Pax

Taller de construcción de paz

Caja de Herramientas

Versión 6.1

D. J.

Nombre : _____

© Derechos reservados por el autor 2011.

Ante un árbol caído:

Lectura 1

¿Qué posturas puedo tomar?

1.La de **víctima.** (Equipo de los **mirones**).
¿Qué **pienso** como víctima?

. Yo no soy el responsable, a mi no me toca.
. No se puede, no puedo hacer nada, soy débil, insignificante, pequeño, nadie.

¿Cuál es mi **actitud** como víctima?
. Pasiva: yo no decido, otros deciden por mi, las circunstancias deciden por mi.
. Espero a que alguien venga a mover el árbol. (El presidente, el líder, el alcalde, el comité, la directiva, el jefe, etc.).
. Huyo, corro.
. Maldigo al árbol caído.
. Me quejo de todo y de todos.
. Me instalo en mi zona de comodidad, me cruzo de brazos.

Resultado emocional: frustración, desánimo, depresión, derrota.

2.La de **actor creador.** (Equipo de los **entrones**).
¿Qué **pienso** como actor creador?

. A mi me toca, yo soy el único responsable de mover el árbol.
. Sí se puede, yo puedo.

¿Cuál es mi **actitud** como actor creador?
. Proactiva: en mi vida yo mando, yo decido.
. Haré todo lo que tenga que hacer para mover el árbol.
. Abandono mi zona de comodidad, enfrento la situación y me pongo a trabajar.
. Un actor responsable no pide permiso ni da explicaciones, simplemente decide, se compromete y actúa.

Resultado emocional: motivación, satisfacción, realización, triunfo.

"Ante los problemas de la vida tu puedes sufrir como víctima o triunfar como creador, tu escoges en qué equipo quieres pasar por la vida."

Lectura 2

A propósito de árboles caídos en el camino…

Va mi punto de vista:

“Cuando se atraviese un árbol en tu camino,
Considérate como el único responsable de moverlo,
Emancípate del gobierno,
Independízate de los líderes,
Libérate de las directivas y los comités,
Ponte a trabajar tú.

Si tu causa es noble y justa,
Si está alineada a los más altos principios y valores,
Pronto te sobrarán aliados.

Por grande y pesado que parezca el árbol,
Entre todos se habrá de mover.”

Hoja de trabajo 1

Yo también puedo ser un actor creador

Un árbol caído es algo (problema, impedimento, obstáculo) que no te deja llegar a donde quieres.

Esos árboles caídos en tu camino te hacen sentir frustrado, agobiado, deprimido, infeliz.

¿Cuáles son esos árboles caídos en tu vida personal, familiar, en la escuela, el trabajo o en tu comunidad? ¿Qué te agobia? ¿Qué te duele?¿Qué te detiene en tus proyectos? Piensa un momento y escríbelos en las líneas de abajo.

_____

_____

_____

_____

Visualiza cada uno de ellos y repite mentalmente:

"a mi me toca y sí se puede"

Ahora, ve y haz lo que tengas que hacer para moverlo.

Objetivo

Estoy aquí porque quiero aprender las herramientas que me ayudarán a construir la paz.

Valores que se promueven

- Vida.
- Paz / Armonía.
- Verdad / Integridad / Humildad.
- Responsabilidad.

El Taller de construcción de la Paz se cimienta en los siguientes

Principios y supuestos

1. La obscuridad se combate encendiendo una luz; la guerra y la violencia se combaten construyendo la paz.
2. El mundo es un espejo de nuestro interior. La guerra y la violencia que sufrimos en la familia, en la sociedad, en el mundo, no son más que un reflejo de la guerra y la violencia que llevamos dentro. Si hay balacera dentro, habrá balacera fuera.
3. La guerra y la violencia son innecesarias y evitables.
4. No hay paz gratis, no hay paz por magia, hay que trabajar para construirla.
5. La paz es frágil. No es algo que se construye hoy y dura para siempre, se tiene que construir todos los días. La paz es un bien que siempre estará en proceso de construcción.
6. No hay redenciones masivas. Las redenciones auténticas son personales. Se hacen de dentro hacia fuera, de abajo hacia arriba.

Aprendiendo a conectarte I

La aceptación.

Lectura 3

La aceptación es el principio del cambio.

Aceptar es reconocer la existencia de algo, una cosa, una persona, un evento, una emoción, un pensamiento, etc. Y es reconocer ese algo tal como es, no como a mi me gustaría que fuese. Esta haciendo frío o esta lloviendo y yo quería sol; me duele la cabeza, me siento frustrado, y quería sentirme de lo mejor, etc. Esta cosa existe, así pasaron las cosas, así es y punto.

Aceptar no es lo mismo que aprobar. Yo puedo aceptar algo sin aprobar. Acepto que hay violencia en el mundo, dentro de mi, pero no necesariamente la apruebo.

Aceptar tampoco es conformismo. Hay ciertas cosas, ciertos eventos que se pueden cambiar. Entonces, una vez que los acepté como son, me puedo preguntar, "¿y ahora qué puedo hacer?". “Perdí el trabajo”, lo acepto, ahora ¿qué puedo hacer?, “Me accidenté y me rompí un brazo”, lo acepto, ahora ¿qué puedo hacer?, “Es que el mundo esta de cabeza”, lo acepto, ahora ¿qué puedo hacer? Podría gastar mi vida entera discutiendo acerca de cómo debería estar este mundo, y al final, el mundo seguirá como al principio, de cabeza. Sería mejor de una vez por todas aceptar al mundo tal como es, chueco o derecho, sin deberías, sin forcejeos, tal cual es. Ahora sí me podré preguntar muy realistamente, ¿qué puedo hacer?

Hay otras cosas o eventos que no se pueden cambiar. La opción de paz será la de aceptarlos tal como son.

La sabiduría oriental *wabi sabi* nos dice*: "nada es perfecto, nada esta terminado, nada permanece, todo es provisional"*. Aceptar lo que es, así como es, es el principio del cambio, un acto poderoso para construir la paz. Tu corazón quiere cambiar, dále la oportunidad, acepta lo que es así como es.

Tu río quiere cantar.

Lectura 4

La vida es un río. Si amo, el agua corre, hay crecimiento, paz, armonía y felicidad, el río canta. Por el contrario, si odio, niego o reprimo los sentimientos y emociones, el río se congela, el río calla. Hay momentos en la vida donde parece que estamos metidos en un remolino de malestar y no sabemos cómo escapar. De esta situación nacen los problemas, me estanco, me enfermo, me deprimo. Podría ocasionar la náusea de la vida, como que ya me quiero morir.

Una constante en la vida son los golpes, las pérdidas, el dolor: muertes, rupturas, ausencias, rechazos, abandonos, distancias, frustraciones… La vida nos golpea, y a veces fuerte. El mismo nacimiento, es un golpe duro, una ruptura en la que el niño se separa físicamente de su madre. El primer llanto nos habla con elocuencia de ese dolor que significa desprenderse de la madre. Es la primer pérdida, el dolor original. En adelante la vida nos recetará golpes casi continuamente.

