

Instruktioner till förlåtelseövning

Du som får detta papper är utsedd till gruppleddare och är därmed den som är ämnad att läsa upp instruktionerna nedan för de andra i din grupp.

Det är också ditt ansvar att hålla tiden så att alla, inklusive du själv, hinner göra övningen, samt att ni kommer i tid till fika och återsamling.

Säg nu följande till gruppen:

Välj nu ut en person som du vet att du skulle ha svårt att se i ögonen och säga och verkligen mena:

- "Jag älskar dig" (till någon nära anhörig eller någon annan person som det skulle vara 'passande' att säga det till) och/eller
- "Allt är förlåtet" (till någon som du har upplevt/upplever någon konflikt eller svårighet med)

De som sitter runt om gör sitt bästa för att följa samma regler som gällde i cirkelmetoden:

- Att inte ge någon feedback
- Att inte visa några miner
- Att inte ge hummanden (instämmande)
- Eller något som kan tolkas som en åsikt om det som händer

Ovanstående punkter är till för att hjälpa personen som agerar att känna sin egen sanna känsla i sitt eget "case".

Be nu den person som vill börja att välja ut en person i gruppen som får representera den han /hon vill förlåta och placera personen på en stol framför honom/henne

Ställ nu följande frågor, en i taget, till deltagaren som gör övningen:

1. Hur tror du att du skulle må om du kunde säga något av ovanstående alternativ "Jag älskar dig" och/eller "Allt är förlåtet" direkt ur hjärtat (utan att tänka på hur personen du tänker på kommer att reagera, eller om det skulle vara 'bra' eller 'gott' att säga det) till den person som sitter framför dig?
2. a) Vad tror du skulle behöva förändras hos dig själv för att du skulle kunna säga det?
b) Vad tror du skulle behöva förändras utanför dig själv för att du skulle kunna säga det?
3. Beskriv åtminstone en konkret händelse du upplevt som särskilt smärtsam och var så detaljerad som möjligt (inom rimlig tid)
4. Vad är det absolut värsta som skulle kunna hända som en konsekvens av hur det hittills har varit? (Gruppdeltagaren kan vara hjälpt av följdfrågor för att ge ett så uttömmande svar som möjligt)
5. Säg till personen framför dig:

"Det här vill jag att du ska veta om mig..." och tala om vad det är du känner/har känt och tänker/har tänkt om mottagaren. Föreställ dig att den du talar till bara lyssnar och tar emot det som sägs.

6. Säg till personen framför dig:

"Det här skulle jag önska kunde förändras mellan oss..." Föreställ dig att den du talar till bara lyssnar och tar emot det som sägs.

Turen går nu vidare till nästa deltagare. Gruppledaren gör övningen sist och får då frågorna upplästa för sig av någon av gruppdeltagarna

OBS! Nedanstående anvisningar läses upp först när alla är klara med ovanstående frågor

När samtliga deltagare genomfört övningen får den som började fortsätta med nästa uppgift:

7. Säg till personen framför dig:

"Det här vill jag inte att du ska veta om mig..." och tala om vad det är du känner/har känt och tänker/har tänkt om mottagaren. Om du inte har något du inte vill säga kan du ge uttryck för fler saker som du vill tala om för mottagaren. Föreställ dig att den du talar till bara lyssnar och tar emot det som sägs.

8. Konstatera vilka val du har gjort hittills i denna situation ex. "jag har valt..."

- att tro på separation
- att tro att jag är en sårbar, lidande person snarare än Kristus
- att vara rädd för Kärleken
- att tro på synd och skuld
- att tro att något "utanför mig" är orsak till mina problem
- att om någon annan ändrade sig så skulle jag må bra
- att tro att jag kan tjäna på att angripa andra
- att tro att jag är ofullkomlig och saknar något för att vara lycklig etc. etc.

9. När tillräckligt många sådana "inre" orsaker nämnts så säg vad du väljer nu, ex: "jag väljer nu..." (det kan vara till hjälp för deltagaren att upprepa nedanstående punkter en i taget då gruppledaren uttalat dem)

- att acceptera Soningen för egen del
- att ta ansvar för alla mina tankar, känslor och handlingar
- att lämna över det här problemet till Helige Ande och be om ett mirakel eftersom jag inte klarar det själv
- att inte rättfärdiga några kärlekslösa tankar eller handlingar riktade mot andra eller mig själv
- att vara villig att ha fel så att jag kan vara lycklig
- att se mig själv som fullkomlig och oskyldig etc. etc.

10. Påminn dig om att du inte kan förlåta utan Helige Andes hjälp. Be nu Honom om hjälp att röja bort det som verkar hindra dig från att säga "jag älskar dig" eller "allt är förlåtet". Påminn dig om att du har rätt till mirakler med hjälp av lektion 77:

Jag har rätt till mirakler.

Du har rätt till mirakler på grund av det du är. Du kommer att ta emot mirakler på grund av det Gud är. Och du kommer att erbjuda mirakler på grund av att du är ett med Gud. Vi säger igen: så enkel frälsningen är! Den är enbart ett fastställande av din sanna Identitet. (A.77.1:1-5)

Säg ex. följande: "Tack Helige Ande för att Du nu ger mig det mirakel jag har rätt till så att jag kan ha frid" eller sitt själv i en tyst bön under några minuter

Därefter går turen vidare till nästa deltagare till dess att alla är färdiga.

När samtliga deltagare har gjort övningen ber gruppen tillsammans (gruppledaren läser högt):

"Vi tackar Dig nu, Helige Ande, för att Du redan befriat oss från det som hindrar oss från att uppleva den rena och sanna Kärleken. Vi tackar Dig nu för att Du redan har helat oss från rädsla, ilska, skam och skuld. Vi tackar för Din förlåtelse och lämnar över våra liv i Dina händer och är därmed trygga i Din kärlek och välmening."