

56. ¿Por qué es necesario perdonar?

**Procesos para perdonar y perdonarse.
La senda del Amor**

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

“La mayor parte del tiempo la gente vive en los pensamientos de su mente. Llegan a ser lo que son sus pensamientos. Experimentan dolor o placer, experimentan enemistad, odio, celos, orgullo, rencor o cualquier otra cosa.

Yo no doy ninguna importancia a esta clase de estado.

Cualquiera que sea el pensamiento que aparece en mi mente, no le doy ningún valor. No me identifico con esos pensamientos. Ni siquiera pienso que sean míos. Permanezco como testigo de todos los pensamientos que aparecen en mi mente.”

Swami Muktanada.



1. **Del dolor al odio, del odio al rencor,
y del rencor a la venganza**

¿Por qué es necesario perdonar?

“El amor perfecto consiste en amar al causante de nuestra infelicidad.”

Soren Kierkegaard.

La vida está en juego

Perdonar es muy difícil, pero es necesario.

¿Quién es esa persona a quien no podemos perdonar? Todos tenemos una lista de nombres, en la cual podemos figurar nosotros mismos (por lo general la persona más difícil de perdonar), junto con sucesos del pasado, instituciones, grupos de personas, amigos y familiares.

¿No es natural que debamos sentirnos así con respecto a ciertas personas o sucesos que nos han lastimado, quizás de manera grave e irreparable? ¿No es natural que debamos sentirnos llenos de odio y rencor por los que nos han agredido?

Desde el punto de vista de la mente corriente, ordinaria, inconsciente, desde el punto de vista del superficial estado de vigilia, la respuesta es **sí**, es natural.

Pero desde el punto de vista de la evolución posible, la respuesta es **no**.

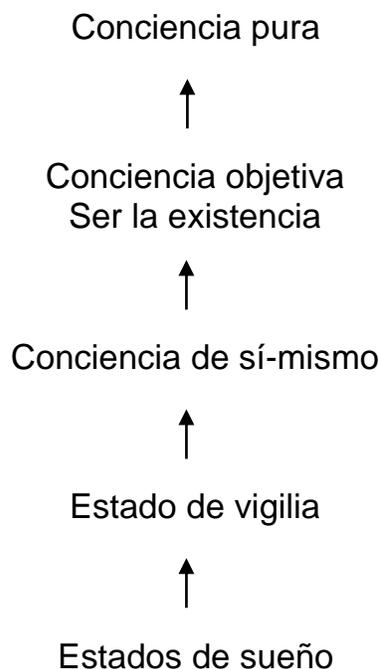
Debo perdonar, como sea, incluso si para ello debo practicar el resto de mi vida, sin ahorrar un gramo de esfuerzo. ¿Por qué?

¡La calidad de toda nuestra vida está en juego!

Origen mental del odio y del rencor. El estado de vigilia

El odio y el rencor acumulados le restan brillo y calidad a la propia vida, sin que el victimario, real o imaginario, esté necesariamente enterado de estos estados mentales.

Perdonar es trascender el odio y el rencor en sí-mismo. Pero, ¿cuál es la razón existencial de la perversa presencia de la ira contra el otro, el odio y el rencor contra el otro? Es necesario recordar que al hombre le son posibles cinco estados de conciencia:



El *estado de vigilia* es el estado ordinario de conciencia baja en el que se encuentra la humanidad, como resultado de su proceso evolutivo. La sabiduría lo ha denominado peyorativamente en formas diversas: estado de sonambulismo, reactivo, sepulcro blanqueado, mecanismo psíquico, estado de ignorancia, servomecanismo...

En la biblia encontramos una cita que define bien el *estado de vigilia*:

“Porque lo que sucede a los hijos de los hombres, y lo que sucede a las bestias, un mismo suceso es: como mueren los

unos, así mueren los otros, y una misma respiración tienen todos; ni tiene más el hombre que la bestia; porque todo es vanidad.”

Eclesiastés 3,19

El *estado de vigilia* es el muy confuso estado psíquico de la humanidad que se caracteriza por su falta de atención, el dominio de la mente y el ego, el poder del pensamiento compulsivo y el reino de su amado “yo”. Es el estado interno del muy sobredimensionado “*darse cuenta*”, apreciado en Occidente como un estado superior de la condición humana, ignorando que el “*darse cuenta*” es sólo un mecanismo del cerebro para sobrevivir, y no un estado superior de conciencia.

Este error en la percepción de lo humano, que consiste en creer que el *estado de vigilia* es el único estado de conciencia, que corresponde al más elevado estado de conciencia y que no hay otros estados superiores de conciencia, han conducido a la humanidad, especialmente a Occidente, al decadente estado en que se encuentra.

¿Cómo ha incidido este error en la filosofía del hombre?

Muchos filósofos contemporáneos, más o menos influidos por Hegel, conciben las relaciones entre los hombres como si fuesen, esencialmente, relaciones de lucha. En su dialéctica del amo y del esclavo, hace de la lucha entre las conciencias el factor principal del progreso humano.

En la dialéctica marxista el papel de la lucha se convierte en un factor aún más primordial, pues según Marx toda la historia de la humanidad se reduce a la historia de la lucha entre clases sociales antagónicas e irreconciliables.

No es de extrañar, entonces, que en la filosofía de Jean Paul Sartre y de sus discípulos, la esencia de las relaciones interhumanas está también constituida por la lucha entre los seres humanos.

La confrontación entre los individuos no se situaría sólo en el plano moral y psicológico, sino sobre el plano propiamente ontológico. Los hombres son enemigos irreductibles, no porque sus deseos se opongan y se excluyan sino porque son hombres: está en su naturaleza el odiarse.

Los hombres se agrupan y forman sociedades no porque intenten una obra común o la ayuda mutua, sino porque necesitan combatirse, luchar, derrotar. Todas las relaciones humana estarían, pues, fundadas sobre la violencia, y el yo y el *otro* serían como dos náufragos que disputan por la tabla que puede salvar a uno solo.

En esta dialéctica de la violencia, propia del *estado de vigilia* donde predomina la naturaleza animal del hombre sobre su débil racionalidad, no hay otro medio para que el hombre entre en comunicación con el *Otro* que el combate, la competencia, la guerra.

Las formas y modalidades de este combate pueden cambiar, pero hasta el mismo amor sólo sería un combate disfrazado entre “yoes” egocéntricos. Esto explicaría por qué la mayoría de los matrimonios termina mal... y la minoría termina bien.

Ciertamente el hombre necesita del *Otro*, no puede prescindir de él, pero que nadie espere encontrar en el *Otro* un complemento armonioso de su *Yo*.

El *Otro* será siempre para el *Yo* un enemigo, un competidor, y si el *Yo* no puede prescindir del *Otro*, se debe a que la afirmación de mi *Yo* necesita más de un obstáculo que de una ayuda, y un enemigo le es más útil que un amigo.

Esta dialéctica de la lucha es el principio psicológico del capitalismo y su defensa de la sacrosanta propiedad privada, que es la defensa de lo “*mío*”.

¿Podríamos aceptar que esta visión brutal del hombre sea correcta? Sí, pero sólo desde el *estado de vigilia*, que es un estado interno de inconciencia, de ignorancia, donde la naturaleza animal predomina sobre la razón.

Mientras el hombre no trascienda el *estado de vigilia* y oriente su vida interna hacia la *conciencia de sí mismo* y la *conciencia objetiva*, la humanidad no tiene solución.