¿Qué hacer con el dolor? ¿Qué hacer con esas penas que ensombrecen nuestra vida? Podremos tomar uno de dos caminos. El más común es el camino de la negación y represión, ignoro mi dolor. Vivimos en una cultura de represión. Reprimimos el dolor, nos tragamos las lágrimas. “Los niños no lloran, los machos no lloran, una mujer fuerte no llora”. No se vale llorar. El llanto espontáneo es motivo de burla. Preferimos esconder las lágrimas a sufrir el castigo de la vergüenza. El miedo, el odio, la vergüenza me llevan a desconectarme, a negar el dolor. Pero no sabemos que guardar el dolor tiene consecuencias devastadoras. Sin darnos cuenta, congelamos el río de la vida, estancamos el crecimiento espiritual, renunciamos a la alegría de ser. Pero aunque no aparezca en la pantalla de mi mente, esa herida abierta seguirá sangrando, seguirá doliendo.

¿Cómo anestesiar al corazón? Cuando ya no aguanto más el dolor, me doy a la fuga, huyo lejos del corazón y trato de olvidar. Las adicciones no son más que anestesias fuertes para dolores fuertes. Lo que importa es olvidarme. Sin embargo, la anestesia adormece, pero no cura, la herida sigue abierta. Consuelo Bañuelos dice: “ detrás de las adicciones y la violencia hay mucho dolor.” Arrastrar las penas por la vida, no tiene ningún sentido, me intoxican, me destruyen.

¿Cuál será el remedio, cómo me salgo del remolino? Para descongelar el dolor y sanar el desgarre, la solución de fondo es aceptar y amar. Acepto que me duele esta situación, acepto que se me quiere romper el alma. Así, sin explicaciones, sin endulzantes, simplemente lo acepto y lo siento intensamente. Abrazo con ternura este dolor, lo amo y suelto mis lágrimas por horas, por días, hasta que el dolor se haya evaporado. El llanto es la medicina natural más barata y más efectiva, puede cerrar las heridas más profundas. La negación y la fuga son para los débiles. El llanto es para los fuertes, para los que tienen el valor de aceptar y amar el dolor. Si lo abrasas y sientes intensamente, el dolor se derrite, el agua corre. **Tu río quiere cantar.**

Hoja de trabajo 2

Aceptación de eventos y emociones.

Piensa en un evento de tu vida que te haya impactado negativamente. (Ej. Una pérdida, la muerte de un ser querido, te golpearon, te cortó tu pareja, un abandono, una ausencia, un rechazo, una negación, una traición, una enfermedad, una frustración, etc.)

1. Con los ojos cerrados visualiza ese evento y afirma mentalmente**:**

"acepto_____ así como es (fue). "

2. Ahora observa detenidamente qué siente tu corazón a raíz de ese evento**, (**susto, miedo, dolor, angustia, tristeza, frustración, coraje, etc.**)**, y afirma mentalmente:

"Acepto y siento intensamente este(a) _____ así como es. "
(miedo, dolor, frustración, coraje, susto, tristeza, etc.***)***

3.Una vez que hayas sentido intensamente esta emoción o sentimiento, la podrás soltar y dejar ir.

(Puedes repetir lo anterior cuantas veces quieras.)

Recuerda, lo que se acepta, se ama y se siente intensamente, fluye y se evapora, lo que se odia, niega o reprime, permanece congelado dentro de ti. Al amar tu emoción, primero verás cómo se intensifica el sentimiento, luego verás cómo desaparece. Este proceso puede tomar tiempo, tal vez días o semanas. Habrá que ser persistentes hasta sentir por completo esa emoción y ponernos en paz. En ocasiones el sentimiento pudiera ser muy fuerte y darían ganas de llorar. No te detengas, acepta tus ganas de llorar y suelta las lágrimas. El llanto es la medicina más barata y efectiva.

La dinámica de la conexión contigo mismo
es como sigue:

Ejemplos de cómo se podría hacer este ejercicio:

Acepto y siento este miedo,
Acepto y siento este miedo a la vida.
Acepto y siento este miedo a sentir.
Acepto y siento este miedo al dolor.
Acepto y siento este miedo al fracaso.
Acepto y siento este miedo al rechazo.
Acepto y siento este miedo a la enfermedad.
Acepto y siento este miedo a una ruptura.
Acepto y siento este miedo a mi verdad.
Acepto y siento este miedo a la vergüenza.
Acepto y siento estas ganas de huir lejos de mi.
Acepto y siento esta pérdida.
Acepto y siento este dolor.
Acepto y siento esta pena.
Acepto y siento esta tristeza, esta amargura.
Acepto y siento esta frustración.
Acepto y siento este coraje, esta rabia.
Acepto y siento estas ganas de llorar.
Acepto y siento este malestar, esta nausea.
Acepto y siento esta vergüenza.
Acepto y siento este susto, este pánico.
Etc.

Escoge la frase o frases que apliquen en tu caso y repítelas varias veces dejando que ese sentimiento fluya libremente. Recuerda, “ yo no soy esa emoción (miedo, dolor, rabia, tristeza, etc.), soy sólo un observador.”

Los adioses.

Cerrando relaciones abiertas.

Hoja de trabajo 3

Nuestra experiencia nos comprueba que a lo largo de nuestras vidas hemos perdido personas, cosas, relaciones importantes, a causa de muertes, ausencias, abandonos, distancias, rupturas, cortes. Son como apagones de amor, nos dejan sumidos en la obscuridad. Cuando arrastramos el dolor de una pérdida, este se puede convertir en melancolía, en tristeza permanente, en depresión. Personas importantes se van de nuestras vidas sin saber por qué. Los padres, parientes, la pareja, los hijos, un maestro, los amigos… Las más de las veces se han ido sin decir adiós. Nos queda una relación abierta. Cuántas palabras quedaron sin decir ! Es momento de decir esas palabras.

Para sanar esas pérdidas es importante cumplir un ritual de despedida. En esta liturgia habrá que aprender a decir cinco cosas: perdóname, te perdono, gracias, te quiero, adiós.

Podrás hacer el siguiente ejercicio que te ayudará a superar esas pérdidas:

Piensa en alguien importante de tu vida que ya ha partido. Con cada una de ellas podrás hacer el siguiente ejercicio. En tu mente trae a tu presencia a esa persona. Menciona su nombre al inicio de cada frase.

"_____ acepto con humildad mis errores, te vengo a pedir perdón, por favor perdóname."

"_____ no he venido a juzgar ni a condenar, sino a perdonar. Te perdono, puedes irte en paz. "

"_____ gracias por lo mucho que me has dado. Gracias por tu presencia, por tu cariño, por tu amor, por … " (podrás detallar los hechos de amor que quieras agradecer. Podrías agregar todo lo que nunca supiste decir.)

"_____ te quiero, te amo con todo mi corazón, siento mucho tu partida." (esta frase podría no aplicar).

"Adiós _____, puedes irte en paz, que Dios te bendiga."

(Podrás repetir este ejercicio cuantas veces quieras, con cuantas personas creas necesario.)

Lectura 5

Dinámica de la producción de paz.

Aceptación.

Aceptar es dar atención a algo o a alguien. La atención es un flujo de energía, como un rayo laser. Cuando acepto y amo, me conecto, y entonces fluye mi atención, fluye la energía, estoy encendido, estoy prendido, estoy en paz. En la medida en que me acepte podré aceptar a los demás.

Rechazo

Rechazar es negar la atención, desconectar, cortar el flujo de energía, apagar, declarar la guerra. Cuando odio o rechazo cualquier aspecto de mi yo, le niego atención vital, corto el flujo de energía, empieza el pleito, el tiroteo interno, estoy en guerra. A la larga, este rechazo, este corte de energía me lleva a vivir apagado o en bajo voltaje, y en casos extremos a la enfermedad y la depresión. Mi guerra interna se proyecta al mundo exterior y asi es como se genera la violencia.

