

Capítulo 7

Explorando el perdón

La llave que abre el corazón

En este capítulo miraremos de cerca qué es el perdón y cómo trabajar con el resentimiento, para así poder empezar a curar nuestra relación con el pasado y abrir espacio para la felicidad eudaimónica. Pero antes de iniciar el estudio de qué es el perdón y cómo cultivarlo, conviene hacer una advertencia. En este capítulo y en los siguientes, hablaremos de temas que pueden ser un tanto desafiantes, y es natural que pueda surgir cierta resistencia. Es posible que te sientas tentado a dejar de practicar, saltarte capítulos o abandonar el programa por completo.

Si así te ocurre, ten la seguridad de que es precisamente esta voluntad de afrontar lo difícil la que aporta el elemento curativo esencial a las prácticas de la conciencia. Sin embargo, este gesto de ver de frente puede ser tan suave, lento y gradual como lo necesites. No hay auténtica transformación que se pueda forzar, pero todas las verdaderas transformaciones requieren esfuerzo. Familiarizarse con lo difícil no solo genera mayor estabilidad interior para tiempos aciagos, sino que también ayuda a convertir lo difícil en algo significativo.

¿QUÉ ES EL PERDÓN?

El perdón es la manera que tiene el corazón de saber cómo curar las inevitables heridas y decepciones de la vida. Implica suavizar el corazón y soltar el resentimiento y la ira hacia quienes nos han herido, traicionado o abandonado (incluidos nosotros mismos). No hay duda de que es muy difícil siquiera pensar en el perdón cuando nos sentimos heridos y, como veremos, el perdón no puede ser apresurado ni impuesto. El corazón tiene sus propios ritmos orgánicos de abrirse y cerrarse, ritmos que hay que respetar. Pero uno de los aspectos hermosos de la mente y el corazón humanos es que el perdón, como otros estados profundamente curativos —como el amor, la compasión y la alegría— se puede cultivar conscientemente.

¿Por qué podría ser importante cultivar el perdón? Imagina por un momento cómo sería el mundo si no existiera el perdón. ¿Te imaginas vivir en un planeta en que cada uno de los siete mil cuatrocientos millones de seres humanos arrastrara consigo cada herida y cada

Uno de los desafíos más importantes en el camino hacia el equilibrio emocional está relacionado con las heridas emocionales que arrastramos del pasado. Si has llegado ya a la adultez, es probable que hayas sufrido tu cuota de desilusiones, dolores, injusticias, traiciones, humillaciones y negligencias. También es altamente probable que hayas sido responsable, conscientemente o no, del sufrimiento de *otras personas*. En algunos individuos, estas heridas pueden ser relativamente pequeñas —pequeñas piedrecitas— pero para muchos, estas heridas tienen el peso de grandes rocas con las que cargamos y que, sin embargo, nos cuesta soltar. Aunque no hayas sufrido grandes traumas personales, probablemente acarreas algunas heridas relacionales del pasado. Y en términos generales, y dado que somos miembros de la familia humana, también nos podemos identificar con las víctimas de grandes injusticias, como los ataques terroristas, las muertes de civiles en las guerras, la brutalidad de las dictaduras y hasta la obscena brecha entre ricos y pobres en algunas sociedades.

resentimiento acompañados de ira y deseo de venganza? Incluso desde una perspectiva biológica, el perdón se podría entender como una estrategia de supervivencia para la humanidad, porque sin él nuestra especie se habría aniquilado a sí misma en interminables escaladas de venganza. Así pues, el perdón tiene sentido no solo desde el punto de vista moral, sino también desde una mirada pragmática.

Desde tiempos inmemoriales, las grandes tradiciones de sabiduría han insistido en que el perdón es la vía para llegar a una paz duradera. En el *Dhammapada*, una serie de versos atribuidos a Buda, se dice: «Nunca en este mundo el odio ha disipado el odio. Solo el amor disipa el odio» (1, 5). Más cercano a nuestro tiempo, y basándose en una tradición religiosa distinta pero con una intuición espiritual similar, Martin Luther King afirmó: «Como método para lograr la justicia racial, la violencia es, a la vez, poco práctica e inmoral. Es poco práctica porque es una espiral descendente que conduce a la destrucción total. La antigua ley del ojo por ojo nos deja a todos ciegos» (King, 1983, pág. 73).

