



EDUCANDO

El perdón libera



Miriam Subirana

fmiriam@miriamsubirana.com

Twitter @MiriamSubirana

Instagram @miriamsubirana

Extracto del libro de MIRIAM SUBIRANA *El placer de cuidarnos. Transforma las dificultades en posibilidades*, Ed. Kairós, Barcelona, 2018.

«El gran obstáculo para llegar a Dios es no saber perdonar»

Franz Jálícs.

Perdonar es un acto de grandeza, pero es difícil. Pronunciar las palabras «perdono a esta persona» o «te perdono» es para muchos casi imposible. Su dolor es tal que se ven incapaces de perdonar. El dolor les hace sentir que celebrar la vida es para ellos imposible, es utópico. Les parece inalcanzable vivir en el gozo. Nos cuesta aceptar situaciones que hemos vivido. Nos hicieron sufrir mucho y lo consideramos inaceptable. Pero llegar a aceptar nuestro pasado plenamente nos ayuda a estar tranquilos con nosotros mismos y con los demás. Para lograrlo, quizá tengamos que pedir perdón o perdonar, o aclarar cuentas de cualquier tipo, o quizá implique hacer un trabajo de transformar una vivencia negativa en un aprendizaje. Sea lo que sea que implique, merece la pena intentarlo.

Si no hay una plena aceptación del pasado, viviremos el presente con malestar, y ello nos llevará a frustrarnos, deprimirnos, hundirnos o simplemente a estar de mal humor y con unos altibajos anímicos difíciles de controlar. Cada vez que una situación presente evoque ese pasado doloroso, se abrirá la herida y continuará sangrando. Aceptar el pasado es permitir que la herida se cierre y que, aunque continúe allí, ya no duela ni nos invada internamente. Llegará un momento que cicatrizará. Perdonar nos facilita permitir que la fuente de vida fluya en nosotros y a través de nosotros, nos da la valentía y la fuerza vital necesaria para atravesar las sombras que recubren nuestro ser luminoso.

A veces nos resistimos a vivir un retorno a nosotros mismos, dado que la mayoría de las personas tenemos miedo de interiorizarnos, mirarnos hacia dentro, porque tememos enfrentarnos al dolor que albergamos en nuestro interior. Huimos de él, lo enterramos y buscamos distracciones fuera para evitar que aflore.

Aceptar lo que ha ocurrido puede implicar aceptar la pérdida, aceptar que te engañaron, que abusaron de ti; aceptar tu error y/o el del otro; aceptar que te hirieron o aceptar que mataron a un ser querido o que murió en un accidente. La neuróloga María Gudín afirma que superar las ofensas es una tarea sumamente importante, porque el odio y la venganza envenenan la vida. Perdonarse y perdonar abrirá las vías para sanar el corazón dolido.

Quizá hemos perdonado, pero sigue el rencor en nosotros. Darnos cuenta de ello es importante para sanar la herida. Mirar el rencor, aceptar que aún lo albergamos y reconocerlo nos dará la valentía para



entregarlo a la Presencia, a Dios, para desprendernos, trascenderlo y disolverlo en la meditación. Es posible que al mirar el rencor surjan de nuevo pensamientos que tuvimos, o que aún tenemos, de querer hacerle mal a la persona o a las personas que nos hirieron. Es bueno darse cuenta de ello y aceptar que están ahí. Fortalezcamos la voluntad para no llevarlos a cabo y para no repetirlos en nuestra mente ni en nuestras palabras. Los pensamientos negativos repetitivos son dañinos para nuestro bienestar e influyen y dificultan nuestras relaciones y nuestra comunicación con las personas.



Recuperemos la soberanía sobre nuestro corazón, nuestra mente y nuestros pensamientos, siendo capaces de detener el martilleo constante de aquellos que son negativos o debilitantes. Algunas personas creen que perdonar es un acto de debilidad. Sin embargo, es todo lo contrario: perdonar muestra que nos hacemos dueños de nuestro bienestar y dejamos de ser víctimas del otro. Perdonar nos permite recuperar nuestro poder interior. Sin ese dominio, nuestra mente irá una y otra vez hacia ese lugar de sufrimiento, repetirá el «¿Por qué a mí? ¿Cómo se atrevió?». Los pensamientos serán como un martilleo constante, y no controlarás los sentimientos de rabia, frustración y tristeza. Como la carcoma, tus propios pensamientos agujerearán las entrañas de tu ser y te quedarás agotado, sin energía. En ese momento has olvidado el primer principio de realización del ser: nadie crea tus pensamientos ni tus sentimientos, excepto tú mismo.