Construcción de la paz.

Vivir en paz es vivir conectado. Conectado contigo mismo, conectado con los demás, conectado con el mundo, conectado con Dios. Una sociedad conectada es una sociedad viviendo en paz. ¿Quieres vivir conectado? ¿Quieres vivir encendido? Acéptate totalmente así como eres, acepta a los demás como son, acepta al mundo así como es.

Construir la paz quiere decir restablecer las conexiones rotas. Aceptar las cosas como son, dejando que el rio fluya libremente. La aceptación es una herramienta muy poderosa para constuir la paz.

Hoja de trabajo 4

Aprendiendo a aceptar a tu familia.

Con los ojos cerrados, en tu imaginación harás una oruga de personas con tu familia. Fórmate una imagen mental, lo más vivamente posible de tus padres, hermanos, hijos y tu pareja y los pondrás enfrente de ti al igual que lo hicimos con los compañeros del taller. Incluirás a todos los miembros de tu familia aún cuando ya hayan fallecido o se encuentren distanciados. En tu imagen incluye todos sus aspectos: físico, carácter, forma de ser, etc.

Ahora a cada uno le dirás mentalmente:

"_____te acepto así como eres".

Después de que hayas dado tu aceptación, escucharás como cada quien te dice por tres veces:

"(tu nombre***), te acepto así como eres".***

Si consideras necesario podrás hacer este ejercicio varias veces.

Hoja de trabajo 5

La aceptación de situaciones o personas difíciles. (intolerancias.)

Instrucción.

Piensa lo que crees que responda mejor a la siguientes afirmaciones:

“lo que yo no tolero es”; “me burlo de”; “critico con frecuencia”: (cosas, situaciones, personas, grupos de personas, etc.); ¿a quién le sacas la vuelta?

Cierra los ojos e imagínate la cosa, situación, persona, o grupos de personas que pensaste y vas a decir mentalmente:

“ *Acepto que soy intolerante a _____* “

Ahora siente qué se siente estar frente a esa persona o situación. Enfócate en esa emoción o sentimiento (miedo, odio, rencor, culpa, vergüenza, etc.) y dirigiéndote a esa emoción le vas a decir:

”acepto y siento intensamente este(a) *(sentimiento, emoción)* ***”***

Lectura 6

Paquete de vida.

La vida es una sorpresa, es una ocasión muy especial. Algún día nacimos y llegamos a la vida. ¿Escogí yo venir a la vida? No, nunca me preguntaron, de repente me encontré viviendo y ya. ¿Escogí yo mi cuerpo?, ¿Escogí yo mi familia? Tampoco, así me fueron dados.

La vida es un regalo, nos llegó sin solicitarla, con un paquete de circunstancias en "combo", que tampoco escogimos. Ejemplo de ello son este cuerpo, mente, genética, nivel de inteligencia, sexo, orientación sexual, familia, lugar de nacimiento, nombre, temperamento, nivel de energía, gustos y preferencias, cultura, etc. Todo ello forma el "paquete de vida". Yo no elegí nada de ello. Tu paquete de vida es único e irrepetible, no hay ni habrá nunca dos iguales.

Además de la vida y el paquete de vida, un muy elevado porcentaje de lo que experimentamos durante nuestras vidas no lo escogimos. De repente nos topamos con un mundo que parece no estar a nuestra medida, con una realidad que no se ajusta a nuestros deseos y expectativas. Me encuentro con el tráfico embotellado, los semáforos en rojo y la calle plagada de baches, cuando lo que yo quería era una autopista tersa y sin paradas. Nunca me preguntaron cómo me gustaría que fuese esto o aquello, simplemente allí esta y se acabó. Hay una especie de ruleta de la vida que escoge por nosotros y pone en nuestro camino lo que vamos degustando. Cada día es una sorpresa.

Ya que nos enfrentamos ante personas, cosas o circunstancias que nunca escogimos, siempre tendremos la opción de aceptar o rechazar. Cuando las cosas no nos gustan, hay una reacción casi automática de rechazar, odiar, negar y oponernos a lo que es. Este rechazo genera odio, guerra, distanciamiento, divorcio de la realidad. Cuando niego cualquier aspecto de mi persona, estoy mutilando un pedazo de mi yo, me divorcio de mi mismo, me des-integro, me estoy declarando la guerra, mi vida se empobrece. Esta guerra interna eventualmente se proyecta al mundo exterior.

Es muy poco lo que podemos cambiar dentro o fuera de nosotros mismos. Lo que sí podemos controlar es nuestra reacción ante eso que no podemos cambiar. Esa opción es la de aceptar y amar lo que es, así como es. Cuando me acepto totalmente, vuelvo a integrar a mi persona esos pedazos mutilados, me reintegro nuevamente, mi vida se enriquece. Es la opción de paz. Se puede crear y construir la paz desde dentro. Aceptar y amar lo que es, así como es, es crear un acto de paz.

Hoja de trabajo 6

Paquete de vida. Ejercicio.

Repite **mentalmente** con cada uno de los renglones siguientes:

"Acepto este(a) _____ así como es (son)."

1. Esta vida.
2. Estos padres, (aún cuando no los hayas conocido o ya hayan fallecido) .
3. Esta familia.
4. Esta animalidad: (impulsos primarios, instintos.)
5. Este cuerpo, (metabolismo, rostro, estatura, peso, color de ojos, piel y pelo.)
6. Este sexo, (género, energía erótica, orientación sexual.)
7. Estas aptitudes y talentos, mi valor como persona.
8. Esta mente.
9. Este nivel de inteligencia.
10. Estas condiciones presentes (las que hubiere: enfermedad, adicción, empleo, estado de ánimo, sufrimiento, cualquier impedimento físico, nivel de energía, etc.)
11. Esta edad.
12. Esta condición humana, (soy frágil, débil, vulnerable.)
13. Esta cultura, (lenguaje, costumbres, creencias, religión, valores, etc.).
14. Esta historia personal: (golpes y caricias; triunfos y fracasos; frustraciones y alegrías; aciertos y errores; la época que me tocó vivir.)
15. Este corazón: (vida afectiva, energías, emociones).
16. Estas necesidades, anhelos y deseos.
17. Este nivel de conciencia.
18. Este ciclo de vida y su terminación.

Lo podrás hacer nuevamente cambiando la palabra **acepto** por la palabra **amo**.

(Cuando estés solo, podrás repetir este ejercicio las veces que quieras.)

Hoja de trabajo 7

Aceptación total de tu persona.

Ahora vamos a dar una aceptación total de nuestra persona.
Afirma mentalmente cuantas veces quieras:

“Me acepto plenamente, así como soy.”

¿Te gustaría ir más allá de la simple aceptación de tu ser total?
Ahora podrás abrasarte y afirmar mentalmente dirigiéndote a ti mismo:

"te amo, te amo, te amo."

Puedes repetir lo anterior cuantas veces quieras.

Hoja de trabajo 8

Aceptación y amor universal.

“La vida no es lógica, el mundo no es lógico, nuestra opción de paz es aceptar al mundo, aceptar las cosas así como son.”

Fórmate una imagen mental de tu condición actual, y del mundo en el que vives, (circunstancias físicas y sociales…)

A continuación puedes afirmar:

"acepto lo que es, así como es".

Y más aún, podrías inundar de amor tu realidad diciéndole continuamente:

“ te amo, te amo…”

" *No luches, acepta.*" (Máxima oriental.)

