

REAL PERDÓN Y OLVIDO

Juan Carlos Díaz Jiménez



Por alguna extraña razón, este libro llegó a sus manos. Descubra cual es el mensaje que realmente la VIDA le quiere DAR...

REAL PERDÓN Y OLVIDO

Juan Carlos Díaz Jiménez

Por alguna extraña razón, este libro
llegó a sus manos. Descubra cual
es el mensaje que realmente la
VIDA le quiere DAR...

Impresión y Encuadernación, PRODUPEL.
megalitografia@gmail.com

Diagramación y diseño de cubierta, *i ya tenemos tus ideas.*

Impreso en Medellín - Colombia
Septiembre de 2010

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada ni transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro sin el permiso previo por escrito del editor.

DEDICATORIA

A usted, que está leyendo este libro, para que se llene de humildad y comience a aceptar y a tolerar los errores de los demás.

A las personas que lean mi libro y sientan que nada de lo escrito aquí refleja su realidad y su vida. Esto significa que está en paz consigo mismo y que llegó la hora de ayudarle a los demás a encontrar su propia tranquilidad y paz interior. Posiblemente este libro sea la excusa perfecta para comenzar a trabajar en ello.

A todas las personas que pude herir o lastimar en algún momento de mi vida, para que me perdonen y piensen que nunca fue mi intención hacerlo.

AGRADECIMIENTO

ADIOS, que nos dio la sabiduría y la libertad para escoger el camino y la forma como queremos vivir.

A todas las personas que como usted... Se encargarán de llevar y entregar este mensaje, para que a través del libro, puedan decir lo que han querido expresar desde hace mucho tiempo.

MIL GRACIAS a usted... Por ser mensajero(a) de este texto, que sólo está lleno de buenas intenciones...

Juan Carlos Díaz Jiménez

Introducción

Cada vez que tengo la oportunidad de hablar sobre mi primer libro “El Derecho a la Felicidad”, muchas personas me han preguntado, ¿cuál fue la motivación que llevó a una persona del común a escribir estas notas, a tocar un tema tan complejo y hasta atreverse a revelar algunas de sus intimidades...? La respuesta fue igual para todos y hoy la quiero compartir con usted...

Creo que la vida y la felicidad son sólo cuestión de estrategia, creo que para lograr relaciones armoniosas y constructivas sin importar su naturaleza (parejas, amigos, novios, familia, compañeros, con el jefe y hasta con la sociedad), se requiere ser muy inteligente y estratégico.

Creo que para manejar con éxito las relaciones interpersonales, deberemos aprender a aplicar lo que he llamado, “La Humildad Estratégica”, siendo ésta una de las motivaciones que tuve para escribir ese loco libro y de paso, el querer compartir con muchas personas las estrategias que deberíamos aplicar todos para vivir rico. Las demás motivaciones

las irá encontrando en el desarrollo del libro.

Dos años después de haberlo escrito y haber escuchado múltiples historias y experiencias estrechamente ligadas con mi libro o que se originaron a raíz del mismo, me di cuenta que no había considerado la realidad de muchas personas y hasta de muchas familias. Me refiero a todas aquellas personas, que de una u otra forma, me dijeron... —“Su libro me llegó tarde”.

Comprometido con estas personas, hoy decido escribir este nuevo libro, para compartir con ellos y con usted, unas notas que debo confesar, carecen de experiencia, del conocimiento y de la autoridad que brinda la psicología como ciencia, dejando que sea mi instinto y mi visión de la vida, la que escriba cada palabra y cada mensaje, e intentar mostrarle que con buenas estrategias, usted podrá alcanzar lo que se proponga, incluso, hasta olvidar y perdonar por difícil que le parezca, si fuera esto lo que necesita en estos momentos, confirmando la teoría de que “Nunca es Tarde”.

Si lo intentó todo para mejorar y salvar una relación personal, laboral o familiar, si sus relaciones y su vida giran en torno de fracasos y problemas, si no hizo nada para generarle felicidad a alguien, si por algún error pudo herir o lastimar a un ser querido, si alguien le pudo herir con algo que hizo o dijo, o simplemente, debió tomar la decisión de alejarse de alguien con quien compartió muchos momentos... Este libro es para usted, y con él, la invitación a que se libere de sentimientos que pesan mucho, que hacen que su vida se vuelva un mar de desengaños y que no le han permitido dar ni darse otra oportunidad, pero principalmente, para que encuentre su propia paz interior.

Contenido

ESO PESA MUCHO	13
EL ORIGEN	19
LA HUMILDAD ESTRATÉGICA	25
PEINANDO MOÑOS	31
LA ENVIDIA	35
QUE TIRE LA PRIMERA PIEDRA	41
CERRANDO CAPÍTULOS	45
EL ESPEJO DEL ODIO Y DEL RENCOR	49
SABIDURÍA AJENA	51
LA ESTRATEGIA	55
DEL AUTOR	61

ESO PESA MUCHO...

Para éste y el resto de los capítulos que desarrollaré en el libro, voy a referirme y a dirigirme a las personas que han experimentado o que aún sienten emociones o sensaciones negativas como rabia, envidia, resentimiento, antipatía, rencor, maldad o cualquier otro calificativo que pueda existir y cuyo significado llegue al mismo que les daré...“Dolor de Vida”.

No los he querido llamar “Sentimientos Negativos”, pues considero que ni siquiera merecen llamarse de esta manera, al tratarse de duras, pesadas y filosas piedras que llevamos a todas partes, pero que ni siquiera nos sirven para sentarnos y descansar y por el contrario, sus penetrantes puntas constantemente nos están hiriendo y generando un profundo dolor, que nos hacen ver y vivir cada día con mucho sufrimiento.

Metáfora para algunos y realidad para otros, pero lo único cierto aquí, es que ese peso tan grande que nosotros mismos elegimos llevar, se convierte casi sin darnos cuenta,

en un gigantesco obstáculo que no nos permite progresar, ni mirar para adelante, ni siquiera vivir con una mínima tranquilidad. Eso no tiene sentido...

Le invito a hacer un ejercicio y espero que lo haga con la suficiente honestidad, para que no le sume a su mar de frustraciones otra... El vivir engañado(a) por usted mismo(a)...

El ejercicio es muy simple, se trata de escribir en cualquier papel, lo que ha sido de su vida y ha construido desde el momento que sintió o siente odiar, envidiar o detestar a alguien, como por ejemplo su expareja, su jefe, a un familiar, a un compañero de trabajo o en suma, a cualquier otro ser humano... Si en realidad ha experimentado estas sensaciones me voy a atrever a darle el resultado final de su ejercicio y de lo que hubiera escrito... Conclusión: NO ha conseguido NADA y su vida se ha visto envuelta en tristezas, fracasos, decepciones y en una profunda soledad... Y sabe ¿por qué?... Porque está totalmente concentrado(a) en pensar, sentir y desear que a esa otra persona le vaya tan mal, pero tan mal, que usted mismo(a) termina atrayendo hacia usted, todo ese MAL que le puede estar deseando a la otra persona.

Aquí cabe perfectamente la definición de las palabras “Odio, Rencor y Envidia...” “Son un veneno que uno se toma, esperando que se muera la otra persona” (De esto hablaremos más adelante).

El primer mensaje que quiero compartir con usted, se trata entonces de entender y ser consciente que estas sensaciones pesan mucho, que la vida es un viaje muy largo y

que todos llevamos a la espalda un morral, donde cargamos lo que vamos a necesitar, pero ese morral tiene fondo y una capacidad limitada, e insistimos en meterle pesadas y puntiagudas piedras que hacen de nuestro viaje un verdadero martirio, ocupando todo el morral y dejando por fuera las cosas que realmente vamos a necesitar y que a estas alturas de la vida, ya no hay necesidad de mencionar, pues usted que ha experimentado ésto, más que nadie sabe de lo que carece y de las cosas que sacó de su morral y de su dotación, para guardar esas duras y pesadas piedras.

