

Четыре Шага к Прощению

Мощный способ для
достижения свободы,
счастья и успеха

Вильям Фергус Мартин

Четыре Шага к Прощению

Мощный способ для достижения свободы, счастья и успеха.

Вильям Фергус Мартин

Авторское право © 2014 Вильям Фергус Мартин

Четыре Шага к Прощению

ISBN: 978-1-942573-93-7

Все права защищены. Эта книга или любая её часть не может быть воспроизведена или использована в любой форме без официального письменного разрешения издателя за исключением использования коротких цитат в рецензиях на книгу.

Эта книга основана на работе «Прощение – это Сила», также написанной Вильямом Фергусом Мартином и опубликованной Финдхорн Пресс findhornpress.com

Изображение на обложке, авторское право © 2014 Финдхорн Пресс, используется с разрешения.

Дополнительная информация:

Forgiveness-is-power.com

Об авторе

Перевод Виктории Осадчей: ossadtchi2332@gmail.com

Вильям Фергус Мартин – независимый автор, лектор и руководитель семинаров, который помогает людям расширить свои возможности. Он шотландец, женатый на японской леди.

Он много путешествовал, и понимание общих проблем, с которыми сталкиваются люди по всему миру, оказывает влияние на его писательские труды.

Вильям с удовольствием пишет на заказ статьи, даёт лекции и проводит семинары, особенно на тему прощения. Ему нравится использовать свои писательские навыки и опыт в области компьютерных технологий, чтобы помогать людям учиться прощать. С ним можно связаться через его издателя: Финдхорн Пресс, findhornpress.com

Другие работы:

“Прощение – это Сила”, Финдхорн Пресс.
ISBN: 978-1-84409-628-2

Отзывы о книге “Прощение – это Сила”:

“Вильям Мартин создал Руководство Пользователя, проливающее свет на прощение. Тщательно исследованное. Исключительно поучительное. Очень практичное. Я его всецело рекомендую.”

Роберт Холден, автор книг “Сдвиг Происходит!” и “Умение Любить.”

“Глубокая золотая жила, полная ценной и важной информации.”

Вильям Блум, автор книги “Эффект Эндорфинов”

“Вильям Мартин написал влиятельную книгу-руководство по изучению того, как надо прощать не только наших братьев и сестёр, но и самих себя.”

Джон Мунди, д. филос. н., автор “Жизнь Курса Чудес”

Почему надо прощать?

Прощение освобождает Вас

Вы, как и все вокруг Вас, получаете огромную пользу, когда Вы решаете прощать. Независимо от того, нужно ли Вам простить других или самого себя, прощение освобождает Вас от прошлого и позволяет Вам достичь своего истинного потенциала. Оно позволяет Вам освободиться от ограничивающих убеждений и взглядов. Оно освобождает Ваши умственные и эмоциональные энергии так, что Вы сможете применить их к созданию лучшей жизни.

Прощение помогает Вам достичь даже самые практичные и ближайšie цели. Возможно, Вы хотите получше работу, чтобы заработать больше денег, или иметь лучшие взаимоотношения, или жить в лучшем месте. Прощение помогает Вам всего этого достичь. Если Вы не простили, то часть Вашей внутренней жизненной энергии находится в ловушке негодования, гнева, боли или какого-то вида страдания. Эта застрявшая жизненная энергия будет Вас ограничивать. Это всё равно, что постоянно ездить на велосипеде с частично сцеплёнными тормозами. Это Вас замедляет, расстраивает и затрудняет Ваше продвижение вперёд.

То, что Вы выбираете, и те вещи, которые Вы считаете возможными, будет зависеть от манеры Вашего непростения. По мере того, как Вы учитесь прощать, энергия, которая раньше уходила на несчастные мысли и чувства, освобождается и может направляться на создание той жизни, которую Вы хотите, а не на увеличение препятствий и страданий.

Если Вы не хотите научиться прощать для своей собственной пользы, то научитесь прощать, чтобы принести пользу другим. Когда Вы учитесь прощать, Вы оказываете благоприятное влияние на всех, с кем Вы находитесь в контакте. Ваше мышление будет яснее и позитивнее, чем раньше. Вы сможете гораздо больше дать другим, и Вы будете получать удовольствие, делаясь тем, что у вас есть. Вы легко и естественно станете добрее, щедрее и заботливее, не надо будет без нужды бороться за это. У Вас будет более счастливое и позитивное отношение к людям в Вашей жизни, и они, в свою очередь, будут более положительно реагировать на Вас.

Легче ли общаться с прощающим человеком, чем с непростяющим? Конечно, да. Всегда намного легче находиться с прощающим человеком, чем с непростяющим. Качество Вашей жизни зависит от качества Ваших взаимоотношений. Каждый аспект Вашей жизни, либо это семейная, трудовая или социальная жизнь, изменится к лучшему по мере того, как Вы научитесь прощать. Умение прощать улучшит все Ваши взаимоотношения, потому что улучшится Ваш взгляд на жизнь. По мере того, как улучшатся Ваши взаимоотношения, все аспекты Вашей жизни также улучшатся.

Если Вы хотите подняться на следующий уровень финансового изобилия и успеха, прощение поможет Вам этого достичь. Например, если Вы хотите больше денег в Вашей жизни, Вы должны убедиться, что Вас не раздражают люди, у которых больше денег, чем у Вас. Люди с большим количеством денег, чем у Вас, более способны помочь Вам также иметь больше денег. Если, как некоторые другие, Вы раздражены “людьми с деньгами”, то они не смогут Вам помочь, потому что Вы не открыты по отношению к ним, пока Вы заняты чувством раздражения к ним. Точно так же, если Вы позитивно относитесь к людям, которые более успешны, чем Вы (Вы улыбаетесь, а не сердито смотрите на них),

они увидят в Вас открытость и, скорее всего, захотят работать или общаться с Вами.

Если Вы хотите иметь лучшую работу и получать больше денег, то положительное отношение к месту Вашей работы, начальнику, коллегам, клиентам или заказчикам, чрезвычайно Вам поможет. Люди с положительным, доброжелательным отношением выделяются в любой ситуации. Вы никогда не добьётесь успеха в организации, если Вы не хотите, чтобы она преуспела, потому что Вы не будете к этому прилагать свои усилия. Если Вы не прилагаете усилия, работая как можно лучше, то Вы и не достигнете того, что может к Вам прийти. Прощение поможет Вам иметь то отношение к жизни, которое сделает вас очень успешным в работе.

Научиться прощать себя также совершенно необходимо. Самобичевание, вытекающее из отказа простить себя, приносит вред другим людям. Если Вы не простите себя, Вы себя накажете, отказывая себе в хороших вещах в жизни. Чем больше Вы себе отказываете, тем меньше у Вас есть того, что можно дать другим. Чем меньше Вы имеете, тем меньше пользы Вы принесёте окружающим. Когда Вы прекратите ограничивать себя в том, что Вы можете получить, тогда Вы перестанете ограничивать то, что Вы можете дать. Все получают пользу, когда Вы себя прощаете, так как Вы позволяете большему количеству хороших вещей прийти в Вашу жизнь, и у Вас есть больше того, чем можно поделить.

Когда Вы прощаете, Вы становитесь лучшим мужем или женой, лучшим студентом или учителем, лучшим работодателем или работником, и Вы становитесь лучшим родителем или ребёнком. Когда Вы прощаете, Вы более открыты к достижению того, что имеет для Вас значение. По мере того, как Вы учитесь прощать, то, что раньше казалось невозможным, становится не только возможным, но может даже стать и легко достижимым.

Если Вы религиозный или духовный человек, тогда обучение практическим путям прощения повысит и углубит Вашу религиозную или духовную жизнь. Это поможет Вам избавиться от вины, исходящей из чувства, что Вы не такой “хороший”, каким Вы должны быть, так как прощение поможет Вам стать тем человеком, каким Вы хотели бы быть. Практика прощения укрепляет хорошие качества в Вас таким образом, что они становятся более активными в Вашей жизни. Вы естественно будете менее склонным делать то, что Вы знаете, Вы не должны делать, но что прежде Вы не могли остановить себя делать. Вы начнёте делать больше того, что Вы должны делать, но что раньше Вы не могли заставить себя делать.

