

CONCIENCIA INTEGRAL

CURSO DE CRECIMIENTO

José María Doria

EL PODER CURATIVO DEL PERDÓN

Diálogo entre Yoguina, Darío y Néor.

Darío: Se habla mucho del perdón y sin embargo cuanto más seguros estamos acerca de nuestras opiniones, más cuesta entender esta especie de resignación cristiana que tiende a negar nuestros sentimientos genuinos en nombre del perdón ¿Qué opina usted de este tema?

Néor: Para la sociedad urbana de este siglo, hablar del perdón sugiere una especie de pesada y obligatoria carga de corte religioso antiguo, en la que se adoptan actitudes de una artificial tolerancia, un reconocimiento de que el ofensor tiene razón, e incluso también, un forzarse a sonreír poniendo la resignada mejilla ante quien sentimos interiormente que se merecería una bofetada.

Darío: Justamente a eso me estaba refiriendo

Néor: Sin embargo el perdón no es eso, sino más bien la liberación de una atadura emocional al pasado, de una rabia sutil pero inconscientemente atormentadora, y sobre todo, de un enganche al odio que perjudica y enferma al sujeto que lo emite.

Yoguina: El Mahabharata se dice: *“La conservación de la especie se debe a que el hombre sabe perdonar”*. La historia del hombre descansa en una constante ejercicio de comprender y transmutar ofensas.

Néor: El perdón no significa necesariamente una justificación de la conducta ofensiva, ni por el contrario un ablandamiento de los propios criterios de relación humana. Cuando uno, por ejemplo, perdona a un amigo con quién no desea relacionarse, no está obligado a

volverle a llamar o expresarle que ha sido perdonado. Asimismo cuando un amante separado perdona a su pareja, no significa que deba volver a vivir con ella ni que debe cambiar aquellos planes dirigidos a crear su nueva forma de vida. En este sentido perdonar no significa que la otra persona tiene razón y que uno se equivoca, sino que más bien muestra que hay otra manera de mirar el mundo.

Darío: Y ¿en qué consiste ese sentimiento tan liberador?

Néor: El perdón puede calificarse como una decisión y como un acto íntimo de alta magia, ya que para accionar la desconexión emocional del daño y el resentimiento, en muchos casos inconsciente, es menester ascender a un plano de visión global y desde ese "trono" observador y neutral, en el que se suspende el juicio, tratar de atestiguar que la mente humana actúa en función del amor o el temor que en cada momento experimenta. Desde la mencionada posición de *observador*, se puede concluir afirmando que cada uno de nosotros ha hecho las cosas como mejor ha podido. La acción humana discurre en función de los más íntimos miedos, anhelos, deseos, frustraciones, esperanzas, vergüenzas y amor, que experimenta nuestro niño interior a lo largo del camino y, su particular diseño de aprendizaje y evolución.

Yoguina: Les invito a reflexionar acerca de la naturaleza de la elección. Les relataré un cuento de Sabiduría Milenaria:

***EL COFRE.** Hace muchos, muchos años, en una rica comarca más allá de los mares del Norte, hallábase un rico y sabio comerciante de nombre Abdul, que vivía enamorado de Sara, una bella y joven muchacha, 22 años más joven que él con la que vivía y compartía una casa plena de paz y prosperidad.*

Como quiera que por causa de sus transacciones tenía que desplazarse a lejanos países durante largos períodos de tiempo, había encomendado a su fiel criado Malik la protección y el cuidado de su joven esposa, mientras durase su ausencia.

Un día, recién llegado de un viaje por los mares de sur y sintiendo su corazón pleno de deseo por encontrarse con su amada esposa, vio como se aproximaba su fiel criado Malik que corriendo a su encuentro le dijo algo turbado:

"Vuestra esposa señor, está actuando sospechosamente, en sus aposentos tiene un enorme cofre que perteneció a su abuela, suficientemente grande como para esconder a un hombre. Tal vez en él solo habrá unos bordados antiguos. Sin embargo creo que ahora debe haber mucho más en él... Ella no permite, que yo vuestro más antiguo y fiel criado, averigüe qué hay realmente en su interior"

Abdul, visiblemente inquieto se dirigió a los aposentos de Sara y señalando el enorme cofre le dijo:

"Sara: ¿qué guardas en su interior?"

