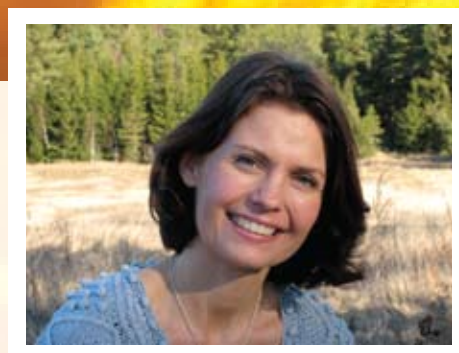


Gåvan att FÖRLÅTA

Vi vet alla att det är viktigt att förlåta, och vi har alla hört att förlåtelse är som balsam för själen. Så vad är det förlåtelse medför?

När vi förlåter så förlöser vi oss själva från smärtan i vårt förflutna, och det frigör oss att leva helt och fullt i det eviga nuet



Av Cissi Williams

Varför är det så svårt att förlåta?

När någon har sårat oss så gör det ont inom oss, och vi vill kanske även att den andra personen ska veta hur mycket vi lider. Eller så vill vi att den här personen ska medge att han/hon hade fel, och på så sätt ge oss rätt, så att vi kan känna oss berättigade att vara arga, ledsna och upprörda. När vi låter bli att förlåta människor som vi anser har gjort oss illa, och istället håller kvar vid den gamla smärtan, gör vi det ofta för att vi är rädda för att genom förlåtelsen ge dem rätt, och att vi då på något sätt förlorar kampen om vem som har rätt och vem som har fel.

Istället för att förlåta går vi omkring och bär på vårt förflutnas tunga bördor, och håller stenhårt fast vid våra negativa tankar och känslor. Den som någonsin har varit riktigt arg på en annan person vet

hur det äter upp den inre mentala och känslomässiga friden. Det är ungefär som att bjuda in en arme av mördarsniglar in i sin inre, fridfulla, vackra trädgård. Snart har sniglarna förstört allting som tidigare växte i trädgården och den inre friden och skönheten har för länge sedan försvunnit.

Så vad gör vi när vi upptäcker det som har skett med vår inre frid och glädje? Vi anklagar den andra personen ännu mer! *“Om hon inte hade gjort så där, om hon inte hade sagt det, om han inte hade sårat mig, då skulle jag inte må så här nu. Det är hans/hennes fel att jag är så arg och ledsen nu”.*



Men är det verkligen så? Är det verkligen någon annans fel hur vi väljer att tänka och känna inom oss? Hur vi väljer att tolka situationen? Är det verkligen så viktigt att ha rätt, och att den andra personen har fel? Är det inte dags att släppa det som hände förra månaden, för ett år sedan, fem år sedan, tio år sedan, ibland till och med för 20, 30, 40 år sedan!

Så släpp det förflutna. Släpp det helt enkelt. Vi kan göra det genom att förlösa negativa känslor, negativa tankar och istället välja att se på olika situationer och relationer från ett klokt, empatiskt och kärleksfullt perspektiv, samt förlåta alla inblandade, inklusive oss själva!

Det här frigör vårt inre sinne från vårt förflutna. Det är ett sådant mirakel när vi förlåter någon, för det känns som om vi precis har blivit frigjorda från ett fängelse. När vi är arg på någon så dyker den personen ofta upp i våra tankar ibland flera gånger per dag, eller hur? När vi väl har förlåtit så slutar vi helt enkelt att tänka på den här personen. Vi har

bokstavligen frigjort vårt inre sinne från ett bittert och förgiftat fängelse. Detta är den sanna gåvan vi ger till oss själva.

Förlåtelse är faktiskt det mest själviska vi någonsin kan göra, för det frigör oss från det förflutna.

Vi förlåter någon så att vi kan känna äkta, inre glädje, och inte för att vi ger med oss och erkänner att den andra personen har 'rätt', eller för att vi tillåter den andra personen att komma undan. Vi kommer faktiskt undan själva, för vi undkommer våra egna negativa tankar inom oss själva. När vi verkligen inser det här så blir det mycket lättare att förlåta, eller i alla fall börja processen av att förlåta, för vi inser att det är det enda kloka, visa valet. För detta val leder oss till vår egen inre fridfulla, glädjefyllda plats som existerar djupt inom oss själva.

