

NELJÄ ASKELTA ANTEEKSIANTOON

Voimakas tie
vapauteen,
onneen ja
menestykseen

William Fergus Martin

Neljä Askelta Anteeksiantoon

Voimakas tie vapauteen, onneen ja menestykseen

William Fergus Martin

Copyright 2014 William Fergus Martin

Kaikki oikeudet pidätetään. Tätä kirjaa tai mitään osaa siitä ei saa kopioida tai käyttää millään tavoin ilman kustantajan nimenomaista kirjallista lupaa paitsi käytettäessä lyhyitä lainauksia kirjan arvostelussa.

Tämä perustuu kirjaan *Forgiveness is Power*, jonka on myös kirjoittanut William Fergus Martin, ja julkaissut Findhorn Press, findhornpress.com.

Kansikuva, copyright 2014 Findhorn Press, käyttö luvalla.

Lisätietoja:
williamfergusmartin.com

Kirjailijasta:

William Fergus Martin on kirjailija, puhuja ja kurssien vetäjä, joka auttaa ihmisiä löytämään oman voiman. Hän on skotlantilainen, ja hänen vaimonsa on japanilainen.

Hän on matkustanut laajasti, ja hänen kirjoituksiinsa ovat vaikuttaneet arvostus tavanomaisiin haasteisiin, joita ihmiset kohtaavat kaikkialla maailmassa.

William kirjoittaa mielellään tilauksesta, pitää puheita ja tarjoaa kursseja, erityisesti Anteeksiannon aiheesta. Hän hyödyntää aikaisempaa tietokonealalla saamaansa kokemusta kirjoittamisessa ja koulutuksessa auttaessaan ihmisiä oppimaan anteeksiantoa. Ota yhteyttä häneen hänen kustantajansa kautta: Findhorn Press, findhornpress.com.

Muita julkaisuja:

Forgiveness is Power, Findhorn Press.
ISBN: 978-1-84409-628-2

Kommentteja kirjasta *Forgiveness is Power*:

”William Martin on luonut valaisevan käyttöohjeen anteeksiannosta. Perusteellisesti tutkittu. Oivallusrikas. Erittäin käytännöllinen. Suosittelen sydämestä.”
Robert Holden, “Shift Happens!” ja “Loveability”

”Syvällinen kultakaivos täynnä rikasta ja relevanttia tietoa.”
William Bloom, *The Endorphin Effect*

”William Martin on kirjoittanut voimallisen ohjekirjan anteeksiannon oppimisesta, ei ainoastaan veljiemme ja sisartemme, vaan myös itsemme anteeksiannosta.”
John Mundy, Ph.D., *Living A Course in Miracles*.

Miksi Antaa Anteeksi?

Anteeksianto vapauttaa sinut.

Sinä hyödyt valtavasti kun valitset anteeksiannon, ja kaikki sinun ympärilläsi hyötyvät myös. Joko sinun tulee antaa anteeksi muille tai itsellesi, sen tekeminen vapauttaa sinut menneisyydestä ja luo sinulle mahdollisuuden täyttää todellinen potentiaalisi. Anteeksianto sallii sinun irrottautua rajoitetuista uskomuksista ja asenteista. Se vapauttaa henkiset ja tunne-energiasi niin, että voit käyttää niitä luomaan paremman elämän.

Anteeksianto auttaa sinua saavuttamaan jopa hyvin käytännöllisiä ja välittömiä päämääriä. Ehkä haluat paremman työn, ansaita enemmän rahaa, luoda paremman ihmissuhteen, tai asua mukavammassa paikassa. Anteeksianto auttaa sinua saavuttamaan kaiken tämän. Jos et ole antanut anteeksi, silloin osa sisäistä elämänenergiaasi on jäänyt loukkuun kaunaan, vihaan, kipuun, tai jonkinlaiseen kärsimykseen. Tämä loukussa oleva elämänenergia rajoittaa sinua. Se on sama kuin yrittäisi ajaa pyörällä, jossa jarrut ovat osittain päällä koko ajan. Se hidastaa sinua, turhauttaa sinua, ja tekee etenemisen vaikeaksi.

Se kaikki mitä et ole antanut anteeksi vaikuttaa valintoihin joita teet, ja asioihin, jotka mielestäsi ovat mahdollisia. Kun opit antamaan anteeksi energia, joka suuntautui alakuloisiin ajatuksiin ja tunteisiin vapautuu, ja voi virrata luomaan elämää, jonka haluat sen sijaan, että se rajoittaisi sinua tai loisi enemmän kärsimystä.

Jos et halua oppia anteeksiantoa hyödyntämään itseäsi, niin opi sitten anteeksianto hyödyntämään muita. Kun opit antamaan anteeksi jokainen, jonka kanssa olet tekemisissä hyötyy. Ajattelusi on selkeämpää ja myönteisempää kuin ennen. Sinulla on paljon enemmän annettavaa, ja nautit enemmän kun voit jakaa sen, mitä sinulla on. Luonnollisesti ja helposti olet ystävällisempi, anteliaampi, ja välität enemmän muista – ponnistelematta saavutat tämän. Sinulla tulee olemaan onnellisempi ja positiivisempi asenne ihmisiin, jotka ovat osa elämääsi, ja kiitokseksi he suhtautuvat sinuun myönteisemmin.

Onko helpompi olla anteeksiantavan kuin anteeksiantamattoman henkilön kanssa? Kyllä, tietysti on. Anteeksiantavan henkilön kanssa on aina helpompi olla kuin anteeksiantamattoman henkilön. Sinun elämänlaatusi riippuu ihmissuhteittesi laadusta. Jokainen elämäsi muoto muuttuu paremmaksi kun opit antamaan anteeksi; joko perheessäsi, työelämässäsi tai seuraelämässäsi. Kun opit antamaan anteeksi kaikki ihmissuhteesi paranevat, koska asenteesi paranee. Ja kun ihmissuhteesi paranevat, niin kaikki elämäsi alueet paranevat myös.

Jos haluat kiivetä taloudellisen runsauden ja menestyksen seuraavalle tasolle, Anteeksianto auttaa sinua saavuttamaan sen. Esimerkiksi jos haluat enemmän rahaa elämääsi sinun tulee olla varma, että et kadehdi henkilöitä, joilla on enemmän rahaa kuin sinulla. Henkilöt, joilla on enemmän rahaa kuin sinulla, ovat juuri heitä, jotka voivat auttaa myös sinua saamaan enemmän rahaa. Jos, kuten jotkut henkilöt, sinä kadehdit ”rahallisia ihmisiä”, he eivät pysty auttamaan sinua, koska et ole avoin heille, vaan olet täynnä kateutta. Samalla tavoin, jos sinulla on positiivinen asenne henkilöihin, jotka ovat menestyksekkäämpiä kuin sinä (hymyilet heille ennemmin kuin mulkoilet heitä) he näkevät sinut lähestyttävänä, ja todennäköisesti haluavat työskennellä tai seurustella kanssasi.

Jos haluat paremman työn, ja ansaita enemmän rahaa, niin positiivinen asenne työpaikkaasi, esimieheesi, virkatovereitasi ja asiakkaitasi kohtaan auttaa valtavasti. Henkilöt, joilla on positiivinen, avulias asenne erottautuvat missä tahansa tilanteessa. Et voi koskaan menestyä järjestössä, jonka et halua menestyvän, koska et tee parastasi. Jos et anna parastasi tekemällä niin hyvän työn kuin pystyt, silloin et voi vastaanottaa parasta jonka voisit saada. Anteeksianto auttaa sinua saamaan asenteen, joka tekee sinusta menestyksekkään työssäsi.

Itselleen anteeksiantamisen oppiminen on myös erittäin tärkeätä. Itsesi vahingoittaminen kieltäytymällä antamasta itsellesi anteeksi, vahingoittaa myös muita. Jos et anna itsellesi anteeksi, silloin rankaiset itseäsi kieltämällä itseltäsi hyvät asiat elämässä. Mitä enemmän kiellät itseltäsi sitä vähemmän sinulla on antaa. Mitä vähemmän sinulla on annettavaa sitä vähemmän voit hyötyä muista ympärilläsi. Kun lopetat rajoitukset siitä, mitä voit vastaanottaa, silloin lopetat rajoittamasta sitä, mitä voit antaa. Jokainen hyötyy kun annat itsellesi anteeksi, sillä silloin sallit enemmän hyvää elämääsi, ja sinulla on paljon enemmän jakamista.

Kun annat anteeksi sinusta tulee parempi aviomies tai aviovaimo, parempi oppilas tai opettaja, parempi työntekijä tai työnantaja, ja sinusta tulee parempi vanhempi tai lapsi. Kun annat itsellesi anteeksi olet avoimempi menestykselle millä tahansa tavalla, jolla on merkitystä sinulle. Kun opit antamaan anteeksi sen, mikä näytti mahdottomalta ei ainoastaan muutu mahdolliseksi, vaan saattaa tulla jopa helposti saavutettavaksi.

Jos olet uskonnollinen, tai henkisyysyteen taipuvainen, niin anteeksiannon käytännöllisten tapojen oppiminen voimistaa ja syventää uskontoasi tai henkisyysyden harjoittamistasi. Se auttaa vapauttamaan sinut syyllisyydestä, että et ole yhtä ”hyvä” kuin sinun pitäisi olla, koska se auttaa sinua tulemaan sellaiseksi henkilöksi, jonkalainen haluaisit olla. Anteeksiannon harjoittaminen vahvistaa sisäistä hyvyyttä niin, että se tulee aktiivisemmaksi elämässäsi. Et ole luonnollisesti taipuvainen tekemään asioita, joita tietääksesi sinun ei tulisi tehdä, mutta et ole pystynyt pysäyttämään itseäsi tekemästä niitä. Alat tehdä enemmän asioita, mitä sinun tulee tehdä, mutta et ole saanut itseäsi tekemään niitä.

Anteeksiannon oppiminen voi ainoastaan auttaa sinua; se ei voi vahingoittaa sinua.

