

RADİKAL AFFETME ANKETİ №2

www.darabirhayat.com

Tarih _____ Anket № _____
Hüznümü oluşturan Olay/İnsan/Objekt _____

İpucu: hem yazdıklarınızı hem ankette olan metinleri sesli olarak okursanız anket çalışması daha etkili olacaktır. Eğer anketi ilk defa dolduruyorsanız lütfen anket sonundaki doldurma kurallarıyla tanışın.

Kurban hikâyenizi anlatınız.

1. Mutsuzluğumu oluşturan olay budur....

(Lütfen hikayenizi kurban (zarar görmüş)olarak anlatınız. Eğer bu alan yeterli değilse, yedek sayfa kullanın).

(Jef bana değer vermiyor, tüm ilgisini ve sevgisini sadece kendi kızı Loren'e veriyor, beni tamamen yok sayıyor). Jef sürekli beni suçluyor ve dengesiz olduğumu söylüyor. Onun yüzünden kendimi aptal ve işe yaramaz hissediyorum. Her şey boşanmamıza gidiyor ve bunda Jef suçlu! Beni kendisini terk etmeye zorluyor).

Bu bölümde sizi üzene anlatıyorsunuz. Olayı belirleyiniz. (Kendinize sorulacak sorular: Beni ne üzüyor? Veya kim? Neden? O/onlar bana ne yaptı/yaptılar?) Kendinizi tutmayınız. Olayı şu anda gördüğünüz şekilde anlatınız. Öz sansürden kaçınınız ve hiçbir şekilde manevi ve psikolojik yorumlar yapmayınız. Ego ve yanılsamalı insani bir dünyada yaşadığınızı bilseniz bile, olduğunuz yere saygı duyunuz. Sadece yanılsamayı yaşadığınızı ve onu yaşamamız gerektiğini farkında olmanız bu yanılsamadan kurtulmanız için ilk adım olmaktadır.

Kendi titreşimlerinizi yükseltip, yaşamınızın büyük kısmını İlahi Hakikatin içinde sürdürseniz de, unutmayınız, siz insani bir dünyada yaşıyorsunuz ve ego olduğu dünyaya her hangi bir nedenden düşebilirsiniz, böylece kendinizi zarar görmüş kurban olarak hissedebilirsiniz. Bu deneyim insana lazımdır. Bizler hiçbir zaman sadece neşeli, sakin, uyumlu ve her şeyde istisnasız olarak mükemmeliyeti göremeyiz.

2a) X'e şikayetler: Sana dan dolayı çok kızıyorum...

(Aile yaşamımızı yok ettin! Beni kırdın ve reddettin. Davranışların kilometrelerce pislik kokuyor, beni terk ediyorum, şerefsiz!)

X'e doğru sert ve net bir şekilde kendi şikâyetlerinizi açıklayınız, ne ile suçladığınızı belirtiniz. Bu bölüm geniş değildir, fakat bütün acıyı kelimelerle açıklayınız. Eğer X'in ismi yok ise, ona bir isim veya lakap takınız ve hakkında insan gibi yazınız. Eğer size üzen hayatta değilse, şu anda yaşıyormuş ve karşınızda oturuyormuş gibi yazın. Eğer şikâyet ve isyanlarınızı daha detaylı yazmak istiyorsanız, ayrı bir mektup yazın. (Eğer olayı çocukken yaşadıysanız veya size zarar veren, sizden çok daha güçlü veya başka bir şekilde üzerinizde hükümlülük kurmuşsa, (büyük olasılıkla sesli bir şekilde, fiziki veya intikam alarak tepki vermenizin imkânı yoktu) Şu anda böyle bir şansa sahipsiniz. Bu insana (şirkete), nasıl bir zarara uğradığınızı ve nasıl bir acı yaşadığınızı anlatınız. Şu anda gerçekten KURBAN olunuz! Hiçbir şekilde manevi rötüş, uydurulmuş bahane aramıyorsunuz. Her şeyi olduğu gibi anlatınız.)

Bu olanak sizi üzen insana/şirkete direk hitap etmenizi sağlar. Fakat ana konudan kaçmayınız. Başka konuları açmayınız. Hedefinize (radikal affetme) ulaşmanız için, sizi gerçekten şu anda rahatsız eden durumu çözmeniz lazım.

2b) Senin yaptığından dolayı ben HİSSEDİYORUM (Gerçek duygularınızı yazınız)

(Derin bir küskünlük. Reddedildiğimi ve ihanete uğradığımı hissediyorum. Çok yalnızım ve hüznümlüyüm. Beni hayal kırıklığına uğrattın, çok öfkeliyim).

Bütün duygularınızı dolu dolu yaşamak için kendinize imkân tanımanız gerekiyor. Onları bastırmayınız ve sansür etmeyiniz. Hatırlayınız: bizler duyguları yaşamak için bu dünyaya geldik ki – insan olmanın manası budur. Bütün duygular iyidir, eğer biz onları bastırıyorsak. Bastırılmış duygular insan bedeninde tehlikeli enerji blokları oluştururlar.

Duygular hakkında düşünceler yerine, lütfen hissettiğiniz duygularınızı tanımlamayı çalışın. Siz kızıyor, neşeleniyor, üzülüyor, korkuyor musunuz? Eğer duygularınızı tanımlayamıyorsanız, bu korkunç değildir. Bazı insanlar duygu tanımlamakta zorluk çekebiliyor. Eğer siz de böyle bir insansanız, o zaman bu olayla ilgili genel duygu durumu ölçünüz.

Eğer duygularınızı daha yoğun yaşamak ve ifade etmek istiyorsanız, tenis roketi alınız ve yastığa vurunuz, mümkün olunca çok ses çıkartınız. Eğer öfkeniz sizi korkutuyorsa, bu çalışmayı yapmanız için birisinden yardım isteyiniz. Bu insan, olaya ve insana karşı bütün öfkenizi ifade etmenizi desteklemeli ve size güven duygusunu hissettirmeli. Öfkeden kurtulmak için bir çalışma daha – yastığınıza bağırınız. Daha önce söylediğim gibi öfkenin altında olan küskünlük, hüznü veya korkuyu ne kadar derin yaşarsanız o kadar iyidir.

Şimdi de kendi insani doğamızı kabul ediyoruz

3. Bütün duygularımı SEVGİ ile KABUL EDİYORUM VE SEVİYORUM ve artık onları yargılamıyorum. Duygularımı yaşamakta özgürüm.

