

**Чотири Кроки**

**до**

**ПРОЩЕННЯ**

Потужний шлях до  
свободи, щастя та  
успіху.

Вільям Фергус Мартін

# Чотири кроки до прощення

Потужний шлях до щастя, свободи та успіху.

**Вільям Фергус Мартін**

## Про книгу

Книга «*Чотири кроки до прощення*» пропонується безкоштовно від імені The Global Forgiveness Initiative, некомерційної організації, зареєстрованої у Великобританії (номер благодійної організації: SC045990). Вона є доступною для безкоштовного завантаження більш ніж 25 мовами через їхній популярний веб-сайт [globalforgivenessinitiative.com](http://globalforgivenessinitiative.com), який щороку відвідують мільйони відвідувачів.

Ця книга заснована на книзі «*Прощення — це сила*», також написаній Вільямом Фергусом Мартіном і виданій Inner Traditions (ISBN 9781844096282) [www.glofig.com/fip](http://www.glofig.com/fip)

«*Прощення — це сила*» також доступний як міжнародне видання: індійське видання (ISBN: 9789325975170), традиційною китайською (ISBN: 9789863591184) і спрощеною китайською (ISBN: 9787559606006).

Додаткова інформація про автора: <http://williamfergusmartin.com/>

«*Чотири кроки до прощення*». Авторське право © 2020 Вільям Фергус Мартін. Всі права захищені. Цю книгу або будь-яку її частину заборонено відтворювати чи використовувати будь-яким способом без прямого письмового дозволу видавця, за винятком використання коротких цитат в огляді книги.

## Зміст

Чому пробачити?.....	4
Чотири кроки до прощення .....	6
Робочий аркуш «Чотири кроки до прощення» .....	9
Використання Першого Кроку .....	11
Використання другого кроку.....	12
Використання третього кроку .....	13
Використання четвертого кроку.....	14
Тривога, Паніка та Депресія .....	15
Провина і Сором .....	17
Гордість і Сором .....	19
Каяття .....	21
Чи Прощає Мені Бог? .....	23
Важливість Самопрощення .....	25
Як Пробачити Себе .....	26
Робочий Аркуш «Як пробачити себе» .....	28
Фальшиве Прощення .....	29
Примирення.....	30
Жорстке Прощення.....	32
Щастя та Успіх Через Прощення .....	35
Залежності та Компульсії .....	37
Самотність і Прощення.....	39
Позитивне Мислення та Закон Тяжіння.....	42
Самооцінка, Самоповага та Впевненість у Собі.....	44
Як Пробачити Невірність і Подружню Зраду .....	45
Розлука .....	47
Терапія та Психічне Здоров'я .....	48
Помста солодка? .....	50
Газлайтинг і прощення .....	52
Любов, Мир і Свобода: 5 Хвилин до Прощення .....	56
Пробачивши Нашу Долю; Пробачивши Життя.....	58
Наступні Кроки .....	60
Про Автора.....	61

## Чому пробачити?

### Прощення робить вас вільними.

Коли ми розуміємо переваги, які ми отримуємо від того, що щось робимо, легше мотивувати себе це робити. Це допоможе вам відчувати мотивацію навчитися прощати та продовжувати прощати, якщо ви розумієте переваги, які приносить вам Прощення.

Деякі з переваг, які приносить Прощення, є дуже практичними, тоді як інші можна вважати «духовними» перевагами у формі моральної «правильності» та «належності». Іноді людям важко пробачити з практичних причин, а не з «духовних» або моральних причин. Корисно знати про практичні переваги Прощення, тому що краще пробачити, щоб отримати практичні та матеріальні вигоди, ніж не пробачити взагалі. Усе, що спонукає людину стати на шлях Прощення, зрештою є на користь, навіть якщо спочатку її мотиви лише практичні та матеріалістичні.

Ви отримуєте величезну користь, коли ви вирішуєте пробачити, як і всі навколо вас. Незалежно від того, чи потрібно вам пробачити інших, чи потрібно пробачити себе, це звільнить вас від минулого та дозволить вам реалізувати свій справжній потенціал. Прощення дозволяє звільнитися від обмежуючих переконань і поглядів. Це звільняє вашу розумову та емоційну енергію, щоб ви могли застосувати їх для створення кращого життя та щоб ви могли запропонувати більше.

Прощення допомагає вам досягти навіть найпрактичніших і найближчих цілей. Можливо, ви хочете отримати кращу роботу, заробляти більше грошей, мати кращі стосунки або жити в кращому місці. Прощення допомагає досягти всього цього. Якщо ви не пробачили, то частина вашої внутрішньої життєвої енергії захоплена образою, гнівом, болем чи якимось стражданням. Ця захоплена життєва енергія буде обмежувати вас. Це все одно, що намагатися їздити на велосипеді з частково увімкненими гальмами весь час. Це сповільнює вас, розчаровує і ускладнює рух вперед.

Вибір, який ви робите, і те, що, на вашу думку, є можливим, — усе це залежатиме від причин, через які ви не пробачили. Коли ви навчитеся прощати, енергія, яка йшла в неприємні думки та почуття, звільняється і може влитися в життя, яке ви хочете, замість того, щоб обмежувати вас або створювати більше страждань.

Якщо ви не хочете навчитися прощати, щоб отримати вигоду для себе; потім навчіться прощати, щоб ви могли приносити користь іншим. Коли ви навчитеся прощати, ви принесете користь усім, з ким спілкуєтесь. Ваше мислення стане більш ясним і позитивним, ніж раніше. Вам буде набагато більше того, що ви можете дати, і ви з більшою готовністю будете насолоджуватися тим, що маєте. Ви природним чином і легко станете добрішими, щедрішими та турботливішими до інших, не потребуючи зусиль для досягнення цього. Ви матимете більш щасливе та позитивне ставлення до людей у вашому житті, і вони відповідатимуть вам більш позитивно у відповідь.

Чи приємніше проводити час з людиною, яка прощає, ніж з людиною, яка не прощає? Так, звичайно. 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; у вашій родині, у вашому робочому чи соціальному житті. Навчання прощати покращить усі ваші стосунки, оскільки покращиться ваше ставлення. Коли ваші стосунки покращаться, покращаться й усі аспекти вашого життя.

Якщо ви хочете піднятися на наступний рівень фінансового достатку та успіху, Прощення допоможе вам цього досягти. Наприклад, якщо ви хочете більше грошей у своєму житті, вам потрібно переконатися, що ви не ображаєтеся на людей, які мають більше грошей, ніж ви. Люди, у яких більше грошей, ніж у вас, найкраще можуть допомогти вам мати більше грошей. Якщо, як це роблять деякі люди, ви ображаєтеся на «людей з грошима», тоді вони не

зможуть вам допомогти, тому що ви не відкриті до них, поки зайняті тим, щоб ображатися на них. Подібним чином, якщо ви позитивно ставитесь до людей, які є більш успішними, ніж ви (ви посміхаєтесь їм, а не хмуритесь), вони сприйматимуть вас як доступну людину та, швидше за все, захочуть з вами працювати чи спілкуватися.

Якщо ви хочете отримати кращу роботу та заробляти більше грошей, то позитивне ставлення до місця роботи, до свого боса, до колег і клієнтів чи замовників дуже допоможе. Люди, які мають позитивний настрій, готові допомогти, виділяються в будь-якій ситуації. Ви ніколи не зможете досягти успіху в організації, якого ви не бажаєте, тому що ви не віддасте всього себе. Якщо ви не докладаете максимум зусиль, виконуючи роботу якнайкраще, ви не отримаєте найкращого, що може прийти до вас. Прощення допоможе вам мати таке ставлення, яке зробить вас дуже успішними у вашій роботі.

Навчитися прощати себе також життєво важливо. Заподіяння шкоди самому собі через відмову пробачити себе завдає шкоди іншим. Якщо ви не пробачите собі, то покараєте себе, відмовляючи собі в хороших речах у житті. Чим більше ви відмовляєте собі, тим менше вам доведеться віддавати. Чим менше ви маєте віддавати, тим менше ви можете принести користі оточуючим. Коли ви перестаете обмежувати те, що отримуєте, ви перестаете обмежувати те, що можете дати. Усі виграють, коли ви прощаєте себе, оскільки тоді ви дозволяєте більше хороших речей у своє життя, і маєте набагато більше чим поділитися.

Коли ви прощаєте, ви стаєте кращим чоловіком або дружиною; ви стаєте кращим учнем чи вчителем; ви стаєте кращим роботодавцем або працівником, стаєте кращим батьком або дитиною. Коли ви прощаєте, ви більш відкриті для успіху в будь-якому розумінні для вас. Коли ви навчитеся прощати, те, що здавалося неможливим, не тільки стає можливим, але навіть може стати легко досяжним.

Якщо ви релігійна або духовно налаштована людина, тоді вивчення практичних способів прощення покращить і поглибить ваш досвід вашої релігії або вашої духовної практики. Це допоможе звільнити вас від почуття провини через те, що ви не такі «хороші», як ви відчуваєте, що повинні бути, тому що це допоможе вам стати людиною, що прощає, якою б ви хотіли бути. Практика прощення зміцнює доброту всередині вас, щоб вона стала більш активною у вашому житті. Природно, ви будете відчувати меншу схильність робити те, що ви знаєте, що не повинні робити, але не можете зупинитися від цього. Ви почнете робити більше речей, які, як ви знаєте, повинні робити, але не можете змусити себе зробити.

Навчитися прощати може тільки допомогти вам; це не може зашкодити тобі.

Прощення є надзвичайно практичним і корисним. У цьому немає нічого розпливчастого чи непрактичного. Прощення робить вас вільними. Коли ви навчитеся прощати, багато проблем (можливо, навіть проблеми зі здоров'ям) поступово зникнуть. Це буде так, ніби ви можете дивитися на своє життя згори і бачити найпростіший спосіб дістатися туди, куди ви хочете бути. Життя відкриється перед вами. Нові можливості з'являться ніби нізвідки. Щасливі збіги стануться там, де ви зустрінете потрібну людину в потрібний час. Ідеї чи відповіді прийдуть до вас саме тоді, коли вони вам потрібні. Друг може зробити коментар, або ви відкриєте книгу чи журнал; або ви можете підслухати розмову, яка дасть вам саме те, що ви шукали. Чому це так? Це тому, що, практикуючи Прощення, ви стаєте більш відкритими для добра життя, так що добро легше може знайти свій шлях до вас.

Коли ви навчитеся прощати, з'являться здібності, які дримали у вас, і ви виявите, що ви набагато сильніша та здібніша людина, ніж ви собі уявляли раніше. Частина вас самих, які не могли процвітати в холодному та мерзлому ґрунті непростення, почнуть рости. Ви почнете відмовлятися від боротьби та прагнення. Ви відчуєте більш легкий плін, і життя стане набагато приємнішим і приємнішим. Якщо все це звучить як перебільшення, то нехай поки що. 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 кардинальних змін у вашому житті. Його сила в його простоті; тому просто почніть його використовувати, і ви самі переконаєтеся.

Ці Чотири кроки можна використовувати для будь-якої проблеми, великої чи малої. Однак найкраще починати з відносно невеликих проблем, поки ви не зрозумієте ідею. Насправді, найкраще не намагатися пробачити когось, хто потенційно може завдати вам ще більше болю, доки у вас не буде певного досвіду та розуміння всього процесу прощення (див. Жорстке Прощення та Примирення). Подумайте про невелику проблему, яку ви хочете пробачити, і спробуйте наведені нижче дії.

### Чотири Кроки До Прощення

Найкраще виконувати «Чотири Кроки до Прощення» в письмовій формі, поки ви не набудете певного досвіду. Ви можете використовувати робочий аркуш у наступному розділі, щоб допомогти вам у цьому процесі.

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

**Крок 2.** Напишіть список ваших поточних неприємних почуттів щодо ситуації. Найкраще, якщо це будуть ваші щирі почуття, а не приємні, ввічливі речі, які, на вашу думку, ви «повинні» відчувати. Вам потрібно рухатися вперед від того, що ви справді відчуваєте, тому що це те, де ви є. Ви не можете рухатися вперед з того місця, де хотіли б бути; ви можете рухатися лише вперед з того місця, де ви є.

**Крок 3:** Напишіть список переваг, які ви отримаєте, пробачивши цю ситуацію. Часто вони будуть протилежними тому, що ви зараз відчуваєте. Смуток стане щастям, гнів - спокоєм, важкість - відчуттям легкості і так далі. Якщо ви не впевнені в перевагах, просто виберіть кілька загальних хороших почуттів, які вам подобаються, щоб почати («мир», «свобода», «більш спокійно», «більш впевнено» тощо). Це може допомогти вам побачити переваги, якщо ви уявите, наскільки краще ви почуватиметеся, коли пробачите.

**Крок 4:** Підтвердження прощення. Виберіть кілька переваг, які ви описали на кроці 3, які вам зараз найбільше подобаються, і напишіть заяву про прощення, включно з ними. Це просто заява про те, кого ви маєте намір пробачити, а потім визнання переваг, які ви отримуєте від прощення. Потім ви вимовляєте це речення (у тиші свого розуму) повільно, принаймні три рази, а потім повертаєтеся до кроку 1 і повертаєтеся знову. Продовжуйте, поки не відчуєте полегшення.

Я прощаю \_\_\_\_\_ [кого] і приймаю \_\_\_\_\_ [переваги Кроку 3], які приносить Прощення.

### Приклад

Уявіть, що ви прощаєте когось на ім'я «Джон», і дві переваги, які вам найбільше подобаються з того, що ви написали в кроці 3, це «мир» і «свобода».

На кроці 4 ви б написали: «Я прощаю Джона і приймаю мир і свободу, які приносить Прощення».

Ви повільно, принаймні три рази, вимовляєте це речення в тиші свого розуму, а потім повертаєтеся до кроку 1. Потім пройдіть кроки ще раз, вносячи будь-які зміни, які здаються правильними, доки не відчуєте завершення. Наступні розділи та глави нададуть вам більше інформації про те, як використовувати «Чотири Кроки До Прощення».

## **Як Використовувати Чотири Кроки До Прощення**

Ключовим елементом «Чотири Кроки До Прощення» є те, що ви постійно проходите кроки та змінюєте те, що написали раніше, якщо це необхідно, у міру проходження. Виконання кроків — це процес, і нам часто потрібно змінити те, що написано на кожному кроці, щоб завершити процес і пробачити людину.

Наприклад: уявіть, що ви прощаєте щось жінці на ім'я Джейн.

### Виконання кроку 1:

Спочатку ви напишете «Я прощаю Джейн за...», а потім напишіть, за що ви хочете її пробачити. Однак, коли ви згодом знову проходите ці кроки, ви можете відчувати, що вам дійсно потрібно пробачити Джейн за щось інше, або ви можете додати речі, за які вам потрібно її пробачити.

Те, що ви пишете в кроці 1, може змінитися та зростати, коли ви досліджуєте прощення Джейн через «Чотири Кроки До Прощення», неодноразово проходячи кроки. Якщо ви хочете залишитися при тому, що написали під час першого кроку 1 або будь-якого іншого кроку, це теж добре.

### Виконання кроку 2:

Спочатку ви складаєте список нещасних почуттів, які відразу спадають на думку про те, що зробила Джейн. Спробуйте знайти хоча б два-три нещасних почуття. Ви можете написати; «ображений», «злий» тощо. Пізніше, коли ви пройдете всі кроки й кілька разів повернетесь до кроку 2, ви можете помітити, що розкриваєте глибші почуття щодо того, що зробила Джейн. Можна додати «лютий», «мстивий» тощо.

Коли ви повертаєтеся до цього кроку, можливо, ви помічаєте сильніші почуття, яких не помічали раніше, або, можливо, ваші почуття стають легшими, коли ви повертаєтеся знову. Ви можете виявити, що це допомагає включити тілесні відчуття у ваш список, такі як «оніміння», «біль» або «поколювання» тощо.

Якщо ви хочете залишитися при тому, що написали вперше, це теж добре. Ви також можете відзначити написане вами, якщо вважаєте, що цього разу воно не актуальне.

### Виконання кроку 3:

Уперше ви повинні написати список переваг, які ви можете отримати, пробачивши Джейн. Деякі з цих речей будуть протилежними тим нещасним почуттям, які ви написали в Кроці 2. Спробуйте придумати принаймні дві-три переваги. Ви можете написати «мир», «свобода» тощо. Коли ви повторюєте кроки та повертаєтеся до кроку 3, ви можете дізнатись про інші переваги, які ви можете мати; деякі з них можуть бути протилежними будь-яким додатковим нещасним почуттям, які ви додали на кроці 2.

Можливо, ви зрозумієте, що є переваги, які дійсно важливі для вас, ніж інші. Можливо, це не ті переваги, які, на вашу думку, ви «повинні» бажати, а ті, яких ви **дійсно** хочете. Переваги, яких ви дійсно бажаєте, можуть бути більш практичними та реальними («кращі дружні стосунки», «підвищення по службі», «краща робота» та «більший дохід») або це можуть бути більш «духовні» вигоди («мир», «внутрішня свобода» і «задоволення»).

### Виконання кроку 4:

Уперше ви використовуєте дві переваги, які ви написали на кроці 3, як основу свого підтвердження 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 Заява про прощення, яку ви пишете на кроці 4, щоб відобразити це.

Коли ви повертаєтеся до цього кроку на додаткових циклах кроків, ви можете змінити список переваги, на яких ви зосереджуєтеся. Якщо ви не відчуваєте чіткості чи руху, і ви досягли точки, де відчуваєте, що застрягли, ви можете спробувати всі переваги. Або включайте їх по черзі (написавши підтвердження для кожної переваги), або складіть їх як єдиний повний список. Ви можете багато разів вимовляти собі прощення, використовуючи різні переваги окремо або в різних сумішах, а потім більше зосереджуватися на тих, які здаються вам потрібними. Ви також можете використовувати афірмацію прощення самостійно протягом кількох днів, а потім повернутися до виконання *Чотирьох Кроків До Прощення*, доки не відчуєте завершення.

Робочий аркуш *Чотири Кроки До Прощення* міститься в наступному розділі, щоб допомогти вам виконати ці кроки.

## **Робочий аркуш «Чотири кроки до прощення».**

Цей робочий аркуш допоможе вам виконати чотири кроки.

### **1. Хто і Що**

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

Я хочу пробачити \_\_\_\_\_ за \_\_\_\_\_.

Це створює речення про те, кого вам потрібно пробачити і за що ви повинні їм пробачити.

Приклади:

Я хочу пробачити Тетяну за крадіжку мого хлопця.

Я хочу пробачити Джона за те, що він вдарив мене, коли я був дитиною.

Я хочу пробачити свого батька за недостатню любов до мене.

### **2. Нещасні Почуття**

Напишіть список будь-яких неприємних почуттів, які ви зараз відчуваєте щодо цієї ситуації, таких як гнів, біль, страх, заздрість, бажання помсти тощо.

