



El corazón que perdona

El perfume que impregna el jardín de la mente

Recapitulación del curso

Hasta ahora, hemos utilizado la metáfora de la mente como un hermoso jardín para comprender cómo la atención plena puede ayudarnos a cultivar emociones positivas. Vamos a realizar un resumen final.

Primero, vimos que la mente es el espacio de siembra, que cuando no está entrenada y trabajada, se asemeja a un terreno baldío. Entonces, para comenzar a sembrar necesitamos pasar por un proceso de autoconocimiento, identificar las yerbas y empezar a desraizarlas poco a poco. Estas yerbas representan las concepciones, hábitos y tendencias que ya traemos, porque los hemos aprendido de nuestra familia o nuestro contexto social, y que nos limitan a cultivar estados emocionales más positivos.

Aprendimos que a menudo, son nuestros pensamientos y la forma en la que interpretamos al mundo los que nos causan sufrimiento, por lo que es importante comenzar a identificarlos y utilizar la experiencia objetiva del cuerpo para desvincularnos de ellos antes de que crezcan, pues como una bola de nieve, si les permitimos continuar en la mente crearán historias más elaboradas y complejas que tendrían un efecto emocional más y más intenso. Meditaciones de atención a las sensaciones corporales, a los sentidos y a la respiración son nuestras aliadas para cortar las yerbas mentales y preparar el terreno de siembra.

Después, introdujimos el concepto de *Metta* en el budismo, que puede traducirse de forma sencilla como “amabilidad”, “cariño” o “benevolencia”. Vimos que es un deseo incondicional por el bienestar de otros y vimos que representa la semilla que podemos plantar en la mente mientras que desyerbamos el terreno. *Metta*, para el budismo, es la base de cualquier otro estado emocional y mental de tranquilidad, contento, serenidad y bienestar, y por ello, requiere de toda nuestra atención y esfuerzo.

Sin embargo, para poder realmente comenzar a cultivar *Metta*, necesitamos primero explorar algunos mecanismos de defensa en nuestro interior que toman la forma de malentendidos o máscaras y que son ideas previas que tenemos acerca de la amabilidad y que pueden obstaculizar nuestra intención de desarrollarnos.




Hablamos de que hay dos enemigos que nos pueden dificultar el cultivo de Metta, los malentendidos, las razones que nos impiden ser amables o nosotros mismos y los demás, y las máscaras, que son emociones disfrazadas de Metta, que a simple vista se asemejan, pero que en realidad no tienen el mismo objetivo. En lugar de estas ideas previas que pueden obstaculizar nuestro crecimiento, vimos que la verdadera emoción de Metta tiene un aspecto de motivación para cultivar este estado de amabilidad y cariño, de sensación y de sentimiento de conexión con otros (física y emocionalmente) y de volición, en donde surgen las ganas de ayudar a los demás. Es cuando tenemos la capacidad de ver más allá de nosotros mismos y conectar con los otros, cuando logramos abrir nuestro panorama y empezamos a cambiar nuestros estados mentales internos.

Una vez establecidas las condiciones para construir el jardín, una vez comenzado el proceso de limpiar el terreno, de sembrar las semillas de Metta, hablamos de cómo las condiciones psicobiológicas pueden afectar a la mente. Conocimos los tres sistemas básicos de regulación emocional, que se activan en el cerebro ante cierto tipo de situaciones o de estímulos; vimos primero el sistema de amenaza que se activa cuando percibimos algo como peligroso, dañino o amenazador. Exploramos también el segundo sistema de regulación emocional, el sistema de impulso, que nos lleva hacia la satisfacción de nuestros deseos. Conocimos después el sistema de calma, que permite regular a los dos sistemas anteriores y recuperar un estado de tranquilidad, serenidad y contento. Y vimos que el nervio vago, en conexión con la respiración, permite actuar el sistema de calma, ayudándonos a auto regular las emociones.

