Proceso del perdón

en 3 pasos

Recordar la verdad

Esto es un sueño y yo soy el soñador.
Soy la mente invulnerable.
Es por mi propio poder que experimento lo que experimento.
El conflicto que percibo, sea grande o pequeño,
lo llame propio o ajeno,
de cualquier manera que lo perciba, es un sueño en mi mente.
Es una fabricación en mi mente surgida desde mi deseo de experimentar la separación.
Esta es la causa de mi experiencia conflictiva, y no la que creía.

*

La separación nunca sucedió.
No hay herida.
La mente no puede sufrir daño ni hacerlo. No hay herida.
Nadie me ha hecho nada, nadie ha sufrido daño.
La culpa no existe. Lo suelto. Lo entrego.
El sueño que estoy soñando es inocente.
El soñador que soy es total y eternamente inocente.
El deseo de ser especial es totalmente inocente.
Perdono al sueño y al soñador.
Libero al mundo de todos mis juicios.
Me libero de toda condena.
Entrego mi personaje. Entrego mi mente.
Libero totalmente a mi hermano,
pues es totalmente libre.
Me libero totalmente. Soy uno con él.

*

Soy uno con el Ser. Expreso al Ser en mi inocencia.
Me uno al ser en el silencio de mi mente.
Siento al Ser. Vivo mi total inocencia e invulnerabilidad.
Acepto la sanación que siempre proviene de la unidad.
Recibo la alegría de Ser, recibo el amor.
Me permito ser totalmente amado.
Agradezco. Expreso mi gratitud. Me permito brillar.
El amor y la alegría que soy se extienden
a toda mi experiencia y a todo lo que soy.
Abandono toda expectativa, todo control de los resultados
y me uno en total confianza al espíritu, agradeciendo el proceso.
Gracias, gracias, gracias.

Soy el goce

El Cielo está en mí

Tras una distensión, recuerdo el sentir esencial,
el único sentir: el goce de Ser.
Respiro, suelto todo y siento:
Soy el goce.
*
Dejo que la verdad responda a mi invocación.
Entro a fondo en el silencio.
Me entrego.
Permito que se abra la flor del goce en mi corazón.
Disfruto de este momento.
El goce surge de mí, se expande en mí.
Gracias, gracias, gracias.
Soy el goce.
*
En cualquier momento puedo gozar solo por existir.
En cualquier momento me paro a sentir mi paz,
mi goce esencial, el amor que soy
y ver cómo el mundo y sus problemas se vuelven insignificantes ante este reconocimiento.
Soy el goce.
El cielo está en mí.
Gracias, gracias, gracias.
*
Y cuando todo parece ir bien, en momentos de placer,
recordaré de dónde surge el goce.
Soy el goce.
El cielo está en mí.
*
Comparto este momento con la verdad.
Y el goce se extiende aún más.
Gracias, gracias, gracias.
Soy el goce.