Lo bueno de la vida es que nos permite viajar al lado de muchas personas, pero no precisamente para que nos ayuden a cargar nuestro propio peso; viajamos al lado de otras personas para ver como viajan ellas y preguntarles que llevan en su morral, que no sienten el más mínimo cansancio y que pueden disfrutar de cada centímetro y de cada minuto de este largo pero transitorio viaje de la vida... Estas personas están ahí para mostrarnos la forma correcta de lo que un ser humano debe empacar y llevar una carga ligera que le permita subir a la más alta de las cimas, enfrentando y superando con mucha facilidad todos los obstáculos que la vida misma nos pone.

Ahora bien, si al mirar a su alrededor no encuentra personas que lleven un equipaje ligero, entonces debe ser que ya se quedó atrás, junto con las demás personas que al igual que usted, decidieron odiar o envidiar a alguien y que al igual que usted, llevan un peso tan grande que los dejó en la cola de la fila de la vida y cada vez están más cansados e incapaces de seguir, lo que se traduce en que se les están

acabando las motivaciones y las energías... En otras palabras, ya se condenaron a dejar que pasen los días y que su amargura crezca y sea tan grande que termine por llevarlo(a) a cometer verdaderos atentados contra las otras personas y al final del día, contra usted mismo(a). Le aseguro que así será.

No obstante, le tengo una buena noticia, aún tiene tiempo, aún puede sentarse a solas, descargar el morral de su cansada y maltratada espalda, ponerlo en el piso, abrirlo y cambiar por completo su equipaje y dotación, saque definitivamente estas pesadas y afiladas piedras del odio, del rencor y de la envidia y bótelas muy lejos, llene su morral de perdón, tolerancia, paciencia y de gratitud, póngalo de nuevo en su espalda y sentirá la maravillosa sensación de libertad y la capacidad de salir corriendo a alcanzar a las personas que van encabezando el viaje de la vida, la gente con quien realmente necesita viajar para conseguir sus propias metas y su propia felicidad, siendo muy posible, que encuentre encabezando la fila de la vida, a esas personas que usted odia o envidia, pues ellas hace mucho tiempo que le perdonaron y cambiaron su dotación para este inevitable viaje. ***Ahí está el secreto.***

Cuando me encontraba desarrollando este capítulo, tuve que parar para atender un asunto y le pedí a mi hija Natalia de 13 años, que me ayudara y escribiera lo que ella le diría a las personas con respecto a este tema y esto fue lo que alcanzó a escribir:

Texto de Natalia mi Hija (Junio 15 de 2009) “Imposible llamarle sentimientos negativos, seguramente nos concentramos más en las cosas que poco nos aportan que en lo

verdaderamente importante, tal vez son estas sensaciones lo que no nos deja seguir adelante, ya que nos sentimos incompletos y ahí está el problema, cuando nos damos cuenta de que no tenemos un motivo para ser felices. Las personas nunca se han detenido a pensar que es lo que verdaderamente sentimos más allá del orgullo, ese sentimiento que no siempre es bueno, que no nos permite ver que es lo que realmente tenemos y valorarlo. Los seres humanos nunca alcanzamos a imaginar que aparte de lo que ya conocemos de nosotros mismos, tenemos la responsabilidad de ayudarle a los demás.”

EL ORIGEN

Independiente a que la padezcamos o no, creo que usted y yo estaremos de acuerdo en calificar al Odio y al Rencor como una grave enfermedad, como un cáncer emocional y espiritual, que poco a poco terminará por convertirse en un doloroso y mortal cáncer patológico y orgánico. Se lo aseguro.

Así las cosas, el primer paso para la cura de cualquier enfermedad, será conocer y diagnosticar su origen, de donde vino, como llegó a nuestra mente y a nuestro cuerpo, qué realmente la generó y cómo se fue desarrollando y creciendo en nuestro interior.

Entenderá que para el diagnóstico de esta enfermedad, no existen exámenes de laboratorio, ni radiografías, ni nada que se le parezca, aun con todo el desarrollo tecnológico que tenemos en la actualidad, y por ende, seguramente tampoco exista un medicamento efectivo para curarla, sin que ello signifique, que no la tenga, pues miles de personas y muchas que usted y yo conocemos, le encontraron la cura a estos

males; ¿Pero, cómo lo hicieron...? Creo que en el fondo usted y yo sabemos la respuesta, si aún no la sabe, le recomiendo que lea varias veces este libro, pero lleno de humildad y con un gran deseo de curarse. Le garantizo que encontrará la respuesta y la cura que yo encontré hace muchos años.

Quise investigar un poco de donde y como nace la enfermedad del odio en las personas, pero debo confesar que carezco de los elementos científicos, psicológicos, médicos y hasta religiosos para entenderlo y explicarlo mejor. Se me ocurrió preguntarles a varias personas sobre el origen de esta enfermedad, algunas de ellas me expresaron haberla padecido incluso en algún momento o capítulo de su vida. Encontré en cada testimonio un alto grado de subjetividad, enmarcado en su educación, su experiencia, el sufrimiento, su vivencia e incluso, en la forma como cada una de estas personas practica su propia religión y su fe.

Una interesante conversación que me llevó a sacar tres importantes conclusiones que le quiero compartir:

La primera, es que podrán existir mil explicaciones y teorías sobre el origen de esta enfermedad en el ser humano, y cada una de ellas, ser totalmente válida desde la perspectiva y el punto de vista de cada persona, incluso de la suya.

La segunda conclusión a la que llegué, fue que en la mayoría de los casos, la sensación del Odio o del Rencor vienen desde su educación, nació en el seno de su familia, creció y se fortaleció en el ambiente familiar donde dio sus primeros pasos de vida, arrastrando hasta hoy y casi sin darse cuenta, una herencia, un patrón de comportamiento, una

costumbre, una condena y hasta un hábito de vida...

Es muy posible que usted hubiere heredado una compleja y dolorosa facilidad para odiar o guardar rencor por alguien, e incluso, se la pueda estar transmitiendo y/o heredando a otras personas como a sus hijos, sus amigos, sus compañeros, su pareja, etc. Por favor, rompa esta cadena de una vez por todas y no condene a nadie más a padecerla.

No se trata entonces de pretender buscar un responsable, de justificar y hasta de condenar a sus padres o a las personas que le acompañaron en su proceso educativo, pues muy seguramente ellos también fueron víctimas de esa herencia, al fin y al cabo, una persona adulta es simplemente el resultado de lo que vio, escuchó, leyó y vivió de niño. Créame que así es...

Si retrocede unos cuantos años y siente que usted pudo ser víctima de este tipo de educación o de este tipo de vivencia familiar o social, entonces acaba de encontrar el origen de su enfermedad y con ello, un buen principio para encontrarle y aplicarse la cura, si es que realmente la ha padecido.

Por el contrario, si aún no ha logrado establecer de donde viene el odio que siente por alguien y esa inmensa dificultad que tiene para perdonar, espero y confío que en los próximos capítulos encuentre la respuesta o por lo menos, la motivación suficiente para hacer un alto en el camino y tomar la decisión de perdonarse primero a usted mismo y como consecuencia, aprender a perdonar a los demás.

Si su caso y/o diagnóstico es el que acabo de enunciar,

entonces deberá entender que no necesita que realmente le hagan o que digan algo para odiar, deberá entender que todo lo que hagan, digan o dejen de hacer las demás personas, será un motivo perfecto y suficiente para odiar y no perdonar, deberá entender que eso fue lo que usted vio, vivió, escuchó y sintió de pequeño(a) y por ende, para usted es apenas normal sentir odio y rencor. Triste verdad...

