



# Colección Maha Yoga

## El perdón. La mejor medicina.

No existe un medicamento espiritual cuya efectividad tenga un mayor peso positivo sobre nuestra salud, que el ejercicio de perdonar a los demás y por supuesto, a nosotros mismos. En el primer nivel de Maha Yoga se aconseja a los alumnos que lo practiquen, a poder ser, dos veces al día. El peso que suponen los odios y rencores hacen el camino espiritual mucho más arduo y difícil. Por eso, en esa etapa inicial de purificación, se le otorga una importancia decisiva a ese acto.

Todas las personas espirituales, estarán de acuerdo en la importancia que posee el perdón. Pero, desgraciadamente, es obviado, olvidado o dejado atrás, para utilizar el tiempo de nuestro quehacer espiritual en otras actividades.

No hemos de olvidar, que el campesino prepara la tierra antes de introducir en ella las semillas, le extirpa las malas hierbas, remueve la tierra para airearla, expulsa las piedras de su terreno, etc.

Nosotros, que deseamos cosechar felicidad merced a nuestras prácticas diarias, nos olvidamos del inicio, de la preparación y nos centramos en la meta final. Es la tendencia de la mente occidental. Nos olvidamos de disfrutar de cada paso del camino, pues esa es la meta en sí. Sin una preparación profunda, todo aquello que esté por sanar se convertirá en un escollo, en un obstáculo. Y una de las cosas que más daño nos hace a nosotros mismos, es el rencor, el odio, los malos sentimientos hacia los que sentimos que nos han hecho daño.

La gran mayoría de las enfermedades son producto del rencor, que es un odio enquistado, crónico. Además, las emociones dañinas nos restan energía y positividad. Todo odio hacia los demás es un odio hacia nosotros mismos.

Primero nos odiamos por ser capaces de odiar a los demás y después, por haber permitido a los demás que nos hagan daño. Por eso, el perdón hacia uno mismo es tan importante como el perdonar a los demás. Además, nosotros también hemos hecho cosas poco apropiadas hacia los demás y necesitamos de nuestro propio perdón.

Para perdonar, lo primero que podemos utilizar es la sabiduría. Si meditamos en las razones por las cuales determinadas personas nos han hecho daño, nos daremos cuenta de que en realidad, ellos mismos han sido víctimas de otros verdugos y que luego han decidido convertirse en verdugos como respuesta ante la agresividad padecida.

Respecto a cualquier acto de agresión, existen dos respuestas típicas que son, la de defen-



derse o la de atacar. Los que se defienden son lógicamente pasivos ante la agresión y suelen tomar el modelo mental de víctimas.

Los que atacan se convierten en verdugos. Pero en verdad, son primero víctimas antes de convertirse en verdugos. Por eso, podemos comprender su dolor emocional y cómo la agresión los ha convertido en agresivos para poder así perdonarlos.

También podemos perdonar a los verdugos, comprendiendo que, seamos de tendencia pasiva o agresiva, es raro que no nos hayamos convertido en verdugos de otros en muy diversos momentos de nuestra vida.

Si por ejemplo, recordamos con rencor a determinada persona de nuestra infancia, que se reía o nos humillaba en el colegio, hagamos memoria y seguro que nosotros también, en algún momento, hicimos eso con otra persona, quizás un hermano menor u otro compañero más desvalido. Solo un ser iluminado, perfecto, rehúsa participar en el juego de víctima y verdugo. Los seres humanos no auto-realizados, hemos tomado parte en uno u otro bando multitud de veces en nuestra vida. Así pues, ya tenemos un segundo motivo para perdonar a nuestros verdugos.

Otro concepto a incorporar en este juego, es el de la Ley de la Atracción. Todo lo que nos sucede, lo atraemos merced a nuestras vibraciones, tendencias, samskaras, karma, vidas pasadas, pensamientos inconscientes, etc. Por eso, nosotros mismos emitimos, digámoslo así, una especie de “rayos víctima” que atraen a los verdugos como a un imán. De este modo ambas partes son atraídas para que aprendan del otro y abandonen de una vez para siempre ese juego inútil que produce dolor.

Si cambiamos nuestros pensamientos de víctima desvalida por el de seres hechos a imagen y semejanza del Creador, dotados de poder mental, intuición, sabiduría, etc., podemos tranquilamente dejar de jugar a este juego y comenzar a ver que todos los seres tenemos el derecho y el poder de respetar a los demás y ser respetados. Si descubrimos que hemos tomado el papel de víctima o verdugo, podemos utilizar afirmaciones para cambiar esas tendencias. El



comprender que nosotros creamos nuestra vida y damos forma a nuestras experiencias, es otro modo de perdonar a los demás. Eso es también una forma de tomar el poder, ya que dejamos de ser víctimas de la vida para pasar a ser creadores poderosos y formadores de nuestro propio destino.

En definitiva, todos somos un solo ser, así que perdonar a los demás, a nosotros mismos y a Dios, es una sola cosa.

Aunque esta última aseveración, la de perdonar a Dios, pueda resultar molesta en una primera lectura, si razonamos debidamente esta afirmación, nos daremos cuenta de su necesidad.

En nuestra más tierna infancia, los que hemos nacido y vivido en países religiosos y tradicionales, hemos podido comprobar cómo existía y aún existe, la nefasta costumbre de “cul-



par a Dios” por todo lo malo y bueno que sucede en el día a día. Si algún familiar o amigo moría, se lo había llevado Dios, él sabrá por qué. Si venía una inundación y dejaba a la familia en la miseria, si los padres perdían el trabajo, si la enfermedad se cebaba en alguno de los componentes de la unidad familiar, era Dios con sus extrañas decisiones, el que castigaba nuestra maldad o iniquidad.

Aunque hoy por hoy esas ideas han sido desterradas de nuestra forma de expresarnos, continúa grabada en nuestro inconsciente, como el resto de informaciones de toda nuestra vida. Por eso y no porque Dios promueva ningún mal en nuestra vida como castigo, hemos de utilizar el perdón también para Dios, aunque sería más apropiado decir, para la idea que teníamos de Dios en aquellos tiempos.

En definitiva, el perdón es importantísimo en esta primera etapa de purificación y preparación de la

“tierra” mental. Tanto si el ser que va a ser perdonado está vivo como si no, ello aportará beneficios no solo a nosotros, sino también a esa persona. Y si aún podemos disponer de su compañía, la relación tomará un nuevo y sorprendente rumbo, mejorando muy sensiblemente la forma en que nos relacionamos con esa persona. Llegaremos incluso a disfrutar de la compañía de aquellos que nos resultaban más desagradables.

Pero los verdaderos beneficiados de las prácticas de perdón seremos nosotros mismos. Una agradable sensación de liviandad, de libertad y de amor irá inundando nuestro ser. El perdón produce verdaderos milagros de sanación, espectaculares mejoras en la salud física, mental y emocional de la persona que lo ejercita y un aumento de las bendiciones que nos proporciona la vida en forma de salud, relaciones amorosas, prosperidad, trabajo, auto-estima, etc. Sus beneficios serán constatados tras una etapa de ejercicios y con cada persona perdonada. No basta con decir yo te perdono. El perdón ha de ser profundo para que se produzcan estos resultados. En el libro “Mahavatar Babaji y la práctica del Maha Yoga” y en los seminarios del primer nivel de Maha Yoga se entrega al estudiante una práctica específica para perdonar, unida a afirmaciones de perdón, pero cualquier técnica que produzca similares resultados es igualmente válida.

Rafael Peralto