

Försoningens mirakel

Att förlåta är inte alltid enkelt, kanske omöjligt. Men om vi byter ut förlåtelse av det omöjliga mot försoning så sker något, nästan magiskt. I försoning ligger löften om fred och frid, drömmar om glädje och lycka, tron på frihet och mänskligt värde. I försoning ligger en läkande kraft som lever sitt eget liv, en gåva, ett löfte, en livsnödvändighet. I försoning ligger det frö till mirakel som vi alla är värda. Läs mer när jag, Maria Nylow, belyser den kraft som kan rädda världen och som vi nu sakta öppnar oss för. Försoning.

Text Maria Nylow Bild RuslanSikunov (pixabay.com), ArtMari (shutterstock.com) Foto Privat



Historien är full av beundransvärda personer som har gjort sig kända för sin förmåga att förlåta eller åtminstone för att prata om vikten av förlåtelse. Den andliga världen svämmas över av böcker om hur vi ska göra för att inte fastna i negativa minnen och känslor där förlåtelse är ett av de starkaste verktygen som rekommenderas. Religiösa ledare och självutnämnda gurus förespråkar självbehärskning, distansering och ritualer för förlåtelse för att ens kunna leva i utkan-
ten av dagens samhällen.

JAG ÄR INTE på något sätt emot förlåtelse eller behärskning, jag är mycket förtjust i ritualer och ceremonier och jag erkänner den magiska kraften i självförlåtelse och att släppa taget om det som varit, som skadat, som fortsätter att göra ont på djupet. Att förlåta sig själv, att ställa sig vid sidan om sig själv en stund och inse att det någonstans finns en lärdom och visdom att hämta ur det eländiga kommer alltid att vara ett fundament i det jordiska livet. Att förlåta sig själv, att be någon annan om förlåtelse och verkligen mena det är kraftfulla verktyg i våra egna processer för att förstå, utveckla och upplysa oss själva. Förlåtelsens energi är viktig, symboliken är viktig, signalvärdet är viktigt.

"Jag förlåter mig själv." "Snälla förlåt mig för det jag gjorde mot dig." "Jag ber verkligen om ursäkt." Ord och meningar som är mäktiga när de kommer från hjärtat. Vi försöker lära barnen säga förlåt när de gjort något illa eller något galet, förhoppningsvis

inte för att de ska känna skuld utan för att de ska lägga av sig skulden med den menade ursikten och insikten. Att ärligt be om förlåtelse, få förlåtelse och bli sams är en god och mänsklig känsla, en mäktig och underbar känsla som kan förena helt oförenliga individer och folk.

FÖRLÅTELSENS MAKT kan tyvärr också missbrukas. Vi ska inte sluta förlåta oss själva eller andra för den sakens skull men vi behöver bli varse att här ligger en lurande fara, kanske en lockelse för vissa att utsätta andra för något oönskat. När vi förlåter en person, inte händelsen nödvändigtvis utan personen, tar vi makten över tolkningen, över det som har skett. Det kan vara oerhört läkande och befriande för den som bär på svåra upplevelser, på trauman från övergrepp och svek och förluster. Det kan vara ett kraftfullt sätt att kapa banden till en person, en händelse, en period i livet. Förlåtelsen kommer alltid att vara ett nödvändigt verktyg för oss som individer.

MEN FÖR DEN som tvingas att be om förlåtelse för något som ledde till traumat eller att förlåta sin förövare även om det "bara" är i ord blir förlåtelsen en del av övergreppen. Och även med de bästa intentioner kan förlåtelse bli ett maktspel. Om en politiker, världsartist eller fotbollsstjärna hade sagt: "Herre förlåt dem för de vet inte vad de gör" efter att kritiken blivit högljudd vid ett förlorat val, en sågad film eller en förlust i en VM-final hade vi kanske uppfattat det som passivt aggressivt. Nu har orden lagts i Jesus mun, förlåtelsens mästare, och

anses i stället vara ett storsint uttalande. Oavsett om orden någonsin sades och utan att anklaga Jesus (snarare kyrkomännens redigering av bibeltexterna ...) för en dold aggression mot sina medmänniskor så kan man också se detta utrop som ett exempel på ett intrång på andras integritet och fria vilja. "De" kanske inte vill bli förlåtna. "De" kanske inte anser att det finns något att bli förlåten för. "De" kanske vet alltför väl vad de gör och varför.

