Los cinco pasos

Proceso meditativo de perdón

Siéntate, relaja todo el cuerpo y comienza con este proceso ante cualquier circunstancia
de conflicto o pérdida de paz.

Yo siento: acepto mi sentir.

*

Todo está en mi mente: abandono la proyección y reconozco que el conflicto se debe a una interpretación en mi mente, una percepción incorrecta.

*

No sé: desmonto todos los juicios programados –uno a uno– sobre la persona o la situación a perdonar, diciendo «no sé» a cada uno de ellos,
según aparecen en mi mente.

*

Pido ayuda. Elijo cambiar mi percepción.
Elijo cambiar mi percepción,
estoy decidido a ver de otra manera.
Deseo ver belleza, quiero amar, deseo ser feliz.
Elijo la paz, elijo ver con los ojos del amor.
Entrego mi mente.
Me dejo en manos del Ser.

*

Acepto la sanación: acepto lo que es. Dejo que la alegría entre en mi mente y en mi vida, no hay motivo para resistirse a lo que es. Entro en sintonía con la aceptación de mi experiencia de vida tal y como es o del suceso conflictivo tal como pasó.

*

Sintonizo con el agradecimiento.
Digo gracias. Siento gracias.
Me dejo sentir libre.