

CRECIMIENTO PERSONAL

LA ESENCIA**18 – El Perdón como gran medicina del cuerpo y del alma, como proceso hacia la paz interior.**

(Contenido elaborado de temas de la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal)

Nadie desea realmente vivir con rabia, rencor, vergüenza, ni culpa. Sin embargo, la mayoría de nosotros padecemos o hemos padecido tales sentimientos, tal vez porque no hemos conocido la magia del perdón y todo lo que representa. No se nos ha enseñado a perdonarnos ni a nosotros mismos ni a los demás.

¿QUÉ ES EL PERDÓN?

Es muy típico del “ego” decir “no tengo nada que perdonar”, o también “yo ya he perdonado todo lo que tenía que perdonar”, con lo cual no hay más que hacer. Esto son estrategias del ego para no experimentar el perdón profundo. Si en mi mente aun hay juicio, si hay ataque, si me siento víctima de alguna situación, si me siento culpable, es porque la herida sigue abierta y por tanto aún no hemos perdonado.

El perdón es un proceso, no es algo que se haga puntualmente.

Conviene que entendamos bien que el proceso **para llegar a un auténtico y profundo perdón** que puede liberar al ser que padece resentimiento, rencor, vergüenza, culpabilidad..., **necesita por un lado de un trabajo de entendimiento y voluntariosa reflexión psicológica, sin olvidar que por otro lado representa un acto de amor y comprensión, y por lo tanto precisa del nivel esencial para soltar el último eslabón del proceso liberador.** Un trabajo por un lado psicológico y cognitivo, acompañado y complementado de otro transpersonal de conexión con nuestra esencia que es amor puro. **Ambos son los aspectos a conjugar por esta gran medicina del cuerpo y del alma que representa el perdón.**

Se suele creer que el perdón tiene mucho que ver con el sufrimiento o algún tipo de expiación, cuando tiene que ver realmente con la paz y la liberación, y eso es solo posible cuando se consigue una liberación en nuestra mente. El perdón es un proceso de **“empoderamiento”**, en donde vamos superando el miedo, el dolor y la culpa, y nos vamos abriendo a un **camino de inocencia y de amor.**

El perdón es una nueva manera de mirar, es una expansión de la conciencia, es un camino de autorrealización, de crecimiento. **El perdón es sanar la mente, es volver a la mente a su estado natural de paz y amor.**

La mente es el aspecto esencial del ser a través de la cual se experimenta. Cuando la mente se identifica con el ego su percepción es dualista, percibiendo al otro separado de nosotros y experimentando sufrimiento y conflictos, en cambio cuando la mente se identifica con el ser y su percepción es de unidad experimentamos que **de verdad somos todos, en toda situación y sin excepción, totalmente inocentes**, lo que nos lleva a la paz y al amor.

El perdón es el puente que nos pasa de una mente en conflicto a una mente en paz.

En el caso de conflicto con otra persona, **el perdón es liberación del poder que tiene sobre nosotros la persona con la que estamos en conflicto.** Sólo una palabra de esta persona puede desencadenar en nosotros muchas cosas. También nos libera de la imagen distorsionada en nosotros de esa persona. Cuando siento por ejemplo rencor hacia alguien es como si se creara un lazo emocional, como un lastre, porque esa situación y persona aparece en nuestra mente como una nube de dolor, es una limitación emocional. Basta evocar a esa persona en nuestra mente para que nos aparezca todo el peso del pasado, con lo cual sino perdonamos seguimos encadenados a la persona, a los hechos, al mundo..., no somos libres.

Perdonar es liberarnos del peso que hay en nuestro corazón. Es paz profunda en nuestra mente, y la paz no quiere decir tregua, la paz profunda se produce cuando a un nivel profundo he abandonado el conflicto, el campo de batalla. Me daré cuenta que **cuando estoy en paz soy invulnerable.** La paz no es conflicto, no es preocupación, no es miedo, no es precipitación, no es indiferencia, no es inactividad, no es pasotismo. **La paz es estar bien con lo que hay en cada momento.** El amor no es posible sin la paz.

El perdón es un camino interno, no tiene que ver con lo que sucede fuera. El perdón nos enseña el poder estar en desacuerdo con la conducta de nuestro supuesto agresor, sin por ello retirar el respeto que su ser merece. Esto nos recuerda la importante frase transpersonal: **“Es necesario saber diferenciar la “esencia” de la persona (amor puro), de su “comportamiento” (motivado por sus condicionamientos)”**.

El proceso del perdón se sustenta en la firme decisión de lograrlo, y del compromiso consciente con una determinada actitud.

¿QUE NO ES PERDONAR?

- **Perdonar no es verse en la obligación de justificar o aprobar comportamientos o conductas improcedentes que nos estén causando sufrimiento.** Ante el maltrato, la violencia, la agresión, la traición, la deshonestidad..., por poner algunos ejemplos, **es conveniente adoptar medidas firmes** como un divorcio, una denuncia judicial..., que impida la repetición de tales comportamientos.

En el caso de que estemos dispuestos a “tragar” una y otra vez comportamientos inaceptables, convendrá que observemos si **por miedo** estamos **usando el aparente “perdón” para eludir nuestra responsabilidad de cuidar de nosotros mismos o para evitar hacer cambios.**

- **Perdonar no es hacer como que todo va bien cuando se siente que no es realmente así.** Si no se investiga, podemos a veces creer que perdonamos de verdad cuando en realidad lo que estamos haciendo es negar la rabia o el dolor. Y dado que el hecho de enfadarse y expresar tal enfado, si no se hace de forma ajustada y oportuna, no solo puede traer consecuencias perturbadoras, sino que es considerado socialmente inaceptable, muchas personas aprendieron muy pronto a sustituir sus auténticos sentimientos de enfado, por otros más “aceptables” que lograsen eludir la amenaza de castigo o reprobación que conlleva la expresión incontrolada de tal enfado. **Tampoco es aceptar lo ocurrido con resignación, ni minimizar los acontecimientos ocurridos.**

- **Otro aspecto que también suele ser erróneo es que el hecho de perdonar conlleva una actitud de superioridad**, considerando que si se perdona a alguien es porque se le tiene lástima o porque se le considera “inferior”, y sin duda esta actitud lo que conlleva es arrogancia.