Golizaaa !

Tratamiento “shock” para pensamientos negativos.

Recuerda, en tu vida **las ideas mandan**. Cuando tengas algún pensamiento negativo o autodevaluatorio, reemplázalo inmediatamente con un pensamiento positivo.

Cada pensamiento negativo o autodevaluatorio, es un autogol que nos metemos. ¿Cuáles son esos pensamientos de autogol? Van algunos ejemplos: “*no valgo nada, no sirvo para nada, estoy feo, soy un tonto, no se puede, soy un lento, soy un fracaso, nadie me quiere, etc*.”

En la vida queremos ganar por goliza. Entonces, por cada autogol que te metas, tu puedes meter diez goles a favor. Repite diez veces algún pensamiento positivo, acerca de ti mismo, de tus proyectos, del mundo, de la vida. Ten preparados los pensamientos que quieres instalar en tu mente, ten preparados los goles y mételos.

Cuando te des cuenta de que te metiste algún autogol, reemplázalo inmediatamente con un pensamiento positivo y repítelo diez veces, el resultado será de diez goles a favor por uno en contra, solemne goliza!

Ejemplos de goles a favor:

“*Triunfo, sí, sí se puede, yo puedo, encantado de ser como soy , soy más inteligente de lo que creo, hoy me va mejor de lo que espero, cada día vivo más y más saludable y lleno de energía, me merezco lo mejor de la vida, etc.*”

Tu decides qué goles quieres meter en la vida, escríbelos:

_____

_____

_____

Aprendiendo a conectarte II

El perdón.

Hoja de trabajo 9

Los 5 más buscados.

Piensa en 5 personas que creas te hayan golpeado u ofendido por cualquiera de los siguientes motivos: agravios, agresiones, violaciones, insultos, injurias, injusticias, golpes físicos, verbales o emocionales, atropellos, burlas, difamaciones, calumnias, etc. que hayas recibido en cualquier etapa de tu vida, (infancia, juventud, edad madura). Puedes incluir ofensas por omisión, (ausencias, ingratitudes, desatenciones, abandonos, rechazos, etc.) Las ofensas pudieron haber sido voluntarias o accidentales. El agresor podría ser también alguna institución, (país, gobierno, negocio, asociación, etc.)

Para facilitar la búsqueda puedes explorar los siguientes contextos: familiar (padres, hijos, hermanos, pareja, etc.); escuela (maestros, compañeros); trabajo (socios, jefes, compañeros, subordinados, clientes, proveedores, etc.); comunidad (vecinos, amistades, gobierno, etc.); deportes, fiestas, viajes, etc.

Ahora piensa en las personas que crees te ofendieron y afirma mentalmente:

1. Acepto que guardo resentimiento y coraje hacia _____.
2. Acepto que tengo ganas de vengarme y desquitarme de _____.
3. Acepto que quiero golpear a _____.

Repite lo anterior con cada persona a la que le guardes coraje o resentimiento.
Ahora lee con atención la siguiente página.

Una vez que **acepté** mi resentimiento, mi coraje, mi odio y mis ganas de venganza, estaré en mejor posición para decidir y hacerme responsable de las consecuencias:

1. Si decido seguir resentido y sostener mis ganas de venganza.

Tendré que aceptar también sus **consecuencias negativas**:

Me seguiré envenenando, destruyendo, intoxicando, me podré enfermar, seguiré siendo esclavo de mi odio y resentimiento; algún día podré actuar mis ganas de venganza y alguien más resultará fuertemente dañado. Le echo gasolina a la espiral del odio y la venganza, esto podría ocasionar más muerte y dolor; destruyo y me destruyo; permanezco desconectado, en estado de guerra. Todos salimos perdiendo.

2. Si decido perdonar.

Las consecuencias serán muy positivas:

Sanaré física y espiritualmente, restablezco la armonía personal y social, me libero de la esclavitud del odio. Puedo salvar vidas. Rompo la espiral de la venganza; me reconecto conmigo mismo, con la persona odiada y con los demás, construyo activamente la paz. Todos salimos ganando.

¿Qué es lo que quieres para tu vida? Tú decides.

Ahora estarás en mejor posición para perdonar a esas personas si así lo decides.

"Nunca pensé que el odio fuese una prisión más fuerte que esta de muros y rejas. Sepan los que andan fuera, que aquí dentro hay alguien más libre que muchos allá fuera."

jmr, interno en el Cereso del Topo Chico de Monterrey.

<u>Cuatro casos especiales de perdón</u>. f 83

1. Cuando alguien me golpea, qué hago ¿perdono o denuncio?

Primero que nada perdona, la denuncia quedará como opcional,
es decir, si quiero puedo tomar las dos acciones. La denuncia dependerá de las circunstancias. Lo importante es perdonar primero, y luego decido si denuncio o no. Cuando decido también denunciar, apelo a la justicia de restitución o compensación.

2. Si estoy en una relación de pareja, de trabajo, de amistad o de lo que sea, y la otra persona me golpea continuamente y sin razón, ¿Qué puedo hacer?

Primero, agotar los recursos para lograr una conciliación. Es decir, **habla** claro con la otra persona. "esto que tu haces, esto que tu dices, me lastima, me duele". **Negocia** con él para que deje de hacerlo.
Si no hay corrección, se podría buscar un **mediador**.
Si después de haber agotado todos los recursos, siguen los golpes continuos, se puede optar por una terminación de la relación. Sin embargo aunque haya una separación, siempre habrá que perdonar a la otra persona.

3*." Perdono pero no olvido."*

Aquí hay que distinguir dos cosas:

a. Cuando hay recuerdo con dolor: no he perdonado lo suficiente, la herida esta aún abierta. Habrá que trabajar más en perdonar.

b. Cuando hay recuerdo sin dolor: la herida ya esta cerrada.

4*. " Lo que hizo es imperdonable."*

Es importante distinguir el crimen en sí mismo, de la persona. El <u>crimen</u> podrá ser imperdonable; la <u>persona</u> siempre será perdonable.

Hoja de trabajo 10

Aprendiendo a perdonar a la familia.

Con los ojos cerrados, en tu imaginación harás una oruga de personas con tu familia. Fórmate una imagen mental, lo más vivamente posible de tus padres, tus hermanos, tus hijos, tu pareja y cualquier otro familiar importante para ti, los pondrás enfrente de ti al igual que hicimos con los compañeros del taller. Incluirás a todos los miembros de tu familia aún cuando ya hayan fallecido o se encuentren distanciados. Podrás incluir también a ex parejas.

Ahora a cada uno le dirás mentalmente:

" _____ te perdono, puedes irte en paz."

Después de perdonar a cada uno, escucharás como cada quien te dice por 3 veces:

" (tu nombre) te perdono, puedes irte en paz."

Puedes repetir mentalmente lo anterior cuantas veces creas necesario.

Hoja de trabajo 11

<u>Aprendiendo a perdonarte</u>.

Piensa en cinco ofensas que te hayas hecho a ti mismo.