Su estructura psíquica disfuncional

Mientras usted no active su estado de *conciencia de sí mismo*, su estado interior de Presencia consciente, todas sus relaciones serán mentales, profundamente egocéntricas, “*yoicas*”, disfuncionales, conflictivas.

El fundamento de estas relaciones es el pensamiento, que es la reacción de su memoria ante un estímulo. Siendo su memoria limitada, condicionada, vieja, anacrónica, así será su pensamiento, y desde esa calidad de pensamiento usted se relaciona con el otro.

Si a esta mecanicidad del pensamiento adiciona la presencia mental del ego, de su amado “yo”, construye una estructura psíquica absolutamente disfuncional, desde la cual el fracaso es el destino final de toda relación.

Durante la etapa del enamoramiento, por ejemplo, que es un juego de apariencias, habrá momentos que parecen ser perfectos; pero en cuanto se establecen relaciones íntimas, las apariencias de las formas y las simulaciones se convierten pronto en discusiones, conflictos, insatisfacción, desilusión, desencanto, violencia emocional y física.

El estado de enamoramiento involuciona rápidamente hacia el sufrimiento de cada uno. Cada uno con su dosis de dolor, sin saber qué hacer con eso. No sabe aceptar, ni comprender, ni perdonar, ni olvidar, ni perdonarse. No sabe nada de su ser interior, no comprende el ser del otro, no acepta la realidad “*tal como es*”, no sabe hacer nada cuando se inicia el conflicto entre los dos egos.

La mayoría de las relaciones emocionales, llamadas “*amorosas*”, se convierten pronto en relaciones de amor/odio, cuyo residuo perpetuo es el rencor, que es el que no deja vivir. Podríamos definir el perdón como la disolución de ese rencor en sí-mismo.

En principio, el otro, el causante del dolor y del rencor, nada tiene que ver personalmente con la disolución del rencor en sí-mismo.

El otro causa el dolor y el rencor dentro de su ser interior inconsciente, pero el otro no puede disolver ese dolor y ese rencor que reside dentro de su ser. La causa del rencor es el otro, pero la disolución de ese rencor, que es el perdón y sanación, depende completamente de usted.

El victimario no puede sanar el dolor de su víctima. La víctima está sola, con su dolor y su rencor en su ser interior, sin saber qué hacer con eso.

Todo sucede en la mente inconsciente

Es en la dimensión de la mente inconsciente, egocéntrica, en el *estado de vigilia*, donde la relación amorosa oscila, en el transcurso del tiempo, entre las polaridades inconscientes del “*amor*” y el “*odio*”, cuyo residuo es el rencor que le impide vivir su vida. Esto es inevitable, porque esta es la naturaleza de la mente egocéntrica.

Le sugiero la lectura del artículo 33, “*La ley del péndulo emocional*”, que se encuentra en esta misma página Web.

En la vida cotidiana esta oscilación se acepta como normal, la pareja se vuelve adicta a estos ciclos, el sufrimiento va creando “*el cuerpo del dolor*”, que es el dolor radicado en cada célula de su cuerpo; esta es la huella que no dejará vivir y que es muy difícil de disolver.

Obviamente la solución radical es trascender esa mente inconsciente, que es la mente ordinaria, hacia niveles superiores de conciencia mediante cierto *Trabajo Interior* que es posible, pero casi totalmente ignorado, como si no existiera.

Mientras la vida misericordiosa le da la oportunidad de encontrarlo en su caminar, sin merecimiento alguno, usted debe encontrar los procesos para disolver ese rencor, residuo de lo sufrido, mientras continúa viviendo en su mente inconsciente, egocéntrica y conflictiva.

Parece un propósito imposible, pero usted no tiene ninguna otra posibilidad, por ahora: tratar de liberarse de su rencor, adquirido en estado de inconciencia, mientras continúa mentalmente en estado de inconsciencia.

Es realmente un propósito necesario para poder vivir, pero muy difícil, porque su ignorancia de sí-mismo le niega la comprensión de la naturaleza del rencor. Si usted no comprende que el rencor reside en todo su cuerpo y en su ser interior, ¿cómo podría liberarse de ese veneno?

Esto explica por qué es tan difícil perdonar. Perdonar no es un proceso sencillo, porque no depende simplemente de un acto de su voluntad. ¿Acaso la voluntad tiene la energía suficiente para disolver lo que ha echado raíces en sus células, sus neuronas, su memoria y su ser interior? ¿Puede el deseo

disolver esa realidad? ¿La frustración del simple deseo no agrega más problema al rencor?

Es necesario que usted comprenda claramente que, mientras viva en la dimensión inconsciente de la mente, que es el *estado de vigilia*, es inevitable el tránsito del amor al odio, y del odio al amor. Y el rencor es el que no deja vivir la vida “*tal como es*”, porque el rencor es un estado adictivo.

Es necesario perdonar, que es disolver en la nada el rencor, para poder vivir la vida maravillosa que nos ha sido dada. ¿Pero, cómo?

El pensamiento es parte del problema

La incapacidad de comprender la importancia del perdón es siempre parte de toda relación que fracasa; es un componente de nuestras angustias, depresiones y males, y de todos nuestros problemas, porque nos impide vivir conscientes del momento presente, que es la vida real.

La imposibilidad de encontrar la dicha es el resultado directo de nuestra incapacidad para perdonar lo que sucedió, lo que fue, que ya no es.

Entonces, ¿por qué no perdonamos? Si fuera fácil todos seríamos Budas realizados. Pero no es fácil porque el daño recibido quedó grabado en la corteza cerebral como recuerdo, en el cerebro límbico como memoria emocional, y en cada célula de su cuerpo en forma de su “*cuerpo del dolor*”, todo ello como una huella del pasado que es muy difícil de diluir.

Como esa es la secuela del dolor padecido, de nada sirve repetir mentalmente: debo perdonar, debo perdonar, debo perdonar... Esos pensamientos desesperados ayudan muy poco, casi nada, nada. Por el contrario, la energía de esos pensamientos afirma aún más el rencor, convirtiéndose en parte del problema y no en parte de la solución.

El análisis y la reflexión intelectual pueden sólo suavizar levemente la rigidez de la incapacidad para perdonar. ¿Por qué? Porque el perdón verdadero y total está en un plano diferente, que la mente ordinaria ni siquiera intuye. La mente ordinaria, la mente del *estado de vigilia*, es la fuente del rencor, pero no lo es del perdón.

La raíz de la incapacidad para perdonar es el hábito de tener pensamientos egocéntricos acerca de lo que sucedió, pensamientos que le echan más ácido a la herida y deforman los hechos sucedidos buscando el drama, la tragedia, el sufrimiento.

Cuando creemos en esos pensamientos como si fueran la verdad absoluta, ellos son como una gota de veneno en nuestro vaso de agua. ¿Qué hacer con este estado interno?

Naturaleza egoísta del rencor

Todos los seres humanos somos bondadosos, compasivos, amorosos, en la profundidad de nuestro *Ser Interior*. Pero no vivimos en esa profundidad, desconocida por casi todos, sino en la superficie, en el ser egocéntrico, hecho de ira, miedo y vanidad.

Es desde ese ego que somos tiranos o víctimas, inconscientes de todo, olvidando pronto el daño hecho a otros y recordando por siempre el daño que nos hicieron.

