

PERDONAR USANDO TU VOLUNTAD, POR AMOR A TI MISMO

Es duro pensar a veces en perdonar a alguien que te ha lastimado. Tomando en cuenta que no se merece el perdón (al menos según tú y tu ego lastimado). El dolor se apodera de uno como de algo que oscurece el alma. Como si sucediera un eclipse allí... justo en tu corazón, y si entregas tu voluntad al dolor, dejarás de ser quien eras para convertirte en su títere. Su esclavo. Y tristemente a la sombra de esa oscuridad serás presa de los más horribles pensamientos y emociones y si no te cuidas pronto estarás actuando a partir de ellas y en detrimento de tu propia alma.

Porque amor Y odio no pueden convivir en el mismo corazón...

Entonces cómo podría tu Dios vivir allí?

Cómo podrá encender de nuevo tu alma, para darte amor, vida e inspiración, si te abandonas a la oscuridad?

Mírate... todo cubierto en lágrimas. Contaminado por la rabia y por la fatiga de ver tu esperanza frustrada... la esperanza de verte cubierto de algo que no sea dolor de injusticia a tu alrededor.

Déjame empezar a curar tus heridas con mis palabras de amor. Amor??? Si...

Porque si has amado a alguien alguna vez sabrás que el amor cura a los dolores y a los muertos resucita. Llámame delirio.. pero acaso no viste alguna vez de ti la imagen en el espejo donde había una sonrisa de tu boca saliendo porque en ti el espíritu santo revoloteaba cual mariposa llenándote de inspiraciones amorosas, des intenciones nobles y bellas... ¿quieres renunciar a ellas para darle paso a la negrura de un rencor que no arregla ya nada? Que no borra el pasado? Y que no hace justicia aunque a tu ego le parezca que sí? Porque tanto si no perdonas a otro como si no te perdonas a ti la maldición es la misma.

Porque a quien está destruyendo es a ti. A la vida en ti. Y aunque vayas y dejes lastimado a alguien para dejar de sentir ese odio... ¿podrás borrar la mirada de dolor de tu rostro con eso? Cuando ya no sientas respeto por ti mismo y dejes de ser iluminado por la bondad y la belleza y el amor?

Olvidaste ver qué tan profundo llega el veneno de una injusticia...

-esa por la que ahora te sientes indignado—por la que corre por tus venas un dolor insoportable y un enojo terrible...

Tiene ahora teñida tu mente con pensamientos oscuros y derroches de venganza y odio y te hace hasta desear darte por vencido en tu lucha por la paz y el amor.

Sea lo que sea que permitas que viva en tu corazón será el motor de tus acciones, así lo intentes olvidar o sofocar, a menos que lo trates dignamente, ese dolor devorará lo mejor de ti: la bondad la alegría, la fe, la esperanza y por supuesto el amor.

Como si no fuera suficiente haber sufrido en la injusticia ahora también vas a dejar que te quite lo mejor de ti?

Solamente tu mismo, por amor a ti mismo, y a Dios puedes dejar de torturarte con el rencor y dejar la puerta abierta para que La vida haga su obra en esa persona que te ha dejado así. Porque no estamos solos aquí y no somos un saco de huesos y carne que se arrastra por el mundo sino almas. No lo olvides. Y no ha existido jamás humano digno a tal punto que pudiera arrojar la primera piedra.

Quien tiene la visión tan extensa como para juzgar a otro?

Quien tiene el corazón cerrado, ha cerrado la puerta a La Vida/Dios y no hay distancia más dolorosa que la de apartarse de Ella/Él y olvidar el camino de vuelta.

Tente más aprecio y rescata de ti lo que te han arrebatado y quebrado. Sin tener nada más que la intención de perdonar este milagro puede suceder a tu vida puede suceder. Puede suceder un milagro que tu mismo harás en ti implementando unos simples pasos pero concentrándote en vivirlos de tal manera que te liberen de esta horrible enfermedad llamada rencor.

Adelante. Lloro por un tiempo. Quiébrate para sanar. Toma tu tiempo para develar con expresiones sanas y constructivas todo lo que te pasó. Lloro, escribe, pinta... has algo que lo arranque de ti. Cuéntaselo alguien y empieza con estas simples acciones a despedirte de este horrible dolor.

Tranquilo ya se que todavía estás tan enojado que no concibes como lograrás perdonar. Es natural. Por el momento sólo estás entrando a la primera capa de sentimientos y es normal que no sientas nada noble recorriendo tu sistema. Tranquilo por ahora solo tienes que decidir que vas a perdonar sin preocuparte mucho por el cómo. Solo una decisión bien tomada porque vas a liberarte a ti mismo de esta horrible nube negra y a la humanidad de tus acciones en caso de que siguieras por la vida con esa nube frente a tus ojos.

Mira el camino es largo ya lo se. Tal vez te tome días, dependiendo de cuál sea el motivo de tu ofensa, pero te digo es un camino finito y si no te rindes si lo vas a lograr.

