



El Perdón

Primavera
2023

El perdón puede significar muchas cosas diferentes para diferentes personas, por lo que dedicamos este boletín a explorar diferentes perspectivas de lo que es el perdón y lo que requiere.

Una perspectiva es que el perdón es un proceso personal. Es cómo te liberas de la carga del dolor pasado para que puedas avanzar hacia un lugar de sanación y plenitud. Este proceso no requiere que permitas que alguien vuelva a tu vida. No significa que tengas que olvidar lo que alguien hizo o que debas volver a como eran las cosas. Simplemente significa que no vas a dejar que el dolor del pasado te impida vivir la vida que quieres vivir. Este proceso no sucede de repente o en la línea de tiempo de otra persona. Cuando perdonas, tú marcas el paso. Desde esta perspectiva, el perdón es para tu beneficio y no para nadie más. Su Santidad el Dalai Lama lo llama "egoísmo sabio".

Sin embargo, lo que te beneficia a ti a menudo beneficia a otros porque todos estamos conectados. Cuando te liberas de las cargas del dolor pasado, te conviertes en una persona más abierta, amorosa y disponible para los demás y para ti mismo. Nuestro proceso personal de perdón ayuda a otras personas, incluso a la persona que nos lastimó, ya sea que mantengamos una relación con ellos o no. Cuando dejamos que se vaya el dolor pasado, dejamos ir el deseo de venganza y resentimiento. Esto puede quitar una carga de miedo a la persona que nos lastimó. Todavía pueden llevar una carga de culpa o remordimiento, y ese es su trabajo, no el tuyo.

Los países con abusos masivos de derechos humanos han tenido que buscar el perdón a nivel comunitario. Cuando enfrentan innumerables atrocidades, como el apartheid en Sudáfrica o el genocidio en Ruanda. ¿Cómo la gente sale adelante en medio de tanto dolor? ¿Cómo las personas no se destrozan entre sí con ira y venganza? Aquí es donde la idea de *ubuntu* en el sur y centro de África es útil.



"*Ubuntu* es muy difícil de traducir a un idioma occidental", escribió el arzobispo Desmond Tutu en *No hay futuro sin perdón*. Habla de la esencia misma del ser humano... Es decir, "Mi humanidad está atrapada, está indisolublemente (totalmente) ligada a la tuya". Pertenece a un paquete de vida. Decimos: "Una persona es una persona a través de otras personas... Soy humano porque pertenezco. Yo participo. Comparto."

Cuando es examinada a través de la lente de nuestra humanidad compartida, es fácil ver cómo incluso un proceso intensamente individual tiene beneficios colectivos. Si no somos simplemente individuos tratando de salir adelante por nuestra cuenta, y si en cambio, todos pertenecemos los unos a los otros, a una comunidad de seres humanos, entonces cuando uno de nosotros sana, todos lo hacemos. La sanación de una persona expande lo que es posible en el mundo.

Hablando del Perdón

Durante el último mes, hemos estado discutiendo lo que significa el perdón en nuestra clase semanal de atención plena en una prisión local. Muchas gracias a todos los participantes por estas conversaciones profundas y significativas sobre un tema difícil. Aquí hay algunos aspectos destacados:

“Lastimé a mucha gente cuando era más joven. Recientemente, tuve la oportunidad de hablar con alguien que fue lastimado de la misma manera que yo lastimé a otras personas. Ella me perdonó por lo que hice a otros. Sus acciones me hicieron sentir humano. Ese regalo es inmensurable”.

El perdón es la extensión intencional de la gracia de un corazón a otro, sin omitir el hecho de que se hizo daño real, sino reconociendo la falibilidad de los seres humanos y nuestro ser susceptible de tomar decisiones que a veces causan daño a otros o a nosotros mismos.
— Jimmy

Perdonar es dar a alguien algo que esperarías de esa persona. Para dejar ir la carga que te pone trabas. Aplicar la capacidad de amar a un incidente desafortunado.

—Jamaal

El perdón es un proceso de aflojar las ataduras del dolor, la ira y el resentimiento que nos lastiman. El aflojar estos lazos nos permite hacer conexiones positivas con personas, lugares y cosas que nos ayudan. El perdón pone fin al ciclo del daño pasado que infligimos a otros o a nosotros mismos —Erin

“El perdón no es una sola cosa lograda y punto. Requiere mantenimiento. A veces hay que seguir perdonando a la gente.”