Si entendiera este mensaje como realmente se lo quiero dar, si entendiera que este libro no llegó a sus manos por casualidad, si entendiera que siempre habrá alguien esperando de su parte la palabra mágica del perdón, si entendiera que existen muchas personas que ya le perdonaron sus propios errores e injusticias, entonces encontraría la respuesta, encontraría la motivación y una poderosa razón para romper definitivamente con esa cadena que le mantiene atado(a) al pasado, que le esclavizó y condenó desde niño(a) a tener muy pocos o casi ningún amigo, sumergiéndole en la más profunda y dolorosa ausencia de paz interior y en una constante intranquilidad.

Aún es tiempo de cambiar, revélese a ese pasado, demuéstrese que sí lo puede lograr, sea lo suficientemente inteligente para entender que su educación en este sentido le hace mucho daño a usted y a quienes le rodean, llene su vida de humildad para reconocer que usted ha sido una víctima pero al mismo tiempo, también fue perdonado(a) en muchas ocasiones y que llegó la hora de devolver los favores recibidos y pagar con la misma moneda del perdón, de la comprensión y la tolerancia para con los errores de los demás.

Por favor, sólo usted puede romper esa cadena que le pusieron al cuello desde que era un niño(a) y que paradójicamente, usted no se la ve, pero todos los demás si la vemos, dibujada en su amargura, en la tristeza que siempre le invade, en la falta de una sonrisa y en una vida de muy pocas satisfacciones, logros y triunfos o por lo menos, si los ha tenido o los tiene, podrán no ser duraderos.

Fue aquí donde llegue a *La Tercera* y no menos importante conclusión: Si usted no fue víctima de este tipo de educación, si no tiene esta herencia maldita y por el contrario, fue educado en un hogar, en un lugar o en algún sitio donde reinaba el perdón, la comprensión y la tolerancia para con usted mismo y para todas las personas con quien convivía, entonces usted, no tiene el más mínimo derecho de odiar a alguien y menos, de no perdonar, entonces usted fue educado para tener la capacidad y la humildad de entender y aceptar los errores de los demás, pues usted siempre fue perdonado, entendido y comprendido cuando cometió algún error. A esto se le llama la Ley de la compensación. ***Ahí está el secreto.***

LA HUMILDAD ESTRATÉGICA

A todos nos han enseñado que siempre será mucho más fácil y beneficioso prevenir que curar, y pareciera que esta milenaria enseñanza nos entrara por un oído y saliera inmediatamente por el otro, pues insistimos en generar discusiones y peleas innecesarias y en ellas, decir cosas que sabemos que no son ciertas ni sentimos, pero que necesitamos decirlas para poder “Ganar”, para sentir que tenemos el manejo y el control de la situación e incluso, de la vida de los demás.

¿Pero se ha preguntado lo que sucede y lo que tiene que enfrentar después de una dura discusión con alguien, cualquiera sea el motivo que la hubiera generado...?

¿Se ha puesto a analizar todo lo que debe hacer para tratar de remediar lo que hizo o lo que dijo, o simplemente, lo que tiene que sufrir para tratar de convencerse a usted mismo, que lo que hizo estuvo bien hecho...? Frente a estos interrogantes, hay sólo dos escenarios posibles:

– Que se arrepienta profundamente y trate de remediar y retractarse de todo lo que hizo o dijo, o

– Convencerse que lo que hizo fue lo correcto y cerrar sus oídos a escuchar cualquier posición u opinión en contrario.

Analícemos el primer escenario: Hay sólo tres cosas en la vida que NO tienen reversa... La muerte, una flecha lanzada y una palabra dicha... Así que puede estar seguro(a) que cada vez que diga algo que pueda ofender o lastimar a alguien, debe saber que ya no hay vuelta atrás, deberá saber que la herida que abrió con sus palabras nunca más se cerrará y marcará a la otra persona por siempre. Su insistencia y ruego para que le perdonen, quizás surja efecto y consiga de la otra persona palabras como “No te preocupes”, “Yo te perdono” “Yo te disculpo”, “Olvídalo que no hay ningún problema”. ¿Se le hace conocida alguna de estas frases?.

Lo que se le olvida considerar, es que muy seguramente la otra persona le responderá cualquiera de estas frases, pero con la única intención de no prolongar la discusión, para tratar de evitar una situación que nunca debió generarse y quizás, para evitar que usted mismo se sienta mal. Le podrán decir mil veces te entiendo, te perdono o te comprendo, pero eso no significa que ya la otra persona quede curada y que la herida emocional que usted le abrió, se cierre como si nunca hubiera pasado... No se equivoque pensando que los demás sí olvidan lo que tanto le mortificaría y le marcaría si se lo hicieran a usted.

Así que si suele utilizar esta estrategia de ofender para luego pedir disculpas, debe saber que ésta no le está

sirviendo y lo único que está consiguiendo es que la otra persona, guarde y guarde ofensas y heridas que nunca va a poder olvidar por ser cada vez más profundas, así le digan que le perdonaron una y otra y otra vez...

El segundo escenario no es menos complejo: pues cuando asume esta postura, se está condenando a pensar que usted siempre tiene la razón y es lo más peligroso que le puede suceder a un ser humano... Imagine como funcionaría el mundo si todos tuviéramos la razón, si la opinión y posición del otro nunca contara y si creyéramos que siempre es el otro el que se equivoca y el que debe pedir disculpas, aceptar y someterse a lo que usted piensa... Sólo póngase los zapatos de la otra persona por unos minutos y trate de sentir que fuera usted quien deba siempre aceptar, tolerar y someterse a todo lo que el otro diga, piense y haga. ¿No le gustaría verdad...?

Normalmente las personas que suelen practicar esta segunda postura, suelen ser víctimas de la misma, en el trabajo, con su pareja, con el jefe o con alguien de la familia, y terminan sometiendo a otras personas a las mismas cosas que tanto odia y que tanto le duele que le hagan. “Así que no le haga a nadie lo que no le gusta que le hagan a usted” y deje de utilizar falsos escudos que no lo están protegiendo contra nada, pero que sí, le hacen mucho daño a todos los seres que le rodean, para terminar condenándolo(a) a una inevitable y dolorosa soledad. Se lo aseguro.

¿Pero que tiene que ver todo esto con el concepto de Humildad Estratégica...? Pues tiene mucho que ver y lo primero que deberá aprender de aquí en adelante, es a perder

batallas para ganar guerras, tendrá que aprender que hay momentos que es sabio, inteligente y estratégico bajar la cabeza y mostrarse lo más humilde posible, deberá aprender a callar aun teniendo la razón y deberá aprender que en ciertos momentos y situaciones es conveniente darle la razón a la otra persona, así sienta que no la tenga... Créame que con esta teoría está lejos de mostrarse o llegar a ser una persona sumisa, esta práctica lo mostrará como una persona absolutamente inteligente, que sabe escoger el momento, la hora y el estado de ánimo preciso para vender una idea, para lograr un objetivo y hasta para ganarle la guerra a la soledad, a la tristeza y al fracaso en cualquier contexto o entorno donde conviva y se relacione con otras personas.

¿Qué es entonces la Humildad Estratégica...? Es tener la suficiente inteligencia para saber identificar que hay peleas y discusiones que no vale la pena dar, que hay discusiones y peleas que se deben dar en otro contexto, en otro escenario y con otro estado de ánimo, es cambiar la filosa y peligrosa arma de la palabra por el poderoso escudo del silencio.

Los grandes estrategas de la historia de la humanidad, nos dejaron una interesante enseñanza... “Distraer al Enemigo”, y para ello debieron sacrificar recursos y hasta hombres, pero el objetivo era claro... Ganar una Guerra, conquistar nuevas tierras y tesoros o simplemente, defender los propios.

Ahora los seres humanos libramos una batalla constante en busca de nuestra propia felicidad y esto implica que a veces, es importante y clave mostrarse humilde y hasta débil para distraer al enemigo, sobre todo, cuando ese “enemigo”

podrá jugar un papel importante para encontrar su propia felicidad, tranquilidad y paz interior. ¿Me entiende, verdad...?

