

Perdone usted

Publicado en Universo Holístico [Septiembre 2009]

Te propongo un desafío. Acércate al perdón. Para empezar, simplemente acompáñame en una serie de artículos que pueden aportarte otro sentido al concepto del perdón. Algo más completo, moderno y actualizado de lo habitual. A la vez, nada que se aleje de la sabiduría espiritual milenaria.

Perdonar es sanar. El perdón es el medio de autorrealización y crecimiento interior más poderoso que existe, ya que perdonar significa sanar. Las personas me suelen decir que mi trabajo está especializado en un campo difícil. Trabajo el perdón con personas que buscan abandonar el sufrimiento y con personas que desean una visión superior.

Ha sido posible emprender este trabajo de actualización y difusión gracias a ciertos recursos previos. El Curso de Milagros y una serie de enseñanzas paralelas [como E. Tolle o Donald Walsch], la filosofía oriental y la mística occidental, el pensamiento y el lenguaje moderno así como la mentalidad abierta hace posible que me encuentre trabajando y experimentando en el que considero el mayor hallazgo de mi vida: el perdón es la vía de trabajo más natural para el crecimiento espiritual. Sencilla y llanamente. Esta es la razón por la que hemos fundado la Escuela del Perdón.

¿Una escuela para el perdón? Cuando algunas personas se acercan a mí tras una conferencia, me suelen confirmar la importancia que para ellos tiene la cuestión de perdonar. Seguidamente yo les pregunto “¿Estás trabajando en ello? ¿Estás perdonando cada día?”. Curiosamente, la mayor parte de la gente me dice que aunque reconocen que sea muy importante, no sabe o no puede dedicarse a perdonar. Tal vez por esta causa nos pareciera necesaria una Escuela del Perdón. Lo importante no debe relegarse o perderse de vista. Parece este el fundamento de una escuela.

Otros dicen que ya no tienen nada que perdonar. Esta es la estrategia habitual del ego. El ego dice “ya hiciste el trabajo, por tanto no hay nada que hacer”. El ego te da un falso perdón, y sin duda es falso, ya que sigues sufriendo aun creyendo que has perdonado. Es una estrategia estupenda para que no vuelvas a contemplar la evidente necesidad de perdón auténtico que hay en tu corazón.

El perdón es un camino que comienza un día con una decisión y ya no acaba. No se trata de algo que hagas una o dos veces y ya no tengas que volver a hacerlo en una temporada, como lavar el coche o mudarte de casa. Es un camino de liberación.

Disponer de las herramientas adecuadas [con esto me refiero a la auto-observación, la honestidad, la confianza y el deseo de verdad] bien ajustadas y listas para el uso habitual puede facilitar y acelerar el proceso, pero no hay que olvidar el perdón es un objetivo de todos. Porque podemos meditar o no, ser negros, blancos, españoles, judíos, te puede gustar la carne o no, puedes ser de cualquier modo y no importa, hay algo que todos tenemos en común: deseamos la paz y la libertad. Por tanto, y como es natural, la puerta del perdón está abierta para todos. El hecho de tener cierto entrenamiento puede ayudar a la tarea del perdón, por ello una parte de mis cursos desarrollan entrenamientos mentales específicos [1]. De este tipo existen gran variedad hoy día. Yo tan solo he experimentado y seleccionado un conjunto de ellos que me han parecido especialmente relevantes. Muchas personas que no son capaces de abordar el trabajo interior llamándolo específicamente “perdón”, comienzan con estos cursos. Y aunque no lo sepan, se están introduciendo en el perdón. Porque puedes perfectamente perdonar sin usar para nada esta palabra.

Miremos lo evidente alrededor. Puedes verlo en el telediario, en los periódicos, en tu familia, en tu pareja y sobre todo, dentro de tu mente si estás atento. Los hermanos están luchando con los hermanos, los padres con los hijos, los blancos con los negros y las mujeres con los hombres. Distintas tribus, distintas creencias, distintos dioses y distintas ideas se enfrentan una y otra vez. Todo funciona en una ordenada estructura de ataque y defensa, una cadena de lucha y venganza. El mundo crea sufrimiento, venganza y terror en una serie interminable, repetitiva y absurda de luchas, ataques, defensas, odios y culpas.

¿Qué puede parar esto? Únicamente el perdón.