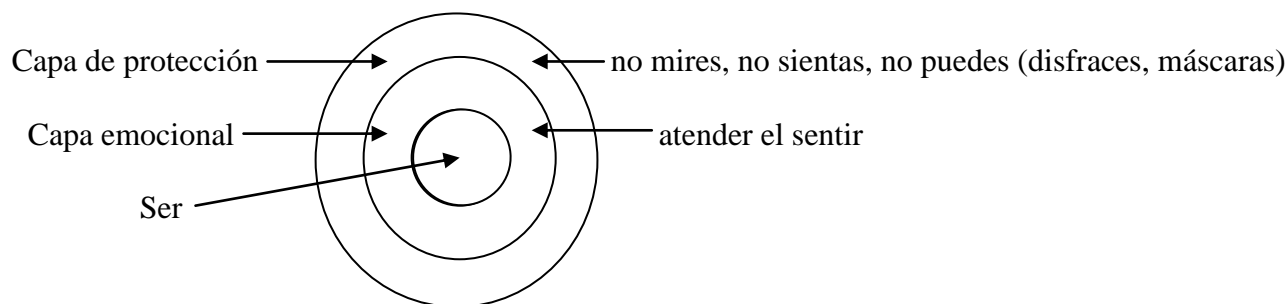
- **Tampoco el perdonar supone el estar de acuerdo con lo que pasó, ni aprobarlo, al igual que darle la razón a la persona que nos quiso ofender o lastimar.** A veces nos ocurre con algunas personas que manifiestan enfoques mentales y actuaciones derivadas de los mismos que nos hacen sentir enojados, indignados, heridos, con rabia ... Perdonar en esos casos, no significa reconocer que esas personas tienen razón y que nosotros estamos equivocados, sino que estamos manifestando que hay otra manera de mirar el mundo, quizás más desde la unión y no separación, desde la fraternidad, desde la aceptación del nivel evolutivo de cada persona, desde la seguridad de que alguna vez anteriormente tuvimos nosotros esos mismos enfoques y actuaciones. Quizás en estos casos sea útil el preguntarnos que deseamos, si tener razón o ser feliz.

- **El perdón tampoco significa que además haya que cambiar de comportamiento.** Si perdonas a un viejo amigo con quien has estado enfadado, no por eso tienes que comenzar a llamarlo de nuevo y compartir habitualmente con él. Puede darse el caso de que, por ejemplo, perdones a tu madre y no dejes de visitarla, aunque sepas que te critica; otra cosa distinta es que le hagas partícipe de tus confidencias. También puede perdonarse al trabajador incompetente y aún así despedirlo por no hacer bien su trabajo.

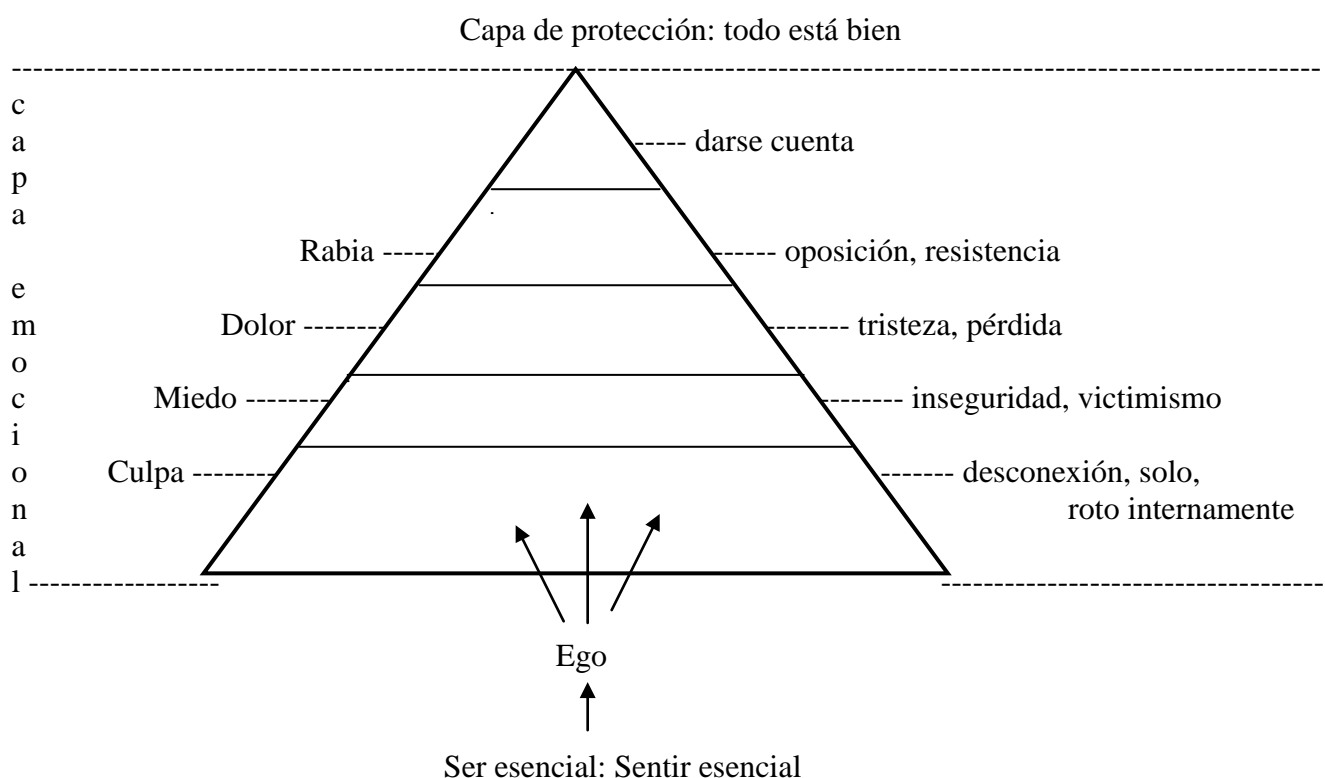
- **El perdonar no tiene porque conducirnos inexorablemente a la reconciliación con quien nos intentó ofender o agredir.**

- **El perdón tampoco exige que te comuniques verbal y directamente con la persona a la que has perdonado.** No es preciso ir y decirle: “te perdono”, aunque en algunos casos, esto pueda ser parte importante del proceso de perdonar. Pero quizás esas personas que tienes pendiente perdonar son aquellas con quienes te resulta imposible comunicarte, tal vez porque viven muy lejanamente o bien incluso ya han muerto. Pero afortunadamente para la curación del perdón no es necesario comunicarnos directa y verbalmente con la otra persona. **El perdón tan sólo requiere de una comprensión íntima y profunda que conlleva un cambio de percepción con todas sus consecuencias.**

GRÁFICO DE LAS CAPAS QUE ENVUELVEN AL SER ESENCIAL



¿Cómo se forman las capas emocionales? Una pirámide con 4 capas:



El sentir esencial es el goce, el amor, la serenidad, la paz, la comunión. Cuando el sentir esencial es filtrado por la percepción del ego, da lugar a todas esas capas emocionales.

