



**Dr. Henry Barrios-Cisneros**  
Especialista en Medicina Interna  
Investigador en Salud Holística  
Naturista Quiropráctico  
Experto en Gerencia Holística  
**Psicoterapeuta Holístico**  
**Estrés, ansiedad y depresión**

[www.educacionysaludholistica.org](http://www.educacionysaludholistica.org)

[henrybarrioscisneros@gmail.com](mailto:henrybarrioscisneros@gmail.com)

## GERENCIA DE LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE

### PARTE DEL CAPÍTULO 2

Junio 2014

### PERDONARSE A SÍ MISMO

El perdón de sí mismo es un efecto directo de aplicar con ecuanimidad la humilde comprensión de su naturaleza humana, que aporta la práctica persistente de la atención consciente. Mucha veces por desconocimiento, lo que más cuesta es perdonarse a sí mismo. Esas culpas se proyectan como imágenes en espejo a nuestros semejantes para tomar consciencia, perdonar y superar las lecciones de aprendizaje significativo.

#### Comprendiendo el perdón

Gramaticalmente se entiende al **perdón** como “Remisión de la pena merecida, de la ofensa recibida o de alguna deuda u obligación pendiente”. Y el acto de Perdonar como “Remitir la deuda, ofensa, falta, delito u otra cosa que toque al que redime.” Cuando con honestidad se perdona, realmente se libera la mente del recuerdo perturbador relacionado al “agravio”. Ya no perturba, porque quien perdona, se libera de esas fuentes de sufrimiento. Aprender a perdonar es un proceso de entrenamiento persistente que se logra cuando se aplican sus cinco componentes fundamentales:

**a. Humildad**, es reconocer, comprender y aceptar con honestidad y compasión las limitaciones, confusiones y errores, los cuales son **gran-Diosas** oportunidades, para con persistencia cultivar la sabiduría. Al aceptar con responsable persistencia los errores, limitaciones y confusiones el practicante se permite hacerse consciente de cuál es la creencia central que ha estado condicionando el agravio, cuál es el nivel de consciencia en el que se encuentra y cuanto le falta evolucionar como Ser humano, para expresarse con sabiduría y amor. Cuando la persona practica la humildad, abre su mente y libera su espíritu al aprendizaje significativo que sanan.

Ser humilde es comprender y aceptar que uno si es capaz de cometer errores, confundirse o equivocarse. La mayoría de las personas que tienen algún conocimiento académico o creen que están en un camino de evolución espiritual son víctimas de su propia **soberbia**, que les impide el aprendizaje significativo y ser mejores Seres humanos.

Ser humilde es comprender que cuando las cosas no marchan bien o están causando dificultades es una señal evidente de que al respecto, no se está actuando correctamente o se comete algún error. Por ello, es necesario revisar con ecuanime atención consciente nuestra manera de pensar, sentir, decidir, hablar y actuar sobre la experiencia para con persistencia

hacernos responsable del aprendizaje significativo implícito. Es aceptar que lo que a uno le pasa, aunque no le agrada si es su responsabilidad, sin buscar la causa en algún extraño foráneo del exterior a quien echarle la culpa para hacer el papel de víctima y evadir la responsabilidad por mejorar nsu calidad de vida.

Ser humilde significa escuchar activamente a los otros, para comprender sus demandas o necesidades, darse tiempo para aclarar los malos entendidos y así establecer una relación ganar-ganar. Es respetar el silencio, teniendo presente que es fundamental que cada palabra sea más sabia, que el silencio que rompe.

- b. Aprender**, es el proceso de adquirir experiencias significativas de sí mismo o de las cosas por medio del estudio y la práctica, lo cual genera un cambio de actitud y conducta. Este aprendizaje significativo se consolida por medio de la humildad, que conduce al cultivo de la sabiduría. La única manera con que realmente se aprende, es mediante la inmediata aplicación y práctica persistente del conocimiento adquirido, teniendo presente el fomento del bienestar humano en el ámbito personal, familiar, empresarial y comunitario. Quien no es humilde para reconocer y aceptar la necesidad de cambiar no está preparado para aprender.
- c. Redimir**, es el persistente mejoramiento continuo de los guiones de vida y creencias centrales destructivas que mantienen los prejuicios, la autoimagen y la actitud limitadora, para liberarse de las culpas que impiden ser cada día más útil, saludable y feliz. Otra manera de redimir, es liberándose de cualquier situación o cosa del pasado, que perturba la mente y culminando todo lo que se ha iniciado o los procesos pendientes, con lo cual se cierran ciclos abiertos y se libera la mente de pesadas cargas del pasado.

Se redime cuando se empodera del conocimiento necesario para liberarse del resentir y los escombros tóxicos del pasado que enferman el cuerpo, envenenan el alma y reprimen el espíritu. Si quiere comprender y liberarse de su resentir, solicite la guía al facilitador.

- d. Amor**, es la energía liberadora del Ser humano que fluye cuando con humildad se comprende, se perdona y se acepta compasivamente, aprendiendo de la experiencia significativa para cultivar la sabiduría. El amor persistente hace posible hasta lo que se cree imposible. El comprenderse y perdonarse a sí mismo es el gran borrador de la mente que libera al Ser humano de cadenas de acero y rocas de plomo, que reprimen el espíritu y que le abre la puerta del corazón para elevar la consciencia y aplicar con persistencia la Ley de autoamor.

**Ley de Autoamor:** *A pesar de mis costumbres, deseos, gustos, impulsos o caprichos; de manera consciente, me expongo, adquiero y consumo, sólo lo que conozco que es útil, necesario y beneficioso para cada día estar **más SANO**; evito y supero la tentación de comprar o consumir todo lo que sea inútil, innecesario y dañino para **la salud de mi cuerpo, mente y espíritu.***

- e. Compasión**, es el sentimiento de conmiseración y ecuánime comprensión que se tiene hacia quienes sufren dificultades o desgracias. La compasión se inicia con la comprensión del condicionamiento personal y la influencia de los antepasados que mantienen los guiones de vida y sabotean la transcendencia del nivel de consciencia de sí mismo o del otro. Es con

frecuencia la motivación del deseo de cambio para aliviar o reducir el sufrimiento. Para aplicar la compasión a los semejantes, es prioritario ser compasivo consigo mismo.

