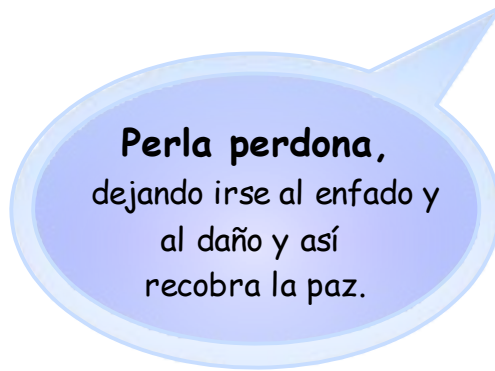
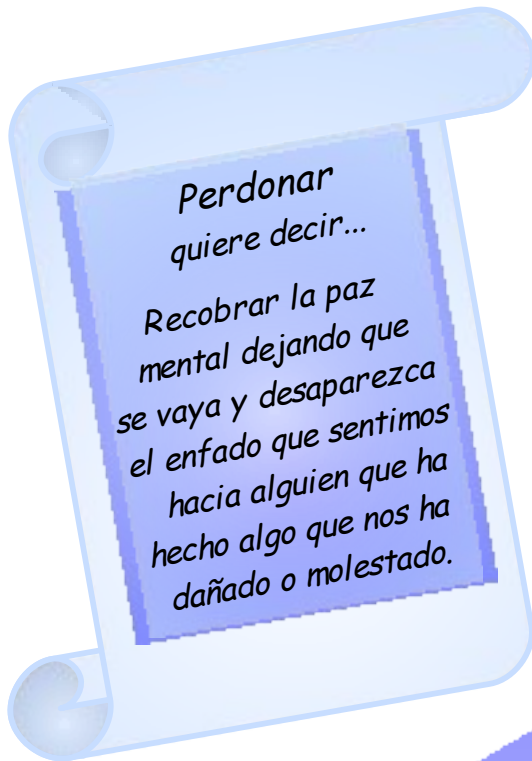


Actitud 10 : Perdón



humildad	respeto
paciencia	▶ perdón 10
satisfacción	gratitud
alegría	responsabilidad
bondad	principios
honestidad	aspiraciones
generosidad	altruismo
habla positiva	valentía

16 Actitudes para ser feliz
www.essential-education.org



Las canciones positivas te ayudan a recordar las ideas más importantes si las repites muchas veces.



La ostra no se enfada con la arena que la invade, sino que la transforma en algo bello: una perla.



Recuerdos de una canica azul



Poema y presentación en diapositivas sobre el perdón
y la conexión en la
existencia cíclica
de una gota
de agua.

Si fuera una gota
de lluvia, sobre el planeta Tierra, ¿me
daría cuenta de todos los lugares donde he
estado? ¿Sabría, cuando estaba a punto de apagar
la sed de las llanuras africanas, que sólo unos días
antes, había estado en el ojo de un koala en Australia, en
el estornudo de un oso polar en el Ártico, y en una gota que
resbalaba por las plumas de un pato en Puerto Rico? ¿Sabría
que los seres humanos son sobre todo agua y que había estado
dentro y fuera de miles de personas ese mismo año? ¿Recordaría
haber formado parte de una limonada que se bebió una niña irlandesa
que vivía en Dingle, o en el té caliente de un cosechador de arroz en
Indonesia, en el sudor de una ceja de un violinista que tocaba una
sinfonía en Nueva York, en el aliento fresco de un excursionista de las
montañas austríacas, y en la lágrimas de alegría derramadas en un
cumpleaños en Brasil? Como gota, puede que recuerde formar parte de
un arco iris, y ver a las otras gotas mientras caen como canicas azules,
reflejando el mundo. Puede que vea la Tierra desde el espacio, como
si fuera otra gota de agua y me dé cuenta de que todos estamos
conectados. Puede que te encuentre convertida en fuente esta vez,
o en bebida refrescante, o en copo de nieve que reluce al sol o en
charco para jugar. Perdóname si te salpico esta vez. Perdóname
si dejo una marca en tu ventana al pasar. Todavía no soy una
gota de lluvia perfecta, pero si me das una oportunidad,
y me ves como soy, puede que te haga sonreír en
un atardecer hermoso; Estoy ahí, en las nubes.
Seguro que nos volvemos a
ver, porque aquí todos
estamos
conectados.

