

## El perdón

Por María E. Lozano  
Enero de 2012

---



Inicio de año, ¡ganas de cambiar! Podríamos comenzar por el trueque interno. Es común desear un cambio radical en nuestra apariencia, en nuestra casa, en nuestros hábitos y ¡es genial! Sólo que nuestra personalidad es un reflejo de cómo nos sentimos por eso, la idea del perdón es liberadora. Es como hacer una “limpia” y entonces poder comenzar los ajustes.

Esta época de cierta nostalgia también tiene una luz de esperanza que sólo con un poquito de aceptación es posible iluminar, soltar lo viejo, aflojarnos y abrir para darle la bienvenida a lo nuevo.

Este año podemos practicar el perdón o la liberación de un sentimiento dañino ejercitando “la expresión”. Si decimos con delicadeza lo que se está sintiendo, se evita albergar síntomas que a la larga se convierten en enfermedades físicas.

Este 2012 también podemos practicar un nuevo modo de pensar para evitar revivir en nuestros teatros mentales los sucesos feos, o sea, resentirlos. Volver a sentir algo que ya pasó cada vez que estamos de ociosas no tiene mucho sentido porque cuando despertamos de ese sueño inducido, la realidad es otra y como no se parece a lo que escenificamos, pues nos enojamos y nos amargamos.

Abrirse al desarrollo y evolucionar en cada aspecto ¡es maravilloso! Responsabilizarse es responder de la mejor manera posible, no tanto con “deberías” estipulados sino con la

## El perdón

Por María E. Lozano  
Enero de 2012

---

conciencia de mis posibilidades reales y de los límites que tengo.

Disculpase por haber actuado en base a las actitudes de los demás es buenísimo, deberíamos actuar en base a nuestras propias necesidades y perseguir satisfacerlas para no tener que ofender y luego pedir perdón. Cuando nos queremos dar cuenta de lo que necesitamos, ¡nos volvemos reales! Por lo tanto, nuestra realidad cambia.

Perdonamos en el momento que decidimos dejar de idealizar, libera las fantasías y abriga el contacto visual, el abrazo fraterno y la admisión de lo que existe para abrirte y botar la exigencia.

Arrepentirse es empezar a sentir culpa y la única medicina es darle salida a esa idea y poner otra nueva. ¿Quieres?

Cada día crecemos, no nada más cada enero. Esto nos dice que si alguna vez hicimos, dijimos o sentimos algo, era porque así lo consideramos antes del remordimiento que ahora indica: ¡algo debe mejorar! ¡Eso es bueno! ¡Entonces hay ganas de quitar los estorbos! Es más difícil cargar la máscara pesada que portamos, que decidir tumbarla y relajar los brazos. Si hay ganas, hay ánimo. Mientras nuestra alma mueva nuestro cuerpo, tenemos la bendita oportunidad de regresarnos, impulsarnos y expandirnos positivamente, ¿no lo crees así?

## Al interior de un hijo

*“Me siento mal porque no estudié lo suficiente y saqué malas calificaciones, decepcioné a mis papás y causé muchos problemas. Este año, me quiero proponer ser ordenado, echarle ganas, mantener mi cuarto y mis apuntes limpios. También quiero ser mejor persona con mi mamá y no ofender tanto a mi papá ni a mis maestros. Quisiera ser más tolerante con los de mi salón y no molestar a los más débiles, ya no quiero ser el carrilludo que se la pasa en la Dirección. Prometo ayudar de buena gana cuando me lo pidan en mi casa. Quiero cambiar, ojalá que pueda porque ya me conocen así y no sé si crean que puedo ser otro... ¡Siempre me dicen que soy un bueno para nada!”*

## **El perdón**

Por María E. Lozano  
Enero de 2012

---

*Estudiante de primer semestre de preparatoria.*