

Practicar la libertad por medio del perdón

Si estás leyendo este documento, es probable que estés lidiando con algún tipo de dolor relacionado con el resentimiento, el enojo, o la vergüenza. *Lamento que tengas dolor*. Sé gentil contigo misma. Sé paciente y persistente. Este proceso es gradual, pero la posibilidad de liberación es real.

Teoría

Antes de ahondar en la práctica del perdón en el sentido estricto, sería beneficioso aclarar de qué estamos hablando cuando decimos “perdón”, una palabra que se usa de muchas maneras diferentes dependiendo del contexto social, cultural y espiritual. La palabra perdonar, del origen latino *perdonare*, significa “renunciar algo completamente.” La implicación es que uno deja ir completamente el deseo de lastimar al infractor de la ofensa y limpia la tensión emocional subyacente. Aquí vale la pena tomar una pausa para preguntarse: ¿esta definición se alinea con mi entendimiento y uso del término perdón?

Aquí hay algunas preguntas que nos pueden ayudar a localizar algunas de nuestras preconcepciones y creencias sutiles acerca de la naturaleza del perdón. Considera pausar después de cada pregunta y escuchar (o escribir) una respuesta interna. *¿El perdón es un momento o un proceso? ¿Es el perdón físico, mental o espiritual? ¿Es el perdón una experiencia interna o externa? ¿Es el perdón una intención o una acción? ¿A quién beneficia el perdón (p.ej. a quien perdona, a quien es perdonado, a ambos, a la sociedad)?*

Después de tomar un par de momentos de curiosidad considerando tus puntos de vista, tomate otros tantos explorando la fuente de esos puntos de vista: *¿De donde aprendí lo que significa el perdón? ¿Como he experimentado el perdón en mi vida? ¿Cuales han sido las consecuencias de perdonar y de permanecer en el resentimiento?*

Para los fines de este documento y la práctica que describe, el perdón:

- Incluye el *proceso* de liberación de resentimiento, enojo, vergüenza (perjudicial), mala voluntad y/u odio, así como el momento de alivio que corresponde a su completa liberación.
- Tiene dimensiones físicas, mentales y espirituales, pero la sensación en sí misma se considera primaria.
- Es una experiencia interna que puede o no tener manifestaciones externas o relacionales (p.ej.: una conversación cara a cara, una carta).¹

¹ El perdón es principalmente un proceso interno (antes que uno relacional) que se vuelve más intuitivo cuando consideramos que no es necesario que la persona o experiencia con la cual estamos trabajando en perdonar esté físicamente presente. Podemos perdonar a alguien que se haya muerto o a quien nunca vayamos a volver a ver. Podemos perdonar una acción que haya ocurrido hace décadas. Otra manera de hacer énfasis en esta dinámica interna es remarcando que si una persona perdona a otra por una acción pasada, la persona que hizo mal puede todavía sentir culpa o vergüenza -una manifestación de la falta de perdón hacia uno mismo. De la misma manera, alguien que haya lastimado a otra persona puede aprender, cambiar, y perdonarse a sí misma, mientras

- Involucra intención, pero es, ante todo, algo activo y experiencial (es decir, el perdón no se alcanza por medio de palabras, o reconocimientos intelectuales de sus beneficios, ni siquiera por el deseo de perdonar, sino por la práctica y la liberación corporal del resentimiento).
- Da beneficio a aquel que perdona (es decir, el perdón representa un acto radical, de cuidado por el propio bienestar y puede tener poco que ver con la persona, evento, o sentimiento que está siendo perdonada).²

Es importante decir, desde el principio, que el perdón no se trata de tolerar o permitir maldades, ni tampoco de descuidar la necesidad de hacerse responsable de nuestros errores. El perdón no demuestra una falta de autoestima ni convierte a quien otorga el perdón en un tapete. Por el contrario, el perdón es un acto radical y fortalecedor de autocompasión que se puede resumir de la siguiente manera: "Me niego a seguir haciéndome daño porque he sido lastimada en el pasado". El perdón dice: "Me libero de esta carga de tensión y resentimiento para poder vivir una vida más relajada, integrada y solidaria". Es nuestro resentimiento, en realidad, el que nos mantiene atados a la persona y al evento que aún no hemos perdonado, mientras que el perdón nos libera. Para la mayoría de nosotras es difícil que esto nos quepa en la cabeza, porque hemos aprendido en algún lugar del camino que, "Aferrarse a la ira me vuelve poderosa y al perdonar renuncio a mi poder. Al perdonarlas dejo que se salgan con la suya." Cualquiera que haya experimentado un perdón pleno te dirá que lo contrario es cierto, que el resentimiento es la fuente de dolor y agotamiento, y el perdón es una experiencia liberadora y fortalecedora. Pero es extremadamente útil examinar esta falsa intuición, ya que nos muestra por qué nos aferramos a nuestro resentimiento.