Зараз я почуваюся (злим, мстивим; відчуваю, що хочу вдарити їх по носу тощо)

---

### **3. Переваги:**

Перелічіть переваги, які ви отримаєте, пробачивши їх. Як би ви себе почували, якби цього не було? Як би ваше ставлення було кращим? Як би ваша поведінка була іншою? Приклади: щасливіший, спокійніший, вільніший, розслабленіший, енергійніший, здатний створювати кращі стосунки. Бажано стверджувати про позитивні почуття, а не про відсутність негативних почуттів («більш спокійний», а не «менш страшний»).

---

**4. Підтвердження Прощення:** тепер складіть речення, щоб підтвердити свій намір пробачити. Спочатку виберіть кілька переваг із кроку 3, які здаються вам найважливішими на даний момент. Потім створіть речення, використовуючи ці переваги.

Я прощаю \_\_\_\_\_ [ім'я] і приймаю \_\_\_\_\_ [вигоди], які приносить прощення.

Скажімо, наприклад, ви працюєте над тим, щоб пробачити людину на ім'я Джон, і з кроку 3 ви вибрали переваги «миру» та «свободи» як найбільш привабливі. Ви б написали:

«Я прощаю Джона і приймаю мир і свободу, які приносить прощення».

Повільно промовте це речення внутрішньо, подумки принаймні 3 рази і зверніть увагу, якщо ви почнете відчувати щось інше.

### **Повторіть:**

Тепер поверніться до кроку 1 і пройдіть чотири кроки кілька разів для тієї самої теми та подивіться, як зміняться ваші почуття. Ви можете виявити, що «бажання» пробачити стало сильнішим на кроці 1 або в цьому ваші почуття змінюються або стають сильнішими на кроці 2 або 3. У якийсь момент ви відчуєте себе краще, і зрештою ви відчуєте, що ваша робота над

цією ситуацією завершена. Коли ви практикуєте прощення, це стає легше, поки воно не стане автоматичним.

Приклад: я зобов'язуюсь пробачити Джона, і я приймаю мир і свободу, які приносить прощення.

## ***Використання Першого Кроку***

Ключ до першого кроку полягає в тому, щоб просто визнати, що ви хочете пробачити когось, а також визнати, за що ви хочете їх пробачити. Це допоможе вам позбутися будь-якого заперечення того, що сталося, і налаштувати вас на прийняття ваших почуттів щодо ситуації, щоб потім ви могли рухатися вперед.

Можливо, ви не впевнені, що справді хочете їх пробачити. Якщо це так, подумайте про це так, ніби ви приміряєте пальто чи піджак у магазині одягу. Ви дивитесь на запитання: «Я справді цього хочу чи ні?» Тож ви спробуйте його, щоб побачити, чи вам це подобається. Ви повинні спробувати це, щоб ви могли вирішити, чи це для вас чи ні.

Важливо не намагатися бути надто «добрим» або «ввічливим» на цьому кроці. Вам потрібно прийняти свої справжні почуття щодо події, щоб внести реальні зміни. Якщо ви відчуваєте, що хтось «викрав мою дівчину», то саме таку фразу слід використовувати – принаймні на початку. Однак уникайте надто драматичних інтерпретацій результатів події, наприклад «Вони повністю зіпсували моє життя назавжди».

Трохи драми – це добре на початку, але намагайтеся триматися близько фактів без зайвого. Пізніше, пропрацювавши кілька разів ці кроки, ви можете виявити, що ваші почуття щодо того, за що вам потрібно їх пробачити, зміняться, а також може змінитися формулювання, яке ви хочете використовувати. Це природна частина процесу.

Щоб пробачити когось іншого, ви можете відчувати, що він повинен спочатку вибачитися перед вами. Або ви можете відчувати страх пробачити когось, оскільки ви переживаєте, що вони знову заподіють вам біль (якщо у вас є з ними щось). Якщо так, то прочитайте розділи про Жорстке прощення та Фальшиве прощення, які допоможуть вам зрозуміти, що примирення є іншим, але тісно пов'язаним процесом з прощенням. Коротше кажучи, ви можете пробачити, не маючи більше нічого спільного з людиною. Однак краще спочатку зайнятися прощенням, перш ніж приймати рішення про можливе примирення. Це допоможе запобігти тому, щоб ваше ставлення до можливого примирення не заплямувалося мстивістю або почуттям зв'язаності.

Якщо ви працюєте над тим, щоб пробачити себе, то, будь ласка, перегляньте розділ «*Як Пробачити Себе*».

## ***Використання другого кроку***

Крок другий — це усвідомлення способів, якими біль, який ви відчули внаслідок цієї події, все ще проявляється у ваших думках, почуттях і діях. Як і в першому кроці, дуже важливо написати свої справжні почуття, оскільки чим більше ви приймаєте свої справжні почуття, тим легше відчуєте справжні зміни.

Якщо ви не впевнені, що відчуваєте, це може допомогти зробити приблизне припущення та змінити його, пройшовши кілька разів кроки.

Ви також можете включити фізичні відчуття, щоб описати свої відчуття, наприклад; «холодний», «онімілий», «болючий» і «колючий». Це особливо корисно, якщо ви не усвідомлюєте конкретних емоцій, пов'язаних із проблемою, але усвідомлюєте фізичні відчуття; тоді ви можете просто використовувати фізичні відчуття замість цього. Якщо пізніше, повторюючи кроки, ви усвідомлюєте емоції або сильніші емоції, ви починаєте включати їх також.

Якщо ваші почуття нечіткі, просто опишіть їх якомога краще в даний момент; «почуття безнадійності», «холодне, нещасливе відчуття» або «розпливчасте, незручне відчуття». Навіть невизначені почуття можуть призвести до чудових проривів, тому не дозволяйте невизначеності ваших почуттів стримувати вас.

Якщо ви дійсно застрягли на цьому кроці, тоді краще спробувати попрацювати над більш простим завданням і повернутися до нього пізніше. В іншому випадку вам може знадобитися підтримка довіреного друга або консультанта, щоб розкрити свої почуття та працювати над прощенням проблеми. Інший варіант, якщо ви все одно хочете продовжити, навіть якщо відчуваєте, що застрягли, це злегка пропустити цей крок і більше зосередитися на інших кроках, щоб побачити, чи допоможе це повернути ваші почуття.

## ***Використання третього кроку***

На третьому кроці ви зосереджуєтеся на перевагах, які ви отримаєте від вивільнення неприємних почуттів щодо ситуації чи події. Уявіть, як ви почуватиметеся і поводитиметеся, коли звільнитесь від хворобливих почуттів, які ви відчуваєте навколо цього. Подумайте про те, наскільки краще і легше ви почуватиметеся, і як це змінить ваше життя. Подумайте, як ви поширите це гарне почуття на оточуючих.

Зазвичай користь від прощення протилежна болючим почуттям. Ці переваги краще виражати в їх позитивній формі; «щасливий», а не «не такий сумний», «мирний», а не «не злий». Якщо ви не впевнені в конкретних перевагах, які ви отримуєте від прощення, тоді ви можете використовувати загалом хороші речі, які б хотіли у своєму житті прямо зараз, навіть якщо ви не впевнені, що вони актуальні; прикладами є «мир», «щастя», «успіх» або «достаток». Прощення приносить багато переваг у цьому плані, навіть якщо ми зосереджені на інших перевагах.

Якщо ви використовували фізичні відчуття, щоб описати те, що ви хочете звільнити; тоді ви можете просто використовувати їхню фізичну протилежність, щоб описати переваги на цьому кроці. Відчуття «холоду й оніміння» можуть стати «теплом і живістю»; «тісний і неможливий дихати» стає «вільним і легко дихати» тощо.

Переваги також можуть включати речі, які дуже практичні та викладені в будь-якій формі, яка вам подобається; «бути впевненішим», «отримати кращу роботу» або «створити нові щасливі стосунки». Чим більше ви хотіли б мати перелічені переваги, тим більше ви допоможете мотивувати себе прощати.

Працюючи над цим кроком, ви можете почати усвідомлювати Прощення та його переваги. До вас можуть прийти ідеї. Ви можете навіть відчути, ніби у вашій свідомості засвітилося світло, або туман починає розсіюватися, і ви бачите своє життя більш чітко. Якщо у вас з'являється це усвідомлення, і це може зайняти деякий час, то це дуже хороший знак, оскільки це допоможе ще більше мотивувати вас прощати.

## **Використання четвертого кроку**

На четвертому кроці ви офіційно і конкретно висловлюєте свій намір пробачити.

Як згадувалося в розділі «*Виконуючи Перший Крок*», ви можете бути не впевнені, що справді хочете пробачити. Ви навіть можете мати багато сумнівів, але просто спробуйте і побачите. Навіть трохи бажання досліджувати Прощення (навіть якщо дуже попереднє) може принести великі результати.

Ключ до цього кроку полягає в тому, щоб мати переваги, про які ви написали в третьому кроці, які дійсно вам подобаються. Таким чином, афірмація прощення матиме для вас більше значення та працюватиме набагато краще.

Якщо вам було важко придумати переваги, які мають для вас справжнє значення, коли ви робили крок 3, тоді ви можете спробувати дуже загальні переваги як частину підтвердження прощення на цьому кроці. Приклади: «...Я приймаю мир і свободу, які приносить прощення», «...Я приймаю зцілення і благополуччя, які приносить прощення» тощо.

Після того, як ви кілька разів пройшли кроки, було б дуже корисно вивчити варіації, які спадають вам на думку, щоб побачити, наскільки добре вони вам підходять. Ви навіть можете поєднати загальні переваги з дуже конкретними. Наприклад, скажімо, ви прощаете 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, яку приносить прощення».

Однак, якщо цей тип вигоди здається вам надто матеріалістичним або якимось чином ображає ваше почуття цінностей, тоді пропустіть практичні вигоди.

Іноді може бути корисно затриматися на певному кроці, особливо якщо ви відчуваєте свободу або бадьорість під час роботи над цим кроком. Затримка на четвертому кроці та повторення його більше, ніж інші, може спрацювати в будь-який час.

Також добре працює перетворити четвертий крок на словесне твердження, яке ви промовляєте голосно або мовчки подумки кілька разів протягом кількох днів. Якщо уявити, як ви будете думати, відчувати і діяти після того, як завершите процес прощення, це стане ще більш потужним.

### **Вихор Прощення**

Пропрацювавши чотири кроки, ви побачите, що відчуття наростають. Коли ви повернетесь до першого кроку після виконання інших кроків, ви цілком можете виявити, що ваше почуття «Я хочу пробачити...» зростає і стане сильнішим. Ви будете чіткіше знати, що ви відчуваєте на другому кроці, або ви будете чіткіше знати про переваги третього кроку. Кожного разу, коли ви проходите чотири кроки, ви ніби створюєте вир прощення.

Ви навіть можете думати про це як про один із тих сучасних пілососів, які використовують вихор для чищення килимів; тільки в цьому випадку, повторюючи «*Чотири Кроки До Прощення*», ви створюєте вихор, щоб очистити старі моделі болю та нещастя. Чим частіше ви проходите кроки, тим сильніший ефект.

Крім того, якщо ви кілька разів використали «*Чотири Кроки До Прощення*», ефект буде сильнішим, навіть якщо ви працюєте над абсолютно новою темою. Коли ви відчуєте переваги прощення чогось одного, ви захочете прощати більше речей. Ваше почуття «Я хочу пробачити...» буде сильнішим навіть за речі, 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 та депресія можуть бути дуже виснажливими. Вони виснажують нашу енергію і ускладнюють життя і роблять те, що нам потрібно робити. Коли тривога та депресія важкі, вони можуть серйозно пошкодити здатність людини вести змістовне життя.

Проте є вихід із цих важких умов. Прощення може допомогти нам позбутися тривоги та депресії, а також зменшити схильність до паніки. Принаймні, Прощення може значно полегшити нам вирішення цих проблем.

## **Як Допомагає Прощення**

Коли ми дивимося на причини тривоги та депресії, наші процеси мислення часто є частиною проблеми. Тривога стає звичною, коли ми витрачаємо занадто багато часу на тривожні та лякаючі думки. Тоді ваше тіло переходить у стан дуже пильної та неусипної уваги. Це означає, що ваше тіло наповнене тими типами гормонів, які ще більше підвищують ймовірність того, що ми будемо думати про тривогу. Переводячи свою нервову систему в стан «готовності», ви наказуєте своїй нервовій системі шукати те, що може піти не так (або йде не так), і не шукати те, що йде правильно. Ваша точка зору стає односторонньою та спотвореною в бік негативу, і часто ви навіть не усвідомлюєте цього.

Подібним чином думки про приреченість і похмурість, як-от відчуття, що ви застрягли в ситуації без виходу чи надії на краще майбутнє, також можуть стати звичними. Такі думки призводять до того, що ваше тіло переповнюється типами гормонів, які змушують вас почуватися млявим; нестача енергії чи ентузіазму, і ще більша ймовірність мати розпачливі та сумні думки.

Даючи нам спосіб змінити або перервати наші звичні моделі мислення, Прощення дозволяє нам зробити радикальні позитивні зміни. Це допомагає нам справлятися з тим, що нас турбує або лякає, а також допомагає нам знайти надію та нові можливості в ситуаціях, коли ми відчуваємо, що застрягли. Проте Прощення може завести нас далі; набагато далі.

## **Практика Прощення**

Прощення може спричинити глибокі й потужні зміни в наших поглядах, переконаннях і звичках мислення.

Це може звільнити нас від минулого, щоб ми могли впевнено дивитися на життя та йти вперед, щоб створити краще майбутнє. Прощення допомагає нам подолати шаблони мислення, які породжують страх, тривогу, депресію та паніку.

Практика прощення допомагає підживлювати нашу нервову систему позитивними почуттями, які покращують життя. Ці позитивні почуття та пов'язані з ними гормони полегшують бачити хороші речі в житті та насолоджуватися ними. Це, у свою чергу, допомагає стати ще більш поблажливим. Прощення також полегшує відчуття бажання звернутися до інших людей, а зв'язок з іншими, як відомо, є одним із найкращих способів зменшити стрес і тривогу, а також допомогти людям вийти з ізоляції та депресії.

## **Життя без Тривоги, Депресії та Паніки**

Те, що часто живить почуття тривоги, - це відчуття пригніченості та нездатності справлятися з життям. Це насправді зводиться до відчуття нездатності впоратися з іншими людьми. Часто те, що інші люди «можуть» зробити або сказати, викликає у нас тривогу.

Подібним чином депресія часто виникає через те, як ми реагуємо на поведінку інших людей. Можливо хтось нахамив нам або сказав щось недобре; або хтось, від кого ми залежимо, здається, що ми не подобаємося чи не схвалює нас. Якщо ми не вміємо керувати своїми почуттями щодо таких подій, вони можуть наростати, доки ми не відчуємо безнадійності та не настане депресія.

Таким чином, як тривога, так і депресія часто викликаються тим, наскільки добре ми справляємося з вимогами, очікуваннями та надіями інших людей. Однак це не тільки це. Справжня проблема полягає не в тому, що інші люди говорять або роблять, або що вони хочуть або очікують від нас; справжня проблема полягає в тому, що ми говоримо собі про це. Іншими словами, те, як ми інтерпретуємо ситуацію, визначить, як ми ставимося до неї.

### **Прощення Захищає Нас від Поведінки Інших Людей**

Нам потрібно щось, що може стояти між нами та іншими людьми або ситуаціями, які викликають у нас почуття тривоги або депресії. Це те, що робить Прощення. Прощення допомагає захистити нас від наслідків поведінки інших людей, допомагаючи нам більше відсторонитися від наслідків їхньої поведінки.

Ми можемо відчувати занепокоєння, тому що не знаємо, як поводитися з чієюсь поведінкою по відношенню до нас. Ми можемо хвилюватися, що вони скажуть нам щось різке або грубе. Однак, вивчаючи Прощення, ми бачимо, що маємо спосіб впоратися з ними. Ми можемо пробачити їх, і, що не менш важливо, ми можемо пробачити собі. Завдяки Прощенню ми маємо спосіб впоратися з будь-якою ситуацією.

Ми можемо відчувати депресію, тому що не бачимо виходу з дуже складної ситуації. Коли ми навчимося прощати, ми побачимо, що у нас є вихід. Дивлячись на те, як ми можемо пробачити людей навколо нас і пробачити себе за потрапляння в нещасні ситуації, наша перспектива починає змінюватися. Нові можливості, які ми раніше не бачили, стають дійсно очевидними і доступними, коли ми навчимося прощати.

### **Прощення Допмагає Нам Позбутися Страху**

Навчившись прощати, ми починаємо виявляти, що у нас є внутрішня свобода, про яку ми, можливо, навіть не підозрювали. Це та внутрішня свобода, яка дозволяє нам знаходити щастя навіть у складних ситуаціях. Це схоже на те, що ми піднімаємося над обставинами та знаходимо внутрішню силу та нові здібності справлятися з ситуаціями, справлятися з іншими людьми та їхньою поведінкою.

Завдяки Прощенню ми починаємо втрачати страх перед іншими людьми та страх перед життям. Ми починаємо ставати добрішими до себе і до оточуючих. Чи через це вони по-іншому ставляться до нас? Дуже часто так і є, але у нас є внутрішня сила і внутрішня свобода, така, що не потрібно на це покладатися. Наша внутрішня свобода звільняє нас від того, щоб бути жертвою обставин і дає нам змогу формувати спосіб, у який на нас впливають люди та події нашого життя.

Прощати швидко й легко навчитися (див. розділ «*Чотири кроки до прощення*»). Почніть сьогодні відкладати тривогу, страх, хвилювання, депресію та напади паніки. Дихайте вільно та навчіться жити повноцінним життям.

## ***Провина і Сором***

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

Щоб пробачити себе, це допоможе зрозуміти різницю між провинною та соромом. Провина і сором часто згадуються разом, ніби вони однакові або дуже схожі. Однак насправді це дуже різні речі.

Почуття провини виникає, коли ми зробили щось, що суперечить нашому почуттю правоти. Сором виникає, коли ми відчуваємо, що з нами щось не так. Провина - це почуття щодо того, що ми робимо або що ми зробили; сором - це відчуття 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 провинною та соромом, тому що, щоб повністю пробачити себе, нам потрібно мати справу як з почуттям провини, так і з почуттям сорому. Деякі події можуть викликати в нас обидва ці почуття, але те, що потрібно для усунення провини, відрізняється від того, що потрібно для усунення сорому.

Ми позбавляємося почуття провини, просто відмовляючись від бажання покарати себе, відмовляючись від самоосуду та будь-якої форми бажання завдати собі шкоди. Ми можемо допомогти собі зробити це, загладивши вчинене, вибачившись або використовуючи «Чотири кроки до прощення» тощо.

Це може допомогти нам позбутися почуття сорому та провини, але вирішення проблеми часто потребує використання іншого підходу.