Ese recuerdo es el resentimiento, el rencor, el dolor de víctima que no me permite vivir, porque no puedo perdonar ni olvidar lo que me hicieron, pero ya olvidé, radicalmente, todo el sufrimiento que causé a otros.

Es que el propio ego es generoso para perdonarse toda su maldad, todas sus fechorías, pero es egoísta para perdonar las debilidades humanas del prójimo. Me perdono todo, por perverso que sea, pero no perdono nada.

Por favor, corroboremos este comentario con la siguiente práctica; dedique unos 10 minutos a este proceso:

1. Saque papel y esfero.
2. Escriba entre 5 y 10 nombres de personas a quienes ha hecho sufrir, personas que han sido víctimas de la perversidad de su ego.
3. Dedique un minuto a cada uno, empezando por el primero. Lea su nombre, recuerde su rostro, visualice el mal que usted le hizo, véalo sufriendo...

Si esta práctica no le conmueve, usted no tiene solución. Pero si usted puede sufrir conscientemente observando el rostro de sus víctimas, usted aún puede perdonar y perdonarse.

El cuerpo del dolor

Cuando usted fue víctima, real o imaginaria, cuando sufrió un dolor intenso y prolongado, ese sufrimiento quedó grabado en su memoria episódica de largo plazo como un recuerdo imborrable, en su cerebro límbico como una emoción negativa y en su cuerpo como una sensación.

El exsacerdote y conferencista colombiano Gonzalo Gallo experto en este tema, afirma que si bien el rencor es un volcán en continua erupción, la persona no lo nota:

“Es un fuego que quema por dentro, consume a la persona y la enferma emocionalmente.”

Pero nos parece que las consecuencias son mucho más graves. Al sufrir, su cerebro genera una molécula química denominada péptido o MOE (molécula de la emoción), que identifica cada tipo de sufrimiento, impregna todo su cuerpo vía venosa, hasta radicarse en cada célula de su cuerpo.

Así es como cada célula de su cuerpo contiene la memoria emocional del sufrimiento padecido, razón por la cual se afirma que el cuerpo es, entre otras cosas, el “*cuerpo del dolor*”.

Como ignoramos que el cuerpo es un estuche sagrado que oculta el Misterio de la existencia, lo convertimos en el estercolero de todos nuestros rencores:

“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestro?”

San Pablo, 1 Corintios 6,19. Biblia

Pero carecemos de esta percepción sensible del cuerpo.

Siendo la memoria del sufrimiento un hecho biológico, neuronal, carnal, ¿cómo se podría perdonar? ¿Sería suficiente con un acto de la voluntad para perdonar y olvidar algo que está en el cerebro, en la mente, y en todo el cuerpo? No parece posible y, sin embargo, es necesario encontrar los *procesos* para perdonar y olvidar, para poder vivir.

Si desea profundizar sobre el cuerpo del dolor le invito a leer el capítulo 1 del libro “*¿Qué son sus emociones?*”, que encuentra en esta misma página web.

El rencor es un veneno

El rencor a alguien es realmente una manera de darle a esa persona un poder negativo sobre la vida de usted, poder que se manifiesta como más sufrimiento cada vez que invoca ese recuerdo, con sus imágenes sobre lo sucedido.

Del daño del cual fue víctima en el pasado quedó el recuerdo, mental, neuronal y corporal, que sigue causándole daño porque está vivo en su ser, aunque los hechos pertenezcan al pasado.

Así, mientras permanezca el resentimiento, la persona que le hizo daño continúa haciéndolo en su vida presente, aunque ella, su victimario, haya muerto hace años.

El rencor, el resentimiento, la memoria episódica, es la imposibilidad de vivir en la realidad del momento presente, porque lo mantiene anclado en el pasado.

La persona con rencor no vive sino sufre, vive sufriendo ahora lo que pasó en el pasado. Descubrió, inconscientemente, la alquimia negativa de transformar la dicha de existir en el estiércol que otros dejaron en su psiquis.

El rencor es un veneno que uno se bebe, esperando que el otro se muera, lo cual nunca sucede. Se muere el que se envenena con eso. El rencor es una manera de suicidarse lentamente.

Evidentemente es necesario perdonar y olvidar, para poder vivir, pero ¿cómo perdonar si el rencor está en la mente, el cerebro y el cuerpo?

Pero es claro que no se trata del perdón de los pecados, sino perdonarse a sí mismo, que es percibir los procesos internos del dolor, comprenderlos, disolverlos y olvidarlos, para poder vivir la dicha de existir Aquí-Ahora.

En este sentido, perdonar no es perdonar al otro, al victimario, que quizás disfruta de su propia felicidad ignorando totalmente lo que a usted le sucede en su ser interior; no, no se trata de perdonar al victimario, sino de perdonarse a sí mismo, disolviendo el rencor que permanece en su ser interior.

Necesariamente la respuesta a cómo perdonar se halla en el nivel de su Ser actual, desde su estado actual de conciencia, porque es desde ahí que todo le es posible o imposible.

Lo que puede hacer por sí mismo radica ahí, en la calidad de su ser actual; es desde ahí que usted puede sanarse de su rencor, mediante ciertos procesos pertinentes que usted necesita descubrir.

La naturaleza del odio

El rencor, que necesitamos disolver, es el residuo del odio.

Del odio queda el rencor.

El odio es la modalidad más violenta del rechazo del otro. No se trata de, simplemente, ignorar la existencia de quien nos causó el sufrimiento que aún no podemos olvidar. En el odio se admite y se reconoce la existencia del supuesto victimario, pero la víctima se propone suprimirla de la faz de la tierra.

La persona que odia procura poner fin a toda relación personal con el otro y, si fuere posible, suprimir su existencia física.

El odio es asesino por naturaleza.

El que odia no desea vivir, sino matar.

Parece que el odio procede del mismo dinamismo psíquico que el amor. Como no se ha conseguido realizar con el otro una comunicación de amor, la voluntad se aparta del amor y se entrega al odio del otro, dentro de sí mismo.

Odiar es una forma de esclavitud, es ser prisionero del pasado, es una celda que es sí-mismo.

Hay en el odio, casi siempre, una buena dosis de celos; es como un reconocimiento de la impotencia propia frente al accionar del otro. Cuanto más superior sea una persona con relación al medio ambiente, mayor será su sentimiento de impotencia frente a la adversidad, y mayor será su capacidad de odiar con todo su ser prepotente.

El odio de los orgullosos

La experiencia demuestra, con mucha frecuencia, que provocan más el odio de los orgullosos nuestros beneficios que nuestras malas acciones.

El hombre orgulloso, mediocre, entendido como tal la persona cuyo *ser interior* es de bajo nivel, experimenta el sentimiento de que el beneficio recibido del otro, sobre todo si es un beneficio no merecido, lo ata al otro como un lazo de reconocimiento y gratitud, que es incapaz de aceptar y manifestar.

Tal reconocimiento implicaría la confesión silenciosa de la libertad e independencia del benefactor, de su capacidad productiva y su generosidad genuina, y una confesión tal sobrepasa las fuerzas morales de los celosos, envidiosos y orgullosos.

Cuanto más desinteresado es el comportamiento y la generosidad del benefactor, cuanto más puros son sus motivos para hacer el bien sin esperar ni las gracias, tanto mayor el odio que provoca en la persona orgullosa.