Умение прощать может только помочь Вам, оно не может Вам повредить.

Прощение является чрезвычайно практичным и полезным. В нём нет ничего расплывчатого или непрактичного. Прощение делает Вас свободным. По мере того, как Вы учитесь прощать, многие проблемы (возможно, даже проблемы со здоровьем) постепенно исчезнут. Это будет, как если бы Вы могли обзирать свою жизнь сверху и были бы в состоянии увидеть самый простой способ добраться туда, где Вы хотели бы быть. Жизнь откроется перед Вами. Появятся новые возможности, как будто из ниоткуда. Счастливые совпадения будут происходить, где Вы встречаете только правильных людей в нужное время. Идеи или ответы тоже придут к Вам, когда Вы в них нуждаетесь. Друг что-то скажет, или Вы откроете книгу или журнал, или случайно услышите чей-то разговор, который даст Вам именно то, что Вы искали. Почему так происходит? Потому что, практикуя прощение, Вы становитесь более открытым для благ жизни, так что добру легче к Вам прийти.

По мере того, как Вы учитесь прощать, проявляются Ваши скрытые способности, и Вы обнаруживаете себя намного более сильным и способным человеком, чем Вы могли представить раньше. Части Вас, которые не могли процветать в холодной почве непорочения, начнут прорасти. Вы почувствуете, что Вам не нужна борьба и огромные усилия. Вы найдёте более расслабленный ритм, и жизнь станет намного более радостной и приятной. Если всё это звучит как преувеличение, то пусть пока так и будет. Просто практикуйте четыре шага к прощению, которые Вы найдёте на этих страницах, и Вы будете очень рады, что Вы это сделали.

Четыре шага к прощению

Эффективный способ изменения Вашей жизни к лучшему.

Четыре шага к прощению предлагают Вам быстрый и лёгкий способ начать прощать. Они могут привести к глубоким и коренным изменениям в Вашей жизни. Их сила заключается в их простоте; начните их использовать, и Вы увидите это сами.

Вы можете использовать четыре шага для любого вида проблем, больших и маленьких. Тем не менее, лучше всего начать с относительно небольших вопросов, пока Вы не привыкните к четырём шагам. На самом деле, до тех пор, пока у Вас есть некоторый опыт и понимание всего процесса прощения, лучше не пытаться простить кого-то, кто может потенциально Вам в дальнейшем навредить (см. “Жёсткое прощение” и “Примирение”). Подумайте о незначительной ситуации, где Вы хотите кого-то простить, и попробуйте следующие шаги.

Четыре шага к прощению

Лучше всего записывать четыре шага, пока Вы не приобретёте кое-какой опыт по их использованию.

Шаг 1: Укажите, кого Вы должны простить, и за что.

Шаг 2: Подтвердите Ваши чувства, касающиеся этой ситуации в настоящее время. Лучше всего, если это Ваши искренние чувства, а не любезные, вежливые вещи, которые Вы думаете Вы должны чувствовать. Вы должны начать с того, что Вы действительно чувствуете. Тогда Вы выразите своё желание быть открытым хотя бы к возможности избавления от этих чувств.

Шаг 3: Укажите преимущества, которые Вы получите от прощения. В основном, это будет противоположно тому, что Вы в настоящее время чувствуете. Печаль станет счастьем, гнев станет примирением, тяжесть станет ощущением лёгкости и так далее. Если Вы не уверены в преимуществах, просто выберите несколько общих хороших чувств, которые Вы хотели бы испытать на данный момент (быть более счастливым, более свободным, более уверенным и т.д.). Поможет, если Вы можете представить, насколько лучше Вы себя почувствуете, когда Вы простите.

Шаг 4: Задайтесь целью прощения. Это просто включает в себе решение, кого Вы намерены простить, и утверждение преимуществ, которые Вы получите от прощения.

Как правило, в конечном итоге Вы придёте к Четырёх шагам, которые выглядят примерно так:

Пример 1:

Представьте, что Ваш друг Джон начал избегать Вас, и Вы не знаете, почему.

1. Я готов простить Джона за то, что он меня избегает.
2. Теперь я решаю освободиться от своих чувств печали, гнева и страха. (Вы можете решить провести дополнительную эмоциональную разрядку позже, если Вам это нужно).

3. Я признаю, что прощение Джона будет для меня полезно, так как я буду чувствовать себя счастливее, здоровее и умиротворённое.
4. Я обязуюсь простить Джона и принимаю примирение и свободу, которые мне приносит прощение.

Пример 2:

В этом примере чья-то подруга, Джанет, порвала отношения.

1. Я готов простить Джанет за то, что она меня оставила.
2. Теперь я решаю отпустить свои чувства сожаления, заброшенности и страха.
3. Я признаю, что прощение Джанет выгодно для меня, так как мой ум будет более ясным, я буду счастливее, и более способным создать лучшие отношения в будущем.
4. Я обязуюсь простить Джанет и принимаю мир и свободу, которые мне приносит прощение.

Пример 3:

В этом примере кто-то был уволен с работы.

1. Я хочу простить моего босса за то, что он меня уволил.
2. Теперь я решаю отпустить свои чувства гнева, печали, несправедливости и разочарования.
3. Я признаю, что прощение моего босса благоприятно мне, так как я буду чувствовать себя положительнее, счастливее, и я буду более способным найти лучшую работу в будущем.
4. Я обязуюсь простить моего босса и принимаю примирение и свободу, которые мне приносит прощение.

Для помощи ниже дан рабочий план для четырёх шагов к прощению.

Рабочий план для четырёх шагов к прощению.

Этот рабочий план поможет Вам работать над четырьмя шагами.

1. Кто и что:

Подумайте о человеке, которого Вы хотите простить, почему Вы должны его простить, и заполните эту форму:

Я хочу простить _____ за _____ .

Это будет утверждением о том, кого Вы должны простить и за что.

Примеры:

Я хочу простить Татьяну за то, что она украла моего друга.

Я хочу простить Джона за то, что он меня бил, когда я был ребенком.

Я хочу простить моего отца за то, что он недостаточно меня любит.

2. Признайте и начните избавляться от возможных препятствий:

Напишите предложение о тех чувствах, которые могут предотвратить Вас от прощения в этой ситуации, таких как гнев, боль, страх, зависть, желание отомстить и так далее.

Я сейчас решаю отпустить свои чувства _____

Примеры:

Я сейчас решаю отпустить свои чувства гнева и страха.

Я сейчас решаю отпустить свои чувства ненависти, горечи и обиды.

Я сейчас решаю отпустить свои чувства печали, боли и страдания.

3. Преимущества:

Перечислите причины, по которым Вы хотите простить, а затем запишите их в предложение. Какие преимущества Вы получаете от прощения? Как бы Вы себя почувствовали, как бы Ваше отношение к ситуации изменилось к лучшему? Как бы изменилось Ваше поведение? Это поможет укрепить Ваше желание и мотивацию к прощению.

Напишите предложение, перечисляя преимущества, которые Вы получите от прощения. Закончите предложение, данное ниже, перечисляя чувства, которые Вы ожидаете испытать в результате прощения. Лучше использовать положительные чувства, а не отсутствие негативных чувств (“более умиротворённым”, а не “менее боязливым”).

Я признаю, что прощение в этой ситуации принесёт мне пользу, так как я буду чувствовать себя _____

Примеры:

Я признаю, что прощение моей матери принесёт мне пользу, так как я буду чувствовать себя счастливее, здоровее и умиротворённое.

Я вижу, что прощение Джона выгодно для меня, так как я буду чувствовать себя свободным, любящим и способным нормально продолжать свою жизнь.

4. Обязательство

Создайте предложение, утверждающее и подтверждающее Ваше намерение простить. На этом шаге Вы заявляете о своём намерении простить человека и утверждаете свой выбор воспринимать жизнь с более мудрой и высокой точки зрения.

Я обязуюсь простить _____ [имя человека], и я принимаю примирение и свободу, которые мне принесёт прощение.