Щоб позбутися сорому, нам потрібно примиритися з собою (див. розділ «Примирення»). Сором зцілюється завдяки кращим постійним стосункам із самим собою, особливо з будь-якими частинами себе, які ми вважаємо слабкими чи в чомусь дефектними. Нам потрібно створити щасливі та здорові стосунки з собою, щоб позбутися нездорових форм сорому. Це означає бути готовим усвідомити та звільнити «голоси» всередині нас, які очорнюють або принижують нас у будь-який спосіб. Це означає звільнення від негативних, надто критичних і засуджуючих «саморозмов». Це також означає змінити те, як ми ставимося до людей навколо нас, які погані для нас, і тримати з ними дистанцію, якщо це можливо. Це включає проведення більше часу з тими, хто добре ставиться до нас. Крім того, позбутися сорому означає навчитися перестати підозрювати людей, яким ми широко подобаємося, і припускати, що з ними щось не так. Позбавлення від сорому має багато спільного з тим, щоб стати хорошим, добрим і турботливим другом для себе.

Можливо, ми перейняли це від батьків, учителів або родичів, які були надто критичними або жорстокими до нас у роки нашого становлення. Якщо так, то в наших головах звучить голос цього критика. Це може бути настільки глибоко всередині нас, що ми навряд чи усвідомлюємо це, але почуття та настрої, які воно створює, все одно з'являться. Нам не потрібно боротися з цим надто критичним і сором'язливим голосом. Нам не потрібно ховатися від цього чи турбуватися через те, що він говорить. Нам не потрібно надавати йому сили, реагуючи на нього. Кожного разу, коли наш внутрішній критик пропонує нам щось, що не є корисним чи конструктивним, ми можемо просто сказати собі: «Це лише думка, це все». З часом воно вичерпається, якщо ми не будемо реагувати, чинячи йому опір, або піддамося й повіримо тому, що ми говоримо.

Почуття сорому може бути тим, що насправді штовхає нас на вчинки, через які ми потім відчуваємося погано. Почуття сорому може підживлювати залежності, погані звички, соціальну замкнутість або надмірно агресивну поведінку. Почуття сорому, якщо його не подолати, самозберігається. Коли ми погано ставимося до себе, ми відчуваємо себе

ослабленими і легше спокушаємося продовжувати робити те, що змушує нас почуватися погано. Тому почуття сорому може підживлювати провину та ще більший сором.

Почуття сорому спонукає нас швидко звинувачувати інших і не прощати їхніх помилок. Тому почуття сорому може поширюватися серед людей, оскільки кожна присоромлена людина намагається відвернути сором від себе, змушуючи інших людей відчувати сором. Коли лідер групи людей (сім'ї, організації, релігії чи будь-чого іншого) має сильне почуття сорому, це може легко поширюється на всіх людей у цій групі та створює основну токсичну атмосферу звинувачень і осуду.

## **Петля Сорому**

Ми не дозволимо собі мати те, на що, на нашу думку, не заслуговуємо, яким би смішним або необґрунтованим не було це відчуття того, що ми не заслуговуємо. Проте нездійснені бажання не зникають. Вони просто йдуть у підпілля і виходять назовні як залежності та примус. Тоді наша компульсивна поведінка та звикання змушує нас почуватися присоромленими та недостойними. Це петля сорому, коли ми застрягаємо в петлі почуття сорому, і цей сором змушує нас робити речі, які потім змушують нас відчувати ще більше сорому. Наші спроби сховатися від почуття сорому та почуття негідності можуть виникати як примус, який спонукає нас робити більше тих речей, які змушують нас соромитися самих себе. Це може призвести до відчуття, що ми глибоко в душі дуже погані люди і що ніхто б не мав з нами нічого спільного, якби вони дійсно нас знали.

Прощення інших також допомагає нам вирватися з петлі ганьби. Коли ми прощаємо інших, ми починаємо примирятися з собою і зцілюємо внутрішні розколи між різними частинами себе. У повсякденному житті ми стаємо більш здатними з'єднувати та виражати вищі та мудріші сторони себе, і це веде нас до щасливішого ставлення, мудріших рішень та більш повноцінного життя.

Коли ми навчимося звільняти свій сором через прощення, примус, який він створює, також розвіється, і ми вирвемося з петлі сорому та станемо вільними.

## Гордість і Сором

Почуття провини корисне лише тоді, коли воно змушує нас змінити свою поведінку та заглибити провину.

Почуття сорому є не лише особистим. Ми також можемо підхопити почуття сорому від нашої нації, нашої родини або навіть від того, що ми просто перебуваємо поблизу якоїсь події.

Перш ніж дивитися на національну ганьбу, давайте спочатку подивимось на національну гордість. Я народився та живу в природній прекрасній країні (Шотландія). Одного разу американський гість сказав мені: «Ви живете в такій чудовій країні. Вона просто прекрасна!» На кілька секунд я відчув, як у мені заворушилася якась гордість, але потім я подумав про це. «Зачекайте! Я не мав абсолютно ніякого відношення до краси цієї країни. Я не створив ні гір, якими він так захоплювався, ні річок і ландшафту, які йому так подобалися. Я не думаю, що міг би створити навіть маленький пагорб. навіть якби я присвятив цьому все своє життя. У будь-якому випадку, це не так, ніби існують будь-які навчальні курси про те, як створювати гори, долини та річки. Чому я маю почуття гордості?"

З іншого боку, моє почуття національного сорому може спрацювати, коли наша національна футбольна команда програє на Чемпіонаті світу з футболу, що, на жаль, відбувається щоразу, коли вона приймає участь. Зазвичай я здригаюся від збентеження, спостерігаючи, як моя національна футбольна команда програє на досить ранньому етапі турніру. Але це збентеження є ірраціональним, оскільки я не відповідальний за їхній провал. 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 Великобританії. Багато з цих «фанів» — це люди, які ніколи не були у Великій Британії та навряд чи коли-небудь приїдуть туди. Вони не мають природного зв'язку з футбольним клубом «Манчестер Юнайтед». Проте вони святкують, коли у «Манчестер Юнайтед» все добре, і незадоволені, коли це не так.

Це несерйозний приклад (якщо ви не серйозний футбольний фанат), але вказує на набагато глибшу проблему. Наша гордість і сором можуть бути викликані ситуаціями, які ми абсолютно не контролюємо; або ми можемо навмисне вибирати речі, з якими в іншому випадку ми не маємо абсолютно ніякого відношення, щоб використовувати їх як джерело гордості. Саме тому, швидше за все, деякі з інших країн мудро вирішують підтримувати футбольну команду «Манчестер Юнайтед» (яка досягає помітного успіху), а не шотландську футбольну команду (яка не дуже відома своїми успіхами). Гордість і сором можуть бути химерними та свавільними, але вони є основними рушійними силами, які глибоко й глибоко формують нашу поведінку. Вони формують події на особистому рівні, а також колективно через країни, що діють на світовій арені.

Провина і сором аж ніяк не завжди погані. Коли вони працюють здоровим способом, вони встановлюють розумні обмеження на нашу поведінку та допомагають нам вписатися в соціальні норми нашого часу. Почуття провини корисне лише тоді, коли воно спонукає нас заглибити якусь помилку, яку ми зробили, і спонукає нас змінити свою поведінку. Почуття провини не є корисним, якщо воно просто втягує нас у тривалий вузол самоосуду та самозвинувачення, що не призводить до жодних позитивних змін. Сором корисний лише тоді, коли він змушує нас сумніватися у своїх поглядах і переконаннях і шукати способи стати кращою людиною, наприклад, розвиваючи особисті якості, яких нам бракує. Сором може підштовхнути нас до розвитку більшої чутливості до почуттів інших, якщо нам цього бракує, або до більшої сміливості у втіленні наших ідей у життя, якщо цього нам бракує.

Це питання того, як навчитися керувати цими первинними почуттями провини та сорому конструктивними способами. Справа не в тому, щоб сліпо піддаватися їм, уникати їх (через зайнятість) або намагатися боротися з ними. Ми не хочемо бути зв'язаними почуттями з минулого, які не ведуть до конструктивного ставлення чи корисних дій. Ми можемо впоратися з почуттям провини та сорому, пробачивши себе, щоб формувати те, як ми реагуємо на ці первісні почуття, а не просто залежати від них.

# Каяття

Найкраще каяття – добре прожите життя.

Тримати минуле суперечить природній доброті життя. Найкращий спосіб загладити будь-яку помилку, яку ми зробили, це жити добре зараз. Перефразовуючи стару приказку про помсту, «найкраще каяття — це добре прожите життя». Якщо є способи загладити те, що ми зробили, то це, природно, буде частиною благополучного життя.

Щирі сердечні вибачення часто можуть творити чудеса та допомагати відновити будь-яку завдану нами шкоду. Кожен робить помилки, і в кожного є те, що він сказав або зробив, про що він шкодує. Може знадобитися багато мужності, щоб зустрітися з тими, кого ми образили, визнати, що були неправі, і зізнатися, як нам прикро. Але це може допомогти нам упевнитись, що ми більше не повторимо тієї ж помилки. Зв'язок співчуття, який ми формуємо з іншою людиною, коли просимо вибачення, зменшує ймовірність того, що ми знову завдамо їй болю.

Ми можемо висловити каяття, відшкодувавши; виправлення недобрих речей, які ми сказали про когось, добре відгукуючись про них віднині; повернення вкрадених грошей; поводитися з усіма більш чесно і відкрито (щоб збалансувати завдану шкоду) тощо.

Якщо ми не можемо відшкодувати людині, якій заподіяли зло, ми можемо спробувати зробити щось, щоб принести користь комусь із його групи. Наприклад, якщо ми образили когось через його расу, ми могли б загладити провину, зробивши щось, щоб допомогти іншій людині цієї раси. Ми могли б виправити провину, зробивши анонімну пожертву відповідній благодійній організації. Трохи подумавши та пофантазувавши, ми можемо знайти альтернативний спосіб загладити провину, якщо ми не можемо загладити провину безпосередньо людині, якій завдали шкоди.

Якщо ми зробили щось дуже погане, наприклад, навмисно вбили чи серйозно поранили іншу людину, очевидно, важче загладити провину. Однак ніхто ніколи не залишається без надії. Прощення, разом із миром і зціленням, які воно приносить, зрештою доступні кожному. У крайньому випадку краще спочатку почати виправляти дрібні помилки, які ми скоїли, а потім ми краще знатимемо, що робити з більшими.

Ніколи не вирішуйте, що вас потрібно покарати, і тому починайте карати себе. Покарання себе не допоможе тим, кого ви скривдили. Це просто додає одну дурість до іншої. Неможливо виправити помилку, покаравши себе. Виправити помилку можна лише добрими справами. Так само ви не можете допомогти іншим, завдаючи шкоди собі. Допомогати іншим можна лише роблячи їм добро.

Добре жити не означає дозволяти іншим людям несправедливо звинувачувати наші помилки. Якщо ми зробили все, що можна розумно очікувати, щоб виправити провину, тоді ми маємо рацію, коли хочемо залишити минуле позаду. Якщо люди продовжуватимуть звинувачувати нас виходячи за межі розумного, то це може стосуватися них, а не нас. Можливо, вони виявляють власні проблеми, і нам потрібно поставити під сумнів їхні мотиви, навіть якщо вони продовжують грати роль жертви. Агресивна жертва любить грати на почуттях провини та сорому інших як спробу виправдати власну войовничу поведінку та як димову завісу, щоб приховати власні сумнівні мотиви.

Інші можуть використовувати почуття провини або сорому, щоб маніпулювати нами або контролювати нашу поведінку. Такі маніпуляції зазвичай походять від тих, хто претендує на високе моральне становище. Проте такі заяви є в кращому випадку нездоровим засобом впливу. Справжні моральні лідери будуть направляти нас у прийнятті позитивних дій, щоб компенсувати помилки; і не використовувати такі помилки як привід для нав'язування власного порядку денного.

Навіть дуже впевнені та компетентні люди можуть внутрішньо впасти перед обличчям нападу ганьби. Це може виникнути від члена сім'ї: «Я пам'ятаю, як ти мочив ліжко в дитинстві», або від нашого супутника життя: «Згадай, коли ти забув нашу річницю!», або вийти з напад на минулі дії нашої країни, «Згадайте, що ви зробили на війні!» Відповіддю на все це є просто ставлення: «Я пішов далі, а що робитимуть інші, залежить від них». Як додатковий захист, ми завжди маємо право сумніватися в моральності будь-якої позиції, яку хтось дотримується такою низькою тактикою.

Якщо ми лаємо і засуджуємо себе за щось погане, що зробили ми або наша країна, кому це служить? Кому це вигідно? Як світ стане кращим, якщо ми засуджуємо себе? Це може бути корисним як тимчасовий захід, щоб перестати завдавати собі подальшої шкоди, але це не корисно. Занадто довго звинувачувати себе – це те саме що надмірно егоцентрична зосередженість, яка в першу чергу привела нас у біду. Більшість наших помилок походять від того, що ми занадто захоплені собою та недостатньо усвідомлюємо бажання та потреби інших людей. Самопокарання і самозвинувачення - це лише інші способи бути егоцентричними. Набагато краще використовувати свій час і енергію таким чином, щоб допомагати та служити потребам інших, а не витратити їх марно на якусь форму самоненависті, самозвинувачення чи самоушкодження.

## Чи Прощає Мені Бог?

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

Якщо ви релігійна людина, ви можете задатися питанням, де Бог вписується в цей підхід до прощення.

Ви можете подумати: «Це залежить від Бога, чи простить він мені». Якщо так, то розгляньте це. Хто вас звинуватив, засудив чи прирік? Ви, безперечно, є, інакше у вас не було б проблем із тим, що ви зробили. *Якщо ви судите або засуджуєте себе, вам також потрібно пробачити себе.* Ви повинні мати справу зі способами, якими ви звинувачуєте себе, засуджуєте себе та прирікаєте себе.

Ще одна річ, яку слід враховувати. Звідки ти знаєш, що Бог тобі ще не простив? Ви знаєте розум Бога? Напевно ні; тож навіщо припускати, що так, особливо коли йдеться про щось таке важливе, як Прощення?

Чи справді ви вважаєте, що це гарна ідея – вирішувати, як Бог судитиме ваші дії, і спробувати запобігти цьому, покаравши себе заздалегідь? У нас може виникнути спокуса самопокарання хитрими чи обхідними способами. Ми можемо відмовляти собі в хороших речах або саботувати себе, коли збираємося досягти успіху у важливій ситуації. Проте, маючи таке короткозоре та обмежене ставлення, ми припускаємо, що знаємо думку Бога щодо наших справ. Краще навчитися прощати, практикуючись на собі чи на інших, і тоді ми зможемо мати уявлення про те, як Бог, ймовірно, побачить речі. Якщо ви відчуваєте потребу молитися про прощення, то неодмінно зробіть це.

Жив-був один чоловік, який був слугою великого лорда великої країни. Одного дня він допомагав готувати бенкет на честь повернення свого Господа з далекого візиту. Слуга поспішав, коли наштовхнувся на двері і впустив витончену та дуже цінну миску, яка розлетілася на кам'яну підлогу. Слуга був у такому жаху, що втік і сховався від гніву свого Господа. У розпачі він наполегливо думав, як пом'якшити покарання, яке, як він був упевнений, чекає на нього. Він думав, що це має бути щось, що завдасть йому сильного болю, тому він вирішив відрізати собі одну руку. Він так і зробив, і його крики агонії привернули увагу інших слуг, які знайшли його, перев'язали йому рану та віднесли до свого Господа, який щойно повернувся.

Коли Господар дізнався про те, що сталося, він сказав цьому слугі. «Дурний слуго, ти завдав мені трьох ударів, хоча лише один був випадковим. Ти розбив найціннішу чашу для сервірування, але це дрібниці. Ти взяв на себе право вершити правосуддя в моєму домі, коли це право не було заслужено твоїм. Крім того, ти вирішив поранити себе, і не подумав про те, як це зменшить твою здатність служити мені. Ці останні дві, безумовно, більші помилки. Тепер ти повинен жити зі знанням, що ти покарав себе набагато суворіше, ніж я. Завдяки своїй рані ти скалічив свою здатність служити мені, а отже, ти скалічив свою здатність просуватись у своєму житті».

Наведена вище історія ілюструє, наскільки самопокарання, чи то через недоречне почуття «відданості Богові», чи просто через почуття провини та сорому, є абсолютно недоречним. Зазвичай це не служить жодним корисним цілям і фактично руйнує нашу здатність пропонувати щось корисне людям і життю навколо нас.

Самопокарання неправильно спрямовує нашу енергію та зменшує ймовірність того, що ми зможемо знайти корисну та конструктивну форму загладити вину перед тими, кому ми заподіяли зло. Це додає одну помилку поверх іншої. Спосіб жити гідним життям полягає в тому, щоб краще інших і те, як ми можемо жити з ними в гармонії та як ми можемо служити меті, вищій за нас самих. Ще більше захоплення собою через занурення в непотрібні почуття провини та сорому просто веде нас до егоїстичного та егоцентричного життя. Звичайно, це не той напрямок, який би схвалила будь-яка релігія, гідна цього терміну.

Якими б не були ваші релігійні переконання, практика «*Чотири Кроки До Прощення*» може лише посилити ваші переконання та досвід вашої релігії. Це допоможе вам пробудитися і виразити свою природну духовність, щоб ви стали більш автентичними у своєму вираженні духовних цінностей.

У міру того, як ви відчуваєте Прощення, практикуючи його, ви будете говорити та діяти все менше і менше на основі того, що інші кажуть вам правильним, а все більше і більше на основі вашого безпосереднього досвіду духовних істин. Ви станете краще усвідомлювати внутрішню сутність вашої релігії і менше перейматиметеся зовнішніми шарами, які накопичилися з часом. Ці зовнішні шари (ритуали та догми) іноді можуть приховати внутрішню суть релігії, а іноді можуть допомогти її розкрити. Практика Прощення може допомогти вам відрізнити зовнішні шари, які виявляють найвище і найкраще у вашій релігії, і ті, які це затьмарюють.

Ви, звичайно, можете адаптувати *Чотири Кроки До Прощення*, щоб краще відповідати потребам вашої релігії, якщо це необхідно.

## **Важливість Самопрощення**

Самопрощення — одна з найбільш щедрих і безкорисливих 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 вам буде важче зупинити себе від прощення. *Прощення — це дарувати подарунок, який, на нашу думку, ми не можемо собі дозволити, але, як тільки ми його даємо, виявляємо, що у нас його вдосталь.*

Потопельник не може врятувати іншого від утоплення. Будь-якій людині, яка не пробачила себе, буде важче пробачити когось іншого. Ось чому багатьом важко пробачити. Вони відмовляються пробачити себе, оскільки відчувають себе негідними. Відчуття негідності робить їх також нездатними прощати інших. Вони відчувають, що у них так мало, що їм нема чого дати. Почуття негідності робить їх легко сприйнятливими до образи, і вони схильні накопичувати почуття несправедливості або образи. Виходом з цього є прощення. Тоді ми можемо почати заповнювати «порожні» місця всередині нас і мати більше, що дати.

