

Чотири кроки до прощення

Потужний шлях до щастя, свободи та успіху.

Вільям Фергус Мартін

Про цю книгу

Ця книга *"Чотири кроки до прощення"* пропонується безкоштовно від імені Глобальної ініціативи прощення, яка є неприбутковою організацією, зареєстрованою у Великобританії (благодійний номер: SC045990). Доступна для безкоштовного завантаження більш ніж 25 мовами на їхньому популярному веб-сайті globalforgivenessinitiative.com, який щороку відвідують мільйони людей.

Ця книга базована на книзі *"Прощення - це сила"*, також написаній Вільямом Фергюсом Мартіном і виданій видавництвом "Внутрішні традиції" (ISBN 9781844096282) www.glofig.com/fip

Книга *"Прощення - це сила"* також доступна в міжнародних виданнях: Індійське видання (ISBN: 9789325975170), традиційною китайською мовою (ISBN: 9789863591184) та спрощеною китайською мовою (ISBN: 9787559606006).

Більше інформації про автора: <http://williamfergusmartin.com/>

Чотири кроки до прощення.

Copyright © 2020 by William Fergus Martin.

Всі права захищені.

Ця книга або будь-яка її частина не може бути відтворена або використана в будь-який спосіб без письмового дозволу видавця, за винятком використання коротких цитат у рецензіях на книги.

Зміст

Навіщо прощати?	3
Чотири кроки до прощення.....	5
Чотири кроки до прощення: робочий аркуш	8
Використання першого кроку	9
Використання другого кроку	10
Використання третього кроку.....	11
Використання четвертого кроку	11
Тривога, паніка та депресія.....	12
Вина і сором	14
Гордість і сором	16
Каяття.....	17
Чи простить мене Бог?	19
Важливість самопрощення.....	20
Як пробачити себе	21
Як пробачити себе: робочий аркуш	23
Фальшиве прощення.....	24
Примирення.....	25
Жорстке прощення.....	27
Щастя та успіх через прощення	29
Залежності та компульсії	31
Самотність і прощення.....	33
Позитивне мислення та закон притягання	36
Самоцінність, самоповага та впевненість у собі.....	37
Як прощати невірність і перелюбство	38
Розлука.....	39
Терапія та психічне здоров'я.....	40
Чи солодка помста?.....	42
Газлайтинг і прощення	43
Любов, мир і свобода: 5 хвилин до прощення.....	47
Прощаємо долю, прощаємо життя.....	48
Наступні кроки.....	51
Про автора	52

Навіщо пробачати?

Прощення робить вас вільними.

Коли ми розуміємо переваги, які ми отримуємо, роблячи щось, нам легше мотивувати себе на те, щоб дійсно це робити. Розуміння переваг, які приносить прощення, допоможе вам відчувати мотивацію навчитися прощати і продовжувати прощати, якщо ви усвідомлюєте, що воно приносить вам.

Деякі з переваг, які приносить прощення, є дуже практичними, тоді як інші можна вважати "духовними" у вигляді морально "правильних" і "належних" вчинків. Іноді людям важко сприймати ідею прощення з практичних міркувань, а не з "духовних" чи моральних. Добре знати про практичну користь прощення, адже краще прощати, щоб отримати практичну і матеріальну вигоду, ніж не прощати взагалі. Що б не спонукало людину стати на шлях Прощення, в кінцевому підсумку це на благо, навіть якщо її мотиви на початку були лише практичними і матеріалістичними.

Ви отримуєте величезну користь, коли вирішуєте прощати, і всі, хто вас оточує, теж. Незалежно від того, чи вам потрібно пробачити інших, чи вам потрібно пробачити себе, це звільняє вас від минулого і дозволяє вам реалізувати свій справжній потенціал. Прощення дозволяє звільнитися від обмежувальних переконань і поглядів. Воно вивільняє вашу розумову та емоційну енергію, щоб ви могли застосувати її для створення кращого життя, і щоб ви могли більше.

Прощення допомагає досягати навіть найбільш практичних і безпосередніх цілей. Можливо, ви хочете отримати кращу роботу, заробляти більше грошей, мати кращі стосунки або жити в кращому місці. Прощення допоможе вам досягти всього цього. Якщо ви не пробачили, то частина вашої внутрішньої життєвої енергії перебуває в пастці образи, гніву, болю чи страждань. Ця спіймана життєва енергія буде обмежувати вас. Це все одно, що намагатися їхати на велосипеді з частково увімкненими гальмами. Це уповільнює вас, розчаровує і заважає рухатися вперед.

Вибір, який ви робите, і речі, які ви вважаєте можливими, будуть залежати від того, як ви не пробачили. Коли ви вчитеся прощати, енергія, яка йшла на нещасливі думки і почуття, вивільняється і може бути спрямована на створення життя, якого ви бажаєте, а не на обмеження або створення нових страждань.

Якщо ви не хочете вчитися прощати, щоб принести користь собі, тоді вчіться прощати, щоб приносити користь іншим. Коли ви вчитеся прощати, ви приносите користь усім, з ким контактуєте. Ваше мислення стане яснішим і позитивнішим, ніж раніше. Ви зможете набагато більше віддавати, і вам буде приємніше ділитися тим, що у вас є. Ви природно і легко станете добрішими, щедрішими і турботливішими по відношенню до інших, без необхідності докладати зусиль для досягнення цього. Ви станете щасливішими і позитивніше ставитиметеся до людей у вашому житті, а вони відповідатимуть вам тим же.

Чи приємніше проводити час з людиною, яка прощає, ніж з тією, яка не прощає? Так, звичайно, приємніше. З людиною, яка прощає, завжди набагато приємніше бути поруч, ніж з людиною, яка не прощає. Якість вашого життя залежить від якості ваших стосунків. Кожен

аспект вашого життя зміниться на краще, коли ви навчитеся прощати: чи то в сім'ї, чи то на роботі, чи то в суспільному житті. Навчившись прощати, ви поліпшите всі свої стосунки, тому що покращиться ваше ставлення до всіх. А коли ваші стосунки стануть кращими, всі аспекти вашого життя також покращаться.

Якщо ви хочете перейти на наступний рівень фінансового достатку та успіху, Прощення допоможе вам досягти цього. Наприклад, якщо ви хочете, щоб у вашому житті було більше грошей, вам потрібно переконатися, що ви не ображаєтеся на людей, які мають більше грошей, ніж ви. Люди, які мають більше грошей, ніж ви, мають кращі можливості допомогти вам також мати більше грошей. Якщо, як це роблять деякі люди, ви ображаєтесь на "людей з грошима", то вони не зможуть вам допомогти, тому що ви не відкриті для них, поки ви зайняті тим, що ображаєтесь на них. Так само, якщо ви позитивно ставитеся до людей, які є більш успішними, ніж ви (ви посміхаєтесь їм, а не хмуритеся на них), вони бачитимуть вас доступними і, швидше за все, захочуть працювати з вами або спілкуватися з вами.

Якщо ви хочете мати кращу роботу і заробляти більше грошей, то позитивне ставлення до місця, де ви працюєте, до свого керівника, до колег і до клієнтів чи замовників надзвичайно допомагає. Люди з позитивним, доброзичливим ставленням виділяються в будь-якій ситуації. Ви ніколи не зможете досягти успіху в організації, в якій ви не хочете досягти успіху, тому що ви не будете викладатися на повну. Якщо ви не викладаєтесь на повну, виконуючи свою роботу якнайкраще, то не отримаєте найкращого, що може прийти до вас. Прощення допоможе вам виробити таке ставлення, яке зробить вас дуже успішним у вашій роботі.

Навчитися прощати себе також життєво важливо. Відмова пробачити себе завдає болю й іншим. Якщо ви не пробачите собі, то караєте себе, відмовляючи собі в хороших речах у житті. Чим більше ви відмовляєте собі, тим менше ви можете віддати. Чим менше ви можете віддавати, тим менше ви можете принести користі тим, хто вас оточує. Коли ви перестанете обмежувати те, що отримувате, тоді ви перестанете обмежувати те, що можете дати. Від того, що ви прощаете себе, виграють усі, бо тоді ви впускаєте у своє життя більше хорошого, і вам є чим поділитися.

Коли ви прощаете, ви стаєте кращим чоловіком чи дружиною, кращим учнем чи вчителем, кращим роботодавцем чи працівником, кращими батьками чи дітьми. Коли ви прощаете, ви стаєте більш відкритими до успіху в усіх важливих для вас сферах. Коли ви вчитеся прощати, те, що здавалося неможливим, не тільки стає можливим, але навіть може стати легко досяжним.

Якщо ви релігійна або духовно налаштована людина, то вивчення практичних способів прощення розширить і поглибить ваш досвід вашої релігії або духовної практики. Це допоможе вам звільнитися від почуття провини за те, що ви не настільки "добрі", як вам здається, тому що це допоможе вам стати такою людиною, яка прощає, якою ви хотіли б бути. Практика Прощення зміцнює доброту всередині вас, щоб вона стала більш активною у вашому житті. Ви, природно, відчуватимете меншу схильність до вчинків, які, як ви знаєте, не повинні робити, але не змогли зупинити себе від них. Ви почнете робити більше речей, які, як ви знаєте, повинні робити, але ніяк не могли змусити себе зробити. Вміння прощати може лише допомогти вам; воно не може вам зашкодити.

Прощення є надзвичайно практичним і корисним. У ньому немає нічого туманного чи непрактичного. Прощення звільняє вас. Коли ви навчитеся прощати, багато проблем (можливо, навіть проблеми зі здоров'ям) поступово зникнуть. Ви ніби подивитеся на своє життя згори і

побачите найпростіший спосіб дістатися туди, де ви хочете бути. Життя відкриється перед вами. Нові можливості з'являтимуться ніби з нізвідки. Щасливі збіги обставин допоможуть вам зустріти потрібну людину в потрібний час. Ідеї або відповіді придуть до вас саме тоді, коли вони вам потрібні. Друг може зробити зауваження, або ви розгорнете книгу чи журнал; або ви можете підслухати розмову, яка дасть вам саме те, що ви шукали. Чому так відбувається? Тому що, практикуючи Прощення, ви стаєте більш відкритими до доброти життя, і так доброта має більше можливостей знайти свій шлях до вас.

Коли ви навчитеся прощати, у вас відкриються здібності, які дрімали в вас, і ви виявите себе набагато сильнішою і здібнішою людиною, ніж ви собі уявляли раніше. Частина вас, які не могли процвітати в холодному і замерзлому ґрунті непростення, почнуть рости. Ви почнете відпускати боротьбу і прагнення. Ви знайдете більше легкого потоку, і життя стане набагато легшим і набагато приємнішим. Якщо все це звучить як перебільшення, то нехай поки що так і буде. Просто практикуйте *Чотири кроки до прощення*, які ви знайдете на цих сторінках, і ви будете дуже раді, що зробили це.

Чотири кроки до прощення

Потужний спосіб змінити своє життя на краще

Чотири кроки до прощення пропонують вам швидкий і простий спосіб почати прощати. Це може призвести до глибоких і докорінних змін у вашому житті. Сила цього методу в його простоті, тож просто почніть його використовувати, і ви переконаєтесь у цьому самі.

Ці чотири кроки можна використовувати для будь-якої проблеми, як великої, так і малої. Однак найкраще починати з відносно невеликих проблем, поки ви не зрозумієте суть. Насправді, краще не намагатися пробачити когось, хто потенційно може завдати вам ще більшого болю, поки ви не отримаєте певний досвід і не зрозумієте весь процес прощення (див. "Важке прощення і примирення"). Подумайте про невелику проблему, яку ви хочете пробачити, і спробуйте виконати наведені нижче кроки.

Чотири кроки до прощення

Найкраще виконувати "*Чотири кроки до прощення*" в письмовій формі, поки не набудете певного досвіду. Ви можете скористатися таблицею в наступному розділі, щоб допомогти собі в цьому процесі.

Крок 1: Напишіть, кого і за що вам потрібно пробачити.

Крок 2: Напишіть список ваших поточних неприємних почуттів щодо ситуації. Найкраще, якщо це будуть ваші чесні почуття, а не приємні, ввічливі речі, які, на вашу думку, ви "повинні" відчувати. Вам потрібно рухатися вперед, виходячи з того, що ви насправді відчуваєте, тому що це те, де ви знаходитесь. Ви не можете рухатися вперед від того, де ви хотіли б бути; ви можете рухатися вперед тільки від того, де ви є.

Крок 3: Напишіть список переваг, які ви отримаєте, пробачивши цю ситуацію. Часто вони будуть протилежні тому, що ви відчуваєте зараз. Сум перетвориться на радість, гнів - на спокій, важкість - на відчуття легкості і так далі. Якщо ви не впевнені в перевагах, просто виберіть

кілька загальних хороших почуттів, які ви хотіли б отримати, щоб почати ("спокій", "свобода", "легше", "впевненіше" і т.д.). Можливо, вам допоможе побачити переваги, якщо ви уявите, наскільки краще ви почуватиметеся, коли пробачите.

Крок 4: Афірмація прощення. Виберіть кілька переваг, про які ви писали в Кроці 3 і які найбільше вас приваблюють зараз, і напишіть прохання про прощення, включивши їх до нього. Це просто вказівка на те, кого ви маєте намір пробачити, а потім визнання переваг, які ви отримаєте від прощення. Потім повільно промовте це речення (в тиші свого розуму), принаймні тричі, а потім поверніться до кроку 1 і повторіть його ще раз. Продовжуйте, поки не відчуєте полегшення.

Я прощаю ____ [кого] і приймаю _____ [переваги Крок 3], які приносить Прощення.

Приклад

Уявіть, що ви прощаєте когось на ім'я "Джон", і два блага, які вас найбільше приваблюють з того, що ви написали в Кроці 3, - це "мир" і "свобода".

На четвертому кроці ви напишете: "Я прощаю Джона і приймаю мир і свободу, які приносить Прощення."

Повільно промовте це речення в тиші свого розуму, не менше трьох разів, а потім поверніться до кроку 1. Потім знову пройдіться по кроках, вносячи будь-які зміни, які здадуться вам правильними, доки не відчуєте, що все зроблено. Наступні розділи та глави дадуть вам більше інформації про те, як використовувати *"Чотири кроки до Прощення"*.

Як використовувати чотири кроки до прощення

Ключовим елементом *"Чотирьох кроків до прощення"* є те, що ви продовжуєте проходити кроки і змінювати написане раніше, якщо це необхідно. Виконання кроків - це процес, і нам часто доводиться змінювати написане на кожному кроці, щоб завершити процес і пробачити людину.

Наприклад: Уявіть, що ви прощаєте жінку на ім'я Джейн за щось.

Робимо Крок 1:

Спочатку ви напишете "Я прощаю Джейн за..." і напишете те, за що ви хочете її пробачити. Однак пізніше, коли ви знову пройдетеся по сходинках, можете відчувати, що вам справді потрібно пробачити Джейн за щось інше, або ж захочете додати те, за що ви хочете її пробачити.

Те, що ви напишете в Кроці 1, може змінюватися і розвиватися в міру того, як ви будете прощати Джейн за допомогою *"Чотирьох кроків до прощення"*, повторюючи кроки по колу. Якщо ви хочете залишитися з тим, що написали, коли вперше проходили Крок 1, або з будь-яким іншим кроком, це теж нормально.

Робимо крок 2:

Спочатку ви пишете список неприємних почуттів, які одразу спадають вам на думку у

зв'язку з тим, що зробила Джейн. Спробуйте знайти принаймні два-три нещасних почуття. Ви можете написати: "ображений", "злий" і так далі. Пізніше, коли ви будете проходити всі кроки і кілька разів повертатиметесь до Кроку 2, ви можете виявити більш глибокі почуття, пов'язані з вчинком Джейн. Ви можете додати: "лютий", "мстивий" і так далі.

Повертаючись до цього кроку, ви, можливо, помітите сильніші відчуття, яких раніше не помічали, або ж ваші відчуття стануть легшими, коли ви знову прийдете до тями. Ви можете виявити, що корисно включати в список тілесні відчуття, такі як "оніміння", "біль", "мурашки по шкірі" і т.п.

Якщо ви хочете залишитися з тим, що написали першого разу, це теж нормально. Ви також можете викреслити те, що ви написали, якщо відчуваєте, що це не є актуальним цього разу.

Крок 3:

Спочатку ви напишете список переваг, які, на вашу думку, ви отримаєте, пробачивши Джейн. Деякі з цих речей будуть протилежними тим нещасним почуттям, про які ви писали в Кроці 2. Спробуйте придумати принаймні дві-три переваги. Ви можете написати "мир", "свобода" тощо. Повторюючи кроки і повертаючись до Кроку 3, ви можете усвідомити інші переваги, які ви могли б мати; деякі з них можуть бути протилежними будь-яким додатковим нещасним почуттям, які ви додали до Кроку 2.

Можливо, ви зрозумієте, що є блага, які дійсно важливі для вас більше, ніж інші. Це можуть бути не ті блага, які, на вашу думку, ви "повинні" отримати, а ті, яких ви дійсно хочете. Блага, яких ви дійсно прагнете, можуть бути набагато практичнішими і приземленими ("кращі друзі", "підвищення по службі", "краща робота", "більший дохід") або ж це можуть бути більш "духовні" блага ("мир", "внутрішня свобода", "задоволеність").

Крок 4:

Спочатку ви використовуєте дві переваги, про які ви писали в Кроці 3, як основу для афірмації прощення. Наприклад, ви можете написати щось на кшталт: "Я прощаю Джейн і приймаю мир і свободу, які приносить Прощення". Якщо ваш список переваг зміниться, ви можете змінити твердження прощення, яке ви написали на Кроці 4, щоб відобразити це. Повертаючись до цього кроку під час виконання додаткових циклів, ви можете змінити список переваг, на яких ви зосереджуєтесь. Якщо ви не відчуваєте ясності або руху і дійшли до точки, де відчуваєте, що застрягли, можете спробувати всі переваги. Або включіть їх по черзі (написавши афірмацію для кожного блага), або зробіть їх єдиним повним списком. Ви можете промовляти афірмацію прощення про себе багато разів, використовуючи різні блага окремо або в різних поєднаннях, а потім зосередитися на тих, які вам найбільше підходять. Ви також можете використовувати афірмацію прощення самотійно протягом кількох днів, а потім повернутися до виконання "*Чотирьох кроків до прощення*", доки не відчуєте, що ви пройшли весь шлях.

Щоб допомогти вам пройти ці кроки, у наступному розділі наведено таблицю "*Чотири кроки до прощення*".

Звісно, ніщо з цього не виключає відшкодування шкоди чи вибачення, якщо це можливо і буде корисним. Якщо це неможливо, тоді живіть своїм життям якнайкраще, наскільки це можливо. *Подумайте про добро, яке ви можете зробити, а не про погане, яке ви не можете виправити.*

Робочий аркуш "Як пробачити себе

1. За що ви хочете себе пробачити?

Подумайте, за що ви хочете пробачити себе, і введіть дані нижче: Я хочу пробачити собі за

Приклади:

Я хочу пробачити себе за те, що завдала болю....

Я хочу пробачити себе за те, що не дотримав обіцянки, яку дав...

2. Поточні нещасні почуття.

Напишіть список усіх неприємних почуттів, які ви зараз відчуваєте у зв'язку з цією ситуацією, наприклад: почуття сорому чи провини, бажання покарати себе тощо. Приклади: "жаль", "провина", "сором", "страх", "заціпеніння" тощо.

Робочий аркуш "Чотири кроки до прощення

Ця таблиця допоможе вам пройти всі чотири кроки.

1. Хто і що

Подумайте про людину, яку ви повинні пробачити, і чому ви повинні її пробачити, і введіть дані нижче:

Я хочу пробачити _____ за те, _____.

Це речення про те, кого ви повинні пробачити і за що ви повинні їх пробачити.

Приклади:

Я хочу пробачити Тетяну за те, що вона вкрала мого хлопця. Я хочу пробачити Джона за те, що він бив мене в дитинстві. Я хочу пробачити батька за те, що він недостатньо любив мене.