El perdón tal vez aparente estar escondido de ti tras penumbras de culpa y dolor. Puede ser que sientas una sensación de temor, de injusticia o de manipulación asociada a tu propio modo de ver el perdón. Seguramente aprendiste que el perdón consistía en negar tus sentimientos o en aceptar la injusticia, en someterte y perder tu libertad. Esto no significa que no exista la posibilidad de que puedas sentir que el perdón resuena con tu alma, siempre que perdonar sea algo distinto de lo que has aprendido.

Por tanto, para empezar, hay que dejar ir todo concepto previo de perdón. Seguro que más tarde reconoceremos de donde surgió cada matiz, cada sentimiento que sostenía tu concepto personal sobre el perdón y sobre la vida que negaba la posibilidad de alcanzar la paz y te llevaba una y otra vez al ataque como única salida. Con el tiempo descubrirás que tu concepto negativo del perdón estaba ajustado a la medida de lo que pretendías esconderte a ti mismo.

El perdón realmente sucede en la mente. El perdón es un trabajo de expansión de la conciencia, una ampliación definitiva del punto de vista, una nueva visión de la vida. También es un entrenamiento de nuevos hábitos mentales, un nuevo modo de ver al otro y a ti mismo.

El proceso en si es todo un camino de empoderamiento, de toma de responsabilidad y de constante superación del miedo, la culpa y el dolor. Para empezar, el proceso implica ir más allá de la apariencia. En la perspectiva que tienes de la otra persona o de la situación, no te puedes estancar en un punto de vista ya que precisamente eso es lo que te ha llevado al dolor.

El modo antiguo de ver el asunto, cualquiera que sea, ya lo has probado suficientemente. En fin, lo de atacar y defenderte ha sido el fundamento de tu educación, de tu competencia en cualquier terreno, de tu búsqueda de poder, de

tu seguridad y de la mayor parte de tus reacciones. Ha determinado tu comportamiento y no ha solucionado el dolor. El perdón implica probar algo nuevo.

La disposición de aprender y la presencia son fundamentales. Se requiere por encima de todo que tú estés aquí y ahora. El perdón se fundamenta en una característica actitud de responsabilidad una vez que decides practicarlo o entrenarlo cada día con cada vez más sensaciones, pensamientos y sentimientos de dolor, miedo o culpa. Porque el perdón trabaja con lo que necesita ser sanado, con el odio y el sufrimiento.

El perdón comienza con la observación de la rabia, la ira, los enfados y el rencor. A estas emociones las podemos llamar las del tipo "odio". Son los indicativos más superficiales de que hace falta perdón. Todos ellos son emociones que ocultan dolor, miedo, sensación de incapacidad, soledad y siempre culpa. Cuando ves a una persona enfurecida, lo que realmente está ahí es alguien asustado que está pidiendo ayuda como sabe y como puede. Un niño herido y revoltoso. Después, cuando el proceso del perdón avanza, se trabaja con la identificación al dolor o victimismo, ya que el perdón desarrolla en ti la actitud de la responsabilidad. Eres responsable de tus sentimientos. El mundo te ha enseñado que eres víctima de lo que te ocurre y de las circunstancias. Por eso te ha puesto a la defensiva. Pero con el perdón aprendes que no es así. Eres responsable de la manera en la que ves las cosas y siempre puedes elegir verlas de otra manera. De una primera decisión de ver las cosas de otra manera ha surgido toda una actitud de responsabilidad y se va asentando en ti cada vez que la decisión se renueva. Por tanto, la actitud nos lleva a una decisión tras otra, un cambio de percepción tras otro. Así vamos perdiendo la adicción al sufrimiento o victimismo.

Después de la primera decisión y de reconocer una nueva actitud, se desencadena un proceso lento y paulatino que nos libera de ataduras, de culpas, de conceptos del pasado y del peso del victimismo. Y todo ello lo hace sirviéndose de toda la tecnología cósmica en cada instante.

El perdón está utilizando el juego de la vida para que trabajes directamente y sin excusas la observación de tu ego, de la manera más sencilla y directa posible. Y también de la más amable. El proceso está desmontando tu ego y te está llevando a reconocer lo que verdaderamente eres: amor puro. Y lo logra, porque te permite expresar amor sin lugar a dudas.

El perdón tiene razón de ser desde que existe la culpa, ya que su objetivo final es la liberación de la culpa. Te quita la más dura de las cargas y te enseña a vivir sin ella. Y también te enseña el motivo por el que necesitas juzgar. Era el modo con el que creías liberarte de la culpa antes de conocer el perdón. La intentabas proyectar a los demás.

El perdón solo puede ser medido por un efecto interno: proporciona una profunda paz y una libertad auténtica.