Легко зрозуміти, що бути егоїстом означає занадто високо ставитися до себе. Однак не так легко зрозуміти, що бути егоїстом може включати в себе надто припонижене ставлення до себе. Его любить відокремлювати себе, будучи «особливим», навіть якщо це означає бути особливо поганим. *Не будь зарозумілим; ти нічим не гірший за інших.*

Усе, що блокує нормальну участь у житті та заважає вам жити повноцінним життям через надмірну стурбованість собою та самозаглибленість, є егоїстичним. Забагато уваги до «моїх помилок», «моїх висловлювань», «те, що я зробив неправильно» — це так само вивести з рівноваги зарозумілість або бути надто поглиненим самовдоволенням саморекламуванням і самозакоханістю. Якщо ви розумієте, що робили це, не потрібно суворо ставитися до себе. *Правда ніколи не є палицею, якою можна бити себе.*

Самопрощення допомагає не тільки вам. Це сприяє міцнішій дружбі, здоровішій родині, здоровішим робочим місцям, здоровішим громадам, здоровішим урядам і, зрештою, здоровішому світу. Це крок до світу, в якому все більше і більше людей роблять і говорять правильні речі та можуть діяти, керуючись почуттям добра та справедливості, а не маніпуляціями та нав'язливістю, які виникають через невизнану провину та сором.

Самопрощення дозволяє вам вкладати свою енергію в добро; або щоб загладити шкоду тим, кого ти образив, або віддати життю все найкраще. Енергія, яка витрачалася на марні атаки на вас, може потім піти на конструктивні дії, а не на саморуйнівну поведінку.

*Самопрощення — одна з найбільш щедрих і безкорисливих речей, які ви можете зробити.* Це звільняє вас від схильності до егоцентризму та одержимості собою, і вам залишається легше грати позитивну роль у своєму житті. Самопрощення допомагає уникнути того, щоб ви були людиною, яка є емоційним або психологічним тягарем для оточуючих. Це дозволяє розпізнавати та задовольняти свої потреби здоровим способом. Це дає вам змогу брати участь у стосунках таким чином, щоб робити позитивний і конструктивний внесок у життя інших. Це допоможе вам використовувати найкраще як для соціального життя, так і для роботи. Самопрощення дає вам змогу бути кимось, хто знає, що є добрим і правильним (можливо, дізнавшись на важкому шляху, що є поганим і правильним), і здатним зайняти позицію у створенні цього у вашому житті та у світі.

Самопрощення дає вам змогу стати найкращим із себе та ділитися своїм найкращим у спосіб, який задовольнить вас і допоможе розширити можливості та порадувати інших.

# Як Пробачити Себе

Подумайте про добро, яке ви можете зробити, а не про погане, яке ви не зможете відмінити.

Щоб пробачити собі, вам, можливо, доведеться придумати відповідний спосіб загладити вину перед іншою людиною. Загладити провину може бути дуже добре, але остерігайтеся самопокарання, замаскованого під докори сумління. Загладження провини чи навіть думка про це, як правило, має принести вам відчуття полегшення. Якщо це не так, можливо, дехто замасковано завдає собі шкоди або самокарається. Виправлення може коштувати вам дорого, але не повинно зашкодити.

Якщо у вас немає доступу до цієї людини (вона вийшла з вашого життя з будь-якої причини), і все ж ви хочете загладити провину, тоді зробіть це через довіреність і будьте особливо добрими, щедрими або корисними до когось із тієї ж раси, групи чи типу особи; або навіть когось випадкового.

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

Що стосується прощення себе, *Чотири Кроки До Прощення* в основному однакові. Однак ми змінили третій крок, додавши розділ про те, яку користь отримують інші від того, що ми пробачимо себе.

Крок 1. Я хочу пробачити себе за:

Виберіть одну конкретну річ.

Приклад: я хочу пробачити себе за образливі слова своєму братові.

Крок 2. Неприємні відчуття

Напишіть перелік почуттів, які у вас викликають цю подію. Ви повинні визнати ці почуття, щоб вивільнити їх і рухатися вперед.

Приклади: «провина», «сором», «страх бути покараним» тощо.

Крок 3А. Вигоди для себе

Перелічіть переваги, які ви отримаєте, коли зможете прощати себе. Переваги можуть включати відсутність почуттів, які ви перерахували в кроці 2, і відчуття їх протилежності. Переваги також можуть включати можливість створити кращі стосунки, отримати кращу роботу, мати більше грошей тощо, залежно від того, що має відношення до того, що ви прощасте собі.

Приклади; «відчуй себе щасливішим», «будь вільним», «будь більш розслабленим» тощо.

### Крок 3Б. Переваги для інших

Оскільки це процес самопрощення, ми до звичайних чотирьох кроків додаємо додатковий крок, крок 3Б. На цьому кроці ви зосереджуєтесь на тому, як інші отримають користь від вашого прощення собі.

Напишіть список способів, якими прощення себе допоможе вашим найближчим і найдорожчим людям. Уявіть, що ви пробачили себе і тепер відчуваєте себе та своє життя краще. Як почуття випромінюють від вас і чи принесуть вони користь іншим?

Прощення собі може принести користь іншим, оскільки допоможе вам стати кращим батьком, уважнішим другом, кращим слухачем, більш прощаючою людиною тощо. Ви можете почати більше цікавитися іншими та їхнім благополуччям. Ви можете відчути себе більш щедрим на свій час і енергію, і матимете більше, щоб віддати. Виберіть приклад користі для інших, який, ймовірно, справді матиме значення для оточуючих вас.

Приклади: «Я буду щасливішим і приємнішим щоб бути поруч». «Я стану добрішим і люблячим. В мене буде більше, що дати».

### Крок 4. Афірмація прощення

Тепер складіть речення, щоб підтвердити свій намір пробачити себе. Спочатку виберіть дві переваги, які вам найбільше подобаються з того, що ви написали в кроці 3А. Потім з їх допомогою складіть речення. Наприклад, якби ви написали переваги «миру» та «свободи», і вони вам найбільше сподобалися з кроку 3А на даний момент. Ви б написали:

«Я прощаю себе і приймаю мир і свободу, які приносить прощення».

У тиші свого розуму промовте повільно прощення принаймні три рази. Зверніть увагу, як це відчувається, а потім поверніться, щоб знову пройти всі кроки, вносячи будь-які зміни, які ви хочете, до того, що ви написали раніше. Продовжуйте обертати сходишки, поки не відчуєте легкість і легкість.

Краще спочатку виконати кроки письмово. Почніть з дрібниць, хоча ви побачите, що з прощенням не буває дрібниць. Навіть прощення себе за те, що здається дрібницею, що сталося давно, може призвести до великих змін. Пройдіть усі кроки принаймні кілька разів, і ви побачите, як ваша здатність і здатність прощати розвивається у вас, коли ви це робите. Додавайте речі; змінюйте слова, які ви використовуєте (якщо хочете), коли ви ходите. Затримайтеся на сходишках, де ви відчуваєте рух, що відбувається всередині вас.

Звичайно, все це не виключає виправлення або вибачення, якщо це можливо і буде корисним. Якщо немає можливості загладити провину; тоді живи своїм життям якнайкраще. Подумайте про добро, яке ви можете зробити; а не те погане, яке ви не можете скасувати.

## **Робочий Аркуш «Як пробачити себе».**

### **1. Що ти хочеш собі пробачити?**

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

Я хочу пробачити себе за \_\_\_\_\_.

Приклади:

Я хочу пробачити себе за біль....

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

### **2. Поточні нещасні почуття.**

Напишіть список будь-яких неприємних почуттів, які ви зараз відчуваєте щодо ситуації, наприклад: відчуття сорому чи провини, бажання покарати себе тощо. Приклади: «жаль», «провина», «сором», «страх», «оніміння» тощо.

---

### **3А. Переваги для вас:** перелічіть переваги, які ви отримаєте від прощення себе.

Напишіть список того, що ви будете відчувати, коли пробачите себе. Приклади: «щасливіший», «мирний», «вільний», «з полегшенням». Бажано стверджувати про позитивні почуття, а не про відсутність негативних почуттів. («більш мирний», а не «менш страшний»).

---

**3В. Переваги для інших:** перелічує переваги, які інші отримають від того, що ви пробачите себе. Як ваше нове ставлення позитивно вплине на людей навколо вас? «Зі мною буде легше», «Я буду більш уважним до них» тощо.

---

### **4. Афірмація прощення**

Тепер складіть речення, щоб підтвердити свій намір пробачити себе. Спочатку виберіть дві переваги, які вам найбільше подобаються з того, що ви написали в кроці 3А. Потім з їх допомогою складіть речення. Якби, наприклад, ви написали переваги «миру» та «свободи», і вони вам найбільше сподобалися з кроку 3А на даний момент, ви б написали:

«Я прощаю себе і приймаю мир і свободу, які приносить прощення».

У тиші свого розуму промовте повільне прощення принаймні три рази. Зверніть увагу на те, як це відчувається, а потім поверніться, щоб знову пройти всі кроки, вносячи потрібні зміни в те, що ви написали раніше. Продовжуйте обертати сходишки, поки не відчуєте легкість і легкість.

## **Фальшиве Прощення**

Примирення без будь-якої роботи з прощення є хибним прощенням.

Фальшиве прощення – це те, що ми з кимось примиряємося, але не виконуємо жодної роботи з прощення щодо проблем, які у нас з ними виникають. Спроба підштовхнути або змусити себе пробачити надто рано або невикористання певного типу навмисного процесу прощення (наприклад, «Чотири Кроки До Прощення») призводить до помилкового прощення. Ми відновлюємо зв'язок з іншою людиною, ніби пробачили її, але насправді ми її не пробачили. Якщо ми не виконали реальну роботу з прощення і не відчували звільнення, яке це приносить, ми навряд чи щиро пробачили.

Помилкове прощення виникає через неповне прийняття того, наскільки образливим був досвід (уникнення хворобливих почуттів), поспішний процес прощення або навіть відсутність будь-якого процесу прощення, з яким можна працювати, і припущення, що ми можемо просто вирішити «пробачити», а потім робити вигляд, що нічого поганого не сталося.

Помилкове прощення також має тенденцію траплятися, коли люди ігнорують свої справжні почуття та вирішують пробачити, оскільки вважають, що це «приємно» зробити, або вони просто не знають, що ще робити. Можливо, вони виснажені своїм невблаганним станом розуму і, зрозуміло, хочуть відпустити це. Навіть якщо вони знають, що інша людина, швидше за все, зробить те ж саме знову, вони відчувають, що «повинні» пробачити. Вони насправді не прощають; вони просто миряться, але насправді не прощають. Вони, швидше за все, накопичуватимуть образу та відчуватимуть багато хвилювань, чекаючи наступного разу, коли проблема повториться. Вони використовують «прощення» як виправдання, щоб терпіти погану поведінку, тому вони не отримують відчуття благополуччя, яке приносить справжнє прощення.

Справжнє прощення приходить завдяки виконанню конкретної роботи з прощення щодо конкретної проблеми. Таким чином змінюється наше ставлення та переконання. Наше бачення життя та наша життєва ситуація змінюються так, що ми бачимо це по-новому. Ми змінюємося як особистості. Ми звільняємося від провини, сорому та проблем, які залучають нас до нездорових стосунків. Ми звільняємось від нездорових моделей думок і почуттів, які змушують нас створювати нездорові стосунки з потенційно здорових стосунків.

Справжнє прощення дає відчуття свободи та легкості, коли ми можемо чітко бачити свій шлях і можемо приймати кращі рішення для нашого благополуччя. Фальшиве прощення просто тримає нас втягнутими в однакові ситуації з тими самими людьми. Фальшиве прощення походить від того, що ми говоримо чи діємо з переконання, що ми не заслуговуємо на краще або не можемо створити щось краще; тому ми «терпимо» речі, які не приносять нам користі в довгостроковій перспективі. Справжнє прощення звільняє нас, щоб ми могли створити щасливіше життя. Справжнє прощення пов'язує нас із нашою особистою цінністю; Фальшиве прощення позбавляє нас від почуття цінності, а тому надто готове терпіти нещасні та нездорові ситуації.

У ситуації співзалежності, коли моделі залежності двох людей стикаються одна з одною, прощення присутнє дуже мало. Може виглядати так, ніби один партнер регулярно «прощає» іншого; але насправді це фальшиве прощення, оскільки вони примиряються без справжнього прощення. Якби відбулося справжнє прощення, принаймні один із них звільнився б від своєї заплутаності. Потім ця особа домовилася про стосунки, яких вона хоче, і якщо цього не було, вони б просто благословили іншу особу та рухалися далі, наскільки це було б практично.

Щоб уникнути фальшивого прощення, переконайтеся, що ви берете участь у справжньому процесі прощення, щоб ви могли переоцінити свої думки, почуття та переконання щодо людини та ситуації.

# Примирення

Прощення завжди безумовне, але примирення іноді умовне.

У книзі «Прощення — це сила» прощення описується як «відмовитися від бажання покарати». Якщо ви уважно подивіться на це формулювання, то побачите, що в ньому нічого не сказано про примирення. Примирення залежить від того, яких стосунків ми хочемо мати з людиною, яку ми прагнемо пробачити. Примирення – це процес відновлення наших стосунків з кимось.

Примирення часто є частиною Прощення, але це не обов'язково. Примирення — це справді окремий процес, навіть якщо він часто відбувається одночасно з прощенням.

Відокремлення примирення від прощення дійсно може допомогти нам навчитися прощати, оскільки це вносить ясність і дуже корисне розуміння процесу. Розуміння відмінностей між примиренням і прощенням, а також того, як вони поєднуються, допомагає нам висвітлити будь-які потенційні блоки, які ми можемо мати перед прощенням, і дозволяє це відбуватися легше.

Прощення завжди безумовне і завжди можливе; примирення іноді має бути умовним і не завжди можливе.

Прощення є беззастережним, оскільки завжди можна відмовитися від нашого бажання покарати когось, незалежно від того, чи живий він чи мертвий, чи вибачився він чи ні, і чи він все ще в нашому житті, чи давно пішов. Відмова від бажання покарати когось залежить виключно від нас і може бути зроблена незалежно від іншої людини та її поведінки. Коли ми позбавляємося бажання покарати когось, ми відчуваємо користь від прощення. Ми позбавляємося образливих (образливих і для них, і для нас) думок і почуттів щодо них. Інша справа, чи принесе нам примирення з ними користь.

Примирення іноді має бути умовним, оскільки ми можемо працювати над тим, щоб пробачити когось, хто є постійним кривдником, сильною залежністю, кар'єрним 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 їх, але все одно можемо встановити чіткі межі навколо того, як ми з ними ставимося. Вибір пробачити когось може бути іншим і окремим вибором від вибору примиритися з ним.

Крім того, примирення не завжди можливо. Людина може бути давно мертвою і пішла з нашого життя, або просто настільки безнадійно залежна, що ми не можемо з нею зв'язатися. Примирення з кимось залежить не тільки від нас; відтепер це багато в чому залежить від поведінки іншої людини.

Це розуміння того, що ви можете пробачити когось і все одно вирішити не мати з ними більше нічого спільного (але стережіться прихованої помсти, якщо ви вирішите це), насправді може полегшити їхнє прощення. Природно, ми б з обережністю ставилися до того, щоб прощати когось, з ким нам було кошмарно бути поруч, якщо б ми помилково припускали, що це означає, що нам потрібно відновити стосунки з ним. Усвідомлення того, що ми можемо домовитися про примирення на прийнятних для нас умовах, або навіть вирішити не робити цього взагалі, звільняє нас прощати так широко і так беззастережно, як ми хочемо.

Прощаючи проблемних людей, обов'язково використовуйте «*Чотири Кроки До Прощення*» і в якийсь момент вирішіть, що ви хочете зробити щодо примирення, якщо взагалі щось робити. Рішення про те, що ви хочете зробити на шляху примирення, краще залишити, доки ви не отримаєте свіже сприйняття, яке приходить завдяки використанню «Чотирьох кроків». Таким чином ви з більшою ймовірністю уникнете або відмови

примиритися з ними через форму помсти (караючи їх відходом і уникненням), або втягнення в нездорові стосунки через те, що ви настільки заплутані з іншою людиною, яка цілком може знаю, як тобою маніпулювати.

Головним чином інші люди маніпулюють нами через почуття провини, сорому та страху. Виконуючи роботу над прощенням ваших проблем із ними, включаючи самопрощення, ви допомагаєте звільнитися від маніпулювання тими способами.

Самопрощення є життєво важливою частиною процесу прощення, навіть коли ми прощаємо інших людей. Нам може бути соромно за те, що ми відпустили їх, або як довго ми терпіли їхню поведінку. Коли це так, тоді прощення самих себе є частиною того, що звільнить нас і дозволить нам жити далі.

Ідеї, наведені в розділі «*Жорстке Прощення*», можуть стати для вас корисним способом роздумувати 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 незрозумілих обставинах. За допомогою Жорсткого Прощення ми прощаємо (виконуючи роботу з прощення, наприклад, використовуючи «Чотири Кроки До Прощення»), але ми даємо собі дозвіл не мати постійних стосунків з іншою людиною, якщо не виконуються певні умови. Ми можемо вирішити не миритися з ними, якщо не побачимо достатньо доказів того, що вони щиро шкодують, або що вони готові змінитися. Можливо, ми захочемо накласти конкретні обмеження на їхню поведінку, попросити їх піти на курс контролю гніву, разом відвідати консультанта тощо. У рамках цього ми також повинні бути відкритими до їхніх уподобань і пропозицій щодо того, як вилікувати стосунки.

Завдяки «Жорсткому прощенню» важливо, щоб ми працювали над прощенням наших проблем із людиною, щоб наш підхід до переговорів із нею щодо примирення був справедливим і розумним. Коли ми працюємо над прощенням і, отже, позбавляємося бажання покарати їх, ми знаходимося в набагато кращому становищі, щоб побачити, як виглядатиме здорове примирення і чи воно взагалі можливе.

Ми могли б надто легко намагатися покарати їх обхідними шляхами, якщо не пробачимо належним чином перед спробою примирення. Ми могли висунути складні або неможливі умови, або ми могли б поставити свої умови войовничим або авторитарним способом, дуже добре знаючи, що це їх роздратує або спровокує.

Ви, мабуть, стикалися з ідеєю Жорсткого Кохання. Жорстке прощення є схожою ідеєю, оскільки нам потрібно твердо дотримуватися того, що ми хочемо з точки зору здорового примирення, але нам, можливо, доведеться домовитися з ними, щоб це було чесно та розумно, а не просто односторонній список вимоги. Як згадувалося в розділі про примирення, прощення є безумовним, але примирення іноді є умовним.