### ¿Cómo saber que se transita el camino creativo?

Es muy sencillo, al observar los efectos creativos o destructivos de la manera de pensar, sentir y actuar, sabe si está tomando decisiones correctas o inadecuadas. Cuando las consecuencias de sus acciones le genera (a sí mismo y a sus seres amados), mayor: salud, bienestar o felicidad, es la mejor demostración de que está siendo acertado. Si en estos momentos, con humilde honestidad se siente más saludable, en paz y feliz, es porque está aplicando la Ley de autoamor; de lo contrario, si siente malestar, desarmonía y desdicha, significa que ha perdido el sentido de la esencia de su misión de vida y es el momento más oportuno para buscar una guía. Así, encontrar el norte creativo en su proceso de aprendizaje psico-espiritual. Ese es el propósito de consultar a un psicoterapeuta holístico.

El perdón es el más eficiente borrador de los errores que existen, para liberarse del acondicionamiento de la mente y evolucionar el nivel de consciencia. Al perdonar, la persona se libera de las cadenas psíquicas y mentales que aprisionan su espíritu y le mantiene en el círculo vicioso del sufrimiento. Quien se perdona, se permite comunicarse mejor consigo mismo, eleva su autoestima y de corazón, abre la mente a las tendencias creadoras del universo, con lo que se cultiva más sabiduría y comprensión de sí mismo.

El perdón de sí mismo, es el más importante de los tres pilares de la **Psicoterapia Holística para el Cultivo de la Sabiduría**. En su aplicación, el practicante se hace consciente que es un Ser humano, **que sí puede estar confundido y cometer errores**. Así se abre a su infinita capacidad de aprendizaje significativo. El aprendizaje para la humilde comprensión de sí mismo, es la fuente de la autorrealización o transcendencia del ego, que en este plano terrenal sólo termina cuando se cierra el ataúd.

Mediante la atención consciente, se aprende a ver la realidad de las raíces limitantes y errores de la mente confundida, porque al hacerse de manera objetiva más consciente de cómo reacciona según los guiones que refuerzan el sistema de creencias, como se confunde a sí mismo, procurando de manera inconsciente perpetuar los autoconceptos de debilidad que generan temor a la soledad, temor ser rechazado o temor a triunfar, que se estudian en el libro **Gerencia de la Comunicación Consciente**.

Al comprender cómo las personas se equivocan y con la mejor intención, sin darse cuenta, de manera instintiva o reactiva busca hacer sufrir a sus seres amados; cuando como autómatas tienden a huir o evitar la ilusión de los recuerdos traumáticos de los primeros años de su existencia terrenal y a cancelar las consecuencias de sus errores. Como pretendiendo tener la razón, de las erróneas creencias centrales, sin darse cuenta prefiere sufrir o perder la salud y bienestar, con tal de subsistir ante las amenazas de la mente confundida que se resiste al cambio positivo. Cuando se reacciona desde los temores de la mente confundida por la ignorancia de sí mismo, se toman conductas que causan efectos más autodestructivos y dañinos, que los que podrían ocasionarle el más terrible enemigo.

Al darse cuenta de cómo se crean esos guiones que guían el teatro que hace con su vida, que reactivamente se empeña en representar para proteger el ego, a costa del sufrimiento o

aprisionamiento del Ser. Una vez más el Creador le hace consciente de lo humilde e imperfecto que se es. También, al conocer mejor su naturaleza humana, se comprende y **perdona de corazón**. Así está en capacidad de comprender a los semejantes, a quienes les echa la culpa de su sufrimiento. Por ello, el perdón es la máxima expresión de amor por sí mismo.

*El perdón, es el más eficiente borrador que libera la mente de las cadenas y rocas del pasado y facilita aprender a elevar la consciencia con humildad.*

### Que es perdonar

Del libro de Gonzalo Gallo González, La magia del perdón, (2002). Destaca, **que no es perdonar**.

Dice el autor, que cuando se tiene bien claro qué es perdonar, se puede emprender el camino de la liberación de la consciencia con mayor decisión y predisposición a mejorar la calidad de vida. Al cambiar las ideas, se supera la actitud condicionada y resulta más fácil perdonar. Comprenda que es perdonar:

**Al leer cada definición de lo que es perdonar, con humilde honestidad, VALORE según la escala siguiente si coincide con su realidad:**

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

**Perdonar es recordar en paz.** Perdonar no necesariamente es olvidar, si se olvida sin aprender la lección de la situación vivida es represión, que resiente la mente y el cuerpo, o evasión que bloquea la evolución de consciencia. Esa experiencia en conjunto con el dolor que ocasiona, es una lección para superar el guión de víctima o no victimizar a otro. Perdonar es recordar en paz, recordar con amor y sin resentimientos. Evitar programarse para el recuerdo diciendo “esto no lo voy a olvidar” o “yo perdono pero no olvido”, pero tampoco debe sufrir creyendo que si recuerda no ha perdonado. Al perdonar, se libera la mente del pasado perturbador, se restablece la paz de su corazón y se fortalece su espíritu. \_\_\_\_

**Perdonar es superar los maltratos.** Es impedir que alguien siga cometiendo abusos y atropellos. Refuerza la autoestima que le permite tener la confianza de exigir respeto y buscar medios creativos para suprimir o superar el maltrato que le lastima. Permitir que continúe el maltrato es masoquismo por temor a afrontar la vida o la soledad. Si se aprende de la lección, a tener más confianza en sí mismo para afrontar acertadamente a agresores o gente tóxicas; de considerarlo prudente, lo puede perdonar, pero se aleja de él o ella. \_\_\_\_

**Perdonar es permitir liberarse del dolor y la rabia.** Jamás se logra algo bueno cuando se acude a mecanismos de defensa como la negación, la represión, la proyección y la postergación. Se tiene todo el derecho de soltar la rabia y a experimentar los sentimientos encontrados o dolor emocional que un golpe bajo provoca: Temor, tristeza, vacío, desconcierto, ira o enfado. Quien perdona será capaz de drenar con una comunicación acertada desde el Ser, esas emociones negativas que le bloquean.

