



EL PERDÓN

El perdón es un acto profundamente transformador que permite liberar emociones atrapadas y sanar heridas emocionales, es una herramienta poderosa para recuperar la paz interior, fortalecer la salud mental y física, y construir relaciones más conscientes y compasivas. El perdón no cambia el pasado, pero libera nuestro corazón y sana el presente abriendo los caminos hacia un futuro en paz y en plenitud.

El Kundalini Yoga ofrece herramientas y técnicas concretas para el autocuidado y el amor propio. Sin embargo, la mente puede complicar el camino: navegar las aguas del inconsciente, es un desafío para casi todos nosotros, con juicios constantes que oscilan entre lo bueno y lo malo. Con dedicación, vas reduciendo la reactividad, aunque a veces hay retrocesos al adoptar nuevas formas de ser. Cultivar el perdón crea un espacio seguro para explorar y expresar quién eres, sin miedo ni arrepentimiento.

Vuelve a la respiración, a este momento. El corazón, firme en su lugar. Recuerda que fuiste hecho en Dios. Perdona tan profundamente que se abra más espacio y que nunca se detiene la Verdad en ti. Perdona tu vida, que solo tú puedes vivir. Perdona tu destino, que solo tú puedes cumplir. Perdónate por los retos que solo tú puedes atravesar. Perdónate por ser tú misma/o.

- Te invito que realices estos 3 pasos, te llevará sólo 11 minutos. Hazlo con intención, siente cada palabra, cada frase desde dentro tuyo.

Meditación del Perdón:

Parte 1: Siéntate con la columna recta en una silla o en postura fácil (con las piernas cruzadas). Descansa las manos en las rodillas. Repite en silencio: **“Perdono a todas las**

personas por todas las cosas que han hecho alguna vez para lastimarme". Repítelo por 3 minutos.

Para terminar, inhala y sostén el aire durante unos segundos ... exhala y relaja.

- Al otorgar perdón al otro, el enojo y el resentimiento son liberados.

Parte 2: Mantente en la misma postura. Mentalmente repite: **"Yo pido y recibo perdón por todo lo que he hecho alguna vez para lastimar a otros".** Repítelo por 3 minutos.

Para terminar, inhala y sostén el aire durante unos segundos ... exhala y relaja.

- Al pedir y recibir perdón, la culpa y la vergüenza desaparecen.

Parte 3: Recuéstate sobre tu espalda. Repite mentalmente: "Yo me perdono; Yo soy amor y la luz. Yo permanezco en Dios". Repítelo 5 minutos.

Para terminar, inhala y sostén la respiración durante unos segundos ... exhala y relaja.

- El poder del perdón trasciende el tiempo y el espacio, y nos permite salir adelante con tranquilidad y confianza. Al perdonarnos a nosotros mismos, al perdonar a otros y al recibir perdón, nuestros corazones se abren a la luz y al amor.

Fulgor del Ser - Kundalini Yoga

+54 9 11 6274 4851

Florida M - Vte. López Buenos Aires

kundaliniyoga.fulgordelser@gmail.com

<https://linktr.ee/kundaliniyoga.fulgordelser>