



Förlåtelseprocessen. Edith Stauffer

Att förlåta är att bestämma sig för en positiv attityd. Det är en viljehandling att gå vidare i livet. Det är en viljehandling att känna sig bättre till mods och att lida mindre. Det är en viljehandling att ta större ansvar för sig själv och att tillåta andra ta ansvar för sig själva. Förlåtelse är ett beslut att INTE straffa oss själva för fel som andra begår eller för andra omständigheter. Det är ett beslut att återinträda i livets utveckling och att älska livet.

STEG 1:

Säg till Dig själv: Jag väljer nu att sluta straffa mig själv och må dåligt för vad (namnet på en person) har gjort eller gör nu.

STEG 2:

Föreställ dig den personen du tänker på, att han eller hon finns framför dig nu. Det blir lättare om du sluter ögonen. Samtidigt som du håller din inre bild framför dig av den här personen säg till honom eller henne "Jag hade velat att du... (vad du velat han/hon gjort eller sagt).

STEG 3:

Säg nu: "Men du gjorde inte det, så nu är jag reda att släppa det här. Jag väljer att låta det försvinna och göra mig fri från det".

STEG 4:

Säg " Därför så avskriver jag alla mina krav och förväntningar på vad jag ville du skulle vara eller göra eller säga. Jag avskriver alla mina tidigare krav på att du skulle vara på något speciellt sätt. Du är fullkomligt ansvarig för dina egna handlingar och jag släpper nu mina förväntningar på dig till ditt eget bästa".

STEG 5:

Slut ögonen och gå till ditt högre jag-medvetande. Visualisera en punkt, ett centrum ca en halv meter ovanför ditt huvud, från vilken det strålar ljus och värme och kärlek. Föreställ all den kärlek som ditt högre-jag har för dig. Känn den omtanken, den värmen och den kärleken från ditt högre jag. Tillåt det att strömma genom hela din kropp och släppa på alla villkor och förväntningar och tidigare krav. Riktigt känn de positiva känslorna från ditt högre-jag. Den del av dig som alltid har skyddat dig, älskar dig och gett dig näring varenda dag i ditt liv.

STEG 6:

Behåll ögonen stängda och fortsätt att känna kärleken från ditt högre-jag och säg nu till personen som du förlåter: "Jag sänder denna kärlek från mitt högre-jag ut till dig, precis som du är och har varit. Känn den här underbara kärleken strömma ut från dig till den här personen. Ta tid på dig att känna och verkligen uppleva detta.

STEG 7:

Bli nu medveten om din kropp och hur den känns. Känn efter om du håller kvar vid någon förväntan eller krav du har på den här personen. Om du inte känner befrielse fråga dig själv hur pass villig du är att känna dig helt fri! Om du känner att du inte är helt färdig med den här personen fråga dig själv "Är det något annat som blockerar den här processen?" Om det är så, prata med ditt högre-jag om det som kommer fram.

Om du känner dig färdig känn djup tacksamhet för att du kan känna den här stora kärleken och värmen från ditt högre-jag, så mycket att du också kan sända ut den här goda viljan och kärleken till den du vill förlåta.

Reflektion 3x3 utifrån följande frågor: (Beroende på tid, ca 15 min per 3-grupp)

- Vad betyder förlåtelse för dig?
- Varför är det ibland så svårt att förlåta?

ÖVNINGAR

- Vem är förlåtelsen bra för?
- Har du någon du behöver förlåta?
- Vad kan DU göra för att må bättre?