

## Perdonar al otro como a uno mismo

Escrito por Mario Corrales

Lunes, 03 de Marzo de 2014 10:17 - Actualizado Lunes, 03 de Marzo de 2014 10:21

---



Era sábado, por aquello del pasado. Sábado 22 de febrero. Y entre todos intentamos desmigalar de a poquito, aquellos ingredientes que se dan en la acción del perdón.

Entre todos también, nos asomamos al horizonte de una ventana en la que vimos reflejadas nuestras propias experiencias. Escuchamos en tono suave, vivencial, explícito tanto como solícito la voz de Tere de Felipe. Con los ojos cerrados, cada golpe de palabra nos empujaba hacia la indicación perfecta para descubrirnos a nosotros mismos. Cada pulsión hacía que fueran apareciendo en expresiones definidas, aquellos sentimientos asociados a nuestra propia percepción del perdón: rencor, olvido, dolor, humildad, orgullo, liberación, actitud, impotencia etc .

Y vuelta a empezar.

Aunque como una madeja enmarañada por cuánto de complicado o complejo puede ser este tema, fuimos tirando hilo a hilo, gesto a gesto. Aprendimos del otro, y desaprendimos mucho de lo nuestro. Por aquello de instalarnos una y otra vez en los cimientos de nuestros errores.

## Perdonar al otro como a uno mismo

Escrito por Mario Corrales

Lunes, 03 de Marzo de 2014 10:17 - Actualizado Lunes, 03 de Marzo de 2014 10:21

---

Tal vez , todos los que nos reunimos ese día para reflexionar sobre el PERDÓN , así con mayúsculas. Continuemos perdonando igual que siempre en nuestras vidas .Por aquello que perdonar no debería admitir sentido imperativo alguno: Nadie puede perdonar porque se le obligue a ello. Sería como un perdón frustrado .Y cuesta perdonar si nuestro corazón no está en armonía con lo que se cuece en nuestra razón...Y desgarrar el perdonar al otro, si en definitiva no podemos perdonarnos a nosotros mismos.

Tere de Felipe nos dio unas claves que significan un bálsamo de lectura fácil sobre el perdón. Resumidas en premisas, que intuyo cada cual concede una mayor importancia de unas sobre otras. Cito algunas de ellas:

- No a la venganza.
  
- Compartir la herida de la ofensa con alguien objetivo.
  
- Aceptar la propia cólera y el deseo de venganza. Teniendo en cuenta que no es lo mismo experimentar una emoción, que alimentarla.
  
- Perdonarse a sí mismo.
  
- Sopesar el hecho de acabar con una relación después que se produzca un daño. O reconstruir esa relación.

Todo el desgarrar de la mañana y la tarde. Todas nuestras expresiones envueltas en un dramatismo, propio inicialmente del tema que nos ocupó EL PERDON. Nos envolvió en una ternura así, también de a poquito, cuando se encendieron las luces y nos encaminamos hacía nuestras propias reflexiones.

**(Participante en el taller del perdón)**