-Hazırım

- Eğimliyim

- Tereddütteyim

- Hazır değilim

Bu önemli bir adım. Sizin, öfke, intikam, kıskançlık ve hüznü gibi duyguların olumsuz olduğu ve onları içinizde yargılayıp ve sevmemek gerektiğine dair inanışlardan özgürleşmenize ve kurtulmanıza yardımcı olacaktır. Duygularınız ne olursa olsun, onları oldukları gibi tamamen oldukları gibi hissetmeniz gerekiyor, çünkü duygularımız bizi ifade ediyor. Sizin ruhunuz onları tamamen yaşayıp hissetmek istiyor. Bilin ki, bütün duygular kusursuzdur, bu yüzden onları hissettiğiniz için kendinizi yargılamayı bırakın.

Aşağıda verilen 3 adımlı çalışma ile bu duygularınızla bütünleşmeye ve onları kabul etmeye çalışın:

- 1- Duyguyu tüm gücüyle hissedin ve yaşayın, sonra da duygunuzu tanımlayınız: ne duygusudur bu? Kızgınlık, neşe, hüznü, korku.. ?
- 2- Duygularınızın kalbinize girmesine izin veriniz – oldukları gibi. Onları seviniz. Onları kabul ediniz.

Kendinizden bir parça gibi onları seviniz. Mükemmel olduklarını kabul ediniz. Kendi duygularınızı kabul etmedikçe ve onlarla barışmadıkça neşe titreşimine kadar çıkmanız imkânsızdır.

Ellerinizi bedeninize duygularınızı hissettiğiniz bölgeye koyunuz ve bu deyimi tekrarlayınız:

«**Bütün duygularımı olduğu gibi sevmek için ve onları bütün kalbimle kucaklamak ve kabul etmek için destek rica ediyorum**».

3- Şimdi de bu duyguları hissettiğiniz için kendinize sevgi duyun ve anlayın ki, enerjinizi kendinizi iyileştirmek için yönlendirdiğiniz, bu yüzden bu duygularınızı hissetmek için kendinize izin verdiniz.

4. Ben – DUYGULARIMIN SAHİBİYİM. Hiç kimse herhangi bir şeyi, hissetmeye beni zorlayamaz. Benim duygularım – olayı gördüğüm boyutunu yansıtmaktadır.

-Hazırım

- Eğimliyim

- Tereddütteyim

- Hazır değilim

Bu söz, bizim herhangi bir şeyi hissetmemiz için hiç kimse tarafından zorlanmadığımızı hatırlatıyor. Bizim duygularımız tamamen bize aittir. İnsan kendi duygularını ek koşullar olmadan hissettiğinde, fark ettiğinde, kabul ettiğinde ve sevdiğinde aslında gerçek özgürlüğe kavuşmuş oluyor ve serbest bırakması konusunda kendisi karar verebiliyor. Bu farkındalık bizi daha güçlü yapıyor, çünkü sorunun kaynağının, aslında dış dünyamızda değil, bizim kendi içimizde olduğunu anlamamıza yardım ediyor. Ayrıca, kurban arketipin titreşimlerden uzaklaşmamız için ilk adımımızı atmış oluyoruz. Diğer insanlar veya olayların, kızgınlık, neşe, hüznün veya korku gibi içimizde farklı duyguları yaşamımıza neden olduklarını varsaydığımızda, aslında kendi gücümüzü onlara vermiş oluyoruz.

5. Olaydan duyduğum memnuniyetsizliğim, aslında hem kendimi hem _____'i sevgisiz bıraktığımı, - böylece _____'in değişmesini, kusurlu olduğunu, gereksiz beklentilere ve yargılamama yol açtığını ve _____'in değişmesini istediğimi gösteren bir sinyal olduğunu görüyorum. (X'in beğenmediğiniz ve yargıladığınız, onun kusurlu olduğunu gösteren yanları ve davranışlarını açık açık yazınız).

Jef'in haksız olduğunu ve onu suçlayarak beni üzdüğünü kanıtlamak istediğimi farkına varıyorum. Onu yargılıyordum ve beni mutlu etmesini gerektiğini düşünüyordum. Onu, bana, olmadığı biri gibi, davranması konusunda zorluyordum.

(Bu yargılardan ve beklentilerden hangilerini siz kendinize de yönlendirebileceğinize dikkat ediniz).

İnsanla bağlantıyı kaybettiğimizi hissettiğimiz anda ona karşı sevgiyi hissedemiyoruz. İnsanı (veya kendimizi) yargıladığımız zaman ve onun haksız olduğunu düşündüğümüz zaman onu (veya kendimizi) sevgisiz bırakıyoruz. İnsanın haklı olduğunu söylesek de, onu sevgisiz bırakıyoruz, çünkü o zaman sevgimizi onun haklılığına bağlaştırıyoruz.

Birinin değişmesi için her türlü deneyimlerimiz her zaman sevgi kaybetmekle bağlıdır, çünkü onu değiştirme isteğimiz bu insanın haksız ve kusurlu olduğunu ifade ediyor. Hatta insanı değişime iterek ona zarar verebilirsiniz. Çünkü iyi niyetimizden dolayı ona karışarak, bu kişinin manevi ders almasını, misyonunu gerçekleştirmesini ve gelişimini yavaşlatmış hatta engellemiş oluruz.

Her şey düşündüğümüzden daha incedir. Örneğin, bir insanın hasta olduğunu görünce ona istemeden şifa enerjisi gönderdiğimizde, bu kişi kesinlikle hasta olamaz gibi yanlış yargılar oluşturuyoruz. **Bizim böyle bir karar vermemize kim Hak tanıdı ki?** Belki, bu kişi için **hastalık** – ruhun

gelişmesi için yaşanacak deneyim olarak gerekmektedir. Eğer kişi şifa için bizden yardım istiyorsa, o zaman mutlaka bizim gereken her şeyi yapmamız gerekmektedir. Aynı anda bu insanda ve onunla olan her şeyde mükemmelliği görmemiz gerekiyor.