¿Cómo me puedo golpear a mi mismo? Las ofensas a uno mismo son autogoles que te has metido. Estas ofensas pudieron ser físicas, de pensamiento, verbales, por acción u omisión. Cuando mentalmente nos despreciamos, cuando reprimimos nuestras emociones, cuando mutilamos algún aspecto de nuestra personalidad por miedo o vergüenza; cuando negamos nuestros deseos y aspiraciones legítimas; por la parte de mi vida desperdiciada tratando de vivir vidas ajenas; cuando rompemos nuestros sueños; cuando por desidia, negligencia, pereza o miedo dejamos ir oportunidades para ser más, para dar más; cuando te maltratas y pones en riesgo tu salud con adicciones (ej. tabaco, alcohol, drogas, desveladas, jugada, comidas dañinas, TV o computadoras en exceso, cualquier adicción dañina, etc.); ofensas involuntarias a otros; pensamientos de odio o venganza; intenciones malignas; imprudencias; indiferencia, desamor; cualquier conducta irresponsable; errores pasados, locuras, etc.

Al terminar tu examen, cierra los ojos y mentalmente, viéndote a ti mismo, repite varias veces:

“ _____ no he venido a juzgar ni a condenar sino a perdonar, te perdono, puedes irte en paz”

(Repite este ejercicio cuantas veces puedas, ya que es clave para poder perdonar a los demás.)

Hoja de trabajo 12

¿A quién más podemos perdonar ?

Explora las circunstancias de tu vida y piensa si hay alguien más a quien podrías perdonar, por ejemplo: primos, tíos, abuelos, cuñados, amigos, vecinos, maestros, médicos, sacerdotes, compañeros de trabajo, socios, jefes, gobernantes, enemigos, rivales, etc. Puedes incluir también alguna organización, negocio o país. Podría ser también alguna persona ya fallecida o algún personaje histórico.

¿Te gustaría perdonarlos?

Mentalmente fórmate una imagen viva de esas personas y afirma:

" _____te perdono puedes irte en paz."

Después de otorgar perdón a cada uno, escucharás como ellos te dicen por tres veces:

" _____te perdono puedes irte en paz."

Hoja de trabajo 13

<u>El perdón universal</u>.

Aunque no tengas a nadie en mente, todos los días podrás afirmar cuantas veces quieras:

"perdono a todos incondicionalmente".

Hoja de trabajo 14

.

Recordando algunas caídas.

La otra cara de perdonar, es pedir perdón, cuando nosotros somos los que ofendemos. Habrá que aprender también a pedir perdón.

Piensa en 5 ofensas, (agravios, agresiones, violaciones, insultos, injurias, injusticias, golpes físicos, verbales o emocionales, atropellos, burlas, calumnias, difamaciones; infidelidades conyugales; daños a personas o propiedad ajena, errores, locuras, etc.) que hayas hecho en cualquier etapa de tu vida, (infancia, juventud, edad madura). Puedes incluir ofensas por omisión, (ausencias, desamor, ingratitudes, desatenciones, rechazos, etc.). Las ofensas pudieron haber sido voluntarias o accidentales, a personas físicas o morales.

Para facilitar la búsqueda puedes explorar los siguientes contextos: familiar (padres, hijos, hermanos, pareja); escuela (maestros, compañeros); trabajo (socios, jefes, compañeros, subordinados, clientes, proveedores, etc.); comunidad, (vecinos, amistades, gobernantes, etc.); medio ambiente (destrucción indebida de la naturaleza, contaminación, etc.).

Pensando en esas personas u organizaciones, podrás hacer el ejercicio de la página 27.

Tres escalones para pedir perdón y reparar ofensas cometidas.

Como cada caso es distinto se deberán hacer las adecuaciones necesarias.

1. Aceptar mi responsabilidad en los hechos.

"Me da mucha pena haberle _____,
yo fui el responsable.
Me imagino lo que ha de sentir por esta situación."

2. Pedir perdón con la intención de no volver a hacerlo.

"Le suplico me perdone y le prometo tomar
las precauciones para que no vuelva a suceder."

3. **Reparar el daño causado.**

" Le ofrezco pagar los daños causados por este motivo."

En ofensas leves, bastará con un simple "perdón por favor" o un "discúlpeme" para restablecer la paz. Lo importante es que se pida perdón y se ofrezca reparar los daños causados.

¿Qué podemos hacer con ofensas de tiempos remotos, o cuando la persona ofendida se encuentra ausente?

Sencillamente podrás visualizar a la persona ofendida y decirte mentalmente:

"_____ acepto con humildad mis errores, lo siento por favor perdóname."

Ahora escucharás cómo esa persona te dice por 3 veces:

" _____ te perdono, puedes irte en paz. "

Compensación universal. Lectura 7

Cuando ofendo a alguien, además de arrepentirme y pedirle perdón, también tengo que compensarla por lo que le quité. La compensación tendrá que ser dada en la misma cantidad y especie: Ej. dinero por dinero, honor por honor, amor por amor, tiempo por tiempo, vida por vida. Pregúntate siempre ¿Qué le quité a esa persona? De tu respuesta dependerá cómo tendrás que compensarla.

¿A quién pedir perdón, a quién restituir los daños cuando la persona ofendida se encuentra ausente? Habrá casos en que parece imposible pedir perdón y restituir los daños causados porque la persona afectada ya no está, se fue a vivir a otro lado, desapareció, murió. ¿Crees tener cuentas pendientes? ¿Qué podemos hacer? Primero podrás pedir perdón mentalmente a la persona ofendida. Y para reparar los daños, no te rompas la cabeza, con la intención de restituir y compensar, haz una obra buena, o muchas del tamaño y especie de tu ofensa, a alguna persona necesitada, que siempre las habrá. Otra forma de compensar es evitando que alguien cometa el mismo error que cometiste. Sencillamente, prodiga actos de bondad al azar con quien te encuentres este día. Si hablaste mal de alguien, puedes hablar bien de él diez veces. Si le cerraste el paso a un auto, puedes ahora dejar el paso a diez autos. Sin saberlo estarás resarciendo los daños, se estará reestableciendo la armonía perdida, habrás subido un escalón más en la construcción de la paz.

Hay una especie de cámara de compensación universal en donde cualquier depósito se acredita en la cuenta maestra de todos. Indirectamente, la persona ofendida recibirá su compensación. Tu cuenta ya esta abierta, hoy mismo puedes empezar a depositar. Construye la paz activamente.

¿Crees tener cuentas pendientes? ¡Prodiga actos de bondad al azar continuamente !

Hoja de trabajo 15

<u>Casos de restitución de daños</u> : ¿Cómo restituir los daños causados?

Objetivo. Aprender formas alternas de restitución de daños en casos donde aparentemente parece imposible restituir directamente a la persona ofendida.

Nota. Los casos que se mencionan a continuación sucedieron en un lugar que se encuentra muy lejos de aquí y muy cerca de allá, a personas completamente extrañas y desconocidas. Los actores quieren restituir los daños pero no saben cómo. ¿Les podrías ayudar con tu consejo?

Escribe tus recomendaciones en las lineas que siguen a cada caso.

Chole es comal y metate con todo el vecindario. Por ningún motivo se pierde de cuanta reunión y fiesta se organizan en el barrio. Muy buena conversadora no pierde ocasión para hablar mal de la gente.

_____

_____

Ausencio esta casado y con tres hijos. Por muchos años abandonó a su familia pretextando mucho trabajo, deportes y otras ocupaciones, además de las parrandas con sus amigos. Nunca jugó con sus hijos, ni los llevó de paseo o diversión. Su esposa e hijos resintieron fuertemente su ausencia.

_____

_____

Anturio citó a un amigo a un café a una determinada hora para resolver un problema del trabajo. El amigo llegó puntual a la cita, sin embargo Anturio lo dejó plantado, aduciendo otros asuntos de importancia.

