

EL PERDÓN

www.psicomind.es. REFLEXIONES - II



Documental HUMAN: Desgarrador testimonio de un convicto a cadena perpetua en EEUU, que fue condenado por el asesinato de una mujer y una niña. Nos explica, , en el documental como aprendió el significado verdadero de la palabra “AMOR”. Y fue a través del perdón de la madre y abuela de las personas que él asesinó, que comprendió el verdadero significado del AMOR: “Ella supo ver más allá de mi condición”.

En palabras de Frank Ostaseski, “El perdón es crucial por dos razones: nos cura porque nos permite olvidar nuestras antiguas penas y nos ayuda a abrimos al amor.”

Así, nuestra capacidad de perdonar está directamente relacionada con nuestra **capacidad de amar** y con nuestra **capacidad de ser libres**.



“Perpetrador y víctima viven dentro de cada uno de nosotros. El perdón ocurre siempre en nuestro beneficio. Podemos extenderlo a los demás o pedir que se disculpen con nosotros, pero perdonar es en esencia un acto de interés propio que no tiene nada que ver con cambiar a otra persona. Cuando perdonamos, nos administramos la mas útil de las medicinas, nos concedemos una aceptación radical de nosotros mismos.”

Responsabilidad compartida

Cuando abandonamos el apego al rol de Víctima o Verdugo, nos abrimos a la consciencia de una responsabilidad compartida.

En esta línea de trabajo se encuentran las iniciativas de acercarse a las cárceles del mundo, no solo para perdonar a los convictos, sino para pedirles también perdón! Reconociendo de esta manera nuestra co-responsabilidad en los actos y la necesidad

Perdón radical

Daniel Lumera, que acuña el término PERDON RADICAL, propone vivir el proceso en 7 etapas, cada etapa contenida en una afirmación (a modo de mantra).

1. **Me perdono, Te perdono:** Lo que ha sucedido depende de la existencia de ambos”Me alejo de la polaridad “Víctima - Verdugo”; “Correcto-incorreto”. Asunción de responsabilidad (una parte de mi lo ha creado) Dejar de lado el análisis y la culpa. “Todo lo que ocurre en mi vida se generó a partir de la intimidad de los pensamientos, sentimientos y las impresiones latentes inconscientes”
2. **Me libero, Te libero:** La profunda determinación de liberarme a mí y liberarte a ti de todas las causas que crean sufrimiento”. Toma de conciencia: nos podemos liberar ahora de pensamientos, recuerdos, sentimientos, sensaciones, imágenes, emociones (odio, rencor, impotencia, rabia...etc. Abandono la necesidad de tener razón. Principio de reciprocidad: Liberando, me libero. Liberándome, libero.
3. **Me quiero, Te quiero** A pesar de todo lo que ha pasado. Un amor que nace del profundo reconocimiento de la unidad de la existencia más allá de los roles que interpretamos. Soy capaz de amar en mi y en ti esa parte esencial que expresa y representa el milagro de la vida.



1. **Me perdono, Te perdono:**
2. **Me libero, Te libero**
3. **Me quiero, Te quiero**
4. **Gracias**
5. **Uno en el Uno**
6. **Uno en la paz**
7. **Uno en la luz**



4.Gracias Por las experiencias vividas. Por como nos hemos querido. Por cada instante que hemos compartido que no volverá. Por el dolor, la traición, el abandono GRATITUD INCONDICIONAL y CONFIANZA EN LA VIDA

5.Uno en el Uno: La disolución del ego El ego se funde con el infinito. Supera el sentido de separación.

6. Uno en la paz : Ser la paz.. SIN separaciones creadas por la mente. No es un objetivo a alcanzar. Es el estado natural de nuestro ser cuando la mente está en calma y en silencio. Supera el sentido de separación.

7.Uno en la luz: Portadora de claridad y pureza. Ser una única cosa con la luz de la existencia. Acceder a la visión (aspecto divino de la existencia) y ser uno con ella.

Las 3 primeras frases, crean un puente de Amor, perdón y libertad, entre “tu y yo”. La tercera frase AGRADECE, para pasar a las 3 últimas que curan un puente de Unidad con el Universo, La Paz y La Vida.