Anteeksianto on erittäin käytännöllinen ja hyödyllinen. Siinä ei ole mitään epäselvää tai epäkäytännöllistä. Anteeksianto vapauttaa sinut. Kun opit antamaan anteeksi monet ongelmat (jopa terveydelliset ongelmat) häviävät vähitellen. On kuin voisit katsoa elämäsi ylhäältä käsin ja nähdä helpoimman tavan päästä sinne, missä haluat olla. Elämä avautuu edessäsi. Uusia mahdollisuuksia ilmaantuu aivan kuin tyhjästä. Onnellisia sattumia tapahtuu, jolloin tapaat juuri oikean henkilön oikeaan aikaan. Saat ideoita ja vastauksia juuri silloin kun tarvitset niitä. Ystävä saattaa sanoa jotakin, tai avaat kirjan tai lehden, tai saatat sattumalta kuulla keskustelun, mikä antaa sinulle juuri sen, mitä olit etsimässä. Miksi näin? Koska harjoittamalla anteeksiantoa olet avoimempi elämän hyvyydelle niin, että hyvyys voi helpommin löytää tiensä sinuun.

Kun opit antamaan anteeksi, sinussa piilevät käyttämättömät kyvyt tulevat esiin, ja huomaat olevasi paljon voimakkaampi ja kyvykkäämpi henkilö kuin ennen kuvittelit. Ne osat sinua, jotka eivät voineet menestyä anteeksiantamattomuuden hedelmättömässä maassa, alkavat kasvaa. Voit alkaa päästää irti kamppailusta ja ponnistelusta. Löydät helpomman virran ja elämä tulee olemaan paljon miellyttävämpi ja nautittavampi. Jos tämä kaikki kuulostaa liioitetulta, niin anna sen olla niin nyt. Harjoittele yksinkertaisesti Anteeksiannon Neljää Askelta, jotka löydät näiltä sivuilta ja tulet olemaan hyvin iloinen siitä, että teit sen.

Neljä Askelta Anteeksiantoon

Voimakas tie muuttaa elämäsi paremmaksi

Neljä Askelta Anteeksiantoon tarjoaa sinulle nopean ja helpon tien aloittaa anteeksianto. Se saattaa johtaa syviin ja syvällisiin muutoksiin elämässäsi. Sen voima on sen yksinkertaisuudessa, joten aloita vain sen käyttäminen, ja näet itse.

Näitä Neljää Askelta voidaan käyttää minkälaiseen riidanalaisuuteen tahansa, pieneen tai suureen. On kuitenkin parempi aloittaa suhteellisen pienellä ongelmalla kunnes ymmärrät mistä on kyse. On todellakin parempi olla yrittämättä antaa anteeksi henkilölle, joka voisi mahdollisesti tuottaa sinulle enemmän vahinkoa kunnes sinulla on hieman kokemusta ja ymmärrystä koko anteeksiannon menetelmästä (katso Vaativa Anteeksianto ja Sovinto). Ajattele pientä ongelmaa, jonka haluat antaa anteeksi, ja kokeile allaolevia askelmia.

Miten käyttää Neljää Askelta Anteeksiantoon

On parempi tehdä Neljä Askelta kirjoittamalla kunnes saat hieman kokemusta.

Askelma 1: Kirjoita kenelle sinun tulee antaa anteeksi ja miksi.

Askelma 2: Myönnä minkälaisia tunteita sinulla tällä hetkellä on tilanteesta. Parasta on, jos nämä ovat rehellisiä tunteita, ei kauniita, kohteliaita tunteita, joita sinun mielestäsi tulisi tuntea. Sinun täytyy lähteä siitä, miten todella tunnet. Silloin ilmaiset vähintään halukkuutesi olla avoin mahdollisuudelle päästää irti nuo tunteet.

Askelma 3: Kirjoita miten hyödyt anteeksiannosta. Tämä on pääasiassa vastakohta sille, mitä nyt tunnet. Surullisuudesta tulee onnellisuus, viha muuttuu rauhaksi, raskaudesta tulee keveys, jne. Jos et ole varma miten hyödyt, valitse vain joitain tavallisia hyvänolon tunteita, joita haluaisit tuntea nyt (onnellisempi, huolettomampi, luottavampi jne). On parempi, jos voit kuvitella miten paljon parempi olo sinulla on, kun olet antanut anteeksi.

Askelma 4: Lupaa itsellesi antaa anteeksi. Tämä tarkoittaa, että yksinkertaisesti ilmoitat kirjoittamalla kenelle aiot antaa anteeksi, ja sitten tunnistat ne hyvät asiat jotka seuraavat anteeksiantoa.

Usein päädyt Neljään Askelmaan, jotka näyttävät seuraavilta:

Esimerkki 1:

Kuvittele, että Jussi ystäväsi on alkanut välttää sinua, etkä tiedä miksi.

1. Olen halukas antamaan Jussille anteeksi sen, että hän välttää minua.
2. Nyt haluan päästää irti surullisuuden, vihan ja pelon tunteet. (Voit myöhemmin lisätä muiden tunteiden luovutusta jos haluat.)
3. Tunnistan, että antamalla Jussille anteeksi hyödyn, sillä olen onnellisempi, terveempi ja rauhallisempi.
4. Sitoudun antamaan Jussille anteeksi, ja hyväksyn rauhan ja vapauden, jotka anteeksianto tuo tullessaan.

Esimerkki 2:

Tässä esimerkissä tyttöystävä Jaana, lopetti suhteen.

1. Haluan antaa Jaanalle anteeksi sen, että hän jätti minut.
2. Haluan nyt päästää irti katumuksen, hylätyn ja pelon tunteet.
3. Ymmärrän, että antamalla Jaanalle anteeksi hyödyn, sillä tunnen olevani selkeämpi, onnellisempi ja minun on helpompi luoda parempia ihmissuhteita tulevaisuudessa.
4. Sitoudun antamaan Jaanalle anteeksi, ja hyväksyn rauhan ja vapauden, jotka anteeksianto tuo tullessaan.

Esimerkki 3:

Tässä esimerkissä henkilö irtisanottiin työpaikastaan.

1. Haluan antaa anteeksi esimiehelleni, joka antoi minulle potkut.
2. Haluan nyt päästää irti vihan, surun, epäoikeudenmukaisuuden ja pettymyksen tunteet.
3. Myönnän, että antamalla esimiehelleni anteeksi hyödyn, sillä tunnen olevani positiivisempi, onnellisempi, ja minun on helpompi löytää parempi työpaikka tulevaisuudessa.
4. Sitoudun antamaan esimiehelleni anteeksi, ja hyväksyn rauhan ja vapauden tunteet, jotka anteeksianto tuo mukanaan.

Seuraavassa luvussa on Neljä Askelta Anteeksiantoon työarkki, joka opastaa sinut askelten läpi.

Neljä Askelta Anteeksiantoon Työarkki

Tämä työarkki auttaa sinua työskentelemään neljän askeleen läpi.

1. Kuka ja Mitä

Ajattele henkilöä, jolle sinun täytyy antaa anteeksi, ja miksi sinun tulee antaa anteeksi, ja kirjoita yksityiskohdat seuraavaan:

Minä haluan antaa anteeksi (kenelle) _____ seuraavan asian _____

Tämä luo lauseen siitä, kenelle sinun tulee antaa anteeksi ja mitä sinun tulee antaa hänelle anteeksi.

Esimerkkejä:

Haluan antaa Tainalle anteeksi sen, että hän varasti poikaystäväni.
Haluan antaa Jussille anteeksi sen, että hän aina löi minua, kun olin lapsi.
Haluan antaa isälleni anteeksi sen, ettei hän rakastanut minua tarpeeksi.

2. Myönnä itsellesi mahdolliset esteet, ja aloita niiden irrottaminen

Kirjoita lause mistä tahansa tunteista, jotka saattavat estää sinua antamasta anteeksi tämä tilanne, kuten viha, kipu, pelko, kateus, halu koston, jne.

Haluan nyt päästää irti seuraavat tunteeni

Esimerkkejä:

Haluan nyt irrottautua vihan ja pelon tunteistani.
Haluan nyt irrottautua vihan, katkeruuden ja kaunan tunteistani.
Annan nyt surun, kivun ja kurjuuden tunteeni mennä.

3. Edut

Tee lista syistä, miksi haluat antaa anteeksi, ja kirjoita sitten lause niistä. Mitä hyötyä saisit anteeksiannosta? Miltä sinusta tuntuisi, miten asenteesi olisi parempi? Miten käytöksesi olisi parempi? Tämä auttaa vahvistamaan haluasi ja motivaatiotasi antaa anteeksi.

Tee lause listaten edut, jotka saat antamalla anteeksi. Tee tämä täydentämällä alla oleva lause kirjoittamalla tunteet, jotka odotat tuntevasi sen jälkeen, kun olet antanut anteeksi. Käytä mieluummin myönteisiä tunteita enemmän kuin kielteisten tunteiden puutetta ("rauhallisempi" eikä "vähemmän pelokas"). Ymmärrän, että tämän tilanteen anteeksianto hyödyttää minua, koska tunnen olevani _____

Esimerkkejä:

Ymmärrän, että antamalla äidilleni anteeksi hyödyntää minua, sillä tunnen olevani onnellisempi, terveempi ja rauhallisempi.

Ymmärrän, että antamalla anteeksi Jussille hyödyntää minua, sillä tunnen olevani vapaa, rakastava ja voin jatkaa normaalia elämääni.

4. Sitoumus

Tee lause, joka vahvistaa ja lujittaa aikomustasi antaa anteeksi. Tässä askeleessa julistat aikomuksesi antaa henkilölle anteeksi, ja vakuutat valintasi elää viisaammasta ja korkeammasta näkökulmasta.

Sitoudun antamaan anteeksi _____ (henkilö) ja hyväksyn sen rauhan ja vapauden, jotka anteeksianto tuo.

Rakenna Anteeksiantosi Julistus

Nyt rakennat Anteeksiannon Julistuksen yhdistämällä lauseet, jotka loit yllä olevassa.

Esimerkki 1:

Haluan antaa Jaanalle anteeksi.

Haluan päästää irti katkeruuden ja kaunan tunteet.

Myönnän, että anteeksianto hyödyttää minua, sillä olen onnellisempi, terveempi ja rauhallisempi.

Sitoudun antamaan Jaanalle anteeksi, ja hyväksyn rauhan ja vapauden tunteet, jotka anteeksianto tuo mukanaan.

Esimerkki 2:

Haluan antaa isälleni anteeksi sen, että hän ei rakastanut minua tarpeeksi.

Haluan nyt päästää irti vihan, pettymyksen ja kaunan tunteeni.

