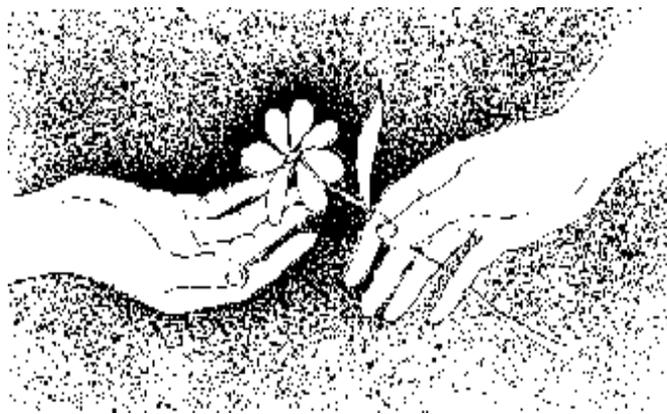


EL PERDÓN: PUERTA HACIA LA PAZ MENTAL*

Hay muchos modos de definir el Perdón, porque el perdón es muchas cosas. Es una decisión, una actitud, un proceso y una forma de vida. Es algo que ofrecemos a otras personas y algo que aceptamos para nosotros.

- El Perdón es **una decisión**, la de ver más allá de los límites de la personalidad de otra persona, de sus miedos, idiosincrasias, neurosis y errores, la decisión de ver una esencia pura, no condicionada por historias personales, que tiene una capacidad ilimitada y siempre es digna de respeto y de amor. En realidad, cuando perdonamos, es posible que veamos la pantalla (identidades basadas o condicionadas por el miedo), pero la vemos en el contexto de la luz que ilumina el núcleo interior de cada uno.
- El perdón es **una actitud**, que supone estar dispuesto a aceptar la responsabilidad de las propias percepciones, comprendiendo que son opciones, no hechos objetivos.
- El perdón es la actitud de elegir mirar a una persona que tal vez uno ha juzgado automáticamente y advertir que en realidad es algo más que la persona “espantosa” o “insensible” que vemos.
- Una consecuencia de comprender que las percepciones son una opción, es que al cambiar las percepciones también cambian las reacciones emotivas. En lugar del hombre furioso que has visto que te atacaba hace cinco minutos, puedes ver ahora al niño pequeño frustrado y asustado, que es el responsable de su falta de delicadeza o de criterio maduro. Cuando somos adultos, vive en nosotros ese niño interior herido, si en nuestra infancia se nos negó el amor, la comprensión y el consuelo. El perdón nos capacita para percibir, bajo un comportamiento insensible, a ese niño herido, los condicionamientos pasados y el grito pidiendo auxilio, amor y respeto.
- El Perdón es **un proceso**, que nos exige cambiar nuestras percepciones una y otra vez. No es algo que sucede de una vez por todas. Nuestra visión habitual está obnubilada (oscurecida) por los juicios y percepciones del pasado proyectados al presente; en esto las apariencias nos engañan con facilidad. Cuando elegimos cambiar nuestra perspectiva por una visión más profunda, más amplia y abarcadora, podemos reconocer y afirmar la mayor verdad de quiénes somos y quiénes son los demás. Como resultado de este cambio surge una mayor comprensión y compasión por nosotros mismos y por los demás. Cada vez que hacemos este cambio, debilitamos el monopolio del ego sobre nuestras percepciones y nos capacitamos para dejar marchar y liberar el pasado. El perdón suele experimentarse como un sentimiento de dicha, paz, amor y apertura del corazón, alivio, expansión, confianza, libertad, alegría y una sensación de estar haciendo lo correcto.



