




El poder del perdón

*«El perdón es la fragancia que la
violeta derrama sobre el talón que
la ha pisado»*

Mark Twain





*Sé como el sándalo,
que perfuma el hacha del
leñador que lo hiere.*

Rabindranath Tagore

Todos los poetas y maestros que hablan del poder del perdón terminan en este lugar de dulzura y gracia, cuando somos capaces de recibir un insulto o una injusticia sin una reacción agresiva o sin ofendernos personalmente. Más bien, con una respiración profunda, con paciencia y con amabilidad.



«Aquel de ustedes que esté sin pecado, que le arroje la primera piedra.»

«Un ojo por un ojo hace que el mundo entero se quede ciego.»

Cuando perdonamos

- nos liberamos de nuestro propio sufrimiento
- nos liberamos de nuestro victimismo
- soltamos el autocastigo, la autoexpresión negativa, la vergüenza y la baja autoestima
- recuperamos los campos interiores de paz
- liberamos espacio emocional y mental
- recuperamos el control de la mente y los pensamientos
- aprendemos a ver más allá de lo personal y a observar dónde actúan los demás desde su propio dolor, su propio trauma y sus historias.

El viaje del perdón

1. Tomar conciencia
2. Voluntad
3. Profundización
4. Despojándose de las capas
5. Remembranza
6. Integración



Tomar conciencia de tu estado interno

¿Cómo estás de verdad?

¿Cuales son tus patrones de pensar, hablar, comportarte?

¿Cuando te encuentras solo, ¿qué tipo de pensamientos frecuentan tu mente?

¿Qué creencias tienes sobre ti misma y sobre los demás que te hacen sufrir?

¿De qué manera has endurecido tu corazón o retirado tu amor de ti misma o de los demás?



La voz es una herramienta para la sanación y reconciliación

La garganta es el segundo útero del cuerpo: es un espacio donde gestamos la palabra y creamos nuestra realidad.

A través de los pensamientos y las palabras creamos nuestras opiniones, creencias, y manera de relacionarnos con el mundo. Es un espacio poderoso de creación. Con nuestras palabras tenemos el poder de sanar o dañar.

Hay muchas voces dentro de nosotros, muchos diálogos que repetimos internamente una y otra vez. Aquí en el reino del quinto chakra empezamos a vigilar estos diálogos y distinguir entre los verdaderos y los falsos.