Con humilde honestidad, es importante observar, si desde niño fue educado para reprimir o negar las emociones y si de adulto se continúa haciendo lo mismo. Al hacerlo se engaña con un perdón superficial, el cual esconde un volcán hirviente que acabará por destruir toda la paz interior y en el momento menos esperado hará una gran erupción que posiblemente, agrede a inocentes. Por ello, es muy necesario, aprender a comunicarse de manera acertada desde el Ser. \_\_\_\_

**Perdonar es desintoxicarse de las relaciones disfuncionales.** A algunos, les cuesta la sola idea de perdonar, porque les atemoriza la posibilidad de continuar conviviendo con la persona que les destroza la vida. Perdonar a una persona, no implica que se deba seguir padeciendo los efectos de sus actitudes o de su conducta, mucho menos que se tenga que permanecer viviendo con esa persona disfuncional. Cuando se perdona, si se considera necesario, se hará todo lo que esté al alcance para tomar distancia o terminar aquellas relaciones que le impiden ser feliz.

Al perdonar deja de hacer el papel de tonto; el perdón, no obliga a nadie a seguir comunicándose con la persona que le ha hecho daño y expresarle que le ha perdonado. Esto no sólo no es necesario, sino que es impropio en algunos casos. Si se decide mantener comunicación con esa persona, ella se dará cuenta que ha sido perdonada con la paz y actitud amorosa, amable y serena que se expresa. Si se aceptan conductas inadecuadas en nombre del perdón, una y otra vez, lo más probable es que se utilice el perdón como una forma de no asumir la responsabilidad por su vida y resistirse a hacer cambios. \_\_\_\_

**Perdonar es dejar de ser víctima.** Cuando se anda por la vida con una actitud de mártir, sin darse cuenta, se atraen personas y circunstancias que le rebajan y hacen sufrir. Recuerde que generalmente se hace realidad aquello que no se quiere vivir, pero se le presta mucha atención, así se cumplen las profecías que más se le temen. Perdonar, es liberarse de las personas que le han producido dolor, no es poner la otra mejilla con una sonrisa hipócrita, ni tragarse las emociones de rabia o pretender que no ha pasado nada y todo sigue igual.

Es preferible ser honesto consigo mismo y aceptar que en ese momento no se está preparado para perdonar, que hacer el papel de masoquista y aparentar un perdón hipócrita. Cuando se toma consciencia de la actitud ante la vida, si quiere, se puede mejorar la imagen que tiene de sí mismo, se mejora la autoestima y aprende a relacionarse con personas que le valoran y respetan. Los burros mártires y masoquistas se atraen para rascarse y revolcarse en el círculo vicioso de su desdicha, enfermedad y sufrimiento y **los sabios se encuentran para cultivarse y gozar de su felicidad, salud y bienestar**, sólo usted decide. \_\_\_\_

**Perdonar es ser proactivo la injusticia.** Perdonar es rechazar y hacer justicia de los hechos atroces, actos violentos, deshonestos e injustos. El perdonar mantiene la responsabilidad que tiene el agresor por sus acciones, él sigue siendo responsable de sus actos destructivos y está en la obligación de redimir las faltas cometidas. El perdón no es pasividad ni complicidad antes los abusos a la corrupción, la traición y la maldad.

Se puede perdonar a alguien y al mismo tiempo tomar medidas para que vaya a la cárcel, exigirle una indemnización o estimularle a que busque ayuda profesional para solventar en paz su propio pasado. Se puede perdonar y a la vez terminar una relación, retirarse de un trabajo o despedir a un empleado deshonesto. En su situación personal específica, cada persona necesita analizar los hechos con cabeza fría, determinar con ecuanimidad que le dicta el corazón, cómo se siente mejor y que decisión considera más adecuada para su integridad. \_\_\_\_

**Perdonar es actuar con ecuanimidad.** Hay un cuento en que una persona grita con arrogancia “está bien, traigan a ese canalla y yo lo perdono”. El perdón no es mirar al otro con altivez, con aire de superioridad ni con sentimientos de pesar o lástima que lo rebajan. El perdón es un ecuaníme acto de amor para con uno mismo, no un acto de soberbia. Nadie es mejor que su semejante, y el perdón no le hace merecedor de una aureola de santo. De ahí, que a los orgullosos por sobrecompensación de su baja autoestima les cueste mucho reconocer sus errores y perdonar. \_\_\_\_

**Perdonar es actuar con fortalezas.** Uno de los obstáculos para abrirse al perdón, es que algunos lo identifican con la debilidad. La realidad es que quien no se perdona, de manera inconsciente debilita su espíritu y se amarga la vida, porque está evadiendo enfrentar la situación de aprendizaje para evitar confrontaciones. El confrontar es fortaleza, que permite comunicarse de manera acertada y con honestidad, para poner límites y liberarse de una relación inadecuada. La verdad es que cuando usted perdona o se perdona a sí mismo, se convierte en un ser más fuerte y lleno de coraje. Debilidad es dejarse vencer por el odio y el rencor, fortaleza es tener autocontrol y fuerza de voluntad para liberarse del pasado, aprendiendo la lección para evolucionar el nivel de consciencia. El perdón siempre eleva, nunca rebaja. \_\_\_\_