Soltar el resentimiento y el deseo de venganza podría ser una definición común del perdón y, como idea, tener mucho sentido. Pero incluso cuando existe el deseo de abandonar el rencor y abrir de nuevo el corazón, puede haber algo que obstaculice el camino del perdón. Algunos de estos obstáculos son creencias fijas sobre qué es y qué no es el perdón.

Antes de proseguir, quisiéramos invitarte a que explores tus propias creencias sobre el perdón.

EJERCICIO

Por favor, escribe a continuación las respuestas a cada pregunta, dedicando unos minutos a reflexionar sobre lo que realmente crees:

1. ¿Quién se beneficia del perdón?

2. ¿Son lo mismo el perdón y la reconciliación? Si no lo son, ¿cuál es la diferencia?

3. ¿El acto de perdonar le resta importancia a la ofensa o exime de responsabilidad a quien se perdona?

4. ¿Es el perdón signo de debilidad o fortaleza? ¿Por qué o por qué no?

5. ¿El perdón exige una disculpa?

6. ¿El perdón es un proceso, o se produce en un momento? ¿Se puede forzar?

7. ¿Perdonar siempre implica olvidar? Explica tu respuesta.

Ahora nos gustaría compartir contigo respuestas a estas preguntas de otras personas que han sufrido mucho y, sin embargo, han sido capaces de perdonar. No hay «respuestas correctas», sino simplemente otras perspectivas que pueden iluminar y ampliar la nuestra.

El perdón es la libertad de una prisión interior

Aunque muchos coinciden en que uno mismo es el que recibe el mayor beneficio cuando perdona a otra persona, usualmente actuamos como si el perdón fuera un regalo que le hiciéramos, y nos quitamos a nosotros mismos de la ecuación. Si realmente comprendiéramos que

el perdón es ante todo un acto de autocompasión, nos sentiríamos menos inclinados a aferrarnos al resentimiento. Alguien ha dicho que el resentimiento es como tomar veneno esperando que se muera el enemigo. Puede parecer un símil exagerado, pero apunta a algo importante: el rencor afecta principalmente a quien lo siente, no a su destinatario. Los efectos a largo plazo del resentimiento pueden ser venenosos para la mente y el cuerpo.

Hay una historia de dos monjes tibetanos que se encuentran al cabo de varios años de ser liberados de una prisión china, donde fueron torturados por los carceleros:

—¿Los has perdonado? —preguntó un monje.

El otro replicó:

—¡Desde luego que no! ¡Nunca los perdonaré!

—Bueno —dijo el primer monje—, supongo entonces que todavía te tienen encarcelado, ¿no?

La ira y el rencor pueden ser como los barrotes de una *prisión interior* que, literalmente, nos limitan la visión, nos entorpecen la imaginación y nos debilitan la autodeterminación.

Cuando vivimos con rencor, cedemos nuestro poder a aquellos con quienes estamos resentidos. Se dice que, al preguntarle un periodista si odiaba a los chinos, el Dalái Lama respondió: «Los chinos nos lo han quitado todo. ¿Por qué iba a darles también mi mente?». En su respuesta, él no dice que esté más allá del enojo, sino que prefiere seguir siendo responsable de su propia mente y continuar cultivándola, en vez de ceder su poder personal y asumir la identidad de víctima. Esta actitud nada tiene que ver con la pasividad ante el abuso; implica simplemente responder desde un espacio de sabiduría, en lugar de reaccionar desde el resentimiento.

EXPERIMENTO

Los efectos de no perdonar

¿Alguna vez has sido incapaz de perdonar? Piensa en cómo afectó a tu vida esa decisión. Si no perdonar fue una estrategia para conseguir algo, ¿qué tal te funcionó?