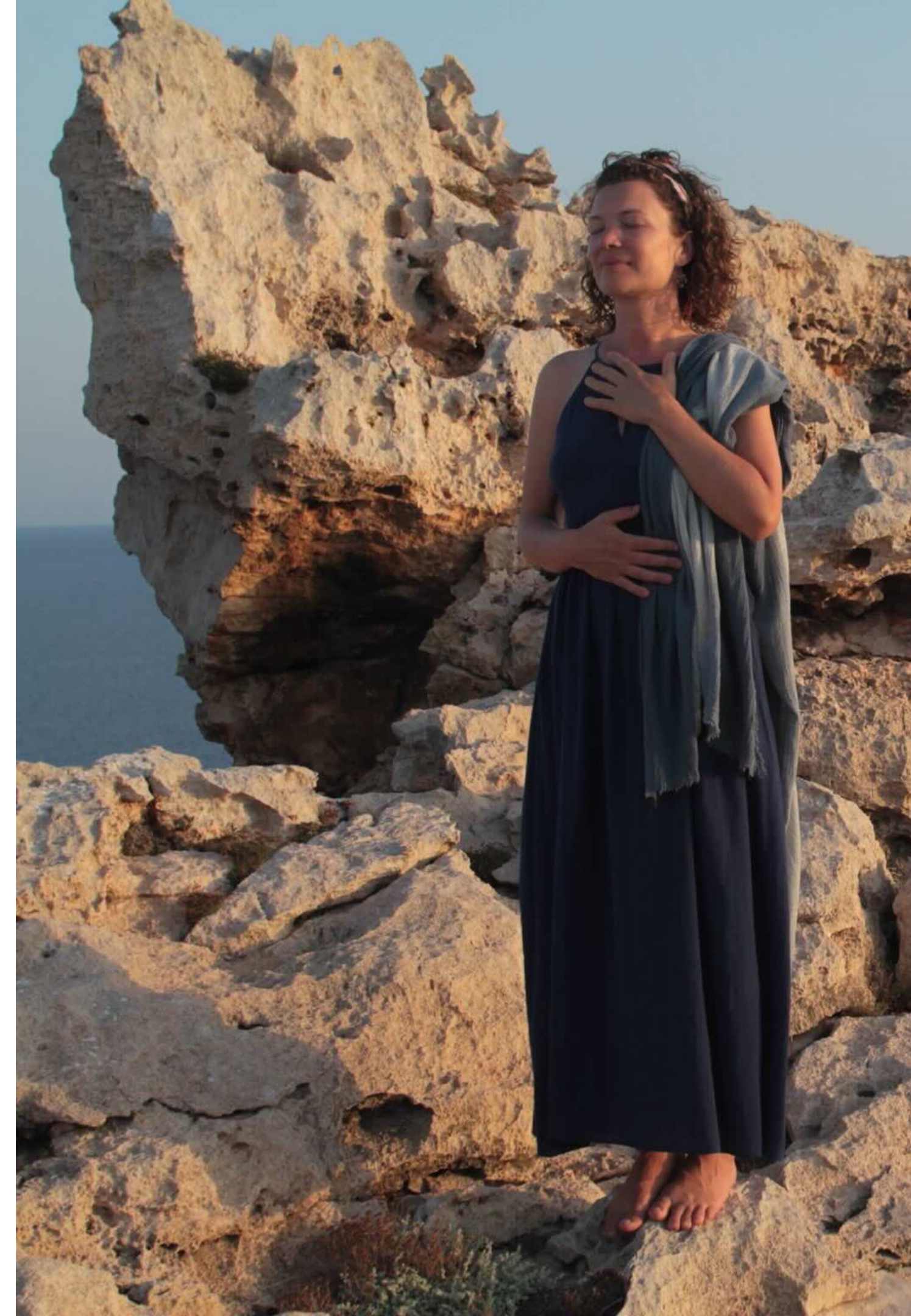
El arte de escuchar

Es esencial crear un estado de paz y tranquilidad internamente si queremos escuchar de verdad nuestra voz interior y ser conscientes de nuestro estado interior.

Cuando hay demasiado ruido y distracciones es imposible sintonizar con nuestro ser interior.

El conocimiento de uno mismo se consigue prestando atención, tranquilizándose, escuchando y observando nuestros patrones mentales y emocionales.


¿Cuáles son los lugares y las herramientas que te ayudan a conectar con tu mundo interno?



A man with a beard is shown in profile, looking upwards and to the right. He is standing in a field of tall, golden-brown grass. The background is a soft, hazy sky with some bare trees, suggesting a sunset or sunrise. The lighting is warm and golden, creating a contemplative atmosphere.

El sufrimiento es una llamada de atención, una llamada a investigar la verdad de nuestras creencias".

- Tara Brach



"El modo de salir de nuestra jaula empieza por aceptar absolutamente todo sobre nosotros mismos y nuestras vidas, abrazando con atención y cuidado nuestra experiencia momento a momento."

Tara Brach

MEDITACIÓN: Tomar conciencia de tu estado interno

¿Cómo estás hoy, en este momento?

¿Cuáles son las historias que te estás contando hoy que te hacen sufrir?

¿De qué manera has endurecido tu corazón o retirado tu amor hoy?

¿A quién necesitas perdonar hoy?

¿A quién tienes que pedir perdón hoy?





"Hasta que una persona pueda decir de
manera profunda y honesta:
"Soy lo que soy hoy debido a las decisiones
que tomé ayer",
esa persona no podrá decir:
"Elijo otra cosa".

ORACIÓN BUDISTA DE PERDÓN

Si he dañado a alguien de alguna manera, ya sea conscientemente o sin saberlo, a través de mi propia confusión, le pido perdón.

Si alguien me ha hecho daño de alguna manera, ya sea conscientemente o sin saberlo, a través de su propia confusión, le perdono.

Y si hay una situación en la que todavía no estoy preparado para perdonar, me perdono a mí mismo por ello. Por todas las formas en que me hago daño, niego, dudo, me menosprecio, juzgo o no soy amable conmigo mismo a través de mis propias creencias: Me perdono.