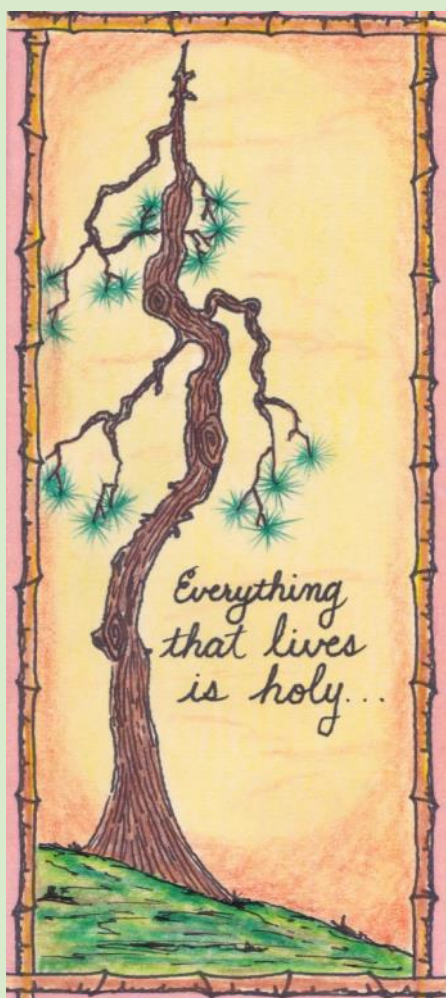
Perdonar significa dar más de mí mismo a cualquier situación que pueda haber sido comprometida con pensamientos, palabras o acciones. [Esto incluye] construyendo una energía que mantenga el lado negativo del subconsciente y se desvíe hacia pensamientos, emociones y comportamientos [negativos].
—Vernon

¿Cambia algo en tí cuando perdonas a alguien? Sí, primero quita una carga de tus hombros, la animosidad o el odio que llevas se van de tí. Tener resentimientos hacia alguien es una carga difícil de llevar. El perdón nos libera de ese peso. -Major

Práctica: La Oración de San Francisco

Amamos a San Francisco. Nacido de padres adinerados en el norte de Italia a finales de 1100s, Francisco amaba las cosas buenas de la vida. Sin embargo, todo cambió cuando fue a la guerra y fue tomado prisionero cuando tenía 21 años. Durante su año en prisión, su vida espiritual se desarrolló y profundizó. Cuando fue liberado, se dispuso a encontrar su propósito en la vida, renunciando a sus riquezas y dedicando su vida a Dios. Su modelo de sencillez, servicio y espiritualidad, así como su amor por todos los seres vivos, son principios rectores de nuestro trabajo.

Se puede encontrar inspiración para casi cualquier cosa en la Oración de San Francisco, incluido el perdón. Quizás es por eso que el maestro de meditación de renombre mundial, Eknath Easwaran, la describió como "una oración perfecta". La próxima vez que medites, trata de decirlo lenta y cuidadosamente para tí mismo, reflexionando en cada línea. Di la oración cuantas veces quieras. Observa si el significado de una línea cambia o si alguna línea se destaca. ¡Esperamos que disfrutes pasando el tiempo con una de nuestras oraciones favoritas!



Dibujo diseñado por Tall Tom Dodson, artista desconocido

**Señor, hazme instrumento de tu paz:
donde haya odio, déjame sembrar amor;
Donde haya dolor, perdón;
donde haya duda, fe;
donde haya desesperación, esperanza;
donde haya oscuridad, luz;
Donde haya tristeza, alegría.
Oh divino Maestro, concédeme de no
buscar tanto
ser consolado como consolar,
ser comprendido como comprender,
ser amado como amar.
Pues es al dar que recibimos,
es perdonando que somos perdonados,
y es en morir que
nacemos para la vida eterna.
Amen**

Noticias, notas y ofrecimientos de Sita

Legado de Cartas

¡Este año es el 50 aniversario del Proyecto Prisión-Ashram! El proyecto comenzó de manera simple, Bo y yo respondiendo cartas que recibimos de prisiones y cárceles. Muchas de estas cartas están en nuestros libros y boletines, y sabemos cuánto han significado para nuestros lectores.