2. Нещасні почуття

Напишіть список усіх неприємних почуттів, які ви зараз відчуваєте у зв'язку з цією ситуацією, наприклад, гнів, біль, страх, заздрість, бажання помститися і так далі.

Зараз я відчуваю себе (злим, мстивим; відчуваю, що хочу дати їм по носі тощо)

3. Вигоди:

Перелічіть переваги, які ви отримаєте, якщо пробачите їх. Як би ви почувалися, якби звільнилися від цього? Як би змінилося ваше ставлення до них? Як би змінилася ваша поведінка? Приклади: щасливішим, спокійнішим, вільнішим, розслабленим, енергійнішим,

здатним створювати кращі стосунки. Бажано вказувати на позитивні почуття, а не на відсутність негативних почуттів ("більш спокійним", а не "менш боязким").

4. Твердження прощення: Тепер складіть речення, яке підтверджує ваш намір пробачити. Спочатку виберіть кілька переваг з Кроку 3, які здаються вам найбільш важливими в даний момент. Потім складіть речення, використовуючи ці переваги.

Я прощаю _____[ім'я] і приймаю _____[переваги], які приносить прощення.

Скажімо, наприклад, ви працюєте над прощенням людини на ім'я Іван, і з Крок 3 ви вибрали переваги "миру" і "свободи" як найбільш привабливі. Ви напишете:

"Я прощаю Івана і приймаю мир і свободу, які приносить прощення".

Повільно промовте це речення подумки, щонайменше 3 рази і помітьте, чи не почнете ви відчувати себе по-іншому.

Повторіть:

Тепер поверніться до Кроку 1 і повторіть Чотири кроки кілька разів на ту саму тему і подивіться, як змінюються ваші почуття. Ви можете виявити, що "бажання" пробачити стало сильнішим на Кроці 1, або що ваші почуття змінюються або стають сильнішими на Кроці 2 або Кроці 3. У якийсь момент ви відчуєте себе краще і врешті-решт відчуєте, що ваша робота над цією ситуацією завершена. У міру того, як ви практикуєте прощення, воно стає легшим, поки не стане автоматичним.

Приклад: Я зобов'язуюсь пробачити Івана і приймаю мир і свободу, які приносить прощення.

Використання Кроку першого

Ключ до першого кроку - просто визнати, що ви хочете пробачити когось, а також визначити, за що ви хочете пробачити. Це допоможе вам позбутися будь-якого заперечення того, що сталося, і налаштуватися на прийняття своїх почуттів щодо ситуації, щоб ви могли рухатися далі.

Можливо, ви не впевнені, що справді хочете їх пробачити. Якщо це так, уявіть, що ви приміряєте пальто або куртку в магазині одягу. Ви ставите собі питання: "Я дійсно хочу це чи ні?". Тож ви приміряєте його, щоб побачити, чи воно вам подобається. Вам потрібно приміряти, щоб вирішити, чи це для вас, чи ні.

На цьому етапі важливо не намагатися бути надто "милим" чи "ввічливим". Вам потрібно прийняти свої справжні почуття щодо події, щоб зробити реальні зміни. Якщо ви відчуваєте, що хтось "вкрав мою дівчину", то саме цю фразу варто використовувати - принаймні на початку. Однак уникайте надто драматичних інтерпретацій результатів події, таких як "Вони повністю зруйнували моє життя назавжди".

Трохи драми на початку не завадить, але намагайтеся дотримуватися фактів, не перебільшуючи їх. Пізніше, після того, як ви кілька разів пройдете через ці кроки, ви можете виявити, що ваші почуття щодо того, за що вам потрібно пробачити, зміняться, і формулювання, які ви хочете використати, теж можуть змінитися. Це природна частина процесу.

Щоб пробачити когось іншого, ви можете вважати, що він повинен спочатку вибачитися перед вами. Або ж ви боїтеся прощати когось, бо боїтеся, що він знову завдасть вам болю (якщо ви маєте з ним якісь стосунки). Якщо так, то прочитайте розділи "*Важке прощення*" і "*Хибне прощення*", які допоможуть вам зрозуміти, що примирення - це відмінний, але тісно пов'язаний з прощенням процес. Коротко кажучи, ви можете пробачити, не маючи більше нічого спільного з цією людиною. Однак краще спочатку попрацювати над прощенням, перш ніж приймати рішення про можливе примирення. Це допоможе запобігти тому, щоб ваше ставлення до можливого примирення не було запламоване помстою або почуттям зв'язку.

Якщо ви працюєте над тим, щоб пробачити себе, то, будь ласка, перегляньте цей розділ: *Як пробачити себе*.

Використання другого кроку

Другий крок полягає у визнанні того, що біль, який ви відчули від події, все ще проявляється у ваших думках, почуттях і діях. Як і на першому кроці, дуже важливо написати свої справжні почуття, оскільки чим більше ви приймаєте свої справжні почуття, тим легше ви зможете досягти реальних змін.

Якщо ви не впевнені, що відчуваєте, це може допомогти зробити приблизне припущення і змінити його, коли ви будете проходити кроки кілька разів.

Ви також можете включити фізичні відчуття, щоб описати свої відчуття, наприклад, "холод", "оніміння", "біль", "колючість". Це особливо корисно, якщо ви не усвідомлюєте конкретних емоцій, пов'язаних з проблемою, але знаєте про фізичні відчуття; тоді ви можете просто використовувати фізичні відчуття. Якщо згодом, повторюючи кроки, ви усвідомлюєте емоції або сильніші емоції, то починайте включати їх також.

Якщо ваші почуття невизначені, просто опишіть їх якнайкраще: "відчуття безнадійності", "холодне, нещасне відчуття" або "неясне, незручне відчуття". Навіть невизначені почуття можуть призвести до чудових проривів, тому не дозволяйте невизначеності ваших почуттів стримувати вас.

Якщо ви відчуваєте, що застрягли на цьому кроці, то краще спробувати попрацювати над більш легким питанням, а потім повернутися до нього. В іншому випадку, вам може знадобитися підтримка довіреного друга або консультанта, щоб розкрити свої почуття і працювати над тим, щоб пробачити цю проблему. Інший варіант, якщо ви все ще хочете рухатися далі, хоча відчуваєте, що застрягли, - пропустити цей крок і зосередитися на інших, щоб побачити, чи допоможе це повернути ваші почуття в нормальне русло.

Використання третього кроку

На третьому кроці ви зосереджуєтесь на перевагах, які ви отримаєте, звільнившись від неприємних почуттів щодо ситуації чи події. Уявіть, як ви почуватиметесь і поводитиметесь, коли звільнитесь від болючих почуттів, пов'язаних з нею. Подумайте, наскільки краще і наскільки легше ви почуватиметесь, і як це вплине на ваше життя. Подумайте, як ви будете ділитися цим добрим почуттям з тими, хто вас оточує.

Зазвичай вигоди від прощення протилежні болючим почуттям. Краще виражати ці переваги в позитивній формі: "щасливий", а не "не такий сумний", "мирний", а не "не злий". Якщо ви не впевнені в конкретних перевагах, які ви отримуете від прощення, ви можете використовувати загальні хороші речі, яких би ви хотіли у своєму житті прямо зараз, навіть якщо ви не впевнені, що вони доречні; прикладами можуть бути "мир", "щастя", "успіх" або "достаток". Прощення приносить багато переваг у цьому напрямку, навіть якщо ми зосереджені на інших благах.

Якщо ви використовували фізичні відчуття для опису того, що хочете звільнити, то для опису переваг цього кроку ви можете просто використовувати їхню фізичну протилежність. "Холод і оніміння" може стати "теплом і жвавістю"; "стиснення і неможливість дихати" - "свободою і легким диханням" і т.д.

Вигоди також можуть включати в себе дуже практичні речі, сформульовані в будь-якій зручній для вас формі: "бути більш впевненим у собі", "отримати кращу роботу" або "створити нові щасливі стосунки". Чим більше ви хотіли б мати перелічені переваги, тим більше ви допоможете собі мотивувати себе до прощення.

Працюючи над цим кроком, ви можете почати усвідомлювати, що таке прощення і які переваги воно приносить. У вас можуть з'явитися осяяння та ідеї. Можливо, ви навіть відчуєте, що у вашому розумі увімкнулося світло, або туман починає розсіюватися, і ви можете бачити своє життя більш чітко. Якщо це усвідомлення прийде до вас, а це може зайняти деякий час, то це дуже добрий знак, оскільки це допоможе ще більше мотивувати вас до прощення.

Використання Кроку четвертого

На четвертому кроці ви офіційно і конкретно заявляєте про свій намір пробачити.

Як згадувалося в розділі "*Використання першого кроку*", ви можете бути не впевнені, що дійсно хочете пробачити. Можливо, у вас навіть буде багато сумнівів, але просто спробуйте і побачите. Навіть невелика готовність дослідити прощення (нехай навіть дуже обережно) може принести великі результати.

Ключ до цього кроку - мати переваги, про які ви писали в третьому кроці, і які дійсно вас приваблюють. Таким чином, афірмація прощення матиме для вас більше значення і працюватиме набагато краще.

Якщо під час виконання третього кроку вам було важко придумати переваги, які мають для вас реальне значення, то в цьому кроці ви можете спробувати дуже загальні переваги як частину афірмації прощення. Приклади: "...я приймаю мир і свободу, які приносить прощення",

"...я приймаю зцілення і благополуччя, які приносить прощення" тощо.

Після того, як ви кілька разів пройдетеся по етапах, дуже добре дослідити варіанти, які спадають вам на думку, щоб зрозуміти, наскільки добре вони працюють для вас. Ви навіть можете поєднати загальні переваги з дуже конкретними. Наприклад, скажіть, що ви прощаєте проблему, пов'язану з роботою, і розумієте, що вирішення цієї проблеми допоможе вам отримати кращу роботу. Ви можете використати фразу на кшталт: "...я приймаю мир і кращу роботу з більшим доходом, які приносить прощення".

Однак, якщо цей тип вигоди здається вам занадто матеріалістичним або якимось чином ображає ваше почуття цінностей, то пропустіть практичну вигоду.

Іноді буває корисно затриматися на певному кроці, особливо якщо ви відчуваєте почуття свободи або жвавості під час роботи над ним. Затримка на четвертому кроці і повторення його частіше, ніж інших, може добре спрацювати в будь-який час.

Також добре допомагає перетворити четвертий крок на словесне твердження, яке ви промовляєте вголос або мовчки подумки, кілька разів протягом кількох днів. Уява про те, як ви будете думати, відчувати і діяти після того, як завершите процес прощення, робить його ще більш потужним.

Вихор прощення

У міру того, як ви будете працювати над цими чотирма кроками, ви побачите, що це почуття зростає. Коли ви повернетесь до першого кроку після виконання інших кроків, ви цілком можете виявити, що ваше почуття "Я хочу пробачити..." зросло і стало сильнішим. На другому кроці ви будете чіткіше розуміти, що ви відчуваєте в даний момент, або на третьому кроці ви будете чіткіше розуміти, які переваги ви отримаєте. Кожного разу, коли ви проходите через ці чотири кроки, ви ніби створюєте вихор прощення.

Можна навіть уявити це як сучасний пілосос, який використовує вихор для чищення килимів; тільки в цьому випадку, повторюючи "*Чотири кроки до прощення*", ви створюєте вихор, який вичищає старі патерни болю і нещастя. Чим частіше ви проходите ці кроки, тим сильніший ефект.

Крім того, якщо ви застосуєте "*Чотири кроки до прощення*" кілька разів, ефект буде сильнішим, навіть якщо ви працюєте над абсолютно новою темою. Коли ви відчуєте переваги прощення однієї речі, ви захочете прощати більше речей. Ваше почуття "Я хочу пробачити..." буде сильнішим навіть щодо речей, які не пов'язані з вашими попередніми процесами прощення. Таким чином, прощення стане для вас легким і природним.

Тривога, паніка та депресія

Як прощення захищає вас від поведінки інших людей.

Тривога, паніка і депресія можуть бути дуже виснажливими. Вони виснажують нашу енергію і заважають нам жити далі і робити те, що ми повинні робити. У важкому стані тривога і депресія можуть серйозно підірвати здатність людини жити повноцінним життям.

Проте вихід з цих виснажливих станів існує. Прощення може допомогти нам звільнитися від тривоги і депресії, а також зменшити схильність до паніки. Принаймні, прощення може значно полегшити нам подолання цих проблем.

Як допомагає прощення

Коли ми розглядаємо причини тривоги та депресії, то часто бачимо, що наші процеси мислення є частиною проблеми. Тривога стає звичним явищем, коли ми проводимо занадто багато часу з тривожними і страшними думками. Тоді ваше тіло переходить у стан підвищеної тривожності та пильності. Це означає, що ваш організм наповнюється гормонами, які підвищують ймовірність того, що ми будемо думати про тривожні речі. Приводячи свою нервову систему в стан "бойової готовності", ви наказуєте їй шукати те, що може піти не так (або йде не так), і не шукати те, що йде правильно. Ваша перспектива стає однобокою і викривленою в бік негативу, і часто ви навіть не усвідомлюєте цього.

Так само можуть стати звичними думки про приреченість і похмурість, наприклад, відчуття, що ви застрягли в ситуації, з якої немає виходу або надії на краще майбутнє. Такі думки призводять до того, що ваш організм наповнюється гормонами, які змушують вас почуватися млявими, відчувати брак енергії та ентузіазму, частіше з'являються думки про відчай і нещастя.

Даючи нам спосіб змінити або перервати наші звичні шаблони мислення, Прощення дозволяє нам здійснити радикальні позитивні зміни. Воно допомагає нам впоратися з тим, що нас турбує або викликає страх, а також допомагає віднайти надію і нові можливості в ситуаціях, де ми відчуваємо, що застрягли. Але Прощення може повести нас далі, набагато далі.

Практика прощення

Прощення може спричинити глибокі та потужні зміни в наших стосунках, переконаннях і звичках мислення. Воно може звільнити нас від минулого, щоб ми могли з упевненістю дивитися в обличчя життю і йти вперед, щоб творити краще майбутнє. Прощення допомагає нам прорватися крізь шаблони мислення, які породжують страх, тривогу, депресію і паніку.

Практика прощення допомагає жити нашу нервову систему позитивними почуттями, що покращують життя. Ці позитивні почуття і пов'язані з ними гормони допомагають легше помічати краще і насолоджуватися хорошими речами в житті. А це, в свою чергу, допомагає стати ще більш пробачливим. Прощення також полегшує відчуття бажання простягнути руку допомоги іншим людям, а простягнути руку допомоги іншим - один із найкращих способів зменшити стрес і тривогу, допомогти людям вийти з ізоляції та депресії.

Життя без тривоги, депресії та паніки

Часто почуття тривоги підживлюється відчуттям, що ви перевантажені і не можете впоратися з життям. Насправді це зводиться до відчуття нездатності впоратися з іншими людьми. Часто саме те, що інші люди "можуть" зробити або сказати, викликає у нас тривогу. Так само депресія часто виникає через те, як ми реагуємо на поведінку інших людей. Можливо, хтось нагрубив нам або сказав щось недобре; або хтось, від кого ми залежимо, здається, не любить нас або не схвалює. Якщо ми не знаємо, як керувати своїми почуттями щодо таких

подій, то вони можуть накопичуватися, аж поки ми не відчуємо безнадію і не настане депресія.

Тому і тривога, і депресія часто викликані тим, наскільки добре ми справляємося з вимогами, очікуваннями та надіями інших людей. Однак справа не лише в цьому. Справжня проблема полягає не в тому, що інші люди говорять чи роблять, або чого вони хочуть чи очікують від нас; справжня проблема полягає в тому, що ми говоримо собі про це. Іншими словами, те, як ми інтерпретуємо ситуацію, визначатиме те, як ми до неї ставимося.

Прощення захищає нас від поведінки інших людей

Нам потрібне щось, що може стати між нами та іншими людьми або ситуаціями, які викликають у нас тривогу чи депресію. Це те, що робить Прощення. Прощення допомагає захистити нас від впливу поведінки інших людей, допомагаючи нам стати більш відстороненими від наслідків їхньої поведінки.

Ми можемо відчувати тривогу, бо не знаємо, як реагувати на чийсь поведінку щодо нас. Ми можемо хвилюватися, що вони скажуть нам щось грубе чи нечемне. Однак, коли ми вчимося прощати, ми бачимо, що у нас є спосіб, як з ними впоратися. Ми можемо пробачити їх, і, що не менш важливо, ми можемо пробачити себе. Завдяки Прощенню ми можемо впоратися з будь-якою ситуацією.

Ми можемо почуватися пригніченими, бо не бачимо виходу з дуже складної ситуації. Коли ми вчимося прощати, ми бачимо, що вихід є. Якщо ми подивимося на те, як ми можемо пробачити людей, які нас оточують, і пробачити себе за те, що потрапляли в нещасливі ситуації, наше бачення світу починає змінюватися. Нові можливості, яких ми раніше не помічали, стають справді очевидними і доступними, коли ми вчимося прощати.

Прощення допомагає нам звільнитися від страху

Навчившись прощати, ми починаємо відкривати для себе внутрішню свободу, про яку, можливо, навіть не підозрювали. Саме ця внутрішня свобода дозволяє нам знаходити щастя навіть у складних ситуаціях. Ми ніби піднімаємося над обставинами і знаходимо внутрішню силу, нові здібності справлятися з ситуаціями, а також з іншими людьми та їхньою поведінкою.

Через Прощення ми починаємо втрачати багато страху перед іншими людьми і страху перед життям. Ми починаємо ставати добрішими до себе і добрішими до тих, хто нас оточує. Чи призводить це до того, що вони поведуться по-іншому по відношенню до нас? Дуже часто так, але ми маємо таку внутрішню силу і внутрішню свободу, що нам не потрібно на це розраховувати. Наша внутрішня свобода звільняє нас від того, щоб бути жертвою обставин, і дозволяє нам формувати те, як на нас впливають люди і події в нашому житті.

Прощати легко і швидко навчитися (див. розділ "Чотири кроки до прощення"). Почніть вже сьогодні відкидати тривогу, страх, занепокоєння, депресію та панічні атаки. Дихайте вільно і вчіться жити повним життям.

Провина і сором

Провина змушує нас відчувати, що ми зробили щось погане; сором змушує нас відчувати, що ми погані.

Для того, щоб пробачити себе, варто зрозуміти різницю між провиною і соромом. Провина і сором часто згадуються разом, ніби це одне й те саме або дуже схоже. Однак насправді це дуже різні речі.

Почуття провини виникає тоді, коли ми робимо щось, що суперечить нашому почуттю справедливості. Сором виникає, коли ми відчуваємо, що з нами щось не так. Провина - це почуття щодо того, що ми робимо або зробили; сором - це почуття щодо того, ким ми є. Коли ми відчуваємо провину, ми думаємо: "Я зробив щось погане"; коли ми відчуваємо сором, ми думаємо: "Я поганий".

Важливо розуміти різницю між провиною і соромом, тому що для того, щоб повністю пробачити себе, нам потрібно розібратися і з почуттям провини, і з почуттям сорому. Деякі події можуть викликати в нас обидва ці почуття, але те, що потрібно для вирішення проблеми провини, відрізняється від того, що потрібно для вирішення проблеми сорому.

Ми відпускаємо провину, просто відпускаючи бажання покарати себе, відпускаючи самоосудження і будь-яку форму бажання завдати собі шкоди чи болю. Ми можемо допомогти собі зробити це, загладивши свою провину, вибачившись, або використовуючи "Чотири кроки до прощення" тощо. Це може допомогти нам зцілити наш сором, а також нашу провину, але вирішення проблеми сорому часто потребує використання іншого підходу.

Щоб відпустити сором, нам потрібно примиритися з собою (див. розділ "Примирення"). Сором зцілюється, коли ми налагоджуємо кращі стосунки з собою, особливо з тими частинами нас самих, які ми вважаємо слабкими або неповноцінними в певному сенсі. Нам потрібно створити щасливі та здорові стосунки з собою, щоб позбутися нездорових форм сорому. Це означає бути готовими усвідомити і відпустити "голоси" всередині нас, які нас засуджують або принижують у будь-який спосіб. Це означає відпустити негативну, надмірно критичну та осудливу "розмову про себе". Це також означає змінити наше ставлення до людей навколо нас, які не є добрими для нас, і віддалитися від них, якщо ми можемо. Це включає в себе проведення більше часу з тими, хто добрий до нас і корисний для нас. Крім того, відпустити сором означає навчитися не ставитися з підозрою до людей, які нам щиро подобаються, і не припускати, що з ними щось не так. Відпущення сорому має багато спільного з тим, щоб стати хорошим, добрим і турботливим другом для самих себе.

