

Los frutos del perdón



El perdón puede ser entendido como una práctica espiritual, según han enseñado diferentes maestros y caminos espirituales. ¿Dejar de sentir resentimiento contra aquel que te causó el mal?. Es necesario hablar sobre la práctica de liberar el perdón, descomprimir nuestros propios sentimientos y encontrar significado a los peores acontecimientos de nuestra vida.

Por Koncha Pinos-Pey

La práctica del perdón compasivo es la más potente que puedas imaginar. Muchas personas no quieren perdonar por el temor a que su historia se olvide. Pero el perdón no te hará perder tu historia, la reescribirás sin ese ser que tanto te dañó. El acto horrible nunca se olvidará? una traición o una pérdida siempre estarán ahí. Pero la respuesta es noble, **el acto del perdón es tu gloria**, y así honras tu vida misma. No hay mayor legado.

Si mis palabras te causan daño, te pido perdón. Para aquellos que leyendo esto recuerden el daño que me han causado, les doy mi perdón, porque es lo único que puedo darles. Nada más, solo perdón y un adiós constructivo.

Si practicamos el perdón, también **nos liberamos de la violencia interna que la ira nos causa**, y no abandonamos la búsqueda de la acción correcta. De hecho, perdonar es entrar en la **visión clara**, que nos permite utilizar los medios hábiles para lograr una **paz sostenible**.

Pero ¿cómo perdono lo imperdonable?

Practicamos el perdón por nuestro propio bien, para que la ira no nos atrape, ni el miedo, ni el resentimiento. El resentimiento, la furia fría, que nos consume, endurece las emociones, reduce nuestras opciones de respuesta vital, nublando el juicio, cerrando el corazón, desplazando la atención a aquellos que nos desprecian? y sacándola de uno mismo. ¿Por qué vivir así?

Si alguien te traicionó, la victoria puede ser tuya. Porque **la práctica del perdón es un acto de generosidad** que rompe el ciclo aparentemente interminable de odio en el mundo.

Buddha dijo: ¿El odio se acaba con el no-odio. Solo el amor profundo disipa el odio?. Si comprendemos y practicamos la interdependencia, es difícil que causemos daño deliberadamente a otro. Si amamos solamente a quienes nos aman, ¿qué merito tiene? ¿Pero ¿cómo puedo amar a la amante de mi marido? ¿Cómo puedo perdonarle tanto daño??. me pregunta una paciente.

Nadie, ni siquiera Buda, fue cobarde con la injusticia. Por lo tanto, sus enseñanzas se sostienen en alejarse del mal y acercarse al bien. No sufrir y no sostener más dolor en el corazón. Tienes que decidir: ¿con quién vas a compartir la vida y con quién no vas a compartirla? Porque vivir es el valor más profundo, una manera proactiva, **valiente de vivir con dignidad**. Esto no quiere decir aceptar las traiciones pasivamente, ni equivocarnos?. Todo no se puede aceptar, a veces tenemos que actuar contra aquellos que nos perjudican, pero con una **actitud compasiva**.

Las falsas promesas de la mente

El perdón es difícil de obtener, porque la necesidad de perdonar nubla la mente y provoca dolor, pérdida, confusión y desamparo -sobre todo eso-. La respuesta natural de nuestro cerebro contra el dolor es?. acabar con él y contra el que lo causo. Cuando hay un trauma o un post-trauma, la respuesta es encerrarnos en él. Así el trauma acaba secuestrándonos, los sentimientos de pérdida giran una vez tras otra en nuestra mente? ¿Por qué me hizo esto a mí? Nos gustaría que las cosas fueran diferentes? pero las cosas son como son.

La sensación de pérdida se va agravando por la culpa de la **incomprensión**, hasta llegar a creerte que ¿mereces lo que te han hecho?. Pero nadie, escucha, nadie, merece que le traten mal. La pérdida te lleva al cerebro automáticamente una asociación de culpa y castigo. O te sientes culpable o te sientes vengador. La confusión viene del trauma dramático que esta persona ha causado en tu vida. Las cosas eran rosas? ¿y ahora cómo son? ¿Qué puedes hacer?

