

Чотири Кроки до  
Прощення

Могутній шлях  
до свободи,  
щастя та успіху.

Вільям Фергюс Мартін

# **Чотири Кроки до Прощення**

Могутній шлях до свободи, щастя та успіху.

**Вільям Фергюс Мартін**

Авторське право © 2014 Вільям Фергюс Мартін

Усі права захищені.Ця книга чи будь-які інші її частини не можуть бути відтворені чи використані в будь-якій формі без письмового дозволу видавця.Використання коротких цитат для рецензії є винятком.

Книга ґрунтується на творі Вільяма Фергюс Мартіна Прощення – це Сила, опубліковано Findhorn Press [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

Зображення на обкладинці, авторське право Copyright © 2014 Findhorn Press, використовується з дозволу.

Для отримання додаткової інформації:

[Forgiveness-is-power.com](http://Forgiveness-is-power.com)

## Про Автора

Вільям Фергюс Мартін – письменник фрілансер, промовець та лідер воркшопів, який допомагає людям розширити свої можливості. Шотландець, одружений на японці.

Численні подорожі неабияк вплинули на його творчість, а саме: найпоширеніші проблеми, з якими стикаються люди у кожній точці світу.

Вільям із задоволенням створює статті на замовлення, читає лекції та організовує воркшопи, особливо на тему Прощення. Йому подобається використовувати свій попередній досвід письменницької та тренерської діяльності, накопичений в області комп'ютерних технологій для того аби допомагати людям пробачати. Зв'язатися з ним можна через його видавця: Findhorn Press, [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

З англійської на українську переклала Катерина Дюрик ([katerina.djurik@gmail.com](mailto:katerina.djurik@gmail.com)).

## Інші праці:

Прощення – це Сила, Findhorn Press.  
ISBN: 978-1-84409-628-2

Рецензії на Прощення – це Сила:

"Вільям Мартін створив повчальну Інструкцію для прощення. Ретельно досліджену. Надзвичайно проникливу. Дуже практичну. Щиро рекомендую."  
Роберт Холден, автор Шіфт Трапляється! Та Любовоспроможність.

"Глибока золота шахта заповнена багатою та доречною інформацією."  
Вільям Блум, автор Ефект Ендорфіну

"Вільям Мартін написав могутню книгу-путівника про уміння прощати не лише наших братів та сестер але й нас самих."  
Жон Мунді, кандидат наук, автор Проходження Курсу Див.

## Стан Перекладу

На жаль, моя книга Прощення – це сила поки що не доступна на Вашій мові. Будь ласка, перейдіть за посиланням <http://forgiveness-is-power.com> щоб отримати оновлення та інформацію щодо доступності книги.

Моя книга Прощення – це сила доступна на Вашій мові. Будь ласка, перейдіть за посиланням <http://forgiveness-is-power.com> щоб дізнатись як отримати копію: <http://forgiveness-is-power.com>

## Чому слід Пробачати?

### Прощення дарує тобі свободу.

Ви та Ваше оточення отримуєте величезну вигоду, коли вирішуєте пробачити. Байдуже, чи Вам потрібно пробачити інших чи самого себе, роблячи це, Ви звільняєтесь від минулого і отримуєте можливість реалізувати свій потенціал на повну силу. Прощення руйнує усі ліміти переконань та поглядів. Воно вивільняє Вашу ментальну та емоційну енергію в такий спосіб, що у Вас з'являється змога створити краще життя.

Прощення допомагає досягти найбільш практичних та точних цілей. Можливо, Ви бажаєте отримати кращу роботу, більше грошей, мати кращі відносини або жити у кращому місці. Прощення допомагає отримати усе це. Якщо Ви не пробачили, частина Вашої внутрішньої життєвої енергії знаходиться у пастці: злість, біль, в певному роді страждання. Ця запроторена життєва енергія обмежує Ваші здібності. Можна порівняти це із спробою покататися на велосипеді, в той час як працюють гальма. Це уповільнює та засмучує Вас, робить рух вперед практично неможливим.

Рішення, які Ви приймаєте і те, у що ви вірите так чи інакше зазнають впливу шляхів Вашого непростення. Як тільки Ви навчитесь пробачати, енергія, яка витрачалась на негативні думки врешті вивільниться і зможе рухатись у руслі створення бажаного життя, замість того аби породжувати більше страждань.

У разі якщо Ви не бажаєте навчитись пробачати на користь собі, спробуйте пробачати на користь інших. Уміння пробачати позитивно впливає на Ваше оточення. Ваше мислення стане чистішим і позитивнішим, ніж раніше. Ви зможете більше дати іншим і Вам буде подобатись ділитися з іншими. Природньо Ви станете більш доброю та щедрою людиною, інші люди будуть Вам небайдужі – усе це без жодних зусиль. У Вас буде щасливіше та більш позитивне ставлення до людей у Вашому житті і вони, у свою чергу, відповідатимуть Вам позитивом.

Чи легше знайти спільну мову із людиною, яка здатна пробачати, ніж з людиною, яка позбавлена цього уміння? Звісно. Той, хто пробачає завжди більше притягує до себе інших. Якість Вашого життя залежить від якості Ваших відносин. Кожен аспект Вашого життя зміниться на краще, коли Ви навчитесь мистецтву прощення; це стосуватиметься Вашої родини, роботи чи соціального життя. Уміння прощати покращить Ваші відносини, завдяки покращенню Вашого ставлення. За позитивними змінами у відносинах слідує позитивні зрушення в усіх життєвих аспектах.

Якщо Ви зацікавлені у переході на наступний вищий рівень фінансового достатку та успіху, Прощення допоможе Вам у цьому. Припустимо, Ви хочете більше грошей, Вам слід переконатись, що Ви не ображаєтесь на тих, у кого є більше грошей, ніж у Вас. Люди, які володіють більшим достатком здатні допомогти Вам досягти такого ж успіху. Якщо Ви, як і переважна більшість людей маєте негативне ставлення до «людей з грошима», вони не в змозі допомогти Вам, тому що замість того аби бути відкритим до них, Ви лише тримаєте на

них образу. Крім того, якщо у Вас позитивне ставлення до людей більш успішних за себе самого ( Ви надаєте перевагу усмішці, а не сердитому погляду ), в їхніх очах Ви стаєте більш доступним та відкритим, зростає можливість того, що вони співпрацюватимуть саме з Вами.

