

Un breve resumen del contenido 10 PASOS PARA EL PERDÓN: LA PAZ CON EL PASADO, CONMIGO Y CON LOS DEMÁS.

“No hay caminos para la paz, la paz es el camino” dijo Gandhi: la paz hace posible el amor. Y amor es lo que todos queremos. Pero solo si somos capaces de hacer las paces y perdonar, podemos ser amorosos. Como en esta vida casi todo acaba fallando, la experiencia nos pide que aprendamos a ser pacíficos y entendamos para liberarnos de los sentimientos de agravio y, en la medida de lo posible, nos acerquemos al perdón. Pero, ¿Cómo mejoramos nuestra capacidad de perdonar?

El perdón empieza con uno mismo: por la paz con el propio pasado: Es la solución espiritual frente a lo injusto. Y nuestro pasado siempre fue en algún sentido injusto; mientras abrigamos rencor seguimos en tensión. Hasta reconocerlo. Cuando nos sucede algo injusto, sentimos la emoción de ira y tenemos tres opciones:

- 1) Negar que estamos heridos (hacer como si nada)
- 2) Reaccionar con ira (atacar para herir)
- 3) Perdonarla (reconocer la ira y trascenderla mediante la conciencia)

Hasta la toma de conciencia de su propia rabia la persona tiende a repetir sistemáticamente lo que le hicieron. Ya que: ¿Si no fue malo, porque no seguir haciéndolo? En realidad detrás de esto hay: “Los hijos sufrirán por los pecados de los padres”, el deseo inconsciente e infantil de no ser mejor que papá y mamá, para que estos “estén contentos y te quieran”. Por ello, todo perdón va precedido por el reconocimiento de la ofensa. Quien descuenta la ofensa, niega su dignidad y entonces no perdona, simplemente se degrada.

Perdonar no es negar lo malo, ni negar la responsabilidad, es una “comprensión del corazón” y

Por tanto requiere de nuestra sabiduría emocional. Trata de la sustitución del dolor y el resentimiento por la comprensión que nos lleva a la compasión, y nos acerca al perdón.

Al procurar hacer las paces con quien nos ofendió en el pasado, nos dejamos de castigar a nosotros mismos y nos perdonamos pues nos sentimos mejor y hacemos mejores. El camino hacia el perdón nos libera del penoso sentimiento de la rabia. La comprensión de nuestro pasado es lo más inteligente: indica nuestra sabiduría y capacidad de amar.

Es difícil, pero cuanto mayor fue la ofensa mayor es el beneficio que extraemos perdonando. De lo contrario, nuestros esquemas emocionales conflictivos se reproducen en diferentes escenarios. Tenemos un paso a paso si estamos decididos a este intento.

Contenido del taller: 10 PASOS PARA EL PERDÓN: LA PAZ CON EL PASADO, CONMIGO Y CON LOS DEMÁS.

1. Conciencia de la rabia
2. Superación de la rabia.
3. La paz mediante el cuerpo.

4. La paz mediante la sensación.
5. La paz mediante el pensamiento.
6. La paz espiritual: el verdadero amor.
7. Preparación en grupo trabajo final práctico.
8. Una cosa conseguida frente al pasado
9. Un avance interior reconocible en ti.
10. Un logro que me habilita para el perdón en adelante.

Bibliografía:

Torrabadella, Paz. Cómo desarrollar la inteligencia emocional .ed. Océano ámbar, 2005

Torrabadella, Paz el placer de ser tú. Ed. Océano ámbar, 2001