Esto explica la ingratitud de los hijos que lo han recibido todo, sin merecimiento alguno, y que más que ingratitud es odio puro por quien le hizo el bien. Ese odio necesita causar sufrimiento en la persona que le hizo el bien.

El odio es sádico

Rara vez se contenta el odio con no vivir en el corazón del que odia. Está en su naturaleza hacerse sentir por quien es objeto de su odio, hacerlo sufrir.

El triunfo supremo de quien odia consiste en hacerse amar por la persona de su odio, porque por ese medio, más que por ningún otro, puede hacerlo sufrir.

El odio es, pues, esencialmente sádico.

Y si el amor implica co-sufrir con el ser amado, de la misma manera el odio se saborea en el sufrimiento del otro.

Pero esa persona que odia, por una u otra razón, ha caído en una trampa creada por él mismo: él no vive su vida, porque su ser es el odio.

La persona que odia necesita perdonarse a sí-misma, iniciando un Trabajo Interior que eleve su nivel del ser, que es la medida de su inconsciencia.

Componentes del rencor

Como se ha comentado, tres elementos forman el rencor:

1. Imágenes del pasado, en la memoria.
2. Emociones asociadas a las imágenes, en el cerebro límbico.
3. Sensaciones asociadas a las emociones en las células del cuerpo.

Cualquiera de los tres, por factores internos o percepciones externas, invoca a los otros dos.

El rencor profundo es la simultaneidad de la triada imagen-emoción-sensación, que causa un gran sufrimiento.

Podría verse la emoción como un puente entre la imagen mental y la sensación corporal.

La imagen mental se fundamenta en el pasado, que ya no existe, y la sensación se fundamenta en el cuerpo, que sí existe, aquí, ahora.

Siendo estos los tres componentes que deben ser atendidos en el proceso de la sanación, es obvia la dificultad para perdonar, que no puede lograrse mediante un simple acto de la voluntad, tal como un deseo.

Aunque no compartimos los términos del exsacerdote Gonzalo Gallo, experto en el tema, en cuanto a la sanación de la triada, vale la pena mencionarlo sólo para visualizar la magnitud del proceso. Dice él que hay tres tipos de sanación:

“La espiritual, en la que la persona, aunque siga con una enfermedad, manifiesta bienestar; la emocional, que permite a la gente liberarse de sentimientos dañinos y la física, que la gente interpreta como milagros; aunque algunos médicos no creen en ella, otros llegan a comprobar que hay males que desaparecen.”

El tiempo, abril 12 de 2009.

Si aceptamos que el odio y el rencor son enfermedades de la psiquis, proponemos unos procesos de sanación que se inspiran en la sabiduría del Zen, el Tao, y el Cuarto Camino de Gurdjieff, procesos que actúan directamente en el pensamiento, la emoción y la sensación, sin necesidad de agentes metafísicos.

¿Cómo afecta el rencor al organismo?

Según fuentes médicas, la lógica de los procesos radica en que los rencores, el odio y el afán de venganza, invaden la corteza cerebral, con lo que el pensamiento y todas las actitudes y conductas acaban enfocadas en el agresor; en consecuencia, se producen obsesiones mentales acerca de cómo ejecutar la venganza imaginada, que limitan la capacidad para razonar.

Estas obsesiones, por supuesto inconscientes, se manifiestan con malestares que pueden enmarcarse en un síndrome de estrés y en cuadros de depresión. Todo esto repercute en todos los sistemas del cuerpo: digestivo, respiratorio, inmunológico, reproductivo, nervioso, cardiovascular, muscular, endocrino...

El rencoroso empieza a no dormir y a sufrir alteraciones del apetito. Con el tiempo, esta situación compromete el sistema neuroendocrino, se alteran las

hormonas, se bajan las defensas, y las personas se vuelven vulnerables a las infecciones y condiciones pre-mórbidas. En últimas, aparece la enfermedad.

Si es tan claro que liberarse del rencor sería una forma de mantener a raya muchos problemas de salud, ¿por qué las personas no perdonan?

Primero porque es difícil, al involucrarse la tríada mente-emoción-cuerpo; y segundo, porque el rencor es un estado emocional que produce el placer perverso de sufrir; y es sabido que, en estado de inconsciencia:

“El hombre está dispuesto a dejarlo todo, menos el sufrimiento.”

Gurdjieff

De manera que el odio es sádico, porque busca la destrucción física y psíquica del victimario; y el rencor es masoquista, porque produce el placer perverso del sufrimiento que la víctima necesita sentir, en estado de inconsciencia, para sentirse vivo.

Sadismo y masoquismo van juntos en el ser de la persona que produce el rencor.

Perdonar es necesario para poder vivir, pero el proceso del perdón no encuentra su lugar en la mente inconsciente, reactiva, que piensa continuamente desde su memoria episódica, que es su pasado... que ya no existe..

Es necesario comprender bien las dificultades del perdonar, para valorar bien los procesos del perdón, que no son volitivos. Son procesos conscientes.

El perdón imposible

Desde el estado inconsciente, mal llamado de vigilia, que es el estado reactivo de la mente, las emociones y el cuerpo, el perdón es imposible.

Desde el estado mecánico de existir, el biomecanismo en acción, el perdón es imposible, porque ese estado es la fuente del “yo”, la sede del “ego”, el origen de la personalidad egocéntrica que sufre y causa sufrimiento.

Ese estado de inconciencia es el estado de no inteligencia, no sentimiento, no comprensión, en que vivimos cotidianamente. Eso no sabe perdonar, no quiere, no puede perdonar.

Desde ese estado, que es el ser ordinario de la humanidad, no es posible ningún perdón. El rencor, que es una energía violenta y destructiva, será el rasgo de su vida. Desde ahí no hay nada que hacer, fuera de sufrir y buscar la violencia de la venganza.

La fuente del perdón no es la mente inconsciente, que es la sede natural del rencor. Para perdonar es necesario trascender la mente perversa egocéntrica.

El perdón desde la conciencia de sí mismo

En el estado de conciencia de sí-mismo, como se explica en diversos artículos contenidos en esta misma página web, surge la Presencia interior, el Testigo del suceder, que puede diluir el pasado de forma natural, mediante la *observación pura* de los pensamientos, emociones y sensaciones, asociados al pasado.

La palabra “*pura*” significa observar sin pensar, sin procesos racionales, sin evaluaciones, sin interpretaciones. Se trata de la focalización de la atención en ese suceder interior que causa dolor, para observarlo “*tal como es*”.

Esta es la propuesta esotérica de la sabiduría milenaria de Oriente. Este es el principio procedimental en el Budismo, el Zen, el Tao, y el Yoga. La atención focalizada conscientemente es el instrumento de la autotransformación, porque permite la observación pura del suceder interior.

Si se observan deliberadamente las imágenes, emociones y sensaciones asociadas con el pasado, cuando suceden en mi espacio interno, aquí-ahora, o si se invocan para observarlas “*tal como son*”, el rencor se diluye o desaparece según la sensibilidad y la profundidad del observar.

Además, la observación de esos procesos internos va creando la comprensión de la propia inconciencia, que es la misma que explica los actos de quien le hizo daño, porque entre sonámbulos nadie es culpable de nada.

“Sólo hay un autor del mal en el planeta: la inconciencia humana. Esta comprensión es el verdadero perdón. Con el perdón, su identidad de víctima se disuelve y surge el verdadero poder, el poder de la Presencia. En vez de culpar a la oscuridad usted trae la luz.”