Kısaca, bu maddede affedilecek insanın değişmesini ve olmadığı gibi biri olmasını ve nasıl davranmasını istediğinizi, detaylı bir şekilde açıklayınız. Hatta tam olarak nasıl değişmesi ve ne olması istediğinizi açıklayınız. Onu olduğu gibi kabul etmenizi engelleyen en küçük yargılarınızı bile hatırlayınız. Bu yargılamanızı ne şekilde ifade ettiğinizi de hatırlayınız. Büyük olasılıkla, sizin tarafınızdan bu kişinin iyiliği için düşündüğünüz ve sergilediğiniz davranışlarda, aslında onu yargıladığınızı göreceksiniz. Eğer doğruyu bilmek istiyorsanız, bu insanın değişime olan direnci, aslında sizin yargılarınızı oluşturuyor. Yargılamayı bıraktığınız zaman, büyük olasılıkla insan değişmeye başlayacaktır. Ne komik, değil mi?

Bu anlatılanlar, barış ve uyumun, aslında sizin her şeyi olduğu gibi kabul edip sevmenize dayandığını fark etmenize yardım olacaktır. En azından, buradan başlayarak, hayatınızın belli alanındaki şartlar değişim gerektirdiği zaman, içinizdeki olan derin sakinliğinden bu değişimi kolayca gerçekleştirebileceksiniz.

Şimdi kurban hikâyenizi parçalıyorsunuz.

6. Sadece gerçekleri dikkate alarak anlıyorum ki: bu deneyimi derinden yaşayabilmem için, Ruhum, benim için bu olaydan aslında olmayan ÇOK ÖNEMLİ BİR HİKÂYE YARATMIŞTI. Şimdi, bu amaca hizmet verdikten sonra, OLAYI, benim tarafımdan onunla ilgili uydurulmuş YORUMLARIMDAN ayırınca, hikâyemi çevreleyen enerjiden serbest bırakıyorum.

Yani, şu anda «Hikâyenizi yok edin» aşamasındayız. Bunu ne şekilde anlayacağız? Bunu şöyle anlayacağız; öncelikle hikâyemizin, aslında bizim tarafımızdan uydurulan bir masal olduğunu kabul edeceğiz. Ve bu bir gerçektir.

Büyük olasılıkla hikâyeye öyle bağlısınız ki, gerçek olduğunu düşünüyorsunuz. Ve belki de, onun büyük kısmının bir kurgu olduğunu düşünmüyorsunuz. Ancak, burada isyan etmeden önce, lütfen size açıklamama izin veriniz.

Eğer bir dikkatli bir şekilde bir hikâyenin nasıl oluştuğunu incelersek, aslında Olaydan ve Yorumlarımızdan oluştuğunu fark edeceğiz. Ve göreceksiniz ki, (bu her kurban hikâyesinde var olandır), olayın içindeki yorumlarımız unsurlardan daha fazladır. Ve bu çok güzel bir şey, çünkü yorumlarımızı çekince hikâyemizi «parçalara ayırmak» imkânımız doğuyor. Bunu yaptığımız zaman, hikâyemiz küçülecektir, fakat hayatımızda aynı hikâyeyi tekrar tekrar yaşatan enerji alanımız o anda incelmeye ve dağılmaya başlayacaktır.

Anlayacağımız, olay, hikâyemizde sadece %10 kapsamaktadır, kalan %90 sadece olayla ilgili bizim yorumlarımızdır. Bu yorumlarımız, bütün hikâye gibi bilinçaltımıza yerleşiyor ve bizim inanışlarımıza dönüşüyor. Ve sonra hayatımızda periyodik sırasıyla korkunç durumları yaratan yasalara dönmüş oluyorlar. Buğdayı samandan ayırmadan, aslında basit olan olayları yorumlarımızdan ayırıcaya kadar yani hikâyeyi «parçalara ayırmazsanız», tekrarlanan şema ve düzenleri içeren kısır döngü içinde yürümeye devam edeceksiniz. Ve sonunda hikâyeyi yeniden ifade edeceksiniz ki, ona yeni öykülenmiş bir çerçeve verirseniz, işte o zaman tüm kurban hikâyelerinizden ve sizi takip eden saplantılardan da sonsuza kadar kurtulmuş olacaksınız.

Ne dersiniz, çok enteresan değil mi? Yukarıda anlatıldığı şekilde, içimizde bulunan acı, çoğunlukla bizimle olan olaya «yatırım yapmıyor», aslında olayı nasıl yorumladığımızı yatırım yapıp onu güçlendiriyor. Çocukluğumuzda, bizler daha çok ufakken veya yaşımız küçükken, kendimizle ilgili farklı masalları ve hikâyeler kurmaya çok yatkınız. Eğer başımıza olumsuz bir olay geldiyse o zaman yaşadığımız acıyı büyütüyoruz ve böylece farklı tahminler ve onları güçlendirecek yorumlar yaparak onu şiddetlendiriyoruz ve bu şekilde hayatımızı ve tüm yaşamımızı bu acıyla boyuyoruz. Eğer bu acı dayanamayacak kadar güçlü ise, biz onu bastırıyoruz. Gerçek şu ki, bu tahminleri kurmamamız gerekiyordu. Onlar en baştan yanlıştır. Fakat buna rağmen biz onları şiddetle savunuyoruz.

Birkaç örnek:

Olay: Baba vefat etti.

Yorum: O Beni terk etti.

Olay: Annem babamla ayrıldı.

Yorum: Benden babamı aldı/yoksun bıraktı.

Olay: Kocam beni aldatıyor.

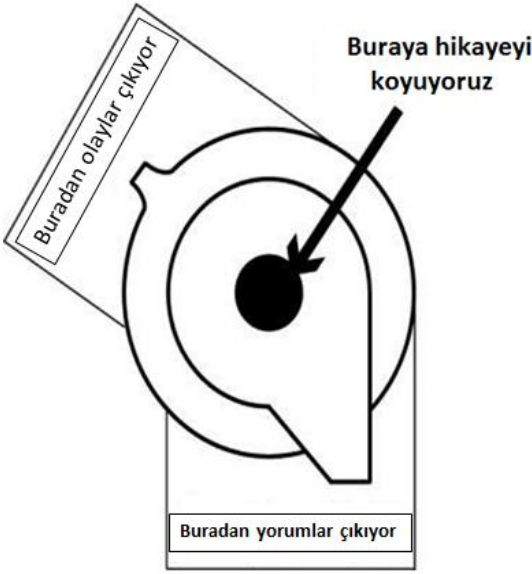
Yorum: Ben seksüel değilim, çekici değilim.

Olay: Beni cinselliğe zorluyorlardı.

Yorum: Bütün erkekler bana acı verecekler.

Vs..