Можливо, ми засвоїли досвід батьків, вчителів чи родичів, які були надто критичними чи суворими до нас у роки нашого становлення. Якщо так, то голос цього критика звучить у нас в голові. Він може бути настільки глибоко в нас, що ми навряд чи усвідомлюємо його, але почуття і настрої, які він створює, все одно будуть з'являтися. Нам не потрібно боротися з цим, надмірно критичним і таким, що викликає сором, голосом. Нам не потрібно ховатися від нього чи перейматися тим, що він говорить. Нам не потрібно давати йому владу, реагуючи на нього. Кожного разу, коли наш внутрішній критик пропонує нам щось, що не є корисним чи конструктивним, ми можемо просто сказати собі: "Це просто думка, і нічого більше". З часом він вичерпає себе, якщо ми не реагуватимемо на нього, не опиратимемося йому, не піддамося і не повіримо в те, що він каже.

Почуття сорому може бути тим, що штовхає нас на вчинки, про які ми потім шкодуємо.

Почуття сорому може підживлювати залежності, шкідливі звички, соціальну замкнутість або надмірно агресивну поведінку. Почуття сорому, якщо його не долати, є самовідтворюваним. Коли нам соромно за себе, ми відчуваємо себе ослабленими і легше піддаємося спокусі продовжувати робити те, що змушує нас відчувати себе погано. Тому почуття сорому може підживлювати провину і ще більший сором.

Почуття сорому схиляє нас до того, що ми швидко звинувачуємо інших і не прощаємо їхніх помилок. Тому почуття сорому може поширюватися серед людей, оскільки кожна присоромлена людина намагається відвернути сором від себе, змушуючи соромитися інших людей. Коли лідер групи людей (сім'ї, організації, релігії чи будь-чого іншого) має сильне почуття сорому, це може легко поширюватися на всіх людей у цій групі і створювати токсичну атмосферу звинувачення та осуду.

Петля сорому

Ми не дозволимо собі мати те, на що, на нашу думку, не заслуговуємо, незалежно від того, наскільки смішним чи необґрунтованим є це відчуття недостойності. Проте, нездійснені бажання нікуди не зникають. Вони просто йдуть у підпілля і виходять назовні у вигляді залежностей і компульсій. Наша залежна і компульсивна поведінка потім змушує нас відчувати сором і негідність. Це петля сорому, в якій ми застрягаємо, відчуваючи сором, і цей сором змушує нас робити речі, які потім змушують нас відчувати ще більший сором. Наші спроби сховатися від почуття сорому і відчуття власної негідності можуть перетворитися на нав'язливу ідею, яка змушує нас робити ще більше тих самих речей, які викликають у нас почуття сорому. Це може перерости у відчуття, що ми всередині дуже погана людина і що ніхто не хотів би мати з нами нічого спільного, якби знав нас по-справжньому.

Прощення інших також допомагає нам вирватися з петлі сорому. Коли ми прощаємо інших, ми починаємо примирятися з собою і зцілювати внутрішні розколи між різними частинами нас самих. Ми стаємо більш здатними з'єднувати і виражати вищі і мудріші частини себе в нашому повсякденному житті, і це веде нас до щасливіших стосунків, мудріших рішень і більш повноцінного життя.

Коли ми навчимося відпускати свій сором через прощення, примуси, які він створює, також розвіються, і ми вирвемося з петлі сорому і станемо вільними.

Гордість і сором

Почуття вини корисне лише тоді, коли змушує нас змінити свою поведінку і загладити свою провину.

Почуття сорому є не лише особистим. Ми також можемо підхопити почуття сорому від нашої нації, нашої сім'ї або навіть просто від того, що ми перебуваємо поруч з певною подією.

Перш ніж говорити про національний сором, давайте спочатку поговоримо про національну гордість. Я народився і живу в прекрасній від природи країні (Шотландії). Одного разу американський гість сказав мені: "Ви живете в такій чудовій країні. Вона просто прекрасна!" На кілька секунд я відчув гордість, що прокинулася в мені, але потім задумався. "Зачекайте хвилинку! Я не маю абсолютно ніякого відношення до краси цієї країни. Не я створив гори, якими він так захоплювався, не я створив річки і пейзажі, якими він так насолоджувався. Не думаю, що я міг би створити навіть маленький пагорб, навіть якщо б

присвятив цьому все своє життя. У всякому разі, не схоже, що існують якісь навчальні курси про те, як створювати гори, долини та річки. Чому я відчуваю гордість?"

З іншого боку, моє почуття національного сорому може спрацювати, коли наша національна футбольна збірна програє на Чемпіонаті світу з футболу, що, на жаль, трапляється щоразу, коли вона туди потрапляє. Зазвичай я відчуваю сором, спостерігаючи за тим, як моя національна футбольна команда програє на ранній стадії турніру. Але це збентеження ірраціональне, оскільки я не несу відповідальності за їхню поразку. Це форма сорому за асоціацією.

Я десь читав, що дуже успішний англійський футбольний клуб "Манчестер Юнайтед" має більше прихильників за межами Великої Британії, ніж у самій Британії. Багато з цих "вболівальників" - люди, які ніколи не були у Великій Британії і навряд чи коли-небудь туди приїдуть. Вони не мають жодного природного зв'язку з футбольним клубом "Манчестер Юнайтед". Проте вони святкують, коли "Манчестер Юнайтед" досягає успіху, і засмучуються, коли це не так.

Це несерйозний приклад (якщо тільки ви не серйозний футбольний фанат), але він вказує на набагато глибшу проблему. Наші гордість і сором можуть бути викликані ситуаціями, над якими ми не маємо жодного контролю; або ж ми можемо свідомо вибирати речі, з якими не маємо жодного зв'язку, щоб використовувати їх як джерело гордості. Швидше за все, саме тому люди з інших країн мудро вболівають за футбольну команду "Манчестер Юнайтед" (яка досягла значного успіху), а не за шотландську збірну (яка не так добре відома своїми успіхами). Гордість і сором можуть бути химерними і довільними, але вони є основними рушійними силами, які формують нашу поведінку в глибокий і неусвідомлений спосіб. Вони формують події на особистому рівні, а також колективно через нації, що діють на світовій арені.

Провина і сором - це далеко не завжди погано. Коли вони працюють у здоровому руслі, вони ставлять розумні межі нашій поведінці і допомагають нам вписатися в соціальні норми нашого часу. Почуття провини корисне лише тоді, коли воно змушує нас заглибити провини за скоєне і спонукає нас змінити свою поведінку. Провина не є корисною, якщо вона просто затягує нас у довготривалий вузол самоосуду та самозвинувачення, що не призводить до жодних позитивних змін. Сором корисний лише тоді, коли він змушує нас поставити під сумнів наші погляди і переконання та шукати шляхи, як стати кращою людиною, наприклад, розвиваючи особисті якості, яких нам бракує. Сором може спонукати нас до розвитку більшої чутливості до почуттів інших, якщо нам цього бракує, або до більшої сміливості у втіленні наших ідей, якщо саме цього нам бракує.

Йдеться про те, щоб навчитися керувати цими первинними почуттями провини і сорому в конструктивний спосіб. Йдеться не про те, щоб сліпо піддаватися їм, уникати їх чи намагатися боротися з ними. Ми не хочемо бути зв'язаними почуттями з минулого, які не ведуть до конструктивних стосунків чи корисних дій. Ми можемо впоратися з провинною і соромом, пробачивши себе, і таким чином формувати те, як ми реагуємо на ці первісні почуття, а не просто віддаватися на їхню милість.

Каяття

Найкраще каяття - це добре прожите життя.

Триматися за минуле суперечить природній доброті життя. Найкращий спосіб заглибити

будь-яку кривду, яку ми вчинили, - це жити добре зараз. Перефразовуючи стару приказку про помсту, "Найкраще каяття - це добре прожити життя". Якщо є способи заглибити провину за те, що ми зробили, то це, природно, буде частиною хорошого життя.

Чесне вибачення від щирого серця часто може творити чудеса і допомогти виправити будь-яку шкоду, яку ми заподіяли. Кожен робить помилки, і у кожного є речі, які він сказав або зробив, про які шкодує. Може знадобитися багато мужності, щоб зустрітися з тими, кого ми образили, визнати, що ми були неправі, і зізнатися, як нам шкода. Але це може допомогти нам переконатися, що ми не зробимо тієї ж помилки знову. Зв'язок емпатії, який ми формуємо з іншою людиною, коли вибачаємося, зменшує ймовірність того, що ми знову заподіємо їй біль.

Ми можемо висловити каяття, відшкодувавши збитки; виправити недобрі слова, сказані про когось, говорячи відтепер про нього добре; повернути вкрадені гроші; поводитися чесніше і відкритіше з усіма (щоб зрівноважити завдану шкоду) і так далі.

Якщо ми не можемо відшкодувати шкоду людині, яку ми образили, ми можемо зробити щось, що принесе користь комусь із її групи. Наприклад, якщо ми образили когось через його расу, ми можемо заглибити свою провину, зробивши щось, щоб допомогти іншій людині цієї раси. Ми можемо заглибити свою провину, зробивши анонімну пожертву у відповідну благодійну організацію. Трохи подумавши і пофантазувавши, ми можемо знайти альтернативний спосіб заглибити свою провину, якщо не можемо відшкодувати шкоду безпосередньо людині, яку ми образили.

Якщо ми зробили щось дуже погане, наприклад, навмисно вбили або серйозно поранили іншу людину, то, очевидно, заглибити свою провину набагато важче. Однак, ніхто ніколи не втрачає надії. Прощення, разом з миром і зціленням, яке воно приносить, в кінцевому підсумку досягне для кожного. В крайньому випадку, краще спочатку почати заглиджувати маленькі провини, які ми вчинили, а потім вже краще знати, що робити з більшими кривдами.

Ніколи не вирішуйте, що ви повинні бути покарані, і не починайте карати себе. Покарання себе не допоможе тим, кому ви завдали шкоди. Це лише додає одну дурість до іншої. Ви не можете виправити помилку, караючи себе. Ви можете виправити помилку, лише роблячи добрі вчинки. Так само не можна допомогти іншим, завдаючи шкоди собі. Ви можете допомогти іншим, лише роблячи їм добро.

Жити добре не означає дозволяти іншим людям несправедливо використовувати наші помилки проти нас. Якщо ми зробили все можливе, щоб заглибити свою провину, то ми маємо рацію, бажаючи залишити минуле позаду. Якщо ж люди продовжують звинувачувати нас понад розумні межі, то це може бути не про нас, а про них. Можливо, вони вирішують свої власні проблеми, і ми повинні ставити під сумнів їхні мотиви, навіть якщо вони продовжують грати роль жертви. Агресивна жертва любить грати на почуттях провини і сорому інших, намагаючись виправдати власну войовничу поведінку і приховати власні сумнівні мотиви.

Почуття провини чи сорому можуть використовуватися іншими для маніпулювання нами чи контролю нашої поведінки. Такі маніпуляції зазвичай походять від тих, хто претендує на моральну висоту. Проте такі претензії в кращому випадку є нездоровим засобом впливу. Справжні моральні лідери спрямовуватимуть нас до позитивних дій, щоб компенсувати помилки, а не використовуватимуть їх як привід для нав'язування власного порядку денного.

Навіть дуже впевнені в собі та компетентні люди можуть внутрішньо зруйнуватися, зіткнувшись з нападом сорому. Вона може виходити від члена сім'ї: "Я пам'ятаю, як ти мочився

в ліжко в дитинстві", або від нашого партнера по життю: "Згадай, як ти забув про нашу річницю!", або походити з нападів на минулі дії нашої країни: "Згадайте, що ви робили на війні!". Відповіддю на все це є просто позиція: "Я пішов далі, а що роблять інші - це їхня справа". Як додатковий захист, ми завжди маємо право сумніватися в моральності будь-якої позиції, яку хтось відстоює за допомогою такої низької тактики.

Якщо ми картаємо і засуджуємо себе за щось погане, що ми зробили, або що зробила наша країна, то кому це служить? Хто від цього виграє? Як світ стає кращим від того, що ми засуджуємо себе? Це може бути корисним як тимчасовий захід, щоб зупинити нас від заподіяння подальшої шкоди, але далі це не є корисним. Занадто довгий осуд себе - це просто ще один вид надмірного егоцентризму, який і привів нас до неприємностей у першу чергу. Більшість наших помилок походять від того, що ми занадто зациклені на собі і недостатньо усвідомлюємо бажання і потреби інших людей. Самопокарання і самозвинувачення - це лише інші способи бути егоцентричним. Набагато краще використовувати наш час і енергію так, щоб допомагати і служити потребам інших, ніж марно витратити їх на якусь форму ненависті до себе, самозвинувачення або самопошкодження.

Чи простить мене Бог?

Якщо ви судите або засуджуєте себе, то вам також потрібно пробачити себе.

Якщо ви релігійна людина, ви можете задатися питанням, як Бог вписується в цей підхід до Прощення. Можливо, ви думаєте: "Пробачити мене може тільки Бог". Якщо це так, то подумайте ось про що. Хто вас звинуватив, засудив або засуджує? Безумовно, це ви, інакше у вас не було б проблеми або питання про те, що ви зробили. *Якщо ви судите або засуджуєте себе, то вам також потрібно пробачити себе.* Вам потрібно розібратися з тим, як ви звинувачуєте себе, судите себе і засуджуєте.

Ще одна річ, яку слід врахувати, - це ось що. Звідки ви знаєте, що Бог ще не простив вас? Чи знаєте ви Божий задум? Напевно, ні; так чому ж ви вважаєте, що знаєте, особливо коли мова йде про щось таке важливе, як Прощення?

Чи справді ви вважаєте, що це гарна ідея - вирішувати, як Бог буде судити ваші вчинки, і намагатися випередити це, караючи себе заздалегідь? Ми можемо піддаватися спокусі застосовувати самопокарання витонченими або обхідними шляхами. Ми можемо відмовляти собі в хороших речах або саботувати себе, коли ось-ось досягнемо успіху у важливій ситуації. Але з таким короткозорим і обмеженим ставленням ми вважаємо, що знаємо Божий задум щодо наших справ. Краще навчитися прощати, практикуючи це на собі або на інших, і тоді ми зможемо зрозуміти, як Бог, ймовірно, бачить речі. Якщо ви відчуваєте потребу молитися про Прощення, то неодмінно зробіть це.

Одного разу жив собі чоловік, який був слугою великого Господаря великої країни. Одного разу він допомагав готувати бенкет на честь повернення свого Господаря з далекого походу. Слуга поспішав, коли наткнувся на двері і впустив делікатну і дуже цінну сервірувальну чашу, яка розбилася на багато осколків на кам'яній підлозі. Слуга так перелякався, що втік і сховався від гніву свого Господаря. У своєму відчаї він тяжко думав про те, як пом'якшити покарання, яке, як він був упевнений, на нього чекало. Він думав, що це має бути щось таке, що завдасть йому сильного болю, тому вирішив відрубати собі одну з рук. Він зробив це, і його крики болю привернули увагу інших слуг, які знайшли його, перев'язали рану і

віднесли до Господаря, який щойно повернувся.

Коли Господар дізнався про те, що сталося, Він сказав цьому слугі: "Нерозумний слуго, ти завдав Мені три удари, і лише один був випадковим. Ти розбив найціннішу сервірувальну чашу, але це дрібниці. Ти взяв на себе право вершити правосуддя в моєму домі, коли цього права ти не заслужив. Крім того, ти вирішив поранити себе, не подумавши про те, що це зменшить твою здатність служити мені. Останні дві помилки є набагато більшими. Тепер тобі доведеться жити з усвідомленням того, що ти покарав себе набагато суворіше, ніж покарав би Я. Через свою рану ти скалічив свою здатність служити Мені, а отже, скалічив свою здатність просуватися по життю".

Наведена вище історія ілюструє, що самопокарання, чи то з недоречного почуття "вірності Богові", чи то просто з почуття провини і сорому, є абсолютно недоречним. Зазвичай воно не служить жодній корисній меті і фактично калічить нашу здатність запропонувати щось корисне людям і життю навколо нас.

Самопокарання неправильно спрямовує нашу енергію і зменшує ймовірність того, що ми зможемо знайти корисну і конструктивну форму відшкодування збитків тим, кому ми завдали шкоди. Воно додає одну помилку до іншої. Шлях до гідного життя полягає в тому, щоб краще усвідомлювати інших і те, як ми можемо жити з ними в гармонії та як ми можемо служити меті, більшій за нас самих. Якщо ми стаємо ще більш зануреними в себе, занурюючись у непотрібну провину і сором, ми просто ведемо себе в напрямку егоїстичного і егоцентричного життя. Це, безумовно, не той напрямок, який підтримала б будь-яка релігія, гідна цього терміну.

Яких би релігійних переконань ви не дотримувалися, практика *"Чотирьох кроків до прощення"* може лише зміцнити ваш досвід вашої релігії. Це допоможе вам пробудитися і виразити свою природну духовність, так що ви станете більш автентичними у вираженні своїх духовних цінностей.

У міру того, як ви пізнаєте Прощення, практикуючи його, ви все менше будете говорити і діяти, виходячи з того, що інші вважають правильним, і все більше - з вашого власного безпосереднього досвіду духовних істин. Ви станете більше усвідомлювати внутрішню суть вашої релігії і менше перейматися зовнішніми нашаруваннями, які накопичилися з часом. Ці зовнішні нашарування (ритуали і догми) іноді можуть приховувати внутрішню суть релігії, а іноді допомагають її розкрити. Практика прощення може допомогти вам відрізнити зовнішні нашарування, які розкривають найвище і найкраще у вашій релігії, від тих, що затуляють її.

Звичайно, ви можете адаптувати *"Чотири кроки до прощення"*, щоб вони краще відповідали потребам вашої релігії, якщо це необхідно.

Важливість самопрощення

Самопрощення - одна з найщедріших і найбезкорисливіших речей, які ви можете зробити.

Прощення має прекрасну ціну. Ціна прощення себе полягає в тому, що вам буде важче зупинити себе від прощення інших. Ціна прощення інших полягає в тому, що буде важче зупинити себе від прощення самого себе. *Прощення - це дар, який, як нам здається, ми не можемо собі дозволити, але, як тільки ми його даруємо, виявляємо, що маємо його в надлишку.*

Потопаючий не може врятувати іншого від утоплення. Людині, яка не пробачила себе,

буде важче пробачити когось іншого. Ось чому багатьом важко дається прощення. Вони відмовляються прощати себе, відчуваючи себе негідними цього. Почуття негідності робить їх нездатними прощати й інших. Вони відчувають, що мають так мало, що їм нічого дати. Через відчуття власної негідності вони легко ображаються, і схильні накопичувати почуття несправедливості чи образи. Прощення - це вихід з цієї ситуації. Тоді ми можемо почати заповнювати "порожні" місця всередині себе і матимемо більше, щоб віддавати.

Легко помітити, що бути егоїстом означає думати про себе занадто високо. Однак не так легко зрозуміти, що егоїзм може включати в себе і занадто низьку самооцінку. Его любить відокремлювати себе, будучи "особливим", навіть якщо це означає бути особливо поганим. *Не будьте зарозумілими, ви нічим не гірші за інших.*

Все, що блокує нормальну участь у житті і заважає вам жити повним життям через надмірну заклопотаність і самозаглибленість, є егоїстичним. Занадто велика увага до "моїх помилок", "моїх жалів", "того, що я зробив не так", так само виводить з рівноваги, як і зарозумілість або надмірна заглибленість у самовдоволення та саморекламу. Якщо ви усвідомлюєте, що робили це, не потрібно бути суворим до себе. *Правда - це не палиця, якою можна бити себе.*

Самопрощення допомагає не лише вам. Воно сприяє створенню більш здорових дружніх стосунків, більш здорових сімей, більш здорових робочих місць, більш здорових громад, більш здорових урядів і, зрештою, більш здорового світу. Це крок до світу, в якому все більше і більше людей роблять і говорять правильні речі і можуть діяти, виходячи з почуття добра і правильності, а не з маніпуляцій і нав'язливості, які випливають з невизнаної провини і сорому.