El perdón es diferente a la reconciliación

La distinción entre perdón y reconciliación es importante, y no siempre evidente. Perdonar es un proceso de dejar ir, no de excusar a la otra persona ni tampoco de reconciliarse con ella. La reconciliación es algo maravilloso cuando es posible, pero no es lo mismo que el perdón. Es más compleja, porque implica que ambas partes estén dispuestas a curar las heridas y a restablecer una relación dañada. También exige que la persona que cometió la falta manifieste auténtico remordimiento y un claro compromiso de cambiar su forma de comportarse.

Perdonar, en cambio, significa liberar el propio corazón y soltar la ira y el deseo de venganza. Por lo tanto, la reconciliación es imposible si no existe el perdón, pero es perfectamente posible perdonar sin reconciliarse. Las disculpas del ofensor, si son sinceras, resultan de gran ayuda; si no lo son, hacen más daño que beneficio. Pero la disculpa, como la reconciliación, no es requisito previo para el perdón. Desmond Tutu, que ha desempeñado un papel clave en la sanación

de las heridas que dejaron la crueldad y la violencia del *apartheid* en Sudáfrica, dijo: «Si la víctima solo pudiera perdonar cuando el culpable ha confesado, estaría prisionera del capricho de este, encarcelada en su condición de víctima, cualquiera que fuese su propia actitud o su intención. Sería algo claramente injusto» (Tutu, 1999, pág. 272).

Hay casos en que no se puede curar la relación con el otro «exterior», por ejemplo, cuando se trata de recuerdos difíciles de un padre o madre ya fallecidos. En estos casos, el perdón nos puede ayudar a sanar la relación con nuestro otro «interior» (nuestro recuerdo del otro).

Por último, puedes perdonar a alguien y mantener la decisión de no volver a verte jamás. Nadie debería estar obligado a vivir su vida en una relación tóxica o abusiva. Esto significa que, aunque no podamos mantenernos en contacto con alguien, sí podemos desearle lo mejor. No olvides que muchas de las personas que hoy nos despiertan rechazo fueron importantes y queridas en algún momento, y ahora hay otros que las quieren.

Perdonar no minimiza, condona ni le resta importancia a la ofensa

Un temor habitual que surge al pensar en perdonar a alguien es que podamos dejar libre de responsabilidad a esa persona o transmitirle el mensaje de que nos parece bien lo que hizo, lo cual, naturalmente, abre la temible posibilidad de que se repita la historia. Pero, de hecho, cuando perdonamos lo que hacemos es librarnos del anzuelo del rencor y la ira; algo completamente distinto es lo que luego ocurra con la otra persona.

Margaret preguntó a un grupo de pacientes de cáncer si el perdón quita importancia a la ofensa, y uno de ellos le dio una respuesta muy aguda: «Mi inteligencia me dice que no, pero el sentimiento dice que sí». ¡Este es el dilema! Y a veces la única forma de superar estos sentimientos es sacarlos a la luz del día. El verdadero perdón expone el horror, el abuso, el dolor, el sufrimiento y la verdad.

El perdón no barre ni esconde nada debajo de la alfombra, ni le pone una pegatina de carita sonriente a la injusticia. Perdonar no

convierte en correcto un acto inmoral o doloroso. Al contrario, dice: «Lo que ocurrió duele, pero he decidido seguir adelante con mi vida». Es importante darse cuenta del hecho —y aceptarlo— de que si perdonamos o no a la otra persona no tiene nada que ver con controlar sus intenciones, decisiones o acciones. Las personas hacen lo que hacen. Lo que *nosotros* podemos hacer es cambiar nuestra relación con lo ocurrido en el pasado y poner límites sanos en el presente.

Muchos piensan que perdonar y condonar es lo mismo. Sin embargo, condonar sugiere que la ofensa está bien, es algo aceptable e inofensivo. Pero perdonar es todo lo contrario. El perdón indica que el daño es real; de lo contrario, ¿por qué molestarse siquiera en perdonar?

El perdón exige fortaleza interior y la incrementa

Muchas personas tienen claro que el perdón no es signo de debilidad; sin embargo, se sienten como un pelele si perdonan. También les preocupa que el perdón las exponga a más sufrimiento. En este sentido, conviene distinguir entre ceder y perdonar, ya que son dos mundos opuestos. Ceder significa que no hay voluntad o suficiente fuerza para seguir luchando. Es como decir: «Vale, tú ganas». Y puede parecer una flaqueza, o al menos como si de algún modo hayas decidido algo que no deseabas. Aunque pueda dar la sensación de que algo se ha resuelto, no te hace sentir bien. El perdón, aunque sea difícil, genera una sensación positiva. Si te hace sentir mal, es señal de que algo más está sucediendo.