З жорстким прощенням будь-яке примирення є умовним, оскільки воно частково залежить від того, як інша людина поведеться відтепер. 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 поєднуються. За допомогою Жорсткого Прощення ми беззастережно прощаємо їх (тобто позбавляємося бажання покарати їх), але ставимо умови для примирення. Іншими словами, ми встановлюємо чіткі та конкретні межі навколо процесу примирення з ними. Це допомагає звести до мінімуму ймовірність того, що ми просто знову (і знову) постраждаємо тим самим способом і від тієї самої людини.

Іноді у стосунках одна особа проявляє відкриту агресію, а інша – пасивно (виражаючи свою агресію прихованими способами). Це може виглядати так, ніби пасивно агресивна людина є «жертвою», коли це набагато більше, ніж видається. Вони обидва брали участь у постійних бойових діях, але просто виражали свою ворожість різними способами. Якщо ми займемо пасивно агресивну роль, це може легко вийти знову, якщо ми спробуємо домовитися про примирення під виглядом жорсткого прощення. Це справді було б продовженням тієї самої триваючої битви, у яку перетворилися стосунки, і яке немає нічого спільного з прощенням.

Тому ми також повинні бути суворими до самих себе, якщо намагаємося застосувати жорстке прощення. Ми повинні бути дуже чесними з самими собою щодо власних мотивів і власної поведінки, а також способів, якими ми навмисно робили щось, щоб дратувати, розчарувати або розлютити іншу людину. Чи ми навмисно штовхали їх, добре знаючи, як вони відреагують? Ми напали на них, знаючи, що вони, швидше за все, помстяться? Чи ми навіть свідомо спровокували те саме, за що тепер маємо їм пробачити? Ми сприяли ескалації драми до того, що вона стала чимось масштабним?

Таким чином, самопрощення також є важливою частиною жорсткого прощення. Можливо, ми брали участь у перетворенні стосунків на безперервну боротьбу, де ми по черзі завдаємо нам болю, а ми їм. Можливо, у нас увійшло в звичку завдавати один одному болю, а потім миритися, коли біль від розлуки стає більшим, ніж біль разом. Ми могли б виправдовуватися, що «я завдаю їм болю лише тому, що вони завдають мені болю», але таке ставлення лише закріплює проблему та робить нас активними учасниками її вирішення. Тому нам, можливо, потрібно буде пробачити себе за те, що ми зробили як напад на них, відкрито чи приховано. Це може включати способи, якими ми їх соромили або звинувачували. Крім того, нам може знадобитися пробачити себе за те, що ми терпіли у стосунках, коли відчували, що все не зміниться на краще.

Можливо, нам також потрібно пробачити себе за те, як ми могли використати іншу людину, щоб завдати собі шкоди, так само як деякі люди завдають собі шкоди, навмисно завдаючи шкоди своєму тілу. Можливо, дехто з цією схильністю демонструє свою огиду та ненависть до себе, спонукаючи інших людей завдавати їм шкоди. Вони свідомо говорять речі та поведуться так, що спонукають людину до бурхливої реакції. Таким чином, інша особа розігрує їхній примус до самоушкодження від їхнього імені. З цим «самоушкодженням через доручення» не виглядає так, ніби це роблять вони, хоча весь час вони насправді роблять це собі.

У прощенні є якась благородна риса, яка піднімає наш розум на вищий рівень і дозволяє нам звільнитися. У рамках цього облагороджувального досвіду ми стикаємося з самими собою та реальністю нашого життя, з чесністю та правдивістю. Щоб бути по-справжньому вільними, нам потрібно відмовитися від будь-яких шкідливих ігор, у які ми грали, 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 та:

- + Укладіть чіткі угоди щодо конкретних питань, щоб ви були готові йти вперед (щоб ви могли почуватися в безпеці та поважати один одного).
- + Вкажіть типи поведінки, які ви вважаєте неприйнятними і які змусять вас припинити або призупинити процес примирення.
- + Обмежте типи контактів, які ви маєте з іншою особою, доки не будуть виконані певні умови.
- + Хочете домовитися зробити щось для покращення взаєморозуміння, наприклад, піти разом до консультанта.
- + Шанобливо висловлюйте свої вподобання іншій особі, щоб це не було частиною боротьби за владу, яка досі розгорталася у стосунках.

Основою Жорсткого Прощення є взаємна повага. Суворе прощення означає переконатися, що інша людина знає та поважає ваші почуття, а також те, що ви знаєте та поважаєте те, що відчуває вона. Якщо такої взаємної поваги немає, а інша людина не хоче сприяти її встановленню, то для примирення немає реальних підстав.

Примирення – це не просто рішення; це процес. У рамках програми Жорсткого Прощення ми, можливо, захочемо переконатися, що вони справді розуміють, що ми відчуваємо щодо того, що вони зробили. Однак суворе прощення не означає, що ми можемо перекладати все, чим незадоволені, на когось іншого.

Існує велика різниця між: «Я так себе відчуваю... І в усьому ТВОЯ вина;» і просто сказати: «Ось що я відчуваю...» (без звинувачень). Перший повний звинувачень і суджень. Друге – це скоріше взаємоповажне вираження щирих почуттів.

Ми також можемо вирішити, що примирення просто неможливе. Якщо хтось не має наміру змінюватися, ми можемо бути впевнені, що він цього не зробить! Зміни потребують зусиль і не відбуваються без зобов'язань. Як би ми цього не хотіли, без зобов'язання змінитися вони не зміняться.

Взаємна повага включає в себе повагу до себе, а також до іншої людини. Поважати себе означає бути чесним із самим собою щодо того, що ви насправді відчуваєте. Ви ніколи не хочете приховувати від себе, що ви насправді відчуваєте, тому що, якщо це стане звичкою, це дуже легко може призвести до *Помилкового Прощення*.

Якщо ви не готові пробачити когось або не готові примиритися з ними, то вам потрібно пробачити себе і прийняти це як те, що ви зараз відчуваєте. Таким чином ви можете принаймні примиритися з самим собою. Можливо, вам знадобиться час, щоб оговтатися, відновити себе та відновити свою віру в життя та в інших людей, перш ніж ви будете готові пробачити деякі з більших проблем. Приділіть собі необхідний час. Як тільки ви навчитеся як прощати, так і примирятися, ви зможете прощати і, можливо, навіть примирятися з більш складними.

## ***Щастя та Успіх Через Прощення***

Наша здатність бути щасливими й успішними значно зростає, коли ми практикуємо Прощення. Тому що здатність прощати сильно впливає на наше ставлення до себе, до інших людей і до життя в цілому. Поліпшення нашого ставлення помічають інші, оскільки вони побачать це або відчують це з нашої мови тіла, тону голосу чи загальної поведінки. Тоді вони більш позитивно реагуватимуть на нас і з більшим бажанням допоможуть нам досягти наших цілей.

Якщо ви відчуваєте злість і образу на когось, то, очевидно, дуже важко почуватися щасливим, поки ці почуття тривають. Подібним чином, дуже важко почуватися щасливим, якщо ви відчуваєте провину та сором через свою помилку або щось «погане», що ви зробили. Якщо ви відчуваєте себе сповненими самоосуду, звинувачень і самобичування, ви не зможете рухатися до щастя й успіху, поки не розберетеся з глибинними причинами цих почуттів. Говорити собі, що ви «повинні» почуватися щасливими за таких обставин, буде лише контрпродуктивним і змусить вас почуватися ще гірше.

Практика Прощення, щоб пробачити інших людей і пробачити себе, допомагає позбутися почуття гніву, озлобленості та образи на інших людей; а також відмовтеся від будь-якого самоосуду та самоосуду, 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 перестаете підтримувати почуття гіркоти, образи та злості, які затьмарюють ваше життя.
- Ви звільните себе або залишитися в цій ситуації, не відчуваючи гіркоти та образи, або підітк з ситуації, не відчуваючи сорому чи провини. Якщо ви вирішите не залишатися в такій ситуації, ви йдете не з жаху помсти, а через усвідомлення того, що ситуація не працює на вас і більше не сприяє вашому щастю.
- Ви можете зростати в мудрості завдяки тому, що ви отримали від людини чи ситуації. Ваш розум не захаращений нещасними почуттями, тож ви можете бачити, як ви навчилися та вирости, що сприяє вашому відчуттю щастя та благополуччя.
- Ви усвідомлюєте, що ви вільніші всередині себе, і набагато менше шансів створити подібну ситуацію, оскільки ви дозволили собі вирости на основі того, що ви пережили, а не бути применшеним цим.
- Коли ви навчитеся судити інших людей менш суворо і ставитеся до них більш доброзичливо, ви будете судити себе менш суворо і станете більш добрим до себе.
- Якщо ви ображаєтеся на інших людей через те, що вони мають більше, ніж ви, ви блокуєте їх від можливості допомогти вам, оскільки вони помітять, що вони вам не подобаються. Якщо ви відпустите ці образи, ви зможете краще налагодити більш здорові особисті та ділові стосунки з людьми, які можуть наставляти вас і допомагати вам у досягненні ваших цілей.

## Прощення Себе і Щастя

Значна частина нашого щастя приходить від того, що ми ділимося хорошими речами з іншими. Прощення себе дає змогу позбутися будь-якого негативного ставлення до себе. Це спонукає вас створити більше можливостей для обміну щасливими враженнями.

Коли ви прощаєте себе, ви дозволяєте більше добра прийти у своє життя, і це дає вам більше хороших речей, якими ви можете поділитися. Пробачити себе — це одна з найщедріших і найбезкорисливіших речей, які ви можете зробити, оскільки це приносить користь тим, хто з вами спілкується. Самопрощення дозволяє вам бути більш відданою людиною.

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

- У вас менше провини, сорому, самоосуду та самозвинувачення; і набагато більше місця у вашому житті для приємніших думок і почуттів.
- Тоді ви помітите, що інші люди вважають вас приємнішим і комфортним щоб бути з вами, і що ви вважаєте їх також приємнішими та привітними.
- Ви дозволите більше хороших речей у своє життя, тому що відчуєте, що заслуговуєте на це. Ви дозволите більше грошей, любові, успіху, процвітання або чого завгодно, тому що ви більше не тримаєте їх подалі.
- Впускати більше хороших речей у своє життя означає, що у вас є більше хороших речей, якими можна поділитися; тож ви маєте щасливе задоволення ділитися цими хорошими речами з тими, хто вам небайдужий.
- Стає легше прощати інших людей, тому що ви вчитеся судити себе менш суворо і добріше; тож ви можете судити інших людей менш суворо та більш доброзичливо.

## Як Пробачити

Як ви можете бачити з вищесказаного, Прощення пропонує вам шляхи, за допомогою яких ви можете стати щасливішими та успішнішими у своєму житті. Однак вам потрібно застосувати себе і зробити Прощення частиною свого життя на регулярній основі на деякий час.

Коли ви спробуєте «*Чотири Кроки До Прощення*» з попереднього розділу, ви, ймовірно, побачите, що пробачити набагато легше, ніж ви думали, і що ви майже відразу почнете відчувати переваги. Будь ласка, продовжуйте і подаруйте собі та тим, хто вам дорогий, щасливішу та успішнішу версію себе.

## ***Залежності та Компульсії***

Прощення звільняє вас від залежностей і примусу.

Одна з речей, яка може допомогти нам подолати залежності та нав'язливі почуття, — це набути здатності зіткнутися з болями минулого та відпустити їх. Ви можете не усвідомлювати, що біль у вашому минулому може спричинити залежність у сьогоденні, але він може. Крім того, ви можете не усвідомлювати, що можете позбутися болю свого минулого, щоб він не торкався вас зараз. Тоді ви можете позбутися залежності, яка була спричинена болем у минулому.

Біль минулого може включати: гнів, образа, озлобленість, ненависть або сором через погане ставлення інших людей. Це може включати спогади про фактичний фізичний або емоційний біль і травматичні наслідки, які це може мати на мислення та поведінку людини.

Цей тип страждання може змусити нас відчувати, що в нашому житті чогось не вистачає і щось не так; або що з нами щось принципово не так. Ми можемо відчувати розрив, певну порожнечу чи оніміння всередині себе. Або нас можуть турбувати кошмари та болісні відчуття, які, здається, не зникають. Через це ми можемо відчувати себе дуже самотніми, навіть коли нас оточують люди.

У спробі втекти від нашого болю ми можемо шукати полегшення в якомусь хвилюванні або в якійсь діяльності, яка відверне від болючих, нещасливих почуттів всередині нас. Це може змусити нас грати в азартні ігри або стати залежними від алкоголю чи наркотиків; або ми обираємо менш серйозні залежності, такі як нав'язливий перегляд телевізора чи комп'ютерні ігри. Такі речі лише на короткий час приглушують біль, а потім нам може стати ще гірше. Тоді ми не тільки відчуваємо себе погано через те, що сталося в нашому минулому, ми також відчуваємо себе погано через образливі речі, які ми робимо собі та найближчим людям у сьогоденні.

Можливо, ми граємо в азартні ігри на гроші, які дійсно потрібні нашій родині. Ми можемо завдати шкоди своєму тілу, якщо їмо занадто багато або занадто мало. Ми можемо злитися і говорити або робити образливі речі людям, які намагаються змусити нас змінити наш спосіб життя. Ми можемо відчувати, що навіть наші найближчі друзі не розуміють нас. Однак насправді це ми не розуміємо; ми по-справжньому не розуміємо себе і власні потреби.

Найбільша наша потреба — навчитися прощати. Нам потрібно відпустити минуле, щоб ми могли справді жити сьогоденням. Нам потрібно пробачити тих, хто завдав нам болю в минулому, щоб ми могли позбутися старого болю. Коли ми відпустимо цей старий біль, ми зможемо вільно жити хорошим життям. Нам також потрібно пробачити себе за те, як ми образили інших. Треба пробачити і йти далі.

Коли ми навчимося прощати інших, ми побачимо, що біль, який ми відчуваємо через те, що нам зробили інші люди, почне зменшуватися, і, нарешті, ми зможемо відпустити його. Відпускаючи ці старі болі, ми стаємо набагато більш здатними позбутися залежностей, які вони викликали. Коли ми навчимося прощати себе, ми також можемо захотіти знайти способи заглибити провину перед тими, кого ми образили.

Коли ви прощаєте, ви перемагаєте. Ви виграєте життя, яке вам завжди було призначено. Ви будете вільні від людей і ситуацій, які завдають вам болю. Як би ви прожили своє життя, якби ці болючі ситуації ніколи не траплялися? Чи були б ви щасливішими, вільнішими та могли б насолоджуватися життям? Звичайно, ви були б щасливіші! Навчившись прощати, ви можете отримати свободу, щастя тощо. Ви почуватиметеся переможцем кожного разу, коли прощатимете, і це не коштуватиме вам жодних грошей. Згодом фальшиві обіцянки казино, барів, гральних 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 у тому, що просто живі. Це радість, яку часто мають діти і якої, на жаль, занадто часто не вистачає дорослим. Ви можете отримати цю радість, якщо навчитесь прощати.

Можливо, ви живете в турботах і страху і не можете знайти спокій. Навчившись прощати, ви зрозумієте, що джерело миру всередині вас. Коли ви відпустите минуле, ви почнете відкривати природний стан спокою та легкості в собі. Ви знайдете мир через прощення.

Можливо, ви суворо засуджуєте себе. Можливо, ви атакували себе думками та почуттями самозвинувачення та самокритики через свою звлежну поведінку. Однак це не дуже допомогло, якщо не звільнило вас від такої поведінки. Чому б не спробувати інший спосіб? Спробуйте Прощення.

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

Пам'ятайте: навчитися прощати не може зашкодити вам; це може тільки допомогти вам.

Практикуйте прощати кожен день і почніть відмовлятися від своїх залежностей і жити чудовим життям, яким вам судилося жити.

# Самотність і Прощення

## Прощення — ваш друг у лікуванні самотності.

Спочатку може здатися, що між самотністю та прощенням немає особливого зв'язку, але якщо ми заглянемо глибше, то побачимо, що прощення може дуже допомогти нам подолати самотність. Є стара приказка: «Якщо хочеш мати друга, будь ним». Однак проблема з цим висловом полягає в тому, що багато людей не люблять себе і насправді не вірять, що вони гідні друзів і дружби. Деякі з обережністю ставляться до інших людей і мають позицію «триматися подалі», яка існує так довго, що вони можуть цього не усвідомлювати. Інші мають непробачливе ставлення, і це змушує людей почуватися 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, нам не дуже цікава ідея дружби, і ми стурбовані лише тим, щоб знайти «Єдиного»; ту особливу людину, яку ми будемо любити, і яка буде любити нас. Однак ми не бачимо того, що той, хто не вміє заводити дружбу, не має якостей, необхідних для створення хороших стосунків з «Єдиним», навіть якщо ми їх знайшли. Насправді ми можемо не побачити або впізнати «Єдиного», навіть якщо вони були прямо перед нами.

Якщо у нас виникають проблеми з налагодженням дружби, ми цілком можемо застрягти в невблаганному стані розуму та всіх цинічних, осудливих і надмірно критичних настроях, 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 та вади, і невблаганний розум незабаром знайде причини, щоб судити про них. Їхній потенційний «Ангел» або «Єдиний» може добре усвідомлювати свої власні недоліки та вади і відчуватиме, що хтось із невблаганним ставленням рано чи пізно засудить їх, звинуватить і навіть відкине.

Невблаганний розум — це розум, який через звичку навчений бути осудливим, цинічним і надмірно критичним щодо інших. Такому розуму не вистачає здатності любити, і він ув'язнений почуттям самотності та ізоляції. Він також ув'язнений страхом, що його звичка засуджувати та критикувати обернеться проти нього самого. Вони бояться, що якщо вони не спрямують увагу свого невблаганного розуму назовні, то воно обернеться на них, і вони тоді відчують біль провини, сорому, самоосуду, самозвинувачення і, можливо, навіть гострої самоненависті.

Однак є вихід із цієї в'язниці невблаганного розуму та самотності, яку він створює. Це просто практика Прощення, включно з прощенням себе за те, як ви покинули себе та свої власні потреби.

Почуття самотності породжується тими частинами вас, які були покинуті. Але цілком можливо, що ви їх покинули. Можливо, ви взяли або засвоїли ідеї інших людей про те, чим або ким ви повинні бути у своєму житті. Якщо так, це може призвести до того, що ви відштовхнетеся від частин себе, які не відповідають тому, що інші сказали вам про те, яким ви «маєте» бути. Ті частини вас самих, які ви відкинули, мають почуття, і ці відчуття того, що вас відкинули та покинули, спливають на поверхню та впливають на ваш настрій і 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 відчуєте відторгнення, оскільки ці частини все ще пов'язані з вами. Коли ви не відволікаєтеся і у вас є час на самоті, ці відчуття будуть ще сильнішими. Але ви відчуваєте ці почуття не тому, що ви самі по собі; бути наодинці – це те, що дає вам шанс помітити їх.

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

Можливо, вам здається, що вас не розуміють інші: «Мене ніхто не розуміє». Можливо, ви не маєте особливостей, як інші люди, або, можливо, ви їм не дуже довіряєте. Можливо, ви почали боятися або насторожено ставитися до інших через попередній поганий досвід. Це прикро, але це не повинно бути так. У світі справді є погані люди; але є багато хороших людей.

