

## Affetmek Unutmak Değildir

İnsanları affettiğimizde geçmişte yaşanan deneyimleri unutmayız.

Unutmamalıyız da.

Bu deneyimler, zamanında bize çok acı vermiş olsa da kazandığımız derslerdir.

Bizim, yeniden kurban konumuna düşmemek ya da başkalarını kurbanımız konumuna düşürmemek için yaşanmış bir ders.

Affetmek, affettiğimiz kişilerin davranışlarını onaylamak değildir.

Affettiğimizde geçmişin bugünümüz üzerindeki yıkıcı etkisini ortadan kaldırırız.

Bu, onların bir zamanlar yaptığı şeyin doğru, haklı ve onaylanabilir olduğu anlamına gelmez. Yapılanların kabul edilebilir, önemsiz, çok da kötü olmadığı anlamına gelmez.

Yapılanlar kötüydü. Acıttı. Hayatımızı etkiledi. Aslında gerçek affediş tam aksine, olanı yadsıdığımız, minimize ettiğimiz, karşımızdakini haklı çıkardığımız ya da bize zarar veren davranışı hoş gördüğümüz durumda gerçekleşemez.

Affetmek, affettiğimiz kişiden daha "büyük" olduğumuzu göstererek, onu kendimize ebediyen borçlu kılmak değildir.

Yargılayıcı Tanrı konumundan, hoşgörülü Tanrı konumuna geçerek, yine de kişiyi kendisini "günahkar" olarak hissettirmek gerçek bir affediş değildir.

Affetmek fedakarlık değildir. Dişlerimizi sıkarak, bizi inciten kişiye katlanmamız, güler yüz maskesi takınmamız gerçek bir affediş değildir. Çünkü bu durumda gerçek duygularımızı yutmuş oluruz. Bu tavır hem zordur, hem de hayatımızdan haz duygusunu çalar.

Affetmemek, kızgınlık duyduğun kişileri zihninde bedava kiracı olarak oturtmak demektir. Günah değil mi, zihnini boşu boşuna işgal etmelerine izin vermeye? Affetmek için haklı- haksız mücadelesine girersen, haklı olmanın senin için huzurlu ve mutlu olmaktan daha önemli olduğuna dikkat et.

Haklı olmaya çalışmak, haksız olmaktan korkmaktan kaynaklanır.

Affetmek bir "Kozmik Unutmadır". Affetmek, ruhsal iyileşme sürecinin doğal yan ürünüdür.

Affetmek, içsel bir süreçtir.

Affetmek, kendimize duyduğumuz saygının artmasını sağlayan bir özgürleşme sürecidir.

Affetmek, geçmişten gelen olumsuz duygu yükünden özgürleşmektir.

Olayı hatırlamak ama olayın duygu deposunu boşaltmaktır.

Affetmek, bizi inciten kişilere duyduğumuz cezalandırma ihtiyacından vazgeçerek kendi tutsaklığımızdan vazgeçmektir.

Affetmek, onlara hangi cezayı verirsek verelim bize yetmeyeceğinin farkındalığıdır.

Affetmek, intikam, öfke, kızgınlık gibi duygularla ziyan ettiğimiz yaşam enerjisini, yaşam kalitemizi yükseltmek, mutlu ve doyumlu olmak için kullanmayı seçmektir.

Affetmek, yaşamın geçmişinde takılıp kalmak yerine, yaşam yolculuğunda yeni deneyimlere açık hale gelebilmektir.

Ve affetmek, başkası için değil, kendimiz için yaptığımız bir özgürleşme seçimidir. Kendi boynumuzdaki, kendi ayaklarımızdaki zincirlerden özgürleşme seçimi.

En uzun yolculuk, beynimizden yüreğimize yaptığımız yolculuk.

Affetmek, bu yolculuğun kestirme yolu.

Öfke, kırgınlık, kızgınlık, nefret, intikam, suçluluk duygusu bastırıldığında da, patladığında da bizi olduğumuz yere çiviler ve gelişmemizi engeller. Affetmek, çivileri söker, sadece yürüme özgürlüğünü yeniden kazanmakla kalmayız, koşma, dans etme, uçuşma özgürlüğünü de tadarız.

Gerek bizim hatalarımıza, gerek başkalarının bize yaptığı hatalara gübre olarak bakalım. Gübre, affetmenin toprağıyla karıştığında, aldığımız ürün bol olur.

Affetmeyi gerektiren her yara, içinde önemli bir dersi de barındırır; dersi görebilmek için yarayı yenidendeşerek yüzleşmek zorunda kalsak bile.

Affetmek, öfke ve intikama yatırım yapmaktan vazgeçmektir. Neye yatırım yaparsak o çoğalır. Affetmek, hayatımızın en özgürleştirici ve zenginleştirici yatırımıdır.

Affetmenin karşındaki kişiyi değil, seni özgür bırakacağını anla.

İnsanları yargılasan onları sevmeye zaman bulamazsın.

Ellerini yumruk haline getirenler, tokalaşamazlar.

Herkesi "gerçekten" tanırsan, herkesi affedersin.

Affetmek, içsel yolculuğun temel basamaklarından biri ve kendimizle barışık olma yolunda kocaman bir adım.

Bu adımı atmaya hazır mısın?

Nil Gün (alıntıdır)