Finalmente, exploramos tres emociones que se asemejan a las flores del jardín de nuestra mente, hermosas, que surgen después de todo el proceso de limpieza, reparación y siembra que emprendimos hace 5 semanas juntos. Estas flores son el contento, el agradecimiento y la generosidad. Las flores de nuestra mente permiten que habitar en nuestra propia experiencia se vuelva algo placentero, que disfrutemos de estar con nosotros mismos, que disfrutemos de nuestra propia vida y realmente saboreemos cada instante, cada relación, cada bocado, cada amanecer...

El contento nos permite cultivar una actitud de disfrute y deleite en la vida cotidiana, la gratitud nos ayuda a reconocer de forma activa todo lo bueno que constantemente recibimos de los demás, de la naturaleza y del universo, y la generosidad es la respuesta natural ante la gratitud, en donde nos permitimos crear conexiones reales con otros a través de brindar nuestro apoyo material, nuestra energía, confianza y cariño. Hoy vamos a cerrar este curso con una emoción importante, que se asemeja



no solamente a una flor hermosa, sino al dulce aroma de las flores que permea el ambiente: el perdón.

¿Por qué el perdón?

Vamos a iniciar con nuestra semana preguntándonos por qué el perdón es tan importante para mejorar nuestros estados emocionales y mentales, y podemos hacerlo mediante una historia.

Hace algunos años, un hombre fue declarado injustamente culpable en un juicio en Estados Unidos. Él fue identificado por una mujer que dio el testimonio definitivo que lo llevaría a pasar 20 años en prisión. La mujer afirmó con toda certeza que lo había visto cometer el crimen, y debido a que él no tenía testigos adicionales que soportaran su caso, fue declarado culpable; sin embargo, casi al final de su sentencia surgieron nuevas evidencias que probaron eventualmente su inocencia, pero el hombre había ya pasado encarcelado injustamente la mitad de su vida.

Tiempo después de que fuera liberado, se encontró con la mujer que había testificado en su contra. Charlaron y cuando ella le pidió perdón (estaba devastada por la culpa y e resentimiento), él le aseguró que ya la había perdonado. A partir de ese momento, se volvieron buenos amigos y ahora se dedican juntos a crear consciencia sobre la subjetividad en la identificación de testigos, la cual puede perjudicar seriamente un proceso judicial, y sobre la importancia del perdón en nuestra vida. Él se dio cuenta mientras estaba encarcelado, con todo ese odio y resentimiento en el corazón, que ignorarlo, fingir que no estaba ahí o alimentarlo simplemente lo hacían sentir más infeliz, hasta el punto de consumirse a sí mismo en su propio sufrimiento, y determinó que debía de existir una forma más creativa para relacionarse con su propia situación y sus emociones, así que se enfocó en perdonar, soltar y dejar ir, pues si no lo hacía, su propia mente también se convertiría en una prisión.

Esperemos que la mayoría de nosotros no tendremos que ponernos a prueba en dificultades tan extremas, pero todos hemos vivido en algún momento una experiencia en la que nos hemos sentido traicionados, heridos o decepcionados, y dependiendo de nuestras propias condiciones mentales y del suceso mismo, acumulamos resentimiento o incluso odio hacia otros, o hacia nosotros mismos.

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.

Empezamos a dejar ir el deseo o la esperanza de que esa persona sea diferente, a soltar nuestra necesidad de que el mundo sea como queremos que sea o que responda a nuestras necesidades individuales y nos abrimos a la realidad tal y como es, cambiante, incierta y compleja. Una realidad en donde podemos comprender que las personas tienen sus propios deseos, puntos de vista y comprensión acerca del mundo.

El perdón involucra soltar, en la medida de lo posible, el resentimiento que nos lleva a ver a la otra persona de una manera angosta y determinante. Incluso si nuestros amigos o familia están de acuerdo con nosotros y tras una charla decidimos juntos que aquella persona es terrible, esto no legitima nuestro punto de vista, no implica que nuestras ideas son objetivas o reales.

