

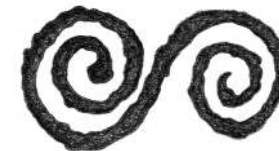


FÖRLÅTELSEVANDRING

*Förlåter gör vi inte för att befria någon annan.
Vi gör det för att befria oss själva.
Så länge vi inte har förlåtit någon
bär vi med oss negativa olösta känslor
som fräter på vårt inre.*

Isaks förlåtelseteknik

- Skriv ner namnen på alla som du behöver förlåta eller som du behöver förlåtelse av på varsin lapp. Sortera dem så att du har den allra viktigaste först och därefter i fallande ordning.
- Ta den första lappen i högen, lägg den över ditt hjärta och säg personens namn. Börja gå. Under tiden som du vandrar, prata högt. Be om förlåtelse för allt du vill förlåtas för. Lämna ingenting osagt. Det kan ta tid. Låt det göra det.
- När du är klar med det du vill ha förlåtelse för, vänd på processen. Säg på samma sätt högt allt som personen gjort mot dig som du vill förlåta den för.
- När allt sagts så sätt dig ner och meditera. Lägg dina öppna händer på benen med handflatorna uppåt. Koppla samman toppen av ditt huvud (kronchakra) och ditt hjärta (hjärtchakra) med dina handflator (handchakran). Tillkalla därefter Isak och be honom frigöra energin. Du kommer att känna ett energiflöde uppåt. När flödet avtar så är det klart.
- Bränn, riv sönder eller gräv sedan ner lappen.
- Tacka.
- Ta sedan nästa lapp, lägg den över hjärtat och gör om det hela tills du inte har några fler lappar.



Lite mer om tekniken

Att vandra

Tekniken är menad att utföras på vandring men kan ändras för att passa personen. Anledningen till att den passar sig särskilt väl för vandring är att den fysiska rörelsen och yttre förflyttningen hjälper processen framåt. Rörelsen hjälper oss dels att komma åt och frigöra minnen som vi kanske glömt och den hjälper oss också att göra den inre förflyttningen som förlåtelsen innebär.

Att tala högt

Det är viktigt att du talar högt och tydligt när du går eftersom det ger betydligt mycket mer kraft till orden än om du säger dem tyst för dig själv. När vi säger saker tyst är det dessutom lätt hänt att vi börjar tänka på annat. Att tala högt hjälper oss att hålla fokus på det vi gör. Inledningsvis kan det kännas ganska konstigt att tala så men efter ett tag släpper det och talet hjälper det vi förträngt att komma upp till ytan.

Vad mer behövs?

Vi kan ibland behöva göra mer för att verkligen bli färdiga med processen. Isak kan exempelvis under meditationen säga till oss att be någon om ursäkt när vi träffas, att lämna tillbaka något eller göra något annat. Under meditationen kan vi också fråga Isak om vi behöver göra något mer.

Hur mycket behöver jag be om förlåtelse för?

Allt behöver man inte be om förlåtelse för. En del saker bara blev som de blev utan att det var någons fel. I andra fall var det en nödvändig och god handling även om vi i efterhand betvivlat det.

Om du har med dig väldigt många lappar behöver det inte nödvändigtvis betyda att du har mycket att förlåta eller be om förlåtelse för. Det kan vara ett uttryck för att du tar på dig alltför mycket skuld, eller i andra ytterligheten att du är alltför snarstucken och långsint. Ta med dem alla ändå men var uppmärksam på vad Isak säger.

Teknikens ursprung

Förlåtelse tekniken gavs till Daniel Wilby av den uppstigna mästaren Isak med den uttryckliga uppmaningen att dela den med andra. Deras första kontakter skedde i meditation men därefter har kontakten bibehållits även utanför. I sitt arbete med tekniken och i samtal med Isak har Daniel fördjupat sin förståelse av såväl tekniken som förlåtelseprocessen.

Här återges tekniken så som den ursprungligen förmedlades av Isak. Den kan emellertid anpassas till personen.

Om Daniel

Daniel Wilby är en lärare och mentor i personlig och andlig utveckling, psykedelisk vägledare och naturterapeut som arbetar i nära kontakt med såväl Moder Jord som andevärlden. En stor del av hans arbete har ägnats åt skuggsidor och tillstånd såsom utmattning, depression, missbruk och trauma.



När detta skrivs är han just i färd med slutkorrektur av sin kommande bok *Läka och växa — en shamans verktyglåda* som också återfinns på www.healandgrow.se. Texten i häftet är ett kortat utdrag ur den. Till boken hör också en kortlek för egenterapi i naturen som han i detta nu testkör.

Framöver har han för avsikt att fokusera sitt utvecklingsarbete på samarbete, relationer och kärlek, i de många former som dessa kan uttryckas.