

FÖRLÅTELSE

Glöm inte att förlåta dig själv.

KÄNSLOR · INTENTION · ACCEPTANS · EMPATI · FRIHET

ATT FÖRLÅTA NÅGON INNEBÄR att släppa taget om det som har skett. Förlåtelse betyder inte att du säger att du godkänner händelsen. Det betyder bara att du väljer att inte längre låta det som hänt styra eller kontrollera dig. När du har förlåtit och släppt taget upptar oförrätten inte längre dina tankar och du reagerar inte heller längre emotionellt när du kommer i kontakt med minnet. Att förlåta är en befrielse som du gör för din egen skull.

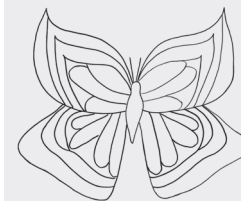
Att fokusera på att försöka förlåta när allt är färskt och känslorna starka kan göra mer skada än nytta. När du inte lyckas med din föresats skuldbelägger du kanske dig själv. Intentionen att förlåta är bra, det betyder att det är dit du vill komma, men först behöver du ta hand om dina känslor. Acceptera och omfamna dem så att du kan känna din egen trygghet. Undvik att projicera. Att vara tydlig och vilja ha ett avslut är inte samma sak som att projicera, så länge du är ärlig mot dig själv och tar ansvar för dina egna känslor. Försök att härleda varifrån de olika känslorna kommer. Vad är det du känner? Vem eller vad är du egentligen arg på? Dig själv?

TOLKNING I PRAKTIKEN

1) När känslorna lagt sig har du möjlighet att få ett större perspektiv. Känna förståelse för den andra personens situation och val. Precis som du accepterar dina känslor och ditt agerande, kommer du att kunna acceptera motpartens. Empatin kommer efter hand som du släpper taget om behovet av att döma och rättfärdiga. Många människor skyddar sig från kraften i sina egna känslor genom att direkt försöka förstå den andra.

2) När du har blivit trygg med dina känslor, kan vara i dem och prata om dem utan att reagera är det dags att släppa taget. Du kan göra en ceremoni där du tackar för det som du har lärt dig och önskar personen lycka till. Se för ditt inre hur oförrätten tappar kraft

och försvinner bort från ditt liv. Att känna tacksamhet för det som har skett hjälper dig att bli fri. När du kan det, ser du din upplevelse med själens ögon i stället för egots. Då har du förlåtit.



Fjärilens gröna färg påminner dig om att förlåtelse är en kärleksakt som du gör för din egen skull. Nyanserna visar dig att förlåtelsen har olika steg och fjärilens egen utveckling från ägg till larv och puppa berättar för dig att inget steg går att hoppa över. Den lila bakgrunden är universums villkorslösa kärlek som hjälper dig och din själ att släppa taget.