En una entrevista que le hicieron en 1931, le preguntaron a Mahatma Gandhi si pensaba que era insensato perdonar a Gran Bretaña, que había sido responsable de tantas muertes en la India, a lo cual respondió: «No conozco un solo caso en que se haya visto que el perdón supusiera tal debilidad que lo convirtiera en una imprudencia [...] Los débiles nunca pueden perdonar. El perdón es atributo de los fuertes» (Gandhi, 2000, pág. 302). Asimismo, en el *Bhagavad Gita* se subraya la relación entre la fortaleza y el perdón: «Si quieres ver el heroísmo, fíjate en quienes, ante el odio, son capaces de amar. Si quieres ver la valentía, busca a aquellos que saben perdonar». Si lo piensas bien, la

idea de que los iracundos y vengativos son heroicos y valientes solo funciona en las películas de Hollywood. Hace falta mucha fuerza de carácter para ser capaz de perdonar y adoptar una postura no violenta, en vez de reaccionar instintivamente a puñetazos.

El perdón es un proceso que no se puede forzar

No es necesario perdonar para siempre. Esta es la buena noticia. Puedes hundir los dedos de los pies en las relajantes aguas del perdón y luego regresar al paisaje árido pero familiar del no perdón, si esto es lo que necesitas. Hay procesos que requieren tiempo y que dependen de muchos factores, especialmente de la gravedad de las heridas que sufriste.

El perdón se puede cultivar, pero no se puede forzar. El jardín, nuevamente, es una buena metáfora de este proceso. No puedes obligar a la planta a que florezca ni que dé fruto, por mucho que hayas cuidado de ella. Al mismo tiempo, si no siembras, riegas ni abonas el jardín, no habrá flores. Aunque las estaciones del corazón sean a menudo insondables para la mente, tienen sus propias leyes, igual que los ciclos de la naturaleza. La pérdida y el sufrimiento son inevitables, y el corazón tiene sus propias maneras de afrontar estas adversidades. El duelo puede ser a veces evidente y reconocible, y en otras ocasiones puede permanecer en lo profundo durante mucho tiempo, bastando con un momento de práctica o de percepción para que el corazón lo libere.

También es importante tener en cuenta que el proceso de perdonar no es simple ni lineal. A medida que vayas haciendo las prácticas de *mindfulness* irás adquiriendo mayor capacidad para dejar de identificarte con los sentimientos de ira y rencor, así como con los discursos mentales que te tienen aprisionado en el victimismo. Sin embargo, es probable que la mente se te nubla una y otra vez con emociones y pensamientos intensos; al fin y al cabo, han sido entrenados durante mucho tiempo. La clave está en la paciencia y la constancia. Como el buen jardinero, sigue arrancando pacientemente las hierbas del rencor y el resentimiento, y regando el perdón.

Superar el resentimiento no implica olvidar

La idea equivocada de que perdonar significa olvidar parece estar en la base de mucho sufrimiento. Bastantes de los conflictos del mundo se deben en parte al miedo a que perdonar el mal causado implique una falta de lealtad hacia quienes hayan sufrido. Todos conocemos familias cuyos miembros llevan años sin hablarse. En muchos casos, nadie recuerda qué desencadenó ese conflicto, pero los bandos quedaron definidos, se trazaron las líneas que los separan y traspasarlas implicaría ser desleal. Los actos de venganza pasan de una generación a otra. Puede existir incluso temor a ser desleales a *nuestro propio* sufrimiento, como hermosamente expresan las palabras del maestro sufi Hazrat Inayat Khan: «No te preocupes por ser desleal con tu dolor por ser feliz».