Eckhart Tolle

Es en estado de conciencia de sí-mismo que comprendemos que el sufrimiento nos ha sido dado por la vida con un propósito noble, puesto que puede ser transmutado en conciencia, como se indica en las *prácticas* interiores y *meditaciones* que incluimos a continuación.

Recuerde que todas las “*formas*” de la energía son transmutables mediante la percepción pura de esa “*forma*”, y el rencor es sólo una de esas formas.

Aunque parezca paradójico, absurdo e imposible, mediante las *prácticas* interiores y las *meditaciones* vamos comprendiendo todo el bien que nos trajo quien nos hizo daño, porque el rencor que padecemos es “*lo que es*” ahora, es la realidad de este instante, y como tal es la semilla que puede ser transmutada en conciencia.

Esta es una comprensión trascendente.

Desde este enfoque, profundamente humano y esencialista, tendría razón Soren Kierkegaard:

“El amor perfecto consiste en amar al causante de esta infelicidad”

Entonces, se puede afirmar que desde la conciencia de sí-mismo surge un perdón natural, humano, por razón de la Presencia comprensiva interior, que podría invocar el pasado y observarlo... sin sentir rencor.

Está perdonándose.

El perdón humano es entonces, recordar sin rencor, valorar el dolor como una oportunidad que la vida nos suministra, transformarlo en conciencia y mantener una gratitud eterna por quien nos hizo sufrir.

En este perdón humano usted se ha perdonado emocionalmente, porque ha trascendido el rencor, pero aún no ha olvidado.

Falta algo.

El perdón desde el estado de “*Ser la existencia*” o *Conciencia objetiva*

“*Ser la existencia*” o “*Simplemente Ser*” es una noción del Zen, que es una de las Escuelas Místicas de Oriente, resultado de un Trabajo Interior específico, intenso, prolongado y amoroso.

Trascendida la conciencia de sí-mismo, el nivel del Ser evoluciona hasta ser la existencia misma, la Totalidad de la vida, el estado de Buda.

En ese estado, afirman los Maestros, todo lo humano personal ha sido trascendido. El olvido de lo vivido es su naturaleza, porque la vivencia de la totalidad, la vivencia de la existencia, niega fácticamente la mente y sus contenidos.

La conciencia despierta trasciende la mente con sus contenidos, y entonces toda dificultad de origen mental se extingue en la nada.

El dolor vivido ha sido perdonado y olvidado. Nada pasó. Es el perdón perfecto, el perdón divino, el perdón real, el perdón absoluto... porque nunca sucedió ¡Nada!

Si la Conciencia Objetiva es un estado interno profundo de Presencia Espiritual, Aquí-Ahora, trascendida la mente, entonces, en ese nivel de existencia no hay nada que recordar, porque el pasado no existe. Es decir, ¡Nunca pasó nada!

No hay nada que perdonar, porque no hay nada que recordar en el momento presente, Aquí-Ahora.

Ese es el verdadero perdón, el perdón divino, absoluto, olvidar, que emana desde la Conciencia de Ser Aquí-Ahora-Esto, desde la Presencia Interior que trasciende los contenidos de la mente humana y ordinaria.

El perdón humano, que es recordar sin rencor, sucede en el estado de conciencia-de-sí-mismo; el perdón divino que es olvidar, sucede en el ámbito de la Conciencia Objetiva, alerta, atenta a la totalidad de la vida.

Lo humano es lo inmediato y lo divino es lo mediato.

La persona que sufre y que sólo desea perdonar a su verdugo debe profundizar en su condición humana, en su *ser* actual, mediante la observación pura de sus procesos internos. En este propósito le ayudan las "*Prácticas para perdonar*", que anexamos a continuación.

Pero si la persona lo que busca es su verdadera liberación interior, debe continuar con el despertar de su Conciencia Objetiva, meditando.

Anexamos el método pertinente de meditación que inspira el Tao, que es la Escuela Mística de China, para transformar el dolor, el odio y el rencor, en Conciencia.

Entonces, realmente perdonar... es perdonarse.

La idea de perdonar al otro, a quien nos hizo daño, que es a quien odiamos y por quien sentimos rencor y ánimo de venganza, es sólo eso, una idea. ¿Será, acaso, que mi victimario es consciente del daño que me hizo? ¿O será, tal vez, desconocedor del daño que hizo?

¿A cuántas víctimas perjudicó usted en su vida, de lo cual ni se acuerda, mientras que sus víctimas aún no se han recuperado del sufrimiento padecido? Haga memoria.

Tal vez el otro fue la causa que motivó todos estos estados internos que hoy no le permiten vivir, pero fue la reacción desde su inconsciencia la que, en realidad, generó su dolor, su odio, su rencor y su afán de venganza.

En realidad no hay víctima, sino voluntario.

Entonces, ¡perdonar es... perdonarme!

El perdón humano es recordar sin rencor.

El perdón divino es olvidar.

Y en el estado de Conciencia Objetiva, que le permite trascender todos los contenidos ordinarios de su mente ordinaria, usted puede conectarse con la dicha de vivir y el éxtasis de existir.

La vida es un milagro y un Misterio que oculta una posibilidad trascendental:

¡Evolucionar hacia niveles superiores de Conciencia!

En resumen:

Desde el *estado de vigilia*, que es el estado de conciencia actual de la humanidad, incluido usted, es muy difícil perdonar y olvidar, porque es un estado mental en el que predomina la memoria episódica, que es el cementerio de lo que pasó.

Desde el estado de *conciencia de sí-mismo*, que es vivir despierto, atento, Testigo del suceder, usted puede *observar* su odio y su rencor, y esa atenta observación diluye su rencor en la nada, pero no lo olvida.

Desde el Estado de *Conciencia Objetiva*, que es la armonía con la existencia, el sentimiento de Unidad con la Totalidad, la mente se extingue y el manto del olvido cubre lo que fue.

¡Ahora usted es... Conciencia!

2. Prácticas para perdonar, en medio de la cotidianidad

Recomendaciones para hacer estas prácticas interiores

1. Primero lea el contenido de todas estas prácticas para que usted tenga una noción clara acerca de lo que se propone hacer.
2. Periódicamente o semanalmente, escoja una práctica que le convenga ahora, según su estado interior, y trabaje esa práctica muy frecuentemente.
3. La observación de sí-mismo es *mirar, percibir, observar* ese pensamiento negativo o esa emoción dolorosa que está sucediendo en su espacio interno.
4. Para poder *observar* ese pensamiento o esa emoción es necesario que usted dirija su *atención* a ese pensamiento o emoción, mantenerla ahí, y observar eso sin pensar, sin juzgar, sin opinar, sin evaluar, sin ningún proceso racional.
5. Esa es la *percepción pura* del pensamiento o la emoción, y es un hecho científico que la observación modifica lo observado.

