

Herramientas Para Vivir Librementemente

NÚMERO S20 EN ESTA SERIE EDUCATIVA

Perdonarte A Ti Mismo

Extractos del Video/DVD «Forgiveness» (El Perdón) [DVD V2 de la Serie «Understanding the Spirit You Are - Part I» (Entendiendo El Espíritu Que Eres - Parte I)]

«[...] Y hoy me gustaría tomar un vistazo a algo, probablemente clave, en la Consciencia Humana que nos permitirá ir a un Entendimiento más profundo de nosotros mismos como Espíritu [...] Y yo realmente estoy hablando del Perdón. Estoy hablando sobre cómo puedes contener un enojo, contener un dolor, contener un resentimiento hacia a alguien, hacia una situación, y lo cargas contigo y treinta años después todavía estás en ese dolor, todavía estás en ese sufrimiento [...]».

«Muchas personas no quieren Perdonar y la razón porque no quieren Perdonar es que piensan que tiene que ver con la otra persona o la situación a la que están Perdonando, porque no quieren que ellos se salgan con la suya. Pero hay dos cosas que debes saber: una es que nadie se sale con nada – todos somos Responsables–. Y la otra cosa es que cuando yo Perdono [...] me libero [...] Soy Libre. No tengo que cargar [...] la situación o los malos recuerdos conmigo. Así que Perdonar es una manera que yo tengo de Permitirme ser Libre [...]».

«Así que, cuando hablo de Perdonar hablo justamente de lo que dice la palabra. Hablo de *perdonar* –así como darte– a ti mismo la Libertad para dirigirte más allá de las fronteras de la negatividad, del daño, del miedo. Y han habido momentos en mi vida que, para ser muy honesto, he tenido que luchar, por decirlo así, para Perdonar a algunas personas en mi vida [...] Fue un poco difícil Perdonarlas. Y cuando me pregunté a mí mismo repetidamente, “¿Por qué? ¿Por qué es tan difícil Perdonarles?” Siempre volvía a la misma respuesta –que había una parte en mí la cual quería estar involucrada con ellos–. Y aunque yo llevaba dolor y sufrimiento, y una gran cantidad de emociones y pensamientos negativos, yo estaba conectado con ellos, todavía estaba teniendo una relación con ellos; aun cuando no era recíproca. Y me hice

entonces una pregunta muy sencilla: “¿Quiero seguir teniendo esta relación con ellos?”. Y en muchos casos fue, “No, Realmente no quiero”. Y me dirigí a Perdonar».

«En otros casos sí supe que quería continuar teniendo una relación con ellos pero no quería tenerla basada en toda esa negatividad y lo que pasó fue que yo estuve forzado a usar mi creatividad para descubrir una nueva manera de relacionarme con esas personas y ellos podían aceptarla o no pero, al menos, yo me había liberado de relacionarme con ellos de la vieja manera –donde había dolor, donde había sufrimiento, donde había negatividad–. Y yo me Liberé cuando yo me perdoné, me di, esa Libertad y esa Neutralidad en donde no estaba forzándome y no forzaba la relación en mí con aquella gran cantidad de patrones negativos. Yo podía dejarlos ir.

»Y cuando yo los dejé ir descubrí algo muy interesante: descubrí que esto permitió abrir mis relaciones mucho más –que ellas podían crecer e ir a lugares en donde no habían estado antes porque no había ese límite que me había impuesto de, “¡Ay, Dios Mío! Sólo podemos relacionarnos de esta manera”–. Y una vez que lo había dejado ir pude moverme por encima de ello y la relación pudo crecer. Y en los casos en donde las otras personas no quisieron relacionarse conmigo de una manera diferente, sino de la manera negativa anterior, yo me había liberado de responderles y relacionarme con ellos de aquella manera y me di esa Libertad».

«Así que Perdonar tiene mucho que ver con Darnos esa Libertad, de que se vaya la duda, el miedo, el dolor, el sufrimiento que muchas veces experimentamos con nuestra familia, con nuestros amigos, y con la gente que amamos.

»Y también es muy, muy importante Perdonar los juicios que tenemos en contra de otras personas.

«Estoy hablando de estar a favor de Darte la Libertad a moverte más allá de los límites de la negatividad, del dolor, del miedo».

Del Video/DVD «Forgiveness» (El Perdón) [DVD V2 de la Serie «Understanding the Spirit You Are - Part I» (Entendiendo El Espíritu Que Eres - Parte I)]

Ahora, [...] tomemos este forajido, esa persona desagradable que se lanzó con sus 125 kilos sobre mí. ¿Está bien? Ahora, yo puede que tenga un juicio en contra de él: “¡Por qué ese estúpido tal y tal, él es esto, él es lo otro!” Y lo que he hecho es solidificar la situación. La he cristalizado y la he hecho más real. Y como resultado le he dado a la situación y al juicio parte de mi energía, parte de mi poder. [...]».

«Cuando tú Perdonas vas más allá de tener los apegos de los que hemos hablado y no tienes el Karma de esto. Así que lo que permite que el karma se vaya es el Perdón. Y una de las cosas que nos separa de Conocer el Espíritu Que *Somos* es nuestra creación, es el ejercicio de nuestra propia voluntad y eso se llama karma. Cuando esa voluntad no es la misma que la Voluntad del Señor, Dios, esa creación es karma.