El perdón es distinto de la reconciliación. Perdonar a alguien no significa necesariamente que elegirás entablar una relación personal cercana con ellas, en el futuro. Si así fuera, este modelo del perdón sería completamente inviable para las víctimas de trauma o crimen, en donde el objetivo claramente no es el mantenimiento de una relación, sino la sanación personal. Por último, y este es el aspecto más difícil de entender para muchas personas, es importante ver que alguien o algo no tiene que ser malvado o estar equivocado para ser un objeto apropiado para la práctica del perdón; el único requerimiento es que él/ella/eso sea alguien o algo hacia quien sentimos resentimiento. Por ejemplo, podemos perdonarnos por estar agotados, torpes o dispersos. Podemos perdonar a nuestro cuerpo por envejecer o enfermarse. Podemos perdonarnos por exhibir estas condiciones, no porque sean malas, sino porque al experimentarlas sentimos resentimiento hacia ellas o hacia nosotras mismas.

que la parte ofendida todavía se aferre a su resentimiento. Ambos son responsables de la liberación de su propio resentimiento, ninguno puede liberar al otro.

² Si el perdón es principalmente acerca de la liberación de ciertas emociones y pensamientos, entonces aquella persona que siente esos sentimientos y su ausencia es aquella que se beneficia del perdón. Perdonar, como un acto de cuidado por uno mismo, puede parecer una salida del marco Judeo-Cristiano tradicional (es decir, el perdón como algo dado por Dios tras la penitencia). Si bien hay una rica conversación espiritual sobre los aspectos superpuestos y divergentes del perdón, la misericordia y la gracia, tal conversación está más allá del alcance de este pequeño documento. Para nuestros propósitos, el perdón es una experiencia humana, disponible para las personas de todas las creencias, o de ninguna.

Dondequiera que haya resentimiento, vergüenza, ira o incluso pena, podemos practicar y beneficiarnos del perdón.

La práctica

El tiempo recomendado para el momento de quietud de esta práctica es 20 a 30 minutos. Puedes sentarte o acostarte para esta parte del ejercicio. Si eliges hacer esta práctica acostada, fija una firme intención de mantenerte alerta y concentrada antes de comenzar. Si eliges sentarte, busca un lugar razonablemente tranquilo y trata de moverte lo menos posible. Posiciona tu cuerpo en una postura erguida pero relajada (es decir, manteniéndote con una curva natural en la columna vertebral y, erguida, pero sin tensar los músculos en todo el cuerpo). Considera tener un pañuelo cerca. Si caen lágrimas déjalas; esto liberará algo de presión. Si no aparecen, también eso está bien. Invita a la mente a alejarse de las distracciones, los planes y las fantasías, y a descansar aquí, con este cuerpo, con esta intención, en este momento. Realiza tres respiraciones profundas, pon atención a la expansión y contracción del abdomen, y siente cómo tu cuerpo se asienta.

Empieza por perdonarte a ti misma. Hay muchas afirmaciones de las que puedes hacer uso para acceder a la experiencia visceral de suavizar el resentimiento. Elige algo que te parezca relevante en este momento y experimenta modificando las palabras hasta que encuentres algo que se sienta bien. Ejemplos de algunos puntos de partida son: "Me perdono por no entender", "Me perdono por haber cometido errores", "Me perdono por tener miedo", "Perdono mi ira", "Perdono mi mente por estar tan confundida", "Perdono a este cuerpo por estar cansado y enfermo ". También puedes dejar que el "Yo perdono ..." flote por unos momentos y ver si el cuerpo o la mente sutil aportan el resto. Una vez que encuentres un tema resonante de perdón, puedes usar frases orgánicas para evitar que la práctica se vuelva rutinaria o rancia. Por ejemplo, si eliges practicar el perdón para tu agotamiento, puede sonar algo así como: "Me perdono por estar cansada ... Dejo ir este enojo... Te perdono (mi cuerpo) por completo ... Libero esta tensión y odio ... Me perdono por estar cansada ", y así sucesivamente. Usa las frases que tengan más significado para ti, las más propicias para la apertura.