**Pedir perdón, es un acto de honesta valentía,** porque con humilde arrepentimiento se reconocen los errores cometidos, convirtiéndolos en lecciones de superación, se acepta la ignorancia que todavía se presenta, convirtiéndola en estímulos para aprender y se admite el nivel de consciencia en que se encuentra. Una de las actitudes de mayor nobleza y dignidad para consigo mismo, es que después de haber herido o agredido a otra persona, hacerse consciente de la falta cometida, aceptar y asumir el error para reconocer las limitaciones en que se encuentra, a fin de pedir perdón y adquirir el compromiso de corregir la falta cometida, comenzando por el cultivo de la sabiduría. Pedir perdón va de la mano con el respeto por sí mismo, es un acto de dignidad y amor, que diluye la falta e induce al aprendizaje de la lección para sanar y abrirse a la evolución de consciencia. \_\_\_\_

**Con su libre albedrío, ¿qué decide hacer de hoy en adelante con todo lo que posee para ser cada día más feliz?** \_\_\_\_\_

En palabras de Albert Einstein, **es una gran demencia del Ser humano, pretender conseguir mejores condiciones de vida y resultados, repitiendo las mismas actitudes y conductas que le han llevado a la situación que quiere superar o cambiar.** Para mejorar la actitud se necesita comprensión compasiva y con fe y confiar en sí mismo, así trasciende sus limitaciones.

**Fe,** es la virtud, por la que, sin ver o comprender, se cree en algo, incluye la confianza y buen concepto que se tiene de una persona o cosa. En las corrientes religiosas de la humanidad, se pide tener fe en el Creador. En la educación holística se considera fundamental, tener **FE en uno mismo,** en esa esencia del creador que integra la trinidad (**cuerpo-mente-espíritu**), de esta manera se confía plenamente en las potencialidades de sí mismo. Para evitarle un mal entendido, el sagrado texto religioso cristiano dicen que: cada Ser humano desde el punto de vista espiritual, es hecho a imagen y semejanza de Dios, es hijo de Dios y el cuerpo es el templo del Espíritu Santo. Respetando sus creencias y libertad de culto; es importante preguntarse:

**¿Dónde buscar y encontrarse con la Energía Creadora del Universo?** \_\_\_\_\_

## ¿En quién tener confianza?

---

Para realmente poder creer en algo, es prioritario creen en sí mismo. Difícilmente se puede confiar en dejarse guiar y hacer la voluntad Divina, si no existe fe en sí mismo. Comprenda que a partir de este momento presente, usted con su libre elección, es el único responsable de su vida.

El perdonar, no es una decisión de un instante, de una sola vez y no puede forzarse, es un proceso que en algunos casos puede ser lento, progresivo e individual, ya que tiene su momento particular según el ritmo de asimilación, madurez y nivel de consciencia de cada persona, es como una semilla que cuando esté lista para germinar, nacerá y evolucionará. Quien decide perdona, se libera de los sentimientos acumulados en la memoria y está aportando un acto de amor a la humanidad, con lo que libera de energías negativas a la madre tierra.

*Lo que realmente nos libera del pasado doloroso y nos sana las heridas del corazón es el amor y la honestidad con nosotros mismos.*

*Cuando me amo, aplico con persistencia el perdón para liberar mi alma de los escombros destructivos del pasado que reprimen el espíritu.*

### Tres pasos para perdonar

Tomado del libro: Gonzalo Gallo González, **La magia del perdón.**

**1er. Amarnos a nosotros mismos**, cuidarnos y valorarnos. Por los remordimientos, en ocasiones nos maltratamos, nos culpamos, con lo que nos sabotamos o buscamos a toda costa que otros nos maltraten y sin querer nos hacemos un daño terrible. Un día feliz, es aquel en que con humilde honestidad elegimos ser buenos y amables con nosotros mismos. Volvemos a nacer cuando de manera sincera nos aceptamos tal como somos, **decidimos aprender de nuestros errores**, ser tolerantes con nuestras fallas y desterramos la culpa, la rabia, el rencor, a fin de liberarnos del remordimiento y el resentimiento del pasado. Seneca decía que **“El hombre bueno es su propio amigo”** y eso es lo que hacemos cuando practicamos el primer y más importante paso de amor: aceptarnos con humildad, amarnos con comprensión, perdonarnos con compasión y valorarnos para aportar lo mejor de nuestros recursos en el cumplimiento de nuestra misión de vida existencial. **Ser cada día más feliz.**

**2do. Sentirnos amados por la Energía Creadora del Universo**, que llamamos Dios y amarlo con todo el corazón, con toda el alma y con toda las fuerzas. En la biblia este principio ocupa el primer lugar desde el punto de vista teológico y así realmente es. Sin embargo desde una perspectiva psicológica, solo amamos al Creador si primero nos amamos a nosotros mismos. El perdón brota espontáneamente cuando de corazón nos abrimos al amor del Creador que reside en nuestro interior, eso nos llena de paz, de gozo y de esperanza. Liberando el Ser de amor y sabiduría, que reside en nuestro espíritu, somos capaces de perdonarnos y de perdonar sin medida.

**3er. Amar a otras personas**, es el tercer paso del perdón. Es un ejercicio de amorosa comprensión que nos permite ponernos en su lugar y verlo con una mirada compasiva. La

compresión de nosotros mismos, nos acerca a nuestro Ser y libera nuestro espíritu de cualquier culpa o temor. Este paso, lo podemos dar más fácilmente cuando antes hemos sido buenos con nosotros mismos y hemos entendido cuan bueno es el Creador con nosotros.

Hay una bellísima parábola de Jesús que muestra la secuencia de estos tres pasos y que vale la pena meditar. Entendiéndose como meditar: aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de alguna cosa para comprenderla y tomar consciencia de su utilidad práctica para el bienestar.