Myönnän, että hyödyn anteeksiannosta, sillä tunnen olevani vapaa, rakastava ja eloisampi.

Sitoudun antamaan isälleni anteeksi, ja hyväksyn sen, miten tämä suo minulle mahdollisuuden olla onnellisempi ja rakastavampi muita kohtaan.

Käytäntö

Valitse itse miten kauan käytät näitä Neljää Askelta (7 päivää, 21 päivää, jne) ja mihin aikaan päivästä teet sen. Tee se vähintään kolme kertaa joka istunnolla, kirjoita ylös askeleet, jos mahdollista, tai sano ne joko ääneen, tai hiljaa mielessäsi joka istunnolla.

Kun toistat askeleet saatat huomata, että tunteesi muuttuvat (esim. Askeleessa 2 vihasi muuttuu pettymykseksi jne). Jos näin käy, niin vaihda vain sanasi kuvaamaan sen hetkisiä tunteitasi parhaalla katsomallasi tavalla. Saatat huomata, että kun olet käynyt nämä kaikki askeleet läpi muutaman kerran, halusi antaa anteeksi on paljon voimakkaampi. Tämä on hyvä merkki, erityisesti jos alat nähdä kaikki ne edut, joita tulet saamaan (ja läheisesi saavat) kun opit antamaan anteeksi.

Jonkin ajan kuluttua saatat tuntea, että sinun ei tarvitse tehdä kaikkia neljää askelta, ja voit silloin käyttää vain Anteeksiannon Julistusta Neljänneistä Askeleesta kunnes tunnet olevasi valmis lopettamaan.

Päästäksesi irti vanhoista tunteista, sinun tulee ehkä käyttää muita tunteiden purkauskeinoja, kuten jutella asioista ystävän kanssa, tai käydä terapeutin luona. Kun työskentelet tämän kanssa, saatat löytää yllättäviä

tunteita ja kauan sitten unohdetut muistot saattavat nousta tietoisuuteen. Anna niiden vain tulla ja mennä, tai jos tarvitset tukea, hae sitä.

Jos uskot korkeampaan henkiseen voimaan, on ainoastaan luonnollista, että haluat tämän olevan osa Anteeksiannon menetelmääsi. Lisää vain loppuun lause esim. "Pyydän Jumalan apua anteeksiantoon ja vapautumiseen", tai "Kutsun ja hyväksyn Jumalan armon auttamaan minua antamaan anteeksi."

Miten käyttää Askelta Yksi

Avain Ensimmäiseen Askeleeseen on yksinkertaisesti tunnistaa, että haluat antaa anteeksi jollekin henkilölle, ja tunnistaa, mitä haluat antaa heille anteeksi. Tämä auttaa sinua vapautumaan kaikista kiistämyksistä siitä, mitä tapahtui, ja auttaa sinua mielentilaan, joka hyväksyy sen, ja tästä voit aloittaa tekemään jotakin sen hyväksi.

On tärkeätä, ettet yritä olla ystävällinen tai kohtelias tässä askeleessa. Sinun tulee hyväksyä todelliset tunteesi tapahtumasta jotta voit tehdä todellisia muutoksia. Jos tunnet, että joku "varasti tyttöystäväni" niin se on lause, jota käytät – ainakin aluksi. Vältä kuitenkin ylidramaattisia tulkintoja tapahtuman seurauksista, kuten "he täydellisesti pilasivat elämäni ikuisesti".

Hieman draamaa on aluksi sallittua, mutta yritä pysyä lähellä tosiasioita lisäämättä niitä liikaa. Myöhemmin, sen jälkeen kun olet harjoittanut askelia muutaman kerran, tulet luultavasti huomaamaan, että tunteesi muuttuvat, ja sanat joita haluat käyttää muuttuvat myös. Tämä on tavanomainen osa menetelmää.

Saatat tuntea, että pystyäksesi antamaan anteeksi jollekin, heidän tulisi ensin pyytää sinulta anteeksi. Tai saatat pelätä antaa anteeksi jollekin, koska olet huolestunut siitä, että he loukkaavat sinua uudelleen, jos olet jossain tekemisissä heidän kanssaan. Jos näin on, katso Vaativaa Anteeksiantoa, joka sisältää erillisen ja erityisen sovittelumenetelmän. Jos olet halukas katsomaan Vaativaa Anteeksiannon ajatusta, niin aloita vain, ja anna heille anteeksi Neljän Askeleen avulla. Valitse muutoin joku helpompi kiistanalaisuus tällä hetkellä.

Jos työskentelet itsesi anteeksiannon kanssa, katso Miten Antaa Itselleni Anteeksi.

Miten käyttää Askelta Kaksi

Askel kaksi on tunnistaa tavat, missä kipu, jonka tunsit tapahtuman aiheuttaneen, yhä esiintyy ajatuksissasi, tunteissasi ja teoissasi. Kuten ensimmäisessä askeleessa on hyvin tärkeitä kirjoittaa ylös todelliset tunteet, koska mitä enemmän hyväksyt todelliset tunteesi, sitä helpommin koet todellisen muutoksen.

Jos et ole varma mitä tunnet, epämääräinen arvaus voi auttaa, ja voit muuttaa sen kun työskentelet askelten läpi muutaman kerran.

Voit myös liittää fyysisiä aistimuksia kuvaamaan tunteitasi, kuten "Päästän irti nämä ärtyisän kylmät puutuneet tunteet". Tämä on erityisen hyödyllistä, jos et ole tietoinen nimenomaisista tunteista tämän ongelman ympärillä, mutta olet tietoinen fyysisistä aistimuksista, silloin voit käyttää vain näitä fyysisiä aistimuksia. Jos myöhemmin tulet tietoiseksi tunteista, niin voit lisätä ne silloin mukaan.

Jos tunteesi ovat epämääräisiä, kuvaa ne vain niin hyvin kuin pystyt sillä hetkellä; "Päästän irti nämä toivottomat tunteet". "Päästän irti tämän epäselvän, sitkeän tuntuksen, kylmän onnettoman tunteen". Jopa epämääräiset tunteet saattavat johtaa mahtaviin läpimurtoihin, joten älä anna tunteiden epämääräisyyden pidättää sinua, jos näin tunnet sillä hetkellä.

Jos olet todella juuttunut tässä askeleessa, niin voit yrittää työskennellä jonkun helpomman kiistan kanssa tällä hetkellä, ja palata tähän myöhemmin. Muutoin saatat tarvita luotettavan ystävän tai terapeutin tukea, voidaksesi työstää tämän ongelman. Toinen keino, jos juuttumisesta huolimatta yhä haluat jatkaa, on hypätä kevyesti tämän askeleen yli ja kiinnittää enemmän huomiota muihin askeleisiin, ja katsoa jos tämä auttaa saamaan tunteesi taas liikkeelle.

Miten käyttää Askelta Kolme

Askeleessa kolme keskityt niihin etuihin, joita saat kun luovut tämän tapahtuman onnettomista tunteista. Kuvittele miltä tuntuu ja miten käyttäydyt kun olet vapaa noista vanhoista tuskallisista tunteista. Ajattele miten paljon parempi ja kevyempi olo sinulla on, ja miten erilaiseksi se tekee elämäsi. Ajattele tapoja, joilla voit levittää näitä hyviä tunteita ympärilläsi oleviin ihmisiin.

Tässä askeleessa saatat alkaa huomata, miten hyödyllinen anteeksianto on, koska se tarkoittaa, että annat kivun mennä, ja sen sijaan valitset onnellisempia asenteita ja tekoja. Jos näin käy niin alat todella ymmärtää miksi on niin ihanaa antaa Anteeksi. Jos tämä huomio valkenee sinulle, niin se on valtavan hyvä merkki, sillä se auttaa sinua perustelemaan anteeksiannon.

Yleensä anteeksiannon edut ovat vastakohtia kivuliaalle tunteille. On parempi ilmaista nämä edut niiden myönteisessä muodossa; "onnellinen" mieluummin kuin "ei niin surullinen", "rauhallinen" paremmin kuin "ei vihainen". Jos et ole varma erityisistä eduista, jotka anteeksianto antaa sinulle, niin voit käyttää tavallisia hyviä asioita joita haluaisit elämäsi juuri nyt – jopa jos et ole varma ovatko ne asiaan liittyviä, kuten; "rauha, onni, menestys, tai runsaus".

Jos käytit fyysisiä aistimuksia kuvaamaan sitä, mistä haluat luopua niin voit käyttää niiden fyysisiä vastakohtia kuvamaan etuja tässä askeleessa; "kylmä ja puutunut" aistimukset voivat muuttua "lämmen ja eloisa", "tiukka, ei voi hengittää" muuttuu "vapaa ja on helppo hengittää", jne. Edut saattavat myös sisältää asioita, jotka ovat hyvin käytännöllisiä ja ilmaistu missä tahansa muodossa, joka tuntuu sinusta hyvältä, "parempi itseluottamus", "saan paremman työn", tai "luon uuden onnellisen ihmissuhteen". Mitä enemmän haluat etuja sitä helpompi sinun on perustella itseäsi antamaan anteeksi.

Miten käyttää Askelta Neljä

Askeleessa neljä määrittelet aikomuksesi antaa anteeksi muodollisesti ja tarkemmin.

Voi olla, että et ole varma, että haluat antaa anteeksi. Saatat jopa epäillä suuresti, mutta kokeile vain, ja katso. Anteeksianto on yksi näistä asioista, jossa edes pieni määrä halukkuutta yrittää, olla avoin tutkimaan mahdollisuuksia – vaikkapa vain kokeeksi – voi johtaa suuriin tuloksiin.

Aluksi on parempi olla melko yleinen anteeksiannon vaikutuksista, “ja hyväksyn rauhan ja vapauden jotka anteeksianto tuo”, tai “hyväksyn paranemisen ja hyvän olon jotka anteeksianto tuo”.

Voit myöhemmin lisätä joitakin etuja, joita toit esille Askeleessa Kolme, ja liittää ne osaksi Askelta Neljä. Esimerkiksi jos annat anteeksi työaiheisen kiistakysymyksen, ja huomaat että tämän kysymyksen selvittäminen auttaa sinua saamaan paremman työn. Voit käyttää seuraavanlaisia lauseita, “hyväksyn rauhan, jonka anteeksianto tuo ja edistää mukavampia työsuhteita ja luo paremman työn”, tai “hyväksyn ne edut, että olen onnellisempi nykyisessä työssäni, ja että olen kyvykäs löytämään jopa paremman työpaikan.”