Pero perdonar no es olvidar. El perdón es tu forma de sostener el corazón algo que estuvo mal al tiempo que das los pasos necesarios para corregirlo y prevenir que se repita. Afortunadamente, tenemos grandes ejemplos de personas que transitaron este camino antes que nosotros, y no solo sobrevivieron a las terribles injusticias y la violencia que ellas mismas y sus seres queridos padecieron, sino que demostraron que el perdón puede transformar el dolor más profundo que provoca la violencia sin sentido en amor y servicio hacia los demás.

Immaculée Ilibagiza es una mujer tutsi que sobrevivió el genocidio de Ruanda gracias a que un pastor hutu la escondió, a ella y a otras siete mujeres, en un diminuto baño de su casa durante noventa y un días. En su libro *Sobrevivir para contarlo* (Ilibagiza, 2006), describe la pesadilla de ocultarse en aquel pequeñísimo espacio mientras fuera oía a los hutus sedientos de sangre que juraban que le darían caza y la matarían. Todos sus familiares fueron asesinados salvo un hermano que en aquel momento estaba estudiando en Senegal. Ilibagiza obtuvo en su fe la fuerza necesaria para perdonar a quienes asesinaron a su familia y se convirtió en una voz importante en la ruptura del ciclo de violencia de Ruanda.

Otro héroe moderno del perdón es Izzeldin Abuelaish. Abuelaish es un médico palestino licenciado en salud pública por Harvard.

También fue el primer médico palestino en ocupar un puesto en un hospital israelí. Durante la guerra de Gaza de 2008-2009, el fuego de un tanque acabó con la vida de tres de sus hijas mientras se encontraban en casa. Decidió perdonar el asesinato de sus hijas, algo casi imposible de imaginar si quiera para la mayoría de los padres. Dos años después escribió un libro, *No voy a odiar* (Abuelaish, 2011) y creó la Fundación Hijos por la Vida en memoria de sus tres hijas. La misión de la fundación es «promover la educación y la salud de las niñas y mujeres de Oriente Medio. Creemos que la paz duradera en Oriente Medio depende de empoderar a las jóvenes y las mujeres mediante la educación, para desarrollar voces fuertes con las que mejorar la vida en todo Oriente Medio» (www.daughtersforlife.com).

Estas son solo dos historias entre innumerables otras que nos pueden motivar a transformar el dolor en acciones llenas de sentido con la fuerza del perdón. Casi en cualquier momento de la historia humana en el que esté presente el horror, también brillan la fuerza y la sabiduría del espíritu humano.

LOS CUATRO PASOS HACIA EL PERDÓN

Tal vez pienses: «De acuerdo, estoy dispuesto a intentarlo. ¿Cómo lo hago?». Muchas personas desean intentar perdonar, pero sencillamente no saben cómo hacerlo. Los siguientes son cuatro pasos sencillos que pueden abrir las puertas del corazón a la paz y la libertad. Los tres primeros implican reflexionar y familiarizarse con una determinada perspectiva. El cuarto es la propia práctica de la meditación, que puedes realizar formal o informalmente, durante el tiempo que te parezca oportuno. Es útil concebir el perdón como una habilidad que se puede mejorar y ampliar con la práctica, tal como tocar el piano.

Paso 1: reconoce que existe el sufrimiento. Cualesquiera que sean las dificultades en que te encuentres, no estás solo. Nadie se ha conjurado en tu contra, ni eres culpable de tu sufrimiento. Acepta el hecho de que, por mucho daño que te hayan hecho los demás, también tú has causado daños. Todos cometemos errores; herimos a otros y vamos

a ser heridos por otros, en especial por quienes más queremos; por lo tanto, si vivimos e interactuamos con otras personas, el perdón no es opcional, sino necesario. Las dificultades, los malentendidos y las ofensas simplemente forman parte de la condición humana. Podemos hacer lo posible por reducirlos, pero no nos podemos librar completamente de ellos.

