



El corazón que perdona

El perfume que impregna el jardín de la mente

¿Por qué el perdón?


Dentro del cultivo de Metta, el perdón puede asociarse a una fragancia dulce que impregna el ambiente. Volviendo a la metáfora inicial del jardín, sabemos que existen muchos tipos distintos de flores y que una gran variedad de ellas son hermosas por fuera, pero si nos aproximamos a ellas notamos que no tienen ningún tipo de olor, y en cierto modo, se perciben como incompletas. El Buda comparaba a los practicantes con flores, y decía que aquellos predicadores que no llevaban sus ideales a la práctica, que hablaban pero no actuaban en correspondencia con lo que decían eran como flores sin fragancia; en este contexto, el perdón corresponde a este dulce perfume que completa al retoño, pues es una expresión en acción de la práctica budista, de la meditación y de la amabilidad y el cariño.

Así que vale la pena explorar qué es lo que significa perdonar, si en verdad consideramos que es importante o valioso, y si realmente estamos dispuestos a emprender el camino hacia el perdón. En cierto modo, implicará que nos cuestionemos qué tan profundamente queremos iniciar un camino de desarrollo y crecimiento.

¿Qué es el perdón?

El perdón es una elección, una colección de actos en nuestra vida cotidiana que le van dando forma a una actitud mucho más amplia, y necesitamos empezar con pequeños pasos para poco a poco comprender sus implicaciones más profundas. El perdón sí implica cambiar aspectos importantes de nuestra persona, pero únicamente para aprender a conectar a un nivel mucho más profundo con los demás, a través de cultivar atención plena en nuestras propias emociones y de conocernos a nosotros mismos.

Cuando experimentamos enojo, ira u odio, estamos dejando que las emociones se apropien de nosotros y a través de ellas, permitimos que se quemen y se extingan otros sentimientos más profundos de tristeza, falta de conexión o soledad, es decir, de vulnerabilidad, así que la tendencia suele ser alimentar la ira y el resentimiento y



encontrar una y otra vez nuevas motivaciones para entrar en enfado, con tal de evitar experimentar emociones más profundas.

En cierto sentido, el odio y todo lo que se deriva de él es una forma de aversión y de rechazo hacia cualquier cosa que nos hace sentir amenazados o incómodos, y el perdón está enfocado en suavizar este rechazo. La palabra *perdón* viene del prefijo “per” que indica una *acción completa y total*, y “donare” que significa *dar sin reservas*, así que es un acto de completa dádiva o generosidad por parte de quien perdona, asociado con ceder. Cuando perdonamos, en cierto modo estamos cediendo toda nuestra ira, enojo y resentimiento.

El perdón implica entonces soltar la aversión cuando sentimos que hemos sido heridos injustificadamente. A veces, sentimos que perdonar a alguien significa condonar o excusar de alguna manera su comportamiento, y nos aferramos a la ira puesto que no queremos que lo que nos ocurrió quede olvidado; sin embargo, lo que tratamos de hacer al perdonar no es olvidar lo ocurrido, sino abrir nuestro panorama ante una situación y relacionarnos con ella desde una perspectiva mucho más amplia. Necesitamos transformar nuestra aversión colocándonos en un contexto más grande, no a través de condonar el dolor causado o las faltas éticas en cierta situación, ni al negar que una injusticia ha ocurrido, sino por medio de un proceso que permite reabrir el corazón a esa persona.

El corazón endurecido

Vamos a explorar qué es lo que generalmente ocurre cuando estamos en una situación en la cual hemos sido dañados o heridos. Estas pueden ser distintas respuestas ante una situación difícil, o pueden ser también respuestas progresivas, que al final, endurecen nuestro corazón y limitan nuestra capacidad de relacionarnos con nuestras propias emociones.

1. Buscamos venganza.
2. Ignoramos nuestros sentimientos.
3. El recelo se fortalece.
4. No podemos perdonarnos a nosotros mismos.
5. Somos la víctima.



¿Cómo puedo perdonar?

Vamos ahora a explorar 6 cosas que podemos hacer para comenzar con un proceso de perdón.

1. Perdónate a ti mismo o a ti misma.
2. Pide perdón.
3. Regresa al cuerpo.
4. Ve las necesidades más allá de los actos.
5. Decide perdonar.
6. Regocijo en los méritos.