Om någon har behandlat oss illa tidigare, och vi nu känner att vår inre lycka och balans beror på huruvida den andra personen ber om ursäkt eller inte, så bör vi genast sluta med att ha dessa tankar. Man bör aldrig ge bort den inre kraften genom att tillåta att vår inre glädje beror på vad någon annan gör eller inte gör. Kanske har vi tidigare känt att vi vill ha accepterande och uppskattning från en specifik person, men aldrig fått det? Kanske försökte vi att behaga den här specifika personen, men kände oss i alla fall inte accepterade och uppskattade? Om det har varit så för dig, sluta! Ta tillbaka din



egen inre kraft och börja istället att acceptera och uppskatta dig själv. Jag kommer att illustrera vad jag menar med det här med två klientstudier.

Karin

Karin, en 28-årig kvinna kom till mig för en Break-Through session för att hon led av en djup depression. När Karin var 12 år gammal hade hon försökt begå självmord, genom att svälja värktabletter. Hennes mamma insåg vad Karin hade gjort och fick henne att kräkas upp tableterna, och sade till henne att inte vara så korkad. Efter det pratade hon aldrig mer med Karin om den här händelsen. Detta fick Karin att ta ett beslut inom sig att det nu var *hennes rättighet att vara miserabel och deprimerad*. Så snart hon flyttade hemifrån började hennes depression.

När vi försökte förlösa ilskan från det förflutna så fanns det ingen möjlighet för hennes ilska att släppa, för Karin var väldigt arg på sin mamma, och hon ville inte förlåta henne. Så innan vi kunde förlösa ilskan så gjorde jag en förlåtelseövning med Karin (finns beskriven senare i den här artikeln). Det här var första gången som Karin kunde lätta på trycket av den inre smärta hon kände då hon försökte begå självmord när hon var 12 år gammal, samt få uttrycka hur sårad hon blev över hur hennes mamma hanterade situationen. Efter att hon hade haft en lång, inre dialog med sin mamma, så kände Karin inom sitt hjärta att hon kunde förlåta sin mamma. Karin kände efter vår session att det nu var *hennes rättighet att vara lycklig*.

Vad Karin behövde göra innan hon kunde förlåta sin mamma var att släppa ut all hennes inre smärta och ilska som hon hade känt inom sig under alla dessa år sedan hon var 12 år gammal. Efter att hon hade gjort det kunde hon förlåta.

Laura

Ibland behöver man även *förstå* en situation bättre innan man kan förlåta, och det var fallet med Laura, en 22-årig student, som kom till mig för att hon led av OCD – obsessive compulsive disorder (tvångssyndrom). Hennes OCD hade börjat redan när hon var 12 år gammal, men försvann sedan av sig



självt, bara för att återkomma när hon var 16 år. Hon hade även haft anorexi och försökt begå självmord när hon var 16 år.

Laura hade många negativa känslor i sitt hjärta, och hon såg det som att det hade bildats en mur omkring hjärtat, vilken blockerade henne från att riktigt känna sina känslor.

Hennes pappa var känslomässigt oförmögen, och han hade aldrig kunnat visa Laura att han älskade henne, inte ens efter hennes självmordsförsök. Detta frustrerade Laura otroligt mycket, för att hon innerligt ville ha sin pappas kärlek och uppmärksamhet. Eftersom hon aldrig fick det kände hon sig värdelös, och inte värdig att bli älskad. Hon tyckte också att hon var kall och oförmögen att älska andra, precis som hennes pappa var, och det gjorde att Laura tyckte väldigt illa om sig själv.

Hon brukade göra sin OCD (hon använde fingrarna i sin högerhand för att räkna bokstäver och ord) när hon blev orolig, vilket kunde utlösas

När vi ser på en situation från ett högre plan är det lättare att förstå situationen bättre

när hon hörde någon gråta, eller när någon sade någonting som Laura inte ville höra. Medan hon gjorde sitt OCD så brukade hon känna frustration i sitt hjärta och i sin högra hand. Det högsta syftet och intentionen med att göra hennes OCD, var enligt Laura själv, en taktik för att inte behöva ta itu med en situation, och inte behöva erkänna de känslor som situationen förde med sig.