¿Hubo alguna carta que leíste cuando estabas encarcelado y que significó mucho para ti? Si es así, por favor escríbenos para contarnos al respecto. ¿En qué libro o boletín estaba, dónde estabas cuando lo leíste y qué significó la carta para tí?

Dirige tu respuesta a "Legado de Cartas, Fundación Bondad Humana, PO Box 61619, Durham, NC 27715". ¡Gracias por todo lo que haces para hacer de la Fundación Bondad Humana la organización que es hoy!



Dibujo por Elbert Richardson, La Mesa TX

Bienvenido a Casa, Chris Canfield

Conocimos a Chris por primera vez cuando dirigía una clase de meditación en la prisión. Lo invitamos a nuestra junta directiva poco después y nos sentimos honrados de tenerlo como presidente de nuestra junta durante años. Los miembros de la junta deben tomar un descanso cuando termina su mandato, por lo que extrañamos tenerlo como parte de nuestra junta en 2022. Sin embargo, accedió a unirse a nosotros este año, ¡y estamos muy agradecidos! Algunos de ustedes pueden estar familiarizados con su libro sobre el Eneagrama llamado *Nueve caminos hacia el perdón*. Si aún no lo ha recibido, todavía puede solicitar una copia escribiéndonos al PO Box 61619, Durham, NC 27715. Todos esperamos trabajar con usted nuevamente, Chris, ¡bienvenido a casa!

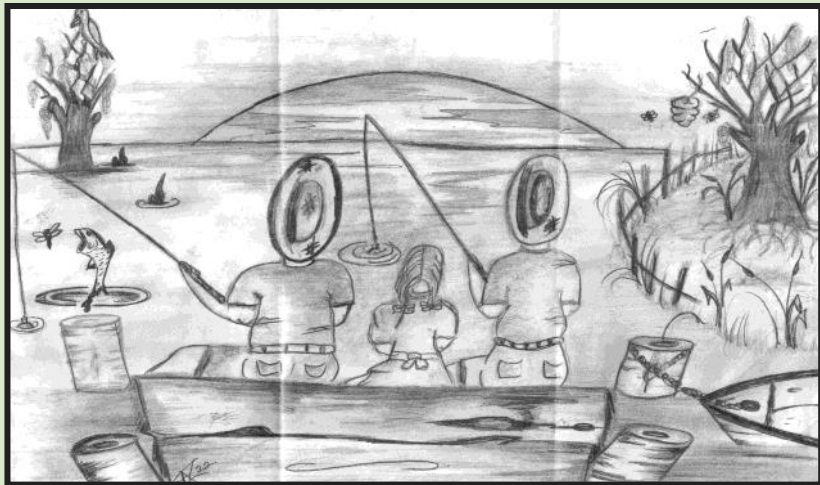
Juntos-Separados

Mis queridos amigos, continúen acompañándonos los miércoles por la noche de 7 a 8 p. m. (o en cualquier momento que sea más convenientes para ustedes los días miércoles) mientras enviamos amor, oraciones y bendiciones a los muchos seres que sufren en el mundo. Usa cualquier práctica que sea significativa para tí, amado/a. ¡Nos vemos los miércoles! Con amor, Sita



Cartas

En este boletín, decidimos hacer algo un poco diferente en la sección de Cartas. Hemos dedicado toda la sección a una sola carta e incluimos respuestas de una voluntaria de nuestra fundación, así como de tres participantes en nuestra clase semanal de atención plena en una prisión local. Cada respuesta ofrece una perspectiva diferente y valiosa sobre las preguntas de cuándo y cómo perdonar, y por qué el perdón es tan importante.



Estimada Sita y familia FBH,

Quiero comenzar mi carta expresando mi extrema gratitud por el amor y el apoyo hacia mí y a todos los encarcelados. Que tus copas se desborden de bendiciones y experiencias que te ayuden a crecer. Gracias por los libros y el boletín, son invaluable durante estos tiempos de cuarentenas interminables.

Últimamente, el perdón ha estado mucho en mi mente. ¿Crees que es una cualidad de carácter que es inherentemente más fácil para

algunas personas? ¿Podemos aprender a estar más dispuestos a ofrecer un perdón sincero?. ¿Por qué, la mayoría de veces es mucho más fácil perdonar a alguien más que perdonarnos a nosotros mismos? ¿Hay actos que son imperdonables? Me doy cuenta de que no puedes obligar a nadie a que te perdone. ¿Qué puedes hacer sino seguir esperanzado en que el corazón de alguien se ablande?