Якщо Ви хочете кращу роботу та хороший зарібок, надзвичайно допоможе позитивне ставлення до Вашого місця роботи, начальника, колег, клієнтів та відвідувачів. У будь-якій ситуації виділиться той, хто має позитивне доброзичливе ставлення до того, що відбувається навкруги. Вам не досягти успіху в організації, якщо Ви цього насправді не хочете через те, що Ви не старатиметесь. За відсутності старань при виконанні роботи Ви не отримаєте найкращого результату. Прощення допоможе сформувати позицію, яка допоможе досягти успіху в роботі.

Уміння прощати самого себе є життєво необхідним. Ви раните себе та інших відмовляючи собі у пробаченні. Якщо Ви не пробачите собі, то каратимете себе, відмовлятиметесь від хороших речей у житті. Чим більше Ви відмовляєте собі, тим менше Ви можете дати іншим. Чим менше Ви можете дати іншим, тим мізернішим є Ваш вклад у власне оточення. Припинивши обмежувати те, що Ви можете отримати, Ви припините лімітувати те, що Ви можете дати іншим. Усім краще, коли Ви пробачаєте собі, цим самим впускаючи добро в своє життя та володіючи більшим запасом того, чим можна ділитись.

Пробачивши, Ви стаєте кращим чоловіком чи дружиною, кращим студентом чи вчителем, кращим роботодавцем чи працівником, кращим батьком чи дитиною. Коли Ви пробачаєте Ви стаєте більш відкритим для успіху, якого б значення він для Вас не мав. Навчившись пробачати, те, що здавалось неможливим, не тільки стає можливим, але й досяжним.

Якщо Ви релігійна або духовна людина, вивчення практичних шляхів прощення поглибить Ваш релігійний та духовний досвід. Це допоможе позбавитись відчуття провини, що Ви не настільки хороша людина, якою б Ви могли бути, тому що Ви станете саме тим, ким завжди хотіли бути. Практика прощення зміцнює добросесність всередині Вас, активізує цю рису Вашого характеру. Ви природньо відчуєте менший потяг до речей, які робити не слід, проте яким раніше Ви не могли відмовити. Ви почнете робити те, що дійсно хочете, але раніше не могли змусити себе до виконання цих речей.

Уміння пробачати принесе Вам виключно користь, воно не може нашкодити Вам.

Прощення є надзвичайно практичним та корисним навиком. Нема нічого нечіткого або непотрібного. Прощення робить Вас вільним. Як тільки Ви навчитесь пробачати багато проблем ( можливо, навіть проблеми зі здоров`ям ) поступово зникнуть. Це стане чимось подібним на погляд зверху, Вам відкриється найлегший шлях до бажаного. Життя відкриється перед Вами. Нові можливості з`являтимуться нізвідки. Щасливі збіги відбуватимуться тоді, коли це необхідно, Ви зустрічатимете потрібних людей. Ідеї та відповіді приходять до Вас у вигляді осяяння. Ваш друг щось прокоментує або Ви відкриєте книгу чи журнал, або Ви почуєте розмову, у якій буде йтись саме про те, що Вам необхідно. Чому? Тому що, практикування прощення робить Вас більш відкритим до хороших подій у житті і власне цим хорошим подіям стає легше знайти Вас.

Опановуючи прощення, Ви зможете вивільнити Ваші внутрішні здібності, які перебували у стані спокою, станете сильнішою та здібнішою людиною, колись Ви могли тільки мріяти про це. Частина Вашої особистості, які не могли розквітнути на холодному ґрунті непростощення почнуть цвісти. Ви знайдете легший потік і легший спосіб життя. Повсякдення приносить Вам задоволення та радість. Нехай, зараз це звучить як перебільшення. Просто практикуйте Чотири Кроки до Прощення, які Ви можете знайти на цих сторінках і Ви не пожалкуєте.

## ***Чотири Кроки до Прощення***

Могутній спосіб змінити Ваше життя на краще.

Чотири Кроки до Прощення пропонує швидкий та легкий спосіб почати пробачати. Вони можуть призвести до значних змін у Вашому житті. Їх сила полягає у простоті, почніть використовувати їх вже зараз і Ви переконаєтесь на власному досвіді.

Чотири Кроки до Прощення можна використовувати для будь-якого роду проблем, великих чи малих. Однак, краще почати з відносно невеликих проблем, щоб остаточно оволодіти процесом. Слід зазначити, що краще не починати з прощення тієї людини, яка потенційно може ще раз Вас образити, до того часу поки Ви цілком не оволодієте процесом прощення (див. Важке Прощення та Примирення). Подумайте про маленьку образу, яку б Вам хотілось пробачити та скористайтесь нижченаведеними кроками .

### **Чотири Кроки до Прощення**

Найкраще проходити Чотири Кроки письмово, до того часу поки Ви станете більш досвідченим.

Крок 1: Назвіть кого Ви хочете пробачити та за що.

Крок 2: Усвідомте, що Ви зараз відчуваєте щодо цієї ситуації. Чудово, якщо Ви називаєте свої щирі почуття і не применшуєте нічого з ввічливості. Вам потрібно працювати з Вашими істинними емоціями. Потім Ви висловлюєте Ваше бажання відпустити ці емоції.

Крок 3: Вкажіть користь, яку Ви отримаєте пробачивши. В основному це буде протилежність Ваших теперішніх почуттів. Сум стане щастям, злість – спокоєм, важкість зміниться на легкість, тощо. Якщо Ви не впевнені щодо цієї користі, оберіть кілька загальних позитивних відчуттів, які б Ви хотіли зараз мати (щастя, впевненість, тощо). Це допоможе Вам уявити наскільки краще Ви почуватиметесь пробачивши.

Крок 4: Здійсніть акт прощення. Це означає підтвердити свій намір пробачити і потім усвідомити отриману користь.

Зазвичай, у Вас вийде щось типу Чотирьох Кроків, які виглядають приблизно так:-

#### Приклад 1:

Уявіть, що Ваш друг Джон почав уникати Вас по невідомій Вам причині.

1. Я хочу пробачити Джонові за те,що він уникає мене.
2. Зараз я хочу вивільнити моє почуття суму, злості та страху. (Ви можете додатково вивільнити інші емоції, якщо це буде необхідно).
3. Я визнаю, що прощення Джона піде мені на користь і я почуватимусь краще і здоровіше.
4. Я пробачаю Джонові і приймаю мир і свободу, які приносить прощення.



### Приклад 2:

У цьому прикладі чиясь дівчина Дженет розірвала стосунки.