Paso 2: imagina la perspectiva de la otra persona. Cuanto más capaces seamos de ver a nuestros enemigos como seres humanos tal como nosotros, más difícil resultará condenarlos. Observa cualquier resistencia que aparezca cuando imaginas el sufrimiento de quienes te han hecho daño. Es algo común y fácilmente se puede endurecer en forma de hábito, pero no debemos confundir lo habitual con lo natural. Bajo el hábito de reducir a nuestros enemigos a la caricatura unidimensional del «malo» está la capacidad del corazón humano de desarrollar la compasión por todos. Henry Wadsworth Longfellow escribió: «Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, en la vida de todas las personas encontraríamos penas y sufrimientos suficientes para desarmar cualquier hostilidad» (Longfellow, 2000, pág. 797). De acuerdo con diferentes tradiciones contemplativas, la misma hostilidad es una expresión de sufrimiento y, en el marco de la Comunicación No Violenta (Rosenberg, 2003), las conductas poco hábiles (aquellas que causan sufrimiento) se consideran «expresiones trágicas de necesidades no satisfechas» (véase el capítulo 11). Para incluir las necesidades y el sufrimiento ocultos en las acciones desagradables y dolorosas de los demás debemos cultivar nuestra imaginación moral, ponernos en los zapatos del otro y contemplar el mundo desde su perspectiva, una actitud casi siempre aleccionadora y que nos abre el corazón.

Paso 3: observa las consecuencias para ti y para los demás. ¿Cuáles son los efectos que sientes en este momento —en el cuerpo, en la mente, en tu energía, en tus pensamientos, en tus relaciones— de permanecer en el estado de *no* perdonar? ¿Cuáles podrían ser las

consecuencias de perdonar? ¿Qué podríais ganar y perder, tú y los demás? Dada la relación entre no perdonar y diversas dolencias físicas y psicológicas, en los últimos quince años han aumentado exponencialmente los estudios sobre el perdón. Este se ha asociado a menos estrés e ira (Harris *et al.*, 2006), menor depresión y ansiedad, niveles más bajos de colesterol (Friedberg, Suchday y Srinivas, 2009), mejor sueño (Stoia-Caraballo *et al.*, 2008) y menor dolor de espalda (Carson *et al.*, 2005), por nombrar solo algunos hallazgos. ¿Es posible que el hecho de no perdonar esté asociado a estas u otras dificultades que puedas tener en tu propia vida?

Paso 4: practica la meditación para cultivar el perdón. El perdón, como la felicidad, es una habilidad que se puede aprender y practicar. No es necesario esperar a que te llegue la inspiración o la gracia. En este capítulo hay una meditación guiada sobre el perdón. Prueba a practicarla durante al menos una semana y observa qué ocurre. Algunas personas notan que, pese a la aparente cerrazón y sequedad del corazón, la práctica del perdón y de inclinar la mente en esa dirección cada día mejora notablemente su calidad de vida.

PRÁCTICAS DE LA SEMANA 4

PRÁCTICA DE MEDITACIÓN

Meditación para cultivar el perdón

(Encontrarás la grabación en <http://cultivarlamente.com/libro-mindfulness-y-emociones/>)

Para la siguiente meditación guiada sobre el perdón, siéntate y busca, en un lugar silencioso y tranquilo, una postura que propicie la comodidad, la relajación y un estado de alerta. Para realizar este ejercicio puedes leer las instrucciones siguientes, o simplemente seguir las instrucciones guiadas del audio.

Antes de empezar, puede ser útil recordar que el corazón se abre y se cierra a su propio ritmo. Al trabajar con este ejercicio, observarás

diferencias de un día a otro. El perdón no se puede forzar, pero se puede cultivar. El primer paso siempre es aceptar lo que esté aquí, en este momento. También puede ayudar recordar que el perdón no excusa, conlona ni justifica las acciones dañinas. Tampoco exige que te reconcilies con la persona que te ha lastimado, ni que la busques, ni siquiera que hables con ella. Simplemente es un movimiento del corazón, es activar esta capacidad presente en el corazón de sanarse a sí mismos a través del reconocimiento del dolor y después decidir soltarlo, con la determinación de no dejar que la amargura o el rencor endurezcan el corazón.

