

Mi comunidad:

(El lugar o grupo que te inspira un sentimiento de pertenencia e identificación)

Plantilla para valorar el papel de (X) el enemigo/agresor/ terrorista... (su alma) al reflejar parte del lado oscuro de mi comunidad:.....

Antes de proceder asegúrate de conocer la estructura de las plantillas de trabajo basada en las cinco etapas esenciales del **Perdón radical**.

1. Escribe aquí el nombre de la persona o grupo que te indigna:

A PARTIR DE AQUÍ, LEE TODO LO QUE ESTÁ EN NEGRITA EN VOZ ALTA

2. Hablo como ciudadano o miembro de mi comunidad y te acuso a ti (X)
de hacer las siguientes cosas que yo y los míos consideramos inaceptables y despreciables.

- Cometer viles actos de agresión/terrorismo contra gente inocente.
- Matar gente a sangre fría.
- Hacer que otros se manchen las manos mientras tú te escondes.
- Justificar tus despreciables actos en el nombre de un ideal, Dios...
- Traicionar a los tuyos con el pretexto de hacerlo por ellos.
- Fomentar una atmósfera de miedo. Por tu culpa nadie se siente seguro.
- Perjudicar la economía y provocar que haya gente que pierda su trabajo.
-

3. A causa de lo que estás haciendo o has hecho , me siento

.....
(*Enfadado, disgustado, dolido, ofendido, triste, indefenso, frustrado, lleno de odio, hostil, teniendo razón, inseguro, crítico, amenazado...*)

4. Mis convicciones en relación con lo que siento hacia ti son que eres muy malvado, que deberías ser castigado y morir. De hecho, como crees que es glorioso morir en nombre de tu ideal, me parece que la muerte es demasiado buena para ti. Me gustaría mantenerte vivo y hacerte sufrir lo mismo que haces sufrir a los demás para que cates tu propia maldad y tus despreciables actos. Yo y los de mi comunidad nos sentimos perfectamente justificados de darte caza como a un animal, aunque esto suponga sacrificar algunas vidas. Eres la encarnación del mal y tienes que ser eliminado. Nosotros somos los buenos y tenemos razón. Eres nuestro enemigo.

También quiero añadir que
.....
.....

AHORA CONTINUAMOS ABRIÉNDONOS A CONSIDERAR EL PROPÓSITO ESPIRITUAL DE LA SITUACIÓN.

5. Yo,, me abro a la percepción espiritual de que, aunque no sepa por qué, debe haber algún propósito superior servido por (X) y está situación, y que si pudiese ver la gran pantalla, lo que no puedo, entonces sería capaz de ver la perfección contenida en ella.

Totalmente de acuerdo	Abierto	Escéptico	No dispuesto	Ni hablar
-----------------------	---------	-----------	--------------	-----------

6. Me estoy dando cuenta de que sólo nos enfadamos cuando otros activan dentro de nosotros nuestra sombra colectiva, que hemos negado, reprimido y proyectado en ellos. Yo,, ahora veo que todo lo que en ti (X) encuentro despreciable representa precisamente lo que todos llevamos dentro y tenemos que perdonarnos así como lo que mi comunidad niega y reprime en su propia sombra y que hemos proyectado en ti.

Totalmente de acuerdo	Abierto	Escéptico	No dispuesto	Ni hablar
-----------------------	---------	-----------	--------------	-----------

7. Yo,, estoy dispuesto a dar las gracias al alma de (X)..... por estar dispuesto a realizar una danza sanadora con nosotros para que nuestra alma (la de nuestra comunidad) pueda sanar. Gracias (X) por estar dispuesto a reflejar el agresor/terrorista en la sombra de mi comunidad. *(Recuerda que no estamos condonando su comportamiento humano. Aquí nos referimos al nivel espiritual.)*

Totalmente de acuerdo	Abierto	Escéptico	No dispuesto	Ni hablar
-----------------------	---------	-----------	--------------	-----------

SANANDO LA SOMBRA

1. Después de que se me haya revelado mi sombra gracias a (X)..... , ahora reconozco que para sanar mi/nuestra sombra, tengo que invertir en la situación mi compasión, humildad y comprensión espiritual, y estar dispuesto a contemplar la posibilidad de que, en relación con la gran pantalla espiritual, TODO ocurre por algún motivo y que el espíritu no se equivoca. Por lo tanto, nada malo ha ocurrido y verdaderamente no hay nada que debamos perdonarnos a nosotros mismos como tampoco hay nada que perdonar a (X)..... En términos espirituales nada malo ocurrió. Todo fue divinamente guiado con un propósito de sanación. *(Esto en absoluto significa en relación con el Mundo de la Humanidad intentar escapar de la responsabilidad ni eludir el sentimiento de culpa correspondiente por los hechos tangibles. El objetivo de este paso es empezar a liberar la energía de la condena y de la culpa bloqueada en la situación reconociendo que un propósito espiritual siempre es servido en cada situación. Así, en última instancia, no hay ni víctimas ni perpetradores.)*

Totalmente de acuerdo	Abierto	Escéptico	No dispuesto	Ni hablar
-----------------------	---------	-----------	--------------	-----------

2. Reconozco que al aceptar totalmente mi parte oscura (la de mi comunidad), se produce la sanación de la división dentro de mí y suelto convicciones erróneas de separación. Ahora me siento (mi comunidad) de nuevo conectado/a con la humanidad entera y la vida en el planeta. Ahora siento AMOR por mi mismo, por (X)....., y por todos aquellos a quienes hemos juzgado, señalado como equivocados, condenado o visto como menos que perfectos y cuyas acciones o palabras se han convertido en parte de la sombra de mi comunidad.

Totalmente de acuerdo	Abierto	Escéptico	No dispuesto	Ni hablar
-----------------------	---------	-----------	--------------	-----------

Mi firma:

Al completar esta plantilla te sugerimos quemarla o enterrarla con un pequeño ritual a tu manera.

Original en inglés©Colin Tipping
Traducción y adaptación©Dolores Lucia Colón