En la parábola, alguien que tiene una gran deuda decide ir donde su señor en busca de perdón. Esa decisión es una excelente muestra de amor por sí mismo porque lo lleva a no castigarse, culpase o aislarse sino a buscar una solución. Quien hace esto, elige ser bueno consigo mismo y se considera digno de perdón. Por eso, en la parábola este hombre acude donde su amo y allí, en efecto, consigue lo que estaba esperando. Su señor se pone en su lugar, lo comprende y le perdona la deuda. En la metáfora bíblica ese señor es el espíritu de Dios que mora en su Ser, que siempre está dispuesto a perdonar. En un tercer momento de la parábola, el personaje trata mal a un compañero que tiene una pequeña deuda con él, después que su señor le perdono una deuda astronómica. De esta forma, el hombre no pudo dar el tercer paso del perdón, no pudo reflejarlo sabiamente en el perdón a los demás, y por eso Jesús en su comentario final pregunta:

**¿Deberías haber sido bueno con tu compañero, como Dios lo fue contigo? \_\_\_\_\_**

Sabiendo que aprender a perdonar es la práctica de un proceso que requiere persistencia, es frustrante, esperar resultados mágicos instantáneos cuando no se perdona de corazón. Cuando se habla de magia del perdón, es porque se sabe que, para lograr una buena presentación, lo que hace en un buen mago es **practicar sin descanso**. Todo lo que vale en la vida se logra con la **práctica persistente y la dedicación**. Anímese, por tanto, entréñese diariamente en conseguir una nueva mirada para liberarse de sus guiones, de sus creencias, así logrará una nueva imagen de sí mismo, para poderla tener de Dios y de los demás. Si se está vivo en este plano terrenal, es porque tiene algo trascendente que aprender.

*Practicar el perdón de nosotros mismos, abre el corazón a la Energía Creadora del Universo, nos hace conscientes de la eterna unión con Dios y facilita evolucionar el nivel de consciencia, para ser cada día más sabio y feliz.*

### **¿Cómo es eso que se perdona a sí mismo?**

Si en esencia no se trata de un **perdón** social que se da a otro, este es utilizado de manera metafórica para comprender cómo cuando uno está confundido, también puede actuar reactivamente, haciendo que inocentes paguen los platos rotos. En otras palabras, como también cada persona se culpa por ilusiones o recuerdos de actos traumáticos cometidos contra otros, sobre todo contra los seres amados. A continuación, citaré a otros autores que cultivan sobre el **perdón** para que usted de manera objetiva saque sus propias conclusiones.

El Dr. Lair Ribeiro, en su libro *Aumente su Autoestima* (1997), Expresa:

“Al no querer perdonar, nos quedamos atados a un problema que ya podría estar superado hace mucho tiempo. El perdón, es más que nada, una cuestión de inteligencia. Es una gran estupidez



guardar rencor, negarse a perdonar a alguien, porque la mayor víctima de la falta de perdón es uno mismo”.

El rencor, la culpa o el resentimiento pesan como rocas de plomo, que reprime e impide avanzar al espíritu, bloquea la mente e impide evolucionar en los niveles de consciencia.

Los Drs. Margot Moya y Carlos Medina en *Aprendiendo a Ser* (1996) nos ilustran:

“Así como el estado de alerta nos parece fundamental en este curso, también ha sido fundamental para nosotros, desde un principio, el perdón como un facilitador del proceso terapéutico.” ... “ Al utilizar el perdón en el taller Básico con pacientes muy llenos de odio, resentimiento, rabia, etc., La liberación que se experimenta, la mayoría de las veces es expresada como <me quité un gran peso de encima ó me siento muy liviano>”.

“El perdón que se otorga **no es por lo que nos hicieron** (es, por lo que creímos que nos habían hecho). Pedimos perdón por el papel que a cada uno asignamos en la película (guión) que elaboramos. También nos perdonamos a nosotros mismos por esa confusión que hemos tenido”.

“El perdón, permite la sanación, lográndose la reconciliación con los fantasmas de la vida atormentada del Hijo de Dios y éste va recuperando su cordura y su paz.”

James Redfield y Carol Adrienne, citan en su libro “En busca de la Luz Interior” (Círculo de Lectores)

“Aprendí que la ira es absurda. Carcome el alma. Mis padres (en esa vida) hicieron lo que creyeron mejor para mí y para ellos. No comprendieron la intensidad de mis pasiones o que yo tenía derecho a determinar el rumbo de mi vida... eran ignorantes... pero yo también he sido ignorante. Dirigí las vidas de otros. ¿Puedo entonces, juzgarlos o estar enojado con ellos, cuando yo hice lo mismo? ... por eso el perdón es tan importante. Todos hemos hecho esas cosas por las que condenamos a los demás”

“Cuando uno se perdona así mismo, ocurren cosas maravillosas. Cada vez que no aceptamos, algo dentro de nosotros mismos hay cierta tensión y una energía estancada en el campo. Es como la mucosidad que aparece cuando nos refriamos. Por lo tanto, creamos nuestro propio esquema de energía distorsionada que tienen que ver con la falta de perdón hacia nosotros mismos. Estas distorsiones a la larga llevan a enfermedad. Cuando nos perdonamos, desbloqueamos el flujo de energía”.

Louise L. Hay en *Ámate a ti mismo: cambiará tu vida*. (1992). Expresa:

“El perdón nos abre el corazón al amor a nosotros mismos. Somos muchos los que llevamos años y años acarreado resentimientos, a esto lo llamo yo estar inmobilizado en la prisión del resentimiento farisaico. Así llegamos a tener la razón, pero jamás a ser felices”.

“A veces es más fácil perdonar a otros que perdonarnos a nosotros mismos. Con frecuencia somos duros con nosotros mismos, y nos exigimos la perfección. Cualquier error que cometamos resulta severamente castigado. Es hora de abandonar esta vieja actitud”.

“Los errores son una manera de aprender. Si fuéramos perfectos, no tendríamos nada que aprender. No necesitaríamos vivir en el planeta. Tratando de ser perfectos no conseguiremos el

amor y la aprobación de nuestros padres; sólo nos sentiremos mal y pensaremos que no valemos lo suficiente. Levanta el ánimo y deja de maltratarte de esa manera”.

“Perdónate. No seas tan riguroso contigo mismo. Concédete espacio para ser espontáneo y libre. No hay necesidad de sentir vergüenza ni culpa”.

