



Meditación y Perdón

Juan Manzanera

Tal vez, llevemos semanas o meses dolidos e irritados con alguien, pero un día comprendemos que tenemos que pasar página y que necesitamos perdonar. Así, aunque sepamos que tenemos razón, aunque vaya contra nuestros principios, aunque sea una especie de degradación, perdonamos. Son momentos de claridad y lucidez en los que vislumbramos nítidamente que el primero que sale perjudicado de estar enganchado a una historia pasada es uno mismo. Luego, a veces, las menos, después de perdonar nos damos cuenta de cuánto tiempo y energía hemos malgastado en el enfado y resentimiento.

Lo cierto es que aunque muchas veces nos disguste necesitamos perdonar, aunque vaya contra nuestros principios, incluso aunque tengamos razón. Más allá de normas de conducta o de ser más espirituales y positivos; más allá de obligaciones, se trata de ser libre y feliz. El perdón (como todas las emociones positivas de las que hablamos) es una estrategia fundamental para continuar con la vida en paz. Imagina que fueras por un camino y cada vez que te tropezaras con una piedra y te hicieras daño, recogieras la piedra y te la echaras a una mochila sobre los hombros. Con el tiempo cada vez llevarías más piedras, cada vez te sería más costoso caminar, cada vez avanzarías más lentamente. El rencor es como acumular piedras sobre la espalda y perdonar es dejarlas caer, es soltar lastre, es liberarte de lo que te sobra.

Nos hacen daño, es verdad; pero todos nos hacemos daño. Nos domina la mente, el deseo, el miedo, la ignorancia, el enfado, etc. Actuamos controlados por nuestras emociones y a veces hacemos daño. No es una justificación, pero cuando alguien nos daña es motivado por algún miedo, deseo, enfado o cualquier otra emoción negativa. No es la persona sino el estado mental que le posee.

La tradición espiritual explica que vivimos en el mundo que se corresponde con nuestro nivel de conciencia. Si estamos rodeados de personas poseídas de emociones destructivas es porque también nosotros las poseemos de alguna manera. Por el contrario, cuando uno crece en sabiduría y compasión, las personas y el mundo en que se mueve son más puros, sabios y compasivos. Vivimos en un nivel de conciencia en que la mente nos domina. Sólo tenemos que observarnos unos días para corroborar cómo nos controlan las emociones y cómo nos llevan a actuar sin elección.

Hacernos daño unos a otros es parte de la vida. Por eso necesitamos perdonar. Necesitamos dejar de darle tanta importancia, dejar de sorprendernos y decepcionarnos ante las actuaciones de los demás. Es fundamental para nuestro equilibrio interior abandonar este apego negativo a lo que nos ha agredido. Cuando nos dañan nos quedamos enganchados y apegados a quién produjo el agravio. No queremos soltar. Nos sentimos con todo el derecho a responder e indignarnos. Así es como empezamos a alimentar una herida que no se acabará de cerrar hasta que nos demos cuenta y empecemos a perdonar.

Puede que tardemos semanas o años pero al final sólo encontraremos paz si sabemos perdonar, si dejamos marchar a quien nos hizo daño. Sin embargo, a veces, lo posponemos demasiado tiempo y la muerte llega antes que el perdón. ¿Hemos pensado alguna vez llegar a la muerte sin haber perdonado? No puede ser un viaje fácil, demasiado lastre para volar alto.

La tradición espiritual es muy estricta con el enfado. El gran maestro budista Shantideva decía: “Todas las buenas acciones, acumuladas durante mil kalpas, las destruye un momento de enfado”. El enfado es considerado como un incendio que arrasa en unas horas un bosque que ha tardado décadas en formarse. Todo lo bueno que hay en nosotros queda devastado por un instante de ira, todo el trabajo espiritual asolado. Por otra parte, cuando uno está

comprometido con la práctica de la compasión tiene como obligación abandonar todo lo que tiene que ver con la ira, el resentimiento o la venganza; además, debe dejar de rechazar a quienes están enfadados con uno mismo, está obligado a aceptar las disculpas de los demás y tiene que controlar la expresión de sus pensamientos de ira.