1. Я хочу пробачити Дженет за те, що вона пішла від мене.
2. Зараз я хочу вивільнити моє почуття жалю, покинутості і страху.
3. Я визнаю, що прощення Дженет піде мені на користь і я почуватимусь краще і щасливіше, буду більш готовим до нових відносин у майбутньому.
4. Я пробачаю Дженет і приймаю мир і свободу, які приносить прощення.

### Приклад 3:

У цьому прикладі хтось був звільнений з роботи.

1. Я хочу пробачити своєму начальнику за те, що він звільнив мене.
2. Зараз я хочу вивільнити моє почуття злості, суму, несправедливості та розчарування.
3. Я визнаю, що прощення начальника піде мені на користь, я почуватимусь добре, позитивно, буду готовий до пошуку нової роботи у майбутньому.
4. Я пробачаю начальникові і приймаю мир і свободу, які приносить прощення.

Для допомоги у пройденні етапів можна скористатись Бланком Чотирьох Кроків до Прощення.

## **Бланк Чотирьох Кроків до Прощення**

Цей бланк допоможе Вам у проходженні чотирьох кроків.

### **1. Хто і Що**

Подумайте про людину, якій Ви хочете пробачити і причину за що Вам слід пробачити, впишіть нижче:

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

Це створює речення про особу, яку Ви хочете пробачити і за що Вам слід пробачити.

#### Приклади:

Хочу пробачити Тетяні те, що вона вкрала у мене хлопця.

Хочу пробачити Джонові те, що він вдарив мене, коли ми були дітьми.

Хочу пробачити батькові те, що він недостатньо любив мене.

### **2. Визнайте і Почніть Вивільняти Можливі Блоки**

Напишіть речення про будь-які почуття, які можуть перешкоджати Вам пробачити у цій ситуації, а саме: злість, біль, страх, заздрість, бажання помститись і тд.

Зараз я хочу вивільнити мої почуття \_\_\_\_\_

#### Приклади:

Зараз я хочу вивільнити мої почуття злості та страху.

Зараз я хочу вивільнити свої почуття ненависті, гіркоти та образи.

Зараз я відпускаю свої почуття суму, болю та мізерності.

### **3. Користь**

Перерахуйте у реченні причини чому Вам слід пробачити. Яку користь Ви отримаєте від цього? Як Ви почуватиметесь, як зміниться на краще Ваше ставлення? Як зміниться Ваша поведінка? Це допоможе зміцнити Ваше бажання та мотивацію пробачити.

Створіть речення з переліком переваг, які Ви отримаєте після того як пробачите. Заповніть речення нижче переліком почуттів, які Ви очікуєте отримати після того як пробачили. Бажано вписувати позитивні почуття, а не заперечення негативних ("спокійніше" а не "менш неспокійно").

Я визнаю, що прощення цієї ситуації піде мені на користь і я почуватимусь

\_\_\_\_\_

#### Приклади:

Я визнаю, що прощення моєї мами піде мені на користь і я стану щасливішим, здоровішим та спокійнішим.

Я усвідомлюю, що пробачивши Джону я стаю вільним, люблячим та готовим продовжувати жити і розвиватись далі.

#### **4. Забов`язання**

Створіть речення – підтвердження Вашого наміру пробачити. На цьому етапі Ви заявляєте про намір пробачити людині і підтверджуєте, що обираєте мудріше життя і кращі перспективи.

Я забов`язуюсь пробачити \_\_\_\_\_ [особа] і приймаю мир і свободу, які приносить прощення.

Приклад: Я забов`язуюсь пробачити Джанет і приймаю мир і свободу, які приносить прощення.

#### **Побудуйте Декларацію Вашого Прощення**

Зараз Ви будете Декларацію Прощення поєднуючи усі попередні речення.

##### Приклад1:

Я хочу пробачити Джанет.

Зараз я хочу вивільнити мої почуття гіркоти та образи.

Я визнаю, що прощення піде мені на користь і я почуватимусь більш щасливим, здоровішим і спокійнішим.

Я пробачаю Джанет і приймаю мир та свободу, які приносить прощення.

##### Приклад2:

Я хочу пробачити батькові за те, що він недостатньо любив мене.

Зараз я хочу вивільнити мої почуття злості, розчарування та образи.

Я визнаю, що прощення піде мені на користь і я почуватимусь вільним, життєрадісним та здатним любити.

Я пробачаю свого батька і приймаю усі можливості, за яких я буду щасливішим та більш люблячим.

#### **Тренування**

Оберіть термін тривання Вашої роботи над Чотирьма Крокami (7 днів, 21 день, тощо) і години, коли Ви працюватимете над ними. Практикуйтесь принаймні три рази на кожен підхід, записуйте кроки, вимовляйте їх вголос або подумки.

Після повторення кроків Ви можете помітити, що ваші почуття зазнали змін ( у Кроці 2 злість може замінитись на роздратованість і тд) Якщо так станеться, змініть Ваше формулювання і спробуйте підібрати найбільш підходящий опис. Практикуючи ці Кроки знову і знову, Ви можете помітити як Ваша мотивація пробачити міцнішає. Це послужить хорошим знаком, особливо якщо це спричинено тим, що Ви відкриєте для себе більше переваг, які наблизяться до Вас ( і ті, які уже біля Вас), як тільки Ви навчитесь пробачати.

Пізніше у Вас може відпасти потреба у проходженні усіх чотирьох кроків і Ви будете використовувати тільки Декларацію Прощення з Четвертого Кроку для здійснення бажаного.

В процесі звільнення від старих почуттів Вам можуть знадобитись інші способи емоційного вивільнення такі як розмова з другом або навіть зустріч з терапевтом. У ході роботи над цим неочікувано можуть виникнути давно забуті почуття. Дозвольте їм минути або зверніться за підтримкою, якщо Вам це необхідно.

Якщо Ви вірите у вищі духовні сили, то це природньо, що Ви хочете долучитись до процесу Прощення. Вистачить додати речення, «Я прошу Бога допомогти мені пробачити та стати вільним», або «Я кличу та приймаю Божу поміч у прощенні».

## **Використання Першого Кроку**

Ключем до Першого кроку є визнання того, що Ви хочете пробачити комусь і за що. Це допоможе вийти із стану заперечення і перейти до прийняття ситуації і наміру щось змінити.

