

HAD – TILGIVELSE

I denne lille afhandling om had og tilgivelse vil jeg forsøge på, at hjælpe andre til at styre deres følelsesliv, således at de kan frigøre sig selv af de traumer de lider under, ja måske også af de endnu værre psykoser, som er opstået efter voldsomme hændelser i deres liv. Dette mener jeg er muligt, når vi forstår de sammenhænge, som binder os til sådanne oplevelser, og efterfølgende anvender den metode, som jeg anbefaler, så kan vi frigøre os af disse traumatiserende følelser.

Mange af os gemmer på tidligere traumatiske oplevelser, som igen og igen ødelægger os, når vi gang på gang erindrer sådanne oplevelser og genoplever dem, det er især dem jeg skriver til her.

Vore følelser kan inddeles i to hovedgrupper, som består af negative følelser i den ene gruppe og positive følelser i den anden gruppe.

Vore følelser dannes af de oplevelser vi udsættes for op igennem livet, det være sig negative oplevelser eller positive oplevelser. Når vi senere erindrer én af vore tidligere grimme oplevelser, det være sig i tanken, under en samtale, eller når vi igen hører eller læser om tilsvarende oplevelser, så genoplever vi igen hele det register af negative følelser, som er blevet opbygget omkring vor egen, eller egne grimme oplevelser. Dette er meget ødelæggende for os, ja vi kan endda sammenligne det med terror, nogle genoplever det endda i billeder for deres indre blik, hvilket er ganske forfærdeligt. Vi får ikke lov til at glemme disse forfærdende oplevelser, på grund af de meget stærke følelser og tanker, vi har knyttet til sådanne oplevelser. Vi ved ikke selv, hvordan vi skal styre disse stærke følelser, de terroriserer os igen og igen, hver eneste gang de vækkes til live. Vi glemmer dem aldrig, men der findes en vej ud af dem, når vi forstår de årsager, som ligger bag et had og de konsekvenser som et had medfører, ligesom vi kan lære at forstå betydningen af ordet tilgivelse, som alle har en misforstået opfattelse af. At få kontrol over sit eget negative had er meget vanskeligt, men umuligt er det langt fra.

Når det drejer sig om de gode oplevelser, så vækker de glæde, og når det drejer sig om de negative og onde oplevelser, så skaber de negative følelser, hvor hadet er den stærkeste og farligste følelse, som vi efterfølgende retter mod den, eller de personer, som udsatte os for en forfærdelig oplevelse, det være sig incest, voldtægt, vold eller andre mindre former for overgreb.

Ret til selvforsvar

Jo værre ting vi udsættes for, jo stærkere følelser reagerer vi med, det er en helt almindelig og forståelig handlemåde, som udløser en selvforsvars mekanisme i os, det være sig chok, passivitet eller et modangreb, som i givet fald er voldelig. Følelsernes piskes voldsomt op hos den uskyldige part under overgrebet, og især når denne er totalt lammet og forsvarsløs, så vækker det givetvis et stærkt had til live. Hvis det der i mod lykkes for den angrebne part, at gøre modstand, og hindre overgriberens i at nå sit mål, eventuelt med anvendelse af vold, så har det sejrende offer, det rimeligt godt med sig selv bagefter. Uanset hvad et selvforsvar medfører, så skal den uskyldige part ikke kunne straffes efterfølgende, at det sker i dagens Danmark betragter jeg, som uhyrligt og ondt. Forbryderen bærer selv hele skylden for overgrebet, også med hensyn til pådragne skader påført af offeret. Den uskyldige sejrherres straf er i forvejen meget stor, ja alt for stor, at bære, ingen kommer helskindet ud af en så rædselsopvækkende oplevelse, den sætter sine dybe ødelæggende spor i følelserne og erindringen livet igennem. Intet menneske kan forlange, at et offers handlemåde skal være fornuftig og rationel i en truet eller livstruet situation. Det skal være en

menneskeret at tage sit eget liv, ligesom det skal være en menneskeret, såfremt et livstruet offer, i forsøget på, at redde sit eget eller andres liv, kommer til at tage forbryderens eller forbrydernes liv. At samfundet gør sig til Herre over sådanne tilfælde er, at stille den livstruede overfor to fjender på én gang, den første, som truer ens uskyldige liv, og det Retslige system, som efterfølgende kan straffe den uskyldige endnu mere.

Et dekadent samfund uden konsekvens, er et paradys for forbrydere, hvor forbryderens handling overfor sit offer oven i købet kan kriminalisere dennes liv, når ofret prøver på, at forsvare sig selv, det hører ikke hjemme i et demokratisk samfund. Et sådant samfund, tillader jeg mig at betegne, som et sygt samfund. Dermed siger og mener jeg ikke, at det er rigtigt at slå ihjel i selvforsvar, men blot, at noget så ulykkeligt kan ske, og at hvis det så sker, ja så skal offeret også fritages for straf i enhver henseende.