När vi gjorde NLP och Transformational Coaching upptäckte vi att hennes OCD mönster hade börjat när hon var 8 månader gammal, då hon hade suttit för sig själv i en sandlåda (händelsen man går tillbaka till ska alltid ses som en metafor som det undermedvetna presenterar för klienten så att hon kan få de insikter hon behöver för att läka). Hennes pappa var där, men istället för att leka med henne så läste han en tidning och gav henne ingen uppmärksamhet. Laura kände sig så frustrerad över det här i sitt hjärta, för det fanns ingenting hon kunde göra åt situationen, och för att försöka hitta någonting att göra så började hon rita mönster i sanden med sin högra hand!

De positiva lärdomarna Lauras undermedvetna kommunicerade med henne under sessionen var att hon hade valt sin pappa så att hon kunde lära sig att älska sig själv, även när andra inte visste hur de kunde visa henne kärlek. När hon förstod det blev det lättare för henne att förlåta sin pappa. Hennes ilska smälte bort, och hennes behov av att få uppmärksamhet och accepterande av hennes pappa började försvinna.

Det är lätt att se att i Lauras fall var det först när hon förlät sin pappa som hon kunde släppa smärtan från sitt förflutna. Hennes förståelse för varför hon valde sin pappa hjälpte henne att lättare förlåta honom, för det tillät henne att se på deras relation från ett nytt perspektiv. När vi ser på en situation från ett högre plan, är det lättare att förstå situationen bättre. Det är möjligt att förlåta utan att förstå en situation, men det är mycket svårare. Från min egen erfarenhet med klienter och patienter har jag upptäckt att när de väl har nått den förståelse de behöver så är det mycket lättare för dem att förlåta.

En del av er kanske nu tänker; *“Hur vet du att hon verkligen valde sin pappa så att hon kunde lära sig att älska sig själv?”* Svaret är; *“Det vet jag inte”*. Vad jag däremot vet är att när Laura fick den insikten, så kunde hon släppa ilskan, smärtan och sorgen hon hade känt i relation till sin pappa. Och det är

allt som betyder något. När Laura valde att se på relationen från ett annat perspektiv, när hon valde att ha andra, mera positiva tankar om sig själv i relation till sin pappa, så förändrade hon känslorna inom sitt hjärta. Hon tog tillbaka kraften inom sig själv, och istället för att tro att hon bara kunde känna kärlek om hennes pappa gav henne kärlek och uppmärksamhet, så valde hon istället att tro att det positiva med att hennes pappa var oförmögen att visa henne kärlek var att Laura då själv var tvungen att finna sin egen inre kärlek. På så sätt blev hon inte längre beroende av andra för hennes eget inre välmående. När Laura valde den här nya insikten istället, så tillät hon sig att skapa en ny verklighet för sig själv - en mera positiv verklighet.

Så vem vill du, eller behöver du, förlåta?



Övning för förlåtelse

Detta är en mycket stark och effektiv övning för att hjälpa dig att påbörja processen mot att förlåta. Det är också en fantastisk övning att göra i relation till de du älskar djupt i ditt liv, och som du känner att du skulle vilja länka dig samman med ännu mer (du behöver då inte förlåta dem).

1 Blunda och se den personen du vill förlåta framför dig. Fråga om lov, fråga om det går bra att du gör den här läkande processen. Du känner detta som en känsla inom dig, eller så ser du dem nicka, eller hör dem säga att det är okej. De flesta ger lov, men om du inte får det så får du respektera det.

2 Öppna nu upp toppen av ditt huvud och känn hur du drar in ett vitt ljus från universum, in i ditt hjärta och skicka nu det här ljuset från ditt hjärta till den här personen, tills den personen riktigt lyser. Det här vita ljuset gör att du under hela övningen är i säkerhet och trygghet. Ljus är alltid starkare än mörker.

3 Säg allt det du behöver säga till den andra personen. Du kan göra det högt eller tyst inom dig själv.

4 Tillåt sedan personen du vill förlåta att få svara från den visa delen inom honom/henne. Den konversationen äger rum tyst inom dig.

5 Fortsätt att ha den här dialogen tills det känns som att allting som behöver sägas har blivit sagt.

6 Känn efter inom ditt hjärta om du nu är redo att förlåta den här personen, eller åtminstone börja processen av att förlåta. Vet inom dig att förlåtelse är en gåva du ger dig själv, för när du förlåter så frigör du dig själv från det förflutna. Säg till den här personen att du förlåter honom/henne.