Важливо не намагатися бути милим та ввічливим на цьому етапі. Вам необхідно прийняти свої справжні почуття відносно ситуації для того, щоб розпочати процес змін. Якщо Ви відчуваєте, що хтось «вкрав Вашу дівчину» це і є фраза, яку Вам слід використати – принаймні на початку. Однак, уникайте драматизування результатів події, типу « вони зруйнували моє життя назавжди».

Трохи драми на початку є нормальним порядком речей, але намагайтесь притримуватись фактів без перебільшень. Згодом, коли Ви пройдете ці кроки декілька разів, Ви помітите, що Ваші почуття зазнали змін так само як і формулювання. Це природньо для даного процесу.

Перш ніж пробачити комусь Ви певно, будете чекати доки хтось перший попросить пробачення. Також Ви можете відчувати певний страх стосовно того, що Ви пробачите людині, а вона скривдить Вас знову. Якщо це дійсно так, перегляньте Важке Прощення, яке вміщає в собі окремий процес примирення. Якщо Вас зацікавила ідея Важкого Прощення, спробуйте пройти Чотири Кроки. Якщо ні, виберіть поки легше питання.

Якщо Ви хочете попрацювати над прощенням самого себе, будь ласка перегляньте Як Пробачити Собі.

## **Використання Другого Кроку**

Крок Другий полягає у визнанні шляхів того як пережитий біль від події впливає на Ваші думки, почуття та дії. У Першому Кроці найважливішим було вказати істинні почуття, адже якщо Ви приймаєте свої справжні почуття, Вам легше буде зрушити з місця в напрямку змін.

Якщо Ви не впевнені щодо своїх почуттів, можна спробувати здогадатись і потім змінити свою здогадку в процесі кількоразового проходження усіх кроків.

Ви також маєте змогу підключити фізичні відчуття для опису свого стану, наприклад : «Я відпускаю це відчуття колючого холодного оніміння». Це є надзвичайно притадним для тих, хто не боїться специфічних емоцій стосовно проблеми, але будьте обережні з фізичними відчуттями. Якщо пізніше Ви переживаєте щодо емоційних відчуттів, підключіть і їх.

У разі якщо Ваші почуття дещо невизначені, спробуйте описати їх так чітко як тільки можете: « Я відпускаю це дещо безнадійне відчуття», « Я вивільняю це неясне, певного роду липке холодне відчуття». Навіть неконкретні відчуття, які у Вас викликає поточна проблема затримують Вас.

Якщо Вам важко справитись з цим кроком, спробуйте попрацювати над чимось легшим і потім повернутись до цієї проблеми знову. Інакше Вам певно знадобиться допомога друга, якому Ви довіряєте або консультант. Інший варіант, якщо Ви хочете рухатись далі не зважаючи на те, що застрягли на даному етапі, пропустіть його і зосередьтесь на інших кроках, це допоможе зрушити з мертвої точки Ваші почуття.

## **Використання Третього Кроку**

Під час третього кроку зверніть увагу на користь, яку принесе Вам вивільнення нещасливих почуттів стосовно події. Уявіть як зміниться Ваше самопочуття та поведінка, коли Ви нарешті будете вільний від тих старих болючих переживань. Подумайте наскільки світліше Ви почуватимете себе, відчуйте зміни, які воно принесе в життя. Подумайте про те, як Ви будете розповсюджувати це хороше почуття навколо Вас.

У цьому кроці Ви вже почнете усвідомлювати наскільки корисним є Прощення, тому що воно означає відпускати свій біль і натомість обирати щасливіше ставлення і дії. Якщо це відбувається, то Ви дійсно почали розуміти чому Прощення є такою чудовою річчю. Якщо це усвідомлення впливає на Вас – це дуже хороший знак, додаткова поміч при мотивації.

Зазвичай, переваги прощення – це протилежність болючим почуттям. Краще висловлювати переваги у стверджувальній формі: «щасливий» замість «не сумний», «спокійний» а не «не злий». Якщо Ви не впевнені щодо специфічних переваг від прощення, використайте загальні хороші речі, які б Ви хотіли отримати зараз – навіть якщо Ви маєте певні сумніви щодо їх доречності, наприклад «мир, радість, успіх чи достаток» .

Якщо Ви використовували фізичні відчуття для опису того, що Ви бажаєте вивільнити, Ви можете вжити їх протилежності. «Холодний і онімівший» можна замінити на « Теплий і живий», «Тугий і бездиханний » стає «Вільним і повітряним», тощо.

Переваги також можуть включати в себе практичні ствердження, «бути більш впевненим у собі», « отримати кращу роботу» або «створити щасливі відносини». Чим більше Ви хочете отримати, тим сильнішою ставатиме Ваша мотивація.

## **Використання Четвертого Кроку**

У Четвертому Кроці формально та конкретно висловіть свій намір пробачити.

У Вас можуть бути певні вагання. Проте не зважайте на свої сумніви та спробуйте. Прощення – одна з тих речей, для якої необхідно не так багато силі волі, відкритість та бажання освоювати нові можливості для отримання великих результатів.

Спочатку найкраще бути досить загальним щодо ефектів від прощення, «і я приймаю спокій та свободу, які приносить прощення» або «я приймаю зцілення та хороше самопочуття, що приносить прощення».

Пізніше Ви зможете додати інформацію про інші позитивні переваги з Третього Кроку. Наприклад, Ваше прощення пов'язане із роботою і Ви усвідомлюєте, що вирішення тієї образи допоможе отримати Вам кращу роботу. Ви можете використовувати такі фрази як : «Я приймаю спокій та свободу, які приносить прощення і усі переваги щасливіших відносин, які сприятимуть кращій роботі» або «Я приймаю позитивний бік мого хорошого самопочуття на моїй поточній посаді і моєї спроможності знайти ще кращу роботу».

Однак, якщо цей тип користі звучить для Вас занадто матеріалістично, або ображає Ваше розуміння справжніх цінностей, тоді залиште практичну користь осторонь.

Інколи корисно затриматись на якомусь кроці, особливо якщо він приносить Вам відчуття свободи та життєрадісності . Затримка на Четвертому Кроці і повторне його проходження ніколи не будуть зайвими.

Хорошою ідеєю є перетворення Четвертого Кроку на вербальне твердження, яке Ви проголошуєте вголос або подумки. Уявляючи свої думки після процесу прощення Ви додаєте сили своїм діям.