Estas emociones son naturales y genuinas, y con una buena práctica de **atención plena** se pueden armonizar. Por ejemplo, evitar identificarte con los sentimientos que nublan tu mente: ¿Tú no eres tus sentimientos?. Y poco a poco ir comprometéndote con el ¿no vivir en la ira? y actuar para **alinearte con tus auténticos valores**.

Si el dolor y la pérdida nublan tu mente, puedes trabajar directamente sobre tu mente. Porque las emociones difíciles son el jugo de la atención plena. No te identifiques con ellas, porque esta identificación negativa de naturaleza estratégica es lo que te está haciendo perder la vida? y no constructivamente. Se trata de un modo más reactivo que proactivo de ser. Se basa en contar con el otro para encontrar la paz, en lugar de estar con nuestro dolor. La venganza es la falsa promesa de paz. ¿No puedes hacerle pagar nada a nadie, porque lo perdido esta perdido?, le dije a mi paciente.

He encontrado muchos ejemplos de cómo el resentimiento nos daña, cómo nos llegamos a identificar con esa persona que nos dañó, y por pequeña o grande que sea solo ansiamos la venganza, para reparar el mal que nos causó.

Negarse a perdonar

Negarse a perdonar conduce a formas de oscuridad duras. Por ejemplo, ¿el mínimo común denominador?, si mi hijo sufre el abandono de su padre, entonces que su padre sufra el abandono de su hijo. Esta es una de las raíces de la escalada de conflicto, lo que provoca una espiral descendente: todos pierden.

También está la oscuridad que resulta de usar el odio o la ira como una emoción sustitutiva de aquello que se perdió? y cuando se acaba, al final te has de enfrentar con la pérdida, el miedo y la vulnerabilidad. Y por último está la **obsesión**, porque te has quedado tan obsesionado que el enemigo ya es tú ¿peor aliado interno?.

¿Por qué pasan cosas malas en la vida?

En mi trabajo me he hecho esta pregunta muchas veces cuando he visto desastres humanitarios, violaciones, traiciones? y en lo personal también las he vivido en mis carnes. Hasta que llegué a la gran cuestión: ¿por qué toda esta gente que está en lucha no quiere perdonar? Es posible que la gente que actúa mal deliberadamente haya quedado dañada con una incapacidad neurológica para confiar, empatizar y amar a los otros, e incluso que solo pueda relacionarse desde la mentira, la traición, la ira o la violencia. Son personas que tienen problemas fuertes de intimidad, sufren? y **el reto es hacerles amigos de sí mismos** antes de que sigan creando más dolor al mundo.

Perdonar lo imperdonable cuesta mucho tiempo, no va a ser fácil. Porque cuando hay una pérdida y desazón, no eres capaz de ver claramente la bondad en esta existencia, y la tragedia te resulta imposible de soportar. ¿Cómo comprender que una noche un asesino entre en una casa y mate con ensañamiento a tres inocentes? ¿Cómo comprenderlo cuando el asesino es además alguien de la familia? Es importante no fijar la mente en esas terribles experiencias, no dejar que la indefensión te atrape. Las fijaciones son

una demandas emocionales inconscientes, un grito a la vida reclamando ¿justicia y ecuanimidad?; ya no solo hay rabia por lo que te han hecho, sino un grito mudo de ¿necesito amor?.

Buddha nos enseña que todos los eventos, agradables o desagradables, surgen de causas y condiciones que son interdependientes. Así como las cosas buenas suceden en la vida a gente mala, las cosas malas también suceden a gente buena. La vida es impersonal e incierta, y **no nos debemos identificar con lo que sucedió** hasta el punto de encarcelarnos por nuestras acciones pasadas.