- Empieza con tres respiraciones diafragmáticas profundas, dejando que en cada inspiración se vaya calmando el sistema nervioso y llevando la conciencia al momento presente. Después de la tercera exhalación, deja que la respiración recupere su ritmo normal, como lo hace cuando no la manipulas.
- Al respirar, centra paulatinamente la atención en la zona del pecho, percibiendo la expansión y la relajación de este al entrar y salir el aire. Comprueba si puedes encontrar el «centro del corazón» —ese punto suave situado en el centro del pecho donde sentimos el amor y la tristeza— y procura imaginar que inhalas y exhalas desde este lugar. Ahora, observa cómo te sientes en este momento... justo en el centro del pecho... ¿Qué hay ahí? ¿Sientes algún tipo de tensión o de temblor? ¿O tal vez un cierto adormecimiento? ¿Quizás suavidad, sensibilidad o amplitud?
- Dedica un momento a respirar suavemente en el centro del corazón y observa cualquier barrera que haya surgido o cualquier sentimiento que haya estado llevando contigo porque no te has perdonado a ti mismo o no has perdonado a los demás. Permítete sentir el dolor que te produce mantener el corazón cerrado. Busca los espacios del corazón que no han perdonado.

El perdón de los otros

- Ahora, respirando suavemente, recuerda y visualiza maneras en que hayas podido hacer daño a los demás. Usualmente es más efectivo empezar con cosas pequeñas y traer a la mente solo aquello que puedas sostener con amabilidad y ecuanimidad. Tanto como te

sea posible, contempla el dolor que has causado a partir de tu propio miedo y confusión, sintiendo la tristeza y el arrepentimiento que puedan surgir al hacerlo, tolerando el dolor de la situación, el de los otros y el tuyo, con toda la ternura que tengas. Siente la posibilidad de soltar esas cargas finalmente a través del hecho de pedir perdón. Toma todo el tiempo que necesites para imaginar cada recuerdo, cada situación que aún te pesen en el corazón. Y luego, a medida que aparecen en tu mente las diferentes personas, repite en tu mente: «Por todas las formas en que he podido herirte o hacerte daño, te pido perdón. Te pido perdón».

- Permítete recordar y sentir el miedo, el dolor, la ira o la confusión que te llevaron a hacer daño a esa persona y después, en silencio, continúa pidiendo perdón.
- Con «los ojos del corazón», observa cómo esas acciones dolorosas también fueron «expresiones trágicas de tus propias necesidades insatisfechas». Tal vez la necesidad de que te quisieran o respetaran, o la de sentirte seguro y en paz. Y date cuenta de que el hecho de que hagamos daño a los demás tanto como ellos nos lo han hecho a nosotros simplemente nos convierte en miembros de la familia humana. Permítete conectar con este dilema humano: cómo todos actuamos a veces por debajo de nuestros ideales y que a menudo no sabemos qué es lo que necesitamos, ni mucho menos cómo satisfacer estas necesidades.

El perdón a uno mismo

- Ahora dedica un momento a sentir tu propio cuerpo y tu preciosa vida. Siente la respiración, cómo sostiene tu existencia momento a momento, y el milagro de tu cuerpo, tu corazón y tu mente.
- Trae a tu mente las maneras en que te hayas podido causar daño. Podemos ser especialistas en sabotearnos a nosotros mismos. Intenta llevar la misma conciencia sincera pero amable a las maneras en que te hayas provocado sufrimiento, sea con la autocrítica, comiendo en exceso o por cualquier daño físico que te hayas infligido. Al imaginar estas situaciones, deja que se abra el corazón, conmovido por estas expresiones de traición o abandono a ti mismo. Conecta

con la tristeza que has arrastrado y siente la posibilidad de soltar ese peso. Extiende el perdón a cada acto dañino, uno por uno, repitiendo en tu mente: «Por todas las maneras que me he hecho daño por acción o falta de acción, a partir de mi miedo, dolor o confusión... me perdono de corazón... Me perdono. Me perdono». ¿Qué sientes, en este preciso instante, al ofrecerte el regalo del perdón?