## **Циклон Прощення**

Після Вашого проходження чотирьох кроків Ви зможете спостерігати як будуються Ваші почуття. Коли Ви повернетесь до Першого Кроку Ви помітите наскільки зміцнилось Ваше бажання пробачити. Стане легше ідентифікувати внутрішній стан та виділити потенційну користь у Третьому Кроці. Кожного разу, проходячи усі чотири кроки Ви будете коловорот прощення.

Ви можете уявити собі це на прикладі сучасного пилосмоку, який використовує циклон щоб чистити килими, тільки у нашому випадку, повторно проходячи Чотири Кроки Прощення Ви створюєте циклон, яким можна очистити старі шаблони болю та суму. Чим частіше Ви проходитье усі кроки, тим могутнішими стає їх дія.

Також якщо Ви використовували Чотири Кроки кілька разів, ефект від них буде кращим навіть якщо Ви працюєте над цілком новою темою. Як тільки Ви матимете досвід отримання користі від прощення, Вам захочеться робити це знову і знову. Ваш рівень «хочу пробачити» зросте у порівнні з попередніми процесами. В такий спосіб Прощення стане для Вас легким та природнім.



## **Відчуття Провини та Сором**

Відчуття провини змушує нас відчувати, що ми зробили щось погане, сором змушує нас думати, що ми погані.

Для того, щоб пробачити собі корисно буде зрозуміти різницю між почуттям провини та соромом. Їх часто використовують разом, ніби вони мають однакове чи дуже подібне значення. Насправді, вони дуже різні.

Почуття провини з'являється коли ми скоїли щось, що суперечить нашому розумінню правильного. Сором з'являється коли ми відчуваємо, що щось не так з нами. Почуття провини – це почуття викликані певними діями, сором – це почуття пов'язане із нашою сутністю. Коли ми відчуваємося винними, ми думаємо : « Я зробив щось погане», у випадку сорому – «Я поганий».

Важливо зрозуміти різницю для того аби повністю пробачити собі, слід розібратись як із почуттям провини так і з почуттям сорому. Деякі події можуть спричинити обидві емоції, але зусилля, які необхідно прикласти аби розв'язати проблему почуття провини та почуття сорому є різними.

Ми позбуваємося почуття провини відпускаючи бажання карти себе, засуджувати власні дії та будь-якого бажання кривдити себе. Це неможливо без згладжування провини за скоєне, прохання вибачити, використовуючи Чотири Кроки до Прощення, тощо. Вищесказане може допомогти зцілити деяку частину нашого сорому та провини, але вирішення питання сорому часто потребує додаткового підходу.

Щоб позбутися сорому нам необхідно примиритися з собою (див. Примирення). Почуття сорому зцілюється за допомогою тривалих мирних відносин із самим собою, особливо з усіма частинами нашої особистості, які можуть видаватися нам слабкими чи певного роду недосконалими. Нам необхідно створити здорові та щасливі відносини із самими собою для того аби позбутися непотрібних форм сорому. Це означає прагнення усвідомити та відпустити «голоси» всередині нас, які можуть очорнити чи пригнічувати нас. Це також означає змінити ставлення до людей навкруги, які мають негативний вплив на нас і тримати дистанцію, якщо це можливо. Це означає проводити більше часу із людьми, які є добрими до нас. Це означає навчитися не ставитись підозріло до людей, яким ми подобаємось. Відпустити почуття сорому можливо завдяки прагненню стати добрим та турботливим до себе самого.

Більшість з нас наслідують батька, вчителя чи родича, який був занадто прискіпливим чи суворим у роки становлення нашого характеру. У такому випадку всередині нас лунає голос критицизму. Він може бути настільки глибоко в нас, що ми ледь його помічаємо, не зважаючи на це, він формує наші почуття та настрої. Нам не потрібно боротись з цим надто критичним викликаючим сором голосом. Нам не слід і ховатись від нього або хвилюватись щодо того, що він каже. Не слід надавати йому сили реагуючи на нього. Кожного разу, коли наш внутрішній критик пропонує нам щось непотрібне або конструктивне, ми можемо просто сказати собі : « Це лише думка, от і все». Свого часу усе вивітриться, якщо ми не реагуватимемо на нього протестуючи чи навпаки слідуємо голосу.

Почуття сорому підштовхує нас на скоєння речей, про виконання яких ми потім шкодуємо. Почуття сорому живить залежності, погані звички, відсторонення чи агресивну поведінку. Неконтрольоване почуття сорому є незкінченим. Коли ми відчуваємось погано, ми стаємо слабшими і більш вразливими до того, що спричиняє погане самопочуття. Почуття сорому може підживлювати почуття провини і ще більшого сорому.

Почуття сорому сприяє тому, що ми охоче засуджуємо інших та нездатні пробачити їм їх помилок. Відтак, почуття сорому розповсюджується серед людей, так як кожен намагається уникнути почуття сорому сам і переносить його на інших. Коли лідер групи людей ( родина, організація, релігія, тощо) носить у собі почуття сорому, воно легко поширюється і на решту, створюючи атмосферу вини та осуду.

Ми не дозволимо собі отримати те, на що з нашої точки зору не заслуговуємо, незважаючи на те наскільки безглуздим та безпідставним є це почуття. Проте, невиконані бажання нікуди не зникають. Вони ховаються глибоко всередині і виступають у постаті залежностей та зневолення. Така поведінка породжує у нас почуття недостойності. Це Петля Сорому : компульсивне бажання робити те, чого ми знаємо нам не слід робити, потім соромитись цього, слідом намагання схватись від сорому ( і внутрішніх голосів, які засуджують нас), врешті компульсивні діяння, яких не слід було скоювати і по колу.

## **Гордість та Сором**

Почуття провини корисне лише тоді, коли воно змушує нас змінити нашу поведінку або компенсувати щось.

Почуття сорому не є виключно персональними. Ми також можемо відчувати сором за націю, родину або навіть за причетність до якоїсь події. Перед тим як звернутись до Національного Сорому, погляньмо спочатку на Національну гордість. Я народився та живу у прекрасній країні (Шотландія). Одного дня американський турист сказав мені: “Ви живете у такій чарівній країні. Вона чудова!” Я відчув гордість на кілька секунд, але потім я замислився. «Постривай!» Я не причетний до краси цієї країни, я не створював гір, які так йому сподобались чи річки, вигляд яких так тішив око туриста. Не думаю, що мені б вдалося створити хоча б бугор навіть якби я присвятив цьому усе своє життя. В будь-якому разі, не існує жодних тренувальних курсів по створенню гір, долин та річок. Тоді чому я відчуваю гордість?»