La emoción más vista y percibida es **la rabia**, porque es la más externa, y **la culpa** al ser más profunda es la más negada, cuesta más verla y reconocerla.

LA RABIA Y EL RENCOR

En ambos casos expresan movimientos internos energéticos que nos dicen “**no**” a algo.

La rabia es una intensa reacción emocional que surge cuando nos sentimos amenazados, atacados, como resultado de la discrepancia entre lo que creemos, esperamos o deseamos que pase y lo que sucede realmente. Puede expresarse abierta y directamente, o puede ocultarse y expresarse de un modo callado en forma de **resentimiento** (esa sensación constante de agravio o de mala voluntad que persiste aún cuando ya ha pasado la situación que provocó la rabia).

En realidad la palabra resentimiento viene de **re-sentir** es decir, volver a sentir intensamente una y otra vez un dolor del pasado. Este resentimiento no sólo tiene un efecto lamentable en nuestro bienestar emocional, sino que también repercute negativamente en nuestro bienestar físico.

El rencor es una emoción de hostilidad y enemistad hacia una persona, motivada por una ofensa, daño o perjuicio sufrido. El rencor no siempre está tan claro, una de las maneras en que se oculta es **la resignación**. Esta procede del miedo, por tanto contrae, victimiza, impide ponernos en contacto con nuestro poder interno, haciéndonos creer que el cambio y la sanación no son posibles, y que el amor no es real. **3**

Otra manera de esconderse el rencor es **la tristeza**, que implica desilusión por la vida y el abandono de la capacidad, de la posibilidad, del derecho de ser feliz.

Tal vez aprendiste a ser un niño o una niña buena y a reprimir la rabia simulando una actitud “simpática” a pesar del malestar que te producía el sentir que no te comprendían. También es posible que en los tiempos actuales reprimas la rabia porque el enfadarse no es compatible con la imagen de una “buena persona”. Tengamos en cuenta que **lo que no favorece al perdón verdadero es precisamente el tapar y negar, haciendo caso omiso de la rabia y del resentimiento.**

Para muchas personas, el dejar marchar la rabia y el resentimiento supone un gran riesgo, porque tienen la sensación de que obtienen algo al aferrarse a ellos. Estos beneficios, también llamados “**ganancias secundarias**”, suelen ser inconscientes y tienen mucho poder hasta que se toma conciencia de ello.

BENEFICIOS O GANANCIAS SECUNDARIAS MÁS USUALES AL UTILIZAR LA RABIA

• ¿Permaneces enfadado porque eso te da la sensación de tener más poder y dominio?

En realidad algunas personas creen que enfadarse es señal de poder y amor propio, pero en realidad la rabia y el enfado lo que suelen encubrir son sentimientos de impotencia, desilusión, inseguridad o miedo. Aprender que tenemos derecho a enfadarnos y hacernos valer es sano, pero no lo es el hecho de usar la rabia y el enfado para manipular y establecer límites.

• ¿Usas la rabia a modo de impulso para conseguir que se hagan las cosas?

Algunas personas creen que para cuestionar el desacuerdo tienen que enfadarse, pensando que si la gente no se enfadara, no se conseguirían cambios sociales o políticos. Aunque en este caso la rabia puede ser un móvil positivo para el cambio, no tiene por qué ser el único ni el principal. Cuando estamos en contacto con nuestra verdadera naturaleza, motivados por un sano sentido de la justicia, con frecuencia nos sentimos movidos a actuar con compasión y convicción, pero sin el “plus fuerza” de la rabia.

• ¿Utilizas la rabia para controlar a los demás?

Suele suceder que cuando una persona se enfada, los que la rodean se sienten culpables y asustados y por lo tanto, a veces se dejan manipular. Es posible que consigamos dominar a otros con nuestra cólera pero como ocurre con todas las ganancias secundarias, pagamos un alto precio por ello.

• ¿Usas la rabia para evitar comunicarte?

Cuando tenemos miedo de arriesgarnos a expresar nuestros sentimientos, o bien tememos las posibles consecuencias de decir la verdad, solemos utilizar el enfado como mecanismo para evitar la comunicación sincera. Aquí consideramos la rabia como algo más seguro que la intimidad y la auténtica comunicación.

Veamos un ejemplo:

El marido de Ana comenzó a quedarse hasta muy tarde en la oficina debido a asuntos urgentes de trabajo. Ana se sentía aterrada temiendo que la estuviera engañando, y le daba miedo hablarle de su angustia y de sus sospechas, por lo que en lugar de eso, comenzó a acusarlo porque no le hacía tanto caso como antes y porque trabajaba demasiado. Su marido se sintió atacado y criticado, por lo que empezó a encontrar más motivos para quedarse a trabajar hasta tarde.

En este ejemplo Ana, utilizó el enfado para evitar enfrentarse a sus verdaderos temores.

• ¿Usas la rabia para sentirte a salvo?

En realidad cuando se proyecta la rabia hacia otras personas, éstas suelen mantenerse alejadas. Como no se pueden acercar demasiado, uno no tiene motivos para sentirse vulnerable. Este supuesto es una forma de usar la rabia para protegernos, para establecer límites.

• ¿Usas la rabia como una forma de afirmar que tienes razón?

• ¿Usas la rabia para aferrarte a una relación?

Mientras sientas rabia, estás manteniendo la relación con esa persona con la que te has enfadado. Muchas veces cuando una pareja se divorcia, mientras en uno haya rencor, permanecerá ligado a la otra persona. Es posible que le parezca más seguro aferrarse a ese rencor que olvidar a su ex pareja, porque tal vez el olvido puede ser una situación temible, desconocida, y de insoportable soledad.

• ¿Te mantiene la rabia en tu papel de víctima?

Cuando llevas gran parte de tu vida sintiendo que eres una víctima, puede que haya una enorme resistencia a perdonar, porque al hacerlo renuncias a una buena parte de tu identidad.

