

CARTA DEL PERDÓN

Introducción

El verdadero perdón consiste en el reconocimiento de que nada ni nadie puede causarme ningún daño.

Para llegar ahí, primero de todo hemos de darnos permiso para ver, sentir y expresar todo el resentimiento que llevamos dentro sin juzgarnos. Al fin y al cabo, somos seres humanos aprendiendo a amar y podemos empezar por nosotros mismos.

Desde la autoaceptación y concienciación emocional y sentimental se hace más fácil reconocer nuestra subjetividad del mundo y así liberarlo de nuestra particularidad. Eso es perdonar.

Usaremos a nuestro favor aquello que nuestro ego usa para proyectar su culpa, para así liberarnos y liberar al mundo.

Escoge alguien que te disguste: Puede ser la pareja, los padres, los hijos, uno mismo, la sociedad, la vida. (siempre existe un culpable).

La persona que me disgusta y considero culpable es:

1. ¿Qué es lo que te disgusta de esta persona o de ti mismo? Se específico

Ejemplos:

Lo que me disgusta de esta persona es

- Que hable demasiado
- Que me haya engañado

Si te disgusta algo de la vida, entonces podría ser:

- Que haya crisis económica
- Que todo sea tan complicado

2. ¿Qué le quieres decir a esa persona, a la vida o a ti mismo?

Recuerda que esto quedará entre tú y tú así que permítete ser infantil, malcriado, desmadrado, verbalmente incontinido, mezquino, despiadado etc. Usa palabrotas, incluso

exagera tu disgusto, quéjate, permítete ser autoritario, olvídate de las formas educadas, etc. Date absoluta libertad para decir tonterías, cometer errores o decir cosas que realmente no crees. Ahora toca dar luz a nuestra parte irracional, infantil y malcriad. No te juzgues por ello y dale rienda suelta a las palabras y a las lágrimas si es que estas salen.

3. Haz una lista de adjetivos que puedan calificar a esta persona, a la vida o a ti mismo:

Ejemplos:

- Hipócrita
- Mentiroso
- Traidor
- Injusto

4. ¿Qué debería hacer esta persona (o la vida) o qué deberías hacer tu?

Recuerda ser autoritario y mandón

5. ¿Qué no debería hacer esta persona (o la vida) o que no deberías hacer tu?

Recuerda ser autoritario y mandón

6. ¿Qué emociones sientes, qué sentimientos experimentas, dónde y cómo los sientes en tu cuerpo al pensar en esa persona, en ti mismo o en la vida en?

Ejemplos de emociones: miedo, asco, rabia, tristeza

Ejemplos de sentimientos: engañado, culpable, tonto, carente, víctima, etc.

Ejemplos de las partes del cuerpo: pecho, abdomen, cabeza, espalda, etc.

Ejemplos de cómo se sienten: hormigueo, hinchazón, presión, calor, etc.

7. ¿Cómo sería yo sino necesitara nada de esa persona (de la vida) o de mí mismo?

Aunque sea difícil de imaginar, de eso se trata precisamente, de imaginárselo y apuntar cómo estarías, como serías, cómo te encontrarías, como actuarías si no necesitaras que la persona, la situación de vida o tu mismo fueran distintos.

8. Me doy cuenta de que (copio literalmente o escribo con mis palabras las siguientes ideas):

- No puedo saber si tengo la absoluta certeza de que esto sea así.
- Juzgar me daña a mí mismo, porque es a mi visión del mundo a la que juzgo. Por lo tanto, es a mis pensamientos a quienes juzgo. Por lo tanto, es a mí mismo a quién juzgo.
- Negar me daña a mí mismo, porque es a mi visión del mundo a la que niego. Por lo tanto, es a mis pensamientos a quienes niego. Por lo tanto, es a mí mismo a quien niego.

- Estoy perdiendo mi poder al creer que algo o alguien, incluida mi personalidad, pueden determinar mi felicidad.
- Estoy exigiendo al mundo o a mi personalidad que me hagan feliz, cuando mi felicidad procede de mi naturaleza y la puedo experimentar a través de mi voluntad de amar y de extender gratitud hacia todo lo que se encuentre en mi conciencia.

9. Te pido disculpas...

Esta parte es sumamente importante y también es una a las que nuestro ego se puede resistir más. Se trata de pedir disculpas a esa persona, a la vida o a o a ti mismo ya que inconsciente o conscientemente le hemos exigido que nos hiciese felices bajo nuestros preconceptos y nuestros ideales. Tu eres la felicidad misma. Si justificamos nuestra infelicidad en base a acontecimientos o a personas, somos nosotros los que cometemos una injusticia. Así que este es un buen momento para disculparnos hacia esa persona, hacia la vida o hacia nosotros mismos de ese error.

10. Gratitud

Esta parte nos puede resultar difícil de entender, de hecho, para la mente racional es casi imposible de comprender.

- Daremos las gracias por todo lo bueno que esa persona, la vida (o tú mismo) nos haya dado en el pasado y en el presente. (Hacer lista).

·Daremos las gracias a esa persona, a la vida o a ti mismo, ya que con ella (o contigo) podemos aprender acerca del verdadero perdón y comprender nuestra libertad respecto al mundo.

·Daremos las gracias porque somos aquello que damos. Así que seremos gratitud y ese es un estado muy elevado de vibración y conciencia.

(Dar las gracias a un asesino, en este contexto, jamás es apoyar, tolerar o enaltecer sus acciones. Es comprender que si amamos nos amamos a nosotros, no tiene nada que ver con lo que hace. Esto es lo que a la mente racional le cuesta entender).