

EL RESENTIMIENTO Y EL PERDON

OBJETIVO:

¿QUÉ? Enfocar el perdón

¿CÓMO? Como el resultado de un proceso de comprensión y aprendizaje

¿PARA QUÉ? Para que nos sane y nos haga crecer.

INTRODUCCIÓN:

El perdón reconoce que lo que pensaste que tu hermano te había hecho, en realidad nunca ocurrió.

No porque exista el perdón, la gente tiene derecho a dañarnos las veces que quiera.

No prestes atención a las faltas de otros, a las cosas que los demás han hecho o dejado de hacer. Considera solo lo que por ti mismo has hecho o dejado de hacer.

Deja tus cargas...

Un conferencista hablaba sobre el manejo de la tensión. Levantó un vaso con agua y preguntó al auditorio:

- ¿Cuánto creen ustedes que pesa este vaso con agua?

Las respuestas variaron entre 20 y 500 gramos.

Entonces el conferencista comentó:

- No importa el peso absoluto. Depende de cuánto TIEMPO voy a sostenerlo. Si lo sostengo por un minuto, no pasa nada. Si lo sostengo durante una hora, tendré un DOLOR en mi brazo. Si lo sostengo durante un día completo, tendrán que llamar una ambulancia. Pero es exactamente el MISMO peso, pero entre más tiempo paso sosteniéndolo, más pesado se va volviendo.

Si cargamos nuestros PESARES, RENCORES u ODIOS todo el tiempo, luego, más temprano o más tarde, ya no seremos capaces de continuar, la carga se irá volviendo cada vez MAS PESADA y entonces viene la desesperación. Toma todas tus cargas, PERDONA y anímate a ser LIBRE.

DESARROLLO:

El tema del día era el resentimiento, y el maestro nos había pedido que lleváramos papas y una bolsa de plástico. Ya en clase elegimos una papa por cada persona a la que guardábamos resentimiento. Escribimos su nombre en ella y la pusimos dentro de la bolsa. Algunas bolsas eran realmente pesadas. El ejercicio consistía en que durante una semana lleváramos con nosotros a todos lados esa bolsa de papas.

Naturalmente la condición de las papas se iba deteriorando con el tiempo. El fastidio de acarrear esa bolsa en todo momento me mostró claramente el peso espiritual que cargaba a

ESCUELA GNÓSTICA DE DESARROLLO HUMANO

diario y como mientras ponía mi atención en ella para no olvidarla en ningún lado, desatendía cosas que eran más importantes para mí.

Todos tenemos papas pudriéndose en nuestra “mochila” sentimental. Este ejercicio fue una gran metáfora del precio que pagaba a diario por mantener el resentimiento por algo que ya había pasado y no podía cambiarse. Me di cuenta que cuando me llenaba de resentimiento, aumentaba mi stress, no dormía bien y mi atención se dispersaba.

Perdonar y dejarlas ir me lleno de paz y calma, alimentando mi espíritu. La falta de perdón es como un veneno que tomamos a diario a gotas pero que finalmente nos termina envenenando.

Muchas veces pensamos que el perdón es un regalo para el otro, sin darnos cuenta que los únicos beneficiados somos nosotros mismos.

El perdón es una expresión de amor.

El perdón nos libera de ataduras que nos amargan el alma y enferman el cuerpo.

No significa que estés de acuerdo con lo que paso, ni que lo apruebes. Perdonar no significa dejar de darle importancia a lo que sucedió, ni darle la razón a alguien que te lastimo. Simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que nos causan dolor o enojo.

La falta de perdón te ata a las personas con el resentimiento. Te tiene encadenado. La falta de perdón es el veneno más destructivo para el espíritu ya que neutraliza los recursos emocionales que tienes.

El perdón es una declaración que puedes y debes renovar a diario. Muchas veces la persona más importante a la que tienes que perdonar es a ti mismo por todas las cosas que no fueron de la manera que pensabas.

La declaración del perdón es la clave para liberarte.

¿Con que personas estas resentido? ¿A quiénes no puedes perdonar? ¿Eres tú infalible y por eso no puedes perdonar los errores ajenos?

Perdona para que puedas ser perdonado, recuerda que con la vara que mides, serás medido....

Aligera tu carga y estarás más libre para moverte hacia tus objetivos.