Prácticas para perdonar, en medio de la cotidianidad

Cada vez que aparezca en su mente un pensamiento negativo y/o una emoción dolorosa acerca de lo que sucedió:

1. ... observe que realmente *“no significa nada”*. Observe que son imágenes que carecen de contenido, de realidad, de verdad alguna. Obsérvelos como pensamiento y/o emociones vacíos, como sombras.
2. ... observe que ese pensamiento y/o esa emoción es una basura que quedó del pasado, un residuo sin importancia, que *“no significa nada”*.
3. ... observe ese pensamiento y/o sienta esa emoción en su plexo, pero también perciba que es vacío, inútil, perjudicial, frívolo y egocéntrico.
4. ... acepte que está ahí, reconozca su presencia en su espacio interno, pero constate que carece de importancia, como una sombra del pasado.
5. ... observe qué es lo que en este momento da origen a ese pensamiento o emoción.
6. ... pregúntese:

“¿Por qué me estoy permitiendo este pensamiento?”

“¿Por qué me estoy permitiendo esta emoción?”

Permita que la respuesta surja de su corazón y no se su mente.

7. ... observe los pensamientos que originan esa emoción.
8. ... observe si ese pensamiento negativo es puro pensamiento o si está asociado a alguna emoción.
9. ... observe cómo eso perturba su mente, perturba su vida presente, perturba su paz interior.
10. ... observe esos pensamientos negativos y/o esas emociones dolorosas como tumbas en un cementerio.

En realidad, su memoria es un cementerio... de lo que le sucedió.

11. ... observe que parte de ese pensamiento es mentira, es inventada por su mente tragicómica, algo imaginado, de lo cual no tiene certeza.

En realidad, el contenido de la memoria de hoy no corresponde con los hechos que sucedieron. La memoria cambia, se modifica en el transcurso del tiempo, según su conveniencia circunstancial.

12. ... obsérvelo como algo incompleto, porque le faltan elementos de lo que sucedió.

Reconstruya lo que le falta, imagínelo, invénteselo, agréguelo al pensamiento como creando una obra de teatro, y continúe pensando, observando, agregando elementos imaginarios.

Observe y juegue mentalmente con ese proceso creativo, imaginativo, aunque no corresponda con la realidad.

13. ... busque deliberadamente en su plexo una emoción que corresponda con ese pensamiento.

Observe el pensamiento y sienta la emoción que ha invocado.

14. ... descubra que en este momento usted sólo es capaz de vivir en el pasado, ignorando la realidad del momento presente.

En este momento usted es una cosa vieja, anacrónica, anticuada.

15. ... sienta y observe las tensiones físicas que ese pensamiento y/o emoción genera en su cuerpo.

Descubra, sienta y observe esas tensiones.

16. ... busque en su memoria algo cómico que sucedió cuando pasó lo que pasó.

Observe eso cómico que sucedió, y ríase un poco de usted mismo.

17. ... busque en su memoria algo ridículo que sucedió cuando pasó lo que pasó.

Observe eso ridículo y véase un poco ridículo manejando la situación tal como la administró.

18. ... sienta su mente llena de basura y observe esa basura.

En realidad su mente negativa es un basurero de su pasado.

19. ... sienta su plexo lleno de basura y observe esa basura.

En realidad sus emociones negativas son un basurero de su pasado.

20. ... observe ese pensamiento negativo y dígaselo a sí mismo:

“Ahora estoy pensando que...”

Si está solo, dígaselo de palabra.

Si no está solo, dígaselo mentalmente, pero dígaselo.

21. ... observe esa emoción dolorosa y dígaselo a sí mismo:

“Ahora estoy sintiendo que...”

Si está solo, dígaselo de palabra.
Si no está solo, dígaselo mentalmente, pero dígaselo.

22. observe ese pensamiento negativo y luego muévase deliberadamente a otro tipo de pensamiento acerca de otro tema.

Si es una emoción dolorosa obsérvela y luego muévase deliberadamente a otra emoción placentera o dolorosa.

23. ... observe ese pensamiento negativo, muévase a un pensamiento positivo, regrese al pensamiento negativo, muévase a un pensamiento positivo...

Juegue con eso, diviértase con eso...
Muévase deliberadamente de uno a otro...

24. ... observe esa emoción dolorosa, siéntala nítidamente, y luego muévase deliberadamente a sentir una emoción placentera que haya vivido.

Regrese a la emoción dolorosa, siéntala y muévase a otra emoción placentera que haya vivido.

Juegue con eso, diviértase con eso.

25. ... cada vez que aparezca una emoción dolorosa acerca de lo que sucedió, descubra el placer perverso que siente al sufrir.

Su sufrimiento es profundamente egocéntrico. Descúbralo y no huya.

26. ... observe que "*usted no es el que piensa*", ni el que sufre, sino que ese pensamiento y ese sufrimiento suceden en su espacio interno.

Así como el hormigueo en los pies no es producido por usted en usted, sino que simplemente sucede, el pensamiento negativo no es pensado por usted, ni el dolor de la emoción negativa es creado por usted; simplemente suceden en el espacio de su mente como reacciones compulsivas en su estado de inconciencia actual.

27. ... cruce sus manos en su pecho, incline la cabeza hacia adelante, y permanezca así todo el tiempo que le sea posible.

Observe lo que sucede.

28. ... ponga su columna vertebral erguida y mire de frente.

Repita la palabra ¡Ajá!, ¡Ajá! ...
Descubra lo bello que hay afuera.
Descubra la vida que hay afuera.

29. ... descubra cuáles son las circunstancias o estímulos externos que le hacen invocar esos pensamientos negativos o esas emociones dolorosas.

30. ... sienta que usted es un prisionero de eso, un prisionero de su propia basura. No se escape. No huya. Sienta eso todo el tiempo que pueda, sin evasión posible. Observe, sienta y padezca conscientemente su condición de prisionero de su propio basurero.

31. ... cada vez que pueda entrar a un templo de cualquier religión, entre.

Arrodílese, manos al pecho, cabeza inclinada hacia adelante, actitud de recogimiento.

Desde su cuerpo, desde su mente, desde su Alma, pídale a Dios la ayuda que usted necesita.

No importa la idea que tenga de Dios, pídale ayuda.

La ayuda surgirá de su propio corazón, de su propio Ser.

32. ... cada vez que pueda entrar a un templo de cualquier religión, entre.

Arrodílese, manos al pecho, cabeza inclinada hacia adelante, actitud de recogimiento.

Desde su cuerpo, desde su mente, desde Alma, ruegue a Dios para que proteja a la persona que le causó el dolor, ruegue por su salud, por su bienestar, para que le vaya siempre bien en esta vida, en la otra, y en la eternidad.

33. ... acepte que usted se sintió una víctima de lo que sucedió, pero que ahora se está liberando de eso, poco a poco...

Recuerde que no hay víctima, sino voluntario.

34. ... haga un inventario mental de lo que se está perdiendo ahora, por dedicarse al sufrimiento.

¿La vida? ¿El gozo? ¿La dicha de existir? ¿La alegría de vivir?
¿Otra oportunidad? ¿Una nueva relación? ¿La paz interior?...

35. ... hágase esta pregunta:

“¿Hay otra manera de ver esto?”

Deje que las respuestas fluyan de su corazón, no de su mente.

36. ... muévase deliberadamente a una sensación placentera de su cuerpo, abandonando el pensamiento y/o la emoción dolorosa.

Sienta el peso, la masa, el volumen de su cuerpo.

Sienta un brazo, una pierna, la cabeza o todo el cuerpo.

Sienta y observe esa sensación durante todo el tiempo que le sea posible.

37. ... pregúntese:

“¿Cuál es mi destino?”

Permita que las respuestas fluyan desde su corazón, no desde su mente.

38. ... recuerde aspectos positivos de la persona que le causó el dolor.

