



Carta para sanar con papá

Papá yo tu hijo(a) _____ todo aquello que paso entre nosotros, dejo un profundo dolor en mí, que hizo que yo no tomara todo de ti, me hubiera gustado estar más cerca de ti, conocerte más, de pequeño necesite un padre a quien admirar, pero eso no pudo ser.

Haz una lista con todo lo que tengas que reclamarle, sintiendo todas tus emociones sin reprimirlas, luego continúas con el siguiente texto.

Ahora que miro el pasado siento un gran vacío y dolor por todo lo que no pudo ser, comprendo que un día al igual que yo, tú también fuiste un niño que tuvo unos padres.

Me perdono por haber cargado mucho tiempo todo este dolor, reconozco que tú cumpliste tu labor de la mejor manera posible, de acuerdo a tus propios recursos y dando cumplimiento al contrato de almas, reconozco que de esta experiencia también aprendí y me hice fuerte.

A pesar de todo lo que paso he aprendido cómo protegerme, proveerme, cuidarme, guiarme. Ahora yo me hago responsable de mí.

Quiero que sepas que a pesar que no pudimos tener una buena relación, te amo, te aprecio y te acepto tal cual eres en todas las dimensiones, espacio y tiempo, te agradezco por tu presencia, tú fuerza y tu luz.

Por ello. Honro a mi linaje paterno y todo lo que viene de ti, ahora te doy tu lugar en mí corazón.

Te liberó y me libero de toda memoria de dolor, de cualquier sufrimiento, enojo, miedo, injusticia, tristeza que hayamos creado y sus consecuencias en nuestras vidas.

Ahora me hago cargo de lo mío y dejo contigo lo tuyo, lo que te pertenece, me libero de tus expectativas, suelto las pesadas cargas del pasado con respeto y amor, ahora te doy tu lugar como mi padre.

Me he convertido en quien soy, gracias a tu aportación a mi vida. Ahora me hago cargo de mí, a partir de ahora todo lo que necesite corregir y mejorar es labor mía.

Asumo mi proceso con libertad y responsabilidad de sanar con la energía masculina y con todo lo que haya quedado pendiente contigo.

Te veo y miro con respeto a todos los hombres que te anteceden. HONRO a nuestra historia familiar libre de juicios



ENTIENDO que todo forma parte de un gran proceso de aprendizaje y evolución. Ahora puedo comprender tu dolor, antes yo solo miraba mi dolor y me disculpo por....

Desde MI CORAZÓN sano con amor y comprensión, miro lo masculino y a los hombres con una mirada de compasión, esta parte en mi comienza a sanar y se llena de luz y amor.

Agradezco todo lo que viene de ti, a partir de hoy confío en poder integrar en mí, lo masculino sagrado, verdadero, auténtico, amoroso y presente.

Tu hijo(a) _____

Ciudad y fecha

Una vez que lo hayas escrito, lee en voz alta sintiendo todas tus sensaciones corporales luego la quemas como símbolo de transformación y pones las cenizas como abono en las plantas o cerca de un árbol, en representación de tu árbol genealógico.