Así las cosas, si usted ha experimentado muchas de esas emociones negativas, puede ser que nunca distrajo a su enemigo, pudo ser que siempre libró batallas innecesarias que le llevaron a perder la guerra, una guerra que no le ha permitido encontrar su propia felicidad y por el contrario, lo volvieron un esclavo(a) de sus propios odios y rencores hacia los demás.

Sí ha experimentado o está sintiendo alguna de estas emociones negativas, entonces a usted le faltó mucha Humildad Estratégica para conducir sus fortalezas y recursos a crear relaciones de largo plazo con los demás, de tal manera que nadie es culpable de lo que le pueda estar sucediendo ahora mismo, no busque culpables de la suerte que usted mismo se labró y no busque culpables de la cadena que usted mismo se ató al cuello y que hoy no lo deja progresar ni ser feliz.

“Un ser inteligente, disfruta mostrarse como un tonto, frente a un tonto que se cree inteligente”. Utilice su inteligencia para lograr la humildad estratégica que necesita, para aprender a perder batallas, que con el tiempo, le llevarán a ganar la guerra de su propia felicidad y paz interior. *Ahí está el secreto.*

PEINANDO MOÑOS

Peinar Moños: “Expresión Paisa (Antioqueña) muy utilizada después de una discusión o diferencia entre dos o más personas y con la cual, pretendemos dejar claro que no le llevaremos los caprichos a nadie, que por ningún motivo cederemos frente a las posiciones y a la situación que se presentó, que yo tengo la razón, que no fui yo quien cometió el error y que el problema y el responsable siempre es el otro”. Complejo verdad?.

A lo largo del desarrollo del libro, notará que seré insistente en que la mejor estrategia o manera de perdonar y de olvidar lo “malo” que nos pudieron haber hecho, será evitando momentos o situaciones que nos generen o alimenten esas malas energías y emociones de las que hemos hablado.

En días pasados hablaba con alguien de otra persona, a quien sé, que quiere mucho, y analizábamos como su amistad estaba en riesgo de deteriorarse por una pequeña discusión que tuvieron dos o tres semanas atrás. Con un

oculto pero vivo sentimiento de tristeza, trataba de venderme la idea que no estaba pasando nada y que definitivamente... “No le iba a Peinar Moños” a nadie. ¿Se le hace conocida esta frase...?

Lo que esa persona olvidaba o simplemente no sabía, es que en esta frase de cajón, se alimentan las más peligrosas emociones del odio, la rabia y del rencor, que como una mortal bacteria se van desarrollando en nuestra mente casi sin darnos cuenta y que en sólo cuestión de días, terminará por manejar y marcar el destino de una linda amistad y de una relación, matando todo sentimiento de cariño, de gratitud y de lealtad hacia la otra persona y perdiendo por completo la capacidad del perdón, de la tolerancia y de la comprensión; necesarias, para generar relaciones sólidas y capaces de superar cualquier dificultad o diferencia que se tenga en un determinado momento. Sin duda una verdadera bacteria y una plaga, que ingenuamente nosotros mismos nos inyectamos en mente y corazón sin darnos cuenta.

Mi recomendación y posición fue muy simple: Aquí no se trata de peinar o no peinar moños, aquí de lo que se trata es de intentar conocer y de entender el estado anímico en que se encontraba la otra persona cuando se generó la discusión, aquí se trata de revisar la forma y el tono de vos que utilicé para decir lo que dije y que pudo generar una reacción de la otra persona, para terminar en una discusión y en la ruptura temporal de la armonía en la relación o en la amistad. Eso suele pasar con frecuencia y será apenas normal en el desarrollo y fortalecimiento de las relaciones interpersonales, pero lo que tenemos que garantizar es que realmente sea

temporal. No se necesita ser muy inteligente para concluir que cuando se genera una discusión, la falta de humildad estratégica, no nos permite visualizar con claridad la situación que se presentó y automáticamente asumimos una posición a la defensiva y de rechazo contra la otra persona, que nos enegeece y nos lleva a que eso que debía ser temporal, se convirtiera en permanente, pues ambas personas están esperando lo mismo... Que sea el otro quien pida las disculpas de turno, para sentir y convencernos que definitivamente... -Yo nunca me equivoco... Muy peligroso...

Sin el más mínimo temor de perder mi dignidad, le confieso que a pesar de considerarme un hombre de carácter, decidí peinarle moños a las personas con quien he tenido alguna discusión o diferencia, pues el resultado final, siempre ha estado a mi favor y le voy a explicar la razón de ello.

Yo peino moños, cuando no genero discusiones que no tienen sentido, cuando soy capaz de no responder a un agravio, cuando trato de entender el estado anímico de la otra persona, cuando pienso antes de hablar, cuando tengo la humildad de ofrecer disculpas en el acto y aceptar que soy un ser de errores, cuando siento el dolor ajeno, cuando me cuido de no hacerle daño a alguien y principalmente, yo Peino Moños cuando veo en los demás a un ser humano como yo, igual a mí y digno de todo respeto, de amor y de comprensión.

Espero que ahora entienda mejor el verdadero significado de esta expresión, que para muchos sólo simboliza

“Orgullo” y pueda encontrar en esta estrategia, la mejor manera, no sólo de evitar discusiones o enfrentamientos inútiles, sino también, el camino al verdadero perdón y olvido de todos los agravios que le pudieron generar e incluso, a los agravios que usted mismo(a) le ha generado a otras personas. *Ahí está el secreto.*

LA ENVIDIA

¿Sabe que es lo que realmente hace que exista esta dolorosa enfermedad y que al mismo tiempo tenga tanta capacidad de destrucción a todo nivel...? La respuesta es simple... Que ni usted ni yo sabemos ni sentimos que la padecemos. Que ni usted ni yo aceptaremos nunca que sufrimos de ella, y que ni usted ni yo vamos a encontrarle una cura, mientras sigamos pensando que somos superiores a los demás y que nadie merece tener mejores cosas que usted o que yo. Lea varias veces este párrafo e intente encontrarle el sentido y la aplicabilidad en su vida... Vale la pena.

Por condición humana, usted y yo sentimos que somos buenas personas y eso está bien, pero voy a intentar mostrarle con un claro ejemplo, por qué afirmo que muchos padecemos de esta compleja enfermedad, casi sin darnos cuenta.

La situación que le voy a describir, está planteada en una de las múltiples publicaciones que se consiguen en el mercado, de un famoso y antiguo texto llamado “La Carta a

García” y el cual le recomiendo, pues además de enseñarnos a como ser una mejor y más exitosa persona, le ayudará a entender dónde, cómo y por qué, usted y yo podemos sufrir de esta enfermedad:

“Cualquier día entra Ramírez a la oficina de su Jefe y le dice:

- *Ramírez*: Buenos días jefe, vengo a manifestarle una inmensa inconformidad que tengo.
- *El Jefe*: Que pasa Ramírez?
- *Ramírez*: Pasa que me enteré que a Díaz lo ascendieron al cargo de Director de Proyectos y yo estaba aspirando a ese cargo.
- *El Jefe*: Sorprendido le dice... – La verdad no entiendo su preocupación e inconformidad.
- *Ramírez*: Recuerde que llevo 25 años en la empresa trabajando duro y siendo muy leal a las normas y políticas de la compañía... Por eso considero que soy yo quien merece el ascenso y no Díaz, quien apenas lleva 5 años en la organización.
- *El Jefe*: Llama a su secretaria y le pide que llame a Díaz a la Oficina
- *Díaz*: Buenos días jefe, ¿me mando a llamar...? ¿Le puedo servir en algo...?
- En ese momento se escuchó un ruido muy fuerte en la calle y el Jefe le pide a ambos que fueran a ver que pasaba. A los 2 minutos llegó primero Ramírez.
- *Ramírez*: Señor era una volqueta que pasaba por la calle.