Size anlatmak istediğim çalışmanın adı «Santrifüj». Santrifüj – elektrikli bir motor yardımıyla, süratli dairesel dönme hareketi gerçekleştirerek, içerisine yerleştirilen malzemelerin birbirinden ayrılmasını sağlar. Meyve suyu sıkacakları – en güzel örnektir. Üst kısmına meyve veya sebze konulur, onlar yüksek hızla çalışan santrifüjden bileşenlere ayrılırlar, böylece konteynerlerden biri su ile dolar, diğer konteyner ise liflerle dolar. Aynı şeyi siz kendi hikâyenizi ile yapacaksınız, olayları yorumlarınızdan ayıracaksınız.



Genel yorumlarınızı sıralayınız ve ŞU ANDA hissettiğiniz duygu seviyesini de gösteriniz

Ne oldu. Olay/Durum.

Yorumunuz

Bağ. Şu anda duygu yoğunluğu (1-100%).

Jef Loren ile ilgileniyor.

O beni sevmiyor.

Acı %95; Hüzün %90

7. Hikâyemde uydurduğum veya hikâyemi güçlendirdiğim çekirdek olumsuz inançlarım (size ait olanları işaretleyiniz):

- bir kusurum var; kendim olma tehlikelidir; bana asla bir şey verilmez; beni herkes terk ediyor; kendi düşüncelerini ifade etmek tehlikelidir; keşke kız/erkek doğsaydım; ne kadar emek versem de mutlu olamazlar; hayat adil değildir; güçlü/başarılı/zengin/hoşgörülü/iletişimci olmak kötüdür ; bunları hak etmiyorum; layık değilim itaat edip katlanmak zorundayım; diğerler benden daha önemliler; ben yalnızım; kimse beni sevmez; çekici değilim; bana kimse hiçbir zaman yardım etmiyor.

Şimdi iyileşmeye hazırsınız.

8. Manevi gelişimim için, Ruhumun, bu inançları oluşturmam ve AYIRIM DUYGUSUNU daha derin yaşamam için destek verdiğini şu anda anlıyorum. Şimdi, ben kendi hakkımda gerçek kim olduğumu hatırlamaya başladığım için, bu duygularımı serbest bırakmaya izin veriyorum ve böyle bir manevi deneyim yaratıldığı için hem kendime hem _____ 'e SEVGİ ve TEŞEKKÜR gönderiyorum.

-Hazırım

-Eğimliyim

-Tereddütteyim

- Hazır değilim

Belki de ankette bu en önemli doğrulamadır! Bu doğrulama, insanların yaşam deneyimlerinin, kendi düşünceleri, duyguları ve fikirleriyle oluştuğunu inancını güçlendirmek için tasarlandı. Daha fazlası, Ruh kendi gelişimi için kendi realitesini yaratıyor. Bu gerçeğe kendinizi açmaya başladığınız zaman sorunlar ortadan kalkmaya başlıyor. Bu, aslında sorun olmadığı için oluyor – yani sadece durumların yanlış algılanmasından kaynaklandığını gösteriyor.

Bu doğrulama bizleri, yaşadığımız durumun bir amaca hizmet ettiğini bir fırsat olarak kabul etmemizi, nasıl ve neden olduğunu arama sebebini bırakmamızı teşvik ediyor.

Burada, entelektüel zihne sahip olan insanlarda genellikle zorluklar çıkabiliyor. Bir şeye inanmadan önce «kanıt» istiyorlar. Bu yüzden onlar, bu olayın onlara iyileşme imkânı sunduğunu, ancak «nedenini» öğrenince kabul etmeye hazır oluyorlar.

Bu, çıkışsızlıktır. Çünkü bunların nasıl ve neden olduğunu çözebilmek, Tanrı'nın düşüncelerine ve niyetlerine karışmaya çalışmak demektir. Fakat bulunduğumuz manevi gelişim seviyesinde bizler bunu maalesef yapamayız. Bu yüzden «Neden» öğrenme isteğimizden vazgeçmemiz gerekiyor (ayrıca hatırlayın ki bu soru her zaman kurbanlara aittir) ve

Aslında Tanrı hiçbir zaman hata yapmıyor ve her şeyin İlahi Düzene bağlı olduğu düşüncesini koşulsuz kabul etmek gerekiyor.

Bu adımın amacı, kurban zihniyetinden ayrılmayı ve sizin sorunuzun sebebi olan insan, olay ve durumu, aslında içinizde var olan fakat ret ettiğiniz, yargıladığınız, kabul etmediğiniz bir parçanızı yansıttığını ve artık onu görmeniz ve kabul etmeniz için bir imkân yarattığını göstermektedir. Bu basamakta, İlahi başlangıcın, sizi tanıyan tarafınızın, ruhunuzun artık ne dersiniz içinizde olduğunu kabul ediyorsunuz ve sizin gelişiminiz ve büyümeniz, hatalardan kurtulmanız ve yanlış inançlardan özgürleşmeniz için bu olayları yarattığını kabul ediyorsunuz.

Ayrıca bu adım, bir önceki gibi, size gücünüze kavuşmanız için yardımcı oluyor. İnsan, yaşadığı durumları kendi yarattığının farkına vardığında, olayları değiştirme gücü de içinde uyanmaya başlıyor. O zaman seçim imkânı doğuyor: olayların kurbanı olmak veya olaylarda öğrenme ve büyüme imkânları görüp kendi hayatını daha bilinçli yaşamak.

Bu olayı yarattığınız için kendinizi yargılamayınız. Unutmayın: onu içinizde olan İlahi başlangıç yarattı. Eğer siz içinizde var olan İlahi başlangıcı yargılıyorsanız, o zaman Tanrı'yı de yargılıyorsunuz.

Sadece, Siz, manevi yolculuğunda kendine ders veren, sizi kendi evinize götürecekt dersleri veren, muazzam yaratıcı İlahi bir Varlıksınız. Bunu kabul ettiğiniz zaman, içinizdeki İlahi başlangıca sonsuz güvenmeye başlayacaksınız, o ise gereken her şeyi halledecektir.

Durumu fark ediyorum ve içindeki mükemmelliği görüyorum.