Agradezco su tiempo y atención. Que mi carta traiga un punto brillante a su día.

Amor y luz, -Jimi

Estimado Jimi,

Creo que el poder de perdonar y ser perdonado es inherente (inseparable). Creo que podemos amar a los demás y a nosotros mismos después de incidentes desafortunados. Podemos aprender a aprovechar y utilizar adecuadamente este poder. El poder de perdonar se alimenta a través del dolor. Un desaire o abuso conduce a una de dos puertas: odio o amor. Esas puertas se seleccionan por elección. Sabemos si somos sinceros o no. Cuando somos sinceros, debemos estar abiertos y dispuestos a perdonarnos a nosotros mismos.

Sí, hay actos imperdonables. El perdón no disminuye el castigo. Algunos actos merecen castigo. Pero la verdadera forma de desalentar un acto es una combinación de castigo y perdón. El perdón proviene de una fuente de fortaleza. Una persona que perdona gana confianza y esperanza de poder seguir adelante. No minimiza el acto, ni lo toma a la ligera.

Mi capacidad de perdonar se basa en la cantidad de perdón que necesito en mi vida. Hice muchas cosas negativas en mi pasado y necesito mucho perdón. Siento que necesito ser más indulgente que la mayoría porque causé mucho dolor a los demás. Para equilibrar mi vida, debo ser compasivo y comprensivo [de todo], sin importar cuán insignificante sea.
-Jamaal

Tenga en cuenta que la FBH puede publicar de forma anónima las cartas que nos escriben en nuestros boletines u otras publicaciones. También podemos publicar obras de arte que se nos envíen con atribución siempre que sea posible. Háganos saber si NO desea que su trabajo sea publicado. ¡Gracias por llenar nuestras publicaciones con vuestro espíritu y sabiduría!

Cartas

Estimado Jimi,

Asumo que la razón por la que has estado reflexionando sobre el perdón es porque quieres el perdón o tienes problemas para decidir si darlo o no. Si buscas el perdón, entonces te felicito. Eso significa que has registrado en tu mente y en tu corazón que has hecho daño a alguien. Debo advertirte: el hecho de que hayas aceptado el daño causado no significa que "mereces" ser perdonado. Además, en realidad podrías volver a victimizar a una persona al pedirlo. Al hacerlo, le quitas a la persona el poder de tomar esa decisión independientemente de tu influencia, especialmente si es alguien a quien le importas.

A tu pregunta de que el perdón es "inseparablemente más fácil para algunos", podría argumentarse de cualquier forma, pero digo que no. A menudo depende del nivel de daño y de la persona que lo causó. Pero practicando la liberación del enojo y la amargura causada por las "micro agresiones" o actos que causan daño mínimo, puede hacernos más compasivos y empáticos a la condición humana, aumentando así nuestro poder de perdonar.

Creo que perdonarse a uno mismo es más difícil porque con demasiada frecuencia nos definimos por nuestras acciones del pasado, presente y futuro como si estuviéramos continuamente. Entonces, al tratar de perdonarnos parece como si estuviéramos liberando parte nuestra. Reconociendo que el daño hecho a alguien suele ir acompañado de culpa y tristeza. Entonces, nos ponemos un estigma negativo y nos aferramos a esas emociones negativas. Si tratamos de perdonarnos sin liberar las emociones latentes, el perdón no se establecerá y continuaremos castigándonos.

Cuando identificamos la historia negativa que hemos creado sobre nosotros mismos y la volvemos a escribir para incluir nuestros atributos positivos y desconectarnos de nuestras creencias y emociones limitantes, encontraremos que perdonarnos nosotros mismos es posible. Lamentablemente, la mayoría de nosotros no confiamos, ni nos amamos lo suficiente. Tendemos a auto criticarnos mucho más que a los demás.

Entonces, ¿cualquier acto puede ser perdonado? Sí. Puede ser difícil dependiendo del grado del daño, el corazón y la mente de la persona dañada y el grado de remordimiento mostrado por el ofensor si es que eso puede verse alguna vez. Personalmente, creo que el verdadero perdón a sí mismo es más importante que el perdón de otra persona. Sí, el perdón de aquellos a quienes dañamos es importante, pero es más importante para quien perdona.

