

## Tilgivelse

Tilgivelse kan rumme mange illusioner, være en måde hvorpå du undgår at se dybt i dit eget mørke. Du kender ikke dit behov for tilgivelse, for at tilgive andre, for selv at blive tilgivet, før du har set dybden af din egen vrede og dit eget had.

Tilgivelse er en proces, som ikke afsluttes, før du hviler sikkert i dit væsens kerne, hvor glæde, følsomhed og styrke smelter sammen i kærlighedens frie væsen. Da kan du tilgive, fordi du selv er tilgivet af livets kræfter i dig, som søger heling af sårene i krop og sind. Helingen, tilgivelsen, sker fra roden af dit væsen, hvor alt er muligt.

Heling og tilgivelse fra oven kan lukke sårets overflade, men i dybden finder ingen heling sted. Tilgivelse og heling, som når til bunds, som har rod i sårets bund, må hvile i mødet med den sikre viden om at være fordømt, som efterlader dig knust, elendig, udstødt, magtesløs.

Når du har erkendt din totale afmagt over for hadets og dødens stærke, stærke væsen, da kan og må du søge hjælp og tilgivelse i dit væsens kerne, hvis du vil overleve - og alt forandres radikalt. For du har mødt din egen grænse, din lidenhed, din synd, som er så svær at se i dagligdagens liv med tilpasset ro.

Tilgivelse og forsoning er nøglen til din heling, men din hånd kan ikke finde nøglen selv.

Du er for lille, mangler kræfter, opgaven er for stor. Det ved du, når du har mødt fordømmelsen og hadet i dybden af dit væsen. Du har ikke kræfter selv, så simpelt er det. Men kræfter findes i roden af dit væsen, som hjælper dig, når du søger hjælpen - og også uden - men bedst, hvis du søger hjælpen med bevidsthed om din egen uformåen.

Den stærke livets kraft, som også rummer glæden, kan ikke favne dig for alvor, før du åbner dig, hvis du skal undgå vanvid eller selvmord. Den er alt, alt for stærk. Dit jeg kan ikke rumme den, når det er stift og kantet og ubevidst om størstedelen af dit eget væsen.

### *Grænserne for din formåen*

Et møde mellem jer - dig selv og dit centrum - er en mangeårig proces, ja livslang, som kun kan ske, når du erkender, forløser og forstår de skjulte emotioner og dermed grænserne for din formåen. De grænser, som er så vide, når det gælder intellektet og nogle andre evner, men meget snævre, når det gælder kærlighedens væsen, hvor det er børnene, som viser vej.

De har endnu ikke megen kontakt med intellektet i voksen forstand. Deres jeg-styrke er svag over for de voksnes magt, men de hviler oftest trygt i kærlighedens væsen, som stammer fra deres egen natur, fra friheden og uskylden, fra glæden og energiens frie leg i deres væsens kerne.

Dem kan du lære af. De kan tilgive og bære over fra dybden af deres væsen. De gør det hver eneste dag, men med tiden bliver det sværere. De bliver som os voksne, får jeg-styrke og intellekt, men mister meget af kontakten med glædens og kærlighedens kilde.

Tilgivelsen, forsoningen, handler om at lære at rumme, at du ikke blev set af mor og far og andre voksne som den du var i dybere forstand, at store dele af dit væsen ikke kunne rummes af dem som var dit ét og alt, da du var foster, spæd og barn. Det var en katastrofe - for både dig og dem - dit livs tragedie. Den skal du rumme.

Det kan du ikke, før du får hjælp fra de kræfter i dit væsens kerne, som blev udelukket fra din bevidsthed, dengang du var lille, fordi de ikke kunne rummes.

### *En indadvendt opmærksomhedsproces*

Det er derfor, det tager tid og er så svært. Du skal have hjælp og vende dig mod kræfter i dig selv, som du ikke kender til med din bevidsthed, fordi de kræfter gik i eksil, da du var lille. Du blev splittet, gik ud af dit gode skind, din bedre halvdel forsvandt.

Det der blev tilbage, som kunne rummes af far og mor og andre og senere bevidstgøres for at danne dit jeg, var langt fra hele dig. Dit væsens kerne kom ikke med og heller ikke de reaktive emotioner. Du er ude af dig selv i dybere forstand, hviler ikke i dig selv, i dit centrum - i dit Selv, som nogen siger.

Forsonings-, helings-, tilgivelsesprocessen er udtryk for mødet og integrationen inden i dig mellem dig og de fraspaltede dele af dit væsen: De skjulte emotioner og dit væsens kerne. Det kræver, forudsætter bevidsthedens og jeg'ets aktive medvirken i en indadvendt opmærksomhedsproces.