Jos kuitenkin tämänlaiset edut tuntuvat sinusta liian materialistisilta, tai ne jollakin tavalla loukkaavat sinun arvomaailmaasi, niin jätä nämä käytännölliset edut pois.

Joskus saattaa olla hyvä viipyä kauemmin jollakin askeleella, erityisesti jos tunnet vapauden tai eloisuuden tunteita työstäessä tätä askelta. Viipyen Neljännellä Askeleella ja toistaen sitä koska tahansa enemmän kuin muita saattaa myös toimia hyvin.

Muuttamalla Neljännen Askeleen vahvistavaksi lauseeksi, jonka sanot ääneen tai hiljaa mielessäsi muutaman kerran, toimii myös hyvin. Kuvitellen, miten ajattelet, tunnet ja toimit kun olet päättänyt tämän anteeksiantoprosessin, tekee tästä jopa vahvemman.

Anteeksianto-Sykloni

Työskennellessäsi neljän askeleen läpi tulet huomaamaan, että tunne kasvaa. Kun palaat Ensimmäiseen Askeleeseen sen jälkeen kun olet tehnyt muut askeleet, luultavasti huomaat, että tunne “haluan antaa anteeksi” on vahvempi. Olet paremmin selvillä siitä, mitä tunnet Toisessa Askeleessä, tai Kolmannen Askeleen edut ovat sinulle selvempiä. Joka kerta kun käyt läpi neljää askelta on kuin kasvattaisit anteeksiannon pyörrettä.

Voit jopa ajatella sen olevan kuin yksi noista nykyajan pölynimureista, joka käyttävät syklonia puhdistamaan matot; ainoastaan tässä tapauksessa sinä luot syklonin puhdistamaan vanhoja kivun ja kurjuuden tapoja käymällä läpi Anteeksiannon Neljä Askelta. Mitä useammin käyt askeleet läpi sitä voimakkaampi on seuraus.

Myös silloin, kun olet käyttänyt Neljää Askelta muutaman kerran, seuraukset ovat voimakkaampia jopa silloin, kun työskentelet täysin uuden asian kanssa. Kun koet anteeksiannon edut yhdessä asiassa, haluat antaa useampia asioita anteeksi. Sinun ymmärryksesi “antaa anteeksi” on vahvempi jopa asioissa, jotka eivät edes ole tekemisissä edellisen anteeksiantoprosessin kanssa. Näin anteeksianto tulee sinulle helpoksi ja luonnolliseksi.

Syällisyys ja Häpeä

Syällisyys saa meidät tuntemaan, että teimme jotain väärin; häpeä saa meidät tuntemaan, että olemme huonoja.

Jotta voimme antaa itsellemme anteeksi, meidän tulee ymmärtää syällisyyden ja häpeän välinen ero. Syällisyys ja häpeä mainitaan usein yhdessä aivan kuin ne olisivat sama asia, tai hyvin samanlaisia. Ne kuitenkin ovat aivan eri asioita.

Syällisyys nousee, kun olemme tehneet jotain, joka on oikeudentuntoamme vastaan. Häpeä nousee, kun tunnemme, että meissä on jotain vialla. Syällisyys on tunne siitä, mitä teemme tai mitä olemme tehneet; häpeä on tunne siitä, mitä me olemme. Kun tunnemme syällisyyttä, ajattelemme, "Olen tehnyt jotain väärin"; kun tunnemme häpeää, ajattelemme "Minä olen huono".

On tärkeää ymmärtää ero, sillä jos haluamme täysin antaa itsellemme anteeksi meidän tulee käsitellä molempia, syällisyydentuntoamme ja häpeän tunnettamme. Jotkut tapahtumat saattavat aiheuttaa meissä nämä molemmat tunteet, mutta syällisyyden ratkaiseminen on aivan eri asia kuin selvittää häpeä. Syällisyydestä pääsemme irti kun yksinkertaisesti annamme mennä halun rangaista itseämme, annamme mennä itsesyytökset ja minkä tahansa halun vahingoittaa tai loukata itseämme. Voimme auttaa itseämme tekemään sen hyvittämällä tekemme, pyytämällä anteeksi, käyttäen Anteeksiannon Neljää Askelta, jne. Tämä voi auttaa meitä parantamaan osan häpeästämme niin kuin myös osan syällisyydestämme, mutta häpeän ratkaisemiseksi tarvitaan usein myös joku toinen lähestymistapa.

Luovuttaaksemme häpeän tunteen meidän tulee tehdä sovinto itsemme kanssa (Katso Sovitus). Häpeä paranee sillä, että meillä on parempi suhde itseemme, erityisesti niihin kohtiin, jotka jollain tavalla tuomitsemme heikoiksi tai puutteellisiksi. Meidän tulee luoda onnellinen ja terve suhde itseemme jotta voimme karkottaa häpeän epäterveet muodot. Tämä tarkoittaa sitä, että olemme halukkaita olemaan tietoisia, ja luopumaan sisäisistä "äänistä", jotka mustaavat tai nolaavat meitä. Se tarkoittaa myös sitä, että muutamme sen miten suhtaudumme ympärillämme oleviin ihmisiin, jotka eivät ole hyviä meille, ja etäännyimme heistä, jos voimme. Se tarkoittaa, että vietämme enemmän aikaa niiden kanssa, jotka ovat hyviä meille, ja joiden seura tekee meille hyvää. Se tarkoittaa, että lakkaamme epäilemästä henkilöitä, jotka aidosti pitävät meistä. Häpeästä irtautuminen tarkoittaa sitä, että meistä tulee hyviä, ystävällisiä ja huolehtivaisia ystäviä itsemme kanssa.

Monet meistä sisäistämme vanhemman, opettajan tai sukulaisen, joka oli erittäin arvosteleva tai ankara meille kehitysvuosiimme. Jos näin on, meillä on tämän kritiikin ääni jatkuvasti päässämme. Olemme voineet työntää sen niin syvälle, että tuskin olemme tietoisia sen olemassaolosta, mutta sen luomat tunteet ja mielialat nousevat yhä ylös. Meidän ei tarvitse taistella tämän yliarvostelevan, häpeää tuottavan äänen kanssa. Meidän ei tarvitse piiloutua siltä, tai antaa sen huolestuttaa meitä sillä mitä se sanoo. Meidän ei tarvitse antaa sille valtaa reagoimalla siihen. Jos sisäinen arvostelijamme tarjoaa meille jotakin, joka ei tunnu avulialta tai rakentavalta, voimme yksinkertaisesti sanoa itsellemme "Tämä on ainoastaan ajatus, se on kaikki mitä se on". Vähitellen sen henki loppuu, jos emme reagoi siihen torjumalla, tai antamalla myöten tai uskoen mitä se sanoo.

Häpeän tunne saattaa olla juuri se, mikä saa meidät tekemään asioita, jotka myöhemmin tuntuvat pahalta. Häpeän tunne saattaa valaa öljyä himoihimme, huonoihin tapoihin, sulkeutumiseen tai ylitsevuotavan hyökkäävään käytökseen. Häpeän tunne, jota ei ole asetettu kyseenalaiseksi, pitää itsensä ikuisesti liikkeellä.

Jos tunnemme olevamme huono, tunnemme olevamme heikompi ja annamme helpommin periksi tehdä asioita, jotka jatkuvasti saavat meidät tuntemaan itsemme huonoksi. Niinpä häpeän tunne voi ruokkia syyllisyyttä ja lisätä häpeää.

Häpeän tunne saa meidät nopeasti syyttämään muita, emmekä anna heille heidän virheitään anteeksi. Siksi häpeän tunne saattaa levitä ihmisten kesken, kun jokainen, jolle on aiheutettu häpeän tunne yrittää työntää häpeän pois itsestään luomalla häpeän tunteen muissa. Jos ihmisryhmän vetäjällä (perheen, yhteisön, uskonnon, tai jonkun muun) on vahva häpeän tunne, se voi helposti levitä kaikkiin siinä ryhmässä, ja luoda taustalla olevan myrkyllisen syytöksen ja tuomitsevan ilmapiirin.

Emme anna itsellemme lupaa saada, mitä emme tunne ansaitsevamme, olipa tuo ansaitsemattomuuden tunne kuinka naurettava tai epäoikeutettu tahansa. Tyydyttämättömät halut eivät kuitenkaan mene pois. Ne vain menevät piiloon, ja tulevat esille himoina ja pakkomielteinä. Riippuvainen ja pakkomieltainen käytös saa meidät sitten tuntemaan, että emme ansaitse mitään. Tämä on häpeä-kierre; pakkomielle tehdä jotakin, minkä tiedämme olevan vastoin itseämme, tuntien sitten häpeää siitä ja yritykset salata häpeän tunteemme (ja arvostelevat äänet sisällämme, jotka tuomitsevat meidät) nousee pakkomielteenä tehdä jotakin, mitä meidän ei tulisi tehdä, jne.

Ylpeys ja Häpeä

Syällisyys on hyödyllinen ainoastaan silloin kun se saa meidät muuttamaan käytöksemme ja tekemään sovinnon.

Häpeän tunteet eivät ole ainoastaan henkilökohtaisia. Voimme myös saada häpeän tunteen kansastamme, perheestämme, tai jopa olemalla jonkun tapahtuman läheisyydessä.

Ennenkuin katsomme kansallista häpeää, katsokaamme ensin kansallista ylpeyttä. Minä synnyin, ja asun luonnon-kauniissa maassa (Skotlanti). Eräänä päivänä amerikkalainen vierailija sanoi minulle, "Sinä asut niin ihanassa maassa. Se on niin kaunis!" Tunsin ylpeyden tunteen liikahduksen sisälläni muutaman sekunnin ajan, mutta sitten harkitsin sitä. "Odotas vähän! Minulla ei ole ollut mitään tekemistä tämän maan kauneuden kanssa. Minä en luonut vuoria, joita hän ihaili, tai jokia ja maisemaa, joista hän nautti. En usko, että pystyisin edes luomaan pientä kumpua vaikka omistaisin koko elämäni sille. Eikä ole edes olemassa vuorten, laaksojen ja jokien luomiskursseja. Miksi tunnen ylpeyttä?"