- **¿Usas la rabia o rencor para no “responsabilizarte” de lo que sucede actualmente en tu vida o de lo que sientes?**

Esta es quizá la ganancia secundaria que más nos incita a aferrarnos al rencor, porque mientras lo hacemos, podemos culpar a la otra persona de nuestra infelicidad. “La culpa es del otro”. Esto no quiere decir que los demás no contribuyan a nuestra felicidad o infelicidad, sino que **en último término, somos nosotros siempre los responsables de lo que sentimos**. Somos responsables de seguir aferrados a esa rabia crónica que un día surgió con respecto a alguien, o de tomar la decisión consciente de dejarla marchar y liberarnos.

¿CÓMO TRABAJAR CON LA RABIA?

El perdón es esencial para experimentarnos como personas íntegras. Pero para lograrlo, **conviene no reprimir ni negar ninguna de nuestras partes**. Nuestra totalidad psicológica incluye la capacidad de sentir amor y cariño, pero también de sentir rabia, resentimiento y vergüenza. (Clave: **Aceptación** de uno mismo).

Son esas emociones (rabia, resentimiento, vergüenza...) las que a menudo suelen permanecer tapadas sin transformar, ya que las sentimos como emociones destructivas y en verdad, son tan solo **emociones que conviene desdramatizar**, otra cosa son **las acciones** que sí pueden causar daño y conviene controlar. (Clave: Diferenciar entre **sentir la emoción** y **actuar movidos por la emoción (como gestionarla)**). Recordemos que las etiquetas de “bueno o malo” se las pone nuestra programación psicológica.

En ocasiones, aquellas personas que se han criado en hogares en donde han recibido malos tratos físicos o emocionales o han habido experiencias de abandono y rechazo, suelen albergar de forma oculta emociones de rabia y dolor que permanecen ocultas bajo la llamada **“sombra psicológica”**, haciendo referencia a aquellas partes de nuestra psique que permanecen reprimidas. Bajo esta sombra, suele esconderse en la mayoría de los casos, emociones y experiencias todavía no perdonadas.

Para lograr el perdón, convendrá que la persona abra las heridas y evoque ese dolor, proceda de nuevo a actualizarlo y permitirse sentir esa rabia o esa ira. Reconocer estos sentimientos, es a veces la etapa más difícil del proceso del perdón.

¿Cómo se suele negar y ocultar ese dolor o rabia reprimidos?

Normalmente bajo adicciones como el alcohol, drogas, compras, trabajo exagerado, y a menudo, incluso bajo un barniz de dulzura y aceptación que no hace sino ocultar estos sentimientos y emociones, sentimientos que a menudo se somatizan a través de dolores de cabeza crónicos, de espalda, trastornos digestivos,... Pueden salir también a través de depresiones, miedo, ansiedad, aislamiento, agresividad, maltrato de uno mismo, incapacidad para actuar con eficacia en el mundo y para tener relaciones íntimas.

Es por ello importante que **no neguemos la existencia en nosotros de la rabia** que hayamos podido sentir consciente o inconscientemente en algún episodio de nuestra vida.

Así pues el hecho de **permitirnos sentir la rabia y el dolor** por una situación determinada, es una **fase previa a la de comprender y sentir compasión** por nuestro “agresor”. Si tratamos de vivenciar el perdón sin pasar por este reconocimiento de la rabia y el rencor, es posible que experimentemos cierta alegría y alivio, pero esta se quedará en la superficie.

Si estamos reprimiendo rabia, culpa,... el perdón no podrá arraigar en nuestro ser pues los sentimientos reprimidos serán una barrera que nos impide profundizar en nuestro ser interior.

¿Por qué nos cuesta tanto reconocer estos sentimientos?

Para explicar esto, podemos recordar los llamados **“mecanismos de supervivencia”** explicados por Freud. Son mecanismos o formas de comportamiento que reprimen estos sentimientos no deseables con el fin de lograr el cariño del otro y no ser rechazados. Normalmente se conforman en la infancia. Los más destacados son:

— **La negación**: rechazo a aceptar los sentimientos sentidos. Por ejemplo, en lugar de reconocer que uno siente rabia contra otra persona lo niega y dice que todo está bien.

— **La represión** como forma de bloqueo inconsciente de un sentimiento inaceptable en el que la persona no es consciente de que lo tiene, puesto que el reconocerlo supondría un gran movimiento emocional. Suele salir a través de ataques de ansiedad, depresiones o síntomas físicos.

— **La proyección** por la que atribuimos a otra persona los sentimientos y deseos propios. Por ejemplo, en vez de reconocer: “Me he enfadado con...”, decimos: “Él se ha enfadado conmigo”.

— **La racionalización** que conlleva la invención de historias, excusas y coartadas para explicar comportamientos no aceptables o inadecuados. Por ejemplo: “No lo odio porque me haya maltratado, me imagino que en su infancia debió sufrir mucho”.

¿Cómo podemos liberar la rabia y el dolor emocional?

Hay muchas formas de liberar la rabia y el dolor y no significa tener que enfrentarse a aquellas personas que nos han herido o nos han tratado de modo injusto.

Hay diferentes métodos de liberación para diferentes personas:

— **Terapias corporales:** Se fundamentan en que mente y cuerpo son una misma unidad, por lo que las emociones se pueden liberar y sanar a través del trabajo con el cuerpo. Algunas técnicas son: el rolfing, el masaje, la bioenergética, la técnica Alexander, el feldenkrais,...

— **Técnicas mentales:** Ayudan a trabajar los sentimientos reprimidos aunque no producen una liberación directa. Entre ellos destaca el llevar un diario, el trabajo con los sueños, las artes expresivas como la pintura, el canto, el movimiento,...

— **Técnicas de liberación emocional** EFT o Tapping, la visualización, la meditación.

— Otras **técnicas catárticas de liberación:** Escribir una furiosa carta, golpear un colchón, chillar en una habitación cerrada o en un coche con las ventanillas cerradas,... Mucha gente se siente ridícula haciendo este tipo de ejercicios. Es importante en estos casos tomar conciencia de que quien necesita desahogarse no es nuestra parte adulta, sino nuestro niño interior de 3, 4, 5,... años que fue abandonado y herido emocionalmente. Sin embargo debemos prestar atención, pues trabajar con el dolor y la rabia pueden convertirse también en otra adicción. Convendrá trabajarlo y desidentificarnos de él, una vez liberado, o seguiremos representando ese papel de víctima con baja autoestima.

— **Técnica de “ganar en consciencia”:** Ganar en la “comprensión” del por qué de las actuaciones agresoras de los demás, al investigar (si es posible) en sus vidas (niñez sobre todo) y entender sus “condicionantes”.

