



Ejercicio. La voz del ego versus la Voz del Espíritu Santo

1. ¿En qué áreas aún deseas ser tratado injustamente para conservar “corrupta” tu inocencia como defensa contra el Amor y la curación? ¿A quién y qué cosa te cuesta perdonar? ¿Es a alguien de tu infancia? ¿Es al cuerpo (que es completamente neutral, inocente e incapaz de ataques motivados por sí mismo)? Solo tú sabrás cuáles son tus propios chivos expiatorios. Si realmente quieres sanar, he aquí un ejercicio útil para incluir en tus anotaciones diarias:
2. Necesitarás una o más páginas divididas verticalmente por la mitad. El lado izquierdo se titula “La voz del ego” y el derecho “La Voz del Espíritu”. Si no puedes dividir la página en mitades, simplemente usa dos páginas separadas.
3. Trata de encontrar un lugar tranquilo y relajarte para establecer tu intención de permitir que el Espíritu revele todo lo que necesites ver. Sin juzgarte, pregúntate si hay personas presentes o pasadas a quienes te resulta difícil perdonar. Mira con atención. ¿Por quién todavía crees que fuiste victimizado? Sé radicalmente honesto: ¿hasta qué punto crees que eso realmente sucedió?
 - 1) Primero, permite que el ego hable. Deja que se purifique mientras preguntas: “¿Por qué el ego necesita justificar su agravio?” Y segundo: “¿Qué teme perder si perdonas y sanas por completo?”
 - 2) Ahora pídele al Espíritu que te ayude a ver esto de manera diferente, recordando que el ego cree que tu inocencia “corrupta” (protección contra el castigo de Dios) depende de sostener agravios, de ser una víctima. Permite que el Espíritu te escriba en su columna.
 - 3) Ahora, repite el mismo proceso con cualquier otra cosa que te preocupe, como por ejemplo: un conflicto en la relación, un dolor del cuerpo, una enfermedad, problemas de peso, problemas económicos, etcétera. ¿Hay algún momento “ajá”? ¿Puedes reconocer algunos patrones de autosabotaje que antes habías atribuido a causas externas?
 - 4) ¿Estás listo para retraer tus proyecciones de ataque sobre otros, sobre ti mismo, el cuerpo, el mundo y Dios? Para eso es precisamente el perdón: para perdonarte el haber estado equivocado. Ahora puedes ver el inestimable valor de perdonar lo que en realidad nunca sucedió. La idea es que con este ejercicio reinterpretemos completamente nuestra manera de ver el pasado. En lugar de creer que de verdad fuimos victimizados, puede que comencemos a sentir gratitud por todos los que nos han ofrecido oportunidades tan grandiosas de perdón, pues sin ellos nunca podríamos deshacer nuestro ciclo de autoataque inconsciente.