Самопрощення дозволяє вам спрямувати свою енергію на творення добра: або на відшкодування шкоди тим, кого ви скривдили, або на те, щоб віддати все найкраще, що є в житті. Енергія, яка раніше йшла на марні нападки на себе, тепер може бути спрямована на конструктивні дії, а не на саморуйнівну поведінку.

Самопрощення - одна з найщедріших і найбезкорисливіших речей, які ви можете зробити. Воно звільняє вас від схильності бути егоцентричним і зацикленим на собі та допомагає вам відігравати позитивну роль у своєму житті. Самопрощення допомагає запобігти тому, щоб ви не були типом людини, яка є емоційним або психологічним тягарем для тих, хто вас оточує. Воно дозволяє вам розпізнавати і задовольняти свої потреби здоровими способами. Це дозволяє вам брати участь у стосунках таким чином, щоб вносити позитивний і конструктивний внесок у життя інших людей. Воно допомагає вам приносити свої найкращі якості як у соціальне життя, так і в роботу. Самопрощення дозволяє вам бути людиною, яка знає, що є добрим і правильним (можливо, дізнавшись на власному досвіді, що не є добрим і правильним), і здатна зайняти позицію у створенні цього у своєму житті та у світі.

Самопрощення дає вам можливість стати кращим і ділитися своїми найкращими якостями так, щоб це приносило вам задоволення і допомагало надихати та радувати інших.

Як пробачити себе

Подумайте про добро, яке ви можете зробити, а не про зло, яке ви не можете виправити.

Для того, щоб пробачити себе, вам, можливо, доведеться подумати про відповідний спосіб

загладити свою провину перед іншою людиною. Відшкодування шкоди може бути дуже добрим вчинком, але остерігайтеся самопокарання, замаскованого під каяття. Відшкодування збитків або навіть думка про відшкодування зазвичай має приносити вам відчуття полегшення. Якщо цього не відбувається, то це може означати, що певна форма самопошкодження або самопокарання є замаскованою. Відшкодування може коштувати вам грошей, але воно не повинно вам зашкодити.

Якщо ви не маєте доступу до цієї людини (вона з якихось причин зникла з вашого життя), але хочете загладити свою провину, зробіть це за дорученням і будьте особливо добрими, щедрими або корисними для когось з тієї ж раси, групи або типу людей; або навіть просто для когось випадкового.

Чи вірите ви, що Бог повинен пробачити вас, перш ніж ви зможете пробачити себе? (Див. розділ "Чи прощає мене Бог?") Якщо так, запитайте себе, звідки ви знаєте, що цього ще не сталося. Потім спробуйте виконати "Чотири кроки" кілька разів і подивіться, чи стало вам зрозуміліше.

Чотири кроки до прощення себе - це майже ті ж самі *"Чотири кроки до прощення"*. Однак ми змінили третій крок, додавши розділ про те, яку користь інші отримують від того, що ми прощаємо себе.

Крок перший. За що я хочу пробачити себе:

Вибери щось конкретне.

Приклад: Я хочу пробачити себе за те, що наговорив братові образливих слів.

Крок 2. Нещасні почуття

Напишіть список почуттів, які ви відчуваєте у зв'язку з подією. Вам потрібно визнати ці почуття, щоб відпустити їх і рухатися далі.

Приклади: "провина", "сором", "страх бути покараним" тощо.

Крок 3А. Переваги для себе

Перелічіть переваги, які з'являться у вас, коли ви зможете пробачити себе. Ці переваги можуть включати звільнення від почуттів, які ви перерахували в Кроці 2, і відчуття їхньої протилежності. Переваги також можуть включати можливість налагодити кращі стосунки, отримати кращу роботу, більше грошей і т.д., залежно від того, за що ви себе прощаєте.

Приклади: "почуватися щасливішим", "бути вільним", "бути більш розслабленим" тощо.

Крок 3Б. Переваги для інших

Оскільки це процес самопрощення, ми додаємо до звичайних чотирьох кроків ще один, Крок 3Б. На цьому кроці ви зосереджуєтесь на тому, яку користь інші отримують від того, що ви пробачили себе.

Напишіть список того, як ваше прощення допоможе найближчим і найдорожчим вам людям. Уявіть, що ви пробачили себе і тепер відчуваєте себе і своє життя краще. Як ці почуття випромінюватимуться з вас і принесуть користь іншим?

Прощення себе може принести користь іншим, допомагаючи вам стати кращими батьками, уважнішими друзями, кращими слухачами, більш пробачливими людьми і так далі. Ви можете стати більш зацікавленими в інших та їхньому благополуччі. Можливо, ви відчуєте себе більш щедрим на свій час та енергію і зможете більше віддавати. Візьміть приклад того, як ви приносите користь іншим, що, ймовірно, дійсно має значення для тих, хто вас оточує.

Приклади: "Я буду щасливішим і приємнішим у спілкуванні". "Я стану добрішим і люблячішим. Я зможу більше віддавати".

Крок 4. Афірмація прощення

Тепер створіть речення, яке підтверджує ваш намір пробачити себе. Спочатку виберіть дві переваги, які вам найбільше подобаються з того, що ви написали в Кроці 3А. Потім створіть речення, використовуючи їх. Наприклад, якби ви написали переваги "миру" і "свободи", і вони вас найбільше приваблюють з Кроку 3А на даний момент, Ви б так і написали: "Я прощаю себе і приймаю мир і свободу, які приносить прощення".

У тиші свого розуму повільно промовте афірмацію, щоб пробачити себе, принаймні тричі. Помітьте, що ви відчуваєте, а потім поверніться і повторіть всі кроки, вносячи будь-які зміни в те, що ви написали раніше. Продовжуйте повторювати кроки, доки не відчуєте легкість і невимушеність.

Спочатку краще робити ці кроки в письмовій формі. Почніть з дрібниць, хоча ви побачите, що для прощення немає дрібниць. Навіть прощення себе за те, що здається дріб'язковим, незначним, що сталося давно, може спричинити великі зміни. Пройдіть усі кроки хоча б кілька разів, і ви побачите, як ваша здатність і спроможність прощати зростає в міру того, як ви це робите. Додавайте щось; змінюйте слова, які ви використовуєте (якщо хочете), коли проходите сходинки. Зупиняйтеся на тих сходинках, де ви відчуваєте, що всередині вас відбувається рух.

Звісно, ніщо з цього не виключає відшкодування шкоди чи вибачення, якщо це можливо і буде корисним. Якщо це неможливо, тоді живіть своїм життям якнайкраще, наскільки це можливо. *Подумайте про добро, яке ви можете зробити, а не про погане, яке ви не можете виправити.*

Робочий аркуш "Як пробачити себе"

1. За що ви хочете себе пробачити?

Подумайте, за що ви хочете пробачити себе, і введіть дані нижче: Я хочу пробачити собі за ____.

Приклади:

Я хочу пробачити себе за те, що завдала болю....

Я хочу пробачити себе за те, що не дотримав обіцянки, яку дав...

2. Поточні нещасні почуття.

Напишіть список усіх неприємних почуттів, які ви зараз відчуваєте у зв'язку з цією ситуацією, наприклад: почуття сорому чи провини, бажання покарати себе тощо. Приклади: "жаль", "провина", "сором", "страх", "заціпеніння" тощо.

3А. Переваги для вас: Перелічіть переваги, які ви отримаєте, якщо пробачите себе.

Напишіть список того, що ви відчуватимете, коли пробачите себе. Приклади: "щасливішим", "умиротвореним", "вільним", "полегшеним". Бажано вказувати на позитивні почуття, а не на відсутність негативних почуттів. ("більш спокійним", а не "менш боязким").

3Б. Користь для інших: Перелічіть переваги, які отримають інші від того, що ви пробачили себе. Як ваше нове ставлення позитивно вплине на людей, які вас оточують? "Зі мною буде легше спілкуватися", "я буду більш уважним до них" тощо.

4. Афірмація прощення

Тепер створіть речення, яке підтвердить ваш намір пробачити себе. Спочатку виберіть дві переваги, які вам найбільше подобаються з того, що ви написали в Кроці 3А. Потім створіть речення, використовуючи їх. Якщо, наприклад, ви написали переваги "миру" і "свободи", і вони вас найбільше приваблюють з Крок 3А на даний момент, ви так і напишете: "Я прощаю себе і приймаю мир і свободу, які приносить прощення".

У тиші свого розуму повільно промовте афірмацію, щоб пробачити себе, принаймні тричі. Помітьте, що ви відчуваєте, а потім поверніться назад і повторіть всі кроки, вносячи будь-які зміни в те, що ви написали раніше. Продовжуйте повторювати кроки, доки не відчуєте легкість і невимушеність.

Фальшиве прощення

Примирення без роботи над прощенням - це фальшиве прощення.

Хибне прощення - це коли ми примирилися з кимось, але не виконали жодної роботи над прощенням щодо проблем, які у нас з ним виникли. Намагання підштовхнути або примусити себе пробачити занадто рано, або не використовувати якийсь свідомий процес прощення (наприклад, *"Чотири кроки до прощення"*) призводить до помилкового прощення. Ми відновлюємо стосунки з іншою людиною так, ніби ми її пробачили, але насправді ми її не пробачили. Якщо ми не проробили справжню роботу над прощенням і не відчули звільнення, яке воно приносить, ми навряд чи зможемо по-справжньому пробачити.

Хибне прощення виникає через те, що ми не повністю визнаємо, наскільки болючим був досвід (уникаємо болючих почуттів), поспішаємо з процесом прощення або навіть не маємо жодного процесу прощення, з яким можна працювати, і припускаємо, що ми можемо просто вирішити "пробачити", а потім вдавати, що нічого поганого не сталося.

Хибне прощення також трапляється, коли люди ігнорують свої справжні почуття і

вирішують пробачити, бо думають, що це "гарний" вчинок, або просто не знають, що ще можна зробити. Може бути, що вони виснажені своїм непростим станом душі і, зрозуміло, хочуть відпустити його. Навіть якщо вони знають, що інша людина з великою ймовірністю зробить те саме знову, вони відчують, що "повинні" пробачити. Вони не прощають насправді; вони просто примиряються, не прощаючи насправді. Вони, швидше за все, накопичують образу і відчують сильне занепокоєння в очікуванні наступного разу, коли проблема повториться. Вони використовують "прощення" як виправдання, щоб терпіти погану поведінку, тому не отримують відчуття благополуччя, яке приносить справжнє прощення.

Справжнє прощення приходить через конкретну роботу над прощенням у конкретному питанні. Таким чином змінюється наше ставлення і переконання. Наш погляд на життя і життєву ситуацію змінюється так, що ми бачимо її по-новому. Ми змінюємося як особистість. Ми стаємо вільнішими від почуття провини, сорому та проблем, які втягують нас у нездорові стосунки. Ми стаємо вільнішими від нездорового способу мислення і почуттів, які змушують нас створювати нездорові стосунки з потенційно здорових стосунків.

Справжнє прощення дає відчуття свободи і легкості, коли ми можемо чітко бачити свій шлях і приймати кращі рішення для нашого добробуту. Фальшиве прощення просто тримає нас заплутаними в тих самих ситуаціях з тими самими людьми. Хибне прощення походить від того, що ми говоримо чи діємо з переконання, що не заслуговуємо на краще або не можемо створити щось краще; тому ми "миримося" з речами, які не приносять нам користі в довгостроковій перспективі. Справжнє прощення звільняє нас, щоб ми могли творити щасливіше життя. Справжнє прощення пов'язує нас з нашою власною цінністю і цінністю як особистості; фальшиве прощення тримає нас відірваними від відчуття власної цінності, і тому ми занадто охоче терпимо нещасливі і нездорові ситуації.

У ситуації співзалежності, коли патерни залежності двох людей переплітаються між собою, дуже мало прощення. Може здаватися, що один з партнерів регулярно "прощає" іншого, але насправді це несправжнє прощення, оскільки вони примиряються, але справжнього прощення не відбувається. Якби відбулося справжнє прощення, то принаймні один з них звільнився б від своїх зв'язків. Тоді ця людина почала б переговори про такі стосунки, яких вона бажає, а якщо це не вдасться, вона просто благословила б іншу людину і рухалася б далі, наскільки це було б практично можливо.

Спосіб уникнути помилкового прощення - це переконатися, що ви берете участь у реальному процесі прощення, щоб ви могли переоцінити свої думки, почуття і переконання щодо людини і ситуації.

Примирення

Прощення завжди безумовне, але примирення іноді буває умовним.

У книзі *"Прощення - це сила"* прощення описується як "відпускання бажання покарати". Якщо ви уважно подивитеся на це формулювання, то побачите, що воно нічого не говорить про примирення. Примирення пов'язане з тим, яких стосунків ми хочемо мати з людиною, щодо якої працюємо над прощенням. Примирення - це процес відновлення наших стосунків з кимось. Примирення часто є частиною прощення, але це не обов'язково. Примирення - це окремий процес, навіть якщо він часто відбувається одночасно з прощенням.

Відокремлення примирення від прощення дійсно може допомогти нам навчитися прощати, оскільки воно вносить ясність і дуже корисні знання в цей процес. Розуміння відмінностей між примиренням і прощенням, а також того, як вони поєднуються, допомагає нам виявити будь-які потенційні перешкоди на шляху до прощення і дозволяє зробити цей процес більш плавним.

Прощення завжди безумовне і завжди можливе; примирення іноді потребує умов і не завжди можливе.

Прощення є безумовним, оскільки завжди можна відпустити своє бажання покарати когось, незалежно від того, живий він чи мертвий, вибачився він чи ні, є він ще в нашому житті чи вже давно помер. Відпустити бажання покарати когось залежить виключно від нас і може бути зроблено незалежно від іншої людини та її поведінки. Саме тоді, коли ми відпускаємо бажання покарати когось, ми відчуваємо користь від прощення. Ми відпускаємо образливі (шкідливі як для них, так і для нас) думки та почуття щодо них. Інша справа, чи примирення з ними принесе нам користь, чи ні.

Іноді примирення має бути умовним, оскільки ми працюємо над прощенням людини, яка є постійним кривдником, залежною від наркотиків, професійним злочинцем або повністю заперечує свою погану поведінку. Швидше за все, ми хочемо поставити чіткі та конкретні умови щодо того, які стосунки ми хочемо мати з такою людиною (див. розділ "*Жорстке прощення*"). Ми можемо пробачити її, але все одно можемо створити чіткі межі наших стосунків з нею. Вибір прощення може бути зроблений окремо від вибору примирення з кривдником.

Крім того, примирення не завжди можливе. Людина може бути вже давно мертвою і зникнути з нашого життя, або просто настільки безнадійно залежною, що ми не можемо до неї достукатися. Примирення з кимось залежить не лише від нас, воно багато в чому залежить від поведінки іншої людини відтепер.

Розуміння того, що ви можете пробачити когось і все одно вирішити не мати з ним більше нічого спільного (але остерігайтеся прихованої помсти, якщо вирішите це зробити), насправді може полегшити процес прощення. Ми, звісно, остерігалися б прощати когось, хто є для нас кошмаром, якщо помилково припускаємо, що це означає, що нам доведеться повернутися до стосунків з цією людиною. Усвідомлення того, що ми можемо домовитися про примирення на прийнятних для нас умовах або навіть вирішити не робити цього взагалі, звільняє нас від необхідності прощати настільки широко і безумовно, наскільки ми хочемо.

Прощаючи проблемних людей, неодмінно використовуйте "*Чотири кроки до прощення*" і в якийсь момент вирішіть, що ви хочете зробити для примирення, якщо хочете. Рішення про те, що ви хочете зробити для примирення, краще відкласти до того моменту, коли ви отримаєте свіжий погляд на речі, який з'являється після використання "*Чотирьох кроків*". Так ви з більшою ймовірністю уникнете або відмови від примирення з метою помсти (покаравши кривдника замкнутістю та униканням), або втягнетесь у нездорові стосунки через те, що будете дуже прив'язані до іншої людини, яка, можливо, добре знає, як саме маніпулювати вами.

В основному, інші люди маніпулюють нами через почуття провини, сорому і страху.

Працюючи над прощенням своїх проблем з ними, включаючи самопрощення, ви допомагаєте собі звільнитися від маніпуляцій в цьому сенсі.

Самопрощення є життєво важливою частиною процесу прощення, навіть коли ми прощаємо інших людей. Нам може бути соромно за те, що ми їм дозволили, або за те, як довго ми мирилися з їхньою поведінкою. Якщо це так, то прощення себе - це частина того, що звільнить нас і дозволить нам рухатися далі по життю.

Ви можете знайти ідеї, викладені в розділі "*Жорстке прощення*", корисними для роздумів про те, як прощати в складних ситуаціях.

Жорстке прощення

Прощення дає нам свободу залишитися і свободу піти.

Концепція "*Жорсткого прощення*" полегшує прощення у складних і непередбачуваних обставинах. З "*Жорстким прощенням*" ми прощаємо (виконуючи роботу над прощенням, наприклад, використовуючи "*Чотири кроки до прощення*"), але даємо собі дозвіл не мати постійних стосунків з іншою людиною, якщо не будуть виконані певні умови. Ми можемо вирішити не примирятися з нею, якщо не побачимо достатньо доказів того, що вона щиро шкодує або бажає змінитися. Можливо, ми захочемо встановити певні обмеження щодо їхньої поведінки, попросити їх піти на курси з управління гнівом, разом відвідати психолога тощо. При цьому ми також повинні бути відкритими до їхніх уподобань і пропозицій щодо того, як зцілити стосунки.

У "*Жорсткому прощенні*" важливо, щоб ми пропрацювали з людиною наші проблеми, щоб наш підхід до переговорів з нею про примирення був справедливим і розумним. Коли ми працюємо над прощенням, а отже, відпускаємо бажання покарати людину, ми перебуваємо в набагато кращому становищі, щоб побачити, як виглядатиме здорове примирення, і чи можливе воно взагалі.

Ми дуже легко можемо намагатися покарати їх обхідними шляхами, якщо не пробачимо належним чином, перш ніж намагатися примиритися. Ми можемо висувати складні або нездійсненні умови, або ж ставити їх у войовничий чи авторитарний спосіб, добре знаючи, що це їх роздратує чи спровокує.

Ви, напевно, стикалися з ідеєю "жорсткої любові". Жорстке прощення схоже на цю ідею в тому сенсі, що ми повинні твердо стояти на своєму в плані здорового примирення, але, можливо, нам доведеться вести з ними переговори, щоб вони були справедливими і розумними, а не просто одностороннім списком вимог. Як згадувалося в розділі про примирення, прощення є безумовним, але примирення іноді буває умовним.

У "*Жорсткому прощенні*" будь-яке примирення є умовним, оскільки частково залежить від того, як інша людина поводитиметься надалі. Це важливо, оскільки люди часто плутають прощення з примиренням і вважають, що вони завжди йдуть разом. Однак насправді це дві різні речі, які лише іноді йдуть разом. З "*Жорстким прощенням*" ми беззастережно прощаємо (тобто відпускаємо бажання покарати), але ставимо умови для примирення. Іншими словами, ми ставимо чіткі і конкретні межі навколо процесу примирення з ними. Це допомагає мінімізувати

ймовірність того, що нас просто знову образять у той самий спосіб і та сама людина.

Іноді у стосунках одна людина поводиться відкрито агресивно, а інша - пасивно (виражаючи свою агресію прихованими способами). Це може виглядати так, ніби пасивно-агресивна людина є "жертвою", хоча насправді це набагато більше, ніж просто агресія. Вони обидва були залучені в постійні бойові дії, але просто висловлювали свою ворожість по-різному. Якби ми зайняли пасивно-агресивну позицію, це могло б легко вилізти назовні, якби ми спробували домовитися про примирення під виглядом "жорсткого прощення". Це було б продовженням тієї ж самої битви, на яку перетворилися стосунки, і не мало б нічого спільного з прощенням.