El perdón a los demás

- Y ahora piensa en quienes te hayan podido herir o hacer daño. Aquí es especialmente importante empezar con heridas pequeñas, no las más difíciles. Siente el dolor que arrastras del pasado. ¿Notas el lugar del corazón que anhela liberarse de esta carga? Hay tantos modos en que hemos podido ser heridos por otros, maltratados o abandonados, de manera consciente o inconsciente, a través de hechos, pensamientos o palabras... Al recordar cada incidente, acuérdate de que cada persona también te ha causado sufrimiento por su propio miedo, por su ceguera y su dolor.
- Ahora siente que puedes quitarle este peso del dolor extendiendo paulatinamente el perdón a medida que el corazón esté dispuesto, permitiendo que emerjan las imágenes y los sentimientos para afrontarlos con ternura. Repite en tu mente, aunque sin forzarlo: «He llevado este dolor en el corazón demasiado tiempo. Tanto como puedo en este momento, te ofrezco mi perdón, te perdono».
- Recuerda que el perdón no condona la ofensa ni le resta importancia. Si esa acción no fuera negativa, no sería necesario perdonarla. Recuerda también que puedes perdonar en este momento y, si te es necesario, volver después al no perdón. O puedes perdonar y descubrir una capa más profunda de tristeza o ira aguardando a que la sientas, la conozcas y la abracés con atención plena. El verdadero perdón exige que lo sintamos todo: al sentir realmente la pena y el dolor, se abre la posibilidad de soltarlos y seguir adelante. Intenta de nuevo «meter los dedos de los pies» en las frescas aguas del perdón, aunque decidas sacarlos de inmediato. En los próximos minutos, continúa recordando las diversas formas en que otros te han causado dolor y observa si el corazón está dispuesto a soltar el resentimiento: «Te perdono... Te perdono...».

- Al final de este ejercicio, dirige la atención de nuevo a las sensaciones que notes en el centro del corazón mientras respiras e intenta impregnar de bondad cada inhalación y de paz cada exhalación. Inhala bondad, exhala paz.
- Concluye la práctica con un momento de celebración por tu coraje y tu compromiso de vivir con el corazón abierto. Que esta práctica te traiga beneficio y también a todos quienes te rodean.

Registro de prácticas

Cada día que practiques la meditación para cultivar el perdón, completa el siguiente registro, del que encontrarás más copias en <http://cultivarlamente.com/libro-mindfulness-y-emociones/>.

Llevar un registro de las comprensiones que te surjan con las prácticas te ayudará a integrar lo que vayas aprendiendo en tu experiencia.

Día y hora	¿Qué ha sido lo más destacado de esta práctica?

Día y hora	¿Qué ha sido lo más destacado de esta práctica?

OBSERVACIÓN DE CAMPO: EL PERDÓN COTIDIANO

«Sazona» todos los días de la próxima semana con momentos de perdón. ¿Puedes iniciar el día con la decisión de empezar de nuevo, sin arrastrar rencores ni resentimientos? Cada vez que puedas, anota brevemente cómo impacta esta actitud en tu día y en tus interacciones con otros.

Notas de campo

El perdón no se puede forzar ni acelerar, pero sí es completamente posible cultivar un espacio mental en el que pueda emerger. El perdón es un proceso de suavizar el corazón y dejar ir el resentimiento, y puesto que se trata de un proceso orgánico, es natural que requiera cierto tiempo y esfuerzo hasta que brote de forma espontánea.

Cuando la práctica se te haga difícil, recuerda que el perdón no libera de la responsabilidad ni convierte en bueno un acto dañino. Al contrario, implica reconocer que lo ocurrido efectivamente provocó daño, pero que uno decide seguir adelante con la propia vida. Perdonar es un acto de empoderamiento por el que declaras tu libertad de la tiranía del rencor.

Por último, recuerda que perdonarte a ti mismo es al menos tan importante como perdonar a los demás. De hecho, ambos aspectos están estrechamente relacionados. Por lo tanto, el principal ejercicio consiste en expandir la mente y el corazón para comprender que nuestros defectos y los de los demás forman parte de nuestra común humanidad. Podemos seguir trabajando para sanar las heridas y prevenir futuros sufrimientos, al mismo tiempo que decidimos no dejar fuera del círculo de la atención ninguna parte de la humanidad ni ninguna parte de nosotros mismos.

Agradeceamos de corazón las reflexiones profundas e inspiradoras de Jack Kornfield y Fred Luskin sobre el tema del perdón. En «Recursos adicionales» encontrarás la referencia a sus libros sobre el tema.