Пример: Я обязуюсь простить Джанет, и я принимаю примирение и свободу, которые мне принесёт прощение.

Сформируйте свою Декларацию Прощения.

Теперь Вы можете сформулировать свою Декларацию Прощения путём объединения ранее созданных предложений.

Пример 1:

Я хочу простить Джанет.

Я сейчас решаю отпустить свои чувства горечи и обиды.

Я признаю, что прощение принесёт мне пользу, так как я буду чувствовать себя счастливее, здоровее и умиротворённое.

Я обязуюсь простить Джанет, и я принимаю примирение и свободу, которые мне принесёт прощение.

Пример 2:

Я хочу простить моего отца за то, что он недостаточно меня любит.

Я сейчас решаю отпустить свои чувства гнева, разочарования и обиды.

Я признаю, что прощение принесёт мне пользу, так как я буду чувствовать себя более свободным, любящим и оживлённым.

Я обязуюсь простить моего отца, и я уверен, что это позволит мне быть счастливее и более любящим по отношению к другим.

Практика.

Выберите, как долго Вы будете работать над четырьмя шагами (7 дней, 21 день и т.д.), и в какое время дня Вы будете их использовать. Делайте это по крайней мере три раза в течение каждого сеанса, если возможно, в письменном виде, или каждый раз проговаривайте их вслух или мысленно.

По мере повторения шагов Вы можете заметить, что Ваши чувства будут изменяться (например, в шаге 2 гнев может превратиться в разочарование и так далее). Если это произойдет, просто измените Ваш текст в соответствии со своими истинными чувствами в тот момент, насколько это возможно.

Вы можете обнаружить, что после того, как Вы пройдёте через все шаги несколько раз, Ваше чувство желания простить будет намного сильнее. Это хороший знак, особенно если это происходит потому, что Вы начинаете видеть все преимущества, которые к Вам (и Вашим близким) приходят по мере того, как Вы учитесь прощать.

Через некоторое время Вы можете почувствовать, что нет необходимости делать все четыре шага, и тогда Вы можете просто использовать “Декларацию Прощения” из четвертого шага, пока Вы не почувствуете, что процесс завершён.

В рамках освобождения себя от старых чувств, возможно, Вам потребуются другие виды эмоциональной разрядки, например, обсуждение ситуации с другом или даже с психотерапевтом. По мере того, как Вы над этим работаете, Вы можете обнаружить, что у Вас возникнут неожиданные чувства и давно забытые воспоминания. Просто дайте им пройти или найдите поддержку, если Вам это нужно.

Если Вы верите в высшие силы, вполне естественно, что Вы захотите, чтобы это было частью Вашего процесса прощения. Просто добавьте предложение в конце, такое как: “Я прошу помощи Божией в прощении и в становлении свободным” или “Я приглашаю и принимаю Божью благодать, которая поможет мне простить.”

Используем первый шаг

Простое подтверждение, что мы хотим простить кого-то и за что мы их хотим простить, является ключом к первому шагу. Это поможет Вам вырваться из любого вида отрицания того, что произошло, принять ситуацию и начать что-то делать по этому поводу.

Важно не пытаться быть любезным и вежливым на этом шаге. Вы должны принять свои истинные чувства по отношению к событию, чтобы действительно что-то изменить. Если Вы чувствуете, что кто-то “украл мою подругу”, то так и говорите – по крайней мере, в начале процесса. Однако, избегайте чрезмерно драматичной интерпретации результатов событий, например, “они полностью и навсегда разрушили мою жизнь”.

Немного драмы допустимо в начале, но не слишком много, и постарайтесь придерживаться фактов. Позже, после того, как Вы провели работу над этими шагами несколько раз, Вы, вероятно, увидите, что Ваши чувства изменятся, и слова, которые Вы хотите использовать, тоже изменятся. Это естественная часть процесса.

Для того, чтобы простить другого человека, Вы, может, чувствуете, что он должен сначала перед Вами извиниться. Или, возможно, Вы боитесь простить кого-то, так как Вы беспокоитесь, что он снова Вас обидит, если Вы с ним будете общаться. Если это так, то прочитайте главу “Жёсткое прощение”, которая включает в себя отдельный и самостоятельный процесс примирения. Если Вы желаете использовать идею жёсткого прощения, то так и сделайте, в то же время, используя четыре шага. В противном случае, выберите более простую проблему на данный момент.

Если Вы работаете над самопрощением, пожалуйста прочитайте главу “Как простить себя”.

Используем шаг два

Второй шаг заключается в осознании того, как та боль, которую мы чувствовали в результате события, всё ещё проявляется в наших мыслях, чувствах и действиях. Как и на первом шаге, очень важно записать свои истинные чувства, так как чем больше Вы примите свои истинные чувства, тем легче Вам будет сделать настоящие изменения.

Если Вы не уверены в том, что Вы чувствуете, может помочь хотябы примерное осознание в чём дело и исправить свои действия по мере того, как Вы работаете над четырьмя шагами несколько раз.

Вы также можете включить физические ощущения, чтобы описать свои чувства. Например, “Я отпускаю эти чувства колючего, холодного онемения.” Это особенно полезно, если Вы не осознаёте конкретные эмоции, окружающие проблему, но осознаёте физические ощущения, так что Вы можете просто использовать физические ощущения. Если Вы позже осознали эмоции, тогда включите и их тоже.

Если Ваши чувства смутны, просто опишите их как можно лучше на данный момент: “Я отпускаю этот вид безнадежного чувства”. “Я отпускаю это неясное, какое-то липкое, холодное, несчастливое чувство”. Даже смутные чувства могут привести к замечательным достижениям, так что не позволяете неопределённости своих чувств по отношению к проблеме удерживать Вас, если Вы так себя ощущаете по отношению к проблеме в данный момент.

Если Вы действительно застряли на этом этапе, то Вы можете просто пока поработать над более лёгкой проблемой и вернуться к этому вопросу позже, иначе Вам может понадобиться поддержка близкого друга или психотерапевта, чтобы разрешить проблему.

Другой вариант, если Вы всё-таки хотите продвинуться, даже если Вы чувствуете, что Вы застряли, это на время пропустить этот шаг, сосредоточиться на других шагах, и посмотреть, поможет ли это прояснить Ваши чувства.

Используем шаг три

На третьем шаге мы концентрируемся на преимуществах, которые приносит освобождение от несчастливых чувств окружающих проблему. Представьте, как Вы будете себя вести и чувствовать, когда Вы освободитесь от тех старых болезненных чувств. Подумайте о том, насколько лучше и легче Вы себя почувствуете, и как это изменит Вашу жизнь. Подумайте о том, как Вы распространите это хорошее чувство на окружающих.

На этом этапе Вы, возможно, начнёте понимать, насколько выгодно прощение, так как это означает, что Вы отпускаете боль и выбираете благотворные отношения и действия. Если это случится, Вы действительно начнёте понимать, почему прощение является таким замечательным делом. Если Вы осознаёте это, это очень хороший знак, поскольку это поможет мотивировать Вас простить.

Обычно выгодой прощения являются ощущения, противоположные болезненным. Лучше выражать эти преимущества в их позитивной форме: “счастливый” вместо “не такой уж печальный”, “умиротворённый” вместо “не сердитый”. Если Вы не уверены, какие конкретные преимущества Вы получаете от прощения, то можно использовать те хорошие вещи, которые Вы вообще хотели бы иметь в Вашей жизни в данный момент – даже если Вы не уверены, имеют ли они отношение к данной ситуации – “мир, счастье, успех или изобилие”.

Если Вы использовали физические ощущения для описания того, что Вы хотите отпустить, то можно просто использовать противоположные физические чувства, чтобы описать преимущества на этом шаге. Ощущения “холода и онемения” могли бы стать “теплом и живостью”, “напряжённый, не в состоянии дышать” становится “свободным и легко дышать” и т.д.

Преимущества могут также включать практические вещи и могут быть сформулированы в том виде, который Вам больше нравится: “быть более уверенным”, “получить лучшую работу”, “создать новые счастливые отношения”. Чем больше пользы Вы хотите извлечь, тем больше Вы сможете мотивировать самого себя на прощение.