_____

_____

Berilio se fue de fiesta el sábado en la noche. Al salir de la fiesta y al dar reversa a su coche, golpea a otro carro estacionado en el vecindario causándole daños fuertes. Tras el golpe se fue a su casa a dormir tranquilamente. Ahora no sabe quién es el dueño del coche dañado y quiere pagarle la compostura.

_____

_____

Copelio andaba pasado de tragos y al conducir en la carretera se quedó dormido, invadió el carril contrario, provocó un choque de frente en el que falleció una persona del otro vehículo.

_____

_____

Sablín es dependiente en una tienda de departamentos. Un buen día se le ocurrió tomar de los estantes una camisa con un valor de quinientos pesos y se la llevó puesta sin pagar.

_____

_____

Cyberturo fue empleado de confianza en una empresa de renombre. Aprovechaba las frecuentes ausencias de su jefe para navegar en el "facebook" y "chatear" sin límite con su novia y amigos. Entre minutos y minutos, calcula que en el último año de laborar en dicha empresa, le robó más de cincuenta horas de trabajo.

El Lic. Trinquetes es un empleado gubernamental que ocupa un cargo importante en la dirección de compras y abastecimientos. Ha tenido la práctica de exigir un porcentaje a los proveedores cada vez que estos quieren ganar algún contrato. Al inflar los costos indebidamente, la sociedad ha salido perdiendo. Por los años que lleva trabajando en este puesto, ha logrado acumular un buen caudal cometiendo este tipo de acciones.

Jocote tiene quince años de manejar su auto. En promedio calcula que emite a la atmósfera, entre tanques de gasolina consumidos y el gasto de luz de su casa, unas diez toneladas de bióxido de carbono por año. Ello esta ocasionando una degradación del ambiente y el aceleramiento del cambio climático.

Resumen del perdón.

“Esta vida es un lugar de aprendizaje, corrección y oportunidad. La alegría de Dios es tan exquisita que cualquier sacrificio vale la pena.” D. Hawkins.

Este ejercicio es un resumen de lo aprendido acerca del perdón. Se podrá hacer con una persona determinada por algún error concreto. También se podrá hacer de frente a la humanidad por los errores cometidos durante nuestras vidas. Para fines de practicar el ejercicio, se podrá hacer con dos o tres de los participantes. Es muy poderoso hacer este ejercicio con tu pareja.

Con los brazos extendidos y las manos hacia arriba en actitud de súplica y humildad, pronunciando su nombre y viendo a los ojos de la otra persona le dirás:

"_____ acepto con humildad mis errores,

vengo a pedirte perdón.

Lo siento, por favor perdóname."

La otra persona responde:

"_____ no he venido a juzgar ni a condenar,

sino a perdonar,

yo te perdono, puedes irte en paz. "

Ahora cierra los ojos y viéndote a ti mismo a los ojos, podrás hacer el ejercicio contigo mismo.

En resumen:

Vivir en paz es vivir conectado:

- contigo mismo.
- con los demás.
- con el mundo.
- con Dios.
- con la vida.

Construir la paz es restablecer las conexiones rotas.

- ¿Estas conectado contigo mismo al 100%?
- ¿De quién estoy desconectado?
- ¿Con quién me tengo que conectar?

¿Quieres construir la paz activamente?

Tu puedes ir y restablecer tus conexiones rotas.

Ya tienes las herramientas: la *aceptación y el perdón*. Si a eso le sumas el *amor*, podrás vivir en paz, conectado a la perfección.

Declaración de paz.

Yo

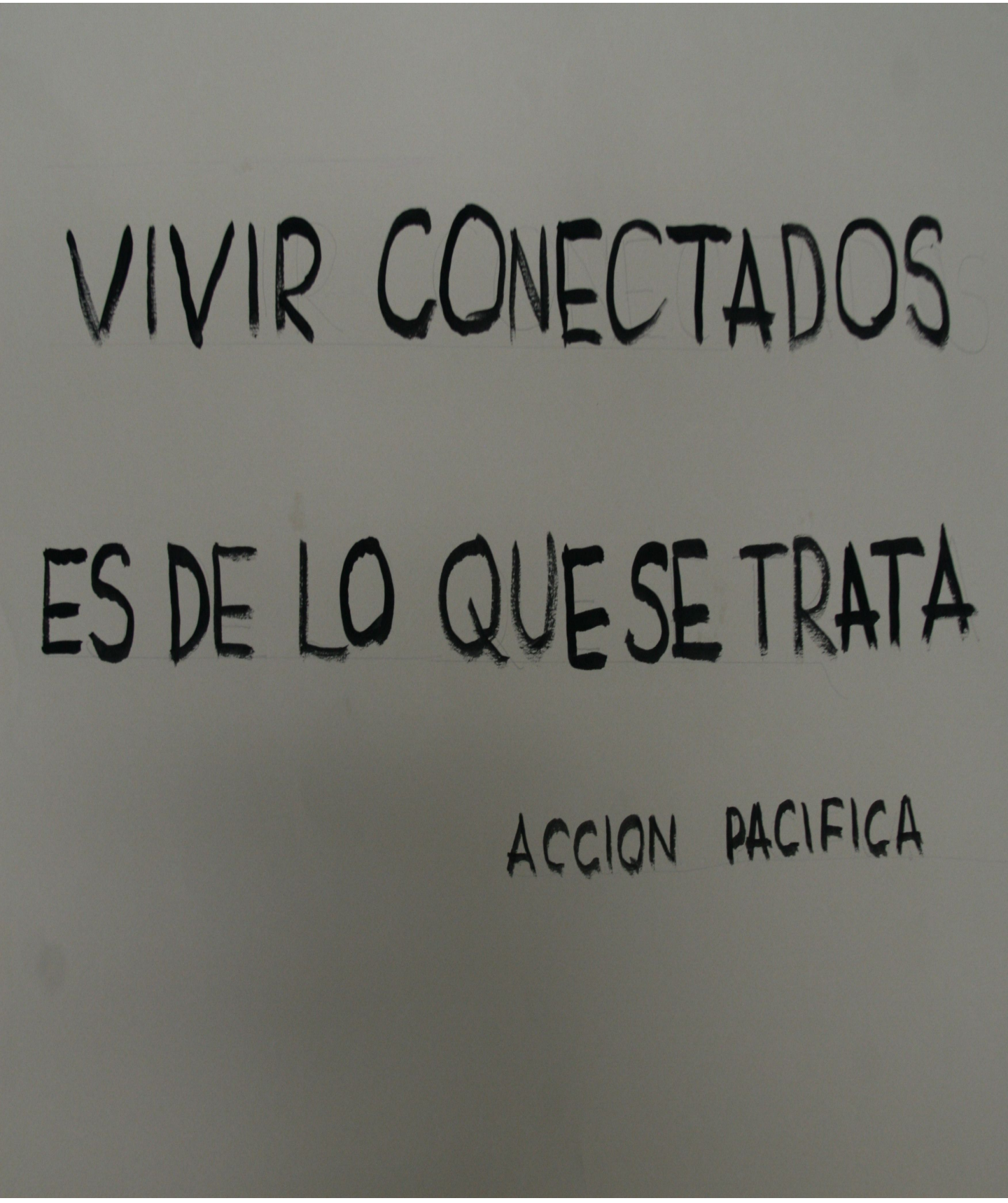
declaro ante mi conciencia, ante ustedes y ante la sociedad, que me comprometo a trabajar de pensamiento, intención y obra en la construcción de la paz.