Toisaalta kansallinen häpeän tuntee saattaa nousta esiin kun kansallinen jalkapallojoukkueemme ei menesty Maailman Cupissa – mikä valitettavasti tapahtuu joka kerta kun he osallistuvat. Katsottuani muutaman pelin saan tarpeekseni nöyristelystäni nähdessäni, että he eivät pärjää kovin hyvin, ja luovun.

Luin jostakin, että erittäin menestyksekkäällä englantilaisella Manchester United jalkapalloseuralla on enemmän kannattajia Englannin ulkopuolisissa maissa kuin itse Englannissa. Monet näistä "faneista" eivät edes ole koskaan käyneet Englannissa, eivätkä luultavasti koskaan tule Englantiin. Heillä ei ole luonnollista yhteyttä Manchester United jalkapalloseuraan. Siitä huolimatta he juhlivat kun Manchester United menestyy ja ovat onnettomia kun se ei pärjää.

Tämä on mitätön esimerkki (ellet ole todella jalkapalloilija), mutta se viittaa paljon syvempään kysymykseen. Ylpeytemme ja häpeämme saattavat tulla esiin tilanteissa, joita emme pysty millään kontrolloimaan. Tai saatamme tarkoituksella poimia asioita – joihin meillä ei muuten ole minkäänlaista yhteyttä - käyttäksemme niitä ylpeyden lähteinä. Sen tähden luultavasti nuo henkilöt muista maista viisaasti mieluummin tukevat Manchester United jalkapallojoukkuetta (joka on huomattavan menestyksekkäs), mieluummin kuin skotlantilaista jalkapallojoukkuetta (joka ei tunnetusti menesty). Ylpeys ja häpeä voivat olla oikullisia ja mielivaltaisia ja ne ovat kuitenkin perusviettejä, jotka muokkaavat käyttäytymistämme syvällisesti ja perinpohjaisesti. Ne muokkaavat tapahtumia henkilötasolla kuten myös kollektiivisesti kansakuntien, jotka toimivat maailman näyttämöllä välillä.

Syällisyys ja häpeä eivät millään lailla ole aina pahoja asioita. Kun ne työskentelevät terveellä tavalla ne rajoittavat käytöstämme kohtuullisesti ja auttavat meitä sopeutumaan ajanjaksomme sosiaalisiin normeihin. Syällisyys on ainoastaan käytännöllinen kun se saa meidät korjaamaan tekemämme vääryyden, ja rohkaisee meitä muuttamaan käytöksemme. Syällisyys ei ole hyödyllistä, jos se johtaa meidät pitkäaikaiseen pakkomielleiseen itsesyytökseen, joka ei päädy minkäänlaiseen positiiviseen muutokseen. Häpeä on ainoastaan hyödyllistä kun se saa meidät asettamaan asenteemme ja uskomuksemme kyseenalaisiksi, ja tutkimaan tapoja tulla paremmaksi henkilöksi, kuten kehittämään puuttuvia henkilökohtaisia ominaisuuksia. Häpeä saattaa johtaa meitä kehittämään herkkyyttämme muiden tunteita kohtaan, jos meiltä puuttuu se, tai enemmän rohkeutta toteuttamaan ideoitamme, jos meiltä puuttuu tämä puoli.

Meidän tulee oppia käsittelemään näitä syällisyyden ja häpeän perustunteitamme rakentavalla tavalla. Ei ole

kysymys siitä, että sokeasti annamme periksi niille, vältämme niitä (olemalla kiireinen) tai yritämme taistella niitä vastaan. Me emme halua olla sidoksissa menneisiin tunteisiin, jotka eivät johda meitä rakentaviin asenteisiin tai hyödyllisiin toimiin. Me voimme käsitellä syyllisyyden ja häpeän antamalla itsellemme anteeksi niin että muovaamme sen miten reagoimme näihin perustunteisiin ennemmin kuin olemalla niiden armoilla.

Katumus

Paras katumus on hyvin eletty elämä.

Menneisyydestä kiinnipitäminen on vastoin elämän luonnollista hyvyyttä. Paras tapa sovittaa tekemämme vääryys on elää hyvin nyt. Vanhaa sanontaa kostosta mukaellen "Paras katumus on hyvin eletty elämä". Jos on olemassa tapoja sovittaa tekemämme teko, niin silloin se luonnollisesti on osa hyvää eloa.

Rehellinen sydämellinen anteeksipyyntö saa usein ihmeita aikaan ja auttaa korjaamaan aiheuttamamme vahingon. Jokainen tekee virheitä ja jokaisella on asioita, joita he ovat sanoneet tai tehneet ja joita he katuva. Saatamme tarvita runsaasti rohkeutta kohdata ne, joita olemme loukanneet, ja myöntää, että olimme väärässä ja tunnustaa miten pahoillamme olemme. Kuitenkin niin tehden voi auttaa meitä varmistamaan, että emme tee samaa virhettä uudelleen. Empatian side, jonka luomme toiseen henkilöön kun pyydämme anteeksi, saa aikaan sen, että luultavasti emme loukkaa heitä uudelleen.

Voimme ilmaista katumuksemme hyvittämällä; oikaisemalla epäystävälliset asiat, joita sanoimme jostain henkilöstä puhuen heistä hyvää tästä lähtien, palauttamalla varastamamme rahat, käyttäytymällä rehellisemmin ja avoimemmin jokaisen kanssa tasapainottaaksemme aiheuttamamme vahingon, ja niin edelleen.

Jos emme voi hyvittää vahingoittamaamme henkilöä, voimme yrittää löytää jotakin, joka voi hyödyttää tämän henkilön lähipiiriä. Jos esimerkiksi loukkasimme henkilöä hänen rotunsa vuoksi, voisimme hyvittää auttamalla toista tähän rotuun kuuluvaa henkilöä. Voisimme sovittaa antamalla nimettömän lahjoituksen sopivalle hyväntekeväisyysjärjestölle. Jos hieman ajattelemme ja kuvittelemme voimme löytää tavan sovittaa vaikkakaan emme voi suoraan hyvittää henkilöä, jota vahingoitimme.

Jos olemme tehneet jotakin todella paha, kuten tarkoituksella tappaneet, tai vakavasti vahingoittaneet toista henkilöä, on tietysti vaikeampi sovittaa. Kuitenkaan kukaan ei ole koskaan ilman toivoa. Anteeksianto, sekä sen tuoma rauha ja parantuminen on lopulta jokaisen saavutettavissa. Äärimmäisissä tapauksissa on parempi ensin aloittaa pienten vääryyksien sovittamisesta, ja sitten myöhemmin tiedämme paremmin, mitä tehdä suuremmissa tapauksissa.

Älä koskaan pääätä, että sinä ansaitset rangaistuksen, ja sentähden alat rangaista itseäsi. Itsesi rankaiseminen ei auta niitä, joita olet vahingoittanut. Se ainoastaan lisää yhden tyhmyyden päälle toisen tyhmyyden. Et voi korjata erehdystä rankaisemalla itseäsi. Voit korjata virheen ainoastaan tekemällä oikein. Et myöskään voi auttaa muita rankaisemalla itseäsi. Voit ainoastaan auttaa muita edistämällä heidän hyvinvointiaan.

Hyvä elämä ei sisällä sallia muiden ihmisten kantaa kaunaa meitä kohtaan, jos olemme tehneet kaiken, jota kohtuullisesti voidaan odottaa sovitukselta. Jos ihmiset jatkavat meidän syyttämistämme yli kohtuullisten rajojen, niin silloin kysymys on heistä, eikä meistä. He purkavat omia ongelmiaan, ja meidän tulee asettaa kyseenalaisiksi heidän vaikuttimensa, jopa silloin, kun he esittävät uhria. Hyökkäävä uhri mielellään pelaa muiden syyllisyyden ja häpeän tunteilla yrittäen puolustaa omaa sotivaa käytöstään ja savuverhona salaamaan omia kyseenalaisia perusteitaan.

Toiset voivat käyttää syyllisyyttä ja häpeää meidän hyväksikäyttöömme tai hallitsemaan käytöstämme. Sellaista manipulaatiota käyttävät yleensä ne, jotka vaativat korkeaa moraalista perustaa. Kuitenkin sellaiset vaatimukset ovat parhaimmillaan epäterveellisiä vaikutustapoja. Aidot moraaliset johtohenkilöt ohjaavat

meitä sovittamaan virheemme myönteisin tavoin; eivätkä käytä sellaisia virheitä tekosyinä määräämään omaa esityslistaansa.

Jopa muuten erittäin varmat ja pätevät henkilöt saattavat sisäisesti romahtaa joutuessaan silmätysten häpeän kanssa. Se saattaa tulla perheenjäseneltä "Muistan kun lapsena kastelit petisi", tai elämäkumppanilta "Muista vain kun unohdit vuosipäivämme!", tai tulla hyökkäyksenä maamme vanhoista teoista "Muista vain mitä te ihmiset teitte sodassa!" Vastaus näihin kaikkiin on yksinkertaisesti asenne "Olen mennyt eteenpäin, ja mitä muut ihmiset tekevät on heidän asiansa." Lisäpuolustuksena meillä on aina oikeus epäillä sitä moraalikantaa, jota joku ylläpitää tuollaisella alhaisella taktiikalla.

Jos sätimme itseämme ja tuomitsemme itsemme jostain tekemästämme väärinteosta, tai jonka maamme on tehnyt, ketä se palvelee? Kuka hyötyy tästä? Miten on maailma parempi paikka jos tuomitsemme itsemme? Se voi olla hyödyllinen väliaikainen toimenpide niin että emme tee lisää vahinkoa, mutta sen lisäksi se ei ole hyödyllinen. Sättimällä itseämme liian kauan kuvastaa juuri samanlaista liiallista itsekeskeisyyttä, joka sai meidät aluksi hankaluuksiin. Teemme useimmat virheemme olemalla liian kiinni itsessämme, emmekä ole tarpeeksi tietoisia muiden haluista ja tarpeista. Itsensä rankaiseminen on vain samanlaista itsekeskeisyyttä. Paljon parempi on käyttää aikamme ja voimamme siihen, mikä auttaa ja palvelee muiden tarpeita enemmän kuin tuhlata niitä hyödyttömästi itseinhon, itsesyytökseen tai itsensä vahingoittamiseen.

Antaako Jumala Minulle Anteeksi?

Itsensä anteeksianto on yksi kaikkein epäitsekäimmistä asioista joita voit tehdä.

