Perdón impersonal

Elijo ver belleza

En cualquier momento, tómate unos pocos minutos para practicar el perdón con personas desconocidas.
Contémplalas y observa tu interior.
Utiliza tu guía emocional para comprobar si surgen señales de juicio, pequeñas emociones, micropensamientos de clasificación, asociaciones con el pasado, fugaces señales de rechazo o condena en tu mente hacia las personas, ya sea por su apariencia, aspecto, gesto, movimiento, actitud, etcétera. ¿Sientes una sutil tensión interna en esta percepción formal? Toma conciencia de este estado mental.

*

Cierra los ojos un instante y di para tus adentros:
Elijo ver belleza. Elijo ver amor.

*

Respira, siente tu decisión y repítela:
Elijo ver belleza. Elijo ver amor.

*

Cuando estés preparado, abre los ojos y, ahora, permítete
ver en cada rostro más allá de su apariencia externa,
para sentir su esencia.

*

Como una luz, visualízala en su corazón,
en su rostro o rodeándolo.
Reconoce que interiormente cada persona tiene
una naturaleza pacífica, amorosa y sabia.

*

Ahora, repite lenta y silenciosamente,
dejando espacio entre cada frase para sentir:
Te veo, te reconozco.

*

Eres amor. Honro tu presencia.
Yo soy tú, tú eres yo. Somos lo mismo.

*

Puedes terminar, una vez que has llegado a este estado, diciendo interiormente a cada rostro:
Te amo.

La mirada del amor

Te veo

Abandona todo pensamiento operativo
por un momento y,
mirando o visualizando a otra persona,
di interiormente estas frases con lentitud,
sintiendo profundamente el espacio
de la conciencia entre ellas:

Eres conciencia. Soy conciencia.
Somos lo mismo.
Te veo.

*

Respira y siente.
Descansa.
Permite que tu estado de conciencia
cambie poco a poco.

Eres amor. Soy amor.
Somos amor.
Te amo.

*

Finalmente, cierra este ejercicio
con las siguientes frases:

Solo siento agradecimiento por ti.
Te acepto totalmente como estás.
Te dejo ser, pues eres amor.
Gracias.