



Lección número 4

Contenido

Temas Principales

El perdón.....	3
Ejercicio.....	4
Los 5 pasos del perdón.....	6
Tarea.....	9



El perdón



Perdonar no es lo que alguna vez creíste que era. Ten en cuenta primeramente que el mundo -y no te excluyas tú del mundo- se ha esmerado en pervertir el significado real de la palabra perdón para ajustarlo a los propósitos del ego. Así que trata de borrar de tu mente todo lo que alguna vez creíste que era el perdón, y vamos a tratar de alcanzar el significado correcto, el real.

Perdonar, en una palabra, es reconocer. ¿Y que hay que reconocer? Hay que reconocer que el mundo que ves es el efecto de tus propios pensamientos. Así, perdonar es reconocer la ilusión. Es tomar consciencia de que el mundo es irreal.

Si el mundo es irreal ¿vas a juzgar algo que no existe? ¿Vas a criticar a la pantalla porque perdió tu equipo de fútbol?

Ante cualquier escenario que te presente la vida, tu no puedes cambiar el escenario, pero puedes elegir el significado del escenario, y responder con una mente cuántica que te lleve al mundo que desees crear. Es así en todas las circunstancias. No te preocupes si no sale bien la primera vez, siempre podrás elegir de nuevo.

Es muy frecuente oír que perdonar es la clave para nuestra evolución espiritual, recientemente estudios revelan que el perdón es un factor importante si deseamos un estado de salud óptimo y libre de estrés. Pero, ¿qué es realmente el perdón?, ¿se puede perdonar realmente?. En nuestra sociedad se ve al perdón como un “regalo”, le estoy otorgando un premio a aquel que me hizo daño, aquello que me causó sufrimiento, eso que tanto me hizo sufrir.

Realicemos el siguiente ejercicio:

Pensemos en una persona o circunstancia que nos incomode, que nos moleste o que no queramos escuchar sus pláticas. Escribe su nombre en un pedazo de papel.

.Dale un beso al nombre y pónelo encima del corazón. ¿Qué sucede? ¿Qué pasa dentro de ti? ¿Cuál es tu sentir?

Ahora arruga el papel, ¿Qué sientes?, para el papel hecho bola por todo tu cuerpo, escucha a tu cuerpo, observa cuales son las sensaciones corporales.

.¿Estamos locos?, ¡es sólo un papel! ¿Pero por qué tengo esas sensaciones?

Recordemos que para nuestro inconsciente todo es real y no existe el tiempo, para nuestro inconsciente siempre está en el presente. ¿Qué sucedería con nuestra realidad si comenzamos a perdonar a todas las personas y situaciones negativas que hemos tenido a lo largo de la vida.

El perdón visto desde la mente cuántica

El perdón reconoce que lo que pensaste que tu hermano te había hecho en realidad nunca ocurrió. El perdón no perdona errores, otorgándoles así realidad. Sencillamente ve que no se cometió error alguno. Y desde este punto de vista todos tus errores quedan perdonados. ¿Qué es el error sino una idea falsa acerca de ti y de los demás? El perdón ve simplemente la falsedad de dicha idea y, por lo tanto, la descarta.

**Si queremos saber qué es el
perdón, ¿le pediremos a Dios
que nos perdone o la oportunidad
de perdonar para aprenderlo?**

Aplicar el perdón realmente es ser consciente de que no hay nada que perdonar, pues en todo existe un propósito, lo que en realidad sucedió fue un escenario perfecto con los personajes perfectos para aprender de cierta experiencia. Bájate del escenario, observa la obra de teatro (tu vida), cada uno realizó el papel que le correspondía, actuaron de la mejor manera que ellos creyeron que era la correcta en ese momento, pues cada uno de los personajes tiene sus creencias erróneas las cuales interactuaron con las tuyas creando así una situación para aprender.

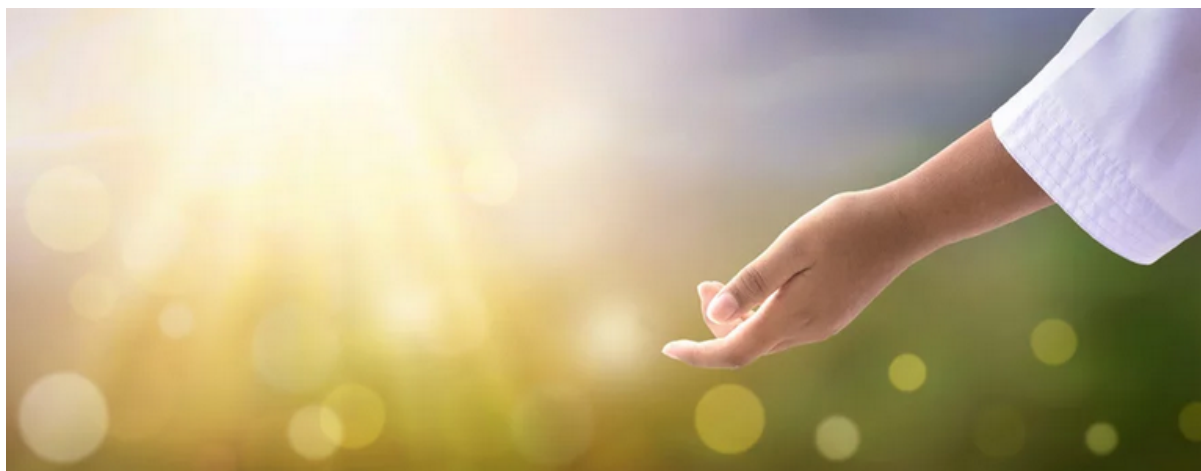
Cuando queremos perdonar a cualquier persona o situación, el ego nos dice: no lo perdonas, tiene que pagar por lo que hizo, tiene que sufrir antes de ser perdonado.