Jos olet uskonnollinen henkilö saatat ihmetellä, miten Jumala tähän sopii. Saatat ajatella, "On Jumalan asia antaa minulle anteeksi." Harkittava asia on kuitenkin, kuka minut tuomitsi? Sinä itse teit sen, muuten sinun ei tarvitsisi antaa itsellesi anteeksi. Sinun tulee käsitellä tapoja joilla tuomitset itsesi, ja lähteä niistä. Ajatteletko todella, että on hyvä idea päättää, miten Jumala tuomitsee tekosi, ja yrittää ennakoida se tuomitsemalla itsesi etukäteen? Jos näin on, harkitse onko viisasta olettaa, että tunnet Jumalan mielen. On parempi oppia anteeksianto harjoittelemalla itsesi tai muiden kanssa, ja silloin saatat ymmärtää selvemmin miten Jumala luultavasti näkee asiat. Jos tunnet tarvetta rukoilla anteeksiantoa, niin tee toki se.

Olipa kerran mies, joka oli suuren herran palvelija suuressa maassa. Eräänä päivänä hänen auttaessaan valmistamaan juhlapitoja hänen herransa paluun vuoksi kaukaiselta matkalta. Palvelija kiirehtiessään törmäsi oveen ja pudotti hienon ja hyvin arvokkaan tarjoilukulhon, joka murskaantui moniin palasiin kivilattialle. Palvelija oli niin kauhuissaan, että hän juoksi pois ja piiloutui herransa vihalta. Epätoivoissaan hän mietti kovasti, mitä hän voisi tehdä lieventääkseen rangaistusta, jonka hän uskoi tulevan. Hän ajatteli, että sen tulisi olla jotakin, joka aiheuttaisi hänelle suurta kipua, joten hän päätti leikata yhden sormistaan pois. Niin hän teki, ja hänen tuskanhuutonsa herättivät muiden palvelijoiden huomion, jotka löysivät hänet, sitoivat hänen haavansa, ja veivät hänet hänen herransa luo, joka oli juuri palannut.

Kun herra sai tietää mitä oli tapahtunut, hän sanoi tälle palvelijalle. "Typerä palvelija, sinä olet antanut minulle kolme iskua, kun ainoastaan yksi tuli vahingossa. Sinä rikoit erittäin arvokkaan tarjoilukulhon, se on totta, mutta se on pienin asia. Sitten otit oikeuden toteuttaa tuomio vaikka et ollut sitä ansainnut. Päätit haavoittaa itseäsi, etkä lainkaan ajatellut, miten se alentaisi sinun kykyäsi palvella minua. Nämä kaksi viimeistä ovat ylivoimaisesti suurempia virheitä. Nyt sinun tulee elää tietäen, että rankaisit itseäsi paljon raskaammin kuin minä olisin tehnyt, ja haavasi vuoksi olet lamauttanut kykyäsi palvella minua, ja olet lamauttanut sen tähden kykyäsi edistyä asemassasi elämässä."

Hukkuva mies ei voi pelastaa toista hukumasta. Kukaan, joka ei ole antanut itselleen anteeksi ymmärtää hyvin vähän, tai tuskin kykenee antamaan anteeksi kenellekään muulle. Sen takia monen on vaikea antaa anteeksi. He kieltäytyvät antamasta itselleen anteeksi koska eivät tunne olevansa sen arvoisia. Kelvottomuuden tunne tekee heistä kykenettömiä antamaan myös muille anteeksi koska he tuntevat, että heillä on niin vähän annettavaa, että he eivät voi antaa. Kelvottomuuden tunne saa heidät helposti loukkaamaan, ja heillä on tapana kerätä epäoikeudenmukaisuuden tai kaunan tunteita. Anteeksianto on tie ulos tästä.

Anteeksiannolla on kaunis palkkio. Itsellesi anteeksiannon palkkio on se, että on vaikeampi estää itseäsi antamaan muille anteeksi. Palkkio muille anteeksiannosta on se, että on vaikeampi estää itseäsi antamaan itsellesi anteeksi. Anteeksianto on antaa lahja, jota luulemme ettei meillä ole varaa antaa, vain huomataksemme, että niin pian kuin teemme sen, meillä on sitä runsaasti.

On helppo nähdä, että olemalla itsekäs, on ajatella liian korkeasti itsestään. Kuitenkaan ei ole yhtä helppoa nähdä, että itsekäänä olemisen voi sisältää liian alhaisia ajatuksia itsestään. Ego rakastaa erottaa itsensä olemalla "erityinen" jopa kun se merkitsee olemalla erityisen huono. Älä ole ylimielinen, et ole sen huonompi kuin kukaan muukaan. Kaikki, mikä sulkee pois tavallisen elämään osallistumisen, estää sinua elämään täyttä elämää, olemalla liian itsekeskeinen ja itsekäs on egoistista. Keskittymällä "minun

virheeseen”, “minun katumukseeni”, “mitä tein väärin”, on aivan yhtä epätasapainoista kuin keskittyä liikaa omahyväiseen itsekehuun ja itsetyytyväisyyteen. Jos huomaat tekeväsi näin, ei ole aihetta olla ankara itselleen. Totuus ei ole koskaan keppi, jolla lyödä itseään.

Itselleen anteeksiantaminen ei ainoastaan auta sinua. Se luo terveempiä ystävyysuhteita, terveempiä perheitä, terveempiä työpaikkoja, terveempiä yhteisöjä, terveempiä hallituksia, ja lopulta terveemmän maailman. Se on askel kohti maailmaa, jossa yhä useampi henkilö tekee ja sanoo oikeita asioita, ja voi toimia hyvän ja oikeudellisuuden mukaisesti; ennemmin kuin hyväksikäytöllä ja pakonomaisuudella, jotka saavat alkunsa tiedostamattomasta syyllisyydentunnosta ja häpeästä.

Itselleen anteeksianto sallii sinun käyttää voimasi hyvän tekemiseen; joko hyvittämällä niille, joita olet vahingoittanut, tai elämäsi yleensäottaen. Energia, jota käytit itsehyökkäykseen voi silloin suuntautua rakentavaan toimintaan ennemmin kuin itsetuhoisaan käytökseen.

Itselleen anteeksianto on yksi kaikkein epäitsekkäimmistä asioista, joita voit tehdä. Se vapauttaa sinut itsekeskeisyyden ja itse-pakkomielteisyyden suuntauksista, ja sinun on helpompi omia myönteinen rooli elämässäsi. Itselleen anteeksianto auttaa sinua estämään olemasta henkilö, joka on tunnepitoinen ja psykologinen taakka ympäristölleen. Se auttaa sinua tunnistamaan ja vastaamaan tarpeisiisi terveellä tavalla. Se auttaa sinua osallistumaan suhteisiin tavalla, joka edistää positiivisesti ja rakentavasti muiden elämää. Se auttaa sinua tuomaan esille parhaasi sekä sosiaalisessa elämässä kuin myös työelämässä. Itselleen anteeksianto auttaa sinua olemaan henkilö, joka tietää, mikä on hyvin ja oikein (ehkä opittuaan vaikealla tavalla mikä ei ole hyvää ja oikeaa), ja kykenee ottamaan kantaa luomalla sitä elämässään ja maailmassa.

Miten Antaa Itselleen Anteeksi

Katso sitä hyvää jota voit tehdä; ennemmin kuin sitä huonoa mitä et voi peruuttaa.

Voidaksesi antaa itsellesi anteeksi sinun tulee ajatella sopivaa keinoa, millä hyvität tekosi toiselle osapuolelle. Hyvitys voi olla erittäin hyvä asia, mutta varo itse-rangaistusta, joka verhoutuu katumuksena. Hyvityksen, tai jopa ajatuksen hyvityksestä tulisi tavallisesti saada aikaan helpotuksen tunne. Jos näin ei ole niin silloin voi olla että jonkinlainen itse-vahingoittamisen, tai itse-rangaistuksen muoto on valepuvussa. Hyvitys saattaa maksaa sinulle, mutta sen ei pitäisi vahingoittaa sinua.

Jos sinulla ei ole yhteyttä tähän toiseen henkilöön (hän ei kuulu elämäsi jostain syystä), ja kuitenkin haluat hyvittää, niin tee se henkilön edustajan kautta, ja ole erityisen hyväntahtoinen, antelias ja avulias jollekin samaan rotuun, ryhmään tai henkilötyyppiin kuuluvalla – tai jopa sattumanvaraisesti kenelle tahansa.

Uskotko, että Jumalan tulee antaa sinulle anteeksi ennenkuin voit antaa itsellesi anteeksi? Jos näin on, kysy itseltäsi mistä tiedät, että näin ei ole jo tapahtunut. Yritä sitten käydä läpi Neljä Askelta muutaman kerran ja katso, onko asia yhtään selvempi. (Katso: Antaako Jumala Minulle Anteeksi?)

Kun annat itsellesi anteeksi niin Neljä Askelta Anteeksiantoon ovat periaatteessa aivan samat. Me lisäämme kuitenkin Kolmanteen Askeleeseen jakson siitä, miten muut hyötyvät kun annamme itsellemme anteeksi.

Askel 1. Haluan antaa itselleni anteeksi seuraavan:

Valitse jokin erityinen asia.

Esimerkki: Haluan antaa itselleni anteeksi sen, että tulin vihaiseksi ja sanoin loukkaavia asioita veljelleni.

Askel 2. Haluan päästää irti tunteet:

Luettele asiaan liittyvät tunteet. Sinun tulee tunnistaa nuo tunteet, jotta voit irrottautua niistä ja mennä eteenpäin.

Esimerkkejä: Pelko rangaistuksesta, itsensä syytökset, itseinho, syyllisyys, häpeä, jne.

Askel 3A. Hyväksyn, että tämän asian anteeksiantaminen hyödyttää minua, koska:

Luettele ne edut, joita saat, kun pystyt antamaan itsellesi anteeksi. Edut saattavat sisältää vapauden tunteista, jotka luettelit Askeleessa 2, ja tuntee niiden vastakohtat. Etu voi myös sisältää kyvyn luoda parempia suhteita, saamaan paremman työpaikan, ansaitsemaan enemmän rahaa, jne. riippuen siitä mikä liittyy asiaan, jonka annat itsellesi anteeksi.

Esimerkkejä: tunnet olevasi onnellisempi, vapaampi, rentoutuneempi jne.

