

Affetmek

Başkalarını affettiğimizde biz özgürleşiriz.

Nefret yaşamdan zevk almamızı, insanların güzel yanlarını görmemizi engeller.

Hiç kimse saf iyi ya da saf kötü değildir.

Salt kötülükleri görmek bir süre sonra şüphe, depresyon ve umutsuzluk denizinde boğar insanı. Nefret dolu bir yaşam, mutsuz bir yaşamdır....

Affetmek insanı derinleştirir.

Affetmek için, insanın ruhsal ve zihinsel olarak kendisini hazır hissetmesi gerekir.

Çünkü affetmek bir seçimdir.

Kimsenin zorlamasıyla affetmek mümkün değildir.

Affetmek bir süreçtir. Birdenbire affedişler bile bir sürecin ürünüdür.

Affetmeyi seçtiğinizde kimse size borçlanmayacaktır. Yani koşullu affetme yoktur.

Diğer insanın da sizi affetmesini, değişmesini veya sizin istediğiniz gibi olmasını beklemeyin.

Affetmek bir seçimdir.

Amacı sizin rahatlamanızdır, sizin özgürleşmenizdir.

Nefret duyduğunuz kişinin yaşıyor ya da ölmüş olması sizin affetme sürecinde duyduğunuz acıların yoğunluğunda bir farklılık oluşturmayacaktır.

O acılar sizin acılarınız.

Affetmek kolay değildir.

Fakat özgürleşmek için gereklidir.

Çoğu insan affetmenin nefret ettiği kişiyi suçsuz ya da haklı bulduğu anlamına geleceğini sanır.

Oysa affetmek, geçmişteki anıların boyunduruğundan kurtulmak, yaşamımızı kontrolü altında tutmasına son vermek demektir.

Affetmek, o kişiyi sevmek değil.

Affetmek, o kişiyle konuşmak zorunda olmak değil.

Affetmek, o kişiyle ilişkiyi sürdürmek değil.

Affetmek, o kişinin beklentileri dođrultusunda davranmak değil.

Affetmek, o kiřiye kucaklamak değil.

Affetmek, o kiřiye suçsuz bulmak değil.

Affetmek, o kiřiye hâklı bulmak değil.

Affetmek, o kişinin verdiği zararları telafi etmek için çaba göstermemek değil.

Affetmek kırgınlığın, kızgınlığın, nefretin hapishanesinden özgürlüğe çıkmaktır.

Affetmek artık acıyı hissetmemektir.

Yapılanları zihinsel olarak unutmak zaten mümkün değildir.

“Duygusal Unutma” affetmenin diğer adıdır.

İşte Bu yüzden AFFEDİN...

Josh Billings (Alıntıdır)