

Affetmek ve Özgürleşmek

Genel olarak affetmek, "**başkasının size yaptığı kötülükleri hoş görmek**" olarak algılanır. Ama bunun gerçek aflu bir ilgisi yoktur.

Affetmenin affedeceğimiz kişiyle hiçbir alakası yoktur. Affetmek bizim kendi içimizde tamamlayacağımız bir süreçtir.

Affetmek sanılanın aksine bir güç kaybı değil aksine güçlenmektir.

Geçmişin serbest bırakılmasıdır. Geçmişe olan bağlantıya son vermektir. Geçmişe ait sıkı sıkı tuttuğumuz yoğun duygulardan ve hislerden kurtuluşumuz demektir.

Bu duyguların bizim hayatımızı nasıl kısıtladığını fark etmek ve ancak affetmeyle bu zincirlerden kurtulacağımızı anlamak gerekir.

Suçladığımız kişinin bizim hayatımızı etkilemesine son vermek demektir.

Affederek değişim gücünü kişi tekrar eline alır.

Affetme ancak bir anlayışın oluşması sonucunda ortaya çıkan bir duygudur. Nedir bu anlayış? "**Artık o kişi beni eskisi gibi incitemez**" anlayışı. Bu bir yoldur. O kişilerin artık onu incitemeyeceği başka bir yola geçmiş olmaktadır.

Affetmek geçmişin acılarını akıtmak demektir. İçerdeki çöplüğü temizlemek demektir. Duygular boşalınca BA ve B birlikte çalışmaya başlar ve gerçeği yeniden oluşturur. Ama bu gerçek hipnotik bir gerçek değildir. Aydınlanmanın sağladığı gerçeğe en yakın gerçektir. Mesele artık aşağıda kalmıştır. Meselenin üstündeki perde kalkmış yeni bir ışık meselenin üzerini aydınlatmaya başlamıştır.

Gerçeği görmek özgürlüktür. Geçmişin duygusal hapsinden kurtulmaktır. Regresyon bu fırsatı verir.

O olayları yaşadığımız zamanlarda o meseleyi nasıl halledeceğimizi bilememiş olabiliriz. O zamanlarda bilgimiz, anlayışımız, algılarımız, gücümüz buna engeldi. Ama regresyon bize ikinci bir şans veriyor. Olayları şimdiki anlayışımızla yeniden dizayn etmemizi, çerçevelememizi sağlıyor. Duygular boşaldıktan sonra yeni oluşan algılarımız bize gerçeği algılama şansını verecektir.

Affetmek biraz da vazgeçmektir. Kendimizi savunmaktan vazgeçmektir. Onun neden bizi anlamadığını anlamaya çalışmaktan vazgeçmektir. Ona kendimiz ispat etmekten vazgeçmektir. Ona kendimiz sevdirme uğraşından vazgeçmektir.

Başkaları sizi kendi çarpık algı dünyasına çekmek isteyebilir. Affeden kişi bu zorlamayı kibarca ret eder. Sadece kendisi için doğru olanı kabul eder. Affetmek, onu içine almaya ve gerçeklerden uzaklaştırmaya çalışan duyguların özgür bırakılmasıdır. Bu olayla birlikte gelen duyguları temizleyerek ve salarak ulaşmaya çalıştığımız düzeydir.

Duygu yükü altında inançlarımızı değiştiremeyiz. Duygular bizi ezer. Mantıklı düşünceyi ezer. Bilinçli aklı ezer. Duygular boşaldıkça zihnin o muazzam akıl yürütme ve anlama gücü tekrar devreye girmeye başlar.

Sürece güvenin duyguların boşaltılmasıyla zaten af doğal olarak ortaya çıkmaya başlayacaktır.

Affetmek iyileşmeyi daha derin ve geniş bir düzeye taşır. Af, derin bir bilinçaltı anlayışla yapıldığı zaman, kişinin içindeki ruhsal enerji bütün iyi şeyleri titreştirmeye ve korumaya başlar. Af içeride kalan tüm olumsuzlukları çözer.

Kendinizi affettiğiniz zaman kendinize daha sevgi ve saygıyla davranmaya başlarsınız. İlginç olan, bu davranış diğer insanlar tarafından da bilinçaltı düzeyde algılanır ve etrafımızdan da sevgi ve saygıyı kendimize çekmeye başlarız.

Kendinin affı bilinçaltı düzeyde sizi hapsedmiş engellerden özgürleşmenizi sağlar. Eski, duygular, algılar, self sabotajlar, suçlamalar ortadan kalkar.

İyi bulmak

Affında ötesi var mıdır? Evet vardır. Affın ötesi, yaşanan olaydaki iyiyi bulmaktır. Duygular boşaldığı zaman, o duygular orada kalsaydı asla ulaşamayacağınız bir zihinsel berraklığa ulaşırsınız. Affetme tamamlandığı zaman daha üst düzeyde ve geniş açılı bir bakış kazanırsınız. Olayları bambaşka bir açıdan anlamaya başlarsınız.

Olayların iki yüzünü aynı anda görür, iyi veya kötünün sadece bir algı olduğunu anlamaya başlarsınız.

İyi bulmak kötüyü yok saymak demek değildir. İyi bulmak o yaşanan olayların içinde mevcut iyiyi bulmak demektir. Negatif duygular boşaldıktan ve çarpık algılar düzeldikten sonra olaya bakıldığı zaman kendiliğinden ortaya çıkan bir iyiliktir bu.

Kendi içsel duygularını hala içinde taşıyan, boşaltmamış bir kişiye bunu anlatabilmek zordur. Bu, duygular boşaldıkça süreç içinde ortaya çıkan bir durumdur. Duygular boşalır, aflar sağlanır, kendinin affı yapılır. İçsel bütünlük sağlanır. Bu duruma gelmiş bir kişi için iyiyi bulmak kolaylaşır. Ama kendi içindeki birikmiş duyguları yok sayan bir kişi için, bu mümkün olmayan bir durum gibi görünür.

İyileşmenin derin anlamı, affetmek ve iyiyi bulmaktır.

Affetmek ve iyiyi bulmak, sadece sözlerle sağlanacak bir anlayış değildir. Birçok kişi, **"ben herkesi affettim"**, **"hep olumlu düşünürüm"**, **"olaylara iyi yönünden bakarım"** der. Bu sadece sözdür. Gerçek duygularla buluşmadan, ifade edilmesi gereken duygular ifade edilmeden, boşaltılmadan, bu anlayışı tam olarak içselleştirmek mümkün değildir. Ancak birikmiş duygular boşaltıldığında kendiliğinden gelen doğal bir süreçtir. Söze dökmeye bile gerek yok.

Alıntıdır