

CLASE IX

IGNACIO GREZ

EL PERDÓN

Antes de hablar del perdón e intentar comprenderlo, debemos comenzar a familiarizarnos con la idea de que el ego es lo opuesto al amor y que, en este sentido, **todo lo que no es amor es ego**. El amor busca la unión y, por ende, lo bueno y lo malo no existen, sino que todo es neutro. Mientras que el ego busca la separación y, por esta razón, opera en la polaridad de "bueno y malo", "amor y odio", "expectativa y sacrificio", etc.

Es imposible describir al amor, pero sí es posible experimentarlo, mientras que el ego es bastante fácil de describir, ya que es simplemente hacer referencia a la sociedad, a lo que vemos en el mundo, a nuestro cuerpo, a gran parte de nuestra mente e incluso a la forma en que llevamos nuestras relaciones la mayor parte del tiempo. El ego es básicamente esa célula que entra en rebelión y busca ser un organismo unicelular en vez de ser un organismo pluricelular.

Si buscáramos una forma de describir lo que es el perdón, podríamos decir que es el puente que nos permite pasar del ego hacia el amor. Tal como dice Un Curso de Milagros "el perdón no perdona pecados, sino que disuelve la idea del error".

Un Curso De Milagros es un libro **extremadamente** difícil, el cual no te recomiendo leer aún. Te recomiendo ir integrando poco a poco lo que veamos en las clases.

El ego, al ser lo contrario al amor, hará lo posible para que este se encuentre fuera de nuestro cuerpo ya que lo considera "peligroso". Por lo cual ejercerá gran parte de su poder en nublar nuestras relaciones de amor, transformando así nuestras relaciones de amor en relaciones de insuficiencia personal o de sacrificio. Por tanto, es justo en estas relaciones en las que debemos trabajar, es decir, en nuestra familia, amistades y parejas. Para cumplir el objetivo de nublar nuestras relaciones de amor, el ego intentará que entremos en negación de aquellos aspectos que nos molestan de nosotros mismos (la sombra, lo reprimido o lo negado) y lo proyectará en nuestros seres queridos. Dicha proyección hará que entremos en conflicto con ellos al tener expectativas sin cumplir o al tener que sacrificarnos para que nos acepten o nos quieran, lo cual va total y absolutamente en contra de lo que es el amor.

Un buen trabajo terapéutico consistiría en hacernos conscientes sobre lo que esperamos de los demás y los sacrificios que hacemos para sentirnos queridos o aceptados, para así llegar a darnos cuenta de que en algún aspecto nos sentimos insuficientes. Es decir, hay algo que hemos sido incapaces de darnos y que, por ende, se lo exigimos al otro o tratamos de que el otro no sé de cuenta de nuestra "falla" al cubrirla (sacrificio).

Si logramos caer en cuenta de que lo que le criticamos al otro es en realidad lo que no nos hemos dado, estaríamos disolviendo la proyección y la negación. Es decir, estaríamos externalizando, que es utilizar nuestra percepción para conocernos a nosotros mismos e ir sanando la idea de la separación. Todo esto es bastante complicado y requiere de un crecimiento interior constante, que de hecho, soy enfático al decir que yo no logro ser coherente con todo esto, aunque lo intento. Por lo que mi recomendación es que entrenemos nuestra mente intentado aplicar esto con algunas personas, no con todas. Si ponemos de ejemplo a un violador, es demasiado difícil y casi imposible aplicar este tipo de pensamiento. Pero si lo hacemos con ejemplos un poco más simples, podemos ir generando grandes avances, como por ejemplo al aplicarlo con ese hermano o hermana que no fue tan bueno, para luego aplicarlo con amigos, parejas y después con nuestros padres.

Insisto que todo esto es un proceso de por vida, pero que el sólo hecho de aplicarlo con algunos eventos de nuestra vida nos lleva a un bienestar desconocido.