Normalmente, a pesar de que deseamos perdonar y hacemos el trabajo correspondiente, ese perdón no llega. Es importante darse tiempo y ser paciente con uno mismo, y esperar a que esa nueva comprensión se integre en nuestra vida.

¿Cómo comunicarse con el otro cuando estamos enfadados?

Pensamiento-reflexión: “Si tratas a una persona por lo que parece, la haces peor de lo que es, pero si la tratas como si ya fuera lo que tiene capacidad de ser, la haces lo que debería ser” (Goethe).

Cuando nos enfadamos solemos retirarnos (encerrarnos en nosotros mismos) o expresar nuestra rabia acusando, culpando o regañando. Y lo paradójico es que a pesar de que el retiro o el ataque verbal crea más distancia, nuestro deseo más profundo es comunicarnos.

Hay ocasiones en que descargar la rabia verbalmente y dejar salir la frustración es muy humano, por lo que a veces tales desahogos son convenientes y necesarios, ya que remueven la situación para más tarde ser recolocada en el lugar donde se pueda trabajar.

Sin embargo, hay otras maneras más afectivas de hacerse oír. Algunas pautas para conseguirlo son:

— **Elegir el momento y lugar adecuado** para hablar con la otra persona, no cuando está saliendo por la puerta de casa por ejemplo.

— **Decir lo que se quiere expresar de la manera más clara y posible** pero sin acusar ni reprochar, siendo conscientes de nuestro estado de ánimo.

— **Emplear afirmaciones en primera persona: “Cuando ocurre.....me siento...”** y no en segunda: “me haces la vida imposible...”, “eres una inestable e inmadura”, “siempre haces lo mismo”,... En primera persona son declaraciones personales de “cómo se siente uno” y de “cómo le afecta lo que le pasa”.

Las afirmaciones en primera persona, requieren valor, ya que en lugar de apuntar al otro, expresamos nuestros verdaderos sentimientos, arriesgándonos a que sean conocidos y rechazados y mostrándonos por lo tanto vulnerables al otro. Se trata por lo tanto, de **aprender a traducir el enfado en afirmaciones claras no acusatorias y aprender también a escuchar activamente**, por lo que debemos dejar de juzgar y estar dispuestos de verdad a ver el mundo como lo ve el otro. Otto Rank denomina **“escuchar con el 3^{er} oído”**, es decir, escuchar las palabras y sentimientos que no se dicen.

OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON EL PERDÓN

- **El perdón comienza siempre con una decisión**, decisión de **“estoy dispuesto a cambiar”**, estoy dispuesto a cambiar mi percepción de mí mismo, de los demás, de la vida y del mundo, **estoy decidido a ver de otra manera**, y decido mirar más allá del ego, del miedo, de los límites, del personaje, y decido ver la luz que hay detrás de la pantalla, siempre digno de respeto, de reconocimiento, de amor. Elijo ver la esencia que se esconde tras cada situación de miedo o desesperación y poco a poco voy a ir profundizando y empezando a buscar rasgos de amor en el otro, hasta encontrar rasgos que me unan al otro, y con esa actitud, en donde antes había separación y culpa, ahora habrá unión y aceptación.

- **El perdón conlleva una actitud de total responsabilidad de mis emociones y de mis percepciones**. La responsabilidad empieza por responsabilizarnos de nuestro sentir y darnos cuenta de que **si sufro es porque me estoy equivocando en algo, percibo de manera errónea** (yo soy el único responsable de cuanto me pasa y no culpabilizo de nada a los demás), **todo lo que percibimos se debe a nuestra manera de ver al otro, al acontecimiento, no dependiendo del otro, ni del acontecimiento**, no es por una causa externa, es por una causa interna. Luego es una responsabilidad mental, fundamentada en el conjunto de creencias profundas que hay en nuestro personaje, que nos lleva a mirar de una manera determinada. La responsabilidad comienza con reconocer que un **“programa de conflicto”** está instalado en mi mente, y tiene poder porque yo se le doy. Vive porque lo sustento y tengo fe en él. Me he olvidado quién soy, he olvidado mi esencia, y me he perdido en ese programa. Nuestra mente, el hardware es perfecto, el problema es el software que es el que hay que cambiar, se ha metido un virus en nuestra mente que nos está fastidiando, y poco a poco se ha ido haciendo dueño de nuestra percepción, pero solo es un huésped, es un virus que cree en la separación, en el ataque, que te dice que el amor no es posible, que ni siquiera es real, pero que una vez identificado y desposeído de su poder, se soluciona.

Afortunadamente, en la mente junto al “programa de conflicto” subconsciente que te hace ver problemas en todas partes, reside **“la comprensión”** una inteligencia auténtica, un sistema de pensamiento brillante y completo con un objetivo totalmente opuesto al programa: **la liberación**.

Si experimentas algún tipo de sufrimiento, es que estás haciendo caso al programa. **El camino de la liberación consiste en identificarse con la comprensión**.

La comprensión tiende a acelerar el proceso de reconocer tu verdadera naturaleza olvidada, recordándote tu **dimensión espiritual ilimitada y eterna**. El perdón es el camino de la identificación con la comprensión, la maestra del amor.

Para poder vivir la comprensión en tu mente en lugar del programa, hay ciertos requisitos, y uno de los más importantes es **“la responsabilidad”**. Liberar tu mente del programa de conflicto que la gobierna precisa que lo veas, lo mires cara a cara y te hagas consciente de él. No hay otro modo de hacerte responsable. **Ser responsable es tomar consciencia**.

En este reconocimiento consiste la responsabilidad: el programa de conflicto rige tu mente porque tú le das poder y por ningún otro motivo. A la tendencia a darle poder a algo externo a tu ser, se la llama **dependencia o adicción**. En este caso se trata de adicción a un sistema de pensamiento, a un software de sufrimiento. **Responsabilidad es abandonar la adicción al programa**.

- **Cada experiencia de perdón supone un cambio de percepción que lleva a un cambio de mentalidad**. Cambio de percepción entendido como un cambio **en la manera de pensar, de interpretar y de sentir una situación determinada o la relación con una persona**. Y vivir esta experiencia cotidianamente produce a medio plazo un auténtico y profundo **cambio de mentalidad**.

Es mediante este **cambio de mentalidad** como opera el perdón. El proceso irá despertando tu consciencia de esta mentalidad de paz, como algo que ya se encuentra en ti, pero que aparentemente has ignorado durante mucho tiempo.