- *Díaz*: Quien llegó 5 minutos después de haber llegado Ramírez, entra a la oficina del jefe donde aún estaba este último y dice: - Señor, el ruido que escuchó provenía de una volqueta que llevaba unos materiales de construcción, hablé con el conductor y me contó que tiene el mofle roto y algunas fallas mecánicas, de ahí el ruido, le pedí que hiciéramos algo para evitar ese ruido, ya que estaba desconcentrando a todos los trabajadores del sector, y acordamos que para el resto de los viajes, utilizaría una ruta alterna que le indiqué, para no molestar con el ruido a la gente de la empresa que necesita estar totalmente concentrada. Ya no habrá más ruido.
- *El Jefe*: Dirigiéndose a Ramírez... - ¿Notó la diferencia en la respuesta y la tarea que se le encomendó...? ¿Ahora entiende por qué ascendimos a Díaz...?
- *El Autor*: ¿Ahora me entiende señor(a) lector el mensaje que le quiero compartir...?

Esto pasa en las empresas, en las familias, en las relaciones de pareja, con los amigos, en el barrio y en la sociedad en general. Estamos llenos de Ramírez y en muchas ocasiones, usted y yo pensamos, sentimos y actuamos como Ramírez... Creyendo que la vida y las personas son injustas con nosotros y que siempre están favoreciendo a los demás. Nos convencemos a nosotros mismos que los demás no merecen nada de lo que tienen o consiguen, o peor aún, que nos arrebatan los éxitos y la

fortuna que según nosotros, eran exclusivamente para usted o para mí.

Es aquí, en esta delgada línea donde nace, crece y se reproduce esa grave enfermedad de la Envidia, esa que como a Ramírez, no lo deja progresar, ni ver, ni sentir que cada ser humano es dueño de su propia suerte, de sus propios éxitos y de su propio destino.

Ahora bien, ¿por qué y para qué tratar este tema en un libro que lleva como título Real Perdón y Olvido...?

Quisiera pedirle que fuera usted mismo(a) quien le encontrara la respuesta a este interrogante antes de leer el próximo renglón, pero igual, debo darle una respuesta para tratar de venderle muy bien la idea que tengo.

Pienso que gran parte las sensaciones de rabia, rencor y antipatía que el ser humano puede experimentar por alguien, tuvieron su nacimiento en la enfermedad de la envidia, la cual insisto, nunca supo que la padecía y la cual seguramente le costará aceptar que la tiene.

Para odiar o guardarle rencor a alguien, usted necesitó de una motivación, usted necesitó sentir y pensar como Ramírez por algún momento, para convencerse que personas con la actitud de Díaz, son sus enemigos naturales, para convencerse que personas como Díaz le roban sus éxitos y por lo tanto, a personas como Díaz, las tiene que rechazar, hacerles daño y sacarlas del camino. Pero mire esto....

– ¿Tiene claro cuál fue ese daño tan grande que le hizo Díaz a Ramírez para evitar que lo ascendieran...?

– ¿Tiene claro qué fue eso tan grave y el daño que le hizo

la persona por la cual, usted hoy, puede sentir odio o guardar algún rencor...?

– ¿Tiene claro que tanto fue usted mismo quien motivó las palabras o el comportamiento de la persona que siente odiar...?

– ¿Realmente es tan mala y tan inhumana la persona que usted siente odiar, para no merecer su perdón...?

– ¿Se encuentra totalmente convencido(a) y tranquilo(a) que en estos momentos absolutamente nadie siente rabia y rencor hacia usted...?

– ¿Es usted tan perfecto(a) para que nadie le pueda odiar...?

– ¿Es usted tan mala persona y tan inhumana para no merecer el perdón de los demás...?

Así que piense muy bien antes de sentir envidia de la mala por alguien, pues si no la evita, ésta podrá crecer y crecer tan rápidamente, que terminará odiando o guardando rencor por esa otra persona, sin tener el más mínimo motivo para ello y sin esa persona haber hecho absolutamente nada en contra suya.

En un espacio de soledad y de honestidad consigo mismo(a), trate de encontrarle la respuesta a todos estos interrogantes (escríbalas para que nunca las olvide) y como consecuencia, le aseguro que podrá trazar una nueva ruta hacia el verdadero Perdón y Olvido, que le hará una persona completamente libre y en paz consigo mismo(a) y le garantizo, que el próximo ascenso de la vida... Será para USTED. *Ahí está el secreto...*

QUE TIRE LA PRIMERA PIEDRA

Como católico y creyente que soy, pero con total respeto por las creencias de todos los seres humanos, recojo esta célebre frase de la Biblia, para nutrir mi libro y de paso, la idea que quiero venderle con respecto a la necesidad y la urgencia que tiene la humanidad, incluidos usted y yo, de aprender YA a perdonar y a olvidar los agravios, las ofensas y el daño que nos pudo hacer alguna persona en un determinado momento.

Pienso que esta frase y la enseñanza que nos quiere dejar, aplica y es aceptada para cualquier tipo de religión y de credo que pueda practicar, pues invita a la justicia, a la comprensión y la orden divina que el único perfecto es su DIOS.

Bajo esta perspectiva, quiero retarle a que tire usted la primera piedra, entendiendo como tal, el derecho que tendría para no perdonar ni aceptar los errores de los demás, pero para hacerlo, deberá cumplir primero con TODOS los siguientes requisitos:

1. No haber cometido ni cometer ningún error.
2. Ser completamente justo con todo y con todos.
3. Nunca haber herido a alguien intencionalmente o sin intención.
4. Nunca haber necesitado del perdón, la comprensión o la tolerancia de alguien.
5. Nunca haber pronunciado una palabra que pudiera lastimar a alguien.
6. Nunca haber hecho un mal comentario de alguien, independiente a que fuera o no verdad.
7. Nunca haber envidiado a nadie.
8. Nunca haber sentido rabia, frustración o decepción de y por alguien
9. Celebrar y gozar siempre con los triunfos y logros de los demás.
10. Ser completamente agradecido con todo lo que tiene y todo lo que le pasa.

La paradoja, es que si cumple con el 100% de estos requisitos, entonces le confirmo que usted tendrá todo el derecho de no perdonar ni de olvidar los agravios, las ofensas y los errores de los demás, es decir, usted podrá tirar la primera piedra... Sólo que no puede olvidar, que si efectivamente ha cumplido con estas condiciones, entonces usted no ha tenido la necesidad ni la más mínima motivación para odiar o guardar rencor por alguien. Paradójico verdad.

Esto nos lleva a una sola conclusión... Ni usted ni yo, tenemos el derecho ni la autoridad moral de sentir rabia, odio o rencor por alguien, y menos, tenemos el derecho de no

perdonar ni de olvidar los agravios y las ofensas que nos pudieron hacer, pues cada instante, usted y yo también estamos agrediendo a alguien, usted y yo estamos cometiendo errores que con intención o sin ella, terminaron por lastimar a alguien y por ende, usted y yo vamos a necesitar que nos perdonen y acepten nuestros errores como humanos que somos.

Ahora bien, si siente que no es capaz de practicar el perdón y el olvido, entonces le recomiendo que busque un lugar muy lejano, donde sólo exista usted, de tal manera que no tenga que perdonar a nadie, pero también, que nadie le tenga que perdonar y aceptar sus propios errores, por lo pronto, mientras convivamos con otras personas, ni usted ni yo, tendremos el derecho y la autoridad moral para odiar, mucho menos, de no perdonar y olvidar todo aquello que nos hubiese generado algún dolor o disgusto. *Ahí está el secreto.*

CERRANDO CAPÍTULOS

El contenido de este capítulo no es de mi autoría, y lo quise incluir en el libro, como una dedicatoria y un excelente consejo, para todas aquellas personas que me llamaron o me escribieron, diciendo – su libro, “El Derecho a la Felicidad” me llegó tarde... Para ustedes y para quienes pudieron sentir lo mismo, va este interesante texto que me llegó algún día por Internet y dejaré que sea usted quien saque sus propias conclusiones y enseñanzas:

“Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella, más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto.”