El resentimiento, ¿Le hace mal al otro o a ti mismo?

Tengo un resentimiento contra alguien... me duele, me mortifica, pero, está más presente en mí de lo que quisiera.

Cuando algo no me sale como quisiera, me amargo pensando en que habría sido mejor si esa persona no me hubiera hecho lo que me hizo.

ESCUELA GNÓSTICA DE DESARROLLO HUMANO

Cuando algo me sale mal, a veces pienso que estoy en esa situación por culpa de esa persona. He tomado o he dejado de tomar decisiones que tal vez me servirán a mí o a los míos, motivad@ por ese sentimiento.

Muchas veces me he encontrado dolorosamente y con rabia por los hechos, arruinando así momentos de soledad y paz. Otras veces he inducido de una manera más o menos sutil a mi familia, a mis hijos o amig@s, a que compartan ese odio que les es ajeno y que no entienden, y que además, contradice todo lo que les he enseñado...¡cuánto tiempo de mi vida he dedicado a ese dolor que no quiero!...y, ¿Qué es lo que realmente quiero? que la otra persona, mi agresor, sienta lo que yo siento. Que sufra lo que yo sufro.

Y lo que sucede es que, mientras más acentúo mi dolor, más sufro yo y más sufren los míos, y la otra persona casi siempre ni se entera o, si se entera, a lo mejor ya tiene demasiado con sus propias penas, con sus propias confusiones, con su propia amargura.

Ahora puedo hacer dos cosas: o seguir dedicando mi vida a lo que no quiero recordar o aprender a perdonarme y perdonar.

Porque tengo que ser consciente de que, para mí, la vida es muy valiosa y sé que de esto puedo aprender algo...

A lo mejor, la más grande enseñanza que me dejó este resentimiento es haberme dado cuenta de que “quien sufre y se mortifica con él soy yo y no el otro”.

Seguramente, como la mayoría de las personas, has sentido esa mezcla de rabia, desilusión y frustración que se experimenta cuando, a tu juicio, una persona, una entidad o un grupo de personas, afectivamente importante para ti, te han defraudado en algo, y no quieres o no puedes expresarles directamente esos sentimientos.

Sabes que ese resentimiento te hace daño y, sin embargo, a veces piensas que te es imposible olvidarlo.

EL PERDÓN

Tu vida esta plena de logros, luchas y grandes esfuerzos, y aunque a veces no parezca, cada día te vas acercando... paso a paso a lo que tú quieres.

Pero ten cuidado, puedes tener un enemigo, capaz de destruir sin piedad lo que con tanto trabajo has construido. Me refiero a tus propios “resentimientos”. Re-sentir = volver a sentir.

El resentimiento es como tomar un veneno a diario para tratar de envenenar a otro.

Mientras el dolor pasa, el rencor se queda, lo agravas, como a una herida que no se deja sanar.

El resentimiento es un monstruo, que puede tener el tamaño que le des, lo puedes alimentar con los pensamientos de queja y de autocompasión entre más lo crezcas más partes de tu vida invadirá.

La energía que le das a ese fantasma, es la misma que puedes usar para construir tus sueños o la vida más plena y feliz que te mereces.

ESCUELA GNÓSTICA DE DESARROLLO HUMANO

Quien no perdona sin darse cuenta poco a poco se aísla, empieza a olvidar o dejar de disfrutar lo grato de su vida.

Con el rencor te haces más difícil, lo difícil y lo agradable se opaca con el tormento de la amargura.

Digno no es quien resiente, digno es quien perdona.

Que estúpida es la venganza que mantiene anclado el dolor.

La venganza sabia es dejarlo ir, seguir adelante, es construirse en vez de destruirse.

El perdón es un regalo, para sí mismo; es regalarse la paz interior.

El perdón es soltar la carga. Es decidir mirar la luz de nuevo y con determinación caminar hacia ella, hacia lo mejor de ti, de tu vida.

No perdones para que el otro cambie acéptalo, el otro nunca va a ser como tú quieres, eso no depende de ti.

No le des a nadie el poder de hacerte infeliz perdona porque decides hacerlo, retoma tu poder tu inmensa capacidad de construir tu propia tranquilidad.