A lo que ella respondió:

"¿Me lo preguntas por las sospechas que puede haberte transmitido tu criado o porque no confías realmente en mi?"

A lo que Abdul respondió:

"¿No sería más fácil que abrieras el cofre, sin pensar en suposiciones?"

"No creo que sea posible", argumentó Sara.

"¿Está cerrado?" Preguntó Abdul.

"Sí" Dijo ella.

"¿Y donde está la llave?" Preguntó él.

Ella la mostró y le dijo:

"Despide a Malik y te la entregaré".

Tras una deliberación, el sirviente fue despedido por Abdul. La mujer entregó la llave y se retiró obviamente perturbada

Abdul antes de ordenar abrir el cofre y, sabiendo del poder de sus propias creencias internas, se retiró a meditar y reflexionar durante tres días y tres noches, hasta que finalmente llamó a cuatro de sus jardineros, ordenó transportar el cofre a un lugar distante y, sin abrirlo, mandó enterrarlo. El asunto nunca más fue mencionado

Desde entonces se dice que el hombre sabio:

Decide lo que quiere que suceda en el interior de su corazón sembrando y cultivando rosas ó bien arbustos de espinos.

Darío: En realidad la persona ofendida está atada por el resentimiento, y en cierto modo, esclavizada al ofensor

Néor: Así es. Conviene recordar que el juicio ata y el perdón libera. Sin embargo en muchas ocasiones la mente racional prefiere tener razón a tener paz. Para perdonar conviene huir del perfeccionismo y la falsa seriedad, y comprender que los errores son auténticas oportunidades de crecimiento y no justificaciones de la desaprobación.

Darío: En este sentido pueden traerse a colación las palabras de Ghandi: *"No he encontrado a una persona de la que no tuviera algo que aprender"* Pero de no sentir lo que dice Ghandi ¿No puede subyacer una cierta arrogancia en el que perdona?

Néor: Perdonar no es adoptar una actitud de superioridad sino que más bien supone reconocer la naturaleza esencial del otro YO. Perdonar es lograr superar el plano psicológico en el que se actúa desde las múltiples subpersonalidades, encarnadas por nuestros más íntimos prototipos de ofendido, vengador, temeroso, héroe e incluso santo y muchos otros más.

Darío: Un yo más allá de las sub-personalidades y roles

Néor: Curiosamente en una región africana, es costumbre saludarse con la palabra *sawubona* que significa "te veo". Estos sabios nativos utilizan el "te veo" no refiriéndose al -tú- corporal sino al Yo puro, reconocido como esencia, más allá de los roles. Todos estos personajes o "yoes" inferiores que habitan la psique del hombre, cuando están bajo las cotidianas presiones emocionales actúan desde las dos funciones básicas de placer-dolor y amor-miedo, que utilizan para su programa de supervivencia general.

Darío: En realidad perdonar es un cambio en nuestra propia gafa de ver lo esencial ¿No es así?

Néor: Perdonar supone encontrar otro modo de mirar la realidad del comportamiento. Se da el caso de que, en general, todos los seres humanos, aunque no sintamos necesidad de perdonar a nadie, poseemos un cúmulo de resentimientos más o menos conscientes, incluso contra nuestros padres, bien sea por las expectativas no cumplidas, o por las exigencias no satisfechas; en este caso el perdón nos sirve de misterioso mecanismo con el cual cortamos el cordón umbilical y quedamos libres de continuar exigiéndoles un amor que ellos no pueden darnos.

Yoguina: *"La compasión es la capacidad de ver cómo es todo".*

Néor: Asimismo el perdón a la pareja subyace en toda relación matrimonial ya que allí donde haya compromiso y convivencia, suele decirse que éste "te muele" o "te pule", pudiendo asimismo afirmarse que el matrimonio así como "regala también crucifica". A este respecto, decía Confucio que: *Sin fricción no se puede pulir una piedra preciosa*, haciendo referencia a que sin adversidades no se puede perfeccionar un hombre. Reconozcamos que el perdón es el material del que están hechas las grandes relaciones.