* Robin Casarjian, PERDONAR, ediciones Urano S.A. 1998

- El Perdón es **una forma de vida**, que nos convierte gradualmente de víctimas de nuestras circunstancias en poderosos y amorosos co-creadores de nuestra realidad. En cuanto forma de vida, supone el compromiso de ver cada instante como algo nuevo, con claridad y sin temor. Es la desaparición de las percepciones que obstaculizan nuestra capacidad de amar. En último término, es esencial perdonar en cada momento determinado si deseamos ser libres, sanar y ser capaces de avanzar, pero, en su sentido más amplio, el Perdón es una manera de relacionarnos, que está siempre presente, clara, compasiva y comprensiva.
 - El Perdón nos enseña que podemos estar resueltamente en desacuerdo con alguien sin retirarle nuestro cariño. Nos lleva más allá de los temores y mecanismos de supervivencia hacia una visión valiente, que nos ofrece un nuevo campo de elección y libertad, en donde podemos descansar de nuestras luchas. Nos guía hacia donde la paz no es una desconocida. Nos da la posibilidad de saber cuál es nuestra verdadera fuerza.
-
- El Perdón **no está en lo que “hacemos” sino en la manera como “percibimos”** a las personas y circunstancias. Es un modo distinto de mirar lo que se está haciendo y lo que se ha hecho. Independientemente de lo que cada uno eligiera hacer, el hecho de considerar su conducta como una expresión de temor y una petición de amor y respeto, me habría permitido adoptar una actitud que no contribuyera a aumentar el temor y, en consecuencia, que hiciera más probable una respuesta verdaderamente útil.
 - A veces se toman decisiones en nombre del Perdón cuando no se perdona en absoluto. Es importante no confundir perdonar con negar los propios sentimientos, necesidades y deseos. Perdonar no significa ser pasivo y mantener un trabajo o una relación que evidentemente no funciona o nos hace daño. Es importante tener muy claros los propios límites.
 - Si estamos dispuestos a permitir repetidos comportamientos inaceptables en nombre del “Perdón”, lo más probable es que estemos utilizando el “Perdón” a modo de excusa para no asumir la responsabilidad de cuidar de nosotros mismos o para evitar hacer cambios. En una situación laboral, por ejemplo, el Perdón no te exime de resolver lo que deseas hacer, de afrontar los problemas o de buscarte otro trabajo si el que tienes te hace sentir infeliz. Con frecuencia los límites entre perdonar y eludir son subjetivos; de cada uno depende descubrir cuál es cuál para cada uno, siendo totalmente honrado consigo mismo.

Perdonarse a sí mismo: el desafío

- Perdonarse a uno mismo es probablemente el mayor desafío que podemos encontrar en la vida. Es el proceso de aprender a amarnos y aceptarnos a nosotros mismos “pase lo que pase”.
- Sin embargo, existe una enorme resistencia a perdonarse a uno mismo, porque, como cualquier otro cambio importante, es una muerte. Muere el hábito de considerarnos pequeños e indignos, muere la vergüenza, la culpa y la autocrítica. “Me avergüenzo de haber engordado tanto”, “Siempre me sentiré culpable por no haberme despedido”, “Dejaré de sentirme culpable si las cosas salen bien”, “Me perdonaré cuando ella me perdone”. ¿Cuántas



veces nuestra disposición a amarnos y a aceptarnos ha dependido de que las circunstancias sean distintas a como son? ¿Qué críticas de nosotros mismos tendríamos que dejar marchar para perdonarnos?

- El objetivo del Perdón es arrojar luz sobre los engaños, temores, juicios y críticas que nos han mantenido cautivos en el papel de nuestro propio carcelero. Es descubrir la opción de renunciar a ese despiadado trabajo para poder así nutrir toda la verdad de quienes somos.
- Perdonarse a uno mismo es un fabuloso nacimiento. Está unido a la experiencia de la compasión, el amor y la gloria de nuestro Yo superior, más allá de toda definición.

Después de la primera lectura del texto:

Subraye las frases del texto que más te hacen sentido o tienen significado para ti...

Responde:

¿Qué he aprendido acerca del Perdón? y

¿Cuál es mi decisión con respecto al Perdón?

¿Hay ahora un cambio en la idea de perdonar que tuviéramos antes de leer esta enseñanza de Robin Casarjian?