Todo esto debe invitarnos a la reflexión, las virtudes del alma se expresan gracias a la ley del amor; un amor que se debe hacer extensivo a todo lo creado y en especial al género humano, sea este conocido o desconocido, yendo siempre a hechos concretos, ya sean físicos; como el caso de la gran mártir del siglo pasado H. P. Blavatsky, o ayuda psicológica y moral como en el caso de Beethoven. Acordémonos del refrán popular, "Obras son amores y no buenas razones." si de forma sensata, nos decidimos a poner en práctica la virtud de la generosidad, iremos observando que, en nuestra psicología, van a aparecer varios yoes, que van a poner resistencia para que la virtud no se vaya desarrollando; tales yoes son: el resentimiento, falsa generosidad y miedo.

El resentimiento, tiene que ver con las experiencias, los viejos disgustos, los antiguos celos, todo esto acumulado en la memoria, destruye el amor. Si los cónyuges tuvieran generosidad, olvidarían el pasado doloroso y vivirían en plenitud, llenos de verdadera felicidad. Si las gentes pudieran amar y ser amadas, las guerras serían completamente imposibles sobre la faz de la tierra.

El amor y los resentimientos son sustancias atómicas incompatibles. En el amor no pueden existir resentimientos de ninguna especie. El amor es eterno perdón.

Cuando uno no se identifica consigo mismo, puede perdonar. Recordemos la oración del Señor: "Perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores"... yo digo algo más: no basta simplemente perdonar, hay que cancelar las deudas, y eso es todo. Alguien podría perdonar a un enemigo, pero no cancelaría las deudas jamás. Hay que ser sinceros, necesitamos cancelar, y ese es el sentido, o el fondo de aquella frase que dice: Perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores"...

ESCUELA GNÓSTICA DE DESARROLLO HUMANO

Mientras uno se identifica consigo mismo, no puede perdonar a nadie. A uno le duele que le insulten, a uno le duele que lo humillen, a uno le duele que lo menosprecien. ¿Por qué? porque tiene el "yo" del orgullo, tiene el "yo" del amor propio allá adentro (bien revivo), y mientras uno tenga el "yo" del amor propio, pues le duele que otro le hiera ese amor propio. Le duele al ego.

Así, pues, si no nos identificamos con nosotros mismos, entonces nos es fácil perdonar. Y aún más, digo: cancelar las deudas, que es lo mejor...

Dice también el evangelio del Señor: "Bienaventurados los mansos, porque ellos recibirán la tierra por heredad"...mateo 5,5. (ésta es otra cosa que nadie ha entendido). "Bienaventurados (dijéramos) los no-resentidos, porque si uno está resentido, ¿Cómo puede ser "manso"? el resentido se la pasa haciendo cuentas: "¡ah, pero yo que le hice tantos y tantos favores a este individuo; ¡que yo, yo, yo y yo que lo protegí, que le hice tantas obras de caridad y vean cómo me ha pagado!" . "¡ah, este amigo que tanto le serví, y ahora no es capaz de servirme...!"

El evangelio del Señor, cuando dice "Bienaventurados los mansos, porque ellos recibirán la tierra por heredad", debe traducirse: "bienaventurados los no-resentidos". ¿Cómo podría ser uno "manso", si está lleno de resentimientos? el que está lleno de resentimientos, vive haciendo cuentas a todas horas (luego, no es "manso"). entonces, ¿Cómo podría ser "bienaventurado"? ¿Y qué se entiende por "bienaventurado"? se entiende la felicidad, la paz interior.

¿Están seguros, ustedes, de que son felices? ¿Quién es feliz? He conocido gentes que dicen: "yo soy feliz, yo estoy contento con mi vida, yo soy dichoso"... pero a esos mismos, los he oído decir: "me molesta fulano de tal", o "aquel tipo me cae gordo", o "no sé por qué se me hace esto, que tanto he detestado"... entonces, no son felices. Realmente, lo que sucede es que son hipócritas; eso es todo.

Ser feliz, es muy difícil; se necesita, antes que todo, ser "manso". La palabra "bienaventuranza" significa felicidad íntima, no dentro de mil años, sino ahora, aquí mismo, en el instante que estamos viviendo.