9. Benim İlahi Bilincim tarafından, geçmişte ayırmayı duygusal olarak daha derin yaşamam için, şu anda yaşadığım hikâyeye benzer neden ve duygulara benzeyen hikâyeler yaratıldığını kabul ediyorum. Hatta hayatımda bazı anahtarları görüyorum, bunlar, anlamadığım ve fark edemediğim İYİLEŞMEM İÇİN BİRÇOK İMKÂN yaratan, tekrarlayan olaylar ve diğer «tesadüfler». Örneğin:

Bu etapta bizler, özümüzde olayları neden olduğu şekilde yaşadığımızı, doğal insani merakın ve bastırılmaz öğrenme isteğinin olduğunu sergiliyoruz. Daha önce her şeyi öğrenme ihtiyacımızdan vazgeçmemiz gerektiğini kabul ettik. Fakat bu etapta bizler merakımızı gidermek için, yaşadığımız her durumun anlaşılabilir bir şekilde mükemmel olduğunu gösteren en belirgin anahtarlara daha farklı boyuttan bakmak için kendimize izin veriyoruz. Eğer biz olayın mükemmel olduğunu kabul etmesi için bu anahtarları, bir kanıt olarak ön koşul koşmazsak, bizim merakımız herhangi bir zarar getirmeyecektir, sadece olaya genel bir ışık tutacaktır. Bunun yanında bilin ki, olayı aydınlatan herhangi bir anahtar

görmeyebilirsiniz de. O zaman bu maddeyi boş geçiniz ve bir sonrakine gidiniz. Bu olayın arkasında bir şey OLMADIĞI anlamına gelmez. Anahtarlar bu şekilde olabilir:

- **Tekrarlanan olaylar:** En belirgin anahtar. Örneğin, biri sürekli benzer tipte olan insanlarla evlilik yapıyor. Veya, eş olarak anne veya babaya benzeyen insaları seçiyor. Bir diğer sinyal – sürekli benzeri durumları yaşamaktır. Veya, devamlı sizi ihmal eden veya size ihanet eden insanlarla karşılaşmanız ve bu olayları yaşamamız, ilgili görüşlerinizden iyileşmeniz gerektiğini gösteren bir anahtar olarak karşınıza çıkabilir.
- **İpuçları - sayılar:** Bazen olaylar sadece tekrarlanmıyor, belli sayılarla da bağlı oluyorlar. Örneğin, bir insan her iki senede bir işini kaybediyor veya her 9 senede yeni evlilik yapıyor veya aynı anda 3 partnerle tanışıyor ve ne yapacağına şaşırıyor veya ebeveynlerinin yaşında ciddi hastalanıyor, kısacası devamlı aynı sayı tekrarlanıyor vs. Bunu daha kolay görebilmek için zaman çizgisini oluşturun bir kâğıdın üstünde ve olumsuzlukları yazın sonra ne zaman olduklarını yazın ve süreçlere bakın. Belki de kendiniz için çok önemli bir düzen bulmuş olacaksınız.
- **Bedensel anahtarlar:** Bedeniniz size devamlı ipuçları veriyor. Belki de bedeninizde sürekli tekrarlayan acıyı yaşıyorsunuz, aynı bölgede veya tarafta? Veya belli çakralara bağlı bölgelerde, bu da bu çakralara ait sorunlarla karşı karşıya kalabiliyor olabilirsiniz demektir. Caroline Myss, Liz Burbo ve Louise Hay'ın yazdıkları kitaplar size bu olayların, hastalıkların sizin için şifalı mesajlarını bulabilmek için yardım edebilirler. Böylece, kanserli insanlarla çalışınca, aslında kanserin değişime çağıran sevgi dolu bir mesaj olduğunu ve içimizde bastırılmış duygusal/duygusal acının boşalmasına teşvik eden bir davet olduğunu gördük.
- **Tesadüfler ve «enteresan olaylar»:** Burada anahtarlar en zengin maden yataklarında gizleniyor. Her ne kadar bir şey size şaşırtıcı bir tesadüf, imkânsız bir olanak olarak karşınıza gelirse, bilin ki: elinizde güzel bir ipucu var. Nerede biz önceden şaşırtıcı tesadüfler görüyoruz, artık orada ruhumuzun tarafında bizim yüce iyiliğimiz için yaratılmış bir düzen görmeye başlıyoruz. Bu düzen, bütün hikâyelerimizden geçer ve onu gördüğümüz anda «Büyümem ve gelişmem için Ruhum bu olay yarattı» cümlesini anlamaya başlarız.

Yansımayı fark ediyorum ve onu geri iade ediyorum.

10. Şu anda, birisi, içimde olan fakat benim tarafımdan kabul etmediğim, yargıladığım, bastırdığım ve yansıttığım yönlerimle REZONE OLDUĞU zaman üzüldüğümü görüyorum. Benim yanlış algılamamı yansıttığın için ve kendimi olduğum gibi kabul etmem ve kendimi affetmem için bana imkân sunduğun için Sana _____ TEŞEKKÜR EDİYORUM!

-Hazırım - Eğimliyim - Tereddütteyim - Hazır değilim

Bu X'e _____ hayatınıza girdiği ve sizinle iyileşme dansı yaptığı için ona olan minnetinizi hissedebilmeniz için ekstra bir imkândır.

11. _____ İÇİMDE OLAN VE KABUL EDİP SEVMEM GEREKEN taraflarımı yansıtıyor. _____ gerçeği yanlış algıladığımı aydınlatıyor. _____ affederek, kendim için yeni gerçeği oluşturup İYİLEŞİYORUM.

-Hazırım - Eğimliyim - Tereddütteyim - Hazır değilim

Burada, insan davranışının, içimizde var olan, fakat sevmediğimiz ve etrafa yansıttığımız taraflar kısıtlandığı zaman bizi üzdüğünü kabul ediyoruz. Örneğin: Kendimize geç kalmaya izin vermedikçe, başkaları bizi beklettiğinde öfkelenmemiz veya üzülmemiz gibi.

Eğer karşımızdaki insanın asıl amacının içimizde olan o sevmediğimiz, lanetlediğimiz tarafı kabul etmemiz ve sevmemiz için bize sunduğu bir şans olarak verildiğini ve bu olayda bu insanın aslında bizim iyileşme meleğimiz olduğunu kabul edersek bizim için yapılan görev tamamlanmış olacaktır.

Daha önce söylediğimiz gibi, affettiğiniz insanı sevmeniz gerekmiyor. Sadece sizin bir aynanız olduğunu görün ve onun ruhuna bu anket yardımıyla teşekkür edin ve hayatına devam edin.

Ayrıca bu insanın hangi tarafınızı yansıttığını öğrenmenize de gerek yok. Her halükarda bu çok zor bir

soru. Onu serbest bırakın ve analize girmeyiniz. Sadece bilin ki her şey zaten iyi şekilde olacak.