Іноді ми ховаємось від почуття самотності, намагаючись відволіктися, стаючи залежними від роботи, алкоголю, перегляду телевізора, комп'ютерних ігор чи наркотиків. Зрештою, це лише змушує нас почуватися гірше та ще більше самотніми. Що нам найбільше потрібно зробити, це почати дивитися в обличчя болю й нещастю, яких ми уникали, і почати дивитися на те, що змусить нас почуватися краще і менше самотніми. Якщо вам потрібна професійна допомога з цим, ви можете подбати про її отримання.

Ви можете почати з погляду на ваші погляди, думки та почуття, через які ви стаєте самотніми та ізольованими. Ви можете подивитися, як ви можете почати усунути блоки всередині вас, які заважають дружбі.

Чи є способи дрібно мстити людям? Іншими словами, ви ігноруєте або уникаєте людей, які роблять не те, що ви хочете, щоб вони робили? Чи швидко ви караєте людей, віддаляючись від них? Ви приховуєте свої образи за гнівом? Ви ховаєте свій гнів за образами? Це створює стіну, яка відділяє вас від можливості спілкуватися з іншими людьми значущими способами. Надто критичне ставлення часто відіграє роль у створенні депресії, самотності та ізоляції. Навчання доброзичливому ставленню до інших допомагає залучати людей до вас.

Ви сповнені самоосуду, самокритики чи жалю до себе? Чи виникають у вас думки на кшталт: «Я не вмію заводити друзів», «Мені тут не місце», «Я фальшивка», «Я нікому не подобаюся» тощо? Можливо, настав час вилікувати причину таких думок, подивившись на те, як вам потрібно пробачити себе. Можливо, є речі, які ви зробили, від яких вам потрібно відмовитися і йти далі.

Болісні думки породжують хворобливі відчуття; ось чому навчитися прощати так важливо для подолання самотності. Самотність частково є нападом на себе. Значною мірою ви страждаєте через думки, які ви думаєте, коли ви на самоті. Те, що може бути «щасливим часом наодинці», перетворюється на самотність через негативні думки. Запишіть свій потік думок (потік думок, що проходять через ваш розум), і ви побачите. Цей потік негативних думок також заважає вам заводити друзів. Це робить його самозбереженням, доки ви не визнаєте та не зміните свій потік думок.

Чудова навичка, якій потрібно навчитися, — це справді приділяти час, щоб вислухати людей. У світі мало людей, які дійсно вчаться слухати інших. Якщо ви навчитеся цій навичці, ви впораєтеся дуже добре. Запитуйте людей про те, що вони вам говорять, щоб показати, що ви їх чули. Не поспішайте коментувати чи висловлювати думку. Не намагайтеся нікого вразити; замість цього справте на них враження та повідомте їм про все, що вони говорять або роблять, що справляє на вас враження. Зробіть це про них; не про тебе. Цінують інших людей і розповідайте їм про це. Немає потреби бути фальшивим, якщо вам не потрібно фальшивити, поки ви це не зробите.

Дайте іншим багато місця для розмови. Встановіть зоровий контакт. Дружба починається там, особливо якщо вона поєднується з посмішкою. Розширюйте дружбу, навіть невеликою мірою, де це безпечно – на касі, в черзі чи будь-що інше. Нехай це увійде в звичку, не наполягаючи на цьому.

Хорошим способом завести дружбу може бути якась група взаємної підтримки. Однак будьте обережні, не ставши частиною спільного досвіду жертви надовго. Недобре визначати себе як жертву: «Я такий-то вижив». Певним чином це може бути правдою, але це набагато більше, ніж це, і Прощення може допомогти вам дізнатися про себе більше хороших речей.

Спільна жертва – це не дружба. Взаємна підтримка, очевидно, має місце, але це не обов'язок ваших друзів бути неоплачуваними терапевтами. Не пригнічуйте дружбу, що зароджується, тяжкістю чи нав'язливою потребою «поділитися своїм болем». Дружба повинна приносити задоволення, а не клопіт, а обов'язок або обмін («Я вислухав твої страждання, тепер ти повинен послухати мої»).

Візьміть звичку робити цікаві речі самотійно, а потім почніть запрошувати інших. Для розвитку дружби потрібен час, і деяким людям потрібно витратити трохи більше часу, щоб розвивати дружбу. Не плутайте сигнали стимулювання («уповільнення») із сигналами зупинки. Якщо інша особа стає недоступною, дозвольте їй. Трохи зачекайте, надішліть дружне та коротке «Сподіваюся, з вами все гаразд» і рухайтеся далі, якщо ви не отримаєте багато відповіді. Завжди плекайте більше ніж одну дружбу одночасно, оскільки ви не знаєте, які з них виростуть і у що вони переростуть.

Зі сказаного вище ви зможете побачити, що дійсно існує спосіб, за допомогою якого Прощення може допомогти вам позбутися почуття самотності. *Самотність часто є результатом невблаганного розуму.* Якщо ви хочете мати друзів, прощайте. Ви можете змінити своє життя, практикуючи Прощення; бажано, принаймні один раз на день. Ви можете почати будувати тривалі зв'язки з іншими, навіть якщо це здається неможливим за ваших поточних обставин. Зробіть Прощення своїм другом, і ви покінчите з самотністю; принаймні, ви зробите самотність легшою та менш болючою.

## ***Позитивне Мислення та Закон Тяжіння***

Прощення допомагає вам бути більш позитивним, звільняючись від болю минулого.

Кожен, хто вивчає важливість позитивного мислення, розуміє, що чим позитивніші наші думки, тим позитивнішим буде наше життя. Прощення може надзвичайно допомогти вам мислити більш позитивно, оскільки воно допомагає вилікувати причини негативних звичок мислення.

Дехто вважає це практичним результатом психологічних принципів: майже неможливо, щоб хтось дозволив у своє життя щось, чого, на його думку, не заслуговує. Вони знайдуть спосіб саботувати себе, якщо коли-небудь залучать цю річ у своє життя. Інші бачать це як «Закон Всесвіту» і що на всіх нас впливає «Закон тяжіння» або «Закон вібрації». Багато хто розглядає вплив сили підсвідомості та те, як несвідомі переконання людини впливають на її життя та її здатність досягати своїх цілей.

Незалежно від того, чи вважаєте ви, що ефективність позитивного мислення пояснюється психологічними принципами, чи обумовлена чимось магічним чи містичним, практика Прощення значно допомагає.

Серед різноманітних підходів до позитивного мислення існує основна ідея, що наші думки та почуття повинні бути більш позитивними, щоб створити більше позитивного досвіду в нашому житті. Однак є проблема...

Проблема в тому, що навіть якщо ми усвідомлюємо важливість бути позитивними, цього часто недостатньо, щоб залишатися позитивними. Нас може охопити похмурий настрій або похмурі думки. Ми можемо потрапити в гнів і образу. Ми можемо відчувати гіркоту через те, що сталося з нами в минулому, або ми можемо відчувати сором або провину за те, що ми зробили. Усе це може перешкодити нашим зусиллям мислити вище та краще.

Можливо, ми прочитали щось надихаюче й спонукаюче, і на деякий час почуваємося краще, але часто для багатьох із нас зміни не тривають, і ми намагаємося зберегти гарне самопочуття в житті.

Однак це не повинно бути саме так. Це просто означає, що ми не дійшли до першопричини негативного та нещасливого ставлення до життя, і нам потрібно впоратися з цими причинами, і тоді ми зможемо звільнитися від них. Є спосіб, яким ви можете впоратися з цими першопричинами та почати вносити постійні та тривалі зміни у свій загальний рівень мислення та почуттів. Крім того, ви отримуйте переваги, швидше та легше досягаючи своїх цілей щодо кращого життя.

Те, що зазвичай впливає на наші почуття в даний момент, - це або речі з минулого, або речі в сьогоденні, які забарвлені нашим досвідом з минулого. Тому, щоб мати більше спроможності мислити позитивно та почуватися позитивно, нам потрібно вилікувати наші стосунки з минулим. Нам потрібно відпустити всі минулі події та досвід, які могли гальмувати нас.

Нам потрібно прощати людей, які завдали нам болю, щоб те, що вони зробили, більше не впливало на нас зараз. Нам потрібно відмовитися від власних помилок і пробачити їх собі, щоб вони не вплинули на те, як ми ставимося до себе та до добра, на яке ми заслуговуємо в сьогоденні.

Таким чином ми змінюємо свій внутрішній клімат, щоб у наше життя прийшло більше добра. Троянди не ростуть в арктичну зиму, і якщо наш внутрішній клімат холодний і похмурий через надмірний вплив нещасливих подій із нашого минулого, то саме це робить наші зусилля «бути позитивними», боротьбою.

Нам не потрібно знову переживати стару хворобливу ситуацію, щоб відпустити їх. Нам просто потрібно дивитися на них, залишаючись у сьогоденні, і використовувати *Чотири Кроки До Прощення*, щоб ми могли відпустити їх. Таким чином ми можемо отримати будь-які цінні емпіричні «поживні речовини», які може запропонувати нам ситуація, і рухатися далі.

Навчившись прощати, ви все більше звільняєтеся від минулого. Ви відпустите гнів і образу через те, що з вами зробили інші; і ви позбудетеся будь-яких почуттів, що ви «недостатньо хороші», або якимось чином не вистачаєте та не заслуговуєте, що могло спричинити те, що ви не дозволяли добрі речі вливатися у ваше життя. Тоді ви звільнитесь від минулого і зможете зберігати свої думки та почуття на позитиві. Тоді ви зможете вільно створювати життя, яке справді хочете.

# ***Самооцінка, Самоповага та Впевненість у Собі***

## Прощення підвищує вашу самооцінку, самоповагу та впевненість у собі.

Навчитися прощати – це чудовий спосіб самовдосконалення та підвищення Власної Гідності, Самооцінки та Впевненості в Собі. Існують дуже чіткі причини, чому це так. Якщо людину охоплює почуття гніву й образи з приводу минулого через те, що з нею зробили інші, або відчуває провину й сором через скоєні помилки, тоді її здатність почуватися добре за себе значно знижується. Їм також важче відчувати себе добре в стосунках, які вони мали, і відчувати себе добре в житті загалом. Це зменшує їх здатність повністю реалізувати свій потенціал, оскільки їхні думки та почуття застрягли в минулому.

Перебування в минулому обтяжує людину та змушує її відчувати більше занепокоєння та страху перед майбутнім, ніж це було б раніше, оскільки вони бояться, що можуть не впоратися з тим, що приносить життя. Вони обтяжені тим, що вони вже пережили, оскільки не змогли обробити це таким чином, щоб дозволити їм рухатися далі; тому більше досвіду містить потенційну загрозу більшої кількості речей, які їх обтяжать. Насправді їх обтяжує відсутність Прощення, а не сам досвід, тому що, коли вони навчаться дозволяти впоратися зі своїм минулим конструктивно через Прощення, вони можуть позбутися тягаря. Вони можуть звільнитися від важкої ваги, яку несли, і стати легшими та вільнішими.

Ви можете навчитися залишити минуле позаду і відпустити старий біль. Ви можете перестати переслідувати минуле і рухатися вперед у світле майбутнє. Коли ви навчитесь прощати, ви більше не станете жертвою подій свого життя. Ви починаєте отримувати навички визначення того, як події вплинуть на вас. Ви починаєте ставати господарем своїх думок і власних емоцій і берете на себе контроль над своїм внутрішнім життям.

Іноді люди потрапляють у зачароване коло, і коли їх заохочують зробити щось, що допоможе їм, вони кажуть такі речі, як: «Я не можу змінитися; ось такий я». Вони думають, що вони є собою, але вони не усвідомлюють, що вони насправді не є собою. Природний процес життя, змінюватися і рости. Усе життя — це зміни та зростання. Застій — це відмова від життя, що спричиняє багато поганих наслідків для фізичного та психологічного здоров'я. Справжнє «я» цієї людини орієнтоване на зміни та зростання, і заперечувати це означає заперечувати своє справжнє «я». Чи будь-яка людина однакова все життя, наприклад, 3-річний, 18-річний, 40-річний тощо? Звичайно, ні. Ніхто не може мати високий рівень самооцінки та впевненості в собі та заперечувати своє справжнє я. Коли ви дозволяєте собі стати кращою версією себе, ви приносите користь не тільки собі, але й усім оточуючим.

Крім того, коли ви навчитесь прощати інших, ви зростаєте в впевненості 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 навчитесь прощати. Це може або не може покращити результат подій, хоча часто це так; але це, безумовно, допоможе вам перестати витрачати час і енергію на те, що ви не можете змінити.

Ви можете відпустити минуле. Ви можете відпустити старі болі та нещастя, які діють як важкий тягар, що стримує вашу Самооцінку, Самоповагу та Впевненість у собі. Ви можете процвітати, і у вашому житті ви можете стати людиною, якою ви повинні були бути. Якщо ви цього хочете, навчіться прощати, щоб мати можливість стати найкращою версією себе.

# ***Як Пробачити Невірність і Подружню Зраду***

Прощення допомагає нам перетворити болісний досвід на користь.

Можливо, ви чоловік, якого зрадила дружина або дівчина. Можливо, ви жінка, яку зрадив чоловік або хлопець. Бути «обдуреним» може бути дуже болісним і сумним досвідом.

Ми можемо відчувати, що нас обдурили, обманули або якимось чином зрадили. Це може бути справжнім шоком, коли ми дізнаємося, що хтось, кому ми повністю довіряємо, обдурив нас і збрехав нам. Шок від зради може бути схожий на шок від смерті близької нам людини. Ми сумуємо не лише через втрату того, що мали; ми теж сумуємо за тим, що могло бути. Може здатися, що всі наші надії та мрії перетворилися на розчарування, страх і відчай.

Однак немає потреби погіршувати ситуацію, ніж вона має бути. Не потрібно давати волю гніву, гіркоті та образі, які виникнуть. Було б погано, щоб ми дозволяли таким почуттям впливати на те, як ми бачимо майбутнє та як бачимо життя. Ми можемо навчитися зцілювати біль невірності та подружньої зради способами, які роблять нас мудрішими та витривалішими.

Ви можете позбутися більшої частини болю ситуації, якщо будете готові пробачити. Коли ви прощаєте людину чи ситуацію, ви можете рухатися далі у своєму житті швидше та легше. Прощення допомагає вам уникати озлобленості та злості.

Вас може здивувати те, що коли ви зазнаєте зради від людини, яка вам дорога, вам, можливо, доведеться пробачити себе. Ви можете звинувачувати себе з такими думками, як: «Що зі мною?» «Я завжди вибираю не ту людину». Можливо, ви говорите собі: «Я був таким дурним», «Я мав це передбачити». Ви можете лякатися такими думками, як: «Я тепер нікому не потрібен», «Я залишусь один до кінця свого життя».

Ви можете помітити, що ваші думки коливаються між такими речами, як: «Він/вона ніколи не любила мене по-справжньому». «Чому вони зробили це зі мною?» «Це все моя вина». «У всьому вони винні». «Я ніколи не полюблю іншого».

Значна частина болю від зради виникає через таке мислення; не від самої події. Біль виникає через те, що ми говоримо собі про це, і що це «означає»; не з реальних фактів ситуації. Прощення дає нам змогу змінити те, що для нас означає ситуація, а отже, це дає нам змогу змінити те, як ми ставимося до неї. Прощення дає вам змогу відмовитися від приписування таким подіям у вашому житті лише негативного, а отже, і болючого значення. З вами все ще будуть труднощі та виклики, але вони будуть набагато менш болючими, а, можливо, навіть приємними.

Звичайно, ви, швидше за все, також відчуватимете багато сильних почуттів до іншої людини. Однак, якщо ви можете спочатку трохи попрацювати над собою, вам буде набагато легше пробачити їх. Насправді відсутність прощення себе може стати основною перешкодою для того, щоб продовжувати своє життя. Це також може заважати вам пробачити їх, що також є частиною вашого життя. Якщо ви чіпляєтеся за ідею на кшталт «Я ніколи їм не пробачу», то це справді 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 позбутися болю ситуації, і все ж вирішити не мати з цією людиною більше нічого спільного. Прощення може включати «До побачення» (див. розділ Жорстке прощення).

Однак це можна зробити без гіркоти чи образи, якщо ви проробите певну роботу з прощення, використовуючи «Чотири Кроки До Прощення».

Ви можете вирішити, що хочете помиритися з цією людиною. Однак, знову ж таки, краще примиритися після певної роботи з прощення. Це допоможе вам змінити своє ставлення до цієї людини таким чином, щоб допомогти вам рости, і відкинути старі погляди та переконання, які можуть не служити вам або відносин. В іншому у стосунках насправді нічого не змінилося. Якщо хоча б один з вас не попрацює над собою, то ви залишилися такими ж людьми, якими були раніше, і є велика ймовірність того, що те ж саме повториться.

Практикуйте *Чотири Кроки До Прощення* з попереднього розділу. Відпустіть біль зради, невірності чи подружньої зради та подивіться на свій шлях у світліше майбутнє. Можливо, зрештою ви зможете озирнутися на цей досвід як на подарунок і як на те, що принесло вам користь. Багато тих, хто практикує Прощення, стикалися з тим, що те, що вони вважали жахом або прокляттям, перетворилося на велику користь або навіть благословення. Ви також можете це зробити.

# Розлука

## Прощення може розвіяти біль розлуки.

Є багато речей, через які ми можемо пережити розлуку з коханою людиною. Це може бути просто викликано життєвими обставинами або тим, що кожна людина робить свій вибір у житті по-різному. Якою б не була причина, розлука може змусити нас почуватися самотніми та розчарованими, навіть злими чи депресивними.

Якщо причиною розставання є невірність або подружня зрада, то це додає біль від зради до болю розлуки. (Дивіться попередній розділ про невірність і подружню зраду).

Розлука, якою б не була її причина, може бути болісною і самотньою. Але вихід з цього болю є. Ми все ще можемо знайти щастя та задоволення, і це залежить від нашого вибору, а не від поведінки інших людей. Фактично, ми можемо використовувати ситуацію, щоб підносити себе все більше і більше над наслідками поведінки інших людей. Ми можемо не тільки зцілити наш поточний біль, але й почати зцілювати основні причини цього типу болю.

Якщо ви дослідите думки, які виникають у вас під час розлуки, вони можуть варіюватися від думок, які змушують вас відчувати злість і образу, до думок, які змушують вас відчувати себе відкинутим і покинутим. Цілком можливо, що у вас виникають думки, які змушують вас лютувати проти «несправедливості» життя.

Що вам потрібно усвідомити, це те, що саме ці типи думок спричиняють ваше нещастя та біль у цей момент. Ці думки не є побічними ефектами вашого болю, вони є справжньою причиною. Змініть ці думки, і біль розлуки почне вщухати, а може навіть повністю зникнути. Ви все ще можете сумувати за людиною, але не так боляче. Тоді ви зможете відчути себе щасливішим і більше сперечатися з вашою ситуацією. Це може дати вам новий погляд, так що ви можете навіть знайти рішення вашої ситуації, яке раніше вам не приходило в голову.

