

27 de septiembre del 2015

## Hablando sobre el Perdón y la Reconciliación y citando el diccionario de la Lengua Española

Exposición por Yin Zhi Shakya

### reconciliar.

(Del lat. *reconciliāre*).

1. tr. Volver a las amistades, o atraer y acordar los ánimos desunidos. U. t. c. prnl.
2. tr. Restituir al gremio de la Iglesia a alguien que se había separado de sus doctrinas. U. t. c. prnl.
3. tr. Oír una breve o ligera confesión.
4. tr. Bendecir un lugar sagrado, por haber sido violado.
5. prnl. Confesarse, de **algunas** culpas ligeras u olvidadas en otra confesión que se acaba de hacer.
6. prnl. *Rel.* Confesarse, especialmente de manera breve o de culpas ligeras.

### perdonar.

(Del lat. *per* y *donāre*, dar).

1. tr. Dicho de quien ha sido perjudicado por ello: Remitir la deuda, ofensa, falta, delito u otra cosa.
2. tr. Exceptuar a alguien de lo que comúnmente se hace con todos, o eximirle de la obligación que tiene.
3. tr. Precedido del adverbio *no*, **u.** para dar a entender que la acción del verbo que seguidamente se expresa o se supone, se realiza en todas las ocasiones posibles. *No perdonar modo o medio de conseguir una cosa. No perdonar ocasión de lucirse. No perdonar un baile* (asistir a todos). *No perdonar ni un pormenor del suceso* (referirlo ce por be).

4. tr. Renunciar a un derecho, goce o disfrute.

~ hecho y por hacer.

1. loc. verb. U. para notar la excesiva y culpable indulgencia de alguien.

En estos días todos hablan de **RECONCILIACIÓN** implicando la palabra **PERDÓN** como sinónimo de Reconciliación. Visitemos el diccionario de la Real Academia Española para aclarar este asunto confuso:

La **Reconciliación**, de acuerdo al diccionario de la Lengua Española, es el “**restablecimiento** de la concordia y la amistad entre dos o más partes enemistadas”.

Desde la perspectiva del Budismo, **el Perdón** significa “la habilidad de renunciar la ira y el resentimiento, sin guardar rencor ni heridas, viviendo en el presente sin distracciones basadas en memorias del pasado ni proyecciones al futuro. Si uno guarda ira, primero se hiere a sí mismo, y luego se crea sufrimiento para los demás por la violencia.

Es importante la labor de distinguir entre **perdón** y **reconciliación** puesto que los matices son muy sutiles y la finalidad de cada uno también.

El **perdón** es un proceso individual, que requiere de un trabajo psicológico y moral, donde se superan sentimientos como el resentimiento, el juicio negativo o la indiferencia hacia quienes nos han hecho daño, y afloran sentimientos como la compasión, la generosidad y el amor hacia el **victimario**.

La reconciliación **supone** recobrar las relaciones, por tanto ya no es un proceso individual, implica un acercamiento voluntario de las partes antes en conflicto, que buscan conectarse de nuevo, **sin tener que obligatoriamente perdonar al otro**.

A diferencia de la reconciliación, el perdón apela a la empatía, a la capacidad de ponerse en el lugar del otro para que se gesten conductas proactivas y disminuyan las agresivas. El perdón implica superar una situación, mientras que, como cita **Aureli et al.**, la función reparadora de la reconciliación **no va más allá del restablecimiento del statu-quo**: “para reparar una relación las reuniones post-conflictivas no necesitan mejorar la calidad de la interacción entre los oponentes relativa a niveles pre-conflicto”.

Para Eduard Vinyamata, profesor de Conflictología de la UOC, **reconciliación es un proceso** en el que las partes involucradas en un conflicto inician una relación que les lleva a una comunicación con reconocimiento y sientan las bases **para un pacto** tácito, espontáneo y voluntario de amistad.

La reconciliación recupera las capacidades derivadas del perdón y la comprensión de los hechos y restaura las capacidades afectivas. Conceptos que recuerdan las formulaciones de Louis Kriesberg (1999). Hablamos, en resumen, **de aprender a vivir juntos otra vez** (Byron Bland).

A partir de los estudios referidos, Aureli y otros autores en un trabajo común, nos informan de ciertas condiciones y reglas que **afectan** a la reconciliación:

Deben existir relaciones individualizadas, agresión intra-grupal y hostilidad post-conflicto entre oponentes previos.