Nuestro corazón puede constreñirse en momentos particularmente dolorosos de nuestra vida, y estos momentos determinantes pueden definirnos y marcarnos durante años. El perdón involucra permitir que el corazón se abra al dolor para evitar que se constriña aún más. Cuando pasamos por un proceso de perdón, reconocemos que esta injusticia es profundamente dolorosa, pero no nos cerramos ante la experiencia ni nos sobreidentificamos con ella. Por ello, perdonar puede ser un proceso que nos lleve mucho tiempo pero también un gran regalo para nosotros mismos, que nos permita movernos hacia una forma más sana de relacionarnos con nuestras propias emociones y con el mundo que nos rodea.

No es un proceso de indulgencia hacia nosotros mismos en donde nos permitimos tomar el papel de víctima; se trata más bien de mirar hacia el dolor con amabilidad para traer a la situación una perspectiva mucho más amplia. El primer paso es aceptar que de hecho hemos sido heridos, y al mismo tiempo requiere la voluntad para dejar ir



nuestro apego hacia el dolor. Aquí esta la paradoja, necesitamos ver a nuestros sentimientos de tristeza sin alimentar las flamas del resentimiento.

De niños a menudo no aprendemos a lidiar sanamente con nuestras emociones, porque nuestra misma familia no ha adquirido las habilidades para relacionarse sanamente con sus sentimientos y porque el contexto social o cultural en el que nos desenvolvemos no nos invita a cultivar la capacidad de descubrir nuestra experiencia globalmente, es decir, no nos enseña a ver qué es lo que sentimos, qué es lo que pensamos o qué implicaciones tiene lo que hacemos. Así que nos acostumbramos a cargar con el dolor, la pérdida o la injusticia, cerrándonos a los demás, sin expresar las emociones difíciles y sin poder lidiar con ellas. A menudo no aprendemos el lenguaje adecuado o no cultivamos la confianza necesaria para darle voz a nuestras emociones, en especial aquellas por las que pensamos que seríamos castigados o juzgados. Lo más natural entonces que que más adelante en la vida, esta forma de reprimir nuestros sentimientos de tristeza, odio, miedo o aversión nos traiga verdaderos problemas. El primer paso entonces es comenzar reconociendo que esto forma ya parte de nuestras propias tendencias y hábitos para poder re-aprender a vincularnos con la totalidad de la experiencia más sanamente.

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: esta puede ser una respuesta usual ante una situación dolorosa. La venganza trae consigo estados emocionales y mentales de ira, enojo y resentimiento, y mientras más tratamos de darle forma a nuestro desquite, más se intensifican las emociones. Esta venganza no necesariamente es evidente, e incluso puede ser que no nos demos cuenta de ella: puede manifestarse al dejar de hablarle a la persona con la que nos sentimos heridos, o de hablar con ella de modo sarcástico o frío, tratando de “hacerle pagar” o de mostrarle constantemente nuestra infelicidad, esperando que sienta arrepentimiento o culpa.
2. Ignoramos nuestros sentimientos: otra respuesta común es la de ignorar o incluso negar nuestros sentimientos. Nos decimos a nosotros mismos que ya pasó, que no somos rencorosos y que ya hemos soltado cualquier resentimiento; sin embargo,

las emociones siguen ahí, ya sea que las aceptemos o no, por lo que aparecerían otras conductas poco saludables. Tal vez poco a poco dejemos de confiar en las personas, o podemos volvernos celosos, hablando continuamente mal de la persona con la que tuvimos un malentendido.