Используем шаг четыре

На четвёртом шаге Вы официально и конкретно заявляете о Вашем намерении простить.

Вы можете быть неуверены, действительно ли Вы хотите простить. У Вас может даже быть много сомнений, но только попробуйте и посмотрите, что произойдёт. Прощение – это такая вещь, где даже немного желаний попытаться изучить его возможности, даже слегка, может принести большие результаты.

Сначала лучше обобщать результаты прощения: “и я принимаю мир и свободу, которое приносит прощение” или “я принимаю исцеление и благополучие, которые приносит прощение”.

Позже Вы можете включить некоторые из преимуществ, о которых Вы подумали на третьем шаге, и использовать их как шаг четыре. Например, допустим, Вы используете прощение для проблемы на работе, и Вы понимаете, что разрешение этого вопроса поможет Вам получить лучшую работу. Вы можете использовать такие фразы, как: “Я принимаю мир, который приносит прощение, и преимущества благоприятных рабочих отношений и лучшей работы” или “я принимаю преимущества пребывания счастливым на моей нынешней работе, а также того, что я буду более способным найти ещё лучшую работу”.

Однако, если Вам это кажется слишком материалистическим или как-то оскорбляет Ваши моральные критерии, то упустите практические выгоды.

Иногда бывает полезно задержаться на определённом шаге, особенно если Вы испытываете чувства свободы или жизнерадостности по мере работы над тем шагом. Замедление на четвёртом шаге и повторение его чаще других шагов может хорошо сработать в любое время.

Также хорошо работает трансформация четвёртого шага в словесное утверждение, которое Вы проговариваете вслух или мысленно несколько раз. Воображение о том, как Вы будете думать, чувствовать и действовать, когда Вы завершите процесс прощения, делает это ещё более мощным.

Циклон прощения

По мере работы над четырьмя шагами Вы обнаружите, что чувство растёт. Когда Вы вернётесь к первому шагу после выполнения других шагов, Вы, вероятно, увидите, что чувство “желания простить” будет сильнее. Вам будет более понятно, как Вы в настоящее время чувствуете себя на втором шаге, или будут яснее преимущества на третьем шаге. Каждый раз, когда Вы проходите через четыре шага, Вы как бы создаёте вихрь прощения.

Вы даже можете об этом думать, как об одном из тех современных пылесосов, который использует циклон для очистки ковров; только в этом случае, проходя через четыре шага к прощению несколько раз, Вы создаёте циклон для очистки старых тенденций, приводящих к боли и несчастьям. Чем чаще Вы проходите через эти шаги, тем мощнее эффект.

Также, после того, как Вы используете четыре шага несколько раз, эффект будет сильнее, даже если Вы работаете над совершенно новой проблемой. По мере ощущения преимуществ прощения одной вещи, Вы захотите прощать ещё больше. Ваш уровень

“желания простить” будет сильнее даже по отношению к вещам, не связанным с Вашими предыдущими процессами прощения. Таким образом, прощение станет для Вас лёгким и естественным.

Вина и стыд

Вина заставляет нас чувствовать, что мы сделали что-то плохое; стыд заставляет нас чувствовать, что мы плохие.

При самопрощении помогает понимание разницы между виной и стыдом. Вина и стыд часто упоминаются вместе, как будто они – одно и то же или очень похожи. Однако на самом деле они очень разные вещи.

Вина возникает тогда, когда мы сделали что-то, что идёт вразрез с нашим понятием о том, что является правильным. Стыд возникает тогда, когда мы чувствуем, что что-то не так с самим собой. Вина – это как мы чувствуем себя о том, что мы делаем или что мы сделали; стыд – это ощущение по отношению к тому, кем мы являемся. Когда мы чувствуем себя виноватыми, мы думаем: “Я сделал что-то плохое”; когда мы чувствуем стыд, мы думаем: “Я плохой”.

Важно понимать эту разницу, так как для того, чтобы в полной мере простить себя, мы должны справиться как с нашим чувством вины, так и с чувством стыда. Некоторые события могут вызвать в нас оба этих чувства, но как мы справляемся с виной отличается от того, как мы справляемся со стыдом.

Мы отпускаем вину просто посредством освобождения от желания наказать себя, отпуская само-осуждение и любые формы желания нанести вред или ранить себя. Мы можем помочь себе сделать это через возмещение ущерба за то, что мы сделали, извинение, использование четырёх шагов к прощению и так далее. Это может помочь нам залечить как некоторые из наших чувств стыда, так и вины, но избавление от стыда также часто должно включать в себя другой подход.

Для того, чтобы отпустить стыд, мы должны примириться с самим собой (см. Примирение). Стыд исцеляется через делящиеся улучшенные отношения с самим собой; особенно с теми частями себя, которые мы осуждаем как слабые или в некотором роде несовершенные. Мы должны создать счастливые и здоровые отношения с собой, чтобы изгнать нездоровые формы стыда. Это значит, что надо быть готовым осознать и отпустить “голоса” в нас, которые унижают или каким-то образом оскорбляют нас. Это также означает изменение наших отношений с окружающими людьми, которые нехорошо на нас влияют, и отдаление от них, если это возможно. Это означает, что мы должны проводить больше времени с теми, кто хорошо относится к нам и благоприятно влияет на нас. Это означает, что надо учиться как перестать быть подозрительным по отношению к тем людям, которым мы искренне нравимся. Отпущение стыда имеет много общего со становлением хорошим, добрым и заботливым другом с самим собой.

Многие из нас придают субъективный характер родителю, учителю или родственнику, который был чрезмерно критичен или резок по отношению к нам в годы нашего становления. Если это так, в наших головах звучит голос того критика. Он может так глубоко засесть внутри нас, что мы вряд ли осознаём это, но те чувства и настроения, которые он создаёт, всё равно проявляются. Нам не нужно бороться с этим чрезмерно критичным, вызывающим стыд голосом. Нам не нужно скрываться от него и смущаться тем, что он говорит. Мы не должны давать ему власть, реагируя на него. Каждый раз, когда наш внутренний критик предлагает нам что-то, что не является полезным или конструктивным, мы можем просто сказать себе: “Это всего лишь мысли – ничего

больше”. Со временем он начнёт выдыхаться, если мы не реагируем, оказывая ему сопротивление, или сдаёмся, веря ему.

Чувство стыда может быть тем самым, что подталкивает нас делать вещи, о которых мы позже будем сожалеть. Чувство стыда может питать вредные пристрастия и привычки, социальное отчуждение или чрезмерно агрессивное поведение. Чувство стыда, если с ним не справляться, является само-воспроизводящимся. Когда мы думаем плохо о самих себе, мы ощущаем себя ослабленными и легче поддаёмся соблазну продолжать делать вещи, которые заставляют нас думать плохо о самих себе. Поэтому чувство стыда может дать пищу вине и ещё большему стыду.

Чувство стыда, как правило, приводит нас к чрезмерно быстрой готовности обвинять других и делает нас непрощающими по отношению к их ошибкам. Таким образом чувство стыда может распространяться среди людей, так как каждый пристыжённый человек пытается отвести стыд от себя, заставляя других людей стыдиться. Когда лидер группы людей (семьи, организации, религии и т.д.) имеет сильное чувство стыда, оно может легко распространиться на всех людей в этой группе и создать токсичную базовую атмосферу вины и осуждения.

Мы не позволим себе иметь то, что, мы чувствуем, мы не заслуживаем, как бы ни смешно или необоснованно ни было это чувство недостойности. Тем не менее, неосуществлённые желания не уходят. Они просто уходят в подполье и проявляются как вредные зависимости и принуждения. Наше зависимое и маниакальное поведение затем заставляет нас чувствовать себя недостойными. Это Цикл Стыда: чувство принуждения сделать то, что мы думаем, не следует делать, чувство стыда за это, наши попытки скрыться от нашего чувства стыда (и критикующих внутренних голосов, которые осуждают нас) – всё это проявляется как принуждение, чтобы сделать что-то, что, мы чувствуем, мы не должны делать, и так далее.

