

Una Sola Cosa

[Una Sola Cosa \(Just One Thing\)](#) es el boletín gratuito que sugiere una práctica simple cada semana que te aportará más alegría, relaciones más armoniosas y mayor paz mental.

Una cosa pequeña que se repite cada día va sumando fuerza y produce grandes resultados.

Una sola cosa que podría cambiar tu vida.

(© Rick Hanson, 2010, traducido y publicado aquí por Gonzalo Brito, con permiso del autor)

Este boletín es escrito por [Rick Hanson, Ph.D.](#), neuropsicólogo, fundador del Instituto Wellspring para la Neurociencia y la Sabiduría Contemplativa, y es colaborador para el Hufftington Post y para

¿Te estás apegando a la sensación de haber sido herido?

La Práctica

Perdonar

¿Por qué?

El *perdonar* es un tema engañoso.

Primero, tiene dos significados diferentes:

- Dejar atrás el resentimiento o la rabia.
- Perdonar una ofensa; dejar de buscar castigo o venganza.

Aquí, me enfocaré en el primer significado, que es lo suficientemente amplio como para incluir situaciones en las que, a pesar de haber hecho que alguien asuma su responsabilidad moral o legal, deseas, al mismo tiempo, llegar a un acuerdo de paz respecto a lo que haya sucedido. Encontrar el perdón puede ir de la mano con la búsqueda de la justicia.

En segundo lugar, existe a veces el miedo de que el perdonar a alguien signifique estar aprobando su comportamiento (como darle la libertad para que siga comportándose incorrectamente). Sin embargo, es posible ver un acto como moralmente reprobable y a la vez no seguir enojado con la persona que lo hizo. Podrías seguir sintiéndote triste debido al impacto que dicho acto haya tenido sobre ti u otros, y hacer también algo para asegurarte de que no pase de nuevo, pero sin sentirte agravado, reprochador o vengativo.

En tercer lugar, el perdón puede parecer una cosa demasiado elevada, que sólo se aplica a grandes situaciones, como crímenes o adulterios. Pero la mayoría de los perdones es por pequeñas contusiones del día a día, como cuando otros te decepcionan, frustran o molestan, o cuando te dicen cosas para que te sientas fastidiado.

En cuarto lugar, en mi experiencia, paradójicamente, la persona que más se beneficia del perdón es usualmente la que perdona. Una de las razones es porque frecuentemente perdonamos a personas que nunca se enteraron de que las perdonamos; ¡muchas veces ellos ni siquiera se dieron cuenta de que nos sentimos mal, en primer lugar! Además, consideremos dos situaciones: en la primera, alguien tiene un rencor hacia ti, y luego te perdona; en la segunda, tú tienes un rencor hacia alguien y luego lo dejas ir. ¿Cuál de las situaciones te quita un mayor peso del corazón? Generalmente es la segunda, en la medida en que es tú propio corazón el que llevas a todas partes.

Fundamentalmente, el perdón te libera de los enredos de la rabia y la retribución, y de las preocupaciones por el pasado o por la situación que resuena en tu cabeza respecto a la persona con la que estás enojada. Le da un giro al sentido que tienes de ti mismo, desde alguien *pasivo* a quien le suceden cosas malas, a alguien *activocapaz* de cambiar sus propias actitudes: te transformas en el martillo, y dejas de ser el clavo. Amplía tu visión para ver la realidad de muchas, muchas cosas que hacen que la gente actúe de la forma en que lo hace, situando lo que haya sucedido en su contexto, en un todo más amplio.

Libro del Autor:

[Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom](#) -

Escrito junto al neurólogo Richard Mendius, M.D., y con un prefacio de Daniel Siegel, M.D. y prólogo de Jack Kornfield, Ph.D., contiene numerosas maneras efectivas de usar tu mente para cambiar tu cerebro y beneficiar tu ser completo.

Y más profundamente, en la medida en que te perdonas a ti mismo (la práctica de "Una Sola Cosa" de la próxima semana), que puede corresponder con correcciones importantes en cuanto a tus pensamientos, palabras y actos, tu propia bondad natural y profunda va siendo gradualmente revelada.

¿Cómo?

Cuídate a ti mismo y a quienes se preocupan por ti, de la mejor forma posible. Protégete de los potenciales daños que puedan haber. Haz lo que puedas por reparar el daño que te han hecho. Sigue haciendo que tu vida sea una buena vida.

Pide apoyo. Somos, visceral e intensamente, animales sociales. Es mucho más fácil perdonar a un intruso después de que otros hayan corroborado las distintas maneras en que has sido maltratado. (Este punto también habla de la importancia de ver los daños hechos a otros, ya sea el impacto de la frialdad adolescente hacia tu pareja, o el impacto de los prejuicios religiosos en millones de personas).

Honrar la herida. Trata de no sentirte angustiado, sino abierto al impacto, a la herida, a la sensación de injusticia, y a otros aspectos de la experiencia. Permite que todos tus pensamientos, emociones y deseos relacionados tengan un espacio para respirar, y que con el tiempo se vayan difuminando y fluyendo en sus propios ritmos orgánicos. El perdón no tiene que ver con el bloquear tus sentimientos; estar abiertos a la experiencia en un gran espacio de conciencia es un apoyo para perdonar.

Revisa tu historia. Pon atención a las exageraciones sobre qué tan horrible, significativo, o imperdonable fue el incidente. Sé cuidadoso al asumir la intencionalidad; con la vida moderna, muchos de nosotros estamos estresados y precipitados la mayor parte del tiempo; tal vez simplemente te encontraste con el mal día de otra persona. Pon el evento en perspectiva: ¿fue realmente para tanto, dadas las cosas buenas y malas de la persona que te hizo sentir mal? Tal vez sí lo fue, tal vez no.

Apreciar el valor del perdón. Pregúntate a ti mismo: ¿Qué costo tiene para mí mi resentimiento y queja? ¿Tiene un costo para aquellos que me importan? ¿Cómo sería si soltara ese peso?

Ve la situación ampliamente. Considera las "diez mil causas" detrás de la persona que te ha herido, como su vida, infancia, padres, situación financiera, temperamento, salud, estado mental previo a lo que haya sucedido, etc.

Trata de no tomarte el daño tan personalmente. Hay un viejo dicho: las heridas de cada día, y la última mata. Todos podemos ser heridos. Pero esto no significa que te conviertas en un blanco o que te hagas el desentendido cuando alguien ha actuado de manera incorrecta, pero sí significa reconocer que el precio de estar vivos implica cierta dosis inevitable de dolor, y de una forma u otra, el riesgo a heridas graves. Esto no es personal. Es la vida misma. No tenemos para qué sentirnos ofendidos por ello.

Ayúdate a encontrar la paz. Acepta que el pasado no se puede cambiar; lo malo nunca podrá no haber pasado. Aparta tu mente de la historia, la narrativa, el "caso" sobre los eventos. Evita a aquellas personas que potencien tu rabia. Concéntrate en las cosas buenas de tu vida, en la gratitud. Ya es suficientemente malo que alguien

te haya hecho daño; no le agregues más ofensa a la herida dejándolos atrapados en tu cabeza; por ejemplo, tal vez se hayan escapado con tu dinero, pero no les entregues además tu mente.

La Próxima Semana

Perdonarte a ti mismo.

© 2012 Red Mindfulness • [RSS Feeds](#) • [Etiqueta](#) • [Privacidad](#) • [Reportar un problema](#) • [Reporte abuso](#)