¿Era generosa? ¿Alegre? ¿Bondadosa? ¿Educada?
¿Trabajadora? ¿Cariñosa? ¿Responsable? ¿Tierna? ¿Estudiosa?
¿Sencilla? ¿Cálida? ¿Buen padre o madre? ¿Buen amigo o amiga?
Sólo recuerde aspectos positivos.

39. ... recuerde lo que aprendió con la lección, agradezca lo que aprendió con lo que sucedió, comprenda que la lección lo hizo madurar como persona.

Agradezca lo que le sucedió, porque usted comprendió lo que la vida le enseñó.

40. Vivir su vida.

Abandone todo pensamiento negativo y toda emoción dolorosa acerca de lo que sucedió, y *decídase* como un adulto a asumir su vida, a vivir su vida, a transformar su vida en un gozo, en una dicha, en el éxtasis de vivir conscientemente.

La vida es un milagro y la muerte es un misterio.

Profundice en el milagro y en el misterio.

¡Asuma su destino!

¡Libérese de su sufrimiento!

¡Asuma la calidad de su propia vida!

3. Meditaciones para perdonar y olvidar

Recomendaciones básicas para meditar

- Dedique de 15 a 45 minutos a cada meditación, preferiblemente a primera hora de la mañana, una vez diaria, si le es posible
- Ubíquese en un rincón tranquilo, evitando todo ruido y toda perturbación.
- Siéntese en un cojín, un butaco o un asiento.
- Ojos cerrados, relajando los párpados.
- Columna vertebral erguida, sin tensionar.
- Cabeza en la vertical de la columna.
- Cada mano sobre el muslo de su pierna respectiva, conectando las yemas de los dedos índices con los dedos pulgares.
- Palmas de las manos hacia arriba o hacia abajo, como se sienta más cómodo.
- Dientes levemente separados.
- Labios levemente separados.
- Relaje las manos, los hombros y los músculos del rostro.
- Mantenga las pupilas quietas, mirando el espacio vacío.
- Respiración natural, inhalando por la nariz y exhalando por la boca y nariz.

- Busque una posición erguida, relajada, tranquila, sin tensionar ninguna parte del cuerpo, cómoda.
- Atento, despierto, sin proponerse nada especial, dispuesto a ejecutar paso a paso lo que la meditación indique.
- Durante toda la práctica procure mantener una quietud total del cuerpo, erguido, relajado, tranquilo, sin expectativas, dispuesto simplemente a entregarse a su práctica. No busque nada.

Si por alguna razón usted no puede asumir esta posición sentado, acuéstese horizontal, boca-arriba, y asuma un estado físico y una actitud equivalentes a lo explicado.

Meditaciones para perdonar y olvidar

Meditación N° 1

¡Sufrir!

1. Asuma la postura indicada.
2. Decídase a meditar con el sufrimiento de lo vivido.
3. Invoque mentalmente el sufrimiento que le causaron, los rostros de los victimarios, los tiempos, las circunstancias, los hechos, tal como sucedió todo.
4. Visualice paso a paso todo lo que sucedió y todo lo que imagina que sucedió.
5. No omita nada, sufra y *observe* todo eso como si estuviera sucediendo Aquí-Ahora.
6. *Observe* todos los detalles, paso a paso, *observando* todo, y sufra intensamente. Si necesita llorar, llore, pero no pierda la postura ni la actitud.
7. Permita que el sufrimiento fluya por su cuerpo, su emoción y su mente.
8. Sea el sufrimiento... sea el dolor... sufra intensamente... *observando* todo lo que sucede dentro de su espacio interno.
9. Para terminar esta meditación, cuente mentalmente de 1 a 20 y de 20 a 1, despacio. Abra los ojos lentamente y reconozca el mundo externo de los colores, las formas y los eventos, donde no hay conflictos.

Repita esta meditación tantas veces como sienta que es necesario hacerla.

Si se siente perturbado haciendo esta meditación, ansioso, angustiado, deprimido, pérdida de sueño o incapaz de soportar *conscientemente* el sufrimiento, abandone esta meditación durante algún tiempo.

En cambio, seleccione una de las “*Prácticas Interiores*” y trabaje con ella por lo menos durante una semana, en medio de la cotidianidad.

Cuando se sienta dispuesto retome esta meditación.

Esta precaución es válida para todas las meditaciones.

Meditación N° 2

¡Observar los pensamientos!

1. Asuma la postura indicada.
2. Repita la meditación N° 1...
3. Ahora... focalice su atención en su mente, en el cerebro y manténgala ahí durante toda la práctica.
4. Ahora... *observe* el flujo de los pensamientos, observe el contenido de los pensamientos como si fuera un Testigo de ellos.

No cambie nada, no rechace nada, no se apegue a nada, no busque nada.

Simplemente *observe*, con suma atención, el flujo y el contenido de sus pensamientos.

Se trata de *descubrir* y *observar* los pensamientos que están ocultos tras el sufrimiento y el dolor.

5. Para terminar esta meditación permanezca quieto, focalice su atención en su cuerpo y sienta su masa, su peso, su volumen, su quietud, su forma, durante 2-3 minutos.

Repita esta meditación tantas veces como sienta que es necesario hacerla.

Meditación N° 3

¡Observar las emociones!

1. Asuma la postura indicada.
2. Repita la meditación N° 1... la N°2...
3. Ahora... focalice su atención en el plexo y manténgala ahí durante toda la práctica.
4. Ahora... *sienta y observe* el sufrimiento como una emoción intensa y dolorosa en su pecho, sin pensamiento alguno, sin imágenes de nada, sin rostros, sin recuerdos, sin lo que sucedió.
5. Sólo *sienta y observe* la emoción dolorosa en su pecho como una emoción intensa que carece de rostro, recuerdos, imágenes de nada.
6. Sólo *sienta y observe* la emoción pura... sea la energía de esa emoción... sea la energía pura de esa emoción... sea esa energía emocional...
7. Para terminar esta meditación permanezca quieto unos 2-3 minutos... abra lentamente los ojos... descubra el mundo externo... la dimensión de las formas, los colores y los eventos donde todo está bien. No hay conflicto. Las cosas son así, ni malas ni buenas, ni bonitas ni feas. Simplemente la realidad externa es así, tal como es, las personas son así, las cosas son así, las circunstancias son así.

Descubra eso.

Repita esta meditación tantas veces como sienta que es necesario hacerla.

Meditación N° 4

¡Observar y sentir las sensaciones!

1. Asuma la postura indicada
2. Repita la meditación N° 1... la N°2... la N°3...
3. Ahora... focalice su atención en las sensaciones que inundan su cuerpo y manténgala ahí durante toda la práctica.
4. Ahora... sólo *sienta* y *observe* el flujo intenso de las sensaciones, en una u otra parte de su cuerpo, sin pensar, sin importar si son agradables o desagradables... sólo *sentir* y *observar* las sensaciones que aparecen y desaparecen en cualquier parte del cuerpo... sin apegarse a ninguna... sólo *sentirlas* y *observarlas*.
5. Sea las sensaciones... sin una sola imagen de nada... sin recuerdos de nada... sin pensar en nada... sólo ser las sensaciones.
6. Para terminar esta meditación permanezca quieto unos 2-3 minutos... abra su atención a la totalidad de la vida... a la totalidad de la existencia... y escuche todos los sonidos del espacio exterior, sin pensar en su origen.