Гордость и стыд

Чувство вины полезно только тогда, когда оно заставляет нас изменить наше поведение и искупить ошибки.

Чувства стыда – не только личны. Мы также можем приобрести чувства стыда от нашей нации, семьи или даже просто от нахождения в непосредственной близости от какого-либо события.

Прежде чем взглянуть на национальный стыд, давайте сначала посмотрим на национальную гордость. Я родился и живу в естественно красивой стране (Шотландия). Однажды американский гость сказал мне: “Вы живете в такой прекрасной стране. Здесь так красиво!” Я почувствовал, как во мне поднялась гордость на несколько секунд, но потом я подумал об этом. “Минуточку! Красота этой страны никаким образом не зависела от меня. Я не создал горы, которыми он так восхищался, или реки и пейзаж, которыми он так наслаждался. Я не думаю, что я мог бы создать небольшой пригорок, даже если бы я посвятил этому всю свою жизнь. И во всяком случае, нет же таких курсов, которые учат, как создавать горы, долины и реки. Почему я чувствую гордость?”

С другой стороны, моё чувство национального стыда может быть вызвано, когда наша сборная по футболу неуспешна в Чемпионате Мира, что, к сожалению, происходит каждый раз, когда они в нём участвуют. После просмотра нескольких игр мне обычно надоедает досада, которую я испытываю, наблюдая их проигрыши, и я сдаюсь.

Я где-то читал, что футбольный клуб Манчестер Юнайтед имеет больше болельщиков в других странах, чем в Великобритании. Многие из этих “фанатов” – люди, которые никогда не были в Великобритании, и, вероятно, никогда не приедут сюда. Они не имеют никакой естественной связи с футбольным клубом Манчестер Юнайтед. Тем не менее, они празднуют, когда Манчестер Юнайтед успешен и недовольны, когда – нет.

Это несерьёзный пример (если Вы не являетесь серьёзным футбольным болельщиком), но он указывает на гораздо более глубокую проблему. Наши гордость и стыд могут быть вызваны ситуацией, над которой мы не имеем абсолютно никакого контроля. Или мы можем сознательно выбрать вещи, с которыми мы никак не связаны, для использования в качестве источника нашей гордости. Это, скорее всего, почему те ребята из других стран мудро выбирают болеть за Манчестер Юнайтед (которая успешна), а не за шотландскую команду (которая не так успешна). Гордость и стыд могут быть странными и капризными, тем не менее они являются основными движущими силами, которые формируют наше поведение глубоким и основательным образом. Они формируют события как на личном уровне, так и коллективно через нации, работающие на мировой арене.

Вина и стыд далеко не всегда плохи. Когда они работают нормально, они устанавливают разумные рамки для нашего поведения и помогают нам вписаться в социальные нормы нашего времени. Вина полезна, когда она заставляет нас исправить некоторые плохие вещи, которые мы сделали, и призывает нас изменить наше поведение. Вина не полезна, если она просто вводит нас в долгосрочный узел заикленного на себе самобичевания, которое не приводит к каким-либо позитивным изменениям. Стыд полезен только тогда, когда он заставляет нас подвергнуть сомнению наши взгляды и убеждения и заставляет нас искать пути самосовершенствования, например, путём развития личных качеств, которых нам не хватает. Стыд может подтолкнуть нас к развитию большей

чувствительности по отношению к чувствам других, если в нас этого не достаёт, или к увеличению смелости для воплощения в жизнь наших идей, если это то, чего нам не хватает.

Это вопрос того, как научиться управлять этими движущими чувствами вины и стыда конструктивно. Это не вопрос того, чтобы слепо поддаваться им, избегая их (загружая себя работой), или пытаться бороться против них. Мы не хотим быть связанными чувствами из прошлого, которые не приводят к конструктивным взглядам или полезным действиям. Мы можем справляться с чувствами вины и стыда, практикуя самопрощение, так что мы контролируем, как мы реагируем на эти примитивные чувства, вместо того, чтобы предаваться им на милость.

Раскаяние

Лучшее раскаяние – это хорошо прожитая жизнь.

Держаться за прошлое идёт вразрез с естественной добротой жизни. Лучший способ загладить свою вину за любое наше плохое действие – это хорошо жить сейчас. Перефразируя старую поговорку о мести: “Лучшим раскаянием является хорошо прожитая жизнь”. Если есть способы загладить свою вину за то, что мы сделали, это, естественно, будет частью хорошо прожитой жизни.

Честное, чистосердечное извинение может часто творить чудеса и помогает устранить вред, который мы причинили. Все делают ошибки, и все сказали или сделали вещи, о которых они сожалеют. Может потребоваться много мужества, чтобы предстать перед тем, кого мы обидели, и признаться, что мы были неправы, и сознаться, как мы сожалеем о том, что случилось. Тем не менее, это может помочь нам убедиться, что мы не повторим эту ошибку. Эмпатия, которую мы формируем с другим человеком, когда мы извиняемся, уменьшает вероятность, что мы повредим ему снова.

Мы можем выразить раскаяние через возмещение ущерба, через возвращение украденных денег; исправить наши недобрые слова о ком-либо, отныне отзываясь о нём хорошо; мы можем вести себя более честно и открыто со всеми, чтобы сбалансировать ущерб, который мы причинили, и так далее.

Если мы не можем раскаяться перед тем, кому мы причинили зло, мы могли бы подумать о том, чтобы сделать что-то полезное кому-то из группы того человека. Например, если мы повредили кому-то из-за его расы, мы могли бы загладить свою вину, делая что-то, чтобы помочь другому человеку той расы. Мы могли бы искупить вину, сделав анонимное пожертвование в подходящую благотворительную организацию. С небольшим количеством заботы и воображения мы найдём способ загладить свою вину даже если человек, которому мы повредили, недоступен для нас лично.

Если мы сделали что-то очень плохое, например, намеренно убили или серьёзно ранили другого человека, будет, конечно, труднее возместить ущерб. Тем не менее, никто небезнадёжен. Прощение, наряду с миром и исцелением, которые оно приносит, в конечном счёте является достижимым для всех. В крайнем случае, лучше начать с возмещения ущерба за малые ошибки, которые мы совершили, и затем мы будем лучше знать, что делать с более крупными.

Никогда не думайте, что Вы должны быть наказаны и поэтому начать наказывать самих себя. Самонаказание не поможет тем, кому Вы навредили. Оно просто добавит одну глупость поверх другой. Вы не можете исправить ошибку, наказывая себя. Вы можете исправить ошибку только делая добро. Вы также не можете помочь другим, нанося вред себе. Вы можете помочь другим только делая хорошее для них.

Хорошая жизнь не включает в себя позволение другим людям держать наши ошибки против нас, если мы сделали всё разумно возможное, чтобы исправить те ошибки. Если люди продолжают обвинять нас вне разумных пределов, то это касается их, а не нас. Они действуют, исходя из своих собственных проблем, и мы должны подвергнуть сомнению их мотивы, даже если они играют роль жертв. “Агрессивный пострадавший” любит “играть” на вине и стыде других, используя это как способ прикрытия собственного враждебного поведения и как способ скрытия своих сомнительных мотивов.

Вина или стыд могут быть использованы другими, чтобы манипулировать нами или контролировать наше поведение. Такие манипуляции обычно исходят от тех, кто утверждает своё моральное превосходство. Тем не менее, такие утверждения являются, в лучшем случае, фальшивыми. Подлинные моральные лидеры будут вести нас к принятию позитивных мер для компенсации ошибок, а не использовать такие ошибки как предлог для навязывания своих собственных целей.

При Атаке Стыда даже очень уверенные и знающие люди могут пасть духом. Это может исходить от члена семьи: “Я помню, как ты писался в кровати, когда ты был ребёнком”, или от нашего спутника жизни: “Помнишь, когда ты забыл нашу годовщину!”, или выйти из атаки на прошлые действия нашей страны: “Помнишь, что ваши люди сделали во время войны!” Ответ на всё это: “Я от этого ушёл, что делают другие, это – их дело.” В качестве дополнительной защиты у нас всегда есть право сомневаться в морали любой позиции, которой кто-то придерживается при помощи таких низких средств.

