

ÜÇ MEKTUPLA AFFETME

www.darabirhayat.com

Kolin Tipping Metodu

Uygulayacağımız bu yöntem çok basit: sadece size zarar veren insana üç mektup yazmanız gerekiyor. Sizi üzen olaydan az ya da çok uzun zaman geçmiş olması, bu yöntemi etkisiz bırakmaz, her iki olasılıkta da etkilidir.

Birinci mektupta bütün öfkenizi ve küskünlüğünüzü ortaya koymanız lazım. Eğer rahatlatıcaksa, bu mektupta sizi üzen insanı intikamla tehdit edebilirsiniz. İçinizden geldiği kadar çok kelime yazabilirsiniz, kendinizi engellemeyin. Bu mektubu yazdığınız zaman ağlamak isteyebilirsiniz, - bunlar öfkenin, küskünlüğün, hüznün ve isyanın - gözyaşlarıdır. İzin verin olsunlar, aksınlar. Yanınıza bir peçete kutusu alın. Eğer içinizi Öfke dolduruyorsa, yastığınıza bağırın, kalın bir yastık bulun ve onu ellerinizle, ayaklarınızla dövün ya da sizi rahatlatacak buna benzer fiziksel hareketler yapın. Kesinlikle bu mektubu ilgili kişiye göndermeyin !!!

Ertesi gün ikinci mektubu yazın. Tekrar, aynı olayla ilgili sizi rahatsız eden bütün duygularınızı, düşüncelerinizi ifade edin. Bu sefer, öfke ve kızgınlığınız daha az olacaktır, fakat sizi üzen insanı hala gölge (siyah) bedende tutuyorsunuz, çünkü size göre O, suçludur. Fakat bu sefer, bu insana karşı şefkat, anlayış ve cömertlik gibi duygularınızı hissetmeye çalışın, ayrıca bu insanı affetme fikrine açık olun. Bu mektubu da kesinlikle göndermeyin !!!

Bir sonraki gün üçüncü mektubu yazın. Buradaki hedefiniz; eski 'çerçeve' kurtulup, diğer bir deyişle, sizin hikâyenizi 'çerçeveleyen' eski kurban mantığınızdan kurtulup, bunu yeni Radikal Affetme çerçevesiyle değiştirmek olacaktır. Bu mektup, kalbinizden gelen içten bir sevgiyle yazılmalıdır. Eğer şu anda bu mümkün değilse, bu duyguların bir oyuncu gibi imitasyonunu yapın. Birilerine bu ikiyüzlülük gibi gelebilir, fakat bu olayda, hiç de öyle bir şey değildir. Eğer içinizde isyan hissederseniz, bu, kendi haklılığını ispatlamak isteyen içinizdeki Ego konuşuyor demektir. Bu, iyi ya da kötü değildir. Gene de bu üçüncü mektubu yazın. Çünkü bu mektup olmazsa bütün çalışmanız boşa gidecektir.

Bir de şu var; eğer siz, sahte duygular içeren, ancak sevgi ve şefkat gibi duyguları ilgili kişiye hissetmeden böyle bir mektubu yazıp, burada yazılanlara inanırsanız, size cevabım şu olacak; **İNANIN** olacaktır. İnanmayacak olan sizin mantığınızdır, fakat inanan içinizde var olan **İlahi Aklınızdır – o inanır!** Bu yüzden merak etmeyin. **Yazın.** Mektubu bütün yeteneğinizi kullanarak yazın. Bitirdiğiniz zaman, mektubunuzu sesli olarak, bedeninizdeki dalgalanmayı hissedecek şekilde okuyun. Bu çok önemli, çünkü sadece beden yeni hikayenizi entegre edebilir, entegre ise – Radikal Affetme prosesinin beşinci aşamasıdır.

Deneyimin gösterdiği gibi, mektubunuzu en iyi şekli şöyle yazmanızı öneriyoruz:

“.....den dolayı farkına varıyorum”.

Mektubunuzu bu hevese uyumlu olarak ve olayla ilgili uygun gördüğünüz deyimleri ve cümleleri kurarak kişiselleştirerek yazın.

‘Benim gelişmem ve büyümem için bana gerekli olan bir deneyimi kazanmak için, beni üzecek kahramanı kendim seçtim ve ondan bunu istedim.’ Böyle bir düşünceye hazır mıyım, diye kendinize sorun.