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

Як змінити ті думки, які завдають тобі болю? Прощення звільняє вас, оскільки дозволяє очистити свій розум від типів мислення, які завдають вам болю. Прощення дозволяє вам змінити свій спосіб мислення та почуттів на такий, який принесе вам більше миру та щастя. Цей мир і щастя є тим, що виходить із вас; воно не залежить від зовнішніх обставин. Це дає вам відчуття, що ви наповнені чимось хорошим, чим хочеться поділитися з іншими. Це набагато краще відчуття, ніж відчуття якоїсь порожнечі та спроби змусити інших людей заповнити цю порожнечу.

Ви стаєте менш «нужденними» іншим, коли навчитеся прощати. Ви стаєте менш відчайдушними, щоб інші дали вам «щось». Насправді ви виявляєте, що у вас більше відчуття благополуччя та цікавості життям, якими ви хочете поділитися. Ви стаєте менш зацікавлені в тому, щоб отримати щось від інших, і більше зацікавлені в тому, щоб поділитися з ними добром, яке ви знаходите в житті.

Ваші міжміські дзвінки або спілкування з тими, з ким ви відчуваєте себе розлученими, стають легшими, грайливішими та щасливішими. Вам буде здаватися, що між вами менша відстань і менше перешкод. Ви почуватиметеся більш пов'язаними з ними та станете частиною їхнього життя. Наступного моменту, що ви знаєте, і, можливо, набагато раніше, ніж ви очікували, потреба в розлуці зникає, і ви знову можете бути разом.

# Терапія та Психічне Здоров'я

Коли ми виконуємо роботу з прощення, все змінюється.

Коли ми виконуємо роботу з прощення, змінюється не лише наш погляд на проблему, над якою ми працюємо; ми цілком 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 та почуттями. Це допомагає нам змінити те, що ми думаємо та відчуваємо щодо подій, які сталися в нашому житті. Це дає нам змогу піднятися над обставинами й усвідомити, що те, що ми сприймали особисто, зовсім не «про» нас. Коли ми усвідомлюємо це, ми відчуваємо менше болю через нещасні події.

Практикуючи прощення, ми починаємо бачити нові способи зібрати воедино наші внутрішні та зовнішні ресурси, щоб ми могли максимально використати наше життя. Ми стаємо схожими на мудрих і добрих батьків для менш зрілих частин себе, щоб ми могли направляти їх у здорові напрямки та способи сприйняття речей, які покращують життя, замість того, щоб вони почувалися бунтівними чи покинутими.

Тому прощення може мати дуже позитивний вплив на наше психічне здоров'я. Психотерапевт була дуже здивована позитивними змінами у її клієнта. Психотерапевт виявила, що це сталося через те, що її клієнт відвідав семінар «Чотири кроки до прощення», а потім жадібно практикував те, чого навчився. Терапевт вивчив метод і тепер використовує його з клієнтами, знаходячи його дуже ефективним. Сама клієнтка з подивом і захопленням каже: «Відколи я почала практикувати Прощення, все змінюється на краще».

Відсутність прощення та відсутність здатності прощати цілком може бути основною причиною багатьох проблем із психічним здоров'ям. Так само, як ми не можемо мати здорове фізичне тіло з неперетравленою їжею, яка блокує нормальні канали травлення, ми не можемо мати психічне та емоційне здоров'я, якщо ми засмічені «неперетравленим» життєвим досвідом. Прощення дає нам змогу обробити або «переварити» наш життєвий досвід.

Якщо ми відчуваємо велику гіркоту, образу та злість через те, що з нами трапилося, або відчуваємо надмірну провину та сором за те, що ми зробили, важливо навчитися рухатися далі та відпустити минуле. Прощення звільняє нас від минулого. Це звільняє нас від того, щоб частину нашого життя безперервно проживати в минулому або відживати наслідки минулих помилок чи минулого болю.

Коли ми маємо життєвий досвід, це можливість вчитися та рости. У деяких життєвих ситуаціях буває дуже важко знайти щось цінне, але це ще одна причина спробувати. Наприклад, розлучення може бути дуже болісним. Але робота з прощення може дозволити нам відкрити в собі нові ресурси емоційної сили та стійкості. Це не тільки допомагає нам впоратися з розлученням, це також допомагає нам стати більш витривалими та щасливішими людьми в довгостроковій перспективі.

Якщо ми будемо наполягати на тому, щоб вважати себе жертвою обставин, нам буде важко або навіть неможливо допомогти, поки ми не змінимо своє ставлення. Якщо ми будемо своє самопочуття навколо почуття пораненості, шкоди та несправедливого поводження, наша самооцінка буде низькою. Тоді стане важче відчувати відчуття благополуччя, яке робить життя вартим того, щоб жити.

Ви можете навчитися відпускати минуле. Ви можете створити позитивний і повноцінний образ себе, який дозволить вам побудувати відчуття себе як сильної, здібної та незалежної людини. Ви можете знайти оновлене відчуття бадьорості та пристрасі до життя.

Якщо у вас є проблеми з психічним здоров'ям, подумайте про те, щоб допомогти собі «*Чотирма Крокami до Прощення*». Якщо ви відвідуєте терапевта, найкраще спочатку проконсультуватися з ним. Якщо ви терапевт, ви, швидше за все, знайдете «*Чотири Кроки до Прощення*» дуже легкими для вивчення та дуже корисними для ваших клієнтів.

## ***Помста солодка?***

«Солодкість» помсти приховує свою отруту.

Люди іноді переконують себе, що помста «виправдана», а помста «солодка». Але ви ніколи не зустрінете людину, яка по-справжньому щаслива, у мирі з собою, яка б до того ж була мстивою. У акті помсти може бути певна форма задоволення, але це хвороблива форма задоволення, і в ній немає нічого здорового чи корисного для життя.

Мстиві люди живуть у страху і тривозі. Вони можуть прийняти позу та манеру впевненості, але вони, як правило, погано сплять вночі. Вони настільки вірять у помсту, що не можуть уявити, щоб хтось інший також не вірив у помсту. Вони чекають і гадають, коли ті, кому вони заподіяли шкоду, прийдуть і помстяться їм, чи ті, кого вони покарали, знайдуть спосіб їх покарати. Вони починають турбуватися про те, як захистити своє крихке его від реальної чи уявної «шкоди» з боку інших.

Ви помітили, яке крихке его у багатьох «крутих хлопців»? Дивно, що чим «жорсткішими» вони повинні бути, тим навіть найлегша образа може їх турбувати та розлютити. Вони не відповідають за власне життя, тому що відчувають, що повинні реагувати на те, що говорять і роблять інші. Їх «влада» є ілюзорною. Коли дії людини надто залежать від того, що говорять і роблять інші, тоді владу мають інші, а не вони. За іронією долі, мстива людина стає постійною жертвою інших людей, тому що вони відчувають, що «повинні» реагувати. Вони цілком можуть бути розлюченою жертвою (і мстивою жертвою), але вони все одно залишаються жертвою.

Ціна мстивого і невблаганного розуму полягає в тому, щоб відмовитися від будь-якого глибокого і тривалого щастя, а також відмовитися від будь-якої глибокої і тривалої дружби. Подумай над цим. Як це – жити з мстивою людиною чи бути «другом»? Чи можна хоч якось чесно дружити з образливою та мстивою людиною? Дуже мало ймовірно, що ми можемо справді довіряти мстивій людині та відчувати себе комфортно. Ми ніколи не знаємо, коли вони обернуться проти нас за будь-яку нашу помилку або будь-яку реальну чи уявну образу проти них. У мстивих людей немає справжніх друзів; у них тільки заручники. Замість друзів у них сповнені страху, злі та обурені супутники, і вони збираються разом у власному мініатюрному пеклі. Їхні єдині «друзі» — це люди, яких вони так чи інакше «купають» або змушують.

Нам не потрібно чіплятися за думки про помсту з ідеєю, що це єдиний спосіб, яким можна досягти справедливості. Бажання справедливості і бажання помсти - це дуже різні речі. Прагнення до справедливості має включати загальне благо суспільства; бажання помсти часто діє проти вищого блага суспільства, тому що мстива людина стає сліпою до вищого блага. Прощення когось не означає, що ми не можемо домагатися справедливості через відповідні законні канали або що нам потрібно мати з цією людиною ще щось. Ми маємо право тримати себе подалі від небезпеки, якщо є ймовірність, що вони знову спробують завдати нам шкоди.

Токсичні почуття гніву, люті, ненависті, образи та гіркоти, які відчуває мстива людина, часто завдають їй більшої шкоди, ніж будь-хто інший. Такі токсичні відчуття напружують тіло та розум і можуть створити довгострокові проблеми з фізичним або психічним здоров'ям, а також зробити людину дуже нещасною та неприємною. Почуття помсти схожі на форму миттєвої карми, коли людина, яка бажає завдати шкоди іншій людині, тим часом завдає шкоди собі через токсичні почуття та пов'язані з ними гормони стресу, що проходять через її тіло. Вони ніби випивають добову дозу отрути і сподіваються бути здоровими. *Помста — це те саме, що взяти антифриз, обидва вони «солодкі» і обидва є смертельною отрутою.*

Прощення є справжньою формою розширення можливостей; це не схоже на фальшиве розширення можливостей помсти. Потрібно зробити серйозний вибір між тим, щоб бути щасливою людиною або бути мстивою людиною. Прощення дозволяє нам керувати тим, як дії інших впливають на нас, і звільняє нас від того, щоб бути жертвою. Це звільняє нас від минулого та дозволяє реалізувати свій потенціал. Прощення дозволяє нам досягати успіху на власних умовах, а не на чужих. Прощення дає нам змогу позбутися жаги помсти та її гіпнотичного ефекту, який робить нас одержимими речами, які насправді не мають значення. Через Прощення ми знаходимо речі, які помста ніколи не може запропонувати; свобода, щастя і задоволення. І ми також бачимо, що ніхто насправді не може забрати їх у нас.

## Газлайтинг і прощення

«Прощення може включати «До побачення». – Прощення – це сила

Спочатку «газлайтинг» означав ситуацію, коли хтось маніпулює фізичним середовищем, щоб переконати іншу людину, що вона божевільна (наприклад, багато разів переміщає ключі, а потім заперечує це). Проте останнім часом цей термін використовується набагато ширше та включає спроби маніпулювати сприйняттям інших людей в особистій, соціальній чи політичній сферах.

Є безліч визначень газлайтингу, яке зараз пропонуються, але воно може заплутати відповідь на питання «Що ж таке газлайтинг?». У нещодавно запропонованому одним автором списку «Ознаки того, що вас обдурюють», передбачувані «ознаки», перераховані автором, також можуть відчувати будь-хто, хто має дійсно низьку самооцінку. Можливо, це не має нічого спільного з тим, що хтось їх газлайтить. Низька самооцінка може призвести до того, що вони стануть співучасниками злочину; за винятком того, що "злочин" проти них самих. Схильність до сумнівів у собі може змусити когось потурати тому, що ми могли б назвати «самозалежуванням», що робить їх уразливими до справжнього.

Для наших цілей тут увага зосереджена на прощенні та на тому, як ставитися до людей, які, на нашу думку, можуть певним чином ображати нас. З цією метою ми могли б розглядати газлайтинг як: коли особа навмисно надає людині неправдиву інформацію з наміром змусити її поставити під сумнів свою власну пам'ять, сприйняття чи судження. Основний мотив зазвичай полягає в тому, щоб зробити іншого більш поступливим і легшим для маніпулювання.

Термін «газлайтинг» з'явився у фільмі *«Газове Світло»* (і в п'єсі) 1930-х і 1940-х років. Ми зможемо краще зрозуміти термін газлайтингу, якщо будемо знати трохи більше про те, як люди ставилися до справжнього газового світла, коли воно широко використовувалося для освітлення дому.

У дитинстві я відвідав родича з дуже старим будинком, у якому все ще використовувалися газові ліхтарі.

Справжні фізичні газові ліхтарі можуть зробити речі дивними та незвичайними, з дивними мерехтливими тінями (на думку спадає термін «моторошний»). Крім того, було відчуття, що неможливо довіряти газовому освітленню в домі. Існував ризик отруїтися газом (через відсутність вентиляції або якщо випадково перегоріло світло, яке заповнило кімнату газом), а також був ризик вибуху. Хоча, коли воно було введено, люди цінували газове освітлення порівняно з масляними лампами та свічками, інколи виникало почуття настороженості, сумніву, невпевненості та навіть страху щодо їх використання.

У фільмі *«Газове світло»* було використано культурний досвід людей щодо невпевненості до газових ліхтарів і того, чи можна їм довіряти, що було поширеним у той час, і використано це як метафору, щоб зобразити навмисне й підступне маніпулювання однією людиною іншою. Культурний фон, коли люди побоюються газового освітлення, додавав напруженості історії.

Існує разюча подібність між тим, як люди відчували газові ліхтарі, і тим, як їх хтось газлайтив. Така людина, ймовірно, принесе бажане «світло» або яскравість у ваше життя. Однак їхнє особливе світло може змусити речі виглядати трохи дивно, і ви можете відчувати деяку настороженість або сумніви щодо того, чи справді ви з ними в безпеці. Можливі ризики; ризик отруєння своїми токсичними емоціями та можливість емоційних «вибухів». Все дуже схоже на те, як люди відчували використання газу для освітлення.

Фільм *«Газове світло»* пішов далі і зробив саме світло частиною історії про навмисні маніпуляції (лиходій у фільмі вмикав і вмикав світло, заперечуючи, що це зробив). Ось що

дало нам цей дуже корисний термін «газлайтинг» та ідею, що якщо хтось впевнено та сміливо говорить неправду, і робить це досить часто, ми схильні сумніватися в собі та вірити тому, що вони говорять. Можливо, ми припустили, що жодна, здавалося б, порядна людина не буде сміливо видавати брехню за правду, якщо ми не здатні на це. Однак це не враховує той факт, що вони цілком могли переконати себе, що зручна брехня є правдою (повторюючи її собі досить часто), отже, вони здатні говорити з переконанням. Також може бути, що вони не мають морального почуття проти брехні. Ми можемо вважати це немислимим, але, на жаль, це частина характеру деяких людей.

Як ми можемо знайти здоровий спосіб стосунків з кимось, хто зловживає на нас, або хто, як ми підозрюємо, може зневажити нас? Зокрема, як ми приносимо Прощення, не перебуваючи в ситуації, яка потенційно може завдати нам шкоди?

Важливо розуміти, що Прощення – це не те саме, що Примирення.

Примирення полягає в тому, чи хочемо ми мати з кимось постійні стосунки та як це буде виглядати. Ми можемо прощати когось і все ж вирішити деякий час триматися від них на відстані. Насправді ми можемо пробачити когось і вирішити більше не бачитися з ними. Однак таке рішення не було б результатом бажання помститися чи покарати когось, а просто потребою захистити себе від подальшої шкоди.

Прощення може бути дуже корисним у таких справах, як газлайтинг. Але «Жорстке Пробачення», мабуть, більше підходить для ситуації газлайтингу. Жорстке прощення – це те, де ми виконуємо певну роботу з прощення, а потім дивимося, що ми хочемо зробити щодо стосунків. Робота «Прощення» допомагає нам отримати ясність і дозволяє побачити, чи хочемо ми примиритися і чи потрібно нам обговорювати деякі аспекти примирення. Іншими словами, Жорстке прощення дозволяє нам створити простір для перепочинку, щоб зробити деяку роботу з Прощення, а потім вирішити, що ми хочемо зробити щодо стосунків. «Прощення може включати «До побачення». – *Прощення – це сила*

Однак дуже важливо виконувати певну роботу з прощення як частину процесу (наприклад, Чотири кроки до прощення), інакше ми можемо зануритися в «помилкове прощення». Фальшиве прощення — це те, що відбувається, коли ми плутаємо примирення з прощенням. Це коли ми примиряємося, не виконавши жодної практики Прощення, щоб очистити себе від поглядів і переконань, які привели нас у цю ситуацію.

Фальшиве прощення є надто поширеним явищем, і його часто називають «прощенням», але насправді нічого не змінилося в ситуації, коли ми примиряємося, не виконавши певної роботи з прощення. Учасники драми як і раніше гратимуть ті самі або дуже схожі ролі, і отримають дуже схожі результати, як і раніше.

Коли ми виконуємо роботу з прощення, це змінює нас глибоко здоровим способом. Ми не тільки відмовляємося від образ і подібного до людини, яку прощаємо. Ми починаємо зцілювати та трансформувати моделі думок і почуттів, які змушують нас бути втягнутими в нещасливі стосунки.

Працюючи з прощенням, ми вирішуємо проблеми на рівні причин і розвиваємо свою самооцінку. *Прощення звільняє!*

За допомогою Жорсткого Прощення ми навіть можемо вирішити домовитися про те, які взаємоприйнятні умови підходять для примирення. Однак, якщо перед ними не буде проведена поглиблена робота з прощення, наші спроби примирення можуть перетворитися на приховану форму помсти, або ми все ще можемо опинитись у нездорових стосунках.

Прощення дуже допомагає розкрити шаблони, які змушують нас втягуватися в нездорові стосунки. Це допомагає звільнитися від маніпуляцій провини та сорому, які дуже часто є улюбленими інструментами тих, хто хоче спробувати нас викрити. Прощення також допомагає нам розвивати нашу самооцінку та наше відчуття мети та напрямку в житті, так

що ми маємо сильніший внутрішній компас, який тримає нас на правильному шляху та не піддається маніпуляціям.

Однак для прощення потрібен час, і нам може знадобитися час подалі від когось, як ми вважаємо, що може нас зневажати, щоб виконати поглиблену роботу з прощення, необхідну для відновлення нашої перспективи. Жорстке прощення дає нам трохи дистанції від іншої людини, щоб ми могли зробити більш здоровий вибір щодо певних стосунків.

## **Чи Вони Газлайтять Мене?**

Буває складно точно знати, чи хтось вас обманює. Однак вам не потрібно знати напевно. Вам просто потрібно знати, що вам потрібна певна відстань у стосунках, щоб розібратися у своїх почуттях. Навіть якщо дистанція у стосунках не є варіантом, ви все одно можете трохи попрацювати над прощенням, щоб очистити старі рани з минулого та отримати більш чіткий погляд на своє життя. Це дасть вам свіже уявлення та усвідомлення ваших поточних стосунків або відсутності поточних стосунків.

Однією з підказок того, що хтось може вас обдурити, є те, що вони ніколи не помиляються; і вони завжди намагаються повернути це так, щоб ви завжди були тим, хто «помилявся». Вони вважають, що вони ніколи не винні; це завжди ти. Це може бути зловживанням з їхнього боку, або вони можуть просто ненавидіти, коли їх вважають неправими. Спроба звинуватити вас, коли вони спричинили проблему, може бути низькою самооцінкою з їхнього боку. Вони можуть відчувати такий інтенсивний рівень сорому, коли роблять помилку, що це дуже боляче, і вони не хочуть з цим стикатися.