»Y venimos a Aprender y beneficiarnos del karma. Y aprendemos a estar Alineados y a ser Uno con ese Proceso y con el Cumplimiento de la Evolución Espiritual de la humanidad y por el Cual se nos ha dado un cuerpo humano –para hacer Eso–».

«Así que el Perdón es un elemento muy crucial en nuestra evolución a un nivel muy práctico, a un nivel muy cotidiano y a un nivel muy Espiritual. En todos los niveles de nuestro Ser el Perdón ocupa un Lugar muy importante [...]».

«Y este Perdón debe ser practicado cada vez que te das cuenta que tienes un juicio en contra de ti mismo porque cuando tienes un juicio en contra de ti has creado separación y es un lugar dentro de ti en donde el Espíritu no puede morar. No puede vivir en ese Hogar. ¿Ves? Y, también, si vamos a vivir como el Espíritu que *somos*, el Espíritu no tiene juicios en

contra de nosotros. Somos buenos como quiera que somos. [...]».

«Entonces es mucho más fácil, cuando nos encontramos juzgándonos o juzgando a otra persona o situación, simplemente dejarlo ir. ¿Y cómo lo dejamos ir? Podemos decirnos, “¡Oye! ¡Está bien dejarlo ir! Yo me Perdono por juzgarme”. Y [...] puedes visualizar un océano, puedes visualizar un río; un río fluyendo. Hasta puedes visualizar un inodoro y bajar la palanca y simplemente dejar que baje. “Me perdono por juzgarme y me hago libre dentro de mí”. O si has juzgado a otra persona –en mi situación yo diría, “yo perdono a ese forajido de las calles de Nueva York quien se lanzó hacia mí, y lo dejo ir. Y me Perdono por juzgarme– [...]”. Y visualizo un río y sólo lo dejo ir. ¿Ves? Y lo interesante es que me siento mejor mientras digo esto. Puedo respirar más profundamente: no estoy tan tenso. Y poder respirar más profundamente es una manifestación física y una representación de que cuando tú te juzgas tu consciencia se contrae y el poder que tú le entregaste a esos juicios se ha ido. Y juicio sobre juicio sobre juicio –te deja agotado–».

«Así que cuando practicamos el Perdón Lo Que estamos haciendo es que estamos a favor de Perdonarnos, de darnos, el Espíritu Que *somos* y eso es extremadamente crucial porque las cosas similares se atraen y se fortalecen. Es como si estuviéramos poniendo rieles y cada vez que pasamos por Esos Rieles mediante el Apoyarnos a nosotros mismos y al Espíritu que *somos*, a favor de Darnos a nosotros mismos Quienes *somos*, se hace más fácil para que el tren pase por Ese Riel, y ese es nuestro trabajo. Nuestro trabajo es poner esa nueva base, Sostenernos a nosotros mismos y seguir fortaleciendo Esto».

Prueba Esto:

«Una vez al día quiero que practiques El Perdón diciéndote, si tu nombre es Roger, “Yo, Roger, me Perdono y me Libero dentro de mí” o si has juzgado una situación haz eso también». Del Video/DVD «Forgiveness» (El Perdón) [DVD V2 de la Serie «Understanding the Spirit You Are - Part I» (Entendiendo El Espíritu Que Eres - Parte I)]

Paso a Paso

Aquí tienes una referencia para la práctica cotidiana:

Claves Para Practicar El Perdón

1. Llama a La Luz De Lo Más Alto diciendo, «¡Por el Bien Más Alto Señor, Dios envíame Tu Luz!».
2. Si te das cuenta de algún juicio que tienes en contra de otra persona o situación dite, «¡Por el Bien Más Alto Señor, Dios, por favor llévate el juicio que tengo! ¡Yo Perdono a (llena nombre o situación) por (tal cosa) y lo dejo ir! ¡Me Perdono por juzgarme!».
3. Si te das cuenta de algunos juicios que estás teniendo en contra de ti di dentro de ti, «¡Está bien dejarlo ir! Me Perdono por juzgarme».
4. En ambos casos puedes visualizar un océano, un río que fluye, o un inodoro y baja la palanca y deja que el juicio baje.
5. Esta es la Práctica de Perdonarte –de darte– el Espíritu que *eres*.
6. ¡Date permiso para darte el Espíritu que *eres*!
7. ¡Pide el Folleto gratuito de La Corriente Del Sonido: El Camino de la Realización de Dios para seguir adelante con tu Progresión Espiritual! Para pedir el Folleto llama al (212) 828-0464 o visita a el Centro de Cosmos Tree en Nueva York o a cualquiera de sus Centros Regionales, o envía un correo electrónico a info@spiritcentral.org.

Para más información o para solicitar otras Publicaciones, por favor contáctenos al Cosmos Tree, Inc.
1461A First Ave.
New York, NY 10075
212-828-0464
info@cosmostree.org
www.cosmostree.org

Las Herramientas Para Vivir Librementemente son publicadas por Soundly, Inc. Cualquier distribución o reproducción de esta publicación sin permiso escrito está prohibida.
©2023, Soundly, Inc. New York, NY.