TE OFRESCO LOS PASOS PARA LOGRAR EL PERDÓN:

1. RECONOCER LA SOMBRA

comienza por escribir una carta en la que puedes despotricar y decirle a esa persona o personas todo lo que te molesta. Usa todas las groserías que vengan a tu mente sin discriminar nada y solo desahógate en ese papel/pantalla. **POR NINGUNA RAZÓN VAYAS A ENVIARSELAS**, este no es un ejercicio para destruir sino para procesar. Mientras escribes has algo por ti... observa el entendido de que no estás en contacto con tu parte más amorosa. Permanece con el sentimiento y te darás cuenta que la causa de lo que sientes es lo que piensas. Y eso no está en las manos de nadie más que las tuyas. Reconoce que si bien las circunstancias son desagradables el cómo reaccionas ante ellas es asunto tuyo.

Toma la responsabilidad de tus emociones y deja voluntariamente la actitud de culpar.

Piénsalo bien. En realidad es imposible que otro abuse de ti si tu no te comportas como víctima.

2. ENTENDER QUE LO QUE DESEABAS ERA AMOR

En el fondo de todo lo que hacemos lo que buscamos desesperadamente es ser amados. Lo que duele en realidad es la ausencia de ese amor, y en el fondo de cualquier situación la causa de todas esas emociones negativas, es el no sentirnos amados.

Pero **los demás no están aquí para hacernos felices sino para ayudarnos a crecer**, necesitamos entender que ese amor que buscamos no puede ser forzado y que además la forma adecuada de abastecerse de amor es buscar tu conexión divina.

Si dejamos de tratar de hacer responsables a los demás de proporcionarnos el amor que andamos buscando, entenderemos que no tenemos ningún derecho a intentar presionar, o influenciar de ninguna manera a otros para que nos amen pues esto elimina la posibilidad de que nos puedan amar con autenticidad.

3. RETIRAR LA PROYECCION

Cuando nos agrada una persona tendemos a pensar que es especial y que ha llegado a nuestra vida para ser “nuestra alma gemela”. Si la persona nos desagrade, pensamos que esa persona ha llegado para atormentarnos, lo cierto es que ambas apreciaciones son los dos extremos de la misma creencia. La primera implica deseo y la segunda implica miedo. Toda forma de deseo está basado en la sensación de carencia: “si carezco de algo en mi mismo, espero que otro me lo provea. Si mis deseos no son satisfechos entonces me enoja o me siento herido”. Cuando dejamos de proyectar en los demás nos damos cuenta de que lo que nos atrae o nos repele de los demás corresponde con lo que aprobamos y desaprobamos en nosotros mismos, solo que observarlo en alguien más es la mejor manera de evadir la responsabilidad de aceptarlo en nosotros mismos.

Recuerda que los demás no son realmente la causa de tus sentimientos y que la necesidad de acusar a otros, es nada más que un intento de responsabilizar a los demás por la propia necesidad de amor. Así que aun cuando no se reciba ese amor, y te sientas mal por ello, lo que necesitas realmente es recordar que esa falta de amor yace en uno mismo y la proyección es sólo una mala percepción de la realidad.

Te verás a ti mismo atrayendo esa clase de corrección a tu vida, hasta que logres amarte a ti mismo incondicionalmente y hayas superado tus complejos.

4. TOMAR LA RESPONSABILIDAD

El apego o rechazo a otros es señal de falta de aceptación. Tomar responsabilidad implica aceptar la vida tal y como está, sin desperdiciar mi energía tratando de cambiarla, sabiendo que los cambios provienen del interior, del proceso de tratar con lo que tenemos por delante en el ahora con total integridad y paciencia.

Necesitamos pues encontrar la igualdad con otros. Ello significa reconocer que hay muchas maneras de ver cualquier situación y que la nuestra es una sola de ellas. Escuchar a los demás, respetar sus ideas y experiencias nos permite abrirnos a un espectro mas amplio de la realidad.

5. DEJAR IR LA AUTOCRÍTICA Y LA CULPA

Lo sepa o no, siempre estoy atacándome a mi mismo. Puede parecer que ataco a otro pero esa es sólo una ilusión. Por supuesto hay ocasiones en que hay otro que se lo cree y se ofende también, así es como gira el mundo. El punto es que seguiremos proyectando

cualidades y defectos en los demás mientras no estemos dispuestos a asumir esas mismas cualidades y defectos en nosotros mismos. **Se necesita dejar ir la auto-crítica y remplazarla por responsabilidad, hacernos cargo de nuestros sentimientos y sanar la culpa eso es todo.**

Si ataco a otro u otro me ataca a mi no significa que somos malos, sino que ese ataque proviene de una parte de nosotros donde no nos sentimos amados.

Mientras continuemos crucificándonos mutuamente por haber cometido un error la sanción no podrá comenzar. Después de todo no es equivocarse lo que importa sino el crecimiento y el cambio de perspectiva que el error trae a conciencia.

