

## DAGUR 1

## fyrirgefningin er rými ástarinnar

Í dag vinnum við í fyrirgefningunni og endurskrifum fortíð okkar þannig að hún hreinsist af fórnarlambssöngnum. Fortíðin er ekki til, ekki frekar en framtíðin, en þegar við fyrirgefum breytum við upplifun okkar á þeirri lífsreynslu sem við höfum gengið í gegnum.

Við notum eyðublöðin að neðan til að endurskrifa söguna sem er fortíð okkar. Leyfum flæðinu að ákveða hvaða einstaklinga eða atvik við tökum fyrir fyrst; það eru líkur á því að allt gerist þetta í réttri röð. Munum líka að við getum haldið áfram með þessa fyrirgefningaræfingu út alla vikuna (og út lífið) en nýtum þennan dag samt sérstaklega vel fyrir þessa vinnu.

Ekki falla í þá gryfju að þú hafir ekki tíma út af vinnu og fjölskyldu – enginn lifir svo aðþrengdu lífi að hann geti ekki gefið sér smá tíma í að frelsa sjálfan sig. Vaknaðu snemma og byrjaðu að vinna, taktu verkefnablöðin með þér í vinnuna, farðu af vinnustaðnum í kaffitímanum og hádegismatnum, biddu maka um svigrúm þegar vinnudeginum er lokið og kláraðu verkefnið þegar börnin eru sofnuð. Með þessu móti nærðu hæglega 2–4 klukkustundum af einbeitingu – og það er góð byrjun.

*Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

### HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

## AÐ SKAPA RÝMI FYRIR KRAFTAVERK OG ENDURSKRIFA SÖGUNA

Þetta er vinnuskjal fyrirgefningar. Enginn getur létt á þér nema þú. Það er alfarið í þínum höndum að slíta strengi fortíðar og endurheimta orkuna þína. Frásögn þín af fortíðinni er alltaf byggð á tilteknum myndum sem þjóna þeim tilfinningum sem þú þarft að réttlæta í núinu, á hverjum tíma.

Með því að fylgja þessum einföldu leiðbeiningum losarðu tilfinningalegan straum af þessum myndum, sem gerir þér kleift að líta á fortíðina sem vitni en ekki þolandi, jafnvel þótt þú skrifir um þig sem þolanda.

Gefðu þér tíma og næði í vinnuna fyrir hvern og einn einstakling eða atburð. Andaðu inn í vinnuna, vertu til staðar, í hjartanu, í ljósinu og sannleikanum.

Áður en þú byrjar skaltu gera lista yfir fólk sem þér finnst að ætti að refsa, fólk sem lætur þér líða illa. Gefðu þér fullt frelsi í þessari skráningu – treystu innsæinu og ekki ritskoða þig.

Þitt nafn:

Dagsetning:

### FRÁSÖGN

Nafn geranda:

#### 1. Hvað gerðir þú á minn hlut?

2a. Ég er ósátt/ur við þig vegna þess að:

---

---

---

---

2b. Vegna þess sem þú gerir eða gerðir mér upplifi ég eftirfarandi tilfinningar. Ég er

---

---

---

---

## UPPLIFUN TILFINNINGA

Merktu við hversu tilbúin/n þú ert til að samþykkja eftirfarandi fullyrðingar.

	ÉG ER TILBÚIN/N	ÉG ER OPIN/N	ÉG EFAST	ÉG ER EKKI TILBÚIN/N
3. Ég upplifi og viðurkenni tilfinningar mínar með ást og alúð og ég dæmi þær ekki.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ég ber ábyrgð á tilfinningum mínum; enginn getur látið mig finna til. Tilfinningar mínar endurspeglast af viðhorfum mínum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ég skil núna að sál mín skapaði þennan atburð svo ég gæti lært af honum og vaxið, jafnvel þótt ég skilji ekki ástæðurnar fyrir því einmitt á þessari stundu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ég tek eftir vísbendingum um líf mitt. Ég kem auga á endurtekin ferli og hegðun sem benda til þess að ég hafi fengið mörg tækifæri til að læra í fortíðinni en ekki tekið eftir þeim. (Leitaðu að endurteknum ferlum, árekstrum eða uppákomum sem sanna fullyrðingu nr. 5).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## AÐ LEYSA UPP SÖGUNA

ÉG ER  
TILBÚIN/NÉG ER  
OPIN/N

ÉG EFAST

ÉG ER EKKI  
TILBÚIN/N

7. Ég get séð að ferðalag mitt og heitbinding sálar minnar kallaði á að ég þurfti að upplifa atburði af þessu tagi með þér, jafnvel þótt ég skilji ástæðurnar ekki til fulls einmitt á þessari stundu.

8. Óþægindin sem ég upplifði gagnvart þér eða atvikinu gefa til kynna að ég haldi aftur af ástinni í minn garð. Ég sé núna að ég hef ekki upplifað þig

sem fullkomna manneskju, því að ég hef dæmt þig og haft væntingar til þess að þú breyttist.