Bu deyim bize sadece bir hatırlatma olarak veriliyor ki bizim (gerçeği yanlış algılamamızı yansıtan) hikâyelerimiz sayesinde kendi gerçeğimizi ve hayatı yaratıyoruz. Biz her zaman kendimize, içimizde olan yanlış algılarımızı bize gösteren ve yaşatan insanları çekiyoruz, böylece bu yanlış algılarımızı iyileştiriyoruz ve gerçeğe yol alıyoruz.

12. Neden ve nasıl olduğunu ANLAMAZSAM BİLE, bu olayda, ikimizin de BİLİNÇALTI tarafından istediklerimizi aldığımızı farkına varıyorum. İkimiz de, her birimizin UYANIŞ BİLİNCİNE ulaşmak için beraber iyileşme dansı ettik.

-Hazırım - Eğimliyim - Tereddütteyim - Hazır değilim

Bu deyim, hayatımıza baktığımızda, aslında bilinçaltımızda olan inançları fark edebileceğimizi hatırlatıyor. Kısacası, hayatımızın her anında, gerçek istediklerimizi yaşıyoruz. Ruhun düzeyinde biz hayatımızda olan tüm olayları ve onlarla ilgili hissettiklerimizi kendimiz seçtik ve bu seçim yanlış olamaz. Aynı şekilde yaşanan dram da diğer insanlar için. Hatırlayın: kurban ve işkenceci yoktur – sadece oyuncular var. Olayın her oyuncusu yaşanan durumda istediğini alıyor. Hepimiz iyileşme dansının içindeyiz.

13. Şu anda, _____'in veya diğer insanların davranışlarının kötü veya iyi olmadığını görüyorum. Bütün yargılarımdan vazgeçiyorum. YARGILAMAK VE HAKLI OLMAK İHTİYACIMDAN ÖZGÜRLEŞİYORUM. Olayın mükemmel olduğunu kabul ediyorum.

- Hazırım - Eğimliyi - Tereddütteyim - Hazır değilim

Bu adım, çocukluğumuzda kötüyü iyilikten ayırmamızı öğrendiğimiz inanca karşı çıkacaktır.

Sonuçta, tüm dünya bu sınırla ikiye bölünmüştür. Tabii ki, insani dünyanın sadece bir illüzyon olduğunu biliyoruz. Ancak, bizim insani deneyimiz bu karşı kutuplar olmadan düşünülemez.

Bu adımı yapabilmemiz için bizim, iyiye ve kötüye, iyiliğe ve kötülüğe üstten yani İlahi Hak tarafından daha geniş manevi perspektiften baktığımızda, arasında fark olmadığını görmeye başladığımız zaman kolay olacaktır. Oradan baktığımızda duygusal sınırların ve uydurduğumuz düşüncelerin dışına çıkabilir ve yaşanan her şeyde İlahi Amacı ve anlamı görebileceğiz. Yaşanan olaya bu taraftan bakmayı denediğimiz zaman, görüyoruz ki, aslına iyi veya kötü bir şey yok. Sadece olay var.

Bu kontrat size mükemmelliği gösteriyor ve sizin mükemmelliği görmeye hazır olmanızı denetliyor. Bir insan için çocuğa yapılan işkencelerde iyiliği ve mükemmelliği görebilmek çok zordur, fakat mükemmelliği görme isteği oluşturulabilir ve böylece analizden ve yargılardan, haklı olmak ihtiyacından vazgeçebilir. Maalesef, işkenceyi çektiren ile kurban arasında bir bağ olduğunu ve bir şekilde her iki tarafın bu olayı yarattıklarını ve ağır işkenceleri yaşayan insanların iyiliği ve dönüşümü için olduğunu, ruhların iyileştirme misyonu taşıdığını anlamak ve kabul etmek zor olacaktır, ancak tüm bu olayları bu taraftan görme isteğimizi seçebiliriz.

Sadece yargılardan ve analizlerden vazgeçmeyi niyetinizi oluşturun. Niyet her zaman bir anahtardır. Niyet radikal affetmenin enerji alanını oluşturuyor. Enerji kayması ve dönüşümü gerçekleştiği zaman, kalan dönüşümler arkasından gelecektir.

14. Misyonumun veya ruhumun kontratının, belli sebeplerden dolayı bu endişelerimi ve benzerlerini yaşamamı içerdiğini kabul ediyorum, bunları görmeye niyet ediyorum. Sana _____ benim iyileşmem için oyun oynamayı kabul ettiğini için TEŞEKKÜR EDİYORUM. Ve Senin iyileşmen için oynadığım rolden KENDİMLE GURUR DUYUYORUM. Eğer ikimiz için yüce hayrına olacaksa, KENDİMİ VE SENİ BU KONTRATAN ÖZGÜRLEŞTİRİYORUM.

-Hazırım - Eğimliyim - Tereddütteyim - Hazır değilim

Hayatınızı yönlendiren inançlarınızı fark etmenize yardımcı olan olay için bu kişiye teşekkür etmeniz doğal bir şeydir. X kişi, tarafınızdan minnet ve kutsanmayı hak ediyor, çünkü bu ortak yaratıcılıktan doğan olay ve ondan oluşan duygular içinizde olan kısıtlayıcı inançlarınız ile tanışmanızı ve böylece dönüştürmeniz için imkân oluşturdu. Bundan sonra, hayattan tam olarak ne istediğinizi düşünün ve bu

şekilde içinizde var olan inançlarınızı gözden geçirin. Karşıdaki X insanının da size karşı minnet duymasını aynı sebeplerden olacaktır.

15. Bilincimi bütün bu duygularımdan özgürleştiriyorum (2b bölümünde yazdığımız bütün duygularınızı sıralayınız):

-Hazırım - Eğimliyim - Tereddütteyim - Hazır değilim

Burada, 2b maddesinde yazdığınız duygulardan özgürleştiğinizi ilan ediyorsunuz! Bütün bu duygularınız bilincinizde kaldığı sürece, hüznünüzü oluşturan gerçek, yanlış algılamanızı fark etmenizi engellemiş oluyorlar. Eğer siz bir olaydan dolayı çok güçlü duygular yaşıyorsanız, bu demektir ki, içinizde oluşan ve olaya bağladığınız yanlış algılar, yargılamalar, kısıtlamalar, analizler ve değerlendirmeler hala çok büyük. Durumu değerlendirmeyin lütfen ve inançlarınızı değiştirmeyiniz şimdi. Sadece bunu fark ediniz.