A medida que continúes con las frases que has elegido, surgirá en ti una sensación de ternura, muy probablemente en el torso. Puede sentirse como un reblandecimiento en el pecho y la garganta o una sensación de apertura cálida o fresca, que puede o no estar acompañada de una experiencia visual de luz suave. Permite que la sensación de perdón en el cuerpo se vuelva primaria. Las emociones y sensaciones son lo central. Las palabras tan sólo son un apoyo y se pueden soltar cuando estés listo. A medida que ganes impulso, puedes sentir cómo rencores, nudos, resentimientos que se habían atorado en tu interior comienzan a desatarse. Deja que aparezcan cuando estén listos y cuando tú sepas que puedes permanecer con lo que sea que surja.

Mientras haces esta práctica, habrá cierta resistencia en tu mente: querrá alejarse y distraerse para no tener que lidiar con las sensaciones, sentimientos y recuerdos incómodos a medida que son procesados y liberados. La mente también formará obstáculos porque ha construido una identidad en torno al no-perdón (es decir, en torno al resentimiento y apego), y luchará para defender el status quo en aras de la coherencia y para reforzar una sensación de control. Probablemente generará contra-argumentos convincentes, distracciones seductoras y el viejo y simple cinismo de: "Bueno, esto es un sentimentalismo sinsentido. No deberías perder tu tiempo en esto. Tenemos cosas importantes que hacer. De todos modos, esto no funciona e incluso si lo hiciera, esa persona no merece tu atención. No te revuelques en la autolástima". (Ojo: en términos generales, cuanto más fuerte y más dura sea la mente al criticar la práctica y/o a ti, más cerca te encuentras de tener una experiencia importante de liberación y cambio). Cada pensamiento que te aleja de la práctica representa un apego: energía estancada en el corazón, un obstáculo que se disolverá al ir suavizando esas viejas heridas. Invoca la valentía para enfrentar tu dolor con amabilidad. No importa cuántas veces la mente divague. Sigue regresando a tu trabajo. Considera usar la siguiente técnica "Las seis R" cuando surjan distracciones.

- **Reconoce** que la mente se ha alejado de los sentimientos, palabras e intenciones asociadas con el perdón (Nota: criticar no es parte del reconocimiento).
- **Redime** los pensamientos / palabras / imágenes que distraen; déjalos ir.
- **Relaja** cualquier tensión que haya surgido en el proceso de la mente errante. Revisa con especial atención las sienes, mandíbula, hombros y el abdomen bajo. Es importante relajar la tensión antes de volver a tu práctica principal para no agregar tensión o presión adicional.
- **Re-sonrie**. Una forma de ayudar a que aparezca o se mantenga la relajación es sonreír ligeramente. No se trata de pretender ser feliz ante una situación difícil; es un estímulo para la mente y un signo de confianza en tu propia capacidad.
- **Regresa** al objeto de contemplación.
- **Repite** tantas veces como sea necesario. Si te frustras, perdónate por eso también.

Permanece con tu objeto de meditación, la sensación de perdón, todo el tiempo que te sea posible, y repite las Seis R cuando la mente se aleje, con la menor cantidad de críticas y reprimendas posible. La mente de todo mundo divaga, así es como hemos sido condicionados por una cultura obsesionada con las distracciones y la gratificación instantánea. Recuperar la mente suavemente es parte de la práctica, no un signo de fracaso de tu parte. Cuando la mente esté lista para descansar en quietud, lo hará. Lo único que tú haces es establecer la intención y darte ánimos. Usa frases verbales cuando sea necesario para apoyar el proceso, pero permanece con el sentimiento (de perdón) siempre que te sea posible.