Тому нам також потрібно бути жорсткими до себе, якщо ми намагаємося використовувати "Жорстке прощення". Ми повинні бути дуже чесними з собою щодо наших власних мотивів і нашої поведінки, а також щодо того, як ми навмисно робили речі, щоб роздратувати, розчарувати або розлютити іншу людину. Чи навмисно ми підштовхували їх, добре знаючи, як вони відреагують? Чи нападали ми на них, знаючи, що вони з великою ймовірністю дадуть відсіч? Чи ми навіть свідомо спровокували те, за що тепер маємо просити пробачення? Чи сприяли ми ескалації драми, поки вона не перетворилася на щось серйозне?

Тому самопрощення також є важливою частиною жорсткого прощення. Можливо, ми були учасниками перетворення стосунків на битву, де ми по черзі завдаємо один одному болю. Можливо, ми звикли завдавати один одному болю, а потім примирятися, коли біль від розлуки стає сильнішим, ніж біль від того, що ми разом. Ми можемо виправдовуватися тим, що "я ображаю їх лише тому, що вони образили мене", але таке ставлення лише увічніює проблему і робить нас активними її учасниками. Тому, можливо, нам потрібно пробачити себе за те, що ми робили як напад на них, відкрито чи приховано. Це може включати способи, якими ми присоромлювали або звинувачували їх. Крім того, нам також може знадобитися пробачити себе за те, з чим ми мирилися у стосунках, коли відчували, що нічого не зміниться на краще.

Можливо, нам також потрібно пробачити себе за те, що ми використовували іншу людину, щоб завдати собі болю, так само, як деякі люди навмисно завдають шкоди власному тілу. Можливо, дехто з такою схильністю розіграє свою огиду до себе і ненависть до себе, провокуючи інших людей заподіяти їм шкоду. Вони навмисно говорять речі і поведуться так, щоб спровокувати людину, схильну до насильницької реакції. Таким чином, їхній примус до самоушкодження розіграється від їхнього імені іншою людиною. Це "самоушкодження за дорученням" не виглядає так, ніби це роблять вони самі, хоча насправді вони весь час завдають собі шкоди.

Прощення має ушляхетнювальну властивість, яка піднімає наш розум на вищий рівень і дозволяє нам зробити крок назустріч свободі. Як частина цього облагороджуючого досвіду, ми зустрічаємось з собою і реальністю нашого життя з чесністю і доброчесністю. Щоб бути по-справжньому вільними, нам потрібно відмовитися від шкідливих ігор, в які ми грали і які спотворюють наші стосунки з собою та іншими людьми. Однак це неможливо підробити, ми повинні зробити це по-справжньому, інакше це просто не спрацює.

З "Жорстким прощенням" ви можете вибрати прощення і:

- Створіть чіткі домовленості щодо конкретних питань, щоб ви були готові йти вперед (щоб ви могли почуватися в безпеці та відчувати повагу до себе).
- Вкажіть типи поведінки, які ви вважаєте неприйнятними і які змусять вас припинити або

призупинити процес примирення.

- Обмежте типи контактів, які ви маєте з іншою людиною, доки не будуть виконані певні умови.

- Домовтеся про те, щоб зробити щось для покращення взаєморозуміння, наприклад, разом піти до психолога.

- Висловлюйте свої вподобання з повагою до іншої людини, щоб це не було частиною боротьби за владу, яка досі розігравалася у стосунках.

В основі жорсткого прощення лежить взаємна повага. Жорстке прощення означає, що інша людина знає і поважає те, що ви відчуваєте, а ви знаєте і поважаєте те, що відчуває вона. Якщо такої взаємної поваги немає, а інша людина не хоче допомогти її налагодити, то для примирення немає реального ґрунту.

Примирення - це не просто рішення, це процес. Як частина "Жорсткого прощення", ми можемо захотіти переконатися, що вони дійсно розуміють, що ми відчуваємо з приводу того, що вони зробили. Однак, жорстке прощення не означає, що ми повинні перекладати все, чим ми незадоволені, на когось іншого. Існує велика різниця між: "Це те, що я відчуваю... І це все ТВОЯ провина", і просто сказати: "Це те, що я відчуваю..." (без звинувачень). Перший варіант містить у собі звинувачення та осуд. Другий - це вираження почуттів чесно, у взаємоповазі.

Ми також можемо вирішити, що примирення просто неможливе. Якщо хтось не має наміру змінюватися, ми можемо бути впевнені, що він не зміниться! Зміни вимагають зусиль і не відбуваються без бажання. Незалежно від того, наскільки сильно ми хочемо, щоб вони змінилися, без зобов'язання змінитися, вони не зміняться.

Взаємна повага передбачає повагу до себе, а також повагу до іншої людини. Поважати себе означає бути чесним із самим собою щодо того, що ви насправді відчуваєте. Ви ніколи не повинні приховувати від себе те, що ви насправді відчуваєте, тому що, якщо це стане звичкою, це може дуже легко призвести до помилкового *прощення*.

Якщо ви не готові пробачити когось, або не готові примиритися з ним, тоді вам потрібно пробачити себе і прийняти це як те, що ви зараз відчуваєте. Таким чином, ви зможете примиритися принаймні з самим собою. Можливо, вам знадобиться час, щоб оговтатися, оновитися, відновити віру в життя і в інших людей, перш ніж ви будете готові пробачити деякі більш серйозні проблеми.

Дайте собі час, скільки вам потрібно. Коли у вас буде більше практики як у прощенні, так і в примиренні, ви будете більш здатні прощати і, можливо, навіть примирятися з більш складними людьми.

Щастя та успіх через прощення

Наша здатність бути щасливими та успішними значно зростає, коли ми практикуємо Прощення. Це відбувається тому, що здатність прощати має потужний вплив на наше ставлення до себе, до інших людей і до життя загалом. Покращення нашого ставлення помічають інші, оскільки вони бачать його або відчувають по мові нашого тіла, тону голосу чи загальній поведінці. Тоді вони будуть більш позитивно реагувати на нас і будуть більш охочі допомагати нам у досягненні наших цілей.

Якщо ви відчуваєте злість і образу на когось, то, очевидно, дуже важко відчувати себе

щасливим, поки ці почуття тривають. Так само важко почуватися щасливим, якщо ви відчуваєте провину і сором через помилку, яку ви зробили, або якийсь "поганий" вчинок. Якщо ви сповнені самоосуду, самозвинувачення та самозасудження, ви не зможете рухатися до щастя та успіху, доки не розберетеся з першопричинами цих почуттів. Говорити собі, що ви "повинні" почуватися щасливими за таких обставин, буде лише контрпродуктивно і змусить вас почуватися ще гірше.

Практика прощення для того, щоб прощати інших людей і прощати себе, допомагає вам відпустити почуття гніву, гіркоти і образи на інших людей; а також відпустити будь-яке самоосудження і самозасудження, які також можуть блокувати ваше щастя.

Прощення інших і щастя

Коли ви прощаєте інших, це робить вас щасливішими, тому що:

- Ви відпускаєте біль минулого і перестаєте зберігати гіркі почуття, образу та злість, які затьмарюють ваше життя.

- Ви звільняєте себе для того, щоб або залишитися в цій ситуації, не відчуваючи гіркоти й образи, або піти з неї, не відчуваючи сорому чи провини. Якщо ви вирішите не залишатися в цій ситуації, ви йдете не з помсти, а з усвідомленням того, що ситуація не працює на вас, і вона більше не сприяє вашому щастю.

- Ви здатні зростати в мудрості завдяки тому, що ви отримали від людини або ситуації. Ваш розум не захаращений нещасними почуттями, тому ви можете бачити, чого ви навчилися і вирости, що сприяє вашому почуттю щастя і благополуччя.

- Ви усвідомлюєте, що стали вільнішими всередині себе і з набагато меншою ймовірністю можете створити подібну ситуацію, оскільки дозволили собі вирости з пережитого, а не применшитись від нього.

- Коли ви навчитеся судити інших людей менш суворо і ставитись до них більш доброзичливо, ви будете судити себе менш суворо і станете більш доброзичливими по відношенню до себе.

- Якщо ви ображаєтесь на інших людей через те, що вони мають більше, ніж ви, ви не даєте їм можливості допомогти вам, оскільки вони помітять, що ви їх не любите. Коли ви відпустите ці образи, ви зможете налагодити більш здорові особисті та ділові стосунки з людьми, які зможуть наставляти вас і допомагати вам у досягненні ваших цілей.

Прощення себе і щастя

Значна частина нашого щастя походить від того, що ми ділимося добром з іншими. Прощення себе дозволяє вам відпустити будь-яке негативне ставлення до себе. Це спонукає вас створювати більше можливостей для того, щоб насолоджуватися спільним щасливим досвідом.

Коли ви прощаєте себе, ви впускаєте більше добра у своє життя, а це дає вам більше добра, яким ви можете поділитися. Прощення себе - це один з найщедріших і безкорисливих вчинків, які ви можете зробити, оскільки це приносить користь тим, хто спілкується з вами. Самопрощення дозволяє вам бути більш щедрою людиною.

Коли ви прощаєте себе, це робить вас щасливішими, тому що:

- У вас менше провини, сорому, самоосуду і самозвинувачень; і набагато більше місця у вашому житті для приємних думок і почуттів.
- Тоді ви помітите, що інші люди вважають вас приємнішим у спілкуванні, і що ви також вважаєте їх приємнішими.
- Ви впустите у своє життя більше хороших речей, бо відчуєте, що заслуговуєте на них. Ви дозволите більше грошей, любові, успіху, процвітання чи чогось іншого, тому що ви більше не будете тримати їх на віддалі.
- Впускаючи у своє життя більше хорошого, ви отримуєте більше хорошого, яким можете поділитися; і ви отримуєте щастя і задоволення від того, що ділитесь цим з тими, хто вам небайдужий.
- Стає легше прощати інших людей, тому що ви вчитеся судити себе менш суворо і більш доброзичливо, а отже, ви можете судити інших людей менш суворо і більш доброзичливо.

Як прощати

Як ви бачите з вищесказаного, прощення пропонує вам способи, за допомогою яких ви можете стати щасливішими та успішнішими у своєму житті. Однак вам потрібно докласти зусиль і на деякий час зробити Прощення частиною свого життя на регулярній основі.

Спробувавши "*Чотири кроки до прощення*" з попереднього розділу, ви, швидше за все, виявите, що пробачити набагато легше, ніж ви думали, і що ви почнете відчувати переваги майже одразу. Будь ласка, продовжуйте і подаруйте собі і тим, хто вам дорогий, щасливішу і успішнішу версію себе.

Залежності та компульсії

Прощення звільняє вас від залежностей і примусів.

Одна з речей, яка може допомогти нам подолати залежності та компульсії, - це навчитися зустрічатися з болем минулого і відпускати його. Ви можете не усвідомлювати, що біль з минулого може спричинити залежність у теперішньому, але це так. Також ви можете не усвідомлювати, що можете відпустити біль з минулого, щоб він не впливав на вас зараз. Тоді ви зможете відпустити залежну поведінку, яка була викликана болем з минулого.

Біль минулого може включати гнів, образу, гіркоту, ненависть або сором від того, що інші люди погано ставилися до вас. Це можуть бути спогади про реальний фізичний або емоційний біль, а також травматичний вплив, який він може мати на мислення та поведінку людини.

Цей тип страждання може змусити нас відчути, що в нашому житті чогось не вистачає і щось не так, або що з нами щось фундаментально не так. Ми можемо відчувати прогалину, якусь порожнечу або заціпеніння всередині себе. Або ж нас можуть турбувати нічні кошмари і болісні відчуття, які, здається, не зникають. Це може змусити нас почуватися дуже самотніми,

навіть коли ми оточені людьми.

Намагаючись втекти від свого болю, ми можемо шукати полегшення в якомусь збудженні або в якійсь діяльності, що відволікатиме від болючих, нещасних почуттів всередині нас. Це може призвести до азартних ігор, алкогольної чи наркотичної залежності, або ж ми обираємо менш серйозні залежності, такі як нав'язливий перегляд телевізора чи комп'ютерні ігри. Такі речі лише на короткий час притупляють біль, а згодом нам може стати ще гірше. Тоді ми відчуваємося погано не лише через те, що сталося в минулому, але й через те, що ми робимо боляче собі та найближчим нам людям у теперішньому часі.

Можливо, ми програємо гроші, які насправді потрібні нашій родині. Ми можемо завдавати шкоди своєму тілу через надмірне або недостатнє харчування. Ми можемо злитися і говорити або робити образливі речі людям, які намагаються змусити нас змінити свій спосіб життя. Ми можемо відчувати, що навіть найближчі друзі нас не розуміють. Але насправді це ми самі не розуміємо; ми не розуміємо себе і своїх потреб.

Найбільша наша потреба - навчитися прощати. Ми повинні відпустити минуле, щоб по-справжньому жити теперішнім. Нам потрібно пробачити тих, хто завдав нам болю в минулому, щоб ми могли відпустити наш старий біль. Коли ми відпускаємо старий біль, ми можемо бути вільними, щоб жити повноцінним життям. Нам також потрібно пробачити себе за те, як ми завдали болю іншим. Нам потрібно пробачити і рухатися далі.

Коли ми навчимося прощати інших, ми побачимо, що біль, який ми відчуваємо від того, що інші люди зробили нам, почне зменшуватися, і, нарешті, ми зможемо його відпустити. Відпускаючи старі образи, ми стаємо більш здатними відпустити залежність, яку вони викликали. Коли ми вчимося прощати себе, ми також можемо захотіти знайти способи загладити свою провину перед тими, кому ми завдали болю.

Коли ви прощаєте, ви перемагаєте. Ви виграєте життя, яке завжди мали прожити. Ви звільнитеся від людей і ситуацій, які завдали вам болю. Як би ви жили, якби цих болючих ситуацій ніколи не було? Чи були б ви щасливішими, вільнішими і могли б більше насолоджуватися життям? Звичайно, були б щасливішими! Навчившись прощати, свобода, щастя і багато іншого може стати вашим. Ви будете відчувати себе переможцем кожного разу, коли пробачите, і це не буде коштувати вам жодних грошей. Зрештою, брехливі обіцянки казино, барів, притонів та їхня брехня більше не приваблюватимуть вас.

Коли ви прощаєте, ви вільні. Ви вільні від минулого і можете жити теперішнім моментом. Тоді ви можете почати знаходити радість від того, що просто живете. Це радість, яку часто мають діти і якої, на жаль, часто бракує дорослим. Ви можете отримати цю радість, коли навчитесь прощати.

Можливо, ви живете в тривозі та страху і не можете знайти спокій. Навчившись прощати, ви зрозумієте, що джерело миру знаходиться всередині вас самих. Відпустивши минуле, ви почнете відкривати для себе природний стан спокою і легкості всередині себе. Ви знайдете мир через прощення.

Можливо, ви суворо судите себе. Можливо, ви атакували себе думками і почуттями самозвинувачення і самокритики через свою залежну поведінку. Але це не дуже допомогло, якщо не звільнило вас від цієї поведінки. Чому б не спробувати інший шлях? Спробувати

Прощення.

Щоб навчитися прощати, потрібно трохи попрацювати. Вам потрібно буде чесно подивитися на себе і свої почуття. Це не завжди буде легко, але це набагато легше, ніж біль і страждання, спричинені життям, яке керується залежністю.

Пам'ятайте: Вміння прощати не може вам зашкодити, воно може лише допомогти.

Практикуйте прощення щодня, почніть залишати позаду свої залежності і жити тим чудовим життям, для якого ви були створені.

Самотність і прощення

Прощення - ваш друг у зціленні самотності.

На перший погляд може здатися, що між самотністю і Прощенням немає особливого зв'язку, але якщо ми подивимося глибше, то побачимо, що Прощення може дуже допомогти нам у подоланні самотності. Є стара приказка: "Якщо хочеш мати друга, будь другом". Однак проблема цієї приказки полягає в тому, що багато людей не люблять себе і не вірять у те, що вони гідні друзів і дружби. Дехто насторожено ставиться до інших людей і дотримується установки "тримайся подалі", яка сформувалася так давно, що вони можуть цього не усвідомлювати. Інші мають неприязне ставлення, і це змушує людей відчувати себе некомфортно поруч з ними. Якщо ми змушуємо людей відчувати, що їх критикують або засуджують, навіть якщо ми не висловлюємо цих думок, вони не захочуть проводити з нами багато часу.

Можливо, нас не дуже хвилює ідея дружби, і ми зацікавлені лише в тому, щоб знайти "Єдиного", ту особливу людину, яку ми полюбимо, і яка полюбить нас. Однак ми не помічаємо, що той, хто не здатен до дружби, не має якостей, необхідних для створення добрих стосунків з "Тим Єдиним", навіть якщо ми їх знайшли. Насправді, ми можемо бути не в змозі побачити або розпізнати "Того Єдиного", навіть якщо він знаходиться прямо перед нами.

Якщо у нас виникають труднощі у створенні дружби, ми можемо застрягти у стані осудження, з усіма цинічними, осудливими і надмірно критичними установками, які з цим пов'язані. Така людина може переконати себе, що зможе повністю полюбити свого "Ангела", коли знайде його. Однак кожна людина має свої недоліки і промахи, і критиканський розум незабаром знайде причини, щоб засуджувати їх. Їхній потенційний "Ангел" або "Єдиний" може добре знати про свої помилки і недоліки і відчувати, що хтось із критичним ставленням рано чи пізно буде судити їх, звинувачувати і навіть відкидати їх.

Осудливий розум - це розум, навчений звичкою бути засуджуючим, цинічним і надмірно критичним до інших. Такий розум позбавлений здатності любити і перебуває в полоні почуття самотності та ізоляції. Він також ув'язнений страхом, що його звичка судити і критикувати обернеться проти нього самого. Вони бояться, що якщо не спрямують увагу свого критичного розуму назовні, то він обернеться проти них, і тоді вони відчують біль провини, сором, самоосуд, самозвинувачення і, можливо, навіть гостру ненависть до себе.

Однак є вихід з цієї в'язниці критичного розуму і самотності, яку він створює. Це просто практика Прощення, в тому числі прощення себе за те, як ви відмовилися від себе і своїх

потреб.

Почуття самотності породжується тими частинами вас, які були покинуті. Але цілком можливо, що це ви їх покинули. Можливо, ви перейняли або засвоїли ідеї інших людей про те, ким або чим ви повинні бути у своєму житті. Якщо так, то це може призвести до того, що ви відштовхнете частини себе, які не відповідають тому, що інші люди сказали вам про те, яким ви "повинні" бути. Ті частини себе, які ви відкинули, мають почуття, і ці почуття відкинутості та покинутості впливають на поверхню і впливають на ваш настрій та погляд на життя.

З якими частинами себе ви не подружилися або відкинули? Як ці частини вас ставляться до цього? Вони спілкуються з вами через те, що ви відчуваєте. Якщо вони відчуваються ізольованими, ви почуватиметеся ізольованими. Якщо ви відкидаєте частину себе, ви відчуваєте відторгнення, оскільки ці частини все ще пов'язані з вами. Коли ви не відволікаєтесь і маєте час на себе, ви будете відчувати ці почуття ще більш інтенсивно. Але ці почуття виникають не тому, що ви перебуваєте наодинці, а тому, що саме перебування наодинці дає вам можливість їх помітити.

Прощення - це те, що дозволяє вам знову прийняти ці частини себе і зцілити почуття відторгнення та ізоляції. Коли ви навчитеся будувати більш здорові стосунки з собою, це, в свою чергу, допоможе вам стати більш здатними будувати більш здорові стосунки з іншими людьми. Звісно, створення здорових стосунків з іншими допомагає зменшити самотність та ізоляцію.

Можливо, ви відчуваєте, що вас не розуміють інші: "Ніхто мене не розуміє". Можливо, вам не подобаються інші люди, або ви не дуже їм довіряєте. Можливо, ви стали боятися або насторожено ставитися до інших через попередній невдалий досвід. Це прикро, але так не повинно бути. У світі справді є погані люди, але є й багато хороших людей.