Також може бути те, що вони навмисно маніпулюють і контролюють. Це також може бути наслідком того, що вони уникають чогось у собі, а не набагато серйознішою, навмисною та зляканою спробою маніпулювати вами.

Спроба визначити мотиви іншої людини може бути складною і часто неможливою. Однак робити це не обов'язково. Здоровій людині немає потреби запалювати іншу людину. Також здоровій людині не потрібно залишатися у стосунках, де вона відчуває, що її обдурюють або просто відчувають дискомфорт надто часто й надто довго. 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 самооцінку), необхідні для того, щоб перерости нашу поточну життєву ситуацію і стати кращою.

## **Низька Самооцінка**

Деякі з нас переживають життєвий етап із дуже низькою самооцінкою, і це може викликати у нас великі сумніви в собі, незалежно від того, скільки інші намагаються нас заспокоїти. Це може бути лише тимчасова фаза, наприклад, після дуже складного часу, або це може бути більш довгострокова проблема. Однак, якою б не була причина, ми можемо зустріти когось, хто відобразить наші сумніви в собі. Цей досвід може здатися якимось знайомим і навіть на диво «комфортним», оскільки він підтверджує нашу низьку думку про себе. Вони підтверджують наші переконання про себе та про те, ким ми себе вважаємо. Це може викликати відчуття, що нас «зрозуміли» дивним чином, оскільки ця людина підтверджує нашу низьку цінність самих себе.

Однак, оскільки вони, здається, бажають бути поруч із нами та «терпіти» нас, ми можемо вважати, що вони пропонують нам щось цінне. Ми можемо навіть «закохатися» в таку людину.

Якщо стосунки переходять на інший рівень і починають допомагати нам розвивати нашу самооцінку, то це може бути добре. Однак, якщо людина використовує наші сумніви в собі, щоб маніпулювати нами і переконати нас, що ми не могли б жити без них і що ми були б

безпорадними та безнадійними без них, це погано. Це особливо вірно, якщо людина очікує, що ми будемо миритися з її поганою поведінкою без її бажання йти на компроміс, як ціну за те, щоб залишатися поруч з нами. Іншими словами, якщо вони не допомагають нам стати здоровою незалежною особистістю, а ми не сприяємо тому, щоб вони стали такими ж, то, ймовірно, це не здорові стосунки. Здорові стосунки створюються двома здоровими людьми, які зустрічаються разом; або принаймні двома людьми, які активно працюють над тим, щоб стати здоровішими, об'єднавшись. Це не виникає через те, що дві пошкоджені особи постійно намагаються виправити одна одну (або одна людина постійно намагається виправити іншу).

Коли ми відчуваємо себе вразливими з низькою самооцінкою; це час, коли ми найбільш сприйнятливі до маніпулювання через нашу вразливість. Прощення допомагає нам подолати низьку самооцінку.

Прощення відновлює зв'язок із джерелом добра та справедливості в нас самих. Коли ми зосереджуємо свою увагу на тому, щоб пробачити когось; ми самі чи хтось інший, ми піддаємося впливу найвищого та найкращого всередині нас. Ми розуміємо, що ми не самотні, і що є джерело добробуту, щастя й успіху, яке не є зовнішнім і не залежить від зовнішніх речей. Наша самооцінка починає зростати, оскільки ми розвиваємо цей зв'язок із «добротою» всередині нас, практикуючи Прощення.

Коли ми навчимося прощати себе та інших, ми починаємо вивисувати себе над низькорівневими уявленнями про життя у ставку, які затьмарюють нашу здатність бачити себе, бачити інших і бачити життя чіткіше. Навчившись прощати, ми починаємо заліковувати наші внутрішні рани та відновлюємо сили як особистості, що визначають себе. Прощення – це сила; сила бути найкращим собою.

## **Любов, Мир і Свобода: 5 Хвилин до Прощення**

*Коли вам потрібна альтернатива «Чотирьом Крокам до Прощення».*

Як впливає з назви цієї книги, вона здебільшого зосереджена на «Чотирьох Кроках до Прощення». Це виявилось надзвичайно ефективним у житті багатьох людей. Однак бувають випадки, коли *Чотири Кроки до Прощення* не застосовуються. Ми можемо захотіти попрацювати над Прощенням під час виконання певних фізичних вправ (наприклад, на прогулянці чи бігу), або у нас може не бути часу чи бажання детально зосередитися на конкретній проблемі. Нам може знадобитися метод прощення, який ми можемо використовувати на початку дня, перш ніж ми дійсно прокинемося; або щось, що ми можемо використовувати перед сном, і наш розум частково вимкнеться. Також може бути так, що ми опиняємося в поганому настрої і не знаємо чому; або ми можемо відчувати себе приголомшеними та розгубленими, і не знати, з чого почати Прощення.

Дуже корисно мати метод Прощення, який діє як «загальний тонік» для нашого відчуття благополуччя. Щось, що ми можемо використати, наприклад, щоб підбадьорити нас в будь-якій ситуації та в будь-який час доби, навіть якщо ми ще не зовсім прокинулися або надто втомилися, щоб зробити Чотири кроки до прощення; або нам просто хочеться спробувати щось нове. Ось тут і з'являється «*Любов, Мир і Свобода: 5 Хвилин до Прощення*».

Використовуйте його принаймні 5 хвилин щоразу, коли хочете підвищити самопочуття. Ви можете використовувати його, якщо ви помічаєте, що почуваетесь нещасними через щось (занепокоєння, розчарування, гнів, образа, сором чи провина тощо), або хочете підвищити свій поточний стан щастя на наступний рівень.

### **Любов, Мир і Свобода: 5 Хвилин до Прощення**

*Любов, Мир і Свобода: 5 Хвилин до Прощення* виконується циклами з чотирьох вдихів. Ви робите афірмацію прощення на кожному з перших трьох вдихів і мовчите (або навіть зітхаєте, якщо потрібно) на четвертому вдиху. Навіть якщо ви «вимовляєте» афірмації в тиші свого розуму, все одно добре слідувати циклу з чотирьох вдихів. Якщо ви використовуєте його під час занять йогою, фізичними вправами, ходьбою або бігом, ви просто вписуєте «*Любов, Мир і Свобода: 5 Хвилин до Прощення*» в будь-який зручний для вас ритм дихання.

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

Перший видих: «Я вибираю любов, яку приносить Прощення».

Другий видих: «Я обираю мир, який приносить Прощення».

Третій видих: «Я обираю Свободу, яку приносить Прощення».

Четвертий видих: безшумний (можливо, із зітханням).

Продовжуйте цикл, гарно та повільно, доки не закінчаться 5 хвилин.

Через 5 хвилин зверніть увагу на те, що ви відчуваєте. Якщо ви відчуваєте себе добре і у вас є час, не соромтеся робити це ще трохи, але не дозволяйте, щоб це стало напруженою. Якщо це починає відчуватися як напруга зростає, подивіться, чи можете ви розслабитися. Немає потреби натискати на це чи докладати для цього багато зусиль.

Це допомагає м'яко проникнути в почуття «любові», «миру» і «свободи», коли ви вимовляєте відповідне слово.

### **Варіації**

Після того, як ви спробуєте це кілька разів і ознайомитеся з цим, у вас може виникнути бажання використовувати різні слова, такі як «щастя», «радість», «задоволення» і «легкість». У будь-якому випадку дотримуйтесь цього спонукання, щоб ви змінювали метод відповідно до ваших потреб на даний момент. Ви можете виявити, що використовуєте те саме слово, наприклад «щастя», для всіх перших трьох видихів, і це теж добре. Якщо ви заблукаєте або станете невпевнені, просто поверніться до «стандартної версії» 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 сказати фактичну якість кожного вдиху. Наприклад: «Любов» для першого видиху, «Мир» для другого і так далі.

Однак я рекомендую вам, як і раніше, тримати четвертий видих тихим, оскільки це дає вам простір відпустити все, що заважає вам відчутти якості, на яких ви зосереджуєтесь.

## ***Пробачивши Нашу Долю; Пробачивши Життя***

Життя без труднощів було б схоже на гімнастичний зал, який не кинула б нам виклику - марне.

Упродовж життя ми переживаємо багато речей, які воліли б не переживати. Ми переживаємо старіння, хворобу (свою або близьких), смерть батьків, страх власної смерті та багато подібних речей. Ми можемо переживати стихійні лиха, такі як повені, землетруси чи урагани. Ми відчуваємо цілу низку речей, які поза нашим контролем; від незначних речей, як-от затримка рейсів, до серйозних речей, як-от епідемії хвороб.

Іноді ми можемо відчувати, що життя несправедливе, або можемо дивуватися, чому іноді життя таке важке. Уявіть, що ви пішли в новий гімнастичний зал, щоб потренуватися; але це була дуже дивний гімнастичний зал.

Усі ваги були дуже легкими; такі легкі, що будь-яку з них можна підняти одним пальцем! Тоді ви спробували велотренажер. Це був моторний велосипед, тож ви могли їхати так швидко, як забажали, без жодних зусиль. Потім ви спробували тренажер для ходьби/бігової доріжки, і він мав спеціальне кріплення, яке витримало всю вашу вагу; тому вам майже не потрібно було рухати ногами, щоб пройти по ньому.

Ви могли б подумати, що це безглуздий гімнастичний зал, тому що він зовсім не кидає виклику вам. Це зробило б вас слабшим, а не здоровішим і сильнішим, як ви хотіли.

### **Життя схоже на Гімнастичний Зал**

Життя схоже на гімнастичний зал, за винятком того, що «м'язи», які ми розвиваємо, є аспектами нашого характеру. Ми розвинули такі якості, як співчуття, доброта, сміливість і мужність у відповідь на виклики життя. Для того, щоб розвинути фізичні м'язи, нам потрібен фізичний «опір», щоб протистояти їм. Для того, щоб розвинути внутрішні «м'язи», які є рисами нашого характеру, нам потрібен внутрішній «опір», якому можна протистояти. Чому життя складне? Життя без труднощів було б схожим на гімнастичний зал, який не кидає нам виклику; це було б марно. Нам не було б чого внутрішньо «тиснути», щоб розвивати свій характер.

Якщо ми говоримо правду, коли це важко зробити, ми розвиваємо чесний і правдивий характер.

Коли ми ласкаво розмовляємо з кимось, навіть коли відчуваємося втомленими та сварливими, ми зміцнюємо свою здатність бути добрими та розвиваємо доброту як частину нашого характеру. Коли ми докладимо зусиль, щоб пробачити когось, коли це важко, тому що ми злі і мстиві, тоді ми зміцнюємо свій характер здатністю прощати.

Навіть фізичний всесвіт є величезним місцем. Хто знає, які ще є в нього виміри, і наскільки він великий насправді? Людство до чогось розвивається. Що це за «щось», ми не знаємо. Але ті, хто найкраще розуміють природу життя, стають найбільш щасливими та мирними. Стародавні мудреці говорять нам, що життя за своєю суттю хороше, а люди за своєю суттю хороші. Вони кажуть нам, що мета Всесвіту — добра мета.

### **Людська Доброта**

Ми самі можемо побачити докази людської доброти, навіть у людях, які зробили дуже погані вчинки. В історії людства було дуже мало людей, які отримували гарне самопочуття, роблячи погане. Людям, які роблять дуже погані вчинки, як правило, доводиться переконати

себе, що те, що вони роблять, якимось добре, перш ніж вони зможуть це зробити. Деякі з найзлісніших людей в історії не погодилися б (ймовірно, дуже неприємно), якби хтось назвав їх «злими». Вони не намагалися бути злими. Вони вигадали якимось «виправдання», яким би незначним воно було, для всього поганого, що вони зробили. Вони переконали себе, що робили погані речі лише з «хорошою» причини. Це відбувається тому нашою природною людською рисою є орієнтація на добро. Тому людська природа, взагалі кажучи, орієнтована на добро.

Іноді за тим, від чого ми страждаємо, стоїть людська причина. Можливо, хтось недобррозичливий до нас або погано до нас ставиться. Або це можуть бути більш загальні речі, наприклад, проблеми з безпекою в аеропортах через загрозу терористів. До нас може прийти щось серйозніше, як-от автомобільна аварія чи щось екстремальне та насильницьке. Страждання в житті, великі чи менші, рано чи пізно приходять до кожного. Кожен відчуває відмову, або розрив стосунків, або родича, який не хоче з ним розмовляти, або когось, кого він любить, хто йде або помирає. Кілька років тому пара мільярдерів з Європи трагічно втратила двох своїх дітей під час теракту на Шрі-Ланці; тому навіть мільярди грошей не врятовують нас від неминучих життєвих викликів.

Тим не менш, у житті є багато проблем, боротьби та труднощів, які ми спричиняємо самі, а не через «долю». Ми страждаємо, якщо стаємо цинічними і очікуємо найгіршого, оскільки зазвичай ми наполегливо працюємо, щоб здійснити наші очікування. Якщо ми цинічно ставимося до життя, то навіть якщо трапляються хороші речі, ми знаходимо в них недоліки. Ми страждаємо, якщо ставимося негативно і сприймаємо життя як «проблему» або серію проблем. Ми страждаємо, якщо відмовляємося прощати і відпускати минуле. Наступного разу, коли ви виявите, що обурюєтеся чимось із минулого, зверніть увагу на нещастя, яке це завдає вам зараз, і запитайте себе, чому ви хочете заподіяти собі це страждання.

## **Робота з Внутрішніми Силами Життя**

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

Якщо ви це зробите, ваше життя кардинально зміниться. Це буде так, ніби ви все життя каталися на велосипеді в гору. Потім раптом ви їдете накатом вниз на приємній швидкості. Життя стає вашим другом; іноді, можливо, складний друг, але все одно ваш друг.

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

Щось йде попереду вас, щоб розчистити вам шлях. Ви можете почати відчувати себе «пощастило» або «пощастило», а інші люди можуть дивуватися та коментувати зміни, які вас спіткали. Ви можете все більше і більше відчувати, що ви перебуваєте саме там, де маєте бути, і робите саме те, що маєте робити.

Цілеспрямовано і активно розвивайте 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 сильно змінить ваше життя. Ви примиритесь з життям, примиритесь із самим собою та станете більш здатними 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 навчаємо його (навіть якщо ми не говоримо ні слова); чим більше ми навчаємо Прощення, тим більше ми ним стаємо.

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

Важливо усвідомлювати, що всі ми весь час навчаємо один одного. Ми всі своїм прикладом навчаємо прощення чи його протилежності. Часто нам не потрібно нічого говорити, щоб навчати Прощення; це виявляється в нашому ставленні до інших людей і нашому ставленні до життя. Зробити вибір свідомо навчати Прощення, навіть якщо ми хочемо робити це лише незначною мірою, все одно є дуже хорошим вибором. Чим більше ми стаємо прощаючими, тим більше ми навчаємо прощати своїм прикладом. Чим більше ми навчаємо Прощення, тим більше ми ним стаємо.

Якщо просто згадати людям, що ви читаєте книгу про Прощення, це може викликати чудову розмову. Можливо, хтось скаже вам про те, що хотів би пробачити, але не знає як. Якщо так, просто розкажіть їм про *Чотири Кроки до Прощення!* Пояснивши ці чотири прості кроки або надавши копію цієї безкоштовної електронної книги чи посилання для завантаження комусь, 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 чи щось подібне. Ми всі є вчителями Прощення або його протилежністю, тому що всі ми навчаємо один одного своїм прикладом. Потрібно лише усвідомити це і свідомо прийняти рішення навчати Прощення, а не навчати його відсутності. Вам просто потрібно почати це робити, і ви станете кращими.

Почніть із самостійного регулярного використання книги *«Чотири Кроки до Прощення»* або *«Любов, Мир і Свобода: 5 Хвилин до Прощення»*. Потім спробуйте, поділившись з другом, і заберіть його звідти. Коли у вас буде більше впевненості, можливо, ви можете спробувати це з групою друзів.

Ми всі хотіли б залишити світ хоча б трохи кращим місцем, ніж ми його знайшли. Який кращий спосіб зробити це, ніж поширення інформації про Прощення?

Можливо, вас також зацікавить інша моя книга *«Прощення — це Сила»*, у якій більш глибоко розглядається тема прощення. Він доступний у різних міжнародних версіях і є в багатьох книжкових магазинах. Для отримання додаткової інформації дивіться наступний розділ: Про Автора.

## ***Про Автора***

«Сподіваюся, вам сподобався безкоштовний примірник цієї книги! Будь ласка, допоможіть поширювати прощення, надаючи примірники цієї безкоштовної книги іншим електронною поштою та в соціальних мережах. Щоб отримати докладнішу інформацію про прощення, перегляньте мою іншу книгу: Прощення — це сила. Він доступний у різних міжнародних виданнях (дивіться нижче)» – Вільям Фергус Мартін.

Вільям Фергус Мартін із Великобританії, автор, спікер і ведучий семінару, який допомагає людям розширити свої можливості. Він є засновником Глобальної ініціативи прощення, чий веб-сайт отримує близько 3 мільйонів відвідувачів на рік (<http://www.glofig.com>). Вільям багато подорожував, і на його написання вплинуло усвідомлення загальних 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 видавця: <https://www.innertraditions.com/> або через його посилання на Facebook нижче.

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

Веб-сайт автора на китайській мові: <http://wfm-cn.com/>

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

Twitter: @WillFMartin

Linked In: <https://www.linkedin.com/in/wfmartin/>

**Інші Твори:** Forgiveness is Power, Published Inner Traditions.  
ISBN: 978-1-84409-628-2

Хвала за прощення – це сила:

«Вільям Мартін створив повчальний посібник користувача щодо прощення. Ретельно досліджений. Надзвичайно проникливий. Дуже практичний. Я рекомендую його від щирого серця».

Роберт Холден, автор книг «Зрушення бувають» і «Любовність».

«Глибока золота копальня, повна багатої та актуальної інформації».

Вільям Блум, автор книги «Ефект ендорфіну».

«Вільям Мартін написав потужний посібник про те, як навчитися прощати не лише наших братів і сестер, а й самих себе».

Джон Манді, доктор філософії автор книги «Жити курс чудес».

### Міжнародні видання

*Forgiveness is Power* також доступні як міжнародні видання: Indian Edition (ISBN: 9789325975170); традиційною китайською ( ISBN: 9789863591184) і спрощеною китайською (ISBN: 9787559606006).

---

Чотири кроки до прощення. Авторське право © 2014. Ця версія Авторське право © 2020, Вільям Фергюс Мартін. Всі права захищені. Ця книга або будь-яка її частина не може бути відтворена або використана будь-яким способом без прямого письмового дозволу видавця, за винятком використання коротких цитат в огляді книги.

Переклад на українську мову виконала Павлишин Богдана Миколаївна, в 2023 році.