Profundización

A medida que te ubiques en el perdón hacia ti misma —por tus errores, confusión o incomodidad— llegará un momento en el que una persona o evento que necesitan tu perdón

surjan en la mente como palabras o una imagen. Cuando esto sucede, date cuenta de que no les pediste que aparecieran, surgieron porque las condiciones eran correctas (es decir, porque la parte más sabia de la mente sabe que estás lista para dejar ir este resentimiento ... confía en ella). Tan pronto como aparezca esa persona o evento, comienza a perdonarla por no entender, por dañarte en su confusión. Con el ojo de tu mente, mírala directamente y dile con sinceridad: "Te perdono por causarme dolor. Te perdono por completo."

Coloca la imagen de esa persona cerca del sentimiento brillante, cálido o fresco de perdón en el centro de tu corazón y llénala con la luminosidad de tu perdón. Di las frases en silencio (o en voz alta si lo consideras útil) una y otra vez, editándolas según sea necesario, al ritmo que más le sirva a tu proceso. Quédate con esa persona o experiencia hasta que sientas alivio, hasta que tengas una fuerte sensación de "Suficiente...No queda nada que hacer aquí. Realmente te he perdonado." Cuando termines con esa persona, te sentirás notablemente más ligera, aliviada y claramente alegre, como si hubieses dejado caer un montón de rocas que no sabías que cargabas, o como si te desplomaras en la cama después de un largo viaje de regreso a casa. Si llegan lágrimas, relájate a su alrededor, no son un problema. Cuando te sientas lista con este episodio, puedes volver a las frases de perdón que se sientan más relevantes. (Nota: el hecho de que la persona o evento haya surgido en tu mente no significa que el perdón sucederá de inmediato. Saber intelectualmente que es bueno dejar ir el odio no es perdón. El cuerpo lo soltará cuando esté listo. Tómallo con calma. A menudo, al cuerpo le toma tiempo suavizarse en torno a una experiencia a la que se ha aferrado durante años o incluso décadas. La paciencia y la persistencia son tus mejores aliados en este viaje. Puedes perdonar una experiencia o persona en unos minutos, mientras que otra te puede tomar varias sesiones).

Un obstáculo común en este punto es quedarse atorado en la historia de lo que se hizo, cómo se hizo y cómo debería haberse hecho, volviendo a justificar el resentimiento. Esto puede causarte mucho sufrimiento y frustración. Cuando empieces a reproducir viejos recuerdos del daño causado, aplica las Seis R: Reconocer, Redimir, Relajar, Re-sonreír, Regresar, Repetir, y confiar en que estás listo para dejar el "No puedo creer que hicieron eso ". Aplicar las Seis R a las distracciones te mostrará lo fuertes que son estos apegos así como la manera en la que puedes superar el sufrimiento asociado a ellos. Ya has reproducido estas historias miles de veces, es hora de liberarte de ellas en cuerpo y mente. Recuerda: "No se trata de dar permiso. Se trata de liberarse del dolor, resentimiento, vergüenza y odio. Esto se trata de darte a tí mismo paz. No se trata de ellas ". Sigue relajando la tensión. Sigue aflojando. Sigue regresando suavemente.

Práctica de caminar

Acompaña tu sesión con una caminata corta a ritmo normal al aire fresco, de preferencia sobre terreno llano. Mantén tu meditación mientras caminas. Con el pie izquierdo, da un paso y mentalmente di "yo". Luego, con el paso derecho, "te perdono". Paso izquierdo, "a ti". Paso derecho, "Tú". Paso izquierdo, "me perdonas". Paso derecho, "a mí". Sigue repitiendo "Te

perdono. Me perdonas” mientras caminas. Usa las Seis R para lidiar con cualquier cosa que te distraiga. Sigue relajando tu cuerpo. Sigue relajando tu mente. Es mejor mantener los ojos enfocados en el suelo cuatro o cinco pasos delante de ti en lugar de mirar alrededor, así es menos probable que te distraigas. Emplear esta práctica, ya sea sentada o caminando creará un impulso por medio de la continuidad.