El victimismo es un sistema de pensamiento que te impide acceder al poder de la mente para cambiar tu percepción. La responsabilidad de lo que uno percibe ha sido entregada totalmente al programa, quien se encarga ahora de interpretar por ti lo que vives. Entonces te sientes **víctima de cada situación** sin cuestionarlo siquiera, pues parece que no hay otra percepción posible. El programa te dice: “No hay otra manera de verlo. Esto es así”. Solo le faltaría decir: “¡A sufrir!”.

- **El perdón requiere una profunda humildad.**

Imaginaros que en nuestra mente hay dos mentes: **la mente “yo sé” y la mente “no sé”**.

- **La mente “yo sé”** se hace la sabihonda, no está dispuesta a cambiar (que cambien los demás), es la mente que ataca, que lucha, que tiene miedo, es como el eterno adolescente, el rebelde.

- **La mente “no sé”**, es la mente que se abre a algo más grande, la que confía, la que está dispuesta a aprender y comprender, es la que nos lleva a la unión y al Ser. Esta mente siempre ha estado ahí y siempre estará y debemos confiar en ella, somos nosotros los que hemos decidido retirarle la mirada.

Estas dos mentes no pueden funcionar a la vez, o bien funciona una o la otra. En cada momento he de elegir ¿qué mente quiero para mí, para vivir mis experiencias?, ¿elijo paz o conflicto, amor o miedo?

La decisión de perdonar está relacionada con la mente “no sé”, el perdón no puede ir de la mano del ego. Tengo que rendirme, que abrirme, soltar, vaciarme y pedir ayuda al maestro interno que hay en mí, para que me permita cambiar mi percepción y vivir en paz.

- **El perdón es un proceso.** No es algo que se haga puntualmente con una persona, sino que es un proceso constante y continuo, que va cambiando nuestra mentalidad, por el que vamos desprendiendonos de creencias limitantes, deshaciendo lo falso y tomamos contacto con nuestra identidad. Y esto comienza un día con una decisión: “Estoy dispuesto a mirar de otra manera, a estar en la paz y en el amor” y acaba cuando este virus se desprograma y solo sienta comunión con todo, entonces ya no habrá separación y no hará falta el perdón.

- **El perdón es una forma de vida**, sin miedo, sin culpa. Con él pasamos de ser víctima de las circunstancias a **sanadores amorosos de la mente**, donde **decido ver la inocencia en cada cosa que se me presenta**. Es una forma de vida que me hace sentir acompañado, no solo, totalmente amado, porque soy inocente.

- **El perdón es un camino de autorrealización**, pues nos liberamos de los programas mentales. Es un programa que desprograma, que va deshaciendo el ataque. El perdón libera nuestras percepciones de falsas interpretaciones y permite sentir lo que eres más allá de todos los programas mentales, es la experiencia de **tu esencia: Amor Incondicional**.

LA CULPABILIDAD

El perdón tiene sentido 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.

Sin embargo, el programa mental te ha enseñado a esconder la culpa en lo más profundo, de modo que la mayor parte de las veces no puedas ni reconocerla.

Un error básico: percepción de culpa

O alguien culpabiliza a otra persona, o alguien se siente culpable. En cualquiera de estos casos hay un error de percepción básico que produce como consecuencia ataque, conflicto, miedo, sufrimiento y separación.

Imaginemos que has hecho algo de lo que te consideras culpable. Este es el nivel más sencillo de culpabilidad. A este nivel es muy difícil que alguien se dé cuenta de cómo opera el virus mental. Uno dice “lo que he hecho ha estado mal, y por eso me siento culpable”. Y ya está. Está tan socializado que nadie encuentra nada raro en ello. Normalmente, al “hacer algo mal” lo llamamos error, y se caracteriza porque produce algún tipo de sufrimiento, molestia, carencia u ofensa a alguien. Por lo tanto ya tenemos entrelazados los conceptos de error-sufrimiento-culpa.

Sin embargo, ha habido una variación importantísima en la percepción de la situación entre el momento del suceso (“el error”) y el momento en que te sientes culpable. Cuando hiciste lo que ahora te parece un error, en ese mismo momento no te pareció un error, sino lo inevitable. Todos tus programas mentales, tus disfraces, tu sentir de ese momento (consecuencia de tu modelo mental), tus miedos, tus deseos, la presión emocional de tus relaciones, en fin, tu personaje “eligió” hacer lo que hizo desde su interpretación disponible en el momento y no encontraste nada mejor que hacer. **No pudiste hacer otra cosa, porque no la hiciste.**

Puede ser que fuera el miedo el que te impulsase a hacerlo, o bien la falta de información, la inconsciencia, el desconocimiento, la inexperiencia o cualquiera de los habituales aprisionamientos mentales. En el caso del miedo, o lo produce un peligro tangible, y por tanto el suceso resultante no es un error sino una lógica defensa, o bien es un miedo infundado o exagerado, que no es otra cosa que un nuevo tipo de inconsciencia. Todo ello son formas de inconsciencia, con lo que llegamos a una conclusión clara: el error sucede siempre debido a algún tipo de inconsciencia. **Todo error es producto de la inconsciencia.**

En el momento de la acción no podías hacer otra cosa más que la que hiciste porque no veías más, es decir, al no ser consciente, no tenías libertad de elegir. **Sin conciencia no hay libertad.**

En este punto, los argumentos a los que se agarra el programa culpa son: “Debiste haber pensado más en ello”, “Debiste haber calculado las consecuencias”, “No supiste ponerte en el lugar del otro”, “Debiste haber mirado el asunto desde otro punto de vista”.....

La culpa dice que cuando no eras consciente debiste haber sido consciente, y por tanto te hace sentir que eres incorrecto o erróneo, que eres malo.

Ya está, **la inconsciencia ha sido intercambiada por incorrección, por maldad.**

El ego, mediante su programa culpa, juega con el tiempo. Antepone lo que ahora ves a lo que antes no veías, y te dice, “Lo has hecho mal. Deberías haberlo hecho bien, por tanto eres “malo””. Ha usado la baza de la **diferencia temporal** a su conveniencia.

Por todo ello, **la culpa en sí es el único error: un error de percepción.**

Más aclaraciones sobre la culpa: La proyección de la culpa

Por supuesto, no puedes sujetar a una persona por las solapas y decirle “hazte consciente” mientras le zarandeas. La comprensión no se adquiere por la fuerza.