Puedes
ver las
diapositivas
que ilustran
este poema en
[este enlace.](#)
Haz clic en
"slideshow" que
significa "ver como
presentación", empieza a
leer cuando veas aparecer el
símbolo de Perla y avanza una
diapositiva cada vez que aparezca una gota de agua...

Foto: [Lindsay Stark](#)





Pruébalo: Consíguelo con suavidad.

Experimento:



Arenas movedizas

Necesitas una caja del “ingrediente mágico”, es decir, maicena (harina de maíz), agua, una cuchara y un bol. Pon un poco de agua en el bol y ve añadiendo poco a poco hasta un máximo del doble de “producto mágico” que el agua que hayas echado, hasta que quede una mezcla espesa como la miel. Si intentas clavar la cuchara en la mezcla, verás que por más que lo intentes con mucha fuerza, la cuchara no entra. En cambio, si introduces la cuchara despacio, con suavidad, entra perfectamente.

Lo que has hecho son unas pequeñas arenas movedizas, juega con ellas. Si usas la fuerza con esta mezcla, actúa como un sólido, pero si eres suave, se comporta como un líquido y se aparta del camino, adaptándose.

Si quieres ver un ejemplo de este experimento “a lo grande”, en una piscina, puedes ver el vídeo de un programa de televisión donde unos caminan saltando sin hundirse sobre la mezcla mientras otra persona disfrazada de Newton se queda quieta y se hunde...

http://www.cuatro.com/videos/index.html?xref=20080228ctoultpro_8.Ves

Estas arenas movedizas te pueden enseñar algo sobre el perdón. Si reaccionas muy fuerte a las acciones negativas de otras personas, obtendrás mucha resistencia tanto de ellos como de ti mismo/a, mientras que si eres paciente y suave en tu respuesta, puedes adaptarte y lograr mejores resultados.

Por desgracia, hay muchos ejemplos de lugares y momentos en que las personas se han visto obligadas a enfrentarse a situaciones terribles, como encarcelamientos o torturas. De hecho, es posible que mientras lees estas líneas haya gente pasando por estas experiencias horrosas. Ojalá que dejen de sufrir.



Afortunadamente, incluso en los peores casos, después de años de sufrimiento, hay muchos ejemplos maravillosos en que el perdón ha triunfado. Quienes son capaces de perdonar a sus opresores avanzan y recobran la paz mental, mientras que los que no pueden perdonar siguen encarcelados en su propia amargura.

Si quieres conocer algunas historias conmovedoras, pídele a un adulto que sepa inglés que te acompañe, y haz clic en este enlace: <http://www.theforgivenessproject.com/> o también puedes leer una en francés: <http://www.buddhaline.net/spip.php?article1172>.

Pruébalo: Deja tu pesada carga.



“Perdonar no es simplemente ser altruista: también es la mejor forma de interesarse por uno mismo.”

Dr. Desmond Tutu, Sudáfrica.

Juego de movimiento: Líbrate de los libros... y quítate un peso de encima.

Busca una pila de libros, de piedras pesadas o de bolsas de arroz, alguna cosa que puedas pasarle a un compañero/a y que resulte pesado sostener. Por turnos, pasaos esas cosas uno al otro, de forma que, por ejemplo, le pases tres libros a tu compañero/a y él o ella tenga que sostenerlos durante diez segundos. Entonces, el compañero/a te pasa a ti una pila de libros y tú debes sostenerlos durante 10 segundos. Si tú no puedes sostener el peso que le quieres pasar al compañero/a, entonces pesa demasiado. Haced esto cinco veces y después cambiad las reglas como se explica a continuación.