Perdonar

Si entendemos el valor del perdón podremos emprender el camino para hacerlo. Perdonar es un proceso. Cuando nos dañan recibimos una herida psicológica de la que necesitamos sanarnos. Recuperar el equilibrio interior requiere avanzar más allá del dolor del primer impacto y entender lo que ha sucedido y lo que significa. En el primer momento, cuando recibimos la agresión tenemos reacciones de dolor, ira o miedo; luego, intentamos controlarnos y comienza movimiento pendular entre la frialdad y las emociones negativas. Finalmente, empezamos a recuperarnos cuando podemos comprender y explicarnos lo que ha sucedido.

Un aspecto particular del proceso es digerir el daño recibido. Necesitamos aprender a afrontar el dolor y procesarlo en nuestro interior. Como una herida en la piel requiere un tiempo de atención, cuidado y limpieza, las heridas emocionales también necesitan ser atendidas. No podemos ignorar el dolor que sentimos con el argumento de que nos lo ha causado alguien. Es absurdo. Si estamos heridos somos nosotros quienes debemos hacer lo posible por sanarnos. Es fundamental hacernos cargo del dolor, aceptarlo y dejar que se integre en las experiencias de la vida.

Perdonarse uno mismo

Quizás uno de los aspectos más importantes del rencor y la ira, es la culpa y la vergüenza. Más pernicioso que una agresión recibida es una actitud hostil y negativa hacia nosotros mismos. Los efectos de criticarnos, desvalorizarnos, censurarnos o castigarnos pueden ser mucho más devastadores que cualquier daño externo.

Es fundamental comprender que la culpa y la auto-condena no sirven ni resuelven nada. Si queremos ser mejores personas y dejar de cometer errores hay métodos eficaces y saludables. La culpabilidad sólo nos paraliza, nos limita y nos desgasta. Por consiguiente, también necesitamos hacer un profundo ejercicio de perdón con nosotros mismos. Necesitamos asumir nuestras limitaciones, errores y fracasos. Necesitamos aceptar nuestra humanidad. Si queremos evolucionar y avanzar hacia la armonía, el camino empieza perdonándonos por todo lo que ha sucedido en la vida.

Meditación

Antes de trabajar el perdón es imprescindible analizar profundamente todos los perjuicios, estragos e inconvenientes que nos causan el enfado, el rencor o la culpa. Tenemos que ver claramente cómo hacemos crecer el dolor por medio de estas reacciones y desear superarlas. Tenemos que reconocer los efectos nocivos en nuestro cuerpo, en las relaciones afectivas e incluso en nuestro desempeño profesional.

Una vez hecho esto, estamos en la posición ideal para perdonar. Meditar en el perdón consta dos facetas principales. Por un lado, necesitamos poner conciencia en el dolor y por otro, cortar el vínculo negativo. Así pues, lo primero es dejar de rechazar el dolor que sentimos y abandonar todo tipo de juicios, interpretaciones y comparaciones. Necesitamos dejarlo estar y hacernos plenamente conscientes de lo que sentimos. Sea el daño que nos han causado, o el dolor de haber cometido algún error o haber fracasado en algo, es esencial observarlo y hacerle espacio en nuestro interior. Es fundamental que, en lugar de rechazarlo, lo acojamos con aceptación, imparcialidad y contentamiento.

Lo siguiente es romper el vínculo negativo con quién nos dañó o con nosotros mismos. En el silencio de la meditación vamos dejando que la persona que nos ha dañado siga con su vida o vamos dejando que la imagen torcida de nosotros mismos se aleje a su lugar en un pasado que

ya quedó atrás para siempre. De este modo recuperamos toda esa energía malgastada en nuestro presente. Meditar requiere una profunda confianza en el poder de la conciencia. Es al soltar, rendirse y entregarse cuando nos liberamos. A través de la atención consciente el dolor puede disolverse en el espacio de nuestra verdadera esencia.

Juan Manzanera