

EL ARTE DEL PERDÓN A UNO MISMO

En la travesía espiritual que nos invita el *Pathwork*, uno de los aprendizajes más transformadores es el de perdonarnos a nosotros mismos sin justificar nuestro ser inferior. Este camino nos llama a unir los opuestos y reconciliar las contradicciones en una unidad.

La Ilusión de la Dualidad

Imagina la vida como un rayo de luz que se expande en todas direcciones. Cada rayo es una manifestación externa de una fuente interna de energía divina. En nuestra experiencia diaria, solemos enfocarnos en estos rayos, olvidando la fuente de donde provienen. Esto nos lleva a ver la vida y la muerte como opuestos, cuando en realidad son aspectos de una misma realidad.

El Ser Inferior y el Perdón

Durante nuestro viaje espiritual, enfrentamos nuestro ser inferior: esas partes que no nos gustan y que a menudo tratamos de ocultar o justificar. El secreto está en confrontar estas partes con amor y misericordia hacia nosotros mismos. Así, podemos ver nuestras fallas sin justificarlas ni castigarnos por ellas.

La Unidad en la Dualidad

Comprometernos con el cambio y recurrir a nuestro potencial divino nos permite que la dualidad se fusione en una unidad. Este proceso nos enseña a ser misericordiosos con nosotros mismos, reconociendo que nuestro ser inferior es una creación resultante del encuentro entre la vida y la no-vida.

El Camino hacia la Autenticidad

El verdadero cambio no implica convertirnos en alguien más, sino alinear nuestra manifestación con nuestro potencial divino. Al reconocer que todo lo que existe es una manifestación de lo divino, incluso nuestras partes más oscuras, podemos dismantelar el odio hacia nosotros mismos.

Crear Espacio para la Divinidad

Es esencial crear un espacio dentro de nosotros donde la presencia de nuestra divinidad pueda florecer. Esto nos permite enfrentar y aceptar todas nuestras partes, incluso las más oscuras. La

vida, en su constante danza con la no-vida, nos enseña que la dualidad es una fase transitoria y que, al final, la vida siempre triunfa.

Reflexión Final

El *Pathwork* nos invita a un profundo viaje hacia la autocompasión y el perdón. Nos enseña que, al unir los opuestos y reconciliar nuestras contradicciones, podemos vivir una vida más plena y auténtica. Reconocer y amar todas nuestras partes, sin justificaciones ni odio, nos acerca a nuestra verdadera esencia divina.

Recuerda, perdonarte a ti mismo no es un acto de debilidad, sino un acto de profundo amor y sabiduría.

Espero que esta reflexión te inspire a mirarte con más amor y comprensión. Escribe y comparte cómo practicas el perdón en tu vida diaria.

P226

Olga Tanaka B