Cerrando círculos, o cerrando puertas, o cerrando capítulos, como quiera llamarlo, lo importante es poder cerrarlos, dejar ir momentos de la vida que se van clausurando.

¿Terminó con su trabajo?, ¿Se acabó la relación?, ¿Ya no vive más en esa casa?, ¿Debe irse de viaje?, ¿La amistad se acabó? - Puede pasarse mucho tiempo de su presente

“revolcándose” en el por qué, en devolver el cassette y tratar de entender por qué sucedió tal o cual hecho. El desgaste va a ser infinito porque en la vida, usted, yo, su amigo, sus hijos, sus hermanas, todos y todas estamos abocados a ir cerrando capítulos, a pasar la hoja, a terminar con etapas, o con momentos de la Vida y seguir adelante. No podemos estar en el presente añorando el pasado. Ni siquiera preguntándonos por qué lo que sucedió, sucedió, y hay que soltar, hay que desprenderse.

No podemos ser niños eternos, ni adolescentes tardíos, ni empleados de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado a nosotros. No. ¡Los hechos pasan y hay que dejarlos ir! Por eso a veces es tan importante destruir recuerdos, regalar presentes, cambiar de casa, documentos por tirar, libros por vender o regalar, perdonar y olvidar.

Los cambios externos pueden simbolizar procesos interiores de superación. Dejar ir, soltar, desprenderse. En la vida nadie juega con las cartas marcadas, y hay que aprender a perder y a ganar. Hay que dejar ir, hay que pasar la hoja, hay que vivir con sólo lo que tenemos en el presente. El pasado ya pasó. No esperen que le devuelvan, no espere que le reconozcan, no espere que alguna vez se den cuenta de quién es usted. Suelte el resentimiento, el prender “su televisor personal” para darle y darle al asunto, lo único que consigue es dañarlo mentalmente, envenenarle, amargarle.

La vida está para adelante, nunca para atrás. Porque si usted anda por la vida dejando “puertas abiertas”, por si acaso, nunca podrá desprenderse ni vivir lo de hoy con

satisfacción. Noviazgos o amistades que no clausuran, posibilidades de “regresar” (¿a qué?), necesidad de aclaraciones, palabras que no se dijeron, silencios que lo invadieron ¡Si puede enfrentarlos ya y ahora, hágalo!, si no, déjelo ir, cierre capítulos. Dígase a usted mismo que no, que no vuelve. Pero no por orgullo ni soberbia, sino porque usted ya no encaja allí, en ese lugar, en ese corazón, en esa habitación, en esa casa, en ese escritorio, en ese oficio.

Usted ya no es el mismo que se fue, hace dos días, hace tres meses, hace un año, por lo tanto, no hay nada a que volver. Cierre la puerta, pase la hoja, cierre el círculo. Ni usted será el mismo, ni el entorno al que regresa será igual, porque en la vida nada se queda quieto, nada es estático. Es salud mental, amor por usted mismo desprender lo que ya no está en su vida. Recuerde que nada ni nadie es indispensable. Ni una persona, ni un lugar, ni un trabajo, nada es vital para vivir porque: cuando usted vino a este mundo 'llegó' sin ese adhesivo, por lo tanto es “costumbre” vivir pegado a él, y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin el adhesivo humano o físico que hoy le duele dejar ir.

Es un proceso de aprender a desprenderse y, humanamente se puede lograr porque, le repito ¡nada ni nadie nos es indispensable! Sólo es costumbre, apego, necesidad. Pero...cierre, closure, limpie, tire, oxigene, despréndase, sacuda, suelte. Hay tantas palabras para significar salud mental y cualquiera que sea la que escoja, le ayudará definitivamente a seguir para adelante con tranquilidad, paz interior y felicidad. ¡Esa es la vida! *Aquí también está el secreto.*

EL ESPEJO DEL ODIO Y DEL RENCOR



Por favor, no pase esta página sin haber reflexionado un poco sobre esta imagen y del profundo mensaje que realmente guarda y quiero darle con ella. *En el espejo de su vida, también está el secreto.*

SABIDURÍA AJENA

En el inmenso afán y deseo que tengo de venderle la idea y el beneficio de perdonar y de olvidar todos los agravios, quise apoyarme en la sabiduría de muchos autores, conocidos y anónimos, sabios populares, empíricos y filósofos, que han dejado registros de increíbles frases que construyeron, cuando entendieron el verdadero juego de la vida.

La siguiente es una recopilación de sabiduría, que espero le ayude a entender fácilmente que odiar o envidiar no tiene sentido, le ayudarán a entender que usted no es quien para juzgar o condenar a alguien, y que si no logra hacer un cambio en su vida y se libera de esas pesadas piedras, usted mismo se estará condenando a quedarse atrás en la fila de la vida y a sumergirse en el dolor, la soledad y la frustración del fracaso constante, mientras que las personas que odia o envidia, encabezan la fila de vida, pues llevan una carga muy ligera que les permite viajar cómodamente. Seguramente ellas ya leyeron y aplicaron estas frases en su vida.

Le invito a reflexionar sobre estas frases, que encajan

perfectamente en el mensaje que le quiero compartir con mi libro. Le invito a que aprenda a reír con mayor frecuencia y pueda salir del anonimato de la imagen del anterior capítulo:

1. He aprendido... Que no importa que tan bueno es un amigo, te va a lastimar en algún momento y lo debes perdonar por eso.
2. No cambies tu naturaleza si alguien te hace daño, sólo toma precauciones.
3. He aprendido... Que puedes hacer algo en un instante que te causará dolor de por vida.
4. Recuerda que si te ha dolido alguna vez el alma, es porque Dios, te ha agarrado demasiado fuerte para que no caigas.
5. He aprendido... Que a veces las personas que esperas que te pateen cuando estás derrotado, son las que te ayudarán a levantarte.
6. No permitas jamás que la conducta de otras personas condicionen la tuya. Sencillo, ¿no crees?
7. He aprendido... Que no importa que tanto está roto tu corazón, el mundo no se detiene por tu pena.
8. Nadie está a cargo de tu felicidad excepto tu mismo.
9. Imposible atravesar la vida ... Sin que un trabajo salga mal hecho, sin que una amistad cause decepción, sin padecer algún quebranto de salud, sin que un amor nos abandone, sin que nadie de la familia fallezca, sin equivocarse. Ese es el costo de vivir.
10. Sólo cuando estás bien contigo mismo puedes estar

bien con los demás.

11. Ponte en paz con tu pasado, así no arruinará tu presente y futuro.
12. No compares tu vida con la de otros. No tienes idea del camino que ellos han debido recorrer en la suya.
13. Lo que la demás gente piense o diga de ti, no es de tu incumbencia.
14. Ninguna relación te dará la paz que tú mismo no crees en tu interior.
15. La envidia es una pérdida de tiempo. Tú ya tienes todo lo que necesitas.
16. Vigila tus pensamientos, se convierten en palabras. Vigila tus palabras, se convierten en acciones. Vigila tus acciones, se convierten en hábitos. Vigila tus hábitos, se convierten en carácter. Vigila tu carácter, se convierte en tu destino.
17. Nuestro quehacer en la vida no consiste en superar a otros, sino en superarnos a nosotros mismos, romper nuestros propios récords.
18. El arte de vivir no consiste en eliminar los problemas, sino en crecer con ellos.
19. Algunos creen que aferrarnos es lo que nos hace fuertes; pero a veces la clave está en soltarnos.
20. El mundo se compone de los que dan y los que reciben. Puede que los últimos coman bien, pero viven mejor los primeros.
21. Cuando la puerta de la felicidad se cierra, otra se abre, pero muchas veces miramos tanto la puerta cerrada que no vemos la que ha sido abierta.