Koska tämä on itselleen anteeksiantamisen menetelmä, me lisäämme yhden askeleen, Askel 3B:n, näihin tavallisiin neljään askeleeseen. Tässä askeleessa keskitymme asioihin, joilla muut hyötyvät sinun itsesi anteeksiannosta. Jotkut edut saattavat olla sivutuotteita edusta, jonka sinä itse saat antamalla itsellesi anteeksi; Muille tuleva etu saattaa tulla siitä, että olet eloisampi ja luovampi.

Askel 3B. Tunnistan, että antamalla tämän anteeksi itselleni hyödyntää muita, sillä:

Itselleen anteeksiantaminen voi hyödyntää muita auttamalla sinua olemaan parempi vanhempi, tarkkaavaisempi ystävä, parempi kuuntelija, ja anteeksiantavampi henkilö, jne. Saatat olla vähemmän itsekeskeinen ja kiinnostuneempi muista. Sinusta voi tulla vähemmän vaativa, ja saatat olla anteliaampi. Valitse muita hyödyntävä esimerkki, joka luultavasti todella merkitsee jotakin ympäristöllesi.

Esimerkkejä: Minun seurani on miellyttävämpi (vähemmän pahantuulinen, nyrpeä ja masentunut), minusta tulee ystävällisempi ja rakastavampi. Minulla on enemmän annettavaa.

Askel 4. Sitoudun antamaan itselleni anteeksi seuraavan _____ ja hyväksyn rauhan ja vapauden jotka anteeksianto tuo tullessaan.

Rauhan ja vapauden lisäksi tai niiden sijasta voit luetella erityisiä etuja. Voit myös ottaa mukaan etuja, joita myös muut saavat sinussa tapahtuvista muutoksista, kun opit antamaan itsellesi anteeksi. Usein saamasi edut suoraan hyödyntävät myös muita. Jos tulet onnellisemmaksi, tai paremmaksi työntekijäksi, monet ympärilläsi hyötyvät siitä. Olemalla tietoinen eduista muille, kun käymme läpi näitä Anteeksiannon Askeleita, voi helpottaa itselleen anteeksiantoa.

Esimerkkejä:

1. Sitoudun antamaan itselleni anteeksi sen, että olin vihainen vaimolleni/miehelleni, jotta tulen vapaaksi elämään täysin kykyjeni mukaan, ja olemaan rakastavampi kumppani.

2. Sitoudun antamaan itselleni anteeksi sen, että menetin työpaikkani, jotta voin mennä eteenpäin ja löytää jopa paremman työpaikan paremmalla palkalla hyödyntämään itseäni ja perhettäni.

On parempi ensin käydä askeleet läpi kirjoittamalla. Aloita pienistä seikoista, vaikka saatat huomata, että anteeksianto niissäkään ei ole pieni asia. Antamalla itselleen anteeksi jopa asian, joka näyttää mitättömältä, pieneltä asialta, joka tapahtui kauan sitten, voi tuoda mukanaan suuria muutoksia. Käy kaikki askeleet läpi muutaman kerran, ja huomaat miten kykysi ja mahdollisuutesi antaa anteeksi kasvaa sinussa niin tekemällä. Lisää asioita, muuta käyttämiäsi sanoja (jos haluat) mennässäsi niiden läpi. Viivyt askeleissa, joissa tunnet itsessäsi tapahtuvaa liikettä.

Tietenkään mikään ylläoleva ei sulje pois sovituksen tekemistä tai anteeksipyyntöä silloin kun se on mahdollista ja olisi hyödyllistä; niin kauan kuin se ei aiheuta muille lisää tuskaa. Jos mietit hieman, ja se tuntuu oikealta, saat pian ideoita siitä, mitä tehdä. Jos ei ole mahdollista sovittaa; niin elä elämäsi niin hyvin kuin voit. Harkitse sitä hyvää mitä voit tehdä; ennemmin kuin sitä huonoa, jota et voi peruuttaa.

Väärä Anteeksianto

Aito anteeksianto antaa vapauden ja keveyden tunteen; väärä anteeksianto ei.

Jos yrität ajaa ja simputtaa itseäsi antamaan liian nopeasti anteeksi, tai jos et käytä jonkinlaista tarkoitukseen sopivaa anteeksiantomenetelmää (kuten Neljä Askelta Anteeksiantoon) johtaa väärään anteeksiantoon. Väärä anteeksianto on sitä, että kun jonkinlainen sovinto tapahtuu, mitään todellista anteeksiantotyötä ei ole tehty. Otamme yhteyttä tähän toiseen henkilöön aivan kuin olisimme antaneet anteeksi, mutta todellisuudessa emme ole antaneet anteeksi.

Väärä anteeksianto tulee siitä, että emme täysin hyväksy miten kivulias tuo kokemus oli (välttämättä tuskallisia tunteita), kiirehtien anteeksiantoprosessia, tai jopa karttaen koko anteeksiantomenetelmää ja olettaen että me voimme vain päättää antaa anteeksi ja sitten teeskennellä, että mitään ei ole tapahtunut.

Väärä anteeksianto tapahtuu yleensä, kun sivuutamme todelliset tunteemme ja päätämme antaa anteeksi koska mielestämme se on ”hyvä” asia tehdä. Jopa silloin, kun tiedämme, että tämä toinen henkilö todennäköisesti tekee saman asian uudelleen, mielestämme meidän ”pitää” antaa anteeksi. Emme oikeastaan anna anteeksi vaan rakennamme kaunaa ja luomme runsaasti pelkoa odottamalla seuraavaa tapahtumakertaa. Käytämme ”anteeksiantoa” tekosyynä sietämään huonoa käytöstä, ja niin emme saa hyvinvoinnin tuntoa, jonka anteeksianto tuo mukanaan.

Todellinen anteeksianto antaa vapauden ja keveyden tunteen jolloin pystymme näkemään tiemme selkeästi ja tekemään parempia päätöksiä hyvinvointimme suhteen. Väärä anteeksianto vain pitää meidät kiinni selkkauksessa samojen tilanteiden samojen ihmisten kanssa. Väärä anteeksianto tapahtuu kun puhumme ja käyttäydymme uskosta, että emme ansaitse parempaa tai emme pysty luomaan jotakin parempaa, ja niin ”siedämme” asioita, jotka eivät ole hyväksi meille pitemmän päälle. Todellinen anteeksianto muuttaa näkökantamme ja vapauttaa meidät niin, että voimme luoda onnellisemmän elämän. Todellinen anteeksianto yhdistää meidät omaan arvoomme ihmisenä; Väärä anteeksianto pitää meidät erillään arvonnannon tunteesta.

Riippuvaisuustilanteissa, joissa kahden henkilön riippuvaisuusmallit takertuvat toisiinsa, on hyvin vähän anteeksiantoa läsnä. Saattaa näyttää siltä, että toinen kumppani ”antaa anteeksi” toiselle säännöllisesti, mutta se on todellisuudessa väärä anteeksianto, sillä he sopivat ilman, että mitään anteeksiantoa on tapahtunut. Todellisen anteeksiannon tapahtuessa toinen henkilö vapautuu selkkauksesta. Tämä henkilö voi silloin neuvotella sellaisen suhteen, jonka hän haluaa, ja jos tulosta ei synny, hän yksinkertaisesti siunaa toisen ja menee eteenpäin siinä määrin kuin on käytännöllistä.

Tapa jolla vältät väärää anteeksiantoa on pitää huolta siitä, että ryhdyt anteeksiantoprosessiin, joka sallii sinun ottaa mukaan syvemmät tunteesi.

Sovinto

Anteeksianto on varaukseton, mutta sovinto on joskus ehdollinen.

Kirjassa *Anteeksianto on Voima* anteeksiantoa joskus kuvataan seuraavasti ”Luopua rankaisun halusta”. Jos katsot tarkkaan näitä sanoja, huomaat, että siinä ei mainita lainkaan sovintoa. Sovinto on sitä, minkälaisen suhteen haluamme henkilön kanssa, jonka kanssa työstimme anteeksiantoa. Sovinto on suhteen palauttamista jonkun kanssa. Sovinto on usein osa anteeksiantoa, mutta sen ei tarvitse olla. Sovinto on todella erillinen ja erilainen prosessi.

Ottamalla sovinnon pois anteeksiannon paketista voi todella auttaa oppimaan miten antaa anteeksi sillä se tuo selvyyttä, ja hyvin hyödyllisiä oivalluksia prosessiin. Ymmärtämällä ero sovinnon ja anteeksiannon välillä, ja miten ne sopivat yhteen, on hieno tapa tähdentää mahdollisia esteitä, joita meillä saattaa olla anteeksiantoon, ja sallii sen tapahtua sulavammin.

Anteeksianto on varaukseton ja aina mahdollinen; sovinnon pitää joskus olla ehdollinen, eikä ole aina mahdollinen.

Anteeksianto on varaukseton sillä aina on mahdollista luopua halusta rangaista jotakin henkilöä olivatpa he elossa tai kuolleita, olivatpa he yhä elämässämme tai menneet kauan sitten. Luopuminen halusta rangaista jotakin henkilöä riippuu ainoastaan meistä itsestämme, ja sen voi tehdä ilman toista henkilöä.

Sovinnon tulee joskus olle ehdollinen, sillä me ehkä työstimme anteeksiantoa henkilön kanssa, joka on itsepintainen väärinkäyttäjä, rankasti riippuvainen, ammattirikollinen, tai täysin kieltää käytöksensä. Luultavasti haluamme asettaa selviä ja tiettyjä ehtoja sille, minkälaisen suhteen me haluamme luoda tällaisen henkilön kanssa (katso: Vaativa Anteeksianto). Voimme antaa heille anteeksi, mutta voimme silti luoda selvät rajat tavoille, miten suhtaudumme heihin. Valinta antaa jollekin anteeksi on erilainen ja erillinen valinta sille, miten valitsemme tekemään sovinnon heidän kanssaan.

Sen lisäksi sovinto ei aina ole mahdollista. Henkilö saattaa olla kuollut ajat sitten, kadonnut elämästämme, tai niin toivottoman riippuvainen jostakin, ettemme pysty tavoittamaan heitä. Sovinto jonkun kanssa ei riipu ainoastaan meistä, se riippuu suuresti toisen henkilön käytöksestä tästä lähtien.