Nuestro crecimiento personal y, sobre todo, nuestra salud espiritual y mental, dependen de cómo nos tratamos. El perdón a uno mismo restaura nuestro valor moral y dignidad incluso habiendo cometido errores significativos causando daño a otros o a uno mismo. Cualquier esperanza de perdón depende de reconocer lo que has hecho, repararlo en la medida posible y según lo permitan las circunstancias, y luego comprometerse a ser mejor. –Sinceramente, Jimmy



Cartas

Estimado lector,

No soy experto en el perdón, pero espero que mi perspectiva pueda dar una idea. Creo que el perdón es una cualidad aprendida; es un antídoto contra el apego del sentimiento de que "yo" fui tratado mal. Puede parecer que perdonar es más fácil para algunas personas; sin embargo, creo que la persona que hace que el perdón parezca fácil tuvo que haber aprendido el proceso de perdonar. Tuvieron que aprender a ejercitar sus conocimientos y luego sembrar los resultados.

Practicar de esta manera puede acostumbrar la mente a perdonar en lugar de aferrarse a un evento del pasado que puede perturbar el presente o incluso el futuro. A través de esta práctica podemos aprender a estar más dispuestos a perdonar.

Perdonarnos puede parecer más difícil que perdonar a los demás. Creo que esta visión se deriva de no ver cómo nos estamos conteniendo, creando nuestro propio sufrimiento. Para perdonarnos, debemos darnos cuenta de que ese "yo" que estaba equivocado no existe inherentemente. Ese "yo" es una construcción mental que hemos creado.

No hay acto que sea imperdonable. Cuando hablamos de perdonar a los demás, una de las partes debe expresar pesar. Si el dolor no está presente, no se han alcanzado las condiciones para el perdón. No necesitamos presionar a otros o pedir perdón, simplemente debemos desarrollar dolor; cuando se cumplen las condiciones adecuadas, puede seguir el perdón. -D

Estimado Jimi,

Gracias por tu carta. A veces parece más difícil perdonarnos a nosotros mismos que perdonar a los demás. Ambos pueden ser desafiantes y liberadores. En cuanto a que otros te perdonen, eso tiene que caer en la categoría de "su trabajo" y no el tuyo. Puedes hacer todo lo posible para explicar por qué hiciste lo que hiciste, y puedes tratar de ser sincero y arrepentido, pero en última instancia, depende de la otra persona de encontrarlo dentro de sí mismo para poder perdonar. En lo que se refiere a perdonarte a tí mismo, ese es tu trabajo. Hay muchos niveles en el verdadero perdón, y es mucho más profundo de lo que la mayoría de nosotros sabemos; pero puedo asegurarte una cosa, empieza con absoluta honestidad.

Escuchamos de tantas personas que piensan que se están perdonando a sí mismas y asumiendo la responsabilidad de sus acciones con muchas excusas entretejidas en sus declaraciones. Una vida realmente perdonada no llega a la tierra prometida con excusas.

Algunas personas dirán que no es fácil, pero una vida llena de agravios es realmente mucho más difícil. Lo que ahora estás arrojando al río (veneno o pétalos de rosa) será lo que se convierte en tu experiencia en el futuro. Estamos aquí para tí J.
—Con amor, Donna
(FBH)



Muchas gracias a nuestros artistas: página 1: Frank González, San Diego, CA; Página 2: Jason Bruni, Madison, FL; página 3: diseñado por Tall Tom Dodson, TX, artista desconocido; página 4: arriba Elbert Richardson, La Mesa TX; pájaros Joe Swainston, Gatesville, TX; página 5: Tonya Housend, Livingston, LA; página 6 abajo Jesús Luis Ruiz, Milton, FL; página 6 arriba y página 7 Nancy Martínez, Bonham, TX; página 8: artista desconocido



humankindness.org

PO Box 61619
Durham, NC 27715

Non-Profit Org.
U.S. Postage
PAID
Durham, NC
Permit No. 205

“No hay pasión que se pueda encontrar jugando a lo pequeño, conformándote con una vida que es menos de la que eres capaz de vivir”.

–Nelson Mandela