Seamos conscientes de que el rencor, la resignación, la amargura, el enojo y la ira no sanan a través de ocuparse de manera permanente de ellos. Cuantas más vueltas le damos a lo que lo causó, mayor se hace la herida y más penetran en ti esos pensamientos y esas emociones. Es necesario que te comuniques con tu centro, con tu núcleo vital, que vuelvas al presente, que te abras a la presencia del Tú eterno que te abraza. Si en un momento dado no puedes, porque te invaden las experiencias negativas o lo que sea que te provocó pena o rencor, entonces escribe, dibuja, camina, ve a la naturaleza si puedes y respira profundamente junto a los árboles en un bosque o junto a las flores en un jardín. Respira. Lo que fue, fue. Lo que es, es. Ahora estás aquí. Inspira. Recuerda alguna experiencia inspiradora que te lleve a un espacio emocional más positivo.

Aprende a pasar página

«Para soltar el pasado debemos estar dispuestos a perdonar»

Louise L. Hay.

A veces, alguien te dice algo en tres minutos que te sienta fatal. Después de cuarenta y ocho horas aún lo recuerdas. Lo recreas repitiéndolo en tu mente y en tus palabras: «¡Qué se ha creído! ¡Qué se ha pensado!». Con esto fortaleces esa experiencia en tu registro, de manera que al cabo de años te acuerdas de aquello que te dijeron, y tu rabia, resentimiento o tristeza han crecido. El otro se descargó al decirlo y lo olvidó. Como el que tira la basura y se olvida. Alguien suelta cuatro palabras y se olvida, se queda tan tranquilo, pero tú no lo olvidas, sino que las repites en tu mente hasta tal punto que a veces ni siquiera puedes dormir.

El problema no es tanto lo que el agresor hizo, sino toda la interpretación y la historia que nos hemos ido contando desde que ocurrieron los hechos. Para salir de este estado, debemos impedir que nuestros recuerdos nos invadan. Debemos circunscribirlos, limitarlos, ponerlos en su sitio: en el pasado. El no perdonar nos mantiene anclados al pasado. El pasado ya se fue y ahora lo que tienes es este momento presente. No lo pierdas alimentando tus resentimientos de lo que hubiera podido ser y no fue o de lo que fue y no tendría que haber sido.

Perdonar nos ayuda a poner un punto aparte: lo que fue ya pasó. Ya no es. Ya no está excepto en tu propia mente. Practica el lema: «Lo que ha sucedido ya es pasado». No necesitas pensar en ello tantas veces. No permitas que tu mente lo reviva. Valora tu tiempo. Valora tu creación: los pensamientos. Es necesario darse cuenta de que, cuando proyectamos en los demás y les culpamos de nuestra ira, nos permitimos ser esclavos y víctimas de ellos. Aferrarse es nocivo. El aceptar nos libera. Para conseguirlo, se requiere del poder mental que permite detener los pensamientos repetitivos que provocan malestar. Con afirmaciones puedes fortalecer tu mente. Louise Hay sugiere esta: «Te perdono por no ser de la forma que yo quería que fueras. Te perdono y te libero».

Al darte cuenta de que el cambio depende de ti, eres capaz de perdonar y seguir adelante con tu vida sin cargar por más tiempo el dolor que te hace vivir en el pasado y no te permite gozar del presente. Esta es la base para restablecer el poder de tu corazón y tu capacidad de amar. Esto te permitirá acercarte al centro de tu ser. Reencontrarás tu estado de paz, brotará de ti el amor y la felicidad. Reconectarás con tu verdadero corazón capaz de abrazar sin rencor, capaz de amar sin poner condiciones limitadoras. Es una práctica que puedes empezar ahora. Sentirás Ágape, el amor desinteresado que no busca retorno y está relacionado con la capacidad de perdonar. Cuando perdonas, amas.