“Recuerda lo maravilloso que te parecía correr libremente cuando eras niño.”

“Para cambiar la pauta, es necesario que perdones a esa persona. Y que entiendas que no tienes por qué repetir aquel viejo comportamiento. Así liberaras a ambos, a esa persona y a ti.”

Siendo honesto consigo mismo plantéese las siguientes interrogantes:

**¿Qué se gana cuando se anda en la vida sufriendo, cargando resentimientos o culpas por los recuerdos traumáticos del pasado?** \_\_\_\_\_

**¿Para qué le ha servido esa actitud?** \_\_\_\_\_

**¿Acaso la rabia y los deseos de venganza o de hacerle daño a otro semejante o acondicionar su sufrimiento le permite ser cada día más feliz o vivir en salud?** \_\_\_\_\_

Recuerde que cuando realmente se perdona, al recordar el incidente se aprende de él y cuando se encuentra con el Ser humano que creyó culpable se siente tranquilo, sin ninguna perturbación. Al perdonar se recuerda en paz.

Tenga presente la frase del Padre Nuestro: “...**perdona nuestras ofensas, así como nosotros perdonamos a quienes nos ofenden...**”. Si se quiere ser perdonado, se necesita primero, perdonar al semejante. **Qué vale más: ¿Un largo tiempo de sufrimiento interno a causa de las culpas o resentimientos por un orgullo que se cree herido, o un momento de paz y amor, que le permite aprender a vivir en mayor armonía y felicidad?** \_\_\_\_\_

Con su libre elección, usted decide, si continúa fomentando el sufrimiento, aprisionando su alma con las rocas del pasado y encarcelando su mente con los recuerdos traumáticos, o por el contrario, decide sacar el aprendizaje de sabiduría que le aporta la situación. Así, redimir sus creencias y actitudes limitadoras para liberarse y realmente fomentar una vida útil, saludable y feliz.

*Al perdonar, se abre la mente para permitirse aprender a comprenderse con humildad a sí mismo, y por consiguiente, confiar en las infinitas potencialidades de su Ser.*

*Los tres pilares para la sanar las heridas del niño, la niña interior son la humilde aceptación, el perdón de corazón y el aprendizaje significativo de la experiencia vivida.*

## **Perdón a la familia**

Del mismo libro: **La magia del perdón**, Gonzalo Gallo, nos explica la importancia del perdón a la familia:

“En la filosofía oriental se asegura que antes de nacer, con la luz de Dios, cada Ser humano como espíritu, elige a su padres, el hogar, la misión de vida que va a desempeñar y los

hechos trascendentales que le permitirán aprender las lecciones del amor. Aunque afirman que el espíritu encarna en el lugar, hora y circunstancia que le corresponde, dentro de las grandes leyes del cosmos, ellos insinúan que en cierta forma, según el nivel de consciencia espiritual, se tiene alguna libertad para elegir dicho ambiente de nacimiento y acá en la tierra se es libre para afrontar la forma de vivir de acuerdo con ese destino elegido. Eso quiere decir, que aquellas personas con las que se sostienen relaciones permanentes o temporales, están allí para cooperar con el cumplimiento de la misión de vida elegida por cada persona, entrenándose para adquirir paciencia, aceptación, perdón, entrega, tolerancia y sobretodo comprensión de sí mismo”.

En palabras del sabio chino, Confucio (551-479 a.C): La vida terrenal es un eterno proceso de aprendizaje evolutivo, que en este plano, solo termina cuando se cierra el ataúd.

El perdón familiar puede ser de padres a hijos, de hijos a padres, entre hermanos y entre parientes. La medida del afecto y apego proporciona la medida de la dificultad, y es bueno recordar que perdonar, no siempre implica continuar o restablecer una relación. Si el amor se lo pide, con sabiduría, sentido común y paz en el alma, usted puede dejar de tratar a alguien o alejarse de su casa o familia, para evitar graves abusos y manipulaciones que le pueden causar más sufrimiento. Lo contrario, le indica que usted es un masoquista, que su guión de vida fue acondicionado a estar sufriendo, como una manera reactiva de llenar sus vacíos afectivos y es una clara evidencia de su inmadurez psicológica, dependencia por falta de confianza en sí mismo y bajo nivel de consciencia.

Un amoroso discernimiento, permite ver con claridad si se necesita continuar con una relación o si hay que terminarla sin rencores, ni odios. En este sentido, es tan dañino soportar relaciones enfermizas como lo es huir de todo lo que incomoda y que corresponde a la lección de la materia que se necesita aprender y aprobar. Aquello que más le cuesta aceptar o le molesta de otro, es una imagen en espejo de eso que no acepta de sí mismo y está estrechamente relacionado con su propia necesidad de aprendizaje evolutivo, con el objetivo del espíritu al haber decidido adoptar un cuerpo físico.

Se puede decir, que la familia y el ambiente de trabajo donde generalmente se vive gran parte del tiempo, es una proyección caricaturizada de manera exagerada. **Es una imagen en espejo aumentada del nivel de armonía y consciencia que se tiene de sí mismo**; por lo tanto, aportan grandiosas oportunidades para comprenderse y evolucionar en el nivel de consciencia, mediante experiencias significativas de aprendizaje.

Si le es complicado **respetar a los otros**, es porque viene a aprender a no manipular y en la familia tendrá personas que de manera exagerada, buscaran manipularle, para así enseñarle.

Si vino a aprender **aceptarse a sí mismo**, vivirá muchos hechos que le ocasionaran y reforzarán el temor a ser rechazado, no aceptado o incomprendido por parte de las demás personas. Experimentará situaciones que le chocaran, causándole rabia y le exigirán una actitud comprensiva y abierta sobre todo consigo mismo.

Si necesita adquirir **confianza en sus potencialidades** y Fe en esa esencia del Creador que reside en su naturaleza esencial, vivirá situaciones que le harán sentir temor a triunfar, experimentará la inseguridad y temor a afrontar algunas circunstancias de su vida.