Tilgivelse og Had

Kan vi tilgive den der har udsat os for en ond handling, nogle kan gøre det, men andre kan aldrig gøre det. Efter min mening skal vi kun tilgive os selv, den andens onde handling kan aldrig accepteres eller tilgives, men vi bør tilgive os selv, et barn er uskyldig i incest, men en kvinde kan i nogle tilfælde af vold eller voldtægt måske erkende, at hun gik lidt for vidt, men det berettiger hverken vold eller voldtægt, det er i sådanne tilfælde at tilgivelsen af sig selv er meget vigtigt. Tilgivelse betyder bestemt ikke tilgivelse af det der er sket, men tilgivelsen af os selv, er med til at hjælpe os ud af de følelsesmæssige traumer som opstår efter sådanne forbrydelser.

Ondt er ondt og ingen skal eller kan forlange, at vi skal tilgive noget der er ondt.

De mennesker som udøver ondt, kan vi betragte dem, som normale og raske mennesker? Eller skal vi betragte dem som afsporede og perverse mennesker, som er syge? Der er hvis ingen der kan være i tvivl om, hvilken gruppe disse mennesker tilhører.

Syge mennesker skal de straffes eller behandles, bliver de raske, af gabestok pisk, eller afhugning af lemmer og hoveder, som man gør i visse lande, også i Danmark førhen. Nu er vi her i landet dog kommet så langt, at vi bare sætter dem i fængsel, og afsondres skal de da, men vi behandler dem stadig ikke som syge, altså må de bestemmende politikere mv. opfatte dem, som normale og raske mennesker?

Opvækst og opdragelse

Når vi tænker på afvigere og onde mennesker indenfor alle kategorier, så skal vi også tænke på de omstændigheder, som har gjort dem til det de er blevet til. Her tænker jeg på hele deres opvækst, og den opdragelse de der har fået, og de oplevelser de er blevet påvirket af. Hvis ikke det er disse menneskelige påvirkninger, som er skyldige i deres forkvaklede måde, at leve livet på, så ved jeg ikke, hvad ellers det skulle være. For mig er der ingen tvivl om, at de blev født, ligeså påvirkelige og uskyldige, som alle os andre, og at det er de mennesker, som de har haft berøring med op gennem livet, som har skabt grundlaget og dermed er ansvarlige for deres syge handlinger.

En ny synsvinkel

Når vi anskuer alle afvigere ud fra en sådan synsvinkel, af årsag og virkning, så burde det også ændre vores forståelse og holdning overfor disse ødelagte mennesker, og i stedet vække en følelse af medlidenhed overfor dem. Disse mennesker var selv uskyldige da de blev født, og de blev selv ofre for andre menneskers ødelæggende indflydelse og påvirkninger op gennem deres opvækst. Dette burde afføde en forståelse for

den situation, som disse mennesker befinder sig i, det var jo ikke et liv, som selv valgte, hverken inden de blev født, eller efter de blev født, derfor behøver de vor medfølelse og medlidenhed, gennem den hjælp de har behov for.

Straf

Med hensyn til, at straffe et menneske for dets handlinger, så er de disse mennesker stadig syge i sindet, og deres onde handlinger stadig uacceptable, ligesom de stadig er utilgivelige, men vi kan heller ikke straffe det uskyldige menneske for dets onde handlinger. Hvad vi så skal gøre? Der er kun et at gøre, og det er at genopdrage dette menneske, med vore medmenneskelige og næstekærlige værdinormer. Andre muligheder har vi ikke når et ondt menneske, skal ændres til et godt menneske. Dette skriver jeg meget mere om i afhandlingen om: "Mennesket".

Had og gift

Denne nye synsvinkel er lettere, at acceptere for os, som ikke har været udsat for en ond handling, end for alle dem, som har fået brændt en ond oplevelse ind i sig, men selv disse mennesker vil lettere kunne overvinde deres traumer, og ødelæggende had følelser, hvis de anlægger den.

Hadet som forbinder sig med sådanne oplevelser er en farlig gift, som vi simpelthen ødelægger os selv med, den ødelægger jo ikke forbryderen, som vi retter hadet i mod. Hadet bliver således den ekstra byrde, som vi selv vælger, at lægge oveni selve den forbrydelse, som er begået mod os. Og lige så længe vi nærer dette had så høster vi også selv alle dens ødelæggende virkninger. Hadet går desværre ikke bare ud over os selv, men den ødelægger også meget i vor relation til den nære kreds af mennesker omkring os, had gør os kun ondt og er ødelæggende i relation til alle vi elsker omkring os. Derfor er det tvingende nødvendig, at vi anskuer årsagerne til dem ud fra en dybere synsvinkel, nemlig den, at forbryderen i virkeligheden er næsten ligeså uskyldig, som os selv.