_____

Firma

_____

Testigos


VIVIR CONECTADOS
ES DE LO QUE SE TRATA
ACCION PACIFICA

Apéndice

Para tu casa

Ejercicios y lecturas recomendadas.

La vida esta llena de oportunidades, ¿Quieres seguir construyendo la paz?

1. Te puedes preguntar y reflexionar: En mi vida personal, familiar, de trabajo, en mi comunidad, en mi pais, ¿Cuáles son mis árboles caídos? ¿Qué me impide llegar a donde quiero? ¿Qué me agobia? ¿Qué puedo hacer para moverlos?
   Visualiza esa situación que te agobia y afirma con toda tu intención:

   "A mi me toca y si se puede"

2. En tu rutina diaria, en la calle, en el super, en el parque, detente un momento.
   Observa muy bien lo que ves a tu alrededor: el tráfico, la gente, el paisaje y repite mentalmente:

   Acepto el tráfico, la gente, el paisaje así como es (son).

   Amo lo que es.

Repite lo anterior todos los días en distintos escenarios, en distintas situaciones

Practicando la aceptación

3. Pon tu atención en cinco personas diferentes (en la casa, en la calle, en el centro comercial) y repite mentalmente:

“te acepto así como eres”.

4. ¿Te gustaría conectarte con tus clientes? Tu lo puedes hacer aceptándolos tal como son. Repite el ejercicio anterior pensando en cada uno de ellos. Una vez conectado con ellos, más fácilmente podrás contestar a las preguntas: ¿qué quiere? ¿qué necesita? ¿qué le duele? ¿en qué le puedo ayudar?

5. En lo íntimo de tu casa, mírate al espejo por cinco minutos, clava tu atención en tu rostro, te vas a decir cuantas veces quieras:

“ te acepto así como eres.”

6. Repasa la hoja de “paquete de vida”. Detente en aquellos aspectos de tu yo que te parezcan más incómodos o que te cueste más aceptar, dales toda tu atención, luego dirás mentalmente después de cada uno de ellos:

“acepto mi _____así como es.”

7. Cuando sientas alguna emoción fuerte (miedo, susto, angustia, dolor, frustración, coraje, etc.) dirígete a esa emociión y repite:

"te amo".

Cuidado, no te intoxiques !

*Los actos de **violencia en la televisión, el cine, los noticieros, los periódicos**, etc. así como las canciones con contenidos de violencia, son veneno que perjudican directamente nuestra conciencia y la construcción de la paz. Es muy recomendable **evitar este tipo de contenidos**, que además son innecesarios para la vida.*

Practicando el autoperdón.

En lo íntimo de tu casa, mírate frente al espejo y te vas a decir (usando tu nombre al inicio de la frase)*:*

*"_____ **acepto con humildad mis errores, vengo a pedirte perdón, lo siento, por favor perdóname.***

Tu mismo te responderás,

"_____ no he venido a juzgar ni a condenar, sino a perdonar yo te perdono, puedes irte en paz."

Este ejercicio lo podrás hacer varias veces, incluso diariamente.

Las películas mentales.

La mente es muy propensa a fantasear acciones de venganza o desquite en respuesta a algún golpe recibido, real o imaginario. En favor de la paz, es muy recomendable crear el hábito de cancelar de un tajo esas especulaciones e historias; da un corte inmediato a esa película que acostumbras proyectar en tu mente a la menor provocación. Toma el control de tus pensamientos, tu decides qué pensar. No admitas jamás, nunca, un pensamiento de venganza, de odio o de guerra. Con tanto kilometraje acumulado de violencia en la TV, el cine o los noticieros, es fácil caer en el patrón de pensamientos de violencia. Si se da el caso, reemplázalo inmediatamente con pensamientos positivos como el repetir varias veces las palabras: *" te perdono, puedes irte en paz "*. Esta es una acción muy sencilla que parece inofensiva, sin embargo este pensamiento positivo puede derretir los témpanos de odio y resentimiento que traes en tu corazón y balancear los pensamientos negativos del día. Un ladrillo más que podrás poner en la construcción de la paz.

¡ Imagina siempre la paz !

El Rio.

Vivimos confundidos, ¿Cómo? Sí, la inercia de la vida nos ha llevado a confundirnos con nuestro cuerpo, con nuestra mente, con nuestros pensamientos y emociones. Todo ello es una *ilusión* de un yo que no eres. No sólo eso, nos confundimos con un equipo de fútbol y con los resultados del partido; nos confundimos con nuestro trabajo y hasta con el auto que nos gusta. ¿Y qué pasa si ese cuerpo se enferma? ¿si el equipo de fútbol pierde los partidos? ¿si pierdo el empleo? ¿si me roban o chocan mi auto favorito? Todo mi yo se derrumba. Entro en crisis.

Para “des confundirnos”, es importante establecer la posición desde la cual percibimos al mundo. Esa posición clave es la de simples observadores de lo que es y de lo que pasa. Necesitamos separar bien nuestro yo real de todo lo demás. A final de cuentas ¿Quién soy? ¿Dónde reside mi verdadero yo? Mi yo no es más que el sujeto que piensa, actúa, siente y decide y por lo mismo esta atrás de todo ello. En este sentido yo no soy este cuerpo, ni estos corajes y miedos, ni el equipo de fútbol, ni el resultado del partido, ni mi auto, ni nada que este allá fuera, sólo soy un observador de lo que es y de lo que pasa. En realidad somos completamente distintos del mundo, de estos cuerpos y de estas mentes. Tu yo auténtico es el que permanece más allá de tu cuerpo, tus emociones y pensamientos. Soy el que observa.

La vida es un flujo. Por el río de la vida pasan estos cuerpos, estas emociones y pensamientos. Si sientes que te ahogas en tus emociones, estas confundido con el río. Tu no eres el río. Siéntate en la orilla y obsérvalo desde fuera. Cuando le niego mi atención, el río se congela. Cuando lo amo y observo con atención, el rio fluye, el agua canta. A final de cuentas, el río pasa, yo permanezco.

Observa, observa, observa este cuerpo, esta mente, este corazón hasta que se evapore la *ilusión*.

Para reforzar nuestra postura como observadores, se recomienda el método de meditación vipassana. Puedes consultar en la siguiente página del internet: **www.dhamma.org**

La guerra secreta

La raíz de la guerra esta en la mente. “Me la vas a pagar”, es la reacción casi en automático ante un golpe recibido. La mente fantasea con dar otro tanto en forma de desquite o venganza, “para que sepas lo que se siente”. Esta intención de revancha equivale a una declaración de guerra. Es como llevar la pistola cargada todo el tiempo. La balacera ya empezó en el corazón, se corre el peligro de que eventualmente se proyecte al mundo externo de forma amplificada y muy probablemente con alguien completamente inocente. Es como la lava candente escondida bajo la corteza terrestre. Cada intención de guerra personal acumula presión en la masa de lava hasta que hace erupción el volcán. Es una bomba de tiempo que puede explotar en cualquier momento. Con la intención de venganza se genera el ciclo de la guerra: golpe, venganza, violencia, contragolpe, más venganza, etc. Todas las guerras se han originado en lo íntimo de la mente, del corazón. La falta de perdón produce resentimientos, rencores y odios, que arrastrados por la vida se convierten en una carga pesada. ¿Qué necesidad?