Іноді ми ховаємося від почуття самотності, намагаючись відволіктися, стаючи залежними від роботи, алкоголю, перегляду телевізора, комп'ютерних ігор або наркотиків. Зрештою, це лише погіршує наше самопочуття і робить нас ще більш самотніми. Найважливіше, що нам потрібно зробити, це почати дивитися в обличчя болю і нещастю, яких ми уникали, і почати шукати те, що допоможе нам відчути себе краще і менш самотніми. Якщо вам потрібна професійна допомога, то ви можете звернутися за нею.

Ви можете почати з аналізу установок, думок і почуттів, які змушують вас почуватися самотніми та ізольованими. Ви можете подумати про те, як ви можете почати знімати блоки всередині себе, які заважають дружбі.

Чи існують способи дрібної помсти людям? Іншими словами, ви ігноруєте або уникаєте людей, які не роблять того, що ви хочете? Чи швидко ви караєте людей, відсторонюючись від них? Чи ховаєте ви свої образи за гнівом? Чи ховаєте ви свій гнів за своїми образами? Це буде стіну, яка відокремлює вас від можливості спілкуватися з іншими людьми. Надмірно критичне ставлення часто відіграє значну роль у виникненні депресії, самотності та ізоляції. Навчіться думати про інших доброзичливо, це допоможе вам привернути до себе людей.

Чи переповнені ви самоосудом, самокритикою чи жалістю до себе? Чи виникають у вас думки на кшталт: "Я не вмію заводити друзів", "Мені тут не місце", "Я несправжній", "Я нікому не подобаюсь" тощо? Можливо, настав час вилікувати причину таких думок, подивившись на

те, що вам потрібно пробачити собі. Можливо, є речі, які ви зробили, які потрібно відпустити і рухатися далі.

Болючі думки породжують болючі почуття; ось чому для подолання самотності так важливо навчитися прощати. Самотність - це частково атака на самого себе. Страждання значною мірою пов'язані з думками, які ви думаєте, коли ви на самоті. Те, що могло б бути "щасливим часом на самоті", перетворюється на самотність через негативні думки. Запишіть свій потік думок (потік думок, що проносяться у вашій голові) і ви побачите. Саме цей негативний потік думок заважає вам заводити друзів. Це робить його самовідтворюваним, поки ви не визнаєте і не змініте свій потік думок.

Чудова навичка, якої можна навчитися, - це дійсно приділяти час тому, щоб слухати людей. У світі небагато людей, які справді вміють слухати інших. Якщо ви навчитесь цьому, то досягнете великих успіхів. Ставте людям запитання про те, що вони вам говорять, щоб показати, що ви їх почули. Не поспішайте коментувати або висловлювати свою думку. Не намагайтеся нікого вразити; натомість, будьте вражені ними і дайте їм знати про те, що вони говорять або роблять, що вас вразило. Нехай це буде про них, а не про вас. Цінують інших людей і кажіть їм про це. Не потрібно бути фальшивим, якщо тільки вам не потрібно прикидатися, поки ви не зробите це.

Дайте іншим достатньо місця для розмови. Встановіть зоровий контакт. Дружба починається з цього, особливо якщо це поєднується з посмішкою. Розширюйте дружбу, навіть незначним чином, скрізь, де це безпечно - на касі, в черзі чи будь-де. Нехай це стане звичкою.

Хорошим початком для створення дружніх стосунків може стати якась група взаємопідтримки. Однак будьте обережні, щоб не стати частиною спільного досвіду жертви надовго. Не варто занадто сильно визначати себе як жертву: "Я такий-то і такий-то, хто пережив насильство". У чомусь це може бути правдою, але у вас є набагато більше, ніж це, і Прощення може допомогти вам відкрити в собі більше хорошого.

Спільне перебування в ролі жертви - це не дружба. Взаємна підтримка, безумовно, має своє місце, але ваші друзі не повинні бути безкоштовними психотерапевтами. Не розчавлюйте дружбу, що зароджується, тягарем або нав'язливою потребою "поділитися своїм болем". Дружба повинна приносити задоволення, а не бути рутинною роботою, обов'язком або торгівлею ("Я вислухав твої страждання, тепер ти маєш вислухати мої").

Візьміть собі за звичку робити веселі речі самотійно, а потім почніть запрошувати інших. Дружба потребує часу для розвитку, і деяким людям потрібно витратити трохи більше часу, щоб розвивати дружбу. Не плутайте сигнали "пригальмувати" ("сповільнитися") із сигналами "стоп". Якщо інша людина стає недоступною, дозвольте їй це зробити. Зачекайте трохи, надішліть дружнє і коротке "Сподіваюся, з тобою все гаразд" і рухайтесь далі, якщо не отримаєте багато відповідей. Завжди розвивайте більше однієї дружби одночасно, оскільки ви не знаєте, які з них виростуть і на що вони перетворяться.

З вищесказаного ви зможете побачити, що існує спосіб, яким Прощення може допомогти вам позбутися почуття самотності. *Самотність часто є результатом критичного розуму. Якщо ви хочете мати друзів, будьте прощаючими.* Ви можете змінити своє життя, практикуючи Прощення; бажано, хоча б раз на день. Ви можете почати будувати міцні

стосунки з іншими, навіть якщо здається, що це неможливо за нинішніх обставин. Зробіть Прощення своїм другом, і ви покладете край самотності; як мінімум, ви зробите самотність керованою і набагато менш болючою.

Позитивне мислення та закон притягання

Прощення допомагає вам бути більш позитивними, відпускаючи біль минулого.

Кожен, хто вивчає важливість позитивного мислення, усвідомлює, що чим більш позитивними є наші думки, тим більш позитивним буде наше життя. Прощення може надзвичайно допомогти вам мислити більш позитивно, оскільки воно допомагає зцілити причини негативних звичок мислення.

Дехто вбачає в цьому практичне відпрацювання психологічних принципів: майже неможливо впустити у своє життя те, на що, на їхню думку, вони не заслуговують. Вони знайдуть спосіб саботувати себе, якщо коли-небудь притягнуть це у своє життя. Інші вважають, що це "Закон Всесвіту", і що на нас усіх впливає "Закон Притягання", або "Закон Вібрації". Багато хто розглядає вплив сили підсвідомості і те, як несвідомі переконання людини впливають на її життя і здатність досягати своїх цілей.

Незалежно від того, чи вважаєте ви, що ефективність позитивного мислення зумовлена психологічними принципами, чи чимось магічним або містичним, практика Прощення значно допомагає. Серед різноманітних підходів до позитивного мислення існує основна ідея про те, що наші думки та почуття повинні бути більш позитивними, щоб створювати більше позитивного досвіду в нашому житті. Однак існує проблема...

Проблема в тому, що навіть якщо ми усвідомлюємо важливість позитивного настрою, цього часто буває недостатньо для того, щоб залишатися позитивними. Нас може охопити похмурий настрій або похмурі думки. Нас може охопити гнів і обурення. Ми можемо відчувати гіркоту через те, що сталося з нами в минулому, або сором чи провину за те, що ми зробили. Все це може перешкоджати нашим зусиллям думати про високе і добре.

Можливо, ми читаємо щось надихаюче і підбадьорююче, і на деякий час відчуваємо себе краще, але часто для багатьох з нас зміни не тривають довго, і ми намагаємося підтримувати в собі гарне ставлення до життя.

Однак це не обов'язково має бути так. Це просто означає, що ми не дісталися до першопричини негативного і нещасливого ставлення до життя, і нам потрібно розібратися з цими причинами, і тоді ми зможемо звільнитися від них. Існує спосіб, за допомогою якого ви можете розібратися з цими першопричинами і почати вносити постійні та довготривалі зміни у свій загальний рівень мислення та почуттів. Більше того, ви отримаєте переваги, швидше і легше досягаючи своїх цілей для кращого життя.

Зазвичай на наші почуття в даний момент впливають або речі з минулого, або речі в сьогоденні, які забарвлені нашими переживаннями з минулого. Тому, щоб мати більше можливостей мислити позитивно і відчувати себе позитивно, нам потрібно зцілити наші стосунки з минулим. Нам потрібно відпустити всі минулі події та переживання, які можуть нас пригнічувати.

Нам потрібно пробачити людей, які зробили нам боляче, щоб те, що вони зробили, більше не впливало на нас у теперішньому часі. Нам потрібно відпустити власні помилки і пробачити себе за них, щоб вони не впливали на наше ставлення до себе і добро, на яке ми заслуговуємо нині.

Таким чином ми змінюємо свій внутрішній клімат, щоб у наше життя могло прийти більше добра. Троянди не ростуть в арктичній зимі, і якщо наш внутрішній клімат холодний і темний через надмірний вплив нещасливих речей з нашого минулого, то саме це перетворює наші зусилля "бути позитивними" на боротьбу.

Нам не потрібно переживати старі болючі ситуації, щоб їх відпустити. Нам просто потрібно подивитися на них, залишаючись у теперішньому часі, і використати *"Чотири кроки до прощення"*, щоб відпустити їх. Таким чином ми зможемо витягти з досвіду всі цінні "поживні речовини", які може запропонувати нам ситуація, і рухатися далі. Коли ви навчитеся прощати, ви ставатимете дедалі вільнішими від минулого. Ви відпустите гнів і образу на те, що інші зробили вам; і ви відпустите будь-які почуття, що ви "недостатньо хороші", або чогось не вистачає і недостойні, що може бути причиною того, що ви не дозволяєте собі, щоб у вашому житті відбувалися хороші речі. Тоді ви звільнитесь від минулого і зможете тримати свої думки і почуття на позитиві. Тоді ви зможете вільно творити життя, яке ви дійсно хочете.

Самоцінність, самоповага та впевненість у собі

Прощення підвищує вашу самооцінку, самоповагу та впевненість у собі.

Навчитися прощати - це чудовий спосіб вдосконалити себе, підвищити свою самооцінку, самоповагу та впевненість у собі. Існують дуже чіткі причини, чому це так. Якщо людину охоплює почуття гніву та образи на минуле через те, що інші зробили з нею, або вона відчуває провину та сором через помилки, яких вона припустилася, то її здатність почувати себе добре значно знижується. Їй також важче почувати себе добре в стосунках, які вона мала, і почувати себе добре в житті загалом. Це знижує її здатність повністю реалізувати свій потенціал, тому що її думки і почуття застрягли в минулому.

Зацикленість на минулому обтяжує людину і змушує її відчувати більше тривоги і страху перед майбутнім, ніж вона могла б відчувати в іншому випадку, оскільки вона боїться, що не зможе впоратися з тим, що приносить їй життя. Її обтяжує те, що вона вже пережила, оскільки не змогла змінити це так, щоб рухатися далі; тому більше досвіду несе в собі потенційну загрозу того, що ще більше речей обтяжуватимуть її. Насправді її обтяжує відсутність Прощення, а не сам досвід, бо коли вона навчиться конструктивно працювати зі своїм минулим через Прощення, зможе відпустити цей тягар. Вона може відпустити важкий тягар, який несла, і стати легшою і вільнішою.

Ви можете навчитися залишати минуле позаду і відпускати застарілий біль. Ви можете перестати переслідувати минуле і рухатися вперед у світле майбутнє. Коли ви вчитеся прощати, ви перестаєте бути жертвою подій свого життя. Ви починаєте здобувати навички визначення того, як події впливатимуть на вас. Ви починаєте ставати господарем своїх думок і емоцій і брати на себе відповідальність за своє внутрішнє життя.

Іноді люди потрапляють у замкнене коло, і коли їх заохочують зробити щось, що може їм допомогти, вони кажуть: "Я не можу змінитися, я такий, який є". Вони думають, що залишаються собою, але не усвідомлюють, що насправді вони не є собою. Природний процес

життя - змінюватися і рости. Все життя - це зміна і зростання. Застій - це заперечення життя, і він призводить до багатьох негативних наслідків у фізичному та психологічному здоров'ї. Справжнє "я" людини орієнтоване на зміни і зростання, і заперечувати це означає заперечувати наше справжнє "я". Чи є людина однаковою все своє життя, як 3-річна, 18-річна, 40-річна і т.д.? Звичайно, ні. Ніхто не може мати хороший рівень самооцінки та впевненості в собі і заперечувати своє справжнє "я". Коли ви дозволяєте собі стати кращою версією себе, ви не тільки приносите користь собі, ви також приносите користь усім, хто вас оточує.

Крім того, коли ви вчитеся прощати інших, ви стаєте впевненішими у своїй здатності справлятися з подіями та людьми у вашому житті. Коли ви прощаєте, ви перемагаєте! Ви все більше і більше відчуваєте себе переможцем, коли вчитеся прощати. Це може покращити результат подій, а може і не покращити, хоча часто так буває; але це, безумовно, допомагає вам перестати витратити час і енергію на речі, які ви не можете змінити.

Ви можете відпустити минуле. Ви можете відпустити старі болі та нещастя, які важким тягарем пригнічують вашу самооцінку, самоповагу та впевненість у собі. Ви можете процвітати, і ваше життя може стати таким, для якого ви були створені. Якщо це те, чого ви хочете, навчіться прощати, щоб ви могли вільно стати найкращою версією себе.

Як прощати невірність і зраду

Прощення допомагає нам перетворити болючий досвід на користь.

Можливо, ви чоловік, якого зрадила дружина чи дівчина. Можливо, ви жінка, яку зрадив чоловік або хлопець. Бути "обманутим" може бути дуже болючим і сумним досвідом.

Ми можемо відчувати, що нас обманули, збрехали або обдурили в якийсь спосіб. Це може стати справжнім шоком, коли ми дізнаємося, що хтось, кому ми повністю довіряли, обдувив нас і збрехав нам. Шок від зради може бути схожим на шок від смерті близької людини. Ми сумуємо не лише через втрату того, що мали, але й через те, що могло б бути. Може здаватися, що всі наші надії і мрії перетворилися на розчарування, страх і відчай.

Однак не потрібно робити ситуацію ще гіршою, ніж вона має бути. Не потрібно піддаватися гніву, гіркоті та образам, які виникатимуть. Не варто дозволяти цим почуттям впливати на те, як ми бачимо майбутнє і як ми бачимо життя. Ми можемо навчитися зцілювати біль від невірності та зради таким чином, щоб стати мудрішими та стійкішими.

Ви можете відпустити більшу частину болю, пов'язаного з ситуацією, якщо будете готові пробачити. Коли ви прощаєте людину або ситуацію, ви можете рухатися далі у своєму житті швидше і легше. Прощення допомагає уникнути гіркоти та гніву надовго.

Можливо, ви здивуєтеся, дізнавшись, що коли ви відчуваєте зраду від когось, хто вам небайдужий, вам, можливо, потрібно пробачити себе. Можливо, ви звинувачуєте себе, думаючи: "Що зі мною не так?" "Я завжди обираю не ту людину". Можливо, ви говорите собі: "Я була такою дурною", "Я повинна була це передбачити". Ви можете лякати себе такими думками: "Тепер я нікому не буду потрібен", "Я буду самотнім до кінця свого життя".

Ви можете помітити, що ваші думки коливаються між такими речами, як: "Він/вона ніколи не любив/ла мене по-справжньому". "Чому вони так зі мною вчинили?" "Це все моя вина". "Це

все їхня провина". "Я ніколи не покохаю іншого".

Більша частина болю від зради походить від такого мислення, а не від самої події. Біль походить від того, що ми говоримо собі про нього і що він "означає", а не від реальних фактів ситуації. Прощення дозволяє нам змінити те, що ситуація означає для нас, а отже, дозволяє нам змінити те, як ми до неї ставимося. Прощення дає змогу вийти за межі приписування негативного, а отже, болючого значення таким подіям у вашому житті. Труднощі та виклики все одно будуть приходити до вас, але вони будуть набагато менш болючими, а, можливо, навіть приємними.

Звичайно, ви, швидше за все, теж відчуватимете багато сильних почуттів до іншої людини. Однак, якщо ви спочатку попрацюєте над прощенням над собою, вам буде набагато легше пробачити їх. Насправді, відсутність прощення для себе може бути основною перешкодою на шляху до подальшого життя. Це також може перешкоджати вам пробачити їх, що також є частиною руху вперед у вашому житті. Якщо ви чіпляєтеся за думку на кшталт: "Я ніколи їм не пробачу", то це дійсно стримуватиме вас і завдасть вам багато непотрібного болю.

Корисно знати, що прощення і примирення - це не одне й те саме. Ви можете пробачити когось, щоб відпустити біль від ситуації, але при цьому вирішити не мати з цією людиною більше нічого спільного. Прощення може включати в себе "прощання" (див. розділ "*Жорстке прощення*"). Однак це можна зробити без гіркоти чи образи, якщо ви попрацюєте над прощенням, використовуючи "*Чотири кроки до прощення*".

Ви можете вирішити, що хочете примиритися з цією людиною. Однак, знову ж таки, краще примиритися після того, як ви попрацювали над прощенням. Це допоможе вам змінити своє ставлення до цієї людини так, щоб воно допомагало вам зростати, і відпустити старі погляди та переконання, які, можливо, не служать вам або стосункам. В іншому випадку у стосунках нічого не зміниться. Якщо хоча б один з вас не попрацює над собою, то ви все ще залишаєтеся тими ж людьми, якими були раніше, і є велика ймовірність того, що те ж саме може повторитися.

Практикуйте "*Чотири кроки до прощення*" з попереднього розділу. Відпустіть біль від зради, невірності чи перелюбу і подивіться на свій шлях до світлого майбутнього. Можливо, з часом ви зможете озирнутися на цей досвід як на дар і щось, що пішло вам на користь. Багато людей, які практикують Прощення, мали досвід того, як те, що вони вважали жахливим або прокляттям, перетворюється на велику користь або навіть благословення. Так може статися і з вами.

Розлука

Прощення може розчинити біль розлуки.

Є багато причин, які можуть змусити нас пережити розлуку з коханою людиною. Це може бути викликано життєвими обставинами або тим, що кожна людина робить свій власний вибір життєвого шляху. Якою б не була причина, розлука може змусити нас почуватися самотніми, розчарованими і навіть злитися чи впадати в депресію.

Якщо розлука спричинена невірністю або перелюбом, то до болю розлуки додається біль зради. (Див. попередній розділ про невірність і перелюбство).

Розлука, незалежно від її причини, може бути болісним і самотнім досвідом. Але з цього болю є вихід. Ми все ще можемо знайти щастя і реалізацію, і це залежить від нашого вибору, а не від поведінки інших людей. Насправді, ми можемо використовувати ситуацію, щоб все більше і більше підноситися над наслідками поведінки інших людей. Ми можемо не лише зцілити наш поточний біль, але й почати зцілювати першопричини цього типу болю.

Якщо дослідити думки, які виникають у вас під час розлуки, то вони можуть варіюватися від думок, які змушують вас відчувати злість і образу, до думок, які змушують вас відчувати себе відкинутими і покинутими. Можливо, у вас з'являються думки, які змушують вас лютувати проти "несправедливості" життя.

Вам потрібно усвідомити, що саме такі думки є причиною вашого нещастя і болю в цей момент. Ці думки не є побічним ефектом вашого болю, вони є його справжньою причиною. Змініть ці думки, і біль від розлуки почне вщухати і навіть може повністю зникнути. Ви все ще можете сумувати за людиною, але вже не так болісно. Після цього ви зможете відчувати себе щасливішими і більш примиреними зі своєю ситуацією. Це може дати вам нову перспективу, так що ви можете навіть знайти рішення вашої ситуації, яке раніше не спадало вам на думку.

Звичайно, можуть бути практичні речі, про які вам потрібно подбати через розлуку з будь-якої причини. Однак, змінивши свої думки, ви зможете впоратися з ситуацією без болісної драми.

Як змінити думки, які завдають вам болю? Прощення звільняє вас, оскільки дозволяє очистити ваш розум від тих типів мислення, які завдають вам болю. Прощення дозволяє вам змінити спосіб мислення і почуттів на той, який приносить вам більше спокою і щастя. Цей мир і щастя - це те, що приходить зсередини вас; воно не залежить від зовнішніх обставин. Вони дають відчуття наповненості чимось добрим, чим хочеться поділитися з іншими. Це набагато краще відчуття, ніж відчуття якоїсь порожнечі і намагання змусити інших людей заповнити цю порожнечу.