6. ACEPTARSE Y ACEPTAR A TODOS TAL COMO SON

Si se logra aceptar la igualdad entre individuos se puede ver que ultimadamente estamos **todos en un proceso de aprendizaje que implica muchas veces prueba y error.**

Simplemente acepta tus errores y crece con ellos. **Acepta las partes de ti mismo que no son tan "iluminadas" y hazlas crecer.**

Acepta a los demás como son, no intentes cambiarlos. Ellos no necesitan tu aprobación y tu no necesitas la de ellos. **Acepta la vida cómo viene, todo está bien tal y como está, no intentes "calificarla".** Cada error, cada relación, cada situación, cada persona... todo está al servicio de tu crecimiento y ese es el único sentido que tienen.

7. ESTAR DISPUESTOS A APRENDER Y COMPARTIR

Mantenerse dispuestos a aprender sobre la parte de la situación con la que hemos contribuido y **compartir nuestra manera de experimentar la situación con la otra persona asumiendo la responsabilidad** de nuestros sentimientos nos permitirá alcanzar el nivel de comunicación adecuado para comprender ambas caras de la moneda. Pide a la otra persona que comparta también su parte entendiendo que ambos son cocreadores de la situación actual. Si no es una persona de las que comparten tu vida intenta imaginar la historia que te contarían... así podrás crecer.

8. SER LA PROPIA AUTORIDAD Y DEJAR QUE LOS OTROS SEAN LA SUYA

Ser la propia autoridad significa tomar la responsabilidad de hacer nuestras propias elecciones, sin inmiscuirnos en las de los demás. Decidirnos a favor de crecer nosotros sin importar si los otros asimilaron o no algo en el camino de esta experiencia. Ser la propia autoridad implica buscar la verdad dentro de uno si mismo y no afuera, sentarnos con nosotros mismos a procesar nuestras emociones hasta llegar al fondo de ellas haciendo todo lo necesario para sanar porque así lo hemos decidido luchando por entender la parte en que nosotros colaboramos con la situación y luchando por entender cual es nuestra parte de la responsabilidad y luchando por entender de que manera hemos causado también contenidos que le son de sufrimiento a el otro. Buscando la verdad sin importar si la otra persona decidió aprender o no, si decidió perdonarnos o no, si decidió mejorar a partir de esta experiencia o si sigue siendo la misma persona que nos lastimó.

Otros podrán proporcionarle piezas de información que pueden ser importantes o no, pero la responsabilidad de encontrar la paz es tuya, basado en lo que para ti es valioso y dejando atrás las opiniones de los demás.

9. ACEPTAR LA LECCION

Confíe en la vida que le trae exactamente las situaciones que necesita para crecer.

Cuando se termina de procesar las emociones, comienza a verse el verdadero propósito de la enseñanza. Acepte la lección y corrija su rumbo. Tarde o temprano ha de entenderse que el propósito de vivir no es controlar nuestra vida sino trabajar con ella para evolucionar y retomar nuestro propio poder a través de la responsabilidad.

10. ACEPTAR QUE TODO ESTÁ BIEN TAL Y COMO ESTÁ

Entender que en nuestro caso y el de todos, la versión es dolorosa pero el propósito de crecer tiene que ser servido y por ello el cambio es inevitable y no es malo. Hay que aceptar que el mismo final de la experiencia era esperable pues en esta situación algo de nosotros necesitaba evolución. El proceso de perdonar puede ser incluso el cambio necesitado. En todo caso el reto es aceptar que dios diseña la vida y es mejor así.

11. APRENDER A MIRARSE EN EL ESPEJO

Aprenda a verse a si mismo en los demás, toda persona que aparece en nuestra vida tocando nuestros botones es una personificación de nuestra propia sombra. La parte inconsciente de nosotros mismos donde hemos guardado todo lo reprimido desde hace años. Aprenda a usar el espejo para hacer consciente lo inconsciente. Es una oportunidad de oro. Si estoy atribuyéndole al otro un defecto y estoy indignado y furioso es una señal clara de que esta característica vive en mi sombra de manera que si lo veo en otro es posible que yo tenga el mismo defecto o la versión del defecto en su otro extremo, pero defecto al fin.

12. ABRIR EL CORAZÓN OTRA VEZ

Comprendido todo lo anterior podemos notar que no hay monstruos a quien ejecutar ni se necesitan verdugos en el mundo. La vida misma tomará sus múltiples formas para evolucionarnos a cada uno de nosotros. Y tú solo necesitas mantener tu corazón a que la vida obre en ti. Sin más berrinches amar es la única opción que traerá paz a nuestro mundo. Y perdonar te permitirá ser capaz de ver tu parte de los acontecimientos y te permitirá seguir aprendiendo en este mundo lleno de humanos imperfectos. Porque no vamos encontrar tolerable la compañía de nadie a menos que nos volvamos todos maestros del perdón porque inevitablemente encontraremos defectos y ofensas por doquier si no tenemos claro nuestro trabajo: crecer y perdonar.

Namaste,

Silvia Larrave
www.silvialarrave.com