Si lo que necesita es sentir y hacerse consciente de que siempre está unido a la creación, vivirá situaciones donde experimentará temor a la soledad, como abandono y tristeza, que le recordaran que necesita hacerse consciente de su naturaleza esencial.

Así repetirá una y otra vez similares circunstancias, hasta que las aprenda y pase esa materia que se ha estado repitiendo. Tenga muy presente que el hogar es la primera y más importante escuela, por lo que huir, puede ser como escaparse del aula para regresar en otra vida o momento, a repetir la lección no aprobada con las otras personas, en circunstancias similares y generalmente más difíciles.

Perdonar a un desconocido puede ser difícil cuando el daño es grande. No obstante, se puede lograr si se elige hacerlo y se buscan los medios apropiados con humilde aprendizaje. Cuesta mucho más con el perdón a los seres que amamos, aunque el daño puede ser menor, pero hierde en lo más profundo, debido a la carga emocional, al apego o la dependencia que existe. El proceso del perdón en el seno de la familia o en la relación de pareja suele ser exigente y lento. Son a los Seres amados, a los que se le ocasionan los más grandes momentos de felicidad o de sufrimiento.

En el seno del hogar, se es maestro y discípulo los unos de los otros. Las personas con las que se convive, generalmente le reflejan las proyecciones, como imágenes en espejo de las limitaciones (temores, confusiones, prejuicios o culpas) que usted, hasta el momento no ha superado en su proceso de aprendizaje evolutivo. Por ello, ante cualquier situación experimentada, es fundamental preguntarse: **¿Para qué estoy viviendo esta situación?** \_\_\_\_\_

**¿Qué necesito aprender a superar de esta experiencia?** \_\_\_\_\_

Tiene el derecho y deber de alejarse si alguien abusa de usted, pero siempre es importante perdonar al “agresor” entendiendo que de algún modo es su profesor de amor. En palabras del conocido escritor y orador en materia filosófica y espiritual Krishnamurti, “el agresor es ese tirano, ese único guía capaz de ayudarnos a crecer, a comprendernos y a crear”. Es necesario para superar la tendencia a seguir únicamente sus caprichos egoístas y quedar anestesiado en el reino de lo cómodo y lo fácil, con lo que se sabotea su felicidad. Ese tirano es quien como espejo le ayuda a reconocer los guiones que le sabotean su vida, identificar sus creencias centrales negativas, a dominar sus instintos o reacciones, fortalecer la voluntad y purificar el espíritu.

*El perdón, es la medicina milagrosa que sana integralmente al Ser humano, sus efectos se inician en el espíritu, liberando la mente y curando el cuerpo.*

## Las culpas

El perdón, libera al Ser humano de las culpas que como cadenas y rocas le aprisionan el alma en el abismo de los temores, que generan miedo a desprenderse de las creencias del pasado, por lo que sin querer, de manera inconsciente se apega a la costumbre del sufrimiento que le causa resistencias a mejorar. **Cadenas** por las culpas que echan sobre los semejantes por lo que cree que le hicieron o dejaron de hacerle, lo cual le llena de resentimientos. **Rocas** por las culpas contra sí mismo que le llenan de remordimientos por lo que hizo o ha dejado de hacer. Estas perpetúan las tendencias destructivas, por deseos de pagar las deudas y los temores por falta de confianza en sí mismo, como esencia de sabiduría de amor que mora en su Ser.

Las culpas, conforman las creencias más limitantes del proceso evolutivo del Ser humano, la base que las sustentan, está en las ilusiones destructivas del pasado, que como guiones de vida se archivaron en la memoria. Son como obstáculos, que reprimen el espíritu en un círculo vicioso de sufrimiento, además de estimular las respuestas reptiles, cuadrúpedas y simias de los bajos niveles de consciencia. Por ello, las personas sin darse cuenta toman conductas para de manera obsesiva castigarse o autodestruirse. Cuando se vive desde las culpas, es como echarle más leña al fuego del infierno donde se avivan las llamas que le quemán el alma. Son de tres tipos:

**a. Remordimientos.** Son el efecto a las culpas que se echan contra sí mismos, por algún “error cometido”, que genera pena o vergüenza moral. Buscando pagar estas culpas de manera masoquista, se evade la grandiosa oportunidad de aprendizaje que está implícita en cada equivocación, huyendo por temor del aislamiento social o escondiéndose de la sociedad por “su vergüenza”, de manera inconsciente se busca autocastigarse. Estas culpas, son como pesadas rocas de plomo, que bloquean tanto, que de manera reactiva autosabotea la felicidad y confunde tanto, que se puede llegar a extremas decisiones de suicidio. Dentro de las actitudes autodestructivas que conducen al suicidio, destacan:

**Social**, con la rebeldía, agresividad, violencia, necesidad de aceptación, relaciones co dependientes, obsesión por “amistades” destructivas, pérdida de identidad, retraimiento, negación y delincuencia;

**Académico**, por medio de la pereza, el rechazo de los estudios o el abandono de su formación, dejar pasar las oportunidades, no culminar los proyectos, adicción por ver televisión, jugar videos y estar en computadora en exceso o el aislamiento;

**Trabajo**, con el exceso de trabajo, irresponsabilidad, descuidos, llegando tarde, cometiendo errores y accidentes o estableciendo conflictos con los jefes y compañeros;

**Psicológico**, por medio del aislamiento, durmiendo demasiado o encerrándose en su habitación, viviendo en soledad su dolor, abandono, irritabilidad, aburrimiento, apatía; la exclusión, nihilismo, neurosis, mal manejo del estrés, ansiedad, depresión o psicosis y

**Físicamente**, flagelándose, peleas, abusos de comida chatarra o dañinas, sexo irresponsable, abuso de vicios destructivos como café, licor, cigarrillo o drogas ilícitas, enfermedad incapacitante o dolorosa y cáncer. También conductas temerarias, accidentes o quitándose la vida.

