

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.

Låt en gruppdeltagare i taget inför gruppen besvara frågorna och ge uttryck för de tankar och känslor som väcks då ni gör de första två övningarna. Använd cirkelmetoden i de två första uppgifterna

Uppgift nr 1:

Läs upp citatet från Paulus i Romarbrevet:

"Det goda som jag vill, det gör jag inte, men det onda som jag inte vill, det gör jag"

Låt en gruppdeltagare i taget uttrycka vad påståendet väcker för tankar och känslor och huruvida de känner igen sig i det eller inte

Uppgift nr 2:

Läs upp följande frågor:

"Är jag fullständigt oskyldig?" (gör en paus på ett par minuter och låt deltagarna fundera på svaret)

"Är jag helt och hållet värd att vara så obeskrivligt lycklig som Gud vill att jag ska vara?" (gör en till paus på ett par minuter)

Läs upp: "De deltagare som inte utan tvekan kunnat svara "ja" på frågorna fortsätter med metoden "tomma stolen" som gjordes igår" (Se till att alla deltagare nu får ungefär lika mycket av den återstående tiden för sina respektive förlåtelseövningar)

De som sitter runt om gör sitt bästa för att följa samma regler som gällde under gårdagen:

- 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

Instruktioner:

"Se dig själv sitta i stolen framför dig. Visualisera en så tydlig bild av dig själv som möjligt innan du börjar besvara frågorna."

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

1. Vad verkar få dig att tro att du inte skulle vara fullständigt oskyldig och helt och hållet värd att vara lycklig, dvs. vad har du hittills dömt dig själv för?

2. Räkna upp alla de "synder" du valt att se i dig själv, var villig att inte dölja någonting för dig själv och därmed för den Helige Ande. Var så detaljerad som möjligt inom rimlig tid
3. Vad tror du skulle behöva förändras/hända för att du skulle kunna tänka om dig själv att du är helt oskyldig och värd att vara lycklig?
4. Konstatera vilka val du har gjort hittills i relationen med dig själv, ex: "Jag har valt..."
 - att döma mig själv
 - att tro på separation
 - att tro på synd och skuld
 - att tro att något jag verkar göra som en person i den här världen kan förändra det Gud vet om mig
 - att tro att jag inte är värd Guds Kärlek
 - att tro att jag är ofullkomlig och saknar något etc. etc.
5. När du nämnt tillräckligt många sådana "inre" orsaker 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 lämna över det här problemet till Helige Ande och be om ett mirakel eftersom jag inte klarar det själv
 - att se mig själv som oskyldig
 - att se mig själv som rädd snarare än ond eller skyldig
 - att se alla mina uttryck för rädsla som rop på hjälp och kärlek
 - att se mig själv som den förlorade Sonen
 - att ödmjukt vara villig att ha fel om mig själv etc.
6. Var nu stilla och be inom dig till Helige Ande om hjälp att röja bort det som verkar hindra dig från att se dig själv som helt oskyldig och värd att vara lycklig. (gruppledaren: läs upp nästa fråga när tre minuter har gått)
7. Vänd dig nu mot resten av gruppen och ta emot deras välsignelse. (gruppledaren: läs upp följande för övriga deltagare):

"Se Guds Son, och se hans renhet och var stilla. Se i stillhet på hans helighet, och tacka hans Fader för att ingen skuld någonsin har vidrört honom.

...Låt oss se på honom tillsammans och älska honom...Jag tackar Dig Fader för renheten i Din allra Heligaste Son, som Du har skapat utan skuld för evigt." (T.13.X.II:10-II;12:3,6)

Därefter går turen vidare till nästa deltagare till dess att alla är färdiga. Gruppledaren gör övningen sist och får då frågorna upplästa för sig av någon av gruppdeltagarna