Se interpreta como necesaria en casos de pérdidas de beneficios en la relación. Se trata de escenarios de previsible repetición de episodios de reconciliación.

Se basa **en los beneficios de comunicar el final** de la agresión o conflicto, o la voluntad de ello, **por ser más rentable** que la continuación de enfrentamiento reiterado.

Se percibe como necesaria en situaciones en las que la agresión intra-grupal erosiona relaciones valiosas para todas las partes. Sería de esperar, en este contexto, que se dé con más frecuencia entre individuos que mantienen relaciones que consideran valiosas.

Hasta aquí la cita de [Wikipedia](#).

Ahora digo yo:

Si integramos las instrucciones de Buda en nuestra vida diaria, podemos resolver nuestros problemas internos y disfrutar de verdadera serenidad. **Sin paz interior, la paz externa es imposible.**

---

## EL PERDÓN DEL BUDA

[Ozmo Piedmont, Ph.D.](#)

**"Aferrándose a la ira es como aferrarse a una brasa candente con el intento de tirársela a otro; tú eres el que se quema." Buda, 563-483 B.C.E.**

Cuando estamos manejando nuestra vida, ¿quién está conduciendo, nuestro karma o nuestra Naturaleza Búdica?

En el Dhammapada se lee que el Buda dijo: *"Cuando un hombre gobierna el surgimiento de su ira como a un carruaje que se va de control, eso es lo que llamamos un conductor de carruaje. El resto es sólo tener riendas."* (Curto, 2005, XVII, V. 222)

La ira es un aspecto de la aversión, uno de los **3** venenos de la mente. Cuando la vida nos presenta situaciones que provocan la aversión, o sea, la ira, la irritación, la frustración, el enojo, la furia, la rabia, la molestia, la preocupación, o el miedo, **son todas oportunidades** para nuestra práctica espiritual. Estas sensaciones en sí no son el problema, sino nuestro apego a ellas, lo que reafirma patrones y hábitos inconscientes basados en egoísmo e ignorancia. Cuando esto pasa, estamos fuera de control y nuestras acciones pueden causar dolor, pena, y sufrimiento. En otras palabras, hemos perdido las riendas del carruaje de nuestra mente. En vez de adiestrarnos el cuerpo y la mente en cómo guiar el carruaje para resolver un problema con perspicacia, sabiduría, y compasión, de hecho estamos presos de tendencias negativas, las que se repiten miles de veces por nuestro karma negativo. Efectivamente, estamos causando sufrimiento tanto para nosotros como para los demás. En cambio, cuando podemos practicar atención vigilante, como un buen conductor del carruaje, estamos en control de nuestras reacciones, absteniéndonos de las tendencias que nos desvían el carruaje con acciones erróneas, dándonos la oportunidad de guiarlo en la dirección apropiada. No nos desviamos ni a la dirección de la inactividad, ni en la dirección de emociones incontroladas. Al notar el obstáculo en el camino, la situación nos exige actuar en el momento; nuestras sensaciones nos atraen la atención que deberíamos atender a algo. Por ejemplo, si hay un bache en el camino, la sensación de preocupación, irritación, enojo, o miedo nos indica que hay peligro inminente. Hay que evitar el bache. Pero ¿cómo rodearlo? Si estamos apegados a nuestra emoción de aversión, podríamos maldecir y soltar palabrotas al bache, lo que no sirve para nada. Pero al notar la sensación surgiendo, la dejamos pasar, y en vez de dejar la emoción dictar nuestro comportamiento, buscamos la forma más eficaz para evitar el bache. Es el momento en nuestra práctica espiritual que preguntamos al Infinito **"¿Qué es bueno hacer ahora?"**, dándonos la oportunidad de considerar todas las opciones, mientras que ponemos fe en una sabiduría más profunda, con una perspectiva más amplia, para que os aconseje lo que pertenece a nuestra Naturaleza Búdica. Al recibir su directiva, actuamos con pleno corazón. En