Esta vez, acordad entre los dos una cantidad concreta de libros (o lo que sea). La persona que entrega los libros puede decidir cuánto tiempo los debe sostener la otra persona, entre 2 y 20 segundos. Después de tres turnos cada uno, volved a cambiar las reglas. Ahora quien sostiene los libros decide cuánto tiempo los quiere sostener, entre 2 y 20 segundos. Por último, os podéis sentar y hablar de lo siguiente:

Imaginad que los objetos pesados eran cosas negativas que os ocurrían, como que alguien os había hecho daño. Aunque en la vida real no decides cuántas cosas malas te pasan, es decir, cuántos “libros” tienes que aguantar, puedes decidir perdonar a una persona por lo que te ha hecho y así decidir cuándo dejar de cargar con un rencor.

¿A quién le duele cuando estás enfadado/a? ¿Quién sufre si continúas sintiéndote herido/a cada vez que piensas en algo negativo del pasado? No se trata de que olvides o niegues lo que ocurrió, ni significa que no te intentes proteger para no volver a ser herido/a. Simplemente, se trata de que decidas que no te resulta útil seguir llevando el peso de la amargura a todas partes, de que veas que puedes perdonar y soltar la carga... ¡Pesa mucho! ¿Por qué ibas a querer seguir llevándola?





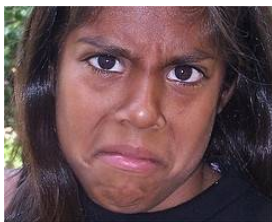
¡Dibújalo!

Simplemente perfecto.

Intenta dibujar un círculo perfecto sin calcar ni utilizar otros recursos. Inténtalo de verdad. Parece simple, pero es muy difícil. Lo mismo pasa cuando intentas aprender algo nuevo: te equivocas hasta que lo empiezas a dominar. Incluso entonces, es difícil hacerlo perfecto.

Lo que pasa es que eres humano/a, así que te equivocas. Todos nos equivocamos. Tómate un minuto para pensar sobre los errores que has cometido ¿Qué cosas que has hecho o dicho te gustaría que te perdonaran? Puede que perdonarte a ti mismo sea más importante que buscar el perdón fuera de ti. Por otra parte, si le pides disculpas a alguien a quien has herido, puede que le ayudes a soltar la amargura que pueda tener.

¿Qué errores de los demás te han herido y tú no has perdonado aún? Si todavía te hacen enfadar, entonces sigues llevando los “libros” a todas partes.



¿Puedes ponerte en el lugar de otra persona? Incluso aunque no se arrepientan, eso no cambia el hecho de que el trabajo más importante está dentro de tu cabeza. Sabrás que has perdonado cuando puedas pensar en esa persona o en esa situación y todo pase de largo con facilidad a través de tu mente ¿Eres capaz de ver que ellos/as son imperfectos, igual que tú, y se han equivocado? Han tomado una mala decisión, eso es todo.

Recuerda cómo la ostra acepta la arena que la invade y la transforma en algo hermoso: una perla.



¿La cosa tiene mal aspecto? Nadie es perfecto...

Inténtalo de verdad: Arenas movedizas en la vida real, ¿alguna pregunta?



¿Recuerdas cómo ser suave y paciente te permitía entrar en las “arenas movedizas”? ¿Podrías usar ese ejemplo de la “mezcla mágica” para ser paciente con alguien que te parece que está siendo desagradable o brusco contigo? ¿Eres capaz de detener tu primera reacción habitual y pensar antes de reaccionar?

Por ejemplo, si hay alguien detrás de ti esperando al autobús, y te pisa o te empuja, puede ser un accidente. Pero cuando ocurre una vez y otra y otra, entonces, ¿qué haces? Cuando tenía 11 años, cada día había una niña en la parada del autobús que me empujaba y se reía. No me empujaba muy fuerte, pero me hacía pasar vergüenza y me sentía mal. Yo estaba furiosa, pero no era el tipo de persona que se mete en peleas, así que no hacía nada. La ignoraba, pero ella seguía haciendo lo mismo. Por fin, decidí probar algo distinto: cuando llegó, aunque yo hubiera querido esconderme de ella, me di la vuelta y empecé una conversación preguntándole algo interesante. Hablé con ella, la escuché, y la mantuve muy ocupada para que no pudiera empujarme. Al día siguiente le hablé más, y más. Al principio me parecía raro, pero a los pocos días el problema se había acabado. Y además aprendí muchas cosas de su cultura, que era diferente de la mía.



