.

Desde esta comprensión, podemos acceder al perdón transpersonal. Podemos reconocer que no hay nada que perdonar, porque todos somos primordialmente inocentes. Lo que ocurre es que esa inocencia primordial solo puede ser vista en la medida en la que soltamos la culpa inconsciente de nuestra mente: esa culpa es la que proyectamos a los demás y nos hace percibirles como “culpables de algo”.

E
l yo egoico no puede perdonar, es inútil esperarlo de él; del mismo modo, no puede dejar de juzgar, puesto que es su forma de sobrevivir mediante la identificación con la mente. **El perdón sólo es posible en la medida en que trascendemos el yo. Eso requiere tiempo, paciencia y todo un entrenamiento de tomar cierta distancia de él. Tomamos esa distancia cuando desarrollamos la capacidad de observarlo como un “objeto” en vez de una “identidad”.**



“La aceptación y el perdón como puerta a la libertad”

Cuando empezamos a reconocer que no somos ese yo-persona –en todo caso, “tenemos” un yo-persona– ni las historias mentales que fabrica, sino *Eso* que observa, podemos vislumbrar el espacio consciente e ilimitado desde el que todo es percibido de un modo radicalmente nuevo.

Ese espacio consciente es **nuestra identidad más profunda, transpersonal, no-dual y compartida. Mientras permanecemos en ella, la preocupación por nuestro ego disminuye hasta el extremo;** sus “historias mentales” de sufrimiento, venganza o resentimiento se evaporan en la Conciencia transpersonal, **y empiezan a fluir, lúcida y mansamente la bondad, la compasión y el perdón.** Descubrimos que el perdón no es algo que dependa de la voluntad, sino del “lugar” desde el que nos situamos internamente... Desde el yo, es imposible; desde *el espacio consciente que somos*, fluye sereno sin dificultad, porque para la Conciencia ha “desaparecido” incluso el motivo mismo que mantenía agraviado al “pequeño yo”. En su lugar, se hace presente la comprensión de la que brota la compasión y el verdadero perdón.

El perdón tiene que ver con una dimensión asociada a nuestra realidad esencial que, trascendiendo al yo dual y separado, habita en la unidad y en el amor que somos. Abordar desde la perspectiva psicológica y transpersonal la cultura del perdón no es solo una herramienta de liberación, sino una vía de expansión de consciencia y autorrealización existencial. José María Doria