Ben, her ne kadar bunun neden ve nasıl olduğunu anlamasam da, benim öğrenmem ve büyümem için bu olayı ruhumun yarattığını görmeye hazır mıyım? Ve bu manada (X)_____ kişisinden bilinçaltım düzeyinde istediğimi aldım.

Bu olayın, benim herkesten ayrı ve yalnız olduğumu, yanlış bir dünya görüşüne sahip olduğumu gösterip değiştirmek için imkân yarattığını görmeye hazır mıyım?

Tam Şimdi, X kişisi ile olan sözleşmeyi iptal edip bilinçaltımda var olan kurban olma ihtiyacımdan kurtulmaya Hazır mıyım?

Bu olayı kötü ya da iyi değerlendirme ihtiyacımdan özgürleşmeye hazır mıyım? Şu anda, nasıl ve neden olduğunu anlamasam bile bu olayın, -olduğu gibi- kusursuz olduğunu görmeye hazır mıyım?

X kişisinin benim gerçek doğama ve içimdeki gücüme kavuşmam için bana yardım ettiği fikrini kabul etmeye Hazır mıyım?

X kişisini affederek, aslında kendimi affettiğimi itiraf edebilir miyim?

X kişisinin hareketlerinin ne kötü ne de iyi olduğunu şimdi anlıyorum. Tüm yargılardan vazgeçiyorum. Yargılamak ve haklı olmak ihtiyacımdan kendimi serbest bırakıyorum. Olayın olduğu gibi mükemmel olduğunu kabul ediyorum.

Her birinizin, benim iyileşmem ve benim hayrım için kendi rolünüzü oynamayı kabul ettiğinizi anlıyorum. Ve ben de sizin iyileşmeniz için kendi rolümü oynadığının farkına varıyorum ve bu rollerimiz bizim evrene gelmeden önce ruhlarımızın yaptığı sözleşmeye göre oynanmıştır. O halde her şey kusursuzdur ve affedecek bir şey yoktur.

Bana kötü ya da iyi, hoş ya da nahış bir şey yapmadığınızı anlıyorum ve benim mutsuzluğumdan sizleri sorumlu tutmaktan kendimi serbest bırakıyorum.

Yaşadığım olayda isyan etmemin, bir sinyal şeklinde, hem kendimi hem sizi sevgiden mahrum ettiğimi anlamamı sağladığını itiraf ediyorum. Sizleri olduğunuz gibi kabul ediyorum. Ve herhangi bir yargıdan, beklentiden, sizi değiştirme isteğimden ve sizin kusurlu olduğunuz düşüncesinden vazgeçiyorum.

Bu görevle, mükemmel bir şekilde başa çıkabileceğinizden eminim ve sizin herhangi bir şüphe duymamanız için, size şunu dememe izin verin: bunun için büyük bir yazar olup güzel ifadeler kurmanıza gerek yok. Bu mektubu göreceğiz olan sadece sizsiniz (kendinizden başka birine bu mektubu okuması için veremezseniz). Bu yüzden kesinlikle yazacağınız hiçbir şeyden çekinmeyin ve doğal olun. Önemli olan - onu yazmanız, yazdıktan sonra da sesli okumanız, kendinize ya da güvenilir bir arkadaşınıza okutmanızdır.

Mektubunuzu ilgili kişiye göndermeyin. Bunu kesinlikle önermiyoruz. Bu mektup, alıcının enerjisini değil, Sizin enerjinizi değiştirmek için yazılır. Sizin amacınız, duygularınızı başka insana yansıtmamak için, kendi duygularınızın patlamasını yaşayıp içinizi boşaltmaktır. Eğer öfkeyle yazdığımız mektubunuzu ilgili kişiye gönderirseniz her halükarda iyi bir şeye ulaşamazsınız. Sadece 'saldırı-savunma' döngüsüne yeni bir ivme verirsiniz ve kendi dramınızda daha fazla boğulursunuz. Şunu bilin ki; Kendi enerjinizi Radikal Affetme yönünde değiştirirseniz, otomatik olarak karşıdaki insanın enerjisi de değişecektir.

Enerji dönüşümü için sizlere bu mektupları ateş ritüeline vermenizi (yakmanızı) tavsiye ederim. Sözlerinizin küle dönüşüp uçtuğunu gördüğünüzde çok önemli ve sihirli bir şey oluyor.