Finalmente, el proceso desemboca en una nueva forma de vida en la que el miedo se ha visto minimizado, tanto como la culpa y el sufrimiento. Este es el motivo por el que el perdón es verdaderamente "el tema" que nos atañe en esta vida.

Es el verdadero objetivo interno y profundo de tu ser. Es la sanación de la mente.

Aunque tu entrenamiento en presencia, meditación, contemplación y auto-observación sea aún temprano, partiendo de lo que tienes en este momento, el perdón te llevará a donde tú quieres ir y no más allá, ya que el proceso depende estrictamente de tu voluntad auténtica. Tú podrás regular lo que te da miedo y lo que puedes afrontar. El universo no tiene prisa y no debes forzarte.

El perdón es exclusivamente un proceso interno. Puedes perdonar a tu ex-marido y eso no implica darle la razón o reconciliarte. El perdón te llevará a un sitio donde la razón no importa, porque ya no necesitas confrontarte con nadie. El perdón no implica que tengas que unirse a la persona a quien perdonas, ni elegir estar junto a ella. El perdón es interno. Lo que suceda en lo externo puede tomar diversas formas y ninguna es específica del perdón. Puedes perdonar a una persona pero considerar oportuno separarte de ella o denunciarla, o tomar otro camino. El perdón destierra la necesidad de atacar a los demás. Y su única consecuencia definitiva que lo valida es la profunda sensación de paz, liberación, empoderamiento y evolución. El perdón es un salto cuántico de la conciencia, una diferencia sustancial a nivel de autorrealización, de seguridad en ti mismo, de auténtico logro.

El perdón no resta libertad, sino que te instala poco a poco en una libertad intrínseca, clara y profunda. Una seguridad en ti mismo que ninguna otra cosa es capaz de transmitirse de un modo más cierto y firme. Cada paso en el perdón te da mayor firmeza y libertad. El perdón nunca te quita nada, ya que solo sucede cuando eres capaz de soltar. Y nunca antes. El perdón te libera de la culpa, el miedo y el dolor, y para ello comienza con las capas más superficiales del ego y acaba con el mismísimo concepto de "yo" puesto en cuestión.

El tesoro espiritual se encuentra en perdonar. Las relaciones en sí mismas encierran la posibilidad de salvarnos de nuestra propia mente.

El perdón requiere de tu guía emocional intacta y despierta, con lo cual debes de ser amable y sincero contigo mismo en todo momento. La represión no es perdón, ni la sumisión a los gustos de los demás. Este es el principal motivo por el cual tu niño o niña interna será una figura esencial en el trabajo del perdón. No puedes ignorarla, ni reprimirla, ni reprenderle nada a esta figura o aspecto de ti mismo. Debes dejarle que sea tu luz para ir conociendo todo lo falso en ti. Tu niño o niña interna está especializada en el dolor, ha recibido impactos de culpa incomprensibles y siente mucho miedo. Espera pacientemente, realizando sus propias "creaciones" desde el subconsciente, a tu decisión de perdonar, y te ayudará si estás aquí, atento y receptivo.

Hazte amigo de ella. Y deja que te guíe. Necesitarás su luz en cada instante. Su luz es la emoción que indica lo que es verdad dentro de ti en este momento. Y ahí radica todo. Eso es justo lo que debes de mirar y aceptar ahora. Ella te proporciona la sensibilidad necesaria para tomar una decisión.

El perdón comienza siempre con una decisión. Es importante darse cuenta del aspecto volitivo y libre que desencadena todo. La decisión de perdonar se reconoce porque algo dentro de ti está "de repente" dispuesto a ver a la persona o a la situación de otra manera. Entonces comienza el perdón. Puedes soltar la emoción que ya has aceptado, puedes trascenderla y lo haces encontrando un modo de ver nuevo y revelador. Sueltas la emoción y viene el regalo de la comprensión y la aceptación. Entonces sueltas la idea de ataque. Deja de tener sentido para ti.

Esta nueva percepción del asunto, esta búsqueda descubre un milagro: hay una posibilidad de perdón en tu mente, existe salvación. Una luz en tu camino. Algo se ha conectado dentro de ti y te ha conectado con los demás. Algo de repente mira seriamente al Amor y va a buscarlo más allá de la niebla del dolor, el miedo y la culpa.
Jorge Lomar

info@jorgelomar.com

[1] En los cursos y retiros de Ecología Mental, en la Asociación Conciencia trabajamos ciertas actitudes que resultan definitivas para el perdón y la autorrealización, tales como la meditación-contemplación, la presencia, el descondicionamiento y la conciencia esencial.