La consciencia surge desde el darte cuenta. No sabemos exactamente por qué ni cuando ocurre. **Cuando lo ves, lo ves.** Está fuera de lo razonable “exigir” consciencia de algo a alguien. **No se puede exigir que veas lo que no ves.**

La culpa te hace sentir terriblemente mal. Te dice que no es que el suceso haya sido un error y ya está, sino que hay algo en ti o en la otra persona que es permanente y esencialmente malo. Además, la culpa siempre pide castigo, luego por lo tanto es la anfitriona del miedo.

Esta sensación de verse a sí mismo o al otro como algo malo o sucio es tan insoportable, que el mismo programa del ego o del personaje, elabora un aparente modo de escapar: **la proyección de la culpa mediante el ataque mental.**

Cada vez que sentimos una emoción para nosotros desagradable, aunque sepamos en teoría que todo sentimiento-emoción nos trae un mensaje-enseñanza interno consecuencia de cómo percibimos y nos afecta una determinada situación, no obstante el programa automáticamente nos dará la orden de proyectar la causa afuera. Nos dirá: “busca al culpable y atácale”.

Ejemplo:

Imagina que eres mujer y te encuentras realizando un trabajo casero, tal como por ejemplo tender una colada. La cosa no es lo más divertido del mundo, y de repente se desencadena algo en tu mente que no te hace sentir muy bien. Piensas que tú no deberías estar haciendo eso, aflorando en ese instante una cierta indignación procedente, de seguro, de antiguos recuerdos del subconsciente, manifestándose como una irritación y una resistencia a lo que estás haciendo. Percibes que sufres, aunque sea levemente. Algo en lo profundo de ti sabe que si hay sufrimiento, el niño interior de seguro está involucrado en él, ¡y tiene razón! Pero el programa “secuestra” a tu niño inmediatamente y sin darte cuenta, buscas al culpable.

Al mirar hacia la ventana, junto a los tendedores, ves a tu marido sentado tranquilamente en su sillón leyendo el periódico, es entonces cuando nace una idea en tu mente: “Este trabajo debería estar haciéndolo mi marido, porque él casi nunca hace ninguna tarea de la casa”. Ya está. Algo en ti cree en esta idea, y a partir de ahí se genera aún más dolor. No solo sufres por el hecho de resistirte a hacer el trabajo, sino que además te sientes explotada, utilizada. Este nuevo pensamiento justifica el que empieces a elaborar tus propios pensamientos de ataque hacia tu marido. ¡Necesitas defenderte! ¡Hay que hacer algo con respecto a este sufrimiento! ¡Esto hay que arreglarlo! En poco tiempo te encuentras odiándolo, y la culpa se hará reproche, dirigiéndote hacia él “culpándolo” de tu mal sentir. La guerra está servida. Tu marido buscará los modos de defenderse para “no sentirse erróneo” ante tus ataques.

Lo que en el ejemplo anterior ha ocurrido es un proceso llamado **proyección de la culpa**. Existe un patrón instalado en el sistema operativo de nuestro ego, que se dispara a la menor señal de sufrimiento y nos induce a **buscar la causa fuera de nosotros**. Entonces **proyectamos nuestra energía negativa contra esa causa externa**, para de ese modo intentar solucionar nuestro pesar y escapar de nuestro propio y profundo sentimiento de error. De este modo generamos todo tipo de ataques mentales como el que se ha descrito.

Estos ataques mentales, convenientemente repetidos y con una constante, antigua y colectiva inversión emocional, producen de hecho todos los conflictos, todas las luchas, todas las guerras que la humanidad vive y ha vivido a través de su historia. De los ataques mentales surgen los maltratos emocionales y como consecuencia los maltratos físicos. Después, solo falta esperar la cadena de venganza.

Este es el motivo por el que necesitas juzgar. Es el modo programado con el que crees liberarte de la culpa. La intentas proyectar a los demás. Y cuando la ves ahí fuera asignada a otro, por un tiempo crees haberte librado de ella, hasta el siguiente brote de sufrimiento, el grito honesto del niño interno que surge desde el implacable subconsciente.

Siguiendo con el ejemplo anterior de la colada, la persona que repentinamente experimenta resistencia al trabajo que está realizando ha **perdido la presencia, su Centro**, y con ello la aceptación de su circunstancia presente. En su lugar ha habido resistencia psicológica interna a la causa verdadera del sufrimiento que quedó totalmente desatendida. La atención a su sentir ha brillado por su ausencia. La resistencia, a su vez, surgió del dolor psicológico inconsciente, al cual llamamos **culpa inconsciente**.

Si ante cualquier situación dolorosa deseas hacerte responsable de tu dolor y no estás a gusto con lo que haces, o cambias tu percepción, o bien dejas de hacerlo. Sin embargo, con la mente bien adiestrada en la culpa desde muy pequeños, la reacción automática que surge siempre ante el dolor es buscar al culpable ahí fuera. Así podremos hacer algo: “atacar”.

En otras palabras, **todo el sufrimiento que experimentas procede siempre del interior de tu mente programada en el ego**. Recuerda la frase transpersonal: “**Cuando sufro, cuando ante alguna persona o circunstancia me siento mal, es consecuencia de que hay un conflicto en mi mente. Percibo de manera equivocada**”. Un guión de culpabilización te impulsará a atacar mentalmente a personas o circunstancias externas con el fin de librarte de tu propio dolor, de tu propia indignidad, de tu propio autodesprecio.

Aunque la proyección de la culpa nunca haya funcionado para sanar el dolor, sino que precisamente ha producido una cadena constante de conflictos y sufrimiento, el programa sigue vigente en la mente humana gracias a permanecer inobservado.

Culpa inconsciente

La culpa tiene dos variantes:

- La **culpa “consciente”** cuando me siento mal por, aparentemente, haber cometido un error o cuando atribuyo el error a algo externo (culpabilización).
- La **culpa “inconsciente”** que, en realidad, es la madre de toda manifestación consciente de culpa.

La culpa inconsciente es de índole colectiva, ya que el inconsciente es colectivo (descrito muy bien por Carl Jung). La culpa afecta a toda la humanidad, y produce un sentimiento ancestral, profundo y muy escondido de ser erróneo, inadecuado, incorrecto:

● En occidente fue llamado “**pecado original**” y produjo toda la simbología de la expulsión del paraíso. ¡Imagínate! ¡Ser tan malos que hasta Dios, que se supone que es Amor Puro, nos echa de su casa! Este mito refleja una profunda sensación de ser incorrectos, malos, inadecuados, como un “mal hijo”.