Si nosotros verdaderamente nos tornáramos "mansos", mediante la no-identificación, entonces llegaríamos a ser felices. Pero no solamente debemos no-identificarnos con nuestros pensamientos de lujuria, de odio, de venganza, de rencor o de resentimientos; no, hay que eliminar de nosotros a los "demonios rojos de seth", a esos "agregados psíquicos" que personifican a nuestros defectos de tipo psicológico. tenemos que comprender, por ejemplo, lo que es el proceso de resentimiento; hay que hacerle la disección al resentimiento. Cuando uno llega a la conclusión de que el resentimiento se debe a que poseemos en nuestro interior el amor propio, entonces luchamos por eliminar el ego del amor propio, el "yo" del amor propio. Pero hay que comprenderlo, para poderlo eliminar. No podríamos eliminarlo, si antes no lo hemos comprendido.

Si, mis queridos hermanos: para poder eliminar, se necesita apelar a Devi-Kundalini Shakti; sólo ella puede desintegrar cualquier defecto psicológico, incluyendo al "yo" del amor propio.

¿Están ustedes seguros de no estar resentidos? ¿Quién de ustedes está seguro de no estar haciendo cuentas? ¿Cuál? pues esto que les digo a ustedes, es de tipo lunar. ¡vean ustedes cómo llevamos la luna en la médula de los huesos!, y si nosotros queremos independizarnos

ESCUELA GNÓSTICA DE DESARROLLO HUMANO

de la mecánica lunar, tenemos que eliminar (de nosotros mismos) el "yo" del resentimiento, el "yo" del amor propio, porque escrito está: "bienaventurados los mansos" (es decir, los "no-resentidos"), "porque ellos recibirán la tierra por heredad".

Todo esto hay que entenderlo, mis caros hermanos, entenderlo con toda claridad meridiana. Cuando uno va entendiendo esto, avanza en el camino que conduce a la liberación final.

No cabe la menor duda sobre el aspecto desastroso del "resentimiento"; éste además de hipnotizar la conciencia, nos hace perder muchísima energía.

Si uno no cometiera el error de identificarse tanto consigo mismo, el resentimiento sería algo más que imposible. Cuando uno se identifica consigo mismo, se quiere demasiado, siente piedad por sí mismo, se auto-considera, piensa que siempre se ha portado muy bien con fulano, con zutano, con la mujer, con los hijos, etc., y que nadie lo ha sabido apreciar, etc. total es un santo y todos los demás unos malvados, unos bribones.

Lo más curioso de todo esto es que ignoramos lamentablemente la enorme pérdida de energía que esta clase de preocupaciones nos trae. En estas circunstancias, queriéndose tanto a sí mismo, auto-considerándose de este modo, es claro que el EGO o mejor dijéramos los yoes en vez de extinguirse se fortifican entonces espantosamente.

Identificado uno consigo mismo se apiada mucho de su propia situación y hasta le da por hacer cuentas.

Así es como piensa que fulano, que zutano, que el compadre, que la comadre, que el vecino, que el patrón, que el amigo, etc. no le han pagado como es debido a pesar de todas sus consabidas bondades y embotellado en esto se vuelve insoportable y aburridor para todo el mundo.

Con un sujeto así, prácticamente no se puede hablar porque cualquier conversación es seguro que va a parar a su librito de cuentas y a sus tan cacareados sufrimientos.

Escrito está que, en el trabajo esotérico gnóstico, solo es posible el crecimiento anímico mediante el perdón a los otros.

Si alguien vive de instante en instante, de momento en momento, sufriendo por lo que le deben, por lo que le hicieron, por las amarguras que le causaron, siempre con su misma canción, nada podrá crecer en su interior.

La oración del Señor ha dicho: "perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores".

El sentimiento de que a uno le deben, el dolor por los males que otros le causaron, etc., detiene todo progreso interior del alma.

Jesús el gran kabir dijo: "Ponte de acuerdo con tu adversario pronto, en tanto estás con él en el camino, no sea que el adversario te entregue al juez, y el juez al alguacil, y seas echado en la cárcel. De cierto os digo que no saldrás de allí, hasta que pagues el último cuadrante". (Mateo, V, 25, 26)

ESCUELA GNÓSTICA DE DESARROLLO HUMANO

Si nos deben, debemos. Si exigimos que se nos pague hasta el último denario, debemos pagar antes hasta el último cuadrante.

Esta es la "ley del talión", "ojo por ojo y diente por diente". "círculo vicioso", absurdo.