З іншого боку, моє почуття національного сорому спрацьовує, коли наша футбольна команда програла Чемпіонат Світу, що на жаль відбувається кожного разу, коли вони беруть у ньому участь. Після перегляду кількох ігор мені набридло це видовище і я здався. Мені доводилось читати про надзвичайно успішний англійський футбольний клуб Манчестер Юнайтед, який має більше фанатів поза межами своєї країни аніж в самій Великобританії. Багато з цих «фанів» жодного разу не були у Великобританії і наврядчи колись будуть. Вони мають природній зв'язок з клубом Манчестер Юнайтед. Вони святкують їх перемоги та сумують з приводу їх невдач.

Це дуже поверховий і несерйозний приклад (якщо тільки Ви не футбольний фанат), проте він вказує на значно глибшу проблему. Наші гордість та сором можуть бути спричинені ситуаціями, над якими ми не маємо влади. Ми можемо свідомо обирати речі, з якими нас нічого не пов'язує лише заради почуття гордості. Ймовірно, це причина чому усі ці люди з інших країн вболівають за Манчестер Юнайтед (які швидше за все досягнуть успіху), а не за шотландську футбольну команду (у якої шансів на успіх значно менше). Почуття гордості та сорому можуть видатися химерними та довільними, проте саме вони є керуючими силами нашої поведінки у глибокий та ґрунтовний спосіб. Вони формують події як персонального рівня так і колективного через нації, які функціонують на світовій арені.

Провина та сором – це не завжди погано. Коли вони працюють справно, наша поведінка знаходиться у розважливих рамках, допомагають нам підлаштуватись під соціальні норми сьогодення. Почуття провини може бути корисним у випадку коли воно змушує нас відшкодувати погані діяння та заохочує змінити поведінку. Провина не є корисною якщо вона призводить до довгострокового засудження власних дій, яке точно не принесе позитивних результатів. Почуття сорому можна вважати корисним тоді, коли воно змушує нас задуматись та переглянути свої погляди, для того аби стати кращою людиною завдяки роботі над своїми слабкими сторонами. Сором може сприяти розвитку нашої чутливої сторони, якщо нам цього бракує, сміливості обговорювати плоди своєї діяльності.

Усе залежить від того як ми навчимося конструктивно оперувати цими первісними почуттями провини та сорому.. Річ не в тім аби сліпо піддаватись їм чи уникати їх (будучи

зклопотаним) або намагались уникати їх. Нам не хочеться бути обмеженими почуттями з минулого, які не призводять до конструктивного ставлення до речей чи жодних корисних дій. Ми в силі керувати провиною та соромом, якщо ми практикуємо прощення самого себе, таким чином формуючи відповідь первісним почуттям замість того, щоб ставати їх жертвою.

## **Каяття**

Найкраще каяття – це добре прожите життя.

Залежність від минулого суперечить природній доброякісності життя. Найкращий спосіб відшкодувати погані діяння – це почати жити добре прямо зараз. Переповідаючи старий вислів про помсту: « Найкраще каяття – це добре прожите життя». Якщо існують шляхи згладжування провини, то вони натурально будуть частиною добросвісного життя.

Щиросердечне вибачення часто творить дива і допомагає полагодити зроблену шкоду. Усі роблять помилки і у кожного є зроблені чи сказані речі, про які він шкодує. Знадобиться багато сміливості аби визнати, що ми помилялись та скривдили когось, признатись, що нам дійсно жаль. Відтак, саме це допоможе нам впевнитись, що ми не повторимо цієї помилки знову. Зв'язок емпатії, який ми формуємо з іншою особою вибачаючись зменшує імовірність того, що ми скривдимо їх знову.

Ми можемо висловити каяття за допомогою відшкодування; виправляючи погані речі сказані нами про когось, замінючи їх добрими словами, повертаючи вкрадені гроші, поводячись більш чесно та відкрито аби збалансовуючи шкоду, яку ми завдали.

Якщо нема можливості для відшкодування, ми можемо звернутися до того аби позитивно виокремити когось серед групи. Наприклад, якщо ми образили когось з приводу расової приналежності, ми можемо згладити провину шляхом добрих діянь на користь іншої людини цієї ж раси. В ролі відшкодування може виступити анонімне благодійне пожертвування. Достатньо лише добряче подумати та підключити уяву для того аби знайти спосіб згладити провину перед людиною, яку ми скривдили, навіть опосередковано.

Якщо ми скоїли дещо дуже погане, наприклад свідомо вбили чи серйозно поранили людину, очевидно, що згладити провину буде набагато важче. Однак, надія є завжди. Прощення разом із миром та зціленням, які воно приносить, є досяжним для кожного. В екстремальних випадках краще почати з відшкодувань за незначні проступки і лише потім приступати до тяжчих.

Ніколи не вирішуйте, що заслуговуєте на покарання і не приступайте до його виконання. Покарання самого себе не допоможе тим, кого ми скривдили. Це лише додає безглуздості до вже існуючих речей. Ви можете лише виправити помилку чинячи добро. Нанесення кривди самому собі не допоможе іншим. Ви можете бути корисним для оточення тоді, коли Ви робите добро для них.

Хороше життя не включає в себе надання дозволу іншим використовувати Ваші помилки проти Вас самих, на противагу поганому діянню має виступити відшкодування. Якщо люди продовжують винити нас без раціональних обмежень, тоді проблема в них, а не в нас. Вони керуються власними проблемами і нам слід засумніватись у їхніх мотивах навіть якщо вони обрали позицію жертви. Агресивна жертва любить грати на почуттях провини та сорому інших людей, що є спробою виправдати свою власну войовничу поведінку, створити димову завісу і приховати їх підозрілі мотиви.

Провина чи сором можуть бути використані іншими для маніпулювання чи контролю нашої поведінки. Такі маніпуляції зазвичай йдуть з боку тих, хто вимагає високого морального рівня. Такі вимоги – нездорові способи впливу. Істинні моральні лідери вкажуть нам на шлях позитивних дій для компенсації помилок; не використання цих помилок для нав'язування власного стану речей

Хоча навіть впевнені та компетентні люди можуть внутрішньо зламатись під тиском Нападу Сорому. Це може відбутись зі сторони сім'ї «Я пам`ятаю як ти мочив ліжко, коли був дитиною», або з боку життєвого партнера «Пам`ятаєш, як ти забув про нашу річницю!», може впливати з минулого країни «Пам`ятаєш, що робили ваші люди на війні!». Відповідь на усе це є простою, нею є ставлення «Я вже пройшов це, те що роблять інші, залежить від них». У ролі додаткової оборони ми завжди можемо засумніватись у моральності будь-якої позиції, яку хтось обрав використовуючи таку низьку тактику.

