

ETAPAS DEL PERDÓN

La curación sólo puede realizarse en el momento en el que uno se perdona. Esta etapa tiene el poder de transformar no sólo nuestro amor hacia nosotros mismos, sino también el corazón y la sangre en nuestro cuerpo físico.

Esta sangre nueva, reenergizada por el influjo de este amor reencontrado, es como un bálsamo que circula por todo el cuerpo: a su paso transforma y rearmoniza las células. Aun cuando intelectualmente te resulte difícil creerlo, ¿qué puedes perder con probar?

Estas son las etapas del perdón verdadero, que han sido experimentadas por miles de personas con resultados extraordinarios:

- 1) Identifica tus emociones (a menudo hay más de una).** Toma consciencia de la acusación que te haces a ti mismo o que le haces a otro y de lo que ésta te hace sentir.
- 2) Asume tu responsabilidad.** Ser responsable es reconocer que siempre tienes la opción de reaccionar con amor o con miedo. ¿De qué tienes miedo? Date cuenta también de que tienes miedo de que te acusen de tener miedo.
- 3) Acepta al otro y suéltate.** Para lograr soltarte y aceptar al otro, ponte en su lugar y siente sus intenciones. Acepta la idea de que la otra persona se acusa y te acusa probablemente de la misma cosa que tú. Ella tiene el mismo miedo.
- 4) Perdónate.** Esta es la etapa más importante del perdón. Para realizarla, date el derecho de haber tenido y de tener todavía miedo, creencias, debilidades y límites, que te hacen sufrir y actuar. Acéptate tal y como eres ahora, sabiendo que es temporal.
- 5) Ten el deseo de expresar el perdón.** A modo de preparación para la etapa seis, imagínate con la persona adecuada en el acto de pedirle perdón por haberla juzgado, criticado o condenado. Estarás listo para hacerlo cuando la idea de compartir tu experiencia con dicha persona te suscite un sentimiento de alegría y de liberación.
- 6) Ve a ver a la persona en cuestión.** Exprésale lo que has vivido y pídele perdón por haberla acusado o juzgado y por haber estado resentido con ella. Menciónale que la has perdonado sólo si te lo pregunta.
- 7) Haz el enlace con un cordón o una decisión ante uno de tus progenitores.** Recuerda un acontecimiento similar que ocurriera en tu pasado con una persona que representase a la autoridad: padre, madre, abuelos, maestro, etc. Generalmente será del mismo sexo que la persona con la cual acabas de realizar el perdón.

Vuelve a efectuar todas las etapas con esta persona (la figura de autoridad).

Cuando la emoción sentida sea hacia ti mismo, realiza los pasos 1, 2, 4 y 7.