Las disculpas, la cumplida satisfacción y las humillaciones que a otros exigimos por los males que nos causaron, también a nosotros nos serán exigidas, aunque nos consideremos mansas ovejas.

Colocarse uno bajo leyes innecesarias es absurdo, mejor es ponerse a sí mismo bajo nuevas influencias.

La ley de la misericordia es una influencia más elevada que la ley del hombre violento: "ojo por ojo, diente por diente".

Es urgente, indispensable, inaplazable, colocarnos inteligentemente bajo las influencias maravillosas del trabajo esotérico gnóstico, olvidar que nos deben y eliminar en nuestra psiquis cualquier forma de resentimiento.

Jamás debemos admitir y consentir dentro de nosotros, sentimientos de venganza, resentimiento, emociones negativas, rencor, ansiedades por los males que nos causaron, violencia, envidia, incesante recordación de deudas, quejas, etc. Observémoslos serenamente.

La Gnosis está destinada a aquellos aspirantes sinceros que verdaderamente quieran trabajar y cambiar. Si observamos a las gentes podemos evidenciar en forma directa, que cada persona tiene su propia canción.

Cada cual canta su propia canción psicológica; quiero referirme en forma enfática a la cuestión esa de las cuentas psicológicas; sentir que a uno le deben, quejarse, autoconsiderarse, lamentarse, renegarse, etc.

A veces la gente "canta su canción, así porque sí", sin que se le dé cuerda, sin que se le aliente y en otras ocasiones después de unas cuantas copas de vino...

Nosotros decimos que nuestra aburridora canción debe ser eliminada; ésta nos incapacita interiormente, nos roba mucha energía.

En cuestiones de psicología revolucionaria, alguien que canta demasiado bien, —no nos estamos refiriendo a la hermosa voz, ni al canto físico—, ciertamente no puede ir más allá de sí mismo; se queda en el pasado...

Una persona impedida por tristes canciones no puede cambiar su nivel de ser; no puede ir más allá de lo que es.

Para pasar a un nivel superior del ser, es preciso dejar de ser lo que se es; necesitamos no ser lo que somos.

Si continuamos siendo lo que somos, nunca podremos pasar a un nivel superior del ser.

ESCUELA GNÓSTICA DE DESARROLLO HUMANO

En el terreno de la vida práctica suceden cosas insólitas. muy a menudo una persona cualquiera traba amistad con otra, solo porque le es fácil cantarle su canción.

Desafortunadamente tal clase de relaciones termina cuando al cantante se le pide que se calle, que cambie el disco, que hable de otra cosa, etc.

Entonces el cantante resentido, se va en busca de un nuevo amigo, de alguien que esté dispuesto a escucharle por tiempo indefinido.

Comprensión exige el cantante, alguien que le comprenda, como si fuera tan fácil comprender a otra persona.

Para comprender a otra persona es preciso comprenderse a sí mismo. desafortunadamente el buen cantante cree que se comprende a sí mismo.

Son muchos los cantantes decepcionados que cantan la canción de no ser comprendidos y sueñan con un mundo maravilloso donde ellos son las figuras centrales. Sin embargo, no todos los cantantes son públicos, también los hay reservados; no cantan su canción directamente, más secretamente la cantan.

Son gente que ha trabajado mucho, que han sufrido demasiado, se siente defraudada, piensa que la vida les debe todo aquello que nunca fueron capaces de lograr. Sienten por lo común una tristeza interior, una sensación de monotonía y espantoso aburrimiento, cansancio íntimo o frustración a cuyo alrededor se amontonan los pensamientos.

Incuestionablemente las canciones secretas nos cierran el paso en el camino de la auto-realización íntima del ser.

Desgraciadamente tales canciones interiores secretas, pasan desapercibidas para sí mismos a menos que intencionalmente las observemos.

Obviamente toda observación de sí, deja penetrar la luz en uno mismo, en sus profundidades íntimas.

Ningún cambio interior podría ocurrir en nuestra psiquis a menos de ser llevado a la luz de la observación de sí.

Es indispensable observarse a sí mismo estando sólo, del mismo modo que al estar en relación con la gente.

Cuando uno está sólo, "yoes" muy diferentes, pensamientos muy distintos, emociones negativas, etc., se presentan. No siempre se está bien acompañado cuando se está sólo. es apenas normal, es muy natural, estar muy mal acompañado en plena soledad. Los "yoes" más negativos y peligrosos se presentan cuando se está solo.