Una cosa es aprender lo que es el perdón y otra es aplicarlo. Ambos pasos son difíciles, pero el segundo claramente es más largo e implica mucha práctica, al igual que cualquier habilidad que valga la pena aprender.

PERDONAR SIN MORIR EN EL INTENTO

En mi libro Trascender intenté generar un proceso para perdonar. Aclaro que estos no son "tips" ya que yo no los doy, ni tampoco creo en estos últimos. Es sólo una pequeña guía basada en mis aprendizajes y experiencias que tal vez te puede resonar.

En primer lugar y dependiendo del nivel de consciencia de nuestro consultante, podríamos comenzar por un perdón "dual", en donde reconocemos que existe un "culpable" o un responsable de la situación. Al reconocer a esta persona que efectuó un daño, lo que podemos hacer es ayudar a nuestro consultante a que libere las emociones que tiene con el sujeto en cuestión, ya sea rabia, tristeza o miedo.

Para esto podemos aplicar los actos simbólicos que ya hemos visto anteriormente.

Luego, habiendo pasado por este perdón dual, que es en realidad una venganza o descarga, podemos aproximar a nuestro consultante a la idea de perdonar la experiencia, es decir al perdón semi dual. Para esto lo que yo hago en sesión es mostrarle que la misma situación se ha repetido al menos tres veces en distintos escenarios. Estos por lo general son en el trabajo, en las relaciones de pareja y en su historia familiar. Al ver esto, y demostrarle cómo se ha repetido lo mismo, podemos orientarlo a que existe una repetición (conflicto transgeneracional) y que lo que tiene que resolver y perdonar es esta experiencia que se repite.

Para esto intentaremos que la persona vea la responsabilidad que ha tenido en estos acontecimientos, es decir, cual ha sido su granito de arena para seguir dirigiéndose a estas experiencias. Esto puede deberse a su falta de límites, a sus expectativas, sacrificios, excesos, etc. Con esto habremos hecho una aproximación a lo que es el perdón no dual y, ciertamente, con esto es suficiente si es que nuestro consultante nunca había hecho una terapia similar antes.

Si nuestro consultante ya ha pasado por varias terapias y su nivel de consciencia es más alto, podemos intentar ir al perdón no dual, el cual sostiene que lo que nos ocurre es 100% nuestra responsabilidad y que, por ende, no tenemos nada que perdonarle a nadie. Sólo debemos perdonar las experiencias a las que nosotros mismos nos sometemos a causa de las propias carencias que no hemos trabajado. Este perdón es bastante duro y muy avanzado, incluso para esta formación. Puede que no te haga ningún sentido y está bien. No es un requerimiento. Tal como dije, con que logremos llegar a un perdón semi dual es suficiente. Por último, está el perdón no dual puro, el cual solamente mencionaré porque no lo entiendo ni lo he podido aplicar, el cual sostiene que no hay absolutamente nada que perdonar, ya que solo Dios es y nada más es. Bajo esta mirada todo es Dios, es decir, todo es santo e inocente.

Como pudiste ver, el perdón es un tema muy complejo y que a medida que avanzamos aumenta en dificultad, pero a su vez nos lleva a un nivel aún más alto de plenitud y paz.

Te propongo que lo que no te hace sentido lo leas sólo como algo anecdótico. Si en unos años más te llega a hacer sentido, buenísimo y si no, bien también.

Mi intención es que en esta formación integremos el perdón semi dual y le demos una pequeña pincelada a lo que es el perdón no dual con algunos escenarios.

Muchas gracias por leerme. Entiendo que hay personas que te dañaron y que, posiblemente, te es imposible por ahora aplicar estas alocadas ideas con ellos. Por eso insisto, aplícalas con casos más sencillos para ir practicando.

En unos meses, años o décadas más, tal vez las puedas aplicar con aquellos personajes más controversiales, pero por ahora, aplicar el perdón semi dual o no dual con algunas personas basta y sobra.

REFERENCIA

- Schucman, D. H. (2019). Un curso de Milagros. Stanford.