Если мы ругаем и осуждаем себя за что-то нехорошее, что мы или наша страна сделали, кому это служит? Кто выигрывает от этого? Каким образом лучше становится мир от нашего самоосуждения? Это может быть полезно в качестве временной меры, предотвращающей нас от нанесения большего вреда, но не более того. Ругать себя слишком долго – это просто больше того же самого вида чрезмерно эгоистичного отношения, которое привело нас к затруднению, в первую очередь. Большинство наших ошибок исходят из чрезмерной концентрации на самих себе и недостаточном осведомлении о желаниях и нуждах других людей. Гораздо лучше использовать своё время и энергию таким образом, чтобы помогать и служить нуждам других, а не тратить их напрасно на ту или иную форму ненависти к себе или на самобичевание.

Прощает ли меня Бог?

Самопрощение – это одна из самых бескорыстных вещей, которые Вы можете сделать.

Если Вы верующий человек, Вы, может, спрашиваете себя, какую роль здесь играет Бог. Вы можете думать: “Это зависит от Бога, простит ли Он меня.” Важным является вопрос о том, кто Вас осудил. Вы, конечно, это делаете, иначе бы Вы не нуждались в самопрощении. Вы должны начать с рассмотрения тех путей, которыми Вы себя осуждаете. Действительно ли Вы думаете, что это хорошая идея решить, как Бог будет судить ваши действия и приложить усилия по предотвращению этого, наказывая себя заранее? Если это так, то подумайте, мудро ли полагать, что Вы знаете разум Бога. Лучше научиться прощать, практикуясь на себе или на других, и тогда, возможно, у Вас будет более чёткое представление о том, как Бог, видит вещи. Если Вы чувствуете необходимость помолиться о прощении, то, конечно же, делайте это.

Когда-то жил человек, который был слугой великого властелина большой страны. Однажды он помогал приготовить пир, чтобы отпраздновать возвращение своего господина из далёкого странствия. Слуга очень торопился, когда он ударился о дверь и уронил хрупкое и очень ценное сервировочное блюдо, которые распалось на множество осколков на каменном полу. Слуга был так испуган, что он убежал и спрятался от гнева своего господина. В отчаянии он думал над тем, что сделать, чтобы смягчить наказание, которое он был уверен, что он получит. Он думал, что это должно быть что-то, что принесёт ему много боли, поэтому он решил отрезать один из своих пальцев. Он так и сделал, и его крики агонии привлекли других слуг, которые нашли его, перевязали его рану, и доставили его к господину, который только что вернулся.

Когда господин узнал, что случилось, он сказал этому слуге: “Глупый слуга, ты нанёс мне три удара, и только один из них был случаен. Ты действительно разбил ценнейшее блюдо, но это самое незначительное. Ты затем решил дать себе привилегию на правосудие, которую ты не заслужил. Ты решил ранить себя, не думая, как это уменьшит твою способность служить мне. Последние две ошибки намного более серьёзны. Теперь ты должен жить, зная, что ты наказал себя гораздо более серьёзно, чем я бы это сделал, что благодаря твоей ране ты испортил свою способность служить мне, и в результате изувечил свою способность продвинуться в жизни”.

Тонущий человек не может спасти другого от утопления. Любой человек, который не простил себя, будет иметь слабое представление и способность прощать других. Поэтому так многим тяжело прощать. Они отказываются простить самих себя, так как они считают себя недостойными. Чувство того, что они недостойны, делает их неспособными прощать других, так как они чувствуют, что они не могут дать другим того, чего у них и у самих-то мало. Ощущение того, что они недостойны, делает их легко ранимыми, и они легко накапливают чувства несправедливости или обиды. Прощение – это путь выхода из этого.

Прощение имеет прекрасную цену. Цена самопрощения - это то, что Вам будет легче простить других. Цена прощения других – это то, что Вам будет легче простить себя. Прощение – это давать подарок, который мы чувствуем, что мы не можем себе позволить, и открытие, что мы, оказывается, имеем его в изобилии.

Легко видеть, что эгоизм – это слишком высокое мнение о себе. Тем не менее, не так легко увидеть, что быть эгоистичным может включать в себя слишком низкую самооценку.

Это любит отделять себя от других, имея “особую значимость”, даже если это означает быть особо плохим. Не будьте высокомерны, Вы не хуже, чем кто-либо другой. Всё, что блокирует нормальное участие в жизни, предотвращает проживание жизни в полной мере. Быть чрезмерно обеспокоенным о себе, поглощённым собой – эгоистично. Концентрация на “моих ошибках”, “моих сожалениях”, “что я сделал неправильно”, так же неуравновешена, как чрезмерное поглощение собой, самореклама и самодовольство. Если Вы понимаете, что Вы делаете это, не надо слишком себя винить. Правда никогда не является палкой для самобичевания.

Самопрощение не только помогает Вам, оно способствует созданию более здоровой дружбы, здоровых семей, здоровых рабочих мест, здоровых общин, здоровых правительств и, в конечном счёте, более здоровому миру. Это шаг по пути к миру, в котором всё больше и больше людей делают и говорят правильные вещи и действуют из чувств добра и правоты, а не манипуляции и принудительности, исходящих от непризнанных чувств вины и стыда.

Самопрощение позволяет направить Вашу энергию на добро; либо чтобы загладить свою вину перед тем, кого Вы обидели, или в Вашей жизни в общем. Энергия, которая шла на само-атаку, может пойти на конструктивные действия, а не на саморазрушающее поведение.

Самопрощение является одной из самых бескорыстных вещей, которые Вы можете сделать. Оно освобождает Вас от эгоцентризма и само-одержимости и позволяет Вам занять своё место в мире. Самопрощение не позволяет Вам быть одним из тех людей, которые являются эмоциональным или психологическим бременем для тех, кто их окружает. Оно позволяет распознавать и удовлетворять Ваши потребности здоровыми путями. Оно позволяет Вам участвовать в отношениях с другими теми способами, которые являются позитивными и конструктивными в жизни тех людей. Оно поможет Вам принести самое лучшее как в Вашу социальную, так и профессиональную жизнь. Самопрощение позволяет быть Вам тем человеком, кто знает, что является хорошим и правильным (возможно, научившись на собственном горьком опыте, что не являлось хорошим и правильным), и помогает создать платформу для осуществления этого в Вашей жизни и в мире.

Как простить себя

Думайте о хорошем, которое Вы можете сделать, а не о плохом, которое Вы не можете изменить.

Для того, чтобы простить себя, вы, возможно, должны подумать о том, как подходящим образом искупить свою вину перед другим человеком. Искупление вины может быть очень хорошей вещью, но остерегайтесь самонаказания под видом раскаяния. Искупление вины, даже если Вы просто думаете об этом, как правило, приносит Вам чувство облегчения. Если это не так, возможно это какая-то замаскированная форма самобичевания или самонаказания. Возмещение ущерба может Вам чего-то стоить, но оно не должно Вам вредить.

Если у Вас нет доступа к человеку (он ушёл из Вашей жизни по какой-либо причине), но Вы хотите искупить вину, Вы можете это сделать через кого-то и быть особенно добрым, щедрым или полезным для другого человека его расы, группы или типа – или даже просто для кого-то наугад.

Вы верите, что Бог должен простить вас, прежде чем Вы можете простить себя? Если так, спросите себя, откуда Вы знаете, что Он Вас уже не простил. Потом попробуйте сделать четыре шага несколько раз и посмотрите, прояснится ли что-то. (См. “Прощает ли меня Бог?”)

При самопрощении четыре шага к прощению в основном не изменяются. Тем не менее, мы можем изменить третий шаг, добавив раздел о том, как другие выигрывают от нашего самопрощения.

Шаг 1. Я хочу простить себя за:

Выберите одну конкретную вещь.

Пример: Я хочу себя простить за то, что я рассердился и нагрубил моему брату.

Шаг 2. Я хочу оставить чувства:

Перечислите чувства, касающиеся проблемы. Вы должны признать эти чувства, чтобы отпустить их и продвинуться вперёд.