Se ymmärrys, että voit antaa anteeksi toiselle, ja silti päättää, ettet halua olla missään tekemisissä heidän kanssaan (mutta varo kätkeytyä kosta jos niin päätät) voi itse asiassa helpottaa anteeksiantoa heille. Luonnollisesti olemme varovaisia antamaan anteeksi henkilölle, jonka läheisyys on meistä painajaismaista, jos me virheellisesti oletamme, että meidän tulee palata suhteeseen heidän kanssaan. Ymmärtämällä, että voimme neuvotella sovinnon ehdoilla, jotka voimme hyväksyä, tai jopa päättää olla tekemättä tätä osaa lainkaan, vapauttaa meidät antamaan anteeksi niin laajamielisesti kuin haluamme.

Kun annat anteeksi ongelmallisille henkilöille käytä toki Neljää Askelta Anteeksiantoon, ja päätä jossain välissä mitä, jos mitään, haluat tehdä sovinnon puolesta. Päätös siitä, mitä haluat tehdä sovinnon eteen voi myös odottaa kunnes löydät tuoreen näkökannan, joka tulee käyttämällä neljää askelta.

Saatat huomata, että ajatus Vaativasta Anteeksiannosta on hyödyllinen tapa ajatella, miten antaa anteeksi haastavissa tilanteissa.

Vaativa Anteeksianto

Vaativa Anteeksianto tarkoittaa ehtojen asettamista tulevalle suhteelle.

Vaativan Anteeksiannon käsite helpottaa antamaan anteeksi vaikeissa ja haastavissa olosuhteissa. Vaativassa Anteeksiannossa annamme anteeksi (ja työstämme anteeksiantoa esimerkiksi käyttämällä Neljää Askelta Anteeksiantoon), mutta emme salli itsellemme lupaa olla missään suhteessa toiseen osapuoleen ellei joitakin olosuhteita täytetä. Voimme päättää olla tekemättä sovintoa heidän kanssaan elleimme näe riittävästi todisteita siitä, että he ovat aidosti pahoillaan, ja ovat halukkaita muuttumaan.

Olet luultavasti törmännyt Vaativan Rakkauden ideaan. Vaativa Anteeksianto on samanlainen idea. Kuten Sovinto sivulla mainittiin, anteeksianto on ehdoton, mutta sovinto on joskus ehdollinen. Vaativa Anteeksianto tarkoittaa, että asetamme ehtoja mahdolliselle tulevalle suhteelle.

Vaativassa Anteeksiannossa mikä tahansa sovinto on ehdollinen sillä se osittain riippuu siitä, miten toinen osapuoli käyttäytyy tästä lähtien. Tämä on tärkeätä, sillä ihmiset usein sekoittavat anteeksiannon ja sovinnon, ja olettavat niiden aina kulkevan yhdessä. Ne ovat kuitenkin kaksi täysin eri asiaa, jotka ainoastaan joskus kulkevat yhdessä. Vaativassa Anteeksiannossa annamme heille anteeksi varauksettomasti (esim. luopuen halusta rangaista heitä), mutta asetamme selvät ja erityiset rajat sovintoprosessiin heidän kanssaan. Tämä helpottaa supistamaan riskejä, että sama henkilö yksinkertaisesti loukkaisi meitä uudelleen (ja uudelleen) samalla tavalla.

Päätös suojella itseämme vahingolta on aivan eri asia kuin päätös rangaista henkilöä välttämällä heitä. Se saattaa näyttää samalta toisesta osapuolesta, mutta näyttää vähemmän siltä, jos olemme avoimia siitä, mitä teemme ja miksi. Vaativassa Anteeksiannossa voimme antaa anteeksi ja silti välttää henkilöä suojellaksemme itseämme.

Anteeksianto sisältää jalostavan piirteen, joka kohottaa mielen korkeammalle tasolle ja sallii meidän astua vapauteen.

Kuten minulla on tapana sanoa kirjassa, *Forgiveness is Power* (Anteeksianto on Voima):
Anteeksianto antaa meille vapauden jäädä ja vapauden kävellä pois.

Vaativassa Anteeksiannossa saatat valita antaa anteeksi ja:

- + Luoda selvät sopimukset määrätyistä asioista niin, että olet halukas jatkamaan (niin että voit tuntea olosi turvalliseksi ja kunnioitetuksi).
- + Luetella käytösmallit, joita et pidä hyväksyttävänä ja jotka saavat sinut lopettamaan tai pitämään tauon sovintoprosessissa.
- + Rajoittaa yhteydenpitomallit, joita sinulla on toisen osapuolen kanssa, kunnes erityisehdot on täytetty.
- + Vaatia sopimusta tehdä jotakin edistämään yhteisymmärrystä, kuten käydä yhdessä neuvonantajalla.

Vaativan Anteeksiannon ydin on molemminpuolinen kunnioitus. Vaativa Anteeksianto merkitsee sitä, että varmistat toisen osapuolen tietävän ja kunnioittavan sitä, miten sinä tunnet, ja sinun tietävän ja kunnioittaen miten he tuntevat. Jos tällainen molemminpuolinen kunnioitus ei ole läsnä, ja toinen osapuoli ei halua auttaa sen tekemisessä, niin silloin ei ole olemassa mitään kunnon suhdetta eikä mitään perustetta sovinnolle.

Sovinto ei ole ainoastaan päätös; se on prosessi. Osa Vaativaa Anteeksiantoa on ehkä varmistaa, että he

todella ymmärtävät miltä meistä tuntui heidän tehdessään, mitä he tekivät. Vaativa Anteeksianto ei kuitenkaan tarkoita, että syytämme jotakin muuta henkilöä kaikesta mistä olemme tyytymättömiä. On suuri ero ”Näin minä tunnen ... ja se on kaikki sinun syytäsi” tai sanomalla yksinkertaisesti ”Näin minä tunnen ...” välillä. Ensimmäinen on ladattu syytöksillä ja tuomitsemisella. Jälkimmäinen on enemmän molemminpuolisesti kunnioittava ilmaisu rehellisistä tunteista.

Saamme myös päättää, että sovinto ei todellakaan ole mahdollinen. Jos joku ei aio muuttua, voimme olla varmoja siitä, että he eivät muutu! Muutos vaatii ponnistusta eikä tapahdu ilman sitoutumista. Miten paljon tahansa toivommekin heidän muuttuvan, ilman muutossitoumusta he eivät muutu.

Yhteinen kunnioitus käsittää sinun osoittavan kunnioitusta itseäsi kohtaan kuin myös osoittaen kunnioitusta toista osapuolta kohtaan. Kunnioitus itseäsi kohtaan sisältää rehellisyyden siitä, miten todella tunnet. Et koskaan halua piilottaa itseltäsi, mitä todella tunnet, sillä jos siitä tulee tapa se voi helposti johtaa Väärään Anteeksiantoon.

Jos et ole valmis antamaan anteeksi, tai valmis tekemään sovintoa jonkun henkilön kanssa, niin silloin sinun tulee antaa itsellesi anteeksi ja hyväksyä se, että näin sinä tunnet nyt. Tällä tavalla voit vähintään sopia itsesi kanssa. Saatat tarvita enemmän aikaa toipuaksesi, uudistuaksesi, ja palauttaaksesi uskon elämään ja muihin ihmisiin ennen kuin olet valmis antamaan anteeksi jotkut suuremmat selkkaukset elämässäsi. Suo itsellesi tarvitsemasi aika. Kun olet harjoittanut enemmän sekä anteeksiantoa että sovintoa, kykenet helpommin antamaan anteeksi, ja ehkä jopa tekemään sovinnon haastavampien asioiden kanssa.

Seuraavat Askeleet

Jos haluat tulla Anteeksiannon opettajaksi, päätä vain että juuri sitä haluat tehdä.

Jos haluat tutkia Anteeksiantoa syvemmin, keskustele muiden kanssa, joko henkilökohtaisesti tai sosiaalisen verkoston kautta. Huomaat, että se on erinomainen keskustelunaihe, joka auttaa syventämään ja rikastamaan tuttavuussuhteitasi.

Mainitseamalla vain ihmisille, että luet kirjaa Anteeksiannosta voi panna alulle upean keskustelun. Joku ehkä kertoo sinulle asiasta, jonka he haluaisivat antaa anteeksi, mutta eivät tiedä miten. Kerro vain heille Neljästä Askeleesta Anteeksiantoon! Selittämällä nuo neljä yksinkertaista askelta jollekin henkilölle voit ehkä täysin muuttaa heidän elämänsä.

Jokainen, joka opettelee antamaan anteeksi on myös Anteeksiannon opettaja. Mitä enemmän opetat anteeksiantoa sitä anteeksiantavammaksi itse tulet; ja mitä enemmän harjoitat anteeksiantoa sitä enemmän opetat sitä. Voit ottaa tehtäväksesi (salaiseksi tehtäväksi jos niin mieluummin haluat) kertoa ihmisille Anteeksiannosta, tai jopa olemaan Anteeksiannon opettaja.

Ainoa asia, joka sinun tulee tehdä tullaksesi Anteeksiannon opettajaksi, on päättää, että juuri tätä haluat tehdä. Sinun ei tarvitse olla asiantuntija, hankkia todistusta tai mitään sellaista. Me olemme kaikki Anteeksiannon opettajia, tai sen vastakohtia, sillä me kaikki opetamme toisillemme esimerkillämme. On ainoastaan tultava tietoisiksi tästä ja tarkoituksella päättää opettaa Anteeksiantoa mieluummin kuin opettaa sen puutetta. Täytyy vain alkaa tehdä sitä ja tulla paremmaksi sitä tehdessä.

Olet vapaa siteeraamaan tästä kirjasta ja käyttämään sitä opetusmateriaalina. Mutta mailaa minulle, jos haluat luvan kopioida enemmän kuin 10% tästä kirjasta. Me kaikki haluamme jättää tämän maailman vähintään hieman paremmaksi paikaksi kuin tullessamme tänne. Onko parempaa tapaa tehdä se kuin levittää sanaa Anteeksiannosta?

Olet ehkä myös kiinnostunut toisesta kirjastani Forgiveness is Power (Anteeksianto on Voima), jonka on julkaissut Findhorn Press, ja on saatavilla monessa kirjakaupassa. Se on julkaistu eri kielillä, joten katso verkkosivustoani ja näpäytä maasi lippua, tai kieltä. Lisätietoa saat;

williamfergusmartin.com

globalforgivenessinitiative.com