22. Descubrí que puedo permitirme el lujo de no ser perfecto(a), de estar lleno(a) de defectos, de tener debilidades y de equivocarme, y a pesar de ello, quererme mucho.
23. ¿El peor defecto? El mal humor. ¿El mejor regalo? El perdón.
24. ¿La sensación más agradable? La paz interior.
25. El éxito sin amor, te hace arrogante.
26. La autoridad sin amor, te hace tirano.
27. El trabajo sin amor, te hace esclavo.
28. La única persona que estará contigo toda la vida, eres tú mismo.

En muchas de estas frases está el secreto.

LA ESTRATEGIA

Desearía que a su paso por los anteriores capítulos, ya hubiere logrado despertar la necesidad y la motivación suficiente para generar un cambio de mentalidad en su actuar y en su vivir, para orientar todos sus esfuerzos en un sólo objetivo... ¿Cómo hacer para no guardar odio, rencor ni envidia en mi mente...? ¿Cómo curarme y sacar de una vez por todas ese cáncer que me consume poco a poco y que no me ha permitido progresar en ningún aspecto de mi vida...?, ¿Qué debo hacer para romper la cadena de esa herencia maldita que pude haber recibido sin querer o que inconcientemente decidí adoptar, sin calcular el daño que me haría y que le hago a los demás...?

Le confieso que no tengo las respuestas para estos interrogantes, pero si, le puedo dar las estrategias que yo mismo he utilizado para alcanzar la paz y el perdón en mi mente y corazón, para lograr la tolerancia y la comprensión hacia los demás, pero también, para progresar, para construir relaciones sólidas y en armonía, que me han permitido vivir

en paz conmigo mismo y llegar a ser una persona exitosa como siento que lo soy, entendiendo el éxito como lo que realmente es...

“El éxito no se mide por su posición en la empresa, ni por el dinero que tenga en el banco, ni por su carro, ni por el apartamento gigante, ni por cuantas personas tenga a su cargo... El éxito realmente se mide por el número de personas que le quieren, por el número de personas que realmente le siguen porque confían en usted y le ven como un modelo a seguir, el éxito se mide por el número de personas a quienes realmente les ha ayudado a vivir mejor y no necesariamente porque les da dinero, el éxito se mide por el grado de felicidad y la capacidad que tenga de regalarle una sonrisa sincera a los demás, sin importar su condición socio-económica, cultural, raza, ni credo”. Yo soy exitoso... ¿Y usted...?

Cuando decidí escribir este libro, créame que consideré la posibilidad de ser cuestionado por quien leyera estas notas, la posibilidad que no estuviera de acuerdo con lo que he afirmado, la posibilidad que dijera... - Este tipo no sabe nada, pues no ha sentido lo que yo (el lector) he vivido y sufrido en la vida; Calculé el riesgo que me cuestionara porque la vida pudo haber sido más justa y bondadosa conmigo que con usted mismo, y calculé el riesgo que desechara mi libro y sintiera que perdió el tiempo al leerlo y yo al escribirlo.

Aun así, decidí escribirlo, aun así tuve la motivación y el deseo de transmitirle el conocimiento y la experiencia de muchas personas que han logrado como yo, curarnos de este

cáncer del odio y de la envidia.

Aun así, decidí escribirle esta nota, pidiendo al cielo que me mandara un mensajero para que llegara a sus manos, pues aunque no lo crea, yo sí sé lo que siente, sé lo que sufre y lo que ha sido de su vida desde el mismo momento que comenzó a odiar, a envidiar o a guardar rencor por alguien. Créame que lo sé y que me duele tanto como a usted... Por eso decidí escribirle esta carta de hermandad, de amistad y de compatriota.

Aquí están las estrategias que le quiero compartir y lo único que tendrá que hacer, será ubicarse en cada una de ellas, tratando de encontrar las razones que le han llevado a odiar, a envidiar o a guardar rencor por alguien, para que una vez hecho su propio diagnóstico, comience a producir interna y externamente la medicina que le curará de esta enfermedad, pero que sólo la puede producir usted:

ESTRATEGIA 1

Trate de no pensar en lo que le hicieron o dijeron y que le pudo despertar cualquier sentimiento negativo hacia otra persona, esto hará que el tiempo y la memoria hagan su trabajo de borrar estos capítulos de su mente y de su vida.

ESTRATEGIA 2

Trate de no pensar tanto en la persona por quien siente algún resentimiento o envidia, esto le ayudará a que no tenga que hablar de ella, pues cada vez que la menciona y habla mal de esa persona, lo único que realmente está haciendo es alimentando su propio odio, su rabia y su envidia, mientras

que esa otra persona ni siquiera se ha enterado que usted le odia o la envidia. Paradójico verdad.

ESTRATEGIA 3

Si cree en algún DIOS y practica su fe, entonces pídale que le brinde la sabiduría y la humildad que necesita para borrar de su mente y de su corazón, esos momentos que le marcaron de por vida y que hoy, le tienen esclavizado(a) y condenado(a) a llevar una vida literalmente sola y vacía, así se vea siempre rodeado(a) de muchas personas... La procesión la lleva por dentro y usted lo sabe y lo siente. No olvide que su DIOS le ayudará sólo si realmente cree en él y desea curarse.

ESTRATEGIA 4

Un ejercicio interesante y le reto a hacerlo, sería realizar una lista de todas las personas a quienes usted siente o cree haberle hecho algún daño con algo que hizo o dijo, con o sin intención, y llamarles a preguntar si en realidad le guardan algún resentimiento por lo sucedido... Le aseguro que se sorprenderá con las respuestas y le ayudarán a descubrir que el problema y la enfermedad que padece, están más en su mente e imaginación, que en la realidad de la vida y en las personas que le rodean. Se lo aseguro.

Si alguien le responde que sí... Entonces no habrá mejor oportunidad que esta, para pedir que le perdonen.

No es fácil, lo sé, pero no tiene nada que perder y sí, mucho por ganar... Su tranquilidad y paz interior.

ESTRATEGIA 5

Si por alguna razón, debilidad u orgullo, no pudo realizar el ejercicio de la estrategia 4, entonces le propongo el siguiente que es mucho más fácil:

Si realmente siente haber encontrado alguna persona que quiso hacerle daño o se lo hizo intencionalmente, entonces trate de visualizarla y conocer como vive, que consiguió o que ganó esa persona con lo que le hizo, trate de conocer en que condiciones anímicas y físicas actualmente subsiste esa persona, piense en las condiciones en que convive y trate de pronosticar cuál podrá ser el futuro de esa persona, y saque sus conclusiones.

Por lo pronto, le daré mis conclusiones, pues ya tuve la oportunidad de realizar este interesante ejercicio y el resultado es 100% garantizado:

1. Sólo pude ver a una persona que sufre mucho, que no consiguió nada ni obtuvo el más mínimo beneficio de lo que me hizo (me traicionó, me robó, me ultrajó, me golpeo, me abandonó, me violentó, me acusó, me vulneró la intimidad, me hizo esto, me hizo aquello, dijo esto, dijo aquello... etc., etc., etc.)
2. Observé una persona que no estaba bien, ni en el trabajo, ni en la familia, ni en su relación de pareja. Observé una persona que nada le sale bien y que va de fracaso en fracaso.
3. Encontré una persona que ha sido víctima de la venganza de otros y que constantemente también le están haciendo mucho daño.
4. Encontré una persona que tiene muy pocos motivos

de vida por la misma realidad que vive y por ende, no piensa ni razona a la hora de hacer o decir algo.