3. El recelo se fortalece: Este recelo inicial puede volverse tan fuerte que nos crea puntos de vida duros y definitivos sobre la realidad. Nos cuestionamos seriamente si es posible confiar en alguien o tener una relación real en lo absoluto; nos volvemos escépticos ante ideales más altos como la honestidad o la amabilidad y nos convencemos tan profundamente de que tenemos la razón, que decidimos ir adelante con mucha cautela, para evitar sentirnos lastimados. Esto puede llevarnos a realizar demandas imposibles hacia los otros, como imponer la regla de que si sus sentimientos no son 100% claros, o si no se comprometen a estar ahí el 100% de las veces que los necesitemos no podemos confiar.
4. No podemos perdonarnos a nosotros mismos: Esto sucede a menudo después de que nos hemos sentido heridos varias veces, y aquí es importante recordar que todos nosotros hemos pasado por momentos difíciles, en donde nos hemos sentido traicionados o decepcionados, que no son emociones o situaciones únicamente nuestras, son parte de la experiencia humana en general. Sin embargo, en este punto, ya nos encontramos temerosos de establecer contacto con otros, ya nos relacionamos con cautela o distancia pues no queremos sentirnos nuevamente heridos, y comenzamos a traicionar nuestros propios ideales naturales: evitamos ser amables, ser atentos o amigables, ser generosos o brindar nuestro apoyo. Y surge la idea de que todo en el fondo ha sido “nuestra culpa”. Desarrollamos una actitud de odio, enojo o resentimiento hacia nosotros mismos, y nos repetimos mentalmente “yo tengo la culpa por haber confiado... yo me puse en esta situación...”. Es esta falta de capacidad de perdonarnos a nosotros mismos la que nos dificulta perdonar a otros.
5. Somos la víctima: En algunos casos puede surgir una actitud de víctima ante la vida. Nuevamente, es necesario recordar que, de hecho, sí podemos ser víctimas de situaciones injustas o dolorosas, (y no es útil tampoco negarlo, hay momentos de profunda injusticia y sufrimiento de los cuales podemos, de hecho, ser víctimas), pero podemos fácilmente sobre identificarnos con nuestra victimización al grado de pensar que no existe otro modo de relacionarnos con la vida. Desafortunadamente, a veces las personas pueden vivir de este modo por muchos años, aferrándose a su dolor, y es en este punto en el que el perdón se siente

como un ideal inalcanzable, en donde se ha olvidado por completo cómo se siente vivir sin resentimiento.

¿Cómo puedo perdonar?

Vamos ahora a explorar 6 cosas que podemos hacer para comenzar con un proceso de perdón. Recuerda que el perdón es una emoción que puede cultivarse, y que requiere tiempo y paciencia para florecer, como el perfume de las flores que surge únicamente cuando los retoños han madurado lo suficiente, así que te recomendamos entrenarte diariamente con estas prácticas en tu vida cotidiana, en cuanto surjan situaciones incómodas o malentendidos, para que después, cuando pases por un momento mucho más duro y complejo o quieras comenzar a observar momentos difíciles en tu pasado tengas ya las herramientas para responder con más creatividad y apertura.

1. Perdónate a ti mismo o a ti misma. Para ello, puedes recurrentemente hacer la práctica de repetir en tu mente “me perdono por sentir estas emociones”, “me perdono por haber hecho lo que hice, dicho lo que dije...”. Y recordando que hiciste lo mejor que pudiste con las condiciones mentales y emocionales que tenías en ese momento. El perdón hacia los demás comienza con tu intención de soltar el resentimiento que tienes hacia ti, y recuerda, ¡el cerebro es maravilloso!, puede volver a configurarse a través de la repetición.
2. Pide perdón. Todos tenemos momentos en los que nos equivocamos, todos podríamos ser en algún momento la “persona difícil” de alguien más y para entrenarnos en perdonar, necesitamos aprender a disculparnos. Cuando reconocemos nuestras faltas y tratamos de enmendarlas, cultivamos también una actitud de apertura y receptividad. Quizá te sea más fácil perdonar a otros, cuando recuerdes lo natural y humano que es equivocarse, y lo agradable que es que se acepten tus disculpas.
3. Regresa al cuerpo. Ante cualquier dificultad emocional, no olvides volver a al experiencia objetiva de tu cuerpo, relajar intencionalmente aquellas partes que se tensan como resultado de la emoción, e involucrar a tu respiración, haciéndola más suave y pausada, para volver a un equilibrio. Técnicas como “los tres minutos de amabilidad” pueden apoyarte.
4. Ve las necesidades más allá de los actos. Una vez que has llevado tu atención al cuerpo y has suavizado tu experiencia, trae a la mente la presencia de la persona



con la que sientes enfado o resentimiento y trata de imaginar, de acuerdo con sus propias condiciones, por qué reacciona o actúa de esa forma. No estás tratando de justificar, sino de abrir tu propio panorama para reconocer que, al igual que tú, ha tenido ciertas experiencias de vida que han moldeado su carácter y su personalidad; recuerda que detrás de las palabras y los actos torpes, hay necesidades profundas que no se han expresado, como la necesidad de cariño, de aceptación o de pertenencia. Al recordar que son necesidades no satisfechas o ignoradas las que suelen motivar las acciones rudas, estás tratando de conectar tu parte más humana, tus propios ideales más altos de amabilidad, cariño y ética, con la humanidad de alguien más.