● En oriente la culpa inconsciente ha tomado otra forma más sofisticada, se ha llamado **karma**, e implica una cadena de causa y consecuencia que te aprisiona en la rueda de la reencarnación. Finalmente también se trata de un sentimiento de culpa, de identificación con el error, que te lleva de un modo u otro a manifestar sufrimiento, carencia, vulnerabilidad, lo que de nuevo te lleva al error, y por tanto, de vuelta a la culpa.

¡Existen actualmente unas siete mil millones de almas que se sienten erróneas recreando inconscientemente cada día un mundo de culpa! **El trabajo con el perdón es tan profundo que sana a la mente colectiva.**

Cuando la culpa se manifiesta en la vida, ocurren sucesos en los que uno se llega a sentir muy mal al verse a sí mismo identificado con el error, con lo malo o con lo sucio. Puede ser que se manifieste como una angustiada depresión, o también puede que aflore como un sencillo malestar mientras hacemos la colada.

En cualquiera de los casos, la culpa es el origen del sufrimiento, y el programa mental pretende gestionarla proyectándola al exterior, siendo el modo perfecto y habitual de relacionarnos los humanos: el conflicto, el miedo, el ataque y la defensa.

Ni tú ni nadie es algo “malo” o “inadecuado”. ¡Somos Vida pura! ¡Amor puro! Sin embargo, todos colaboramos al recrear sufrimiento en nuestro entorno porque constantemente nos estamos proyectando unos a otros la idea “eres malo” mediante el mecanismo de la culpa. ¿Cómo vamos a llegar a experimentar lo que realmente somos si seguimos sometidos a semejante programa? El programa salvaguarda de este modo la **falsa identidad culpable** que reside en tu subconsciente.

El perdón es el proceso interno y personal que sitúa toda tu atención en lo importante: **deshacer la culpa para encontrar la verdadera paz interna y la liberación de tu mente.** Es un **proceso de ampliación de la consciencia** que te permite mirar los modos en los que la culpa opera en ti, para así poder ver que en realidad, **la culpa es una gran mentira, nunca ha existido en realidad**, puesto que **jamás te castigó Dios, ni en ningún caso te abandonó el amor.**

Al desaparecer ese virus de tu mente, verás y sentirás lo que tú y cada ser humano **es** realmente.

Por tanto existe un virus en nuestra mente programada llamado culpa. Su misión principal es hacernos sentir que somos malos, incompletos, vulnerables e incapaces. Este virus mental estará muy atento a cada reacción emocional para decirte: “La emoción es mala, no te recrees en sentirla. No debiste de hacer eso, lo haces todo mal, nunca llegarás a nada, no puedes salir de tu prisión”.

La vida te presenta oportunidades para abrirte al cambio y al aprendizaje en formato de emociones intensas que te informan sobre una discordancia interior, una falta de armonía profunda entre lo que verdaderamente es y tu percepción interna de lo que es. Cuando brota el sufrimiento, tu niño interno te anuncia una percepción incorrecta. **Si sufro, percibo incorrectamente.**

* * * * *

A N E X O:

Proyección

El perdón verdadero se basa en un paradigma no dual que considera que **el mundo**, que consideramos como real, **es una proyección de la mente colectiva que se cree separada de la Fuente**. Una vez aceptada la idea de que el mundo es una proyección, nos estamos abriendo a considerar que el mundo no existe y es tan tangible como creemos, sino que es una película o un sueño. En esta idea se basa toda la mentalidad de paz del perdón.

Se suele llamar **proyección** a la experiencia de percibir en otra persona cierto aspecto o rasgo que no ha sido reconocido y aceptado en uno mismo.

Desde este punto de vista personalista (basado en aspectos de una persona proyectados en otra), que es el que se ha difundido ampliamente durante las últimas décadas, vamos a ir avanzando hacia un concepto de proyección mucho más amplio y significativo que surge de concebirte a ti mismo como mente y no como personaje.

Proyección de aspectos personales y proyección emocional

La mente programada de cada persona mantiene ocultos los aspectos que considera inaceptables de sí misma, los cuales permanecen reprimidos en el inconsciente. A este conjunto de aspectos personales no aceptados o no perdonados se lo ha llamado **la sombra**.

La persona simplemente no los ve, no es consciente de ellos, sean o no evidentes para otros. Están íntimamente asociados a la culpa inconsciente y colectiva, de modo que como resultado de esta asociación oculta, la persona se siente inconscientemente tan culpable de tales aspectos que no desea verlos. Esta negación define el modo particular de percibir psicoemocionalmente al mundo y a los demás. El personaje desarrolla miedos, deseos, obligaciones y apegos en virtud de su sombra.

El proceso está programado y, por tanto, ocurre de una forma totalmente inconsciente. Sin embargo, esta culpa inconsciente asociada al personaje (la sombra) despierta una especial sensibilidad hacia esos mismos aspectos cuando la persona los percibe proyectados en otras personas. Y sin duda los percibirá, pues, tras la negación, viene la proyección. Entonces experimenta emociones de conflicto tales como rechazo, miedo o rabia, ya que otro le muestra aquello que él no desea ver, eso que rechaza y niega en sí mismo. Sin tener la más mínima conciencia de este proceso interno, la persona siente un impulso de criticar, castigar, alterar, destruir o evitar fuera eso que no puede aceptar dentro. Pura resistencia y oposición. Simplemente no quiere percibirlo, desea que desaparezca, como si deseara librarse de aquello que percibe fuera con la misma fuerza con que evita reconocerlo dentro.

Independientemente del personaje concreto que lo experimente, la proyección es fácil de reconocer desde un punto de vista emocional: siento una emoción conflictiva, pero, en lugar de reconocer que su causa está en mi mente, proyecto la causa afuera. A esta percepción de las causas emocionales afuera lo llamamos **proyección emocional**. La proyección emocional es un claro síntoma, un indicio, de la proyección de aspectos personales asociados a la culpa inconsciente.

Descubrir la proyección ayuda a profundizar experiencialmente en la idea de que el conflicto siempre está en mi mente.

Lo que has descubierto de mano de la comprensión no es en realidad lo que tú eres, sino lo que crees ser desde la mente programada. El aspecto que detectas es un juicio subconsciente sobre ti mismo, proyectado en otra persona. Esta señalización es muy importante pues sin ella el programa transforma la toma de consciencia en culpa.

Si sufro, es culpa. Si es culpa, es falso.

El programa fundamenta todo su sistema de generación de conflictos en el mecanismo de proyección.

La proyección es el fundamento de la experiencia de separación.