Parar y preguntar:

Algo más que sí o no...

A veces puedes hacer que un problema se disuelva por completo perdonando en ese mismo momento, parando tu propia reacción ante una acción brusca o grosera de otra persona y sustituyéndola por una buena pregunta. Intenta darte cuenta tres veces esta semana cuando alguien se comporte de forma brusca o grosera. Antes de reaccionar, respira y hazle una pregunta educada, que aclare las cosas. Una pregunta que no puedan responder con un sí o un no. Fíjate si esa pausa ayuda a que la energía cambie de una confrontación a una conversación.



Esto también funciona dentro de las familias. Por ejemplo, con los adolescentes, si uno grita y el otro grita más, la situación puede descontrolarse con facilidad y no llegaremos a ninguna solución, así que es mejor evitarla. Intenta la actividad de “parar y preguntar” con tus hermanos/as, padre, madre, o las personas que te cuidan. Estas situaciones se suelen dar en casa porque tú puedes ser más brusco o grosero y ellos también, ya que eso sucede cuando estamos en un lugar en que nos sentimos seguros para poder expresar nuestras emociones.

Mantener este tema bajo control es importante, porque es muy probable que tengas una relación más larga con tus hermanos y hermanas que con nadie más en la vida. Puede que sientas las bases de una relación para toda la vida parando tus reacciones y haciendo una buena pregunta.

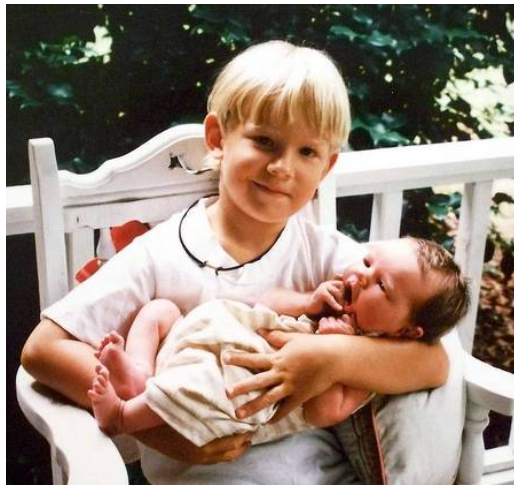
Inténtalo de verdad: Toma prestada la paz del futuro.



Me pregunto si te pasa que te preocupas y terminas tomando prestada energía negativa del futuro por algo que todavía no ha pasado. En vez de eso, podrías elegir tomar prestada la paz del futuro. Por ejemplo, si alguien te hace algo que no te gusta pero que es poca cosa, tú podrías pensar: “la semana que viene” o “el mes que viene” o “Cuando sea mayor, no me acordaré de esta cosita que me han hecho. La persona que lo ha hecho está adquiriendo malos hábitos al elegir mal; espero que empiece a decidir mejor y no moleste o haga daño a nadie más, espero que encuentre un camino mejor.” Poner las cosas en perspectiva puede ayudarte a perdonar.

Inténtalo de verdad: Superar las actitudes infantiles.

Si un bebé te pega con el puño cerrado, seguramente no te enfadarás, porque te das cuenta de que no sabe lo que hace todavía, no tiene otro recurso. Le perdonarás de forma natural e inmediata.



Lee y comenta:

Decisiones infantiles

Esperamos que la gente, al crecer, supere las actitudes infantiles y egoístas, pero esto no siempre sucede. Lee un periódico o mira las noticias en algún diario digital: ¿En la primera página hay alguna noticia sobre alguien que tomó una decisión muy mala? Habla con alguien sobre cómo esa decisión podría haber sido distinta si esa persona no hubiera actuado tanto como un niño que intenta salirse con la suya. Lee otras noticias o artículos y piensa en cómo perdonar podría ayudar en esos casos concretos a que la sociedad fuera más feliz y pacífica.

“No perdonar es como sujetar una espada de doble filo por la hoja que corta e intentar pegar a alguien con ella.” Caeman Toombs, 10 años, EE.UU.

“Perdona siempre a tus enemigos. Nada les enoja tanto.”
Oscar Wilde, escritor irlandés.