Simplemente escuche todos los sonidos que vienen del espacio hacia usted, sin un solo pensamiento, sin una sola emoción... simplemente escuchar... escuchar...

Repita esta meditación tantas veces como sienta que es necesario hacerla.

Meditación N° 5

¡Ser la energía!

1. Asuma la postura indicada
2. Repita la meditación N° 1... la N°2... la N°3... la N°4...
3. Ahora... sienta que las sensaciones están hechas de *energía*, de pura energía, de energía intensa y vibrante...
4. Sea la energía... sin un solo pensamiento... sin una sola emoción... sin una sola sensación... sea la energía... sin una sola imagen de nada... sólo hay energía...
5. Para terminar esta meditación permanezca quieto un par de minutos... abra lentamente los ojos... *escuche* todos los sonidos que vienen hacia usted y perciba todas las imágenes que la vida le ofrece... sin un solo pensamiento... todo está bien...

Repita esta meditación tantas veces como sienta que es necesario hacerla.

Meditación N° 6

¡Ser la conciencia!

1. Asuma la postura indicada
2. Repita la meditación N° 1... la N°2... la N°3... la N°4... la N°5...
3. Ahora... vivencie esa energía como hecha de Conciencia, como de una inteligencia cósmica, un campo informe de bienaventuranza, otra dimensión, Dios...
4. Sea la Conciencia... sea eso... sea la Conciencia... sea eso...sea la Conciencia...
5. Para terminar esta meditación permanezca quieto unos 2-3 minutos... abra lentamente los ojos... vivencie que todo alrededor, los muebles, las paredes, la decoración, las personas... están hechas del mismo Principio... que todo es Conciencia... igual que usted... exactamente igual que usted... todo es Conciencia...
6. Sienta que Todo es Uno... Todo es Amor... Todo es Conciencia... Todo es Uno... Todo...es... Uno... Conciencia Pura...

Repita esta meditación toda la vida, especialmente en la hora de la muerte.

4. La senda del Amor

La senda del Amor

El dolor del daño recibido desapareció, el rencor se extinguió, ya no hay necesidad de perdonar ni olvidar, porque en estado de Conciencia Todo Es, Ahora... nada sucedió, porque no hay tiempo.

Perdonar, y perdonarnos son procesos que se disuelven en la nada... si son sometidos a los procesos meditativos.

Ahora... todo Es... Aquí... en este instante.

Perdonar, y perdonarnos... son procesos que nos liberan del pasado.

Si en el momento presente no vamos fluyendo libremente con la vida “*tal como es*”, quiere decir que estamos aferrados a algo que sucedió en el pasado, algo que ya no es.

Puede ser arrepentimiento, tristeza, dolor, reproche, rencor, cólera, odio, deseo de venganza, resentimiento...

Esas emociones negativas son el impedimento para vivir nuestra vida en el momento Presente.

Cuando se inicia el proceso de autotransformación, finalmente el Amor es la respuesta.

No el amor a... sino el Amor.

El perdón es el sendero que conduce al Amor, a la libertad interior, a la dicha de existir Aquí-Ahora con Esto que sucede en este instante... de instante en instante...

El Amor puro es un estado del Ser interior.

Amar Todo, amar la existencia, amar la vida, amarse, Amar...

Cuando la mente está quieta, vacía de todo contenido, silenciosa de todo pensamiento, sin ningún incentivo, sin foco alguno, sin motivo, sin interés en nada particular... hay Amor.

En este estado de Conciencia ya no hay amante, ni amado, ni relación, ni pasado, ni futuro.

Es un “*campo informe de bienaventuranza*”, es el Amor, como una fragancia que viene de la eternidad... y de la realidad profunda del momento presente.

En ese espacio, vacío y silencioso, lleno de Amor, la Conciencia Absoluta, lo Inconmensurable, el Misterio... podría manifestarse...

En ese espacio interno, vacío y silencioso, no hay recuerdos, no hay rencor, no hay imágenes, todo ha sido olvidado... porque nada sucedió.

En ese espacio... el tiempo no existe.

Este es el perdón divino... olvidar... nada pasó.

Perdonar no es hacer, sino deshacer.

El “*campo informe de bienaventuranza*”, el Amor, adviene naturalmente cuando todo este problema en que hemos convertido la existencia –miedo, codicia, ansiedad, pasión, dolor, sufrimiento, odio, rencor...– ha sido reconocido, comprendido y disuelto en la *Nada* absoluta.

La meditación es el instrumento de la liberación.

Primero sufrimos, luego disolvemos todo en la *Nada* que es un campo de bienaventuranza.

La verdadera libertad y el final del sufrimiento estriban en vivir como si hubiera elegido deliberadamente cualquier cosa que suceda, sienta o experimente en este momento.

Este alineamiento interno con el Ahora es el final del sufrimiento.

*“No es bueno sufrir,
pero es bueno haber sufrido.”*

¿Es imprescindible sufrir? Sí y no.

Si usted no hubiera sufrido como ha sufrido, no tendría profundidad como ser humano, ni humildad, ni compasión.

No estaría leyendo esto, ni buscando cómo liberarse de eso.

El sufrimiento cierra la armadura del ego, porque es egocéntrico, pero llega un momento en que ya ha cumplido su propósito.

El sufrimiento es necesario, hasta que usted descubre que es innecesario.

Surge mucho sufrimiento, mucha infelicidad, cuando cree que es verdad cada pensamiento que se le pasa por la cabeza.

Las situaciones, por adversas que sean, no le hacen infeliz. Pueden causarle dolor físico, pero no sufrimiento psíquico.

Son los pensamientos acerca de las situaciones los que le hacen infeliz.

Son las interpretaciones las que le causan ira, odio, rencor, venganza.

¡El problema real es el pensamiento!

Cuando no hay pensamiento, cuando la mente está quieta, vacía y silenciosa, la Conciencia Absoluta podría manifestarse nuevamente, como cuando creó el Big Bang hace 13.700 millones de años, para crear el Universo, por Amor...

Todo está hecho de Conciencia... incluido el rencor...

Entonces, su rencor es la semilla preciosa desde donde puede evolucionar... hacia la Conciencia despierta... hacia el Amor consciente.

Entonces, bendito sea el rencor...

Pero es necesario penetrar en él conscientemente.

El rencor es un “*forma*” de la energía vital.

Y la Conciencia es la esencia de esa energía.

Pero es necesario meditar... para perdonar... para olvidar... para simplemente Ser... Todo... Aquí... Ahora...

Entonces, usted ya sabe lo que debe hacer.

¿Qué falta? ¡Hacerlo!

¡Libérese del sufrimiento!

¡Libérese de su pensamiento egocéntrico!

¡Asuma su destino!

¡Asuma su vida... y su muerte... conscientemente!

¡No es bueno sufrir, pero es bueno haber sufrido!

¡El sufrimiento es una puerta hacia la Conciencia!

¡Ábrala y entre!

Entonces, si medita con él, ¡es bello!

Bibliografía

- . Un curso de milagros.
- . Shakti Gawain. Despertar de la Conciencia
- . Alan Epstein. Cómo ser feliz.
- . Melody Beattie. Viaje hacia el interior.
- . Wayne W. Dyer. Tu Yo sagrado.
- . Osho. Madurez.
- . Ramiro Calle. Terapia Espiritual.
- . Krishnamurti. Sobre la vida y la muerte.