Cuando decides poner fin a la injusticia también te liberas. Piensa un poco en la diferencia entre la rabia y la indignación y la determinación compasiva hacia la acción. La rabia es estrecha y a corto plazo, y la otra es sostenible, clara y firme. Con el perdón viene la acción simpática por la vida, **la voluntad de volver a confiar en el mundo** y de experimentar la pérdida por lo que es. Si uno ha abrazado su propia historia de perdón, entonces uno está dispuesto a compartir su propia historia y permitir que otros compartan las suyas de una forma más constructiva? **saliendo de la ira y la rabia.**

Perdona y será perdonado. Eso dice la Biblia, y sabemos muy bien que todos tenemos cuentas que rendir con la codicia, la ignorancia, el odio y el dolor. Esa es la condición humana. Es la base de la comprensión de que lo mejor que puedes hacer es saber la verdad de lo que pasó? Y si la verdad se te niega, estar dispuesto a alejarte de la mentira, examinar y aprender sobre la experiencia: nunca más. Es una forma de procurarte a ti mismo justicia y bondad, y preservarte de tus enemigos.

Meditando en el perdón

Es posible practicar el perdón en la meditación. Algunos maestros budistas comenzaron **la práctica de la bondad amorosa:** una práctica de pedir perdón a todos aquellos a los que hayamos causado daño, a través de pensamiento, palabra y acción. Y tras esa motivación, por último ofrecerte también el perdón a ti mismo, por lo que te has hecho a ti. Estas frases se repiten un número de veces, antes de pasar a la práctica de la amorosa compasión, después de haber cultivado la intención de no dañar y desbloquear el corazón.

Tu responsabilidad es primero para contigo, estás practicando la clarificación y la purificación de la intención de ser ¿el que sostiene el perdón, no importa lo difícil que sea?. Muchas veces sentirás ira, rabia, miedo, dolor, estarás solo, pero el perdón te ayudará.

Cuando una vida se ha perdido, cuando te han quitado lo que más amabas, cuando te han dañado, no hay vuelta atrás? Ya no puedes seguir. Si te aferras a una reclamación personal, estás perdido, porque asumes la identidad de víctima. Si asumes la de verdugo, también estás perdido. Puede parecer justo, pero es una autoprisión. Es la semilla de la mostaza del Sutta, en el que una mujer que llora le pide a Buddha que le devuelva a su hijo. El Buddha le dice que vaya por las ciudad buscando una casa donde no se haya conocido la muerte. Finalmente se da cuenta que todas las familias han conocido la muerte, y es capaz de aceptar la gran pérdida, que es parte de la vida.

Cuando sufres una pérdida, tienes derecho a sentirlo, incluso a pedir una reparación. Pero no a la venganza, ni al odio, porque no va a compensar tu dolor, y **la confusión te torturará.** Desde la perspectiva de la vida interior, la aversión, el odio y el engaño te mortificarán y perderás tu paz. Esos estados mentales son lo contrario a **la sabiduría de la compasión.**

Por eso reclamo **el perdón como una práctica espiritual,** utilizando el procesamiento de los hechos como un camino para lograr el bienestar psicológico.

Hacer frente al odio, a la traición del amor, a la pérdida? requiere de un corazón generoso, y nada es más difícil. A veces me duele enseñarla, porque tengo mi propia historia, pero ¿cuál es el propósito de una práctica si no se puede usar en los momentos difíciles? Se requiere **humildad para rendirse a la vida,** a su impermanencia. Se requiere la misma cantidad de valentía para decir: ¿Esto también es la vida? y daré a luz de nuevo.

La práctica del perdón compasivo es la más potente que puedas imaginar. Muchas personas no quieren perdonar por el temor a que su historia se olvide. Pero el perdón no te hará perder tu historia, la reescribirás sin ese ser que tanto te dañó. El acto horrible nunca se olvidará? una traición o una pérdida siempre estarán ahí. Pero la respuesta es noble, **el acto del perdón es tu gloria,** y así honras tu vida misma. No hay mayor legado.

Si mis palabras te causan daño, te pido perdón. Para aquellos que leyendo esto recuerden el daño que me han causado, les doy mi perdón, porque es lo único que puedo darles. Nada más, solo perdón y un adiós constructivo.

Koncha Pinos Pey