Yoguina: En cierto modo no cabe amor sin perdón: *"El amor es un acto de perdón eterno"*

Néor: Es también muy frecuente que tengamos que perdonar a nuestros hijos, a veces por parecerse al ex cónyuge o, incluso por parecerse a uno mismo. En este sentido hay que entender que "e-ducar" significa sacar de dentro afuera, en contraposición a "ins-truir" que significa poner dentro. Si hay algo que merece la pena subrayar de la educación es el refuerzo de la autoestima en el niño y la constante confirmación de que es una persona fabulosa. Habrá también que perdonar a nuestros jefes, a los grupos étnicos o culturales como, los negros, los gitanos, los homosexuales, los multimillonarios, la policía o los ladrones, e incluso en ocasiones también podemos sentir rabia contra Dios al que atribuimos la última responsabilidad del mal y la injusticia del mundo, aunque dicho enfado signifique que tenemos un Dios falso. Sin embargo esta rabia puede ser muy creativa porque ayuda a derribar nuestras falsas imágenes de Dios.

Darío: ¿A qué se refiere exactamente?

Néor: Que en última instancia el único perdón que aglutina e integra todos los pequeños perdones es el perdón a uno mismo, que en esencia es aprender a amarse y aceptarse pase lo que pase. Perdonarse a uno mismo es un fabuloso nacimiento en donde muere la

vergüenza, la culpa y la autocrítica que en general suelen aplazar al perdón diciendo: "Dejaré de sentirme culpable si las cosas salen bien".

Darío: Pero la culpa también puede ser recomendable en una cierta dosis.

Néor: La culpa sana nos impone límites que indican si nuestra conducta o motivación es correcta o incorrecta, pero cuando a esta clase de culpa no se le hace caso y, pasan los meses o años y el sujeto se ve sumido en sentimientos de culpabilidad por decisiones tomadas años atrás, esa misma culpa deja de ser sana y se convierte en tóxica. En ese caso, en lugar de maltratarnos por lo que hemos hecho, podemos ver que las decisiones que tomamos fueron las que nos parecían mejores y más seguras.

Darío: La culpa tóxica parece perseguir a las personas perfeccionistas

Néor: En la tipología de la persona perfeccionista suele faltar la vitalidad y el placer verdaderos. Es por ello que sería bueno formularse la pregunta: ¿Prefiero la perfección o la vida?

Darío: ¿Y qué me dice del resentimiento de los enfermos?

Néor: Que también existe otra necesidad en el proceso de superación y sanación que es la de perdonar al propio cuerpo, perdonarlo en la salud y en la enfermedad, aceptándolo tal como es. En una sociedad que está dirigida a idolatrar a la juventud, hay un escaso reconocimiento de la belleza física de los ancianos. El hecho de perdonar conscientemente a nuestro cuerpo por envejecer, inicia el proceso de reevaluación de los pilares esenciales de la vida.

Darío: ¿Supone la rabia y el odio una forma de estrés para nuestro organismo?

Néor: Cuando estamos estresados, el cerebro fabrica péptidos, o moléculas transmisoras que transforman sentimientos en reacciones químicas que influyen en la conexión del cuerpo y la mente, y en la producción de hormonas y endorfinas. Es por ello que cuando la rabia se mantiene y reprime durante mucho tiempo, el sistema inmunológico se deprime. El Dr. Deepack Chopra afirma en este sentido que: "*No hay pensamiento torcido sin molécula torcida*". Sucede entonces que las quejas contra uno mismo, los demás y la vida, en general, resultan absolutamente tóxicas; una especie de virus en el programa pensante. En estos casos, el poder curativo del amor, el perdón y la alegría, pueden ser nuestra más potente medicina.

Darío: Y bien ¿qué puede facilitar este sentimiento tan sanador?

Néor: Para intentar perdonar en los casos difíciles conviene abrirse a la Gracia y, para ello, hay varias maneras que lo facilitan como, por ejemplo: La oración, o diálogo con un Principio de Orden Superior, la meditación o ejercicio de atención a la respiración y, la práctica de observación de los pensamientos. También pienso que ayuda el hecho de hacer consciente la gratitud como proceso de reconocimiento sobre la bendición que supone la oportunidad de la autoconsciencia en la vida.

José María Doria