5. Decide perdonar. Perdonar es un verbo, es algo que hacemos por voluntad y que requiere de acción, y también es una actitud ante la vida. Para perdonar necesitas primero decidir que el perdón es algo que realmente deseas cultivar en tu día a día, pues es un antídoto para muchas de las emociones más difíciles que experimentamos, como el odio, la ira y el resentimiento, que son como veneno que carcomen nuestro propio corazón, que nos aprisionan. Sin perdonar, nos convertimos en prisioneros de nuestra propia mente y sería muy difícil experimentar estados mentales positivos y agradables. A su vez, es sorprendente lo mucho que nuestras emociones pueden comenzar a transformarse con tan solo decidir honestamente cambiar nuestra perspectiva de las cosas.
6. Regocijo en los méritos. Para cultivar un equilibrio en nuestros puntos de vista y la percepción que tenemos de las personas que nos resultan difíciles, te invitamos a reconocer sus cualidades. Cuando surjan en la mente y en el corazón emociones y pensamientos de dolor o rencor hacia alguien, trata de evocar sus cualidades, incluso si se siente forzado o poco natural. Recuérdate a ti mismo o a ti misma que esa persona también tiene cosas positivas, y trata de enumerar al menos 5 de ellas. Si realizas este breve ejercicio mental cada vez que vuelven las emociones desagradables, estarás no solamente contrarrestándolas, sino también cultivando una mente más ecuánime y positiva.

Entonces, esto son los seis consejos para cultivar 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.

que vivíamos más felices y tranquilos haciendo pequeños esfuerzos en nuestro día a día.

Prácticas y ejercicios

Meditación: Suavizando la experiencia del rencor


Vamos ahora a realizar una breve meditación. Como en todas las prácticas, nuestro objetivo cuando miramos hacia nuestro interior, hacia nuestras emociones, es iniciar con aspectos más pequeños y más suaves de la experiencia y poco a poco, cuando tenemos más práctica, incluir episodios más fuertes o intensos de nuestra vida. Por ello, te invitamos a que pienses en una persona o un suceso que te genera cierta incomodidad o resentimiento. No elijas algo que sea fuerte o muy doloroso, sino una situación poco compleja (puede ser un desacuerdo o malentendido con alguien en el trabajo o con un amigo, por ejemplo).

Ahora, toma una postura cómoda para realizar esta breve meditación. Encontrarás la práctica guiada en esta sección.

Comienza adoptando una postura cómoda y trayendo poco a poco una actitud de receptividad y amabilidad a tu experiencia. Nota poco a poco tus sensaciones físicas, y mientras lo haces, trata de cultivar cariño hacia tu propio cuerpo: los pies, las piernas, la cadera, el torso, el pecho, la espalda, los brazos, los hombros, el cuello, el rostro y la cabeza.

Trae ahora a tu mente una situación con la cual hayas experimentado un poco de resentimiento, incomodidad o enojo, sin comenzar a analizarla, sin fantasear sobre lo que podrías decir o hacer, simplemente evocando la imagen de la persona involucrada, y nota la respuesta del cuerpo.

Ahora, comienza a relajar y suavizar las partes del cuerpo en las que sientas tensión. Es importante que te permitas sentir las emociones tal y como son, sin tratar de alejarlas o de huir de tu propia experiencia.



Nuevamente, con curiosidad y cariño, explora: ¿Cómo se sienten esas emociones en el cuerpo?, ¿hay alguna imagen o color que asocies con estas emociones?

Teniendo en cuenta que estamos tratando de cultivar metta hacia la experiencia, de liberarnos a nosotros mismos de nuestros patrones y hábitos, puedes repetir: “me perdono a mí mismo, a mí misma, por tener estas emociones”.