Si queremos transformarnos radicalmente necesitamos sacrificar nuestros propios sufrimientos. Muchas veces expresamos nuestros sufrimientos en canciones articuladas o inarticuladas. Renunciar a nuestros sufrimientos, no los necesitamos para crecer.

ESCUELA GNÓSTICA DE DESARROLLO HUMANO

Lo que no dejas ir “lo cargas”.

Lo que cargas, “te pesa”.

Y lo que te pesa, “te hunde”.

Hoy debes soltar, perdonar, dejar ir y continuar tu vida, seguir...

EL HÁBITO DE SENTIRNOS OFENDIDOS

Las personas se pasan la mayor parte de su vida sintiéndose ofendidas por lo que alguien les hizo. La sorprendente revelación que te voy a hacer, va a cambiar tu vida... ¡Nadie te ha ofendido! son tus expectativas de lo que esperabas de esas personas, las que te hieren...

Y las expectativas las creas tú con tus pensamientos. No son reales. Son imaginarias. Si tú esperabas que tus padres te dieran más amor y no te lo dieron, no tienes por qué sentirte ofendido.

Son tus expectativas de lo que un padre ideal debió hacer contigo, son las que te duelen. Tus ideas son las que te lastiman.

Si esperabas que tu pareja reaccionara de tal o cual forma y no lo hizo... Tu pareja no te ha hecho nada. Es la diferencia entre las atenciones que esperabas tuviera contigo y las que realmente tuvo, las que te hieren. Nuevamente, eso está en tu imaginación. ¿Enojado con Dios? Son tus creencias de lo que debería ser o hacer Dios, las que te lastiman. Dios jamás ofende ni daña a nadie.

Un hábito requiere de todas sus partes para funcionar. Si pierde una, el hábito se desarma. El hábito de sentirte ofendido por lo que te hacen otros (en realidad nadie te hace nada) desaparecerá cuando conozcas mejor la fuente de las “ofensas”.

Cuando nacemos, somos auténticos, pero nuestra verdadera naturaleza, es suprimida y sustituida artificialmente por conceptos que nuestros padres, la sociedad y la televisión, entre otros, nos enseñan y crean una novela falsa de cómo suponen, deberían ser las cosas en todos los aspectos de tu vida y de cómo deben actuar los demás.

Una de las mayores fuentes de ofensas es la de tratar de imponer el punto de vista de una persona a otra y guiar su vida. Cuando le dices lo que debe hacer y te dice “no”, creas resentimientos por partida doble.

Primero, te sientes ofendido porque no hizo lo que querías.

Segundo, la otra persona se ofende porque no la aceptaste como es. Y es un círculo vicioso. Todas las personas tienen el derecho divino de guiar su vida como les plazca. Aprenderán de sus errores por sí mismos. ¡Déjalos ser! Nadie te pertenece.

Las personas son un río caudaloso. Cualquier intento de atraparlas te va a lastimar. Ámalas, disfrútalas y déjalas ir.

ESCUELA GNÓSTICA DE DESARROLLO HUMANO

1—Entiende que nadie te ha ofendido. Son tus ideas acerca de cómo deberían actuar las personas y Dios, las que te hieren. Estas ideas son producto de una máscara social, que has aprendido desde tu infancia de forma inconsciente. Reconoce que la mayoría de las personas nunca van a cuadrar con esas ideas que tienes, porque ellas tienen las tuyas.

2—Deja a las personas ser. Deja que guíen su vida como mejor les plazca. Es su responsabilidad. Dales consejos si te los piden, pero permite que tomen sus decisiones. Es su derecho divino por nacimiento: el libre albedrío y la libertad.

3—Nadie te pertenece. Ni tus padres, ni amigos ni parejas. Todos formamos parte del engranaje de la naturaleza. Deja fluir las cosas sin resistirte a ellas. Vive y deja vivir.

4—Deja de pensar demasiado. Ábrete a la posibilidad de nuevas experiencias. No utilices tu inventario. Abre los ojos y observa el fluir de la vida como es. Cuando limpias tu visión de lentes oscuros y te los quitas, el resultado es la limpieza de visión.

