

El peso del rencor

El tema del día era el resentimiento, y el maestro nos había pedido que lleváramos papas y una bolsa de plástico. Debíamos tomar una papa por cada persona a la que guardáramos resentimiento, escribir su nombre en la papa y guardarla en la bolsa. Algunas bolsas eran realmente pesadas. El ejercicio consistía en llevar la bolsa con nosotros durante una semana. Naturalmente, la condición de las papas se iba deteriorando con el tiempo.

La incomodidad de acarrear esa bolsa en todo momento me mostró claramente el peso espiritual que cargaba a diario y me señaló que, mientras ponía mi atención en ella para no olvidarla en ningún lado, desatendía cosas más importantes. Descubrí entonces que todos tenemos papas pudriéndose en nuestra “mochila” sentimental.

Este ejercicio fue una gran metáfora del precio que pagaba a diario por mantener el resentimiento derivado de cosas pasadas, que no pueden cambiarse. Me di cuenta de que cuando dejaba de lado los temas incompletos o la promesa no cumplida, me llenaba de resentimiento. Mi nivel de estrés aumentaba, no dormía bien y mi atención se dispersaba. Perdonar y “dejar ir” me llenó de paz, alimentando mi espíritu.

La falta de perdón es como un tóxico que tomamos a gotas cada día, hasta que finalmente termina con envenenarnos. Muchas veces pensamos que el perdón es un regalo para el otro, y no nos damos cuenta de que los únicos beneficiados somos nosotros mismos.

El perdón es una declaración que puedes y debes renovar a diario. Muchas veces la persona más importante a la que tienes que perdonar es a ti mismo, por todas las cosas que no fueron de la manera como pensabas.

La declaración de magnanimidad es la clave para liberarte. ¿Con que personas estás resentido? ¿A quienes no te es posible perdonar? ¿Eres infalible, y por eso no puedes perdonar los errores ajenos? Perdona, y así serás perdonado. Recuerda que con la vara que midas serás medido.



Aliviar nuestra carga nos da mayor libertad para movernos hacia nuestros objetivos.