At elske sin næste, som sig selv, er der al mulig grund og årsag til at gøre, men vi skal erkende årsagssammenhænge før end vi kan gøre det. På samme måde forstår vi heller ikke Biblens betydning af tilgivelsen, fordi vi tror det er det onde vi skal tilgive, en fejltagelse, som alle naturligvis har svært ved at acceptere. Alle mennesker er skyldige onde som gode, det er en endnu dybere erkendelse, at erkende, men sandhed er det. Den sandhed blev til virkelighed da mennesket valgte den egoistiske livsform, som alt liv på Jorden er baseret på. Det faktum gør os alle, til mere eller mindre medskyldige, i alt det gode såvel, som det onde, der sker på denne Jord.

Hvordan standser vi vort had?

En traumatisk hændelse er en stor udfordring for alle, og jo mere vi anfægtes af sådanne hændelser, jo flere negative følelser knytter vi uvægerligt til disse, på den måde pålægger vi altså os selv med en følelsesmæssigt ekstra afstraffelse, fordi vi mener, at det er forbryderen, som påfører os følelserne, og det har vi for så vidt også ret i, men for vor egen skyld så bør vi hurtigst muligt se at komme ud af de følelsesmæssige og skadelige følelser, som opstår efter et overgreb, ellers ødelægger de os. Ud over at tilgive os selv, så er vi nød til, at erkende, at sket er sket, og at det skete ikke står til at ændre på, en sådan erkendelse er næste skridt til, at minimere de tilknyttede negative følelser. Livet skal gå videre uanset hvad vi udsættes for, det ønske bør vægte højest, langt højere end, at følelsernes terror skal have lov til at fortsætte deres destruktive ødelæggelse. Når vi accepterer det skete, uanset hvad vi udsættes for, så

beskytter vi os selv, og vi undgår, at ødelægge os selv, og det er kun derfor vi skal acceptere det skete, det er fortid, nu gælder det fremtiden, fortid er fortid og den skal vi ikke lade vor fremtid styre af. Erfaringerne fra fortiden, både gode og onde erfaringer, de hjælper os til en bedre fremtid, vi lærer i processen, at undgå problemerne ved at styre udenom dem. Vi lærer at skelne mellem godt og ondt, takket være, at vi har oplevet godt og ondt. Se på fortidens ulykkelige hændelser med nye øjne, forstå, at ondt kan ændres til godt, ligesom godt kan ændres til ondt. Det onde menneske kan ændres til et godt menneske, såvel som et godt menneske kan ændres til at blive et ondt menneske. Livets resultater afhænger af den blandede bagage vi alle har med os, den styrer os i høj grad livet igennem, og er bestemmende for udfaldet. Min konklusion er, at onde menneskers uacceptable og onde handlinger ikke handler om, at acceptere disse onde gerninger, men, at vi selv skal acceptere, hvad vi udsættes for, og ikke fristes til at reagere tilbage med onde tanker og følelser, som vi ødelægger os selv med. Nej vi skal i stedet ønske, at det onde menneske bliver hjulpet til at blive et godt menneske, så han ikke begår ondt igen. Et sådant ønske er et godt og næstekærligt ønske overfor en næste, som selv er kommet på afveje. Mennesker med adfærdsproblemer, som begår vold og forbrydelser, er afsporede og syge mennesker, som bør genopdrages, resocialiseres af kompetente mennesker, som forstår at ændre et menneske fra ondt til godt, indtil det sker, bør et sådant menneske ikke have mulighed for at begå nye forbrydelser.

Når vi lærer at tilgive os selv og vor næste i overensstemmelse med det menneskesyn, som jeg her har lagt frem, så accepterer vi også lettere det skete, som ikke står til at ændre igen, og dernæst forstår at had og mindre hadefulde følelser kun skader eller ødelægger os selv, så er vi nået meget langt i frigørelsesprocessen. Vi vil så bedre kunne leve i fred med det skete, og være i stand til at opbygge et nyt liv, som fortiden ikke længere ødelægger.

Når vi er nået så langt, så kan vi også begynde at afvise de følelser og tanker, som minder os om sådanne hændelser, fordi de nu er værdiløse at rumme, de har mistet deres betydning i det nye liv vi nu lever. Hvis disse følelser og tanker stadig kommer, så kan vi afbryde dem, ved at tænke på de gode minder i stedet, og så fylde os med de glæder, som disse minder fylder os med. Det er ikke en flugt, men et positivt valg, når vi erstatter skidt med godt.