Las culpas, los apegos y las resistencias a mejorar, son las causas básicas del sufrimiento y la desgracia. Para tener una vida de maravilla, es prioritario aceptarse con humildad y servirse con excelencia.

*Las culpas conducen al altar, para ofrecerle al Creador el sufrimiento dirigiendo a los involucrados hacia la paila de la desdicha.*

**b. Resentimientos.** Es el efecto de sentimientos negativos de dolor o enojo, por culpa contra los familiares, seres queridos u otras personas, por alguna equivocación o algún error que le hizo sentir maltratado, humillado, abusado, tratado injustamente, abandonado. Como también violación de compromisos, mentira. Sintiendo, dolor, frustración, tristeza o rabia por lo que cree que le hizo o dejó de hacer, lo cual le ocasiona una herida emocional y se deja de confiar en la otra persona y el mundo. Son como cadenas de acero que cada vez aprisionan más el

alma al calor de fuego por el deseo de venganza y el malestar que se siente al recordar el agravio vivido.

El resentimiento es una herida abierta del corazón que como una úlcera le va destruyendo el alma. Muchas veces queriendo castigar a su “*maestro de vida*”, sufre o se castiga a sí mismo, alimentando el dolor para enmascarar el rol de víctima y así continuar evadiendo su responsabilidad de afrontar el aprendizaje de los retos de la vida. Perdonar de corazón, es el borrador más potente para liberarse de círculos viciosos de sufrimiento.

**c. Pesadas cargas.** Son el efecto de culpas por no haber concluido cosas o trabajos, que como lastres del pasado están pendientes y al no cerrarse el ciclo abierto, refuerzan los temores al éxito y a ser rechazado. Este guión, con el que de manera reactiva se tiende a dejar los proyectos o las situaciones inconclusas perpetúan la frustración contra sí mismo y de manera inconsciente le hace sentir irresponsable con su vida y le baja el autoestima. Para liberar el espíritu de pesadas cargas que le reprimen, es prioritario culminar todo lo que se ha iniciado, así cerrar los ciclos que como escombros del pasado reprimen la evolución de consciencia y le mantiene el remolino vicioso del sufrimiento, donde sin querer también atrae y retiene a sus semejantes.

Si quiere saber cómo está el nivel de culpas y amor contra sí mismo, revise su entorno, que es un reflejo de lo que pasa en su interior. Sobre todo observe su habitación o dormitorio; el grado de orden, deseos de arreglarlo, descuido e irresponsabilidad que observe en su cuarto, es un vivo retrato del grado de remordimiento, aceptación o rechazo que tiene consigo mismo. Revise su entorno con honesta humildad y encontrará grandiosas oportunidades de aprendizaje significativo.

**¿De continuar con la actitud de los remordimientos y resentimientos que hasta el momento ha manejado, que va a ser su vida dentro de 3 a 5 años? \_\_\_\_\_**

---

Cuando se actúa desde las culpas, al igual que de manera reactiva desde los guiones, no se puede vivir en el presente, porque de manera absurda se está estancado en un círculo vicioso por algo que sucedió en el pasado. Cuando la persona se apega al pasado, solo le sirve para hacerse daño y para sufrir en su vida, se está negando al bienestar que le aporta cada momento presente. El pasado ya pasó, y por más que se intente nunca se puede cambiar, la solución está en su interior. Acepte con humildad el proceso de aprendizaje que le aporta el pasado, así aprenderá a amarse con comprensión y se abrirá a servirse con excelencia.

El perdón, facilita reinterpretar, redimensionar y reconstruir las creencias y reglas que mantienen los guiones de vida, es un aprendizaje significativo que le aporta las herramientas, para aprehender a evolucionar o trascender el nivel de consciencia, que hasta el momento ha predominado en su proceso de aprendizaje evolutivo.

*Liberarse de las culpas, es un acto de responsabilidad,  
que demuestra la humildad y el amor por sí mismo.*

**El Perdón de sí mismo.**

Permítase conectarse de corazón con lo mejor de su Ser y con humilde honestidad, visualice en el momento de su vida en que se hace consciente que “*sólo le queda una hora de vida, luego morirá irremediabilmente*”. Visualizándose en ese momento de su existencia, de manera detallada conteste con sinceridad la siguientes preguntas, lo que sienta de manera intuitiva desde su Ser.

**¿Qué haría en esa hora de su existencia para realmente sentirse realizado?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Qué necesita hacer para descansar en paz, consigo mismo?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿A quiénes le pediría perdón? (sea bien específico, nombrando a cada persona)** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿A quiénes perdonaría? (sea bien específico, nombrando a cada persona)** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si tan sólo por una hora puede pensar y actuar de la manera que lo ha sentido y escrito, para ser feliz: **¿Qué le impide practicar esta actitud el resto de su vida?** \_\_\_\_\_

Para qué tener que llegar a una situación donde le quede tan poco tiempo de vida, a fin de cambiar positivamente su actitud ante su existencia.

**¿Por qué no ha podido perdonar antes?** \_\_\_\_\_

El cambio positivo, es el único camino seguro para salir del círculo vicioso de sufrimiento. Si a pesar de todo lo leído y aplicado hasta aquí, cree que no puede superar sus guiones de vida, es muy importante que con humildad, acepte su limitación y se permita abrir su corazón al Creador para buscar asesoría en un buen psicoterapeuta, así aprenderá a estar atento y consciente, para dejar de repetir los mismos guiones negativos, que le reprimen su evolución de consciencia.

*Quien se niega a perdonar, evade su proceso de aprendizaje significativo, porque como si fuera masoquista, se encadena al fuego que le quema el alma y se apega a las pesadas rocas de plomo que reprimen la evolución de su nivel de consciencia.*

Al tomar consciencia de la importancia de perdonar, para el fomento de su salud, felicidad y bienestar. Con humilde honestidad:

**¿Qué decide hacer por su vida?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_