Olayla ilgili duygularınız zaman zaman size geri dönebilir, fakat onlara büyük önem vermeyiniz. Sadece onları tüm boyutuyla içinizde hissetmenize izin veriniz, en azından kısacık bir süre için bunu yapınız. O zaman farkındalığınız varlığını aydınlatacak ve yanlış algılamanızı görmeyi sağlayacaktır. İşte o zaman yaşadığınız olaya daha farklı boyuttan tekrar bakabileceksiniz.

Duygulardan ve düşüncelerden özgürleşmek affetme sürecinde büyük önem taşıyor. Bu düşünceler, güce sahip olduğu zaman, eski düşünce sisteminizi enerji ile besliyorlar, yani, dönüştürmeye çalıştığımız realiteyi besliyorlar. Bu duygularımızı serbest bıraktığımızı ilan edince, böylece iyileşme sürecine başlamaya izin veriyoruz.

Şimdi hikâyenizi yeniden oluşturun.

16. Şimdi anlıyorum ki, yaşadığım (kurban hikâyem) aslında olayın benim sağlıklı olmayan algılamamın bir yansımasıydı. Şimdi de, bu «gerçeği», olayda sadece İlahi mükemmeliyeti görmek istememle değiştirebildiğimi anlıyorum. Örneğin;

(Radikal Affetme bakış açısından hikâyenizi yeniden anlatmaya çalışın. Bunlar, aslında her şeyin mükemmel olduğunu bildiğinizi gösteren genel sözler olabilir veya olayınızın detaylı analizini yaptığınızda eğer gerçek sebepleri bulduysanız içinde mükemmeliyetini açıklayabilirsiniz. (Not: çoğu zaman bunu göremeyebilirsiniz.)

Jef'in benim sevgiye layık olmadığı yanlış inancımı yansıttığını şimdi görüyorum. Böylece bana iyileşme imkânını armağan ettiğini görüyorum. Jef aslında beni o kadar çok seviyor ki, bu olayı oynamakla beraber benim için sevimsiz olayları ve oluşan rahatsızlıklara ve tatminsizliklere katlanmaya hazır. Şimdi de, ruhumun iyileşmesi için gereken her şeyi aldığımı, Jef'in de iyileşmesi için gereken her şeyin aldığını görüyorum. Bu anlamda olayın mükemmel olduğunu ve hayatımın Ruhum tarafından yönetildiğini ve sevildiğimi görüyor ve anlıyorum.

Eğer siz hikâyeneze yani bir yorum oluşturamıyorsanız sorun değil. O zaman genel kelimelerle değerlendirme yapabilirsiniz, örneğin: «Yaşanmış her şey İlahi Düzenin gerçekleştirdiğinden başka bir şey değildi. Yüksek «Ben»im hem benim hem olayda olan benle iyileşme dansı edenlerin manevi gelişimi, büyümesi için ayarladığını ve aslında kötü bir şeyin olmadığını görüyorum ve kabul ediyorum». Belki de, burada böyle bir şey yazmanız uygun olacaktır. Diğer taraftan, eğer siz olayla ilgili görüşünüzü oluşturduysanız, onun sizin için neler ifade ettiğini ve ne şekilde mükemmel olduğunu anlatabilirsiniz.

İnsani dünyadan çıkan yorumlar, ihtimallerin üzerinde kurulan düşünceler veya olayın neden olduğunun sebeplerini açıklamak, yorumlamak veya kendini, başka insanları savunmak FAYDASIZ'dır. Bu şekilde yapıldığı zaman, hala kurban düşüncesinde kaldığınız ve eski yanlış düşünce sisteminizi beslemeye devam ettiğiniz anlamına gelecektir, hatta yalandan affetmenize sebep olacaktır. Yeni yorum size, sadece manevi mükemmelliği görmeyi sağlayacak ve dünyanın size sunduğu nimeti fark etmenize ışık tutacaktır. Yeni yorumunuz, size olayda Tanrı'nın veya İlahi Bilincin kolunu görmeyi teklif etmeli ki, ne kadar büyük sevgi ile sizin iyiliğiniz için her şeyin düzenlendiğini görebilin.

Not:

Belki, olayda mükemmelliğini görebilmeniz için bu olaya karşı birkaç anket doldurmanız gerekecektir. Lütfen sonuna kadar kendinize karşı dürüst kalınız ve her zaman duygularınızı gözünüzün önünde tutunuz. Burada doğru ya da yanlış amaçlar, değerlendirmeler ve sonuç olacak ürün yoktur. Sürecinin tüm değeri onun içindedir – yani yaptığınız çalışmanın içinde, sonucunda değil. Her sonuç mükemmeldir. Lütfen anketi düzeltmek, değerlendirmek isteğinize direnç gösteriniz. Yanlış bir şeyi yazmanız mümkün değildir, yazdığınız her şey kusursuzdur.

Ve şimdi son ilanlar.

17. Kendimi tamamen affediyorum, _____(adınızı yazınız), ve kendimi SEVEN, MERHAMETLİ VE YARATICI biri olarak kabul ediyorum. Kendimle ilgili beni sınırlayan ve kısıtlayan olumsuz duygulara ve fikirlere yapışma ihtiyacımdan kurtuluyorum. Geçmişime enerjiyi göndermekten vazgeçiyorum ve sahip olduğum SEVGİDEN VE BEREKETTEN beni ayıran bütün engelleri yok ediyorum. Ben, kendi düşüncelerimin, duygularımın ve hayatımın yaratıcısıyım, kendimi olduğum gibi bütün ihtişamımla KOŞULSUZ sevme ve destek verme hakkımı kendime iade ediyorum.

Bu ilanın anlamını etkisiz bırakmamak lazım! Lütfen onu sesli ve emin bir şekilde söyleyiniz ve tüm yüreğinizle hissediniz. Tüm bu kelimeler içinizde yankılsın. Kendini yargılamak – bütün sorunlarımızın köküdür ve başkalarını yargılamaktan vazgeçince ve onları affedince ki bizler çoğu zaman kendimizi yargılamaya devam ediyoruz. Ve sonunda içimizde kendimize karşı devamlı suçlu veya yargılayıcı olmaya başlıyoruz.