Glem aldrig, at de værste negative tanker, kan sammenlignes med, at vi tager et brusebad i cyankalium. Tanker der opstår i os kan også stamme fra andre kilder, både gode og onde kilder, det kræver, at vi anlægger en undersøgende holdning, overfor alle tanker, og stemmer, som mange også er belastet af. Vore hjerner modtager både tanker og inspirationer udefra, vore hjerner kan sammenlignes med både radiostationer og radiomodtagere, som både afsender og modtager tanker. Det oplever vi nogle gange når vi tænker på en bestemt person, som vi ikke har hørt fra i nogen tid, og lige efter ringer denne person så og siger, ja jeg tænkte lige på dig, derfor ringer jeg. På den måde både påvirker og påvirkes vi også hinanden, vi er således ikke så private i vor egen lille verden, som vi går og regner med. Det faktum er også et resultat af de såkaldte besættelser, hvor andre kan opnå en mindre eller større magt over os, hvis ikke vi er herre nok over os selv.

Jo sjældnere erindringer om tidligere grimme oplevelser kommer til os, så betyder det, at vi er ved at viske dem helt ud, de er ved at gå i glemslen, ligesom det gamle telefonnummer vi kun husker i en kort tid, efter vi har fået det nye nummer.

Hvis negative oplevelser fra fortid eller nutid bliver behandlet med piller, så husk på, at få doseringen nedsat i samråd med lægen i takt med, at de overvindes.

Lev i nuet

At leve i nuet, og leve fuldt ud i nuet, er af største betydning for at få det fulde udbytte af livet, mange af os lever meget i tankerne og mister derved den glæde og intensitet, som livet forærer os tilbage, når vi helt og fuldt lever med i alt hvad der sker. I takt med det får livet et meget større indhold, vores opmærksomhed og indlevelse hæmmes ikke længere af forstyrrelserne fra tankerne, som overtager vores opmærksomhed udadtil, så vi på den måde rives ud af den oplevelse vi før fordybede os i. I tankernes verden reflekterer vi over de oplevelser vi har haft, eller på den fremtid der venter os, og mens vi gør det mister vi forbindelsen til det der sker udenfor os selv. Livet leves kun i nuet, udenfor nuet reflekter vi kun over livet overvejende i fortid eller fremtid. Et godt eksempel til at illustrere betydningen af at leve helt og fuldt i nuet, er f.eks. at vi er meget bedre til at lytte til det andre fortæller os, vores opmærksomhed øges over alle de ting vi gør i vort daglige liv, på den måde undgår vi uheld både i hjemmet og udenfor hjemmet. Vi kan også sidde ganske stille og nyde stilheden intens, den er både helbredende og skabende.

Bryd heller ikke hjernen med at finde en løsning på et problem, løsningen findes alligevel ikke i vor hjerne, så det er spild af tid, spørg i stedet udadtil efter løsningen i dine tanker, formuler dit spørgsmål og send det så ud, og tænk så ikke mere over det, vent tålmodigt på, at svaret kommer til tilbage til tankerne, det kommer før eller senere, hvis vi synes det varer for længe så gentag det igen, men læg nu endnu mere længsel i spørgsmålet, så kommer svaret garanteret. At søge svar på denne måde øger vor modtagelseevne, svaret findes derude et eller andet sted. Vi kan sammenligne denne måde at spørge på, med de søgninger efter svar vi bruger computeren til, men den kan også kun give os de svar den allerede har, og de er nødvendigvis ikke rigtige svar. Det en række af tanker gør, er at de bevæger sig rundt, som radiobølger på hele Jorden, og vender så tilbage med svaret hvis det findes der, men de bevæger sig faktisk også ud i Himmelfrummet og spørge de højere kræfter der lever der. Jo mere opmærksomhed og overbevisning vi lægger ind i tanker, jo større virkning får de, og den gave kan vi bruge til at skabe et bedre liv for os selv med.

I Tankerne kan vi ønske os et eller andet og ofte vil vi se, at sådanne ønsker blive virkeliggjort, især hvis ønsket er meget stærkt og vi ikke lader tvivlen ødelægge ønsket.

Denne evne anvender jeg selv, på masser af områder, og den har til dato gjort mig meget godt også mod angreb af sygdom, som vi kan nægte, at lukke ind, når symptomerne melder sig, med det kan også være godt, at kroppen selv får lov til at udvikle sit eget forsvar.

Jeg håber oprigtigt på, at min lille afhandling vil blive årsag til glæde og lykke.

Fortæl mig, hvis min mine ord har hjulpet dig: mail@yaohushua.dk

Kærlig hilsen

Tage Winther