KLURIGT ELLER HUR? Att tolka och använda förlåtelsens energier är inte alltid helt enkla och okomplicerade. Det kan ibland stanna kvar en besk eftersmak efter påtvingade försök till förlåtelse. Jag är förmodligen inte ensam om att finna det tämligen svårt att förlåta dem som vet vad ont de gör mot andra och som med glädje eller likgiltighet gör ont om och om igen. Vi lever i en tid där förövare och deras hjälpare vandrar fritt på våra gator, där de reser runt i världen och förtrycker enligt sin egen tro och åsikt, där obeskrivliga illdåd sker medvetet och med mening utan ånger eller insikt.

OM VI SKA använda Jesus igen som ikon för förlåtelsens mästerlighet så gav han oss vardagliga syndare många ledtrådar för att leva väl på jorden och tas väl omhand därefter och i fokus ligger energin i förlåtelsen. Du kan göra mängder av tok här på jorden men du måste ångra dig på riktigt, du måste be om förlåtelse även om ingen lyssnar, för att bli förlåten, för att bli fri. Ödmjukhet, ärlighet, insikt ... att säga förlåt och mena det. Att be om förlåtelse och ta emot. Att ge



”Försoning involverar både hjärta och hjärna, eftersom den inte kan ske automatiskt, kulturellt eller med tvång.”

förlåtelse till den som ärligt ber om det. Och det viktigaste av allt – att själv avgöra om du kan eller ens vill förlåta. Att förlåta gör gott när du bestämmer själv om, vad och när.

Det sitter så djupt inom oss, i vårt dna, i vår kollektiva själ att förlåtelsens kraft är central för vår civilisation. Men vad händer när det blir ett tvång, en omöjlighet, ett mekaniskt verktyg inom barnuppfostran och andliga processer? Behöver vi mer känslor av skuld och otillräcklighet, av kamp mot smärta och skam? Knappast.

I TVÅTUSEN ÅR lite plus har vi lyssnat på budskapen om förlåtelse – nu kommer den efterlängtda fördjupningen – försoning. Försoning handlar om att bli sams på riktigt, att laga en relation, att återuppta en gammal vänskap, att utifrån förståelse och förlåtelse försonas. Med dig själv, med någon annan, med väldigt många samtidigt. Försoning är en process där du kan släppa alla detaljer och tidslinjer, det viktiga är inte vem som gjorde vad mot vilka utan hur kan vi mötas i respekt. I försoningens process kan du finna allt som skedde tidigare oförlåtligt men ändå hitta styrkan att klara av hela resan med värdighet och självre-

spekt. Du tar makten över din upplevelse, du bestämmer över dina känslor, över tid, rum och form när du möter dig själv eller en motpart.

MED EN DJUPARE förståelse för förlåtelsens styrkor och fallgropar kan vi nu som kollektiv mänsklighet ta oss an försoning som en säkrare väg framåt. Utan alla förlåt vi sagt, alla steg vi tagit, alla brev vi skrivit och bränt upp, alla band vi kapat just för att kunna bli fria från skuld, skam, blockerande minnen och begränsningar hade vi inte kunnat släppa fram försoningens energi, så tack för allt du gjort!

Försoning är en hjärtats process, en resa där hjärtat styr men där hjärnan måste sitta bredvid, släppa ratten och alla pedalerna och istället fokusera på utsikter och insikter, på själva resan. När hjärnan släpper kontrollen och låter hjärtat bestämma kan halvorna samverka mer effektivt för att ta tillbaka makten över dig själv, för att äga dina egna reaktioner och känslor, för att ta ansvar för allt du släpper i väg.

NÄR VI BYTER UT förlåtelse, på prov eller tills vidare, mot det vackra hoppfulla ordet försoning så sker något, kanske oväntat. Här finns en ny energi, en ny smak, en ny frisk doft. Försoning. Ett vackert ord. Att vara för något känns fint eller hur? I försoning ligger en kraft som lever sitt eget liv, en gåva, ett löfte, en gudomlig ansträngning. I försoning ligger det frö till mirakel som vi alla är värda. I försoning ligger fred och frid, glädje och lycka, frihet och förundran.

FÖRSONING SKAPAR VI i alla lager av medvetenhet inom oss själva och ute i världen. Vi skapar, vi lär oss, vi lär ut att när förlåt inte räcker, när förlåtelsen känns falsk eller påtvingad så kallar vi in försoningens krafter i stället. Vad behöver vi utrusta oss med förutom tålamod och fantasi? Förhandlingsvilja, en önskan om ömsesidig rättvisa och mycket medkänsla om vi ser på större nivåer i samhället, på ansträngningar att få till fred mellan nationer, att skapa förståelse mellan väsensskilda grupper och individer. Detta har hänt. Hur går vi vidare så att det aldrig händer igen? Hur kan vi mötas bortom det som sagts och gjorts med respekt för varandra? Hur kan vi genom ömsesidig försoning skapa en ny och bättre relation?