esta manera, evitamos el bache en el camino, igual como evitamos los choques interpersonales con el mundo de nuestras familias, el trabajo, o la sociedad. Es reconfortante recordar que no estamos solos en este camino de la vida, puesto que el consejo y la ayuda del Infinito son como tener estos sistemas de posicionamiento global en los automóviles. Al apretar un botón, una voz computarizada nos recomienda la ruta más directa para que lleguemos a la meta de nuestro viaje, diciéndonos "De vuelta a la derecha en la próxima esquina." Siempre se puede ignorar la voz, pero confiamos que está guiándonos para nuestro bien. De igual forma, confiamos en **El Infinito** para guiarnos en la dirección más directa. Por medio de la meditación, la práctica y la atención vigilante, estamos encendiendo el aparato de nuestra intuición espiritual, abriéndonos al consejo disponible en este momento. Al preguntarle al Infinito, "¿Qué es bueno hacer ahora?" estamos apretando el botón que da lo Eterno la oportunidad para guiarnos en la vida cotidiana, ayudándonos para purificar nuestro karma y aliviar el sufrimiento, así llegando por la ruta más directa en nuestras vidas a la meta divina: **la paz**. Pero eso requiere nuestra capacidad para desapegarnos de los sentimientos negativos.

Desde la perspectiva del Budismo, **el perdón** significa (como dije anteriormente) la habilidad de renunciar la ira y el resentimiento, sin guardar rencor ni heridas, viviendo en el presente **sin** distracciones basadas en memorias del pasado ni proyecciones al futuro. Si uno guarda ira, primero se hiere a sí mismo, y luego se crea sufrimiento para los demás por la violencia. El Dalai Lama de Tíbet nos recuerda que violencia solo genera violencia, y puede perjudicar nuestra salud:

Con el perdón, hay **dos niveles** aquí. Un nivel: el perdón significa que no deberías desarrollar sentimientos de venganza. Puesto que la venganza perjudica a la otra persona, por tanto es una forma de violencia. Con la violencia, hay normalmente contra violencia. Esto genera más violencia aún—el problema nunca termina. Esto es un nivel. Otro nivel: el perdón significa que no deberías desarrollar sentimientos de ira hacia tu enemigo. La ira no resuelve nada. La ira sólo trae sentimientos incómodos a ti mismo. La ira destruye tu paz mental. No puedes sentir la felicidad mientras que mantengas la ira. **Creo que esto es la razón principal por la que debemos perdonar.** Con la mente tranquila, hay más paz mental, más salud para el cuerpo. Una mente agitada nos destruye la salud, es muy dañino al cuerpo. Este es lo que creo yo. (Lama, 2004, p. 234-235)

Entonces, en vez de fomentar más y más negatividad, perjudicándonos y a los demás, **hay que perdonar**, incluso a nuestros enemigos, porque incluso los pensamientos crean mal karma. De hecho, nuestros enemigos pueden enseñarnos las lecciones más importantes en como amar y perdonar. El

médico personal del Dalai Lama, Dr. Choedrak, fue encarcelado en 1959 por los chinos durante veintiún años. **Sobrevivió** tortura y abuso de una forma bien sana por practicar cuatro puntos de comprensión: 1. Aunque tuvo que enfrentar gran sufrimiento e injusticia, podía responder con amor. 2. Sus captores estaban sufriendo en condiciones iguales a él, y por la ley de karma, iban a sufrir mucho más en el futuro, mereciendo su compasión por ellos como seres sufriendo más y más por su ignorancia y confusión. 3. Tuvo que aprender como soltar los sentimientos de orgullo, auto-importancia, y soberbia falsa, puesto que **todo ser humano** ha hecho igual en el pasado basado en su ignorancia. Si sus captores hubieran sabido mejor, habría hecho diferente. 4. El odio, la ira, y el rencor no terminan nunca si reaccionamos con las mismas emociones. Solo terminan siendo libre de ellas, o sea con amor. (Goldstein, pp. 125-126) Como dijo el Buda en La Dhammapada (Cap. 1, V. 5): "Las ocasiones de odio ciertamente nunca son apaciguadas mediante el odio. Son apaciguadas estando libre de odio. **Esta es una ley eterna.**" (Curto, p. 26)

El Buda describió **seis virtudes (paramitas)** de alguien en el camino espiritual llegando a Nirvana; una de ellas es paciencia. Tenemos que desapegarnos de la ira en nosotros, renunciando todo deseo de venganza o retribución. Así, se puede liberar del dolor y el rencor, transformando lo que es negativo en algo positivo. Eso no implica olvidarnos de lo que pasó. Sólo se puede elegir no continuar con los sentimientos negativos, porque incluso los pensamientos pueden causar karma negativo, lastimando a los demás, y por tanto, lastimándonos a nosotros mismos. El mero hecho de pensar en la venganza y retribución nos causa nuestro propio infierno de dolor y sufrimiento interior (Ratnaghosa, 2012). Pero si podemos generar amor, compasión, y perdón, experimentamos la paz y la armonía, dos aspectos de la Naturaleza Búdica, lo más puro y libre en nosotros.