Ви стаєте менш "потребуючими" в інших, коли вчитеся прощати. Ви стаєте менш зневіреними в очікуванні, що інші дадуть вам "щось". Ви помічаєте, що у вас з'являється більше відчуття благополуччя і цікавості до життя, якими ви хочете ділитися. Ви стаєте менш зацікавлені в тому, щоб отримати щось від інших, і більш зацікавлені в тому, щоб ділитися з ними тим добром, яке ви знаходите в житті.

Ваші міжміські дзвінки або спілкування з тими, з ким ви відчуваєте розлуку, стають легшими, грайливішими і щасливішими. Ви відчуєте, що відстань між вами стала коротшою, а бар'єр - меншим. Ви відчуєте себе більш зв'язаними з ними і більшою мірою відчуваєте себе частиною їхнього життя. А потім, можливо, набагато швидше, ніж ви очікували, потреба в розлуці зникне, і ви знову зможете бути разом.

Терапія та психічне здоров'я

Коли ми працюємо над прощенням, все змінюється.

Коли ми працюємо над прощенням, змінюється не лише наш погляд на проблему, над

якою ми працюємо; ми можемо виявити, що наш погляд на все починає змінюватися на краще.

Однією з головних переваг Прощення є те, що воно дає нам відчуття здатності керувати своїм внутрішнім станом, переконаннями, думками і почуттями. Воно допомагає нам змінити те, що ми думаємо і відчуваємо про події, які сталися в нашому житті. Вона дозволяє нам піднятися над обставинами і зрозуміти, що те, що ми сприймали особисто, зовсім не було "про нас". Коли ми це усвідомлюємо, ми відчуваємо себе менш боляче від нещасливих подій.

Практикуючи прощення, ми починаємо бачити нові способи зібрати воедино наші внутрішні та зовнішні ресурси, щоб ми могли отримати максимум від нашого життя. Ми стаємо схожими на мудрих і добрих батьків для менш зрілих частин нас самих, щоб спрямовувати їх у здоровому напрямку і покращувати їхнє життя, замість того, щоб вони відчували себе бунтівниками чи покинутими.

Тому прощення може мати дуже позитивний вплив на наше психічне здоров'я. Психотерапевт була дуже здивована позитивними змінами у своїй клієнтці. Психотерапевт з'ясувала, що це сталося завдяки тому, що її клієнтка відвідала семінар "Чотири кроки до прощення", а потім завзято практикувала те, чого навчилася. Психотерапевт вивчила метод і тепер застосовує його з клієнтами, вважаючи його дуже ефективним. Сама клієнтка зі здивуванням і захопленням каже: "Відколи я почала практикувати Прощення, все змінюється на краще".

Відсутність прощення і невміння прощати цілком може бути першопричиною багатьох проблем з психічним здоров'ям. Так само, як ми не можемо мати здорове фізичне тіло, якщо неперетравлена їжа блокує нормальні канали травлення, так само ми не можемо мати психічного та емоційного здоров'я, якщо ми забиті "неперетравленим" життєвим досвідом. Прощення дозволяє нам переробити, або "перетравити", наш життєвий досвід.

Якщо ми відчуваємо гіркоту, образу і злість через те, що з нами сталося, або надмірну провину і сором за щось, що ми зробили, дуже важливо навчитися рухатися далі і відпустити минуле. Прощення робить нас вільними від минулого. Воно звільняє нас від постійного проживання частини нашого життя в минулому, від переживання наслідків минулих помилок чи минулого болю.

Коли ми отримуємо життєвий досвід, це можливість вчитися і розвиватися. У деяких життєвих ситуаціях буває дуже важко знайти щось цінне, але це ще один привід спробувати. Наприклад, розлучення може бути дуже болючим. Але робота над прощенням може дозволити нам відкрити в собі нові ресурси емоційної сили і стійкості. Це не тільки допоможе нам впоратися з розлученням, але й стати більш стійкою і щасливою людиною в довгостроковій перспективі.

Якщо ми наполягатимемо на тому, що вважаємо себе жертвою обставин, нам буде важко або навіть неможливо допомогти, доки ми не змінимо своє ставлення до себе. Якщо ми будемо своє самосприйняття на почутті, що нас образили, скривдили чи несправедливо до нас ставляться, то наша самооцінка буде низькою. Тоді стане важче відчувати почуття благополуччя, яке робить життя вартим того, щоб його прожити.

Ви можете навчитися відпускати минуле. Ви можете створити позитивний і сильний

образ себе, який дозволить вам відчувати себе сильною, здібною і незалежною людиною. Ви можете віднайти нове відчуття бадьорості та пристрасі до життя.

Якщо ви страждаєте від проблем з психічним здоров'ям, будь ласка, розгляньте можливість використання "*Чотирьох кроків до прощення*", щоб допомогти собі. Якщо ви відвідуєте психотерапевта, найкраще спочатку проконсультуватися з ним/нею. Якщо ви самі є терапевтом, то, швидше за все, знайдете "*Чотири кроки до прощення*" дуже простими у вивченні і дуже корисними для ваших клієнтів.

Чи солодка помста?

"Солодкість" помсти приховує її отруту.

Іноді люди переконують себе, що помста "виправдана" і що помста "солодка". Але ви ніколи не зустрінете по-справжньому щасливу і в мирі з собою людину, яка ще й мститься. В акті помсти може бути певна форма задоволення, але це хвороблива форма задоволення, і в ній немає нічого здорового чи життєствердного.

Мстиві люди живуть у страху і тривозі. Вони можуть приймати позу і поводитися впевнено, але не мають тенденції до спокійного сну вночі. Вони настільки вірять у помсту, що не можуть собі уявити, щоб хтось інший теж не вірив у помсту. Вони чекають і гадають, коли ті, кому вони заподіяли шкоду, прийдуть і помстяться їм, або ж ті, кого вони покарали, знайдуть спосіб покарати їх. Вони починають турбуватися про те, як захистити своє вразливе "я" від реальної чи уявної "шкоди" з боку інших.

Ви помічали, яке вразливе его у багатьох "крутих хлопців"? Дивно, що чим "крутішими" вони мають бути, тим легше навіть найменша образа може їх зачепити і привести в лютю. Вони не відповідають за власне життя, бо вважають, що повинні реагувати на те, що говорять і роблять інші. Їхня "влада" ілюзорна. Коли дії людини занадто сильно залежать від того, що говорять і роблять інші, то влада належить іншим, а не їй. За іронією долі, мстива людина стає постійною жертвою інших людей, бо відчуває, що "мусить" реагувати. Вона може бути розлюченою жертвою (і мстивою жертвою), але вона все одно залишається жертвою.

Ціна мстивого і невблаганного розуму - відмова від глибокого і тривалого щастя, від глибокої і тривалої дружби. Подумайте про це. Як це - жити з мстивою людиною або бути її "другом"? Чи можна по-справжньому чесно дружити з ображеною і мстивою людиною? Дуже мало ймовірно, що ми можемо по-справжньому довіряти і відчувати себе комфортно поруч з мстивою людиною. Ми ніколи не знаємо, коли вона обернеться проти нас за будь-яку нашу помилку або за будь-яку реальну чи уявну образу. У мстивих людей немає справжніх друзів, у них є лише заручники. Замість друзів у них є сповнені страху, злі та ображені компаньйони, і вони збираються разом у власній мініатюрній версії пекла. Їхні єдині "друзі" - це люди, яких вони "купають" або примушують у той чи інший спосіб.

Нам не потрібно чіплятися за мстиві думки з думкою, що це єдиний спосіб відновити справедливість. Бажання справедливості і бажання помсти - це дуже різні речі. Бажання справедливості повинно включати в себе вище благо суспільства; бажання помсти часто працює проти блага суспільства, тому що мстива людина стає сліпою до більшого блага. Прощення когось не означає, що ми не можемо шукати справедливості через належні правові канали, або що ми не повинні мати більше нічого спільного з цією людиною. Ми маємо право убезпечити

себе від небезпеки, якщо існує велика ймовірність того, що хтось спробує завдати нам шкоди знову.

Токсичні почуття гніву, люті, ненависті, образи та гіркоти, які відчуває мстива людина, часто завдають їй більшої шкоди, ніж будь-що інше, зроблене їй кимось іншим. Такі токсичні почуття викликають стрес у тілі та розумі і можуть спричинити довгострокові проблеми з фізичним або психічним здоров'ям, а також зробити людину дуже нещасною і не дуже приємною для оточення. Почуття помсти схожі на форму миттєвої карми, коли людина, яка бажає зла іншій людині, водночас завдає шкоди собі через токсичні почуття і пов'язані з ними гормони стресу, що протікають через її тіло. Це наче випити щоденну дозу отрути і сподіватися, що вона буде здоровою. *Помста подібна до антифризу: і те, і інше "солодке", і те, і інше - смертельна отрута.*

Прощення - це справжня форма розширення можливостей; воно не схоже на фальшиве розширення можливостей помсти. Існує вибір між тим, щоб бути щасливою людиною, і тим, щоб бути мстивою людиною. Прощення дозволяє нам керувати тим, як дії інших впливають на нас, і звільняє нас від ролі жертви. Воно звільняє нас від минулого і дозволяє нам жити відповідно до нашого найкращого потенціалу. Прощення дозволяє нам досягати успіху за нашими власними критеріями, а не за критеріями інших. Прощення дозволяє нам відпустити помсту та її гіпнотичний вплив, який робить нас одержимими речами, які насправді не мають значення. Завдяки Прощенню ми знаходимо те, що помста ніколи не зможе запропонувати по-справжньому: свободу, щастя і задоволення. І ми також розуміємо, що ніхто не може їх у нас забрати.

Газлайтинг і прощення

"Прощення може включати в себе "Прощавай".

- *Прощення - це сила.*

Спочатку "газлайтинг" стосувався ситуації, коли хтось маніпулює фізичним оточенням, щоб переконати іншу людину в тому, що вона божеволіє (наприклад, багато разів переставляє ключі, а потім заперечує це). Однак останнім часом цей термін застосовується набагато ширше і включає в себе спроби маніпулювати сприйняттям інших людей, в особистій, соціальній чи політичній сферах.

Таке розмаїття способів газлайтингу, які зараз визначаються, дуже корисне, але воно може заплутати розуміння "Що таке газлайтинг?". У нещодавньому списку, запропонованому одним автором під назвою "Ознаки того, що вас цькують", передбачувані "ознаки", які автор перерахував, може відчувати будь-хто, хто має дійсно низьку самооцінку. Це може не мати нічого спільного з тим, що їх хтось "газлайтить". Низька самооцінка може стати причиною того, що людина стає співучасником злочину, але тільки якщо цей "злочин" спрямований проти неї самої. Схильність до невпевненості в собі може спонукати людину до того, що ми можемо назвати "самообманом", який робить її вразливою перед реальністю.

Для наших цілей тут ми зосереджуємося на прощенні і на тому, як ставитися до людей, які, на нашу думку, певним чином намагаються нас облити брудом. У зв'язку з цим, ми можемо розглядати газлайтинг як: коли людина навмисно націлена на іншу особу з неправдивою інформацією з наміром змусити її поставити під сумнів власну пам'ять, сприйняття або

судження. Основний мотив зазвичай полягає в тому, щоб зробити іншу людину більш податливою і легшою для маніпулювання.

Термін "газлайтинг" з'явився завдяки фільму *"Газове світло"* (і п'єсі) 1930-1940-х років. Ми можемо краще зрозуміти термін "газове освітлення", якщо дізнаємося трохи більше про те, як люди ставилися до газового світла, коли воно було поширеним для освітлення житла.

Коли я був маленьким, я відвідав родича з дуже старим будинком, в якому все ще працювало кілька газових ліхтарів. Фізично газове освітлення може зробити речі дивними та потойбічними, з дивними мерехтливими тінями (на думку спадає термін "моторошно"). Крім того, існувало відчуття, що не можна довіряти газовим лампам у побуті. Існував ризик отруїтися газом (через брак вентиляції, або якщо лампочку випадково задули і вона наповнила кімнату газом), а також ризик вибуху. Хоча, коли з'явилося газове освітлення, люди оцінили його переваги порівняно з масляними лампами і свічками, все ж іноді виникало відчуття настороженості, сумніву, невпевненості і навіть страху щодо його використання.

У фільмі *"Газове світло"* використано поширений у той час культурний досвід невпевненості людей щодо газового освітлення і того, чи можна йому довіряти, і використано це як метафору для зображення навмисного і хитрого маніпулювання однією людиною іншою. Культурне підґрунтя настороженості людей щодо газового освітлення додало напруженості цій історії.

Існує разюча схожість між тим, як люди сприймали газове світло, і тим, як хтось освітлював їх газом. Така людина, ймовірно, приносить у ваше життя довгоочікуване "світло", або яскравість. Однак їхнє особливе світло може здаватися дещо дивним, і ви можете відчувати певну настороженість або сумніви щодо того, чи справді ви в безпеці поруч з ними. Це може бути пов'язано з певними ризиками: ризик бути отруєним їхніми токсичними емоціями, а також можливість емоційних "вибухів". Все це дуже схоже на те, що люди відчували, використовуючи газ для освітлення.

Фільм *"Газове світло"* пішов ще далі і зробив саме світло частиною історії навмисної маніпуляції (лиходій у фільмі вмикав і вимикав світло, а потім заперечував, що він це робив). Саме це дало нам цей дуже корисний термін "газлайтинг" та ідею про те, що якщо хтось впевнено і сміливо говорить неправду, і робить це досить часто, ми схильні сумніватися в собі і вірити тому, що вони говорять. Ми могли б припустити, що жодна, здавалося б, порядна людина не буде сміливо видавати брехню за правду, якщо ми самі на це не здатні. Однак це не враховує того, що вони цілком могли переконати себе, що зручна брехня є правдою (повторюючи її про себе досить часто), і тому можуть говорити з упевненістю. Також може бути, що вони не мають моральних докорів сумління проти брехні. Нам це може здатися немислимим, але, на жаль, це частина характеру деяких людей.

Як ми можемо знайти здоровий спосіб стосунків з тими, хто обливає нас брудом, або з тими, хто, як ми підозрюємо, може облити нас брудом? Зокрема, як принести прощення, не залишаючись у ситуації, яка потенційно може нам зашкодити?

Важливо розуміти, що прощення - це не те саме, що примирення. Примирення стосується того, чи хочемо ми мати з кимось тривалі стосунки і як вони будуть виглядати. Ми можемо перебувати в процесі прощення, але все одно вирішити деякий час тримати дистанцію з цією

людиною. Насправді, ми можемо пробачити когось і вирішити не бачитися з ним більше. Однак таке рішення не буде пов'язане з бажанням помститися чи покарати когось, а просто з потребою захистити себе від подальшої шкоди.

Прощення може бути дуже корисним у таких питаннях, як "газлайтинг". Але "Жорстке прощення", ймовірно, більше підходить для ситуацій, пов'язаних з оббріхуванням. "Жорстке прощення" - це коли ми виконуємо певну роботу з прощення, а потім дивимося на те, що ми хочемо зробити зі стосунками. Робота над прощенням допомагає нам отримати ясність і дозволяє зрозуміти, чи хочемо ми примиритися і чи потрібно нам обговорювати деякі аспекти примирення. Іншими словами, "Жорстке прощення" дозволяє нам створити простір для дихання, щоб виконати певну роботу з прощення, а потім вирішити, що ми хочемо робити зі стосунками.

Однак, важливо виконати певну роботу з прощення як частину процесу (наприклад, "Чотири кроки до прощення"), інакше ми можемо впасти у "фальшиве прощення". Хибне прощення - це те, що відбувається, коли ми плутаємо примирення з прощенням. Це коли ми примиряємося, не виконавши жодної практики Прощення, щоб очиститися від установок і переконань, які призвели до ситуації, що склалася.

Фальшиве прощення дуже поширене, і його часто називають "прощенням", але насправді нічого не змінюється в ситуації, коли ми примиряємося, не виконавши роботу з прощення. Учасники драми все одно гратимуть ті ж самі або дуже схожі ролі, і отримають дуже схожі результати, як і раніше.

Коли ми працюємо над прощенням, воно змінює нас у глибоко здоровий спосіб. Ми не тільки відмовляємося від наших образ і тому подібного по відношенню до людини, яку ми прощаємо. Ми починаємо зцілювати і трансформувати патерни думок і почуттів, які змушують нас бути втягнутими в нещасливі стосунки. Працюючи з прощенням, ми вирішуємо проблеми на рівні причин і підвищуємо свою самооцінку. *Прощення робить вас вільними!*

За допомогою "Жорсткого прощення" ми можемо навіть вирішити провести переговори про те, на яких взаємоприйнятних умовах можна було б досягти примирення. Однак, якщо цьому не передуватиме глибока робота над прощенням, наші спроби примирення можуть перетворитися на завуальовану форму помсти, або ж ми можемо виявити, що все ще перебуваємо у нездорових стосунках.

Прощення дуже допомагає розплутати патерни, через які ми потрапляємо в нездорові стосунки. Воно допомагає звільнитися від маніпулювання почуттям провини і сорому, які дуже часто є улюбленими інструментами тих, хто хоче нас обдурити. Прощення також допомагає нам зміцнити нашу самооцінку та відчуття мети і напрямку в житті, щоб мати сильніший внутрішній компас, який тримає нас на правильному шляху і не дозволяє маніпуляторам відволіктися від нього.

Однак прощення вимагає часу, і нам може знадобитися час, щоб віддалитися від того, хто, як ми відчуваємо, обманює нас, щоб виконати глибоку роботу з прощення, необхідну для того, щоб відновити нашу перспективу. Жорстке прощення дає нам змогу трохи віддалитися від іншої людини, щоб ми могли зробити більш здоровий вибір щодо конкретних стосунків.

Вони мене обманюють?

Буває складно дізнатися напевно, чи хтось вас обдурює, чи ні. Однак вам і не потрібно знати напевно. Ви просто повинні знати, що вам потрібна певна дистанція у стосунках, щоб розібратися у своїх почуттях. Навіть якщо дистанціювання у стосунках не є можливим, ви все одно можете попрацювати над прощенням, щоб загоїти старі рани з минулого і отримати ясніший погляд на своє життя. Це дасть вам нове розуміння і усвідомлення ваших нинішніх стосунків або їх відсутності.

Однією з ознак того, що вас намагаються облили брудом, є те, що вони ніколи не помиляються; і вони завжди намагаються обернути все так, щоб ви завжди були тим, хто "помиляється". Вони вважають, що вони ніколи не винні, а завжди винні ви. Це може бути обман з їхнього боку, або ж вони просто ненавидять, коли їх вважають неправими. Спроба перекласти на вас провину за те, що вони спричинили проблему, може свідчити про низьку самооцінку з їхнього боку. Вони можуть відчувати такий сильний сором, коли роблять помилку, що це дуже боляче, і вони не хочуть зіткнутися з цим.

Також може бути, що вони навмисно маніпулюють і контролюють вас. Це також може бути пов'язано з тим, що вони уникають чогось всередині себе, а не з набагато серйознішою, навмисною і зловмисною спробою маніпулювати вами.

Намагатися зрозуміти мотиви іншої людини може бути складно, а часто й неможливо. Однак це не обов'язково. Здорова людина не має потреби викривати іншу людину. Також здоровій людині не потрібно занадто часто і занадто довго перебувати у стосунках, де вона відчуває, що її обманюють або їй просто некомфортно. Нам не потрібно зациклюватися на тому, чому інші люди роблять те, що вони роблять. Нам просто потрібно працювати над прощенням, і це принесе нам ясність і впевненість (і самоповагу), необхідні для того, щоб перерости нашу поточну життєву ситуацію і вирости в кращу.