Este pensamiento del ego está totalmente equivocado, pues el castigo o el precio que tenga que pagar la persona que realizó el daño no nos corresponde, nosotros aplicamos el perdón con el amor y la comprensión suficiente para sanar la experiencia. Nos liberamos.

**El perdón es lo que nos libera totalmente
del tiempo y lo que nos permite aprender que el pasado ya pasó.**



Los 5 pasos del perdón



Paso 1, Sensibilidad:

Atiende lo que estás sintiendo. Siente la energía de la emoción en tu cuerpo, sin pensarla, sin razonarla, sin culpar. Normalmente hacemos justo lo contrario, intentamos impedir sentir la emoción, razonarla... no hagas nada de esto ahora.

Simplemente entrégate a la emoción. Conéctate a tu cuerpo y permanece en estado de presencia, atendiendo lo que sientes durante todo el ejercicio.

Paso 2, Tomar responsabilidad:

Comprende que el conflicto no está fuera, está dentro de tu mente.

No es la situación que te hace sufrir, es tu interpretación, una interpretación hasta ahora inconsciente.

No eres culpable, nadie lo es. Es simplemente un programa inconsciente, una parte de la Sombra y ahora lo ves.

En tu interior tienes el poder de cambiar la forma de ver esto.

Paso 3, Humildad:

No sé.

Un Curso de Milagros dice: *No conozco el significado de nada, incluido de esto (situación). No sé por lo tanto cómo responder a ello. No utilizaré lo aprendido en mi pasado para que me sirva de guía ahora.*

Se trata de no querer darle un significado a lo que estás sintiendo. De abandonar todos tus cursos de karma, psicología, autoestima... de abandonar todo lo que sabes para abrirte a la posibilidad de que quizá ningún razonamiento sea 100% verdad.

Si vienen razonamientos a tu mente (y es normal que vengan en manada), simplemente contesta "No sé".

Ten en cuenta que una mente programada no se puede desprogramar a sí misma. Tus intentos de darle un sentido a esta situación, pueden traer consigo culpa y miedo.

Entrégate a la humildad de la aceptación, y dite "No sé".

Paso 4, Voluntad:

Se trata de tu voluntad real, de querer estar en paz, de querer aceptar esa Sombra.

Un Curso de Milagros hace la siguiente pregunta: *"¿Quieres ser feliz o prefieres tener la razón?"*

Paso 5, Aceptación:

Se trata de aceptar que la sanación de tu mente se está produciendo. Entra en sintonía con la experiencia que estás viviendo, con el suceso conflictivo tal como ha sucedido.

Ahora ya sabes que todo es una proyección del inconsciente, y confías en que la sanación suceda.

Esto no quiere decir, que al hacer este ejercicio meditativo, tu emoción se vaya a ir, o ya no te vaya a volver a molestar la misma situación.

A veces, necesitamos hacer este ejercicio varias veces, en situaciones similares, sin caer en la tentación de echar la culpa al otro (es muy tentador), para que se produzca la liberación, de que ya no nos moleste en absoluto.

Cierra el ejercicio, sintiendo la gratitud porque hay algo en tu mente, en tu sombra, que ya ha cambiado.

¿Qué te parece? ¿Fácil o difícil?

Es práctica, práctica y práctica.

Te aseguro que es un ejercicio muy potente, y que al principio puede no resultar fácil dejar de querer que el otro cambie, o echar las culpas fuera... (somos adictos a esto).

**Lo que niegas te somete,
lo que aceptas te transforma.**



Tarea



Anota en tu cuaderno y responde las siguientes preguntas

1. ¿En qué porcentaje crees que debes aplicar el perdón a tu vida?
2. ¿En qué tiempo presta más atención tu mente, en el pasado, presente o futuro?
3. Describe el perdón con tus palabras
4. ¿Si debiera aplicar perdón a una parte de mi cuerpo, a cuál sería? y ¿Por qué?

Puedes realizar el ejercicio de los 5 pasos del perdón con música que sea de tu agrado. Te dejo un enlace de una canción que te puede ayudar a realizar el ejercicio.
<https://www.youtube.com/watch?v=1c27OYRRWfI>

Para más información puedes dar click en nuestras distintas plataformas.