7 Låt personen du vill förlåta få säga att han/hon förlåter dig också (eller säga att han/hon är ledsen för den smärta han/hon har orsakat dig. Detta kan vara mera passande om du gör den här övningen i relation till någon som har gjort dig väldigt illa).

8 Ta nu antingen personen du vill förlåta inom ditt hjärta eller så kapa banden mellan er. Om du vill ta personen inom ditt hjärta så gör det nu, och gå sedan till steg 11.

9 Om du kapar banden så vet att det är bara din egen tolkning av den här personen, ditt eget synsätt, och dina egna negativa tankar i relation till den här personen som du kapar.

10 Om du kapar banden, så se ett vackert gyllene svärd, och kapa alla banden mellan er. Se sedan en vacker, helande eld, och lägg de här banden på elden. Se hur elden rensar bort allt det negativa som fanns i dessa band. Upp från elden stiger sedan en ny positiv energi, vilken är en gåva till dig. Notera vad denna positiva energi är och andas sedan in den in i dina lungor. När du andas ut så låt nu den här positiva energin flyta till varenda cell inom din kropp, sinne och själ.

11 Fråga din högre visdom inom dig vad den här personen lär dig genom att finnas i ditt liv. Så vad är de positiva lärdomarna för dig den här personen medför genom att finnas i ditt liv?

12 Tacka den andra personen för att du fick göra den här läkande processen med honom/henne.





När vi gör den här processen börjar vi förstå att alla människor i våra liv har någonting positivt att lära oss om oss själva, vilket hjälper oss på vår resa genom livet. Detta gör det lättare att släppa bitterhet, smärta och behov av att ha andra på ett sådant sätt som man själv vill att de ska vara.

Processen hjälper oss också att bli mera empatiska, tacksamma och kärleksfulla för de lärdomar och insikter andra människor hjälper oss att finna inom oss själva. Man kanske även börjar inse att ingen kommer in i våra liv av en slump, utan att de istället är dragna till oss, och vi till dem, så att vi alla kan lära oss det vi behöver lära oss för att kunna växa, utvecklas och läkas. Ibland är läkningen och läkandet vackert och lätt, andra gånger kanske det är smärtsamt och svårt.

Precis som när en baby föds så är det ofta en smärtsam och arbetsam upplevelse både för mamman och babyen, men de vet bägge att de måste ta sig igenom den här upplevelsen så avslappnat de bara kan, så att de sedan kan njuta av att vara tillsammans, och lära varandra om kärlek, glädje och tillit. Om mamman och babyen istället under förlossningen var helt fokuserade på smärtan så att de till och med försökte undvika att ta sig igenom upplevelsen av förlossningen, skulle de kanske missa alla de möjligheter till mera lärdom och självinsikt livet har att ge till dem genom gåvan av deras relation tillsammans.

Att vara sann och ärlig mot dig själv, förlåta dig själv och andra, är väldigt likt att gå igenom en förlossning där du ger ett nytt liv till ditt sanna, autentiska, kärleksfulla jag. Detta sanna jag är den eviga aspekten av dig som har valt att leva ditt liv i just din kropp, vid just den här tidpunkten, och som har valt specifika människor i ditt liv som hjälper dig att växa och utvecklas själsligt. Den här eviga aspekten av dig har kanske även valt att du ska lära dig olika saker i ditt liv, men du kan bara lära dig dessa när du tar ansvar för ditt liv, dina tankar och ditt beteende, och släpper det som har hänt i det förflutna, förlåter dig själv och andra, och istället väljer att vara kärleksfull, empatisk och förlåtande. Det här sanna, autentiska jaget föds när du börjar leva ditt liv från hjärtat, för hjärtat är porten till din själ, till din inre kärlek, förlåtelse och empati.

När vi lever våra liv från våra hjärtan så för det med sig en enorm glädje, harmoni och tillfredsställelse. Nyckeln till allt detta är att förlåta.

Vi kan bara nå inre frid när vi förlåter

Gerald G. Jampolsky

Den här artikeln är baserad på ett kapitel från *Transform Your Life* (utkommer 2010).