Skrifaðu niður lista yfir dóma þína og væntingar gagnvart gerandanum og hvaða hegðun þú vildir að hann breytti.

	ÉG ER TILBÚIN/N	ÉG ER OPIN/N	ÉG EFAST	ÉG ER EKKI TILBÚIN/N
9. Ég skil núna að ég kemst aðeins í uppnám þegar einhver vekur tilfinningar með mér sem ég hef ekki viðurkennt heldur bælt niður, hafnað og síðan varpað á viðkomandi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Þú, <input type="text"/> speglar eiginleikum yfir á mig sem ég þarf að elska og viðurkenna í eigin fari.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ég sé ranghugmyndir mínar endurspeglast í þér, <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Með því að fyrirgefa öðlast ég andlegt heilbrigði og kraft til að endurhanna tilvist mína.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ég skil núna til fulls að ekkert sem þú eða aðrir hafa gert mér er rétt eða rangt. Ég læt hér með af öllum dómum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ég læt af þörf minni til að dæma og hafa rétt fyrir mér. Ég get núna séð sannleikann um þessa atburði. Ég get séð að þeir voru fullkomnir og í beinu samhengi við mína eigin líðan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Þótt ég skilji ekki samhengið til fulls skil ég núna að þú og ég höfum verið að taka á móti því sem við höfðum kosið innst inni. Í samskiptum okkar höfum við dansað „heilunardansinn“, bæði fyrir hvort annað og við hvort annað.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ég blessa þig <input type="text"/> fyrir að vilja leika þetta hlutverk í heilun minni og heiðra mig fyrir að leika mitt hlutverk í þinni heilun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Ég sleppi eftirfarandi tilfinningum algerlega úr vitund minni (tilfinningar sem voru skráðar í lið 2b):

[Blank response area for question 16]

### SAGAN ENDURSÖGÐ

17. Ég skil núna að sagan sem ég hef hingað til sagt af atburðunum var sögð frá sjónarhóli fórnarlambins, í sjálfsvorkunn, gremju, iðrun og eftirsjá.

Ég skil núna að ég get upplifað þennan hluta sögu okkar með því að vera fús til að sjá andlega hlið veruleikans; með því að sjá stóra samhengið og skilja að allt er fullkomið.

Endurskrifaðu nú söguna ykkar þannig að þú skiljir hversu fullkomið allt er. Sjáðu hvernig atburðirnir uppfylltu þínar þarfir og hentuðu þinni upplifun á hverjum tíma, svo að þú getir núna upplifað að í atburðunum hafi falist gjöf og blessun.

[Blank response area for question 17]

### ÚRVINNSLA OG AÐLÖGUN AÐ SANNLEIKANUM

18. Ég [redacted] fyrirgef mér algerlega. Ég elska mig til fulls og treysti mér í allt sem heimurinn hefur upp á að bjóða.

Ég gef frá mér alla þörf til að nota tilfinningar og hugmyndir um skort úr þessari tilteknu sögu okkar. Ég vel að sleppa öllu viðnámi gagnvart ást og velsæld sem ég finn fyrir á þessu augnabliki.

Ég er skapari lífs míns. Ég hef vald og vilja til að vera ég sjálfur, að elska sjálfan mig og aðra skilyrðislaust og að vera nákvæmlega eins og ég er, með allri minni orku, af öllum mínum mætti.

19. Ég gef mig nú á vald alheimsorkunni og vitsmuna heimsins og treysti því fullkomlega að ferli velsældar haldi áfram að opinberast mér samkvæmt leiðsögn og andlegum lögmálum.

Ég viðurkenni og skil að ég er orka og sál. Ég finn að ég er heilagur hluti af þeirri einingu sem alheimurinn er og upplifi mig í tengingu við uppruna minn. Ég er ást og ég vel að veita

[Redacted]

ást mína að nýju. Ég lygni aftur augunum til að upplifa ástina sem streymir í gegnum líf mitt og fyllist af trausti, kærleika og þakklæti.

20. Skilaboð til þín,

[Redacted]

eftir að hafa unnið þetta vinnuskjal:

Ég biðst velvirðingar

[Redacted]

á að hafa dæmt þig og haft til þín væntingar í stað þess að elska þig eins og þú ert. Á sama tíma skil ég að öll okkar samskipti eru hluti af stóra samhenginu og okkar eigin „heilunardansi“.

Ég skil líka núna að þú gerðir ekkert rangt og að allt er fullkomið, samkvæmt andlegum lögmálum. Ég viðurkenni, meðtek og elska þig skilyrðislaust, nákvæmlega eins og þú ert. Takk fyrir að vera eins og þú ert.

21. Skilaboð til mín:

Ég skil í hjartanu að ég er andleg vera og sál sem er að öðlast mannlega reynslu. Ég elska og styð mig í allri minni mannlegu tilvist.

Ég [Redacted]

fyrirgef mér afdráttarlaust; ég elska mig til fulls og treysti mér í allt sem heimurinn hefur upp á að bjóða.

Elsku [Redacted]

takk fyrir heilunardansinn.

Við erum fullkomin.

Allt er eins og það á að vera.