Примеры: страх наказания, самобичевание, ненависть к себе, чувства вины, стыда и т.д.

Шаг 3А. Я признаю, что прощение в этой ситуации будет полезно мне, так как я буду:

Перечислите преимущества, которые придут к Вам по мере того, как Вы будете в состоянии простить себя. Преимущества могут включать свободу от чувств, которые Вы перечислили в шаге 2, и чувства, противоположные им. Преимущества могут также включать возможность создать лучшие личные отношения, получить лучшую работу, иметь больше денег и т.д., в зависимости от того, что имеет отношение к тому, за что Вы себя прощаете.

Примеры: быть счастливее, быть свободным, уметь зарабатывать деньги хорошими путями, быть более расслабленным и т.д.

Так как это процесс самопрощения, мы добавляем ещё один шаг, шаг 3В, к обычным

четырёх шагам. На этом шаге, мы концентрируемся на том, как другие выиграют от Вашего самопрощения. Некоторые преимущества могут быть ответвлением от преимуществ, которые Вы получаете от самопрощения; некоторые из них могут быть преимуществами, приходящими к другим людям, по мере того, как Вы станете более оживлённым и творческим человеком.

Шаг 3В. Я признаю, что простить себя за это пойдет на пользу другим, потому что:

Ваше самопрощение может принести пользу другим, помогая Вам стать лучшим родителем, более внимательным другом, способным лучше слушать других, быть более прощающим человеком и так далее. Возможно, Вы будете менее эгоцентричным и более заинтересованным в других. Вы могли бы стать менее нуждающимся и более дающим. Приведите пример пользы для других, который, скорее всего, действительно важен для окружающих Вас людей.

Примеры: Другим будет приятнее со мной находиться (я буду менее сварливым, кислым и депрессивным), я стану более добрым и любящим. Я смогу больше дать другим.

Шаг 4. Я обязуюсь простить себя за _____, и я принимаю мир и свободу, которые принесёт мне прощение.

В дополнение, или вместо, мира и свободы можно перечислить конкретные преимущества. Вы также можете включить пользу, которую извлекут другие люди от изменений, происходящих в Вас по мере того, как Вы научитесь себя прощать. Часто преимущества, которые Вы получаете, также непосредственно приносят пользу другим. Если Вы станете счастливым человеком или лучшим работником, многие вокруг Вас тоже извлекут пользу. Осведомлённость о преимуществах для других людей, когда мы делаем эти шаги прощения, может помочь нам легче простить себя.

Примеры:

1. Я обязуюсь простить себя за то, что я сержусь на свою/своего жену/мужа, так что я буду свободен достичь своего полного потенциала и смогу стать более любящим партнёром.

2. Я обязуюсь простить себя за то, что я потерял работу, так как я могу продвинуться дальше и найти ещё лучшую и более высокооплачиваемую работу, что принесёт пользу мне и моей семье.

Сначала лучше делать шаги в письменной форме. Начните с мелочей, хотя Вы обнаружите, что с прощением нет мелочи. Даже самопрощение за то, что кажется мелкой, незначительной вещью, которая произошла давно, может привести к большим изменениям. Пройдите через все шаги по крайней мере несколько раз, и Вы увидите, как возможность и способность прощать будет увеличиваться внутри Вас. В процессе кое-что добавьте, измените слова, которые Вы используете (если хотите). Задержитесь на тех шагах, где Вы чувствуете какое-то внутреннее движение.

Конечно, всё это не исключает возмещение ущерба или извинение, где это возможно и полезно, при условии, что это не причинит больше боли другим. Если Вы это продумаете и прочувствуете, что будет правильным, Вам скоро придут кое-какие идеи относительно того, что делать. Если невозможно загладить вину, тогда проживите свою жизнь как можно лучше. Лучше думайте о хорошем, которое Вы можете сделать, а не о плохом,

которое Вы не можете изменить.

Ложное прощение

Истинное прощение даёт ощущение свободы и легкости.

Попытка подталкивать или силой заставлять себя преждевременно простить кого-либо, если Вы не используете какой-либо тип преднамеренного процесса прощения (например четыре шага к прощению), приводит к ложному прощению. Ложное прощение – это, когда происходит примирение, но не было никакой реальной работы над прощением. Мы возобновили общение с человеком, как будто мы его простили, но на самом деле мы его не простили.

Ложное прощение может произойти потому, что Вы не полностью приняли, как Вам повредила ситуация (избегание болезненных чувств), или Вы слишком ускорили процесс прощения, или даже если Вы вообще не прошли через какой-либо процесс прощения, а просто решили простить, а затем всю ситуацию “замяли”.

Ложное прощение также часто происходит, когда люди игнорируют свою интуицию и решают простить, так как они думают, что это “хорошее” дело. Даже если они знают, что очень вероятно, что другой человек снова сделает то же самое, они думают, что им “следует” простить. На самом деле они не прощают, а просто накапливают чувство обиды и создают себе много беспокойства в ожидании следующего раза, когда это произойдет. Они используют “прощение” как оправдание для того, чтобы продолжать позволять плохое поведение – так что они не получают то ощущение свободы и легкости, которые приносит настоящее прощение.

Истинное прощение даёт ощущение свободы и легкости, мы можем видеть наш путь ясно и принимать лучшие решения для нашего благополучия. Ложное прощение просто держит нас запутанными в тех же ситуациях и с теми же людьми. Ложное прощение - это результат слов или действий, исходящих из уверенности, что мы не заслуживаем или не можем создать что-то лучшее, так что мы “миримся” с нехорошими для нас вещами. Истинное прощение меняет нашу перспективу и освобождает нас, так что мы можем создать более счастливую жизнь. Истинное прощение придаёт нам чувство значимости; ложное прощение обесценивает нас.

В ситуации созависимости, где вредные привычки двух людей цепляются друг за друга, присутствует очень мало прощения. Может выглядеть так, что один из партнеров “прощает” другого, но на самом деле это ложное прощение, так как они примиряются без какого-либо реального прощения. Если бы это было истинное прощение, один из этих людей освободился бы от этой зависимости. Этот человек начал бы обсуждать тот вид отношений, который ему хочется иметь и, если это недостижимо, он просто благословил бы другого человека и продвинулся дальше, на сколько это возможно.

Что нужно сделать, чтобы избежать ложное прощение – это убедиться, что Вы пройдёте через процесс прощения, который позволит Вам использовать свою интуицию.

Примирение

Прощение не ограничено условиями, но примирение иногда условно.

В книге “Прощение – это Сила” прощение описано как “отказ от желания наказывать”. Если Вы внимательно посмотрите на это описание, Вы увидите, что там ничего не сказано о примирении. Примирение относится к виду отношений, которые мы хотим иметь с человеком, которого мы хотим простить. Примирение – это процесс воссоздания наших отношений с кем-то. Примирение часто является частью прощения, но не обязательно. Примирение – это самостоятельный и отдельный процесс.

Отделение примирения от прощения может очень нам помочь научиться прощать, поскольку это приносит ясность и очень полезную информацию в процесс прощения. Понимание разницы между примирением и прощением и как они сочетаются друг с другом является отличным способом выделения потенциальных проблем, которые у нас могут возникнуть при прощении; это также позволит процессу произойти более гладко.

Прощение не ограничено условиями и всегда возможно; примирение иногда должно быть условным и не всегда возможно.

Прощение не ограничено, так как всегда возможно отпустить наше желание наказать кого-то, независимо от того, жив тот человек или мёртв, до сих пор он в нашей жизни или давно из неё ушёл. Освобождение от желания наказать кого-то зависит только от нас и не зависит от другого человека.

Примирение иногда должно быть условным, поскольку мы, возможно, работаем над прощением кого-то, кто склонен к жестокому обращению по отношению к другим или является наркоманом, профессиональным преступником, или кто полностью отрицает своё поведение. Мы, скорее всего, захотим поставить чёткие и конкретные условия на тип отношений, которые мы хотим иметь с таким человеком (см. “Жёсткое прощение”). Мы можем простить его, но мы также можем создать чёткие границы вокруг наших связей с ним. Выбор простить кого-то совершенно отделен и независим от выбора примирения с тем человеком.

