La terapia de perdonar

Publicado por: emiddcc
Publicado el : 24-10-2020 8:29:47

Cada vez que perdonamos caminamos más ligeros de equipaje. Tal vez por eso, todas las tradiciones espirituales, incluyen el perdón para cerrar cualquier herida, por mucho sufrimiento que nos haya ocasionado.
Desde un punto de vista médico, cuando nos abonamos al rencor, cargamos al organismo con un aumento de la presión sanguínea y del ritmo cardíaco. Se ha comprobado, que ambos descienden de forma inmediata en el momento que perdonamos.
Las personas que cargan con un catálogo de ofensas y resentimiento hacia los demás son, asimismo, más susceptibles de sufrir trastornos de origen nervioso como dolores de cabeza, tirones musculares, o depresión del sistema inmunitario...
Si asumieran que la principal víctima de su estado y su deseo de venganza son ellas mismas, harían lo posible para descartar estas emociones negativas.
Buda decía que estar enfadado es como tener en la mano un carbón candente con la intención de arrojárselo a alguien. ¡Al final quien se quema eres tu!!.