5. Encontré una persona a quien la vida misma, ya le estaba cobrando minuto a minuto y a un alto precio, todo lo malo que pudo hacerme.
6. Concluí que no necesitaba odiarla ni desearle el mal, pues ya la justicia divina le estaba dando la lección que necesitaba aprender.
7. Concluí que lo que me hizo esa persona, en esencia no me afectó para nada mi vida, ni mi trabajo y ni mi felicidad, que sigo vivo y dueño de mis propios actos y de los éxitos que yo decida cultivar y alcanzar, lo cual no ocurre con esa otra persona.
8. Pero también observé a otra persona que estaba muy bien, que era feliz y que la vida le sonreía constantemente, lo que me hizo entender que si en algún momento me pudo herir con algo que hizo o dijo, no fue su intención hacerlo, entendí que se trató de un simple error humano y por ende, la vida no tenía nada que cobrarle ni enseñarle... Comprendí que no tenía razón para odiarle, envidiarle o guardarle algún resentimiento. Eso me puso en paz conmigo mismo.

Sé que no es fácil y nadie ha dicho que lo sea, pues le estoy pidiendo que cambie algo que lleva en su mente, en su corazón y seguramente en su sangre, pero debería intentarlo, por lo menos, debería pensarlo, considerando que muchas personas en el mundo lo han logrado y hoy, al igual que yo, son consideradas como personas exitosas... ¿Recuerda

DEL AUTOR

Quisiera que se preguntara ¿cómo es posible que una persona del común como yo, que no es psicólogo, ni escritor, ni pensador, se tomó la molestia de escribir estas notas sin esperar nada a cambio e incluso, sin conocer de su existencia...?

También quisiera que se preguntara ¿por qué razón llegó este libro a sus manos, que le llevó a dedicarle una hora o más tiempo para leerlo, y cual es el verdadero mensaje que a través del libro, su DIOS, la vida y el destino le quieren dar con el mismo...?

Mientras le encuentra respuesta a estos interrogantes, le voy a dar las razones y las motivaciones que tuve para sentarme por horas a escribirlo y desear, que alguien me sirviera de mensajero(a) para que le llegara a sus manos:

1. Porque entendí que yo no quería ni podía vivir mejor que usted, que usted también merece ser tan feliz como yo lo he sido, sin importar cuantos errores e injusticias hubiere cometido antes de leer mi libro.

2. Porque necesitaba seguir alimentando mi paz interior y sentir que por lo menos lo intenté... Que intenté cambiar y mejorar la vida de alguien, ojalá fuera la suya... Que le mostré a alguien otro camino por recorrer y sacarlo del sufrimiento y de la soledad en que vive, por no haber aprendido aún a perdonar. Estoy seguro que ya lo hará.
3. Porque usted y yo, pudimos ser víctimas de una errada educación en nuestra niñez, porque nos pudimos equivocar al escoger la persona que queríamos imitar o simplemente, porque vivimos una situación que nos marcó la vida y que hoy nos dificulta saborear el néctar del perdón, de la paz y la felicidad interior.
4. Porque alguien le tenía que decir lo que se le dijo a través del libro, sin temor a que se pudiera enojar o entrar en alguna discusión por haber herido sus propias susceptibilidades. Al fin y al cabo usted no me conoce y este libro sólo está lleno de buenas intenciones.
5. Porque usted y yo somos hermanos, sin importar la religión que practiquemos, y los hermanos nos debemos ayudar, solidarizar y comprometer con la felicidad del otro.
6. Porque no escribí este libro para juzgarle ni mucho menos para condenarle, lo hice para mostrarle el camino correcto, un camino que estoy recorriendo hace muchos años y que ha estado lleno de aventuras, de éxitos y de lindos momentos.

7. Porque carezco de la sabiduría y del conocimiento científico y psicológico para escribir las notas que acaba de leer, y fueron la autoridad moral y mi paz interior, las que me autorizaron y permitieron escribir este texto.
8. Porque ni usted ni yo, llegamos a este mundo a condenar a nadie, ni a ser juez de la vida y el comportamiento de nadie. Ese trabajo ya se lo dieron a alguien hace muchos años.
9. Finalmente, porque pienso que todos los seres humanos necesitamos de alguien que nos dé un empujón, para cambiar, para mejorar y para encontrar la verdadera y más poderosa de las felicidades... El estar bien y en paz con uno mismo. Permítame darle ese empujón.

Ahora sólo le quedan dos cosas por hacer... Desechar mi libro y seguir alimentando la enfermedad del odio y del rencor, hasta que lo lleven a una muerte segura, pero en la más profunda soledad y frustración de saber y sentir que nadie o muy pocas personas le recordarán con cariño, que nadie o muy pocas personas mirarán al cielo y poco o nada tendrán que agradecerle o incluso, que nadie en poco tiempo recordará que usted existió; o...

Hacer una lista de todas aquellas personas que puede sentir odiar o por quien guarda algún rencor y resentimiento, llamarlas y pedirles que le perdonen por el daño que les pudo causar, por los malos comentarios que pudo hacer de ellas y por haber experimentado odio o rencor sin una motivación o razón real.

Le garantizo que muchas de esas personas no sabían que estaban en esa lista, pues no son conscientes y nunca desearon ni quisieron hacerle algún daño.

Soy consciente que le estoy pidiendo algo que pareciera imposible de realizar, pues aparentemente la condición humana no está diseñada ni preparada para tan alto ministerio, pero por lo menos lo debería pensar, por lo menos lo debería intentar y si no lo logra, entonces comience a pensar cada vez menos en los defectos de los demás, en aquellas cosas que le pudieron hacer algún daño y sobre todo, comience a devolver el perdón y la comprensión que ha recibido de todos los seres que le aman. De esta manera podrá ir encontrando y saboreando el dulce néctar de su paz interior y del perdón hacia usted mismo(a).

Creo que le llegó la hora de hacer un par de llamadas, de enviar un correo o simplemente de buscar a la persona que siente odiar y que espera de su perdón y comprensión por el error que pudo haber cometido.

Sé que este cambio de vida y de mentalidad que le estoy sugiriendo, posiblemente no lo logre de inmediato, por eso la última estrategia que le sugiero, será dejar este libro en un lugar donde lo pueda ver con frecuencia, como mecanismo de recordación y de reflexión constante y deje que el tiempo haga su trabajo.

Regalar este libro a alguien que sienta odiar, envidiar o por quien guarda algún resentimiento, será un buen primer paso para enviar un mensaje de perdón y de tolerancia sin pronunciar una palabra, de paso, también se lo podría enviar a esas personas que pudo haber herido con algo que hizo o

que dijo... Se lo aseguro que esas personas entenderán fácilmente el mensaje que les quiere dar.

No olvide que tiene muchas tareas por realizar e interrogantes por responder... *Ahora dependerá sólo de usted... Ahí está el secreto.*

FIN



REAL PERDÓN Y OLVIDO

- 1 Entendí que yo no quería ni podía vivir mejor que usted, sin importar cuantos errores e injusticias hubiéramos cometido en el pasado.
- 2 Porque es posible que usted hubiere heredado una compleja y dolorosa facilidad para odiar o guardar rencor... al fin y al cabo, una persona es el resultado de lo que vio, escuchó, leyó y vivió de niño.
- 3 Odio, Rencor y Envidia... “Son un veneno que uno se toma, esperando que se muera la otra persona”
- 4 Porque usted y yo somos hermanos sin importar la religión que practiquemos, y los hermanos nos debemos ayudar y comprometer con la felicidad del otro.
- 5 Porque ni usted ni yo, llegamos a este mundo a condenar ni a ser juez de la vida y el comportamiento de nadie. Ese trabajo ya se lo dieron a alguien hace muchos años.
- 6 Aprenda a perder batallas... Esto le hará ganar la Guerra de su propia felicidad y paz interior.
- 7 “El mundo se compone de los que dan y los que reciben. Puede que los últimos coman bien, pero viven mejor los primeros.”
- 8 Humildad Estratégica: Es cambiar la filosa y peligrosa arma de la palabra por el poderoso escudo del silencio.