Низька самооцінка

Деякі з нас проходять через етап життя з дуже низькою самооцінкою, і це може спричинити велику невпевненість у собі, незважаючи на те, як сильно інші намагаються нас заспокоїти. Це може бути тимчасовим явищем, наприклад, після дуже складного періоду, або ж це може бути більш довготривалою проблемою. Однак, якою б не була причина, ми можемо зустріти когось, хто віддзеркалює наші сумніви в собі. Цей досвід може здатися нам знайомим і навіть напрочуд "комфортним", оскільки він підтверджує нашу низьку думку про себе. Вони підтверджують наші переконання про себе і про те, ким ми себе вважаємо. Це може викликати відчуття, що нас "розуміють" дивним чином, оскільки ця людина підтверджує нашу низьку самооцінку.

Однак, оскільки вони, здається, готові бути поруч з нами і "мириться" з нами, ми можемо сприймати їх як таких, що пропонують нам щось цінне. Ми можемо навіть "закохатися" в таку людину.

Якщо стосунки переходять на інший рівень і починають допомагати нам будувати нашу самооцінку, то це може бути добре. Однак, якщо людина використовує наші сумніви в собі, щоб маніпулювати нами і переконувати нас, що ми не зможемо жити без неї, що без неї ми будемо безпорадними і безнадійними, це не дуже добре. Особливо це стосується тих, хто

очікує, що ми будемо миритися з їхньою поганою поведінкою, не бажаючи йти на компроміс, як ціну за те, щоб залишатися поруч з нами. Іншими словами, якщо вони не допомагають нам стати здоровою незалежною людиною, а ми не сприяємо тому, щоб вони стали такими ж, то, ймовірно, такі стосунки не є здоровими. Здорові стосунки створюються двома здоровими людьми, які зустрічаються разом; або, принаймні, двома людьми, які активно працюють над тим, щоб стати здоровішими, які зустрічаються разом. Вони не виникають з двох пошкоджених людей, які постійно намагаються виправити один одного (або одна людина постійно намагається виправити іншу).

Коли ми відчуваємо себе вразливими, з низькою самооцінкою, це час, коли ми найбільш сприйнятливі до маніпуляцій через нашу вразливість. Прощення допомагає нам подолати низьку самооцінку. Прощення відновлює зв'язок з джерелом добра і справедливості всередині нас самих. Коли ми зосереджуємо свою увагу на тому, щоб пробачити когось - себе чи когось іншого, ми потрапляємо під вплив найвищого і найкращого, що є в нас самих. Ми усвідомлюємо, що ми не самотні, і що існує джерело добробуту, щастя та успіху, яке не є зовнішнім і не залежить від зовнішніх речей. Наша самооцінка починає зростати, коли ми розвиваємо цей зв'язок з "добром" всередині нас, практикуючи Прощення.

Коли ми вчимося прощати себе і вчимося прощати інших, ми починаємо підніматися над низькорівневим типом сприйняття, який затьмарює нашу здатність бачити себе, бачити інших і бачити життя більш чітко. Навчившись прощати, ми починаємо зцілювати свої внутрішні рани і відновлювати свою силу як особистості. Прощення - це сила; сила бути самим собою.

Любов, мир і свобода: 5 хвилин до прощення

Якщо вам потрібна альтернатива *"Чотирьом крокам до прощення"*.

Як впливає з назви цієї книги, вона здебільшого зосереджена на *"Чотирьох кроках до прощення"*. Цей метод виявився надзвичайно ефективним у житті багатьох людей. Однак бувають випадки, коли *"Чотири кроки до прощення"* не можуть бути застосовані. Можливо, ми захочемо працювати над прощенням під час фізичних вправ (наприклад, під час прогулянки або бігу), або ж у нас не буде часу чи бажання зосередитися на конкретному питанні. Можливо, нам потрібен метод прощення, який можна застосовувати на початку дня, поки ми ще не прокинулися; або щось, що можна використовувати безпосередньо перед сном, коли наш розум частково вимкнений. Також може бути, що ми перебуваємо в поганому настрої і не знаємо, чому; або ми можемо відчувати себе пригніченими і розгубленими, і не знаємо, з чого почати з прощенням.

Дуже корисно мати метод прощення, який діє як "загальний тонік" для нашого самопочуття. Щось таке, що ми можемо використовувати як "засіб збадьорення" у будь-якій ситуації і в будь-який час доби, навіть якщо ми ще не зовсім прокинулися, або занадто втомилися, щоб робити *"Чотири кроки до прощення"*, або просто відчуваємо бажання спробувати щось новеньке. Саме тоді на допомогу приходить *"Любов, мир і свобода: 5 хвилин до прощення"*.

Використовуйте її щонайменше 5 хвилин щоразу, коли хочете покращити своє самопочуття. Ви можете використовувати його, якщо помітили, що відчуваєте себе нещасливим через щось (занепокоєння, розчарування, гнів, образу, сором чи провину тощо), або ж хочете підняти свій поточний стан щастя на новий рівень.

Любов, мир і свобода: 5 хвилин на прощення

Вправа "Любов, мир і свобода: 5 хвилин на прощення" виконується циклами по чотири вдихи. На кожному з перших трьох вдихів ви промовляєте афірмацію прощення, а на четвертому вдиху ви мовчите (або навіть зітхаєте, якщо це доречно). Навіть якщо ви "промовляєте" афірмації в тиші свого розуму, все одно корисно дотримуватися циклу з чотирьох вдихів. Якщо ви використовуєте його під час занять йогою, фізичних вправ, ходьби або бігу, ви просто вписуєте *"Любов, мир і свобода: 5 хвилин до прощення"* в будь-який зручний для вас дихальний ритм.

Зверніть увагу на свої відчуття, не докладаючи особливих зусиль, щоб спробувати змінити їх. Дихайте трохи глибше і трохи повільніше і промовляйте ці фрази в тиші свого розуму протягом 5 хвилин:

Перший видих: "Я обираю Любов, яку приносить Прощення". Другий видих: "Я обираю Мир, який приносить Прощення". Третій видих: "Я обираю Свободу, яку приносить Прощення". Четвертий видих: Тиша (можна зітхнути).

Продовжуйте виконувати по колу, приємно і в задоволення, поки не закінчатся 5 хвилин.

Через 5 хвилин зверніть увагу на свої відчуття. Якщо ви відчуваєтеся добре, і у вас є час, не соромтеся робити це ще, але не дозволяйте собі перенапружуватися. Якщо ви відчуваєте, що це напруження, подивіться, чи можете ви бути більш розслабленими. Не потрібно підганяти себе або докладати надмірних зусиль.

Це допомагає м'яко зануритися в почуття "любові", "миру" і "свободи", коли ви вимовляєте відповідне слово.

Варіації

Після того, як ви спробуєте це кілька разів і звикнете, у вас може виникнути бажання використовувати інші слова, такі як "щастя", "радість", "задоволення" і "легкість". Неодмінно виконайте наступну спробу, щоб ви варіювали метод відповідно до ваших потреб у даний момент. Можливо, ви використовуєте одне і те ж слово, наприклад, "щастя", для всіх перших трьох видихів, і це теж нормально. Якщо ви збилися зі шляху або відчуваєте невпевненість, просто поверніться до "стандартного варіанту", описаного вище.

Ви також можете скоротити речення. Замість фрази на кшталт "Я обираю Любов, яку приносить прощення", ви можете сказати: "Я обираю Любов". Або ви можете просто називати відповідну якість для кожного вдиху. Наприклад: "Любов" для першого видиху, "Мир" для другого і так далі.

Однак я рекомендую вам, як і раніше, залишати четвертий видих беззвучним, оскільки це дає простір для того, щоб відпустити все, що заважає вам відчувати якості, на яких ви зосереджені.

Прощаємо долю, прощаємо життя

Життя без труднощів було б схоже на гімназію, яка не кидає нам виклик - марна справа.

Упродовж життя ми переживаємо багато речей, яких не хотіли б відчувати. Ми

переживаємо старість, хворобу (свою чи близьких), смерть батьків, страх власної смерті та багато подібних речей. Ми можемо переживати стихійні лиха, такі як повені, землетруси чи урагани. Ми переживаємо цілу низку речей, які є поза нашим контролем: від дрібних, як затримка рейсів, до великих, як епідемії хвороб.

Іноді нам може здаватися, що життя несправедливе, або ми можемо дивуватися, чому життя часом буває таким складним. Уявіть, що ви пішли в нову гімназію на фізкультуру, але це була дуже дивна гімназія. Всі гіри були дуже легкі; настільки легкі, що ви могли підняти будь-яку з них лише одним пальцем! Потім ви спробували велотренажер. Це був велосипед з електроприводом, тож ви могли їхати так швидко, як хотіли, не докладаючи жодних зусиль. Потім ви спробували тренажер для ходьби/бігової доріжки, який мав спеціальне кріплення, що витримувало всю вашу вагу, тож вам майже не потрібно було пересувати ноги, щоб ходити по ньому. Ви можете подумати, що це марна гімнастика, бо вона не кидає вам жодного виклику. Вона зробить вас слабшим, а не витривалішим і сильнішим, як ви хотіли.

Життя схоже на гімназію

Життя схоже на спортзал, за винятком того, що "м'язи", які ми розвиваємо, є аспектами нашого характеру. Ми розвиваємо такі якості, як співчуття, доброта, сміливість і мужність у відповідь на життєві виклики. Для того, щоб розвинути фізичні м'язи, нам потрібен фізичний "опір", на який ми можемо натиснути. Для того, щоб розвинути внутрішні "м'язи", тобто якості нашого характеру, нам потрібен внутрішній "опір", на який ми можемо натиснути. Чому життя складне? Життя без труднощів було б схоже на гімнастичну залу, яка не кидає нам виклику; воно було б марним. Не було б нічого, на що ми могли б внутрішньо "натискати", щоб розвивати свій характер.

Якщо ми говоримо правду, коли це важко, ми розвиваємо чесний і правдивий характер. Коли ми говоримо з кимось доброзичливо, навіть коли відчуваємо себе втомленими і сварливими, ми зміцнюємо нашу здатність бути добрими і розвиваємо доброту як частину нашого характеру. Коли ми докладаємо зусиль, щоб пробачити когось, коли це важко, тому що ми відчуваємо злість і мстивість, тоді ми зміцнюємо свій характер здатністю прощати.

Навіть просто фізичний всесвіт - це величезне місце. Хто знає, які ще виміри в ньому існують, і наскільки він насправді великий? Людський вид еволюціонує до чогось. Що це "щось", ми не знаємо. Але ті, хто найбільше розуміють природу життя, стають найщасливішими і найумиротворенішими. Стародавні мудреці кажуть нам, що життя по суті своїй добре, і що люди по суті своїй добрі. Вони кажуть нам, що мета всесвіту - це добра мета.

Людська доброта

Ми можемо бачити докази людської доброти навіть у тих людях, які вчинили дуже погані речі. В історії людства було дуже мало людей, які отримували задоволення від того, що робили щось погане. Люди, які роблять дуже погані речі, зазвичай повинні переконати себе в тому, що те, що вони роблять, є чимось добрим, перш ніж вони зможуть це зробити. Деякі з найзліших людей в історії не погодилися б (можливо, в дуже неприємний спосіб), якби хтось назвав їх "злими". Вони не намагалися бути злими. Вони вигадували собі якесь "виправдання", хай навіть і нетривке, для всього поганого, що вони робили. Вони переконували себе, що робили погані речі лише з "доброї" причини. Це тому, що наша природна людська властивість - орієнтуватися

на добро. Тому людська природа, загалом кажучи, орієнтована на добро.

Іноді за тим, від чого ми страждаємо, стоїть людська причина. Це може бути хтось недобрий до нас або хто погано з нами поводить. Або це можуть бути більш загальні речі, такі як проблеми з безпекою в аеропортах через загрозу тероризму. Це може бути щось більш серйозне, наприклад, автомобільна аварія або щось екстремальне і насильницьке. Страждання в житті, великі чи малі, рано чи пізно приходять до кожного. Кожен переживає відторгнення, або розрив стосунків, або родич, який не розмовляє з ним, або хтось, кого він любить, йде або помирає. Кілька років тому подружжя мільярдерів з Європи трагічно втратило двох своїх дітей в результаті теракту на Шрі-Ланці; таким чином, навіть мільярдні статки не врятовують нас від неминучих життєвих випробувань.

Проте в житті є багато проблем, боротьби і труднощів, які ми самі собі створюємо, а не спричинені "долею". Ми страждаємо, якщо стаємо цинічними і очікуємо найгіршого, оскільки зазвичай докладаємо багато зусиль, щоб наші очікування справдилися. Якщо ми цинічно ставимося до життя, то навіть якщо трапляються хороші речі, ми знаходимо в них недоліки. Ми страждаємо, якщо стаємо негативно налаштованими і бачимо життя як "проблему" або низку проблем. Ми страждаємо, якщо відмовляємося прощати і відпускати минуле. Наступного разу, коли ви відчуєте, що ображаєтесь на щось з минулого, зверніть увагу на нещастя, яке це спричиняє вам в даний момент, і запитайте себе, чому ви хочете заподіяти собі ці страждання.

Робота з внутрішніми силами життя

Ви опинилися у складній ситуації? Запитайте себе, які хороші якості характеру ця ситуація може допомогти вам розвинути. Розвивайте ці якості і побачите, як швидко все зміниться. Чи є у вашому житті хтось, з ким вам дуже важко впоратися? Запитайте себе, які якості вони виражають (можливо, спотворено або невміло), яких вам бракує, а потім розвивайте ці якості. Цими простими способами ви починаєте співпрацювати з внутрішніми і прихованими силами життя. Ви починаєте працювати з внутрішніми причинами, які формують ваше життя, вашу долю і ваше призначення, замість того, щоб боротися з ними.

Якщо ви це зробите, ваше життя зміниться докорінно. Це буде так, ніби ви провели все своє життя, їдучи на велосипеді в гору. І раптом ви спускаєтесь з гори з приємною швидкістю, яка приносить задоволення. Життя стає вашим другом; можливо, іноді складним другом, але все ж таки другом.

Що б не траплялося у вашому житті, використовуйте це, щоб розвивати свій характер у хорошому напрямку. Коли ви це зробите, ви можете почати відчувати, що в житті є якась прихована сила, яка підтримує вас і допомагає вам.

Щось відбувається перед вами, щоб розчистити вам шлях. Ви можете почати відчувати себе "щасливим" або "везучим", а інші люди можуть дивуватися і коментувати зміни, що відбулися з вами. Можливо, ви почнете все більше відчувати, що перебуваєте саме там, де повинні бути, і робите саме те, що повинні робити.

Свідомо і активно виховуйте свій характер, і ви станете другом собі і другом життя. Ви і процес життя тепер "в одній команді". Ви працюєте разом і співпрацюєте один з одним. Ви відчуєте, що це правда, і це зробить величезну різницю у вашому житті. Ви примиритесь з життям, примиритесь з самим собою і будете більш здатні прощати інших людей і прощати

саме життя.

Наступні кроки

Кожен, хто вчиться прощати, також є вчителем Прощення.

Чим більше ми дізнаємося про Прощення, тим більше ми вчимо його (навіть якщо не вимовляємо жодного слова); чим більше ми вчимо Прощення, тим більше ми стаємо ним.

Якщо ви хочете дослідити тему прощення глибше, будь ласка, обговоріть її з іншими, особисто або онлайн через соціальні мережі. Ви побачите, що це чудова тема для розмови, яка допоможе поглибити і збагатити ваші зв'язки.

Важливо усвідомити, що ми всі постійно вчимо один одного. Ми всі вчимо Прощення, або його протилежності, своїм прикладом. Часто нам не потрібно нічого говорити, щоб навчити Прощенню, воно проявляється в нашому ставленні до інших людей і в нашому ставленні до життя. Вибір свідомо вчити прощення, навіть якщо ми хочемо робити це лише в дуже маленькій мірі, все одно є дуже добрим вибором. Чим більше ми стаємо прощаючими, тим більше ми вчимо Прощенню своїм прикладом. Чим більше ми вчимо Прощенню, тим більше стаємо ним.

Просто згадавши людям, що ви читаєте книгу про прощення, ви можете розпочати чудову розмову. Можливо, хтось розповість вам про те, що хотів би пробачити, але не знає, як це зробити. Якщо так, просто розкажіть їм про *"Чотири кроки до прощення"*! Пояснивши ці чотири прості кроки, або давши комусь копію цієї безкоштовної електронної книги чи посилання на її завантаження, ви можете повністю змінити його життя на краще. Кожен, хто вчиться прощати, також є вчителем Прощення.

Єдине, що вам потрібно зробити, щоб стати вчителем Прощення, - це вирішити, що це те, чим ви хочете займатися. Вам не потрібно бути "експертом", отримувати сертифікат або щось подібне. Ми всі є вчителями Прощення або його протилежністю, оскільки ми всі вчимо один одного власним прикладом. Потрібно лише усвідомити це і свідомо вирішити навчати Прощенню, а не навчати його відсутності. Вам просто потрібно почати це робити, і з часом у вас це буде виходити краще.

Почніть з використання *"Чотирьох кроків до прощення"* або *"Любов, мир і свобода: 5 хвилин до прощення"* на регулярній основі самостійно. Потім спробуйте поділитися нею з другом, і продовжуйте. Коли ви відчуєте більше впевненості, можливо, ви зможете спробувати це з групою друзів.

Ми всі хотіли б залишити світ хоча б трохи кращим, ніж ми його знайшли. Що може бути кращим способом зробити це, ніж поширювати інформацію про Прощення?

Вас також може зацікавити моя інша книга *"Прощення - це сила"*, яка більш глибоко розкриває тему прощення. Вона доступна в різних міжнародних версіях і є в багатьох книжкових магазинах. Для отримання додаткової інформації дивіться наступний розділ: Про автора.

Про автора

"Сподіваюся, вам сподобалася безкоштовна копія цієї книги! Будь ласка, допоможіть поширювати прощення, роздаючи копії цієї безкоштовної книги іншим через електронну пошту та соціальні мережі. Для більш глибокої інформації про прощення, будь ласка, перегляньте мою іншу книгу: "Прощення - це сила". Вона доступна в різних міжнародних виданнях (див. нижче)" - Вільям Фергус Мартін.

Вільям Фергус Мартін родом з Великобританії, він є автором, спікером і ведучим семінарів, які допомагають людям розширити свої можливості. Він є засновником Глобальної ініціативи прощення, веб-сайт якої відвідують близько 3 мільйонів людей на рік (<http://www.glofig.com>). Вільям багато подорожував, і на його творчість впливає усвідомлення спільних проблем, з якими стикаються люди в усьому світі.

Вільям готовий писати статті на замовлення, виступати з доповідями та проводити семінари, особливо на тему прощення. Зв'яжіться з ним через його видавництво: <https://www.innertraditions.com/> або через його сторінку у Facebook.

Веб-сайт автора: <http://williamfergusmartin.com/>

Веб-сайт автора китайською мовою: <http://wfm-cn.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/williamfergusmartin>

Твіттер: @WillFMartin

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/wfmartin/>

Інші роботи: "Прощення - це сила", видана видавництвом "Внутрішні традиції". ISBN: 978-1-84409-628-2

Хвала прощенню - це сила: "Вільям Мартін створив просвітницький посібник для прощення. Ретельно досліджений. Надзвичайно проникливий. Дуже практичний. Я рекомендую його від щирого серця". Роберт Холден, автор книг "Зрушення трапляються" та "Привабливість".

"Глибока золота жила, повна багатой та актуальної інформації". Вільям Блум, автор книги "Ефект ендорфіну"

"Вільям Мартін написав потужний посібник про те, як навчитися прощати не тільки наших братів і сестер, але й самих себе". Джон Манді, доктор філософії, автор книги "Живучи курсом чудес".

Міжнародні видання

Книга "Прощення - це сила" також доступна в міжнародних виданнях: Індійське видання (ISBN: 9789325975170); традиційною китайською мовою (ISBN: 9789863591184) та спрощеною китайською мовою (ISBN: 9787559606006).

Чотири кроки до прощення. Авторське право © 2014.

Copyright © 2020, by William Fergus Martin. Всі права захищені.

Ця книга або будь-яка її частина не може бути відтворена або використана в будь-який спосіб без письмового дозволу видавця, за винятком використання коротких цитат у рецензіях на книги.