Якщо ми картаємо та засуджуємо себе за щось погане, що скоїли ми чи наша країна, кому це служить? Хто отримує від цього користь? Чим наше засудження змінює світ на краще? Воно може слугувати лише тимчасовим бар`єром для того, щоб припинити шкодити іншим, ні краплиною більше. Постійне картання себе на протязі дуже довгого періоду часу більше схоже на егоцентричну позицію, яка привела нас до проблем ще на початку. Більшість наших помилок впливають з того, що ми занадто зациклені на своїй персоні і не достатньо уважні до потреб та бажань оточуючих. Самопокарання – це той самий егоцентризм. Набагато краще направити наш час та енергію у русло допомоги іншим, аніж витратити ці ресурси на ненависть до себе, звинувачення та завдання кривди самому собі.

## **Чи Бог Пробачає Мені?**

Прощення самого себе – це одна з найбільш не егоїстичних речей, які Ви можете зробити.

Якщо Ви релігійна людина, то Вам може стати цікаво чи Бог пов'язаний з цим. Відповідь стверджувальна. Ви певно, думаєте, «Богу вирішувати пробачити мені чи ні». Проте, слід прийняти до уваги наступне, хто Вас засуджує? Однозначно це Ви, інакше Вам би не знадобилось пробачити собі. Потрібно мати справу з тим, у який спосіб Ви себе звинувачуєте та рухатись далі від цієї точки. Чи Ви дійсно думаєте, що це хороша ідея вирішувати як Бог оцінить Ваші дії та намагатись запобігти цьому шляхом покарання себе? Якщо це так, то прийміть до уваги чи це розумно припускати, що Ви знаєте, що на думці у Бога. Краще навчитись пробачати, практикуючись на собі чи на інших і тоді імовірно Вам стане більш зрозуміле світобачення Бога. Якщо Ви відчуваєте потребу молитись за прощення, тоді звісно чиніть так.

Одного разу був собі чоловік, який служив великому Лорду величезної країни. Одного дня він допомагав підготувати свято з нагоди повернення Лорда з довгого візиту. Слуга поспішав, коли раптом гримнувся у двері і впустив з рук делікатну і дуже цінну посудину, яка впавши на кам'яну підлогу розлетілась на друзки. Слуга був переляканий і вирішив сховатись від гніву Лорда. У відчаї він думав про покарання, яке наближається. Він думав, що це буде щось дуже болісне, тому він вирішив відтяти собі пальці. Так він і вчинив, роздався крик агонії і інші слуги прибігли на місце сховку, перев'язали його рану та відвели до Лорда, який щойно повернувся.

Коли Лорд дізнався про те, що сталося, він сказав своєму слугі : « Дурню, ти наніс мені три удари, один з яких був випадковістю. Ти розбив дуже цінну посудину, це так, проте це не найгірше. Потім ти взяв на себе право вершити правосуддя, в той час як його у тебе нема. Ти вирішив покалічити себе і навіть не подумав наскільки це зменшить твою здатність служити мені. Останні твої дві похибки були найстрашнішими. Тепер тобі доведеться жити з думкою про те, що ти покарав себе більш жорстоко, ніж це зробив би я, і тепер зважаючи на твою рану, твоя здатність служити мені зменшилась, так само як і твій шанс покращити своє становище у житті» .

Той, хто тоне не може врятувати іншого тонучого. Кожен, хто вже пробачив собі має принаймні найменше розуміння того як пробачити іншим. Ось чому для багатьох прощення видається складним. Вони відмовляються пробачити собі, тому що вважають, що недостойні цього. Це почуття робить прощення інших неможливим, тому що вони відчувають, що вони не можуть дати іншим достатньо. Це почуття робить вразливим, такі люди накопичують в собі почуття несправедливості та образи. Прощення – це вихід із цієї ситуації.

Прощення має прекрасну ціну. Ціна прощення самого себе зробить важким припинення процесу прощення інших. Це дарунок, на який ми і не сподівались, але як тільки ми його отримуємо, його стає тільки більше.

Нескладно побачити, що бути егоїстом означає забагато думати про свою персону. Однак, не так легко побачити, що занижена самооцінка - це теж прояв егоїзму. Его любить виокремити себе, бути «особливим», навіть якщо це означає бути особливо поганим. Не будьте самовпевнені, Ви не гірші за будь-кого іншого. Усе, що блокує Вашу нормальну участь у житті, не дозволяє Вам жити на повну, нагнітає переживання щодо самого себе є егоїстичним. Зосередженість на «моїх помилках», «моєму жалю», «тому, що я зробив погано» - усе це прояв зацикленості на саморекламі та самовдоволенню. Якщо Ви усвідомлюєте, що Ви чинили саме так, не будьте суворими до себе. Правда ніколи не є

палкою, якою треба бити себе.

Прощення самого себе йде на користь не лише одній людині. Воно сприяє кращій дружбі, родині, місцю роботи, групам, урядам і врешті кращому світові. Це крок назустріч світу, у якому більше і більше людей говорять і чинять правильні речі, відчують добро та правоту, на протигагу маніпуляціям та компульсивності, які виникають з неусвідомлених почуттів провини та сорому.

Прощення себе дозволяє направити свою енергію на добро, згладжування провини перед тими, кого ми образили або на Ваше життя в цілому. Енергія, яка витрачалась на атакування самого себе може йти на конструктивні дії, а не на саморуйнування.

Прощення самого себе – це одна з найбільш не егоїстичних речей, які Ви можете зробити. Це звільняє Вас від егоцентризму та самоодержимості і полегшує вхід у позитивну роль у Вашому житті. Прощення собі допомагає запобігти становленню особистості, яка емоціонально та психологічно є тягарем для оточуючих. Воно допомагає визначитись та рухатись у напрямку Ваших потреб у хороший спосіб. Воно дозволяє брати участь у відносинах виключно в позитивній та конструктивній ролі для життя інших. Воно покращує Ваше соціальне та робоче життя. Прощення надає можливість стати тим, хто знає що таке добро і правильність (можливо, важким шляхом дались знання про те, що є хорошим і правильним) і може зайняти місце у створенні Вашого життя та світу.