Lo importante es resolvernos conscientemente **a perdonar** para quitarnos de las emociones y los sentimientos enfermos y venenosos, no para hacer el otro sentir culpable, sino para liberarnos de nuestro sufrimiento. Cuando no sufrimos, estamos menos dispuestos a causar sufrimiento a los demás. **Se puede ayudar con la recitación de una frase positiva, pidiendo al otro que te perdone y perdonando al otro por el dolor y el daño causados.** De hecho, el maestro budista Joseph Goldstein (2002) recomienda que se recite una frase de perdón antes o después de la meditación diaria en voz alta o en silencio en nuestros corazones como una limpieza continua del rencor y el resentimiento guardados en nuestro interior, repitiéndonos: "**Si he herido o lastimado a cualquiera por mis pensamientos o palabras o acciones, pido perdón. Y libremente perdono a cualquiera que me haya herido o lastimado.**" (p. 110-111)

Aprendiendo el perdón por los demás, se puede practicar paciencia con uno mismo, recordando que no somos malos por haber experimentado sentimientos negativos. Incluso el Dalai Lama experimenta el enojo de vez en cuando. Pero el punto es que no se apega a la emoción: "Por supuesto hay momentos cuando me enojo, pero en el fondo del corazón, no guardo rencor contra nadie." Dalai Lama (Goldstein, p. 111) Cuando el veneno de la ira nos enferma, el perdón nos puede curar, revelándonos la paz y tranquilidad de nuestra Naturaleza Búdica.

Tomado de:

<http://meditacionbudistazen.blogspot.com/2012/04/el-perdon-del-buda.html>

Buda y Jesús deseaban salvar almas a través de las obras correctas.

El Budismo nos enseña cómo solucionar nuestros problemas y dificultades así como por comprender y prevenir las causas a partir de las cuales se originan, que son el deseo y el apego (egoísmo).

No en balde proclamo Jesús diciendo: Que el reino de Dios no estaba afuera, sino en medio de nosotros mismos. Veamos: Lucas 17: 20-21

Y cuando los fariseos le preguntaron acerca de cuándo había de venir el reino de Dios, Jesús les respondió diciendo:

-El reino de Dios no vendrá con advertencia. No dirán: "¡Mirad, aquí está!" o "¡Allí está!" Porque el reino de Dios ya está en medio de vosotros.

<http://www.proyectosalohogar.com/Buda/buda.html>

### **El Buda - Sus pensamientos:**

No hay incendio como la pasión: no hay ningún mal como el odio.

El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional.

Avanzando estos tres pasos, llegarás más cerca de los dioses: **Primero:** Habla con verdad. **Segundo:** No te dejes dominar por la cólera. **Tercero:** Da, aunque no tengas más que muy poco que dar.

Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado; está fundado en nuestros pensamientos y está hecho de nuestros pensamientos.

Como flores hermosas, con color, pero sin aroma, son las dulces palabras para el que no obra de acuerdo con ellas.

Ni siquiera un dios puede cambiar en derrota, la victoria de alguien quien se ha logrado dominar a si mismo.

La reflexión es el camino hacia la inmortalidad (nirvana); la falta de reflexión, el camino hacia la muerte.

El insensato que reconoce su insensatez es un sabio. Pero un insensato que se cree sabio es, en verdad, un insensato.

Para enseñar a los demás, primero has de hacer tú algo muy duro: has de enderezarte a ti mismo.

**Pocos son entre los hombres los que llegan al otro lado de la orilla; la mayor parte corre de arriba a abajo en las playas de la ignorancia.**



Para los que se han tomado el tiempo de leer y reflexionar en esto, que pasen una buena tarde y discernan estas dos palabras, sus significados, sus igualdades o semejanzas, sus diferencias y sus aplicaciones en vuestra/nuestra vida diaria.

Gracias a todos los enlaces de la Internet que han hecho posible esta exposición.

Deseándoles una práctica fructífera,

Yin Zhi