Кроме того, примирение не всегда возможно. Человек, может, давно умер, ушёл из нашей жизни или настолько безнадежно привязан к своим вредным привычкам, что мы не можем общаться с ним. Примирение с кем-то зависит не только от нас, но во многом и от того, как в дальнейшем будет себя вести другой человек.

Понимание того, что Вы можете простить человека, и в то же время решить не иметь ничего общего с ним, может облегчить прощение (но остерегайтесь скрытой мести, если Вы примите это решение). Мы, естественно, будем опасаться простить кого-то, с кем нам ужасно неприятно находиться, если мы ошибочно предполагаем, что мы должны вернуться к общению с ним. Понимание того, что мы можем договориться о примирении на условиях приемлемых для нас, или даже решить вообще этого не делать, освобождает нас и даёт возможность прощать настолько нам хочется.

При прощении проблемных людей, пожалуйста, используйте четыре шага к прощению, и в какой-то момент Вы можете решить, какие действия Вы хотите предпринять по отношению к примирению и хотите ли Вы этого. Решение о том, что Вы хотите сделать

насчёт примирения, может и подождать, пока Вы не получите новый взгляд на вещи, исходящий из использования четырёх шагов.

Вы можете найти идею жёсткого прощения полезной в плане продумывания, как простить в сложных ситуациях.

Жёсткое прощение

Жёсткое прощение означает установление ограничений на любые будущие отношения.

Жесткое прощение помогает легче простить в трудных и сложных обстоятельствах. С жёстким прощением мы прощаем (и работаем над прощением, например, используя четыре шага к прощению), но мы даём себе разрешение отказаться от отношений с другим человеком до тех пор, пока не удовлетворены определённые условия. Мы можем решить не примириться с ним, если мы не видим достаточно доказательств, что он искренне раскаивается или готов измениться.

Вы, наверное, столкнулись с идеей “жёсткой любви”. Жёсткое прощение является похожей идеей. Как уже упоминалось на странице, посвященной “Примирению”, прощение является безусловным, но примирение иногда условно. Жёсткое прощение означает установление ограничений на любые будущие отношения.

С жёстким прощением любое примирение является условным, поскольку это отчасти зависит от того, как другой человек поведёт себя в дальнейшем. Это важно, поскольку люди путают прощение с примирением и часто предполагают, эти вещи всегда идут вместе. Однако, это на самом деле два разных процесса, которые только иногда происходят вместе. С жёстким прощением мы безоговорочно прощаем (т.е. мы отпускаем желание наказать), но мы ставим чёткие и конкретные границы вокруг процесса примирения. Это помогает свести к минимуму вероятность того, что нам будет снова (и снова) вредить тот же человек и тем же образом.

Решение защитить себя от вреда очень отличается от решения избежать кого-то, как способ наказания того человека. Другому человеку может показаться, что это одно и то же, но это будет менее вероятно, если мы будем открыты в том, что мы делаем, и почему. С жёстким прощением мы можем простить кого-то и, в то же время, избежать его, чтобы защитить себя.

Прощение имеет облагораживающее качество, которое возвышает наш разум и позволяет нам быть свободным.

Как мне нравится говорить в книге “Прощение – это Сила”:

“Прощение дает нам свободу, чтобы остаться и свободу, чтобы уйти”.

С жёстким прощением Вы можете выбрать простить и:

+ Создать чёткие соглашения о конкретных вопросах, позволяющие Вам почувствовать готовность продвинуться вперёд (так что Вы можете чувствовать себя в безопасности и уважаемым).

+ Указать типы поведения, которые для Вас неприемлемы и которые заставят Вас прекратить или временно остановить процесс примирения.

+ Ограничить Ваш контакт с другим человеком до тех пор, пока определённые условия не удовлетворены.

+ Настоять на соглашении сделать что-то, что улучшит взаимопонимание: например, проконсультироваться у психотерапевта вместе.

Центром жёсткого прощения является взаимное уважение. Жёсткое прощение означает, что Вы убеждаетесь, что другой человек знает и уважает Ваши чувства, и что Вы знаете и уважаете его чувства. Если этот вид взаимного уважения отсутствует, то нет никаких реальных отношений и оснований для примирения.

Примирение – это не просто решение, это процесс. В рамках жёсткого прощения мы, возможно, захотим убедиться, что другой человек действительно понял наши чувства по отношению к тому, что он сделал. Однако, жёсткое прощение не означает, что мы можем свалить вину за всё, чем мы недовольны, на кого-то другого. Существует большая разница между словами “Я так себя чувствую... и это твоя вина” и “просто я так себя чувствую...” Первая фраза полна вины и осуждения. Вторая – более взаимоуважительное выражение искренних чувств.

Мы также можем решить, что примирение просто не возможно. Если человек не намеревается измениться, мы можем быть уверены, что он не изменится! Изменения требуют усилий и невозможны без приверженности. Не имеет значения, насколько мы этого хотим, без намеренных усилий другой человек не изменится.

Взаимное уважение включает уважение к самому себе, также как и уважение к другому человеку. Самоуважение включает искренность с самим собой в Ваших подлинных чувствах. Никогда не надо скрывать от себя свои подлинные чувства, так как, если это становится привычкой, это может очень легко привести к ложному прощению.

Если Вы не готовы простить кого-то или не готовы примириться с ним, то Вам нужно простить самого себя и принять свои чувства. Таким образом, Вы, по крайней мере, сможете примириться с самим собой. Возможно, Вам понадобится время, чтобы исцелиться, возобновить себя и восстановить свою веру в жизнь и в других людей перед тем, как Вы будете готовы разрешить более значительные проблемы. Дайте себе время, которое Вам нужно. По мере того, как Вы обретёте больше практики как с прощением, так и с примирением, Вы будете более способны прощать и, возможно, даже примиряться с наиболее сложными людьми.

Следующие Шаги

Чтобы стать учителем Прощения, просто решите, что это то, что Вы хотите сделать.

Если Вы хотите глубже изучить эту тему, пожалуйста обсудите прощение с другими людьми либо лично, либо на интернете через социальные сети. Вы обнаружите, что это является отличной темой для разговора, которая поможет углубить и обогатить Ваши связи.

Простое упоминание, что Вы читаете книгу о прощении, может вызвать замечательную беседу. Возможно, кто-то скажет Вам о том, что они хотели бы простить, но не знают, как. Просто расскажите им о четырёх шагах к прощению. Объясняя кому-то эти четыре простых шага, Вы могли бы полностью изменить его жизнь.

Все, кто учится прощать, также являются учителями прощения. Чем больше Вы преподаёте прощение, тем более прощающим Вы станете; и, чем больше Вы практикуете прощение, тем больше Вы будете преподавать его. Вы могли бы задаться целью (секретной задачей, если Вы это предпочитаете) осведомить людей о прощении, или даже быть учителем прощения.

Единственное, что Вам нужно сделать, чтобы стать учителем прощения, это решить, что Вы хотите сделать. Вам не нужно быть “экспертом”, получить сертификат или что-то подобное. Мы все преподаватели прощения или противоположность того, так как мы все учим друг друга на собственном примере. Это всего лишь вопрос осознания и принятие преднамеренного решения учить прощение вместо преподавания его отсутствия. Вам просто нужно начать это делать, и Вы усовершенствуетесь по мере продвижения вперёд.

Вы можете брать цитаты из этой книги и использовать её в качестве учебного материала. Но, пожалуйста, напишите мне для разрешения, если вы хотите скопировать более 10% из этой книги. Мы все хотели бы оставить этот мир, по крайней мере немного лучше, чем он был, когда мы в него вошли. Что может быть лучше того, чем распространение слова о прощении?

Вы также можете быть заинтересованы в моей другой книге “Прощение – это Сила”, опубликованной Финдхорн Пресс, и имеющейся в продаже во многих книжных магазинах. Она доступна на разных языках, поэтому, пожалуйста, зайдите на мой сайт и нажмите на флаг вашей страны, или язык, для получения дополнительной информации: forgiveness-is-power.com