Bunu yapmamız ve kısır döngüden çıkmamız zordur, çünkü Egomuzun hayatta kalması her zaman kendimize karşı hissettiğimiz suçlulukla besleniyor. Başkalarını affetmeyi ne kadar kolay yapılabiliyorsak, o kadar güçlü Egomuz kendimize karşı yargıları ve suçlamaları hissettirmeye çalışıyor. Bazen affetme yolunda ilerlediğimizde neden bu kadar büyük direnç yaşadığımızı görebiliriz. Bu yolda attığımız her adım Egomuza tehlike yaratıyor, bu yüzden o kendini güçlü bir şekilde korumaya çalışıyor.

Bu savaşın sonuçları, bizim niyetimize rağmen, affetme anketleri doldurmaktan kaçtığımızda; X kişiye yansımalarımızı yapmaya devam ettiğimizde ve kendimizi kurban hissettiğimizde; meditasyon için zaman ayıramadığımızda; veya kendimizin kim olduğunu hatırlamamız için başka şeyler yapmadığımızda ortaya çıkıyor. Suçluluk duygumuzu besleyen herhangi bir faktörü serbest bırakmaya veya dönüştürmeye her yaklaştığımızda, Egomuz kuvvetli bir şekilde affetme sürecine direnç ve isyan etmeye başlıyor.

Bu yüzden böyle bir şeye hazırlıklı olun ve hatırlayın, bu direnci aşarken içiniz neşe ve huzurla dolacaktır. Ayrıca, bu yolda başınıza gelecek olan acının, hüznün, depresyonun, kaosun ve kargaşanın içinden geçeceğinize hazırlanın.

18. Şu anda Tanrı/Allah/İlahi Güç olarak adlandırdığım YÜCE GÜCE kendimi teslim ediyorum ve var olan durumun, mükemmel bir şekilde, İlahi rehberlikle ve manevi kanunlara uyumlu bir şekilde gelişeceğine tamamen güveniyorum. İlahi Kaynakla bütün olduğumu kabul ediyorum ve onunla bağlı olduğumu hissediyorum. Aşk olan gerçek doğama dönmüş oldum ve şimdi _____ Sevgi dolu davranıyorum. İçimdeki Aşkı hissetmek için gözlerimi kapatıyorum. Sevgi ile el ele yürüyen neşe içimi dolduruyor.

Bu — affetme sürecinin son adımı. Fakat bu adımı siz atmıyorsunuz. Siz sadece onu atmaya hazır olduğunuzu ilan ediyorsunuz ve Yüce Güce sürecini tamamlamaya alan bırakıyorsunuz. İyileşmenizin Tanrı'nın lütfü ile sonuçlanmasını rica ediniz ve bu süreç hem Sizin hem X kişinin, öz doğası olan Sevgiye, Aşk olan kendi Kaynağına dönmesi ile sonuçlansın.

Bu Son Adım size, kelimeleri, düşünceleri ve kavramları atmanıza ve gerçek Aşkı hissetmenizi imkân veriyor. Öze ulaştığınız zaman, size kalan sadece Aşk'tır. Eğer siz bu kaynağa gerçekten bağlanabilirseniz, bu gerçekten Özgür olduğunuz; evde olduğunuz demektir. Başka hiçbir şey yapmanız gerekmiyor.

Bu yüzden, meditasyona birkaç dakikayı ayırınız ve gerçek sevgiye açılınız. Belki, onu hissetmeden önce, bu çalışmayı birçok kez yapmanız gerekebilir. Fakat bir an, hiç beklemediğiniz an sizi gerçek sevgi ve neşe saracak.

19. Sana _____ Taktir ve Şükran ifadem:

"Bugün, bu anketi doldurduktan sonra, hayatımda seninle karşılaşmamın ne kadar büyük bir şans olduğunu fark ettim. En baştan beri ben biliyordum ki, beraber olmamız bir kaderdir ve şimdi neden olduğunu anladım. Bütün ruhumla seni affediyorum Jef ve şimdi görüyorum ki aslında hiç kötü bir şey yapmadın ve her şeyin İlahi Düzene bağlı. Benim iyileşmemde rol oynamayı kabul ettiğin için sana Minnettarım. Ve senin iyileşmemde rol aldığım için kendimle Gurur duyuyorum. Seni olduğun gibi, herhangi bir şart olmadan seviyorum, kabul ediyorum ve sana teşekkür ediyorum..

Ankete X'le ilgili iddialarla başladınız. Ondan sonra sizin enerjiniz, sanırım, dönüşümü ve kaymasını yaşadı, bu kayma birkaç saniye önce olduysa bile. Peki, şu anda X'e karşı hangi duyguları hissediyorsunuz? X'e gerçekten neler söylemek istersiniz? Lütfen bu satırları yazarken bilincinizi, değerlendirmelerinizi devre dışı bırakmaya gayret edin. Yazdıklarınız da sizi görsün.

X'e teşekkür ettikten, olduğu gibi ve koşulsuz kabul ettikten ve sevdikten sonra, onu size kusurlu gösteren yansıtımları, yanlarınızı da fark edin, kabul edin ve sevin. Şimdi X'i, gerçekten yargılamadan, gerçekten ancak bu şekilde bir insanın sevildiğini anlayarak sevebilirsiniz. Şimdi X'i seviyorsunuz, çünkü onun hayatta olmasının, bu dünyada var olmanın tek şekli olduğunu anlıyorsunuz. Ruh, X'in bu şekilde size karşı olması gerektiğine karar verdi.

20. Kendime ithafen.

Kendimi, bu süreci geçmem için gereken Cesaretimden dolayı takdir ediyorum ve kurban bilincimi aştığım için teşekkür ediyorum. Ben ÖZGÜRÜM! İnsani deneyim yaşayan manevi bir varlık olduğumu kabul ediyorum. Kendimi bütün insani ifadelerle destekliyorum ve seviyorum!

Hatırlayın: affetme her zaman bir yalan gibi başlar. İnsan bu süreci başlatırken, kalbinde bağışlamayı tutmuyor ve sadece uydurulmuş olandan gerçeğe ilerliyor. Bu yüzden kendinizi takdir ediniz, bu yolu sonuna kadar geçtiğiniz için. Kendinize hoşgörülü davranın, affetme süreci sizin onu tamamlamanız için zaman olarak ihtiyacınız kadar devam edecektir. Lütfen sabırlı olunuz. Kendinize teşekkür ediniz, bu anketi doldurma cesareti topladığınızı için. Çünkü anketle çalışırken içinizdeki korkularla ve şeytanlarla karşıladınız. Böyle bir çalışmayı yapabilmek için insanın çok büyük iradeye, inanca ve cesarete ihtiyacı var.