MEN SOM ALLTID börjar vi bäst hos oss själva. Att vara försoning är i sig en god början. Att försonas med det som känns omöjligt att förlåta är nästa steg. Det har hänt. Det gör ont. Det var oönskat. Försonas med vetenskapen om att detta har hänt. Försonas med känslan av smärta. Försonas med allt som följer med det oönskade. Till sist höjer vi blicken och börjar förstå varför, börjar ana ett ljus i det oförlåtliga, börjar förnimma oss själva som i en ny version.

ATT FÖRSONAS MED sitt förflutna, sina handlingar, sina upplevelser, sina relationer och val leder till självacceptans, till frid och till ... förlåtelse. Du når förlåtelse men bakvägen. Som att ta bort subjekten i processen tills vidare och bara behålla dig själv, bara se din roll och din väg. Du upplever, du ►



MARIA NYLOW:
”I försoning ligger det frö till mirakel som vi alla är värda.”

känner, du väljer, du försonas med ... Din makt, ditt liv, din framtid. När du når denna punkt ser du också storheten, helheten och kanske kan du skönja någon sorts mening. Här kan du kanske ärligt förlåta den som skapade smärtan, ärligt förlåta dig själv och gå vidare med en bättre kärleksrelation än tidigare, en bredare självbild, ett mer stabilt självförtroende på arbetsplatsen ...

DAG HAMMARSKJÖLD SKREV en gång "Förlåtelse är svaret på barnets dröm om miraklet ...". Jag menar att försoning är det

mirakel som vi väntar på idag. I försoning finns självvald och frivillig förlåtelse som en ingrediens men här finns också människornas relationer till varandra och hela skapelsen, till sin roll i historien och framtiden, till jordens element och till Gud. Och eftersom försoning involverar både hjärta och hjärna, eftersom den inte kan ske automatiskt, kulturellt eller med tvång utan den behöver samarbete och någon/något att försonas med så måste vi lära oss den ädla konsten att samtala och söka samförstånd för att utvecklas. Vilket vi gör.

VI LÄR OSS ATT samarbeta. Vi lär hjärnan att söka helhet och enighet. Vi lär oss längta efter själva energin i försoning. Sakta lär vi oss att försoning är vägen till inre frid, till en harmonisk och fredlig värld, till lycka och välbefinnande och allt trevligt som kommer av ömsesidig respekt. Ett fullt möjligt mirakel alltså. Försoningens mirakel ...

Plus mer

www.marianylow.se

"Försoning är en process där du kan släppa alla detaljer och tidslinjer, det viktiga är inte vem som gjorde vad mot vilka utan hur kan vi mötas i respekt."

Försoningens byggstenar – en sammanfattning

Försoning är en frivillig process som berör alla inblandade och den sker på flera plan och i flera dimensioner samtidigt. Psykologiskt, fysiologiskt, själsligt, spirituellt, emotionellt, parallellt ...

Förlåtelse är inget villkor för att kunna försonas och inte heller ett nödvändigt resultat av en försoning. Du måste inte förlåta för att försonas med en situation, ett folk eller en person men försoning kan mynna ut även i förlåtelse.

Förståelse för det som har hänt kan ibland behöva mer andlig balans i synsättet, mer fakta och fler förklaringar. Alla

har rätt att söka de svar de behöver men när sökandet övergår till åltande kan det mer hindra försoning än främja. Och ibland finns det inga svar att finna på alla "varför".

Förankring i dig själv, i den du är på riktigt, i din själs historia, i jorden du bor på, i din sanning och din tro hjälper dig i alla steg i processen. När du stolt bär din egen existens som en krona på din hjässa med rötterna djupt i myllan och hjärtat öppet både i kärlek och sorg kan du också hantera livets utmaningar med ödmjukhet och självrespekt. Och försoning blir då en naturlig del av det mänskliga flödet tills det inte finns något mer att sona eller försonas med.

DU MÅSTE INTE NÖJA DIG MED DET DU HAR
JAG HJÄLPER DIG ATT TÄNKA STÖRRE

Konsultationer & events online • Kurser & retreats

Rosens väg • Feminin andlighet • Lyckliga pengar • Atlantis arv • Läkande lugn

TrueSelf Maria Nylov
info@trueself.se • www.marianylow.se

 TrueSelf
 Maria Nylov

 **TRUESELF**
MARIA NYLOW