Últimas Reflexiones

Esta es una práctica de vida. Esta es una práctica que se debe hacer todo el tiempo. Mantén tu mente en modo de perdón lo más continuamente posible. Ve más allá de tomar las cosas tan a pecho al reconocer que las personas dañan a los demás cuando ellas mismas están sufriendo, cuando los resentimientos que atormentan sus corazones no se procesan, sino que se proyectan hacia afuera. (Tal vez tú misma tengas familiaridad con esto). Esta comprensión es la raíz que permite amar a nuestros enemigos, de aprender lo que es la compasión profunda, incluso frente al conflicto. Puedes llegar a un lugar en el que eres capaz de perdonar en tiempo real, dejando de lado el estar a la defensiva, los resentimientos y la mala voluntad, a medida que surjan, en lugar de dejar que se enconen durante días, semanas, años o incluso toda la vida.

Esta práctica va más allá de la "culpa" y el "error". La detección de fallas es un mecanismo torpe para superponer la estabilidad en medio de la inseguridad y la vulnerabilidad. Esos términos pierden su significado a medida que ganamos comprensión de la naturaleza del dolor, la reactividad, la tensión y la liberación. Estamos hablando de descubrir la mecánica de la mente y el cuerpo, una articulación mucho más sutil de la experiencia humana y relacional que "averiguar a quién culpar". El perdón es una práctica dinámica y empoderadora porque implica aceptar la responsabilidad por la forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia. Estamos moviendo la fuente de nuestro bienestar hacia adentro (es decir, fuera del alcance de las circunstancias y de otras personas). Vemos claramente: "Debido a que soy yo quien tomó aquella experiencia personalmente, soy yo quien puede liberarla". Si dejamos a los objetos de nuestro resentimiento a cargo al no perdonarlos, entonces serán ellos quienes tengan el poder sobre nuestro bienestar.

Cuando no existe en nosotras la atención plena (es decir, el acordarse de observar la forma en que la mente y el cuerpo interactúan con la experiencia sensorial, incluidos los pensamientos y sentimientos), simplemente estamos reaccionando con nuestros hábitos y condicionamientos; en una palabra, no tenemos elección. Cuando somos conscientes de nuestra experiencia, vemos que hay un grado importante de elección en cómo integramos y damos sentido a nuestras experiencias. Cuando prestamos mucha atención al proceso mediante el cual construimos una identidad alrededor de las heridas del pasado, tenemos la oportunidad de interrumpirlo y así suavizar el rígido sentido de uno mismo.

Una advertencia: esta idea de asumir la responsabilidad de nuestro propio bienestar puede ser utilizada como un garrote por nuestro crítico interno. Aquellas de nosotras que somos

propensas a la auto-denigración y a la auto-crítica podríamos encontrarnos diciéndonos: “Todo esto es mi culpa. Me hice esto a mí misma. ¿Por qué soy un fracaso?” y otras frases similares asociadas con la culpa. Perdona esa voz también y lidia con ella a través de las Seis R.

Ve a un ritmo que te resulte manejable. No tienes que ir directamente a lo más difícil. De hecho, es mejor si no lo haces. Obten un poco de impulso y deja que la mente y el corazón te lleven de forma natural a las experiencias más desafiantes. Recuerda que la paciencia, la sinceridad y la dedicación a tu propia libertad son de lo que se trata realmente el perdón. Cuando de verdad empiezas a practicar el perdón para ti misma y para otras personas, tu mente comienza a equilibrarse. Tu sentido del humor comienza a ser más relajado y natural. Eres capaz de confiar sabiamente (es decir, dejas ir a la cautela y la hipervigilancia sin perder conciencia acerca de las personas y situaciones peligrosas). Tiendes a tomar tus pensamientos, sentimientos, sensaciones y las palabras reaccionarias de los demás mucho menos personalmente. La inseguridad disminuye precipitadamente ya que tienes una sensación más clara de que nada de esto se trata de ti. Como resultado de esta revelación, experimentas una mayor libertad y un corazón abierto.

Gracias por hacer este trabajo. Cultivar el perdón dentro de ti misma es un servicio que le haces a cada ser vivo.

Tu eres digna de paz y sanación .
Que seas libre de mala voluntad, del odio y el resentimiento.
Que conozcas una compasión y libertad profunda.

Para obtener más información acerca de esta práctica , considera leer el libro de Bhante Vimalaramsi, *Una guía a la meditación del perdón*.

Para obtener mas información por favor visita www.InvitingTheConversation.com