5—La perfección no existe. Ni nuestros padres, amigos, o pareja perfectos. Es un concepto creado por la mente humana que a un nivel intelectual puedes comprender, pero en la realidad no existe. Porque es un concepto imaginario. Un bosque perfecto serían puros árboles, sol, no bichos... ¿existe? no. Para un pez, el mar perfecto sería aquel donde no hay depredadores ¿existe? No. solo a un nivel intelectual. En la realidad jamás va a existir. Naturalmente, al pez solo le queda disfrutar de la realidad. Cualquier frustración de que el mar no es como quiere que sea no tiene sentido. Deja de resistirte a que las personas no son como quieres o no piensan como tú. Acepta a las personas como el pez acepta al mar y ámalas como son.

6— Disfruta de la vida. La vida real es más hermosa y excitante que cualquier idea que tienes del mundo. Me complacerá decírtelo por experiencia.

7— Imagina a esa persona que te ofendió en el pasado. Imagínate que ambos están cómodamente sentados. Dile por qué te ofendió. Escucha su explicación amorosa de por qué lo hizo. Y perdónala. Si un ser querido ya no está en este mundo, utiliza esta dinámica para decirle lo que quieres. Escucha su respuesta. Y dile adiós. Te dará una enorme paz.

8— A la luz del corto período de vida que tenemos, solo tenemos tiempo para vivir, disfrutar y ser felices. Nuestra compañera la muerte en cualquier momento, de forma imprevista, nos puede tomar entre sus brazos. Es superfluo e inútil gastar el tiempo en pensar en las ofensas de otros. No puedes darte ese lujo, la vida es corta.

9— Es natural pasar por un periodo de duelo al perdonar, deja que tu herida sane. Descárgate (no confundir con desquitarse) con alguien para dejar fluir el dolor.

Sólo generamos un mundo diferente a través de nuestras declaraciones si tenemos la capacidad de hacerlas cumplir, si tenemos el PODER para que se realice lo que hemos dicho, lo que declaramos. La declaración de perdón es una declaración de poder espiritual: está relacionada con el amor y la compasión.

Cuando alguien no cumple con lo que nos prometió o se comporta con nosotros de una manera que consideramos de alguna manera ofensiva o lesionadora de nuestras expectativas o intereses, muy posiblemente nos sentiremos afectados por lo acontecido. Incluso, peor si luego de lo sucedido la persona responsable no asume las consecuencias de su actuar (o de su

ESCUELA GNÓSTICA DE DESARROLLO HUMANO

omisión). Posiblemente, con toda legitimidad, sentiremos que hemos sido víctimas de una injusticia. Y al pensar así, surgirá en nosotros un resentimiento con el otro que consideramos justo, sobre todo en la medida en que nosotros nos hemos colocado del lado del bien y hemos puesto al otro del lado del mal. Por lo tanto, consideramos que tenemos todo el derecho a estar resentidos.

De lo que posiblemente no nos percatemos, sin embargo, es que, al caer en el resentimiento, nos hemos puesto en una posición de dependencia con respecto a la persona que hacemos responsable de nuestro resentimiento. La tal persona puede perfectamente haberse desentendido u olvidado de lo que hizo. Sin embargo, nuestro resentimiento nos va a seguir atando, como prisioneros, tanto a esa persona como al acontecimiento.

Nuestro resentimiento va a carcomer nuestra paz, nuestro bienestar. El resentimiento nos termina haciendo esclavos de quien culpamos y, por lo tanto, destruyendo no sólo nuestra felicidad, sino también nuestra libertad como personas. El resentimiento es una cadena que nos mantiene como víctimas y va probablemente a terminar tiñendo el conjunto de nuestra vida de enfado, de rencor, de sufrimientos, convirtiendo esa vida en una especie de infierno dantesco.

Al perdonar rompemos la cadena que nos mantiene como víctimas. Al perdonar nos hacemos cargo de nosotros mismos y resolvemos poner término a un proceso abierto que sigue reproduciendo el daño que originalmente se nos hizo. Perdonar no es un acto de gracia para quien nos hizo daño, aunque pueda también serlo. Perdonar no es algo así como decir: “Yo, que soy tan bueno, tan bueno, desde mi trono-altar, te concedo la gracia del perdón”. Realmente, perdonar es un acto declarativo de liberación personal.

Podemos elegir vivir el infierno del resentimiento o la magia del perdón: ¿Qué eliges tú?