El perdón rompe el ciclo de la guerra. El acto de perdonar incondicionalmente, aunque no me lo hayan pedido, restablece la paz y armonía, y aunque parezca enrevesado, quien más se beneficia es quien perdona, se derriten los odios y resentimientos, se aligera su carga. El perdón no es necesario que se otorgue en vivo frente al agresor, puede ser dado mentalmente y en su ausencia, lo importante es la intención, el “quiero perdonar.” Y ¿Hasta cuántas veces tendremos que perdonar? Los evangelios nos dan la respuesta: “hasta setenta veces siete”. Componiendo un poco los dichos de la madre Teresa de Calcuta podríamos decir: "no te canses de perdonar, perdona siempre y a todos hasta que te duela". Que no se te olvide, ante una ofensa recibida tu mejor opción será siempre la del perdón. Cada perdón otorgado le quita presión a la cámara de lava, bajamos el riesgo de una erupción violenta.

¿ Magia?

Perdonar incondicionalmente es realizar uno de los más poderosos actos de paz. Cuando ofendo o me ofenden, algo se rompe en el fino tejido de la relación social, se produce un corto circuito. Cuando respondo a una ofensa recibida o cometida, con un “te perdono” o un “te pido disculpas” se restablece la conexión rota, se crea la paz. ¿Magia? No, detrás del “te perdono”, o del “te pido perdón” está la intención firme, nacida de la voluntad de restaurar esa armonía rota, de construir la paz. La intención del perdón puede obrar milagros.

¡ No te canses de perdonar, perdona siempre y a todos hasta que te duela !

De humanos es caer.

De humanos es caer, y también de humanos levantarse. La debilidad propia de nuestra naturaleza, los pensamientos y programas inconscientes en nuestra mente, nos llevan a cometer actos que pueden ofender a los demás. La mayoría de las veces esas ofensas serán accidentales e involuntarias. Es muy fácil pisar callos ajenos por accidente cuando se vive en sociedad. De cualquier manera, tenemos la posibilidad real de restablecer la armonía y la paz sociales. ¿Cómo podremos lograrlo? Para ello deberemos primero aceptar nuestra responsabilidad por la ofensa cometida. Luego pedir perdón a la persona ofendida y ofrecer reparación del daño en la medida de nuestras posibilidades. Se requiere una buena dosis de humildad para realizar lo anterior. Sin embargo, si nuestra intención firme es la de construir la paz, habrá que pasar por este proceso que a veces parece difícil.

Seamos realistas, mientras vivamos en sociedad tenemos el riesgo continuo de ofender a alguien, intencional o accidentalmente, es un hecho de la vida cotidiana. Sin embargo, recuerda que por más culpable que te sientas, siempre hay un perdón. Jesús dijo: "*no he venido a juzgar ni a condenar, sino a perdonar*".

¿Qué hacer cuando la persona ofendida ya esta fuera de mi vida? También se puede pedir perdón mentalmente y a larga distancia y tiempo. Lo importante es la intención de aceptar mi responsabilidad y de pedir perdón de corazón.

Hoy podemos aprender a hacer un acto de paz muy poderoso para combatir la violencia: pedir perdón y ofrecer reparación de daños. Habrá que ponerlo en práctica lo antes posible.

En resumen, los pasos para reestablecer la paz después de una ofensa cometida son los siguientes:

- Aceptar con humildad nuestra responsabilidad por la ofensa cometida.
- Tomar la determinación de no volver a repetirla.
- Pedir perdón u ofrecer disculpas cuando sea posible.
- Reparar el daño causado.

Tu mejor regalo.

Ahora vamos a hacer una oruga mental, pero con una sola persona enfrente: tu mismo. Visualízate lo más vivamente posible parado frente a ti.

Viendo a tus ojos vas a hacer las afirmaciones que escucharás a continuación:

“Te acepto así como eres…

Me siento muy apenado contigo,

Te vengo a pedir perdón:

Por mis olvidos,
Por mis ingratitudes
Por las veces que te he fallado
Por haber roto tus sueños.

Te quiero pedir perdón

Por mis maltratos y desprecio,
Por haberme avergonzado de ti,
Por el tiempo que perdí tratando de vivir vidas ajenas,
Por las veces que te he abandonado.
Por mi desamor,

Por favor perdóname.”

Ahora escucha como tú mismo te contestas:

“No he venido a juzgar ni a condenar, sino a perdonar,
Yo te perdono, puedes irte en paz …

No he venido a juzgar ni a condenar, sino a perdonar,
Yo te perdono, puedes irte en paz.

Me siento tan orgulloso de ti…

Gracias por lo mucho que me has dado,
Gracias por sostenerme en la vida día con día,
Gracias por darme el coraje de seguir luchando en la enfermedad y en tiempos difíciles,
Gracias por perdonarme a pesar de mis fallas.
Gracias por tu amor incondicional,
Gracias por estar siempre conmigo.”

Viéndote a los ojos te dirás ahora,

“Te amo con todo mi corazón, con toda mi alma,
te amo con todas mis fuerzas,

Te amo… te amo, … te amo…

Te amo… te amo.

En tu imaginación te podrás dar un abrazo de paz.

La aceptación.

Si quieres profundizar en la dinámica de la aceptación como herramienta de paz, te recomiendo ver la ponencia de Mónica Cavallé dada en la Universidad Popular de Logroño en Febrero del 2015. Vale mucho la pena.

http://universidadpopular.es/actividades-culturales/foro-de-espiritualidad#

¿Ya se acabó el trabajo?

El taller de construcción de paz no es más que un punto de arranque. Nuestro trabajo apenas empieza. La paz no es algo que se construye hoy y ya se terminó. Todos los días nos encontraremos con situaciones o personas que nos incomodan o disgustan, todos los días sentiremos que hemos sido golpeados o que nos han ofendido; todos los días tendremos probabilidades de ofender a alguien y desconectarnos. Entonces todos los días tendremos que aceptar, perdonar, perdonarnos y pedir perdón, para restablecer conexiones rotas, para seguir construyendo la paz. Construir la paz es tarea de todos los días, cada día estará lleno de oportunidades para construirla. Cuando un arquitecto se gradúa, apenas inicia su trabajo de constructor, durará mientras viva. Hoy terminamos el taller, llegamos al punto de arranque, nuestra carrera apenas inicia. ¡Mucho ánimo!

Va un pensamiento de Anthony de Mello:

"Quise cambiar al mundo, y no pude.
Quise cambiar mi país y no pude.
Quise cambiar mi ciudad y no pude.
Quise cambiar mi familia y no pude.

Me cambié a mi mismo
Y empezó a cambiar el mundo."

Se agradecen comentarios y sugerencias:
danielzambrano48@icloud.com

Bibliografía.

Dilvar Anand, El Esclavo.
Fundation for Inner Peace, Un Curso de Milagros.
Hawkins David R., Power Vs. Force.
Hay Louise, Tu Puedes Sanar tu Vida.
Jampolsky Gerald G., El Perdón.
Katie Byron, Amar lo que Es.
Osho, Intimidad.
Sandoval Rosy, El Perdón.
Shinn Florence Scovel, El Poder Mágico de la Palabra.
Shinn Florence Scovel, La Palabra es tu Varita Mágica.
Stamateas Bernardo, Emociones Tóxicas.
Tolle Eckahart, El Poder del Ahora.
Vaswani Jashan P., La Magia del Perdón.
Vitale Joe, y Ihaleakala Hew Len, Cero Límites.
Whitney Helen, El Perdón.