Y mantén a esta persona o situación en mente. Imagínala llegando al mundo al principio de su vida, tal y como tu, sin prejuicios; al igual que tu, esta persona no ha elegido sus generosos, su familia, su contexto. Es el resultado de la vida y las condiciones que ha llevado, ha tenido momentos difíciles que han formado su carácter, así como ha ocurrido contigo.

No estás excusando ninguna acción tuya o de la persona, simplemente reconociendo su propia humanidad, y reconociendo que no es tan diferente a ti.

Comienza ahora a conectar con el propósito de perdonar y repite en tu mente “te perdono”, y si no se siente tan natural, repite “me estoy abriendo a la posibilidad de perdonar”.

No solamente estamos involucrando a la mente, sino a la experiencia completa. Vuelve a suavizar el cuerpo, relaja la mente a través de la respiración.

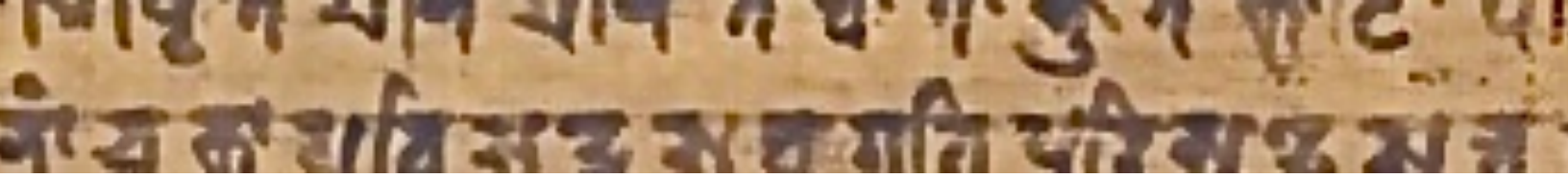
“Te perdono”, “me estoy abriendo a la posibilidad de perdonar”.

Termina con la práctica relajando la atención, y llevando cariño hacia el cuerpo y las emociones. “Que yo esté bien, que sea feliz, que pueda dejar ir las emociones dañinas”.

Ejercicio de reflexión 1: ¿Para qué perdonar?

Vamos ahora a realizar un ejercicio de reflexión. Para realizar este ejercicio, te sugerimos que estés en un lugar cómodo y silencioso, tal vez en tu espacio de meditación, y que lo realices en un momento en el que sientas suficiente tranquilidad y apertura. Si por ahora te sientes con tensión, molestia o cualquier otro tipo de emoción desagradable, tal vez sería bueno que esperes un rato más o al día de mañana para realizar tu reflexión, pues esta te contactará con momentos quizá un poco difíciles o retadores de tu vida.

A continuación, vas a traer a tu mente a alguna persona por la cual sientas un poco de resentimiento o enojo; es importante que no traigas a tu mente en este momento una



persona o situación muy complicada o dolorosa, (recuerda que es mejor comenzar con eventos menos retadores y atender a ellos de forma progresiva); en lugar de evocar algo tan desafiante, más bien invita a tu reflexión a una persona o un evento que te produce un poco de incomodidad, algo que no fue muy intenso en tu experiencia emocional pero que reconoces que necesitas soltar o dejar ir. Puede ser un desacuerdo o una situación injusta en el trabajo, o un malentendido de comunicación con un amigo.

Ahora, toma un momento para cerrar tus ojos y notar cual es tu respuesta física y emocional ante la persona y la situación que elegiste. Si surge tensión, relaja el cuerpo a través de la respiración, y después, abre tus ojos y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué no quiero perdonar?
2. ¿Cuál es mi historia o mi narrativa que me dice que tengo la razón, y que no debería de perdonar?
3. ¿Cuáles son las ventajas de no perdonar?
4. ¿El tener este enojo o resentimiento ayuda a resolver la situación?
5. ¿El tener este enojo o resentimiento me ayuda a experimentar más tranquilidad?
6. ¿Qué valoro más, tener la razón o mi propio bienestar emocional?