## **Як пробачити Собі**

Приділяйте увагу добру, на яке Ви здатні, а не поганим речам, які Ви зробити не можете.

Для того аби пробачити собі Вам може знадобитись подумати про підходящий спосіб згладжування провини перед іншою людиною. Відшкодування може стати дуже хорошою річчю, але пильнуйте самопокарання, яке маскується як каяття. Згладжування провини або навіть думки про нього, як правило, мають приносити Вам полегшення. Якщо ні, то це може бути формою нанесення собі кривди або прихованого самопокарання. Відшкодування не повинне приносити Вам біль.

Якщо у Вас нема доступу до людини (вона більше не у Вашому оточенні за якоїсь причини) але Ви хотіли б згладити провину, тоді зробіть це по заступництву і будьте особливо щедрим, добрим та корисним для когось тієї самої раси, групи чи типу людей, або навіть когось вибраного навмання.

Ви вірите у те, що Бог пробачить Вас, якщо Ви не пробачите самому собі? Якщо так, запитайте себе чи Вам відомо чому цього ще не сталося. Тоді спробуйте завершити Чотири Кроки кілька разів і подумайте чи все стало ясніше. ( див. Чи Бог Пробачає Мені?)

У прощенні самого себе Чотири Кроки до Прощення є практично такими самими. Однак, ми змінюємо Третій Крок, додаючи частину про користь, яку отримають інші, коли ми пробачимо собі.

Крок 1. Я хочу пробачити собі за:

Виберіть одну річ.

Приклад: Я хочу пробачити собі за те,що казав образливі слова своєму брату.

Крок 2. Я хочу вивільнити почуття:

Перерахуйте почуття викликані подією. Вам необхідно усвідомити ці почуття і дозволити їм рухатись далі.

Приклади; страх бути покараним, докори сумління, ненависть до себе, провинна, сором, тощо.

Крок 3А. Я усвідомлюю, що прощення цієї ситуації піде мені на користь, так як я:

Перерахуйте користь, яку Ви отримаєте від можливості пробачити собі. Це може бути свобода від почуттів, які Ви перерахували у Кроці 2 і протилежні їм почуття. Користь також може вміщувати здатність мати кращі відносини, отримання нової роботи, більше грошей, тощо, усе в залежності від того, що стосується Вас і того, за що Ви хочете собі пробачити.

Приклади; стати щасливішим, вільним, більш розслабленим, тощо.

Оскільки це процес прощення собі ми додаємо додатковий крок, Крок 3Б. На цьому етапі ми зосереджуємось на тому, яку користь отримають інші, коли ми пробачимо собі. Дещо може бути додатковою вигодою від користі, як отримаєте Ви пробачивши, дещо може стосуватись користі від того, що Ви стаєте більш живим та креативним.

Крок 3Б. Я усвідомлюю, що факт прощення собі принесе ішим вигоду, тому що:

Прощення собі буде корисним для іншим, тому що Ви станете кращим батьком, більш уважливим другом, кращим слухачем, будете здатні пробачити іншим і тд. Ви станете менш заціклені на собі і проявлятимете більше інтересу до інших. Вам буде потрібно все менше і

даватимете Ви все більше. Виберіть приклад вигоди для інших, яка дійсно значить щось для оточуючих.

Приклади; Стане приємніше знаходитись у моїй компанії ( менш дратівливий, невеселий та деперсивний), я стану більш добрим і люблячим. Я більше віддаватиму.

Крок 4. Я пробачаю себе за \_\_\_\_\_ і приймаю мир і свободу, які приносить прощення.

Ви можете перерахувати ще інші вигоди, включно зі свободою та миром. Ви також можете додати користь, яку отримають інші від змін, які відбудуться всередині Вас, після того як Ви навчитесь прощати. Часто вигода, яку отримуєте Ви є корисною і для оточуючих. Якщо Ви стаєте щасливішою людиною або кращим працівником, іншим навколо Вас стане від цього тільки краще. Уважність до вигоди, яку отримують інші робить проходження Чотирьох Кроків до прощення себе ще легшими.

Приклади:

1. Я маю намір пробачити собі за те, що злився(лась) на свою дружину\чоловіка, так як пробачивши, я стаю вільним, здатним реалізувати свій потенціал та більш люблячим партнером.
2. Я пробачаю собі за те, що втратив роботу, так як пробачивши, я можу рухатись далі у пошуку нової роботи, навіть кращої за попередню, буду приділяти більше уваги користі, яку я можу принести собі та своїй родині.

Краще починати з письмової форми. Почніть з невеликих речей, проте Ви побачите, що після прощення ці речі вже не видаватимуться такими незначними. Прощення себе за речі, які виглядають такими незначущими, які відбулись вже багато часу тому, може сприяти великим змінам. Пройдіть усі кроки кілька разів і Ви зауважите як збільшується спроможність та потужність прощення. Додвайте щось, змінійте використані Вами слова (за бажанням) під час процесу. Затримайтесь на кроках, під час яких Ви відчуваєте як проходять внутрішні зміни.

Звичайно, це не виключає необхідності компенсації або прохання про вибачення, таким чином Ви не завдасте іншим ще більше болю. Якщо Ви добре поміркуєте над цим і відчуватимете, що чините вірно, зовсім скоро з`являться ідеї щодо подальших дій. У випадку якщо змога зробити відшкодування відсутня, намагайтесь жити максимально добрим життям. Приділяйте увагу добру, на яке Ви здатні, а не поганим речам, які Ви зробити не можете.

## **Хибне Прощення**

Істинне прощення дарує почуття свободи та світла.

Спроби покарати себе за те, що пробачили раніше визначеного часу або за те, що не скористались одним із продуманих типів прощення ( до прикладу Чотири Кроки до Прощення) призводить до Хибного Прощення. Під час Хибного Прощення відбувається певне примирення, проте справжнього прощення так і не досягнуто. Ми відновлюємо спілкування із людиною, якій ми пробачили, але насправді цього не сталося.

Хибне Прощення виходить з неповного усвідомлення наскільки болючим був цей досвід (уникання неприємних відчуттів), підганяння процесу прощення, або навіть не проходження через етапи прощення, коли хтось вирішує, що вони вже пробачили і роблять вигляд ніби нічого поганого не сталося.

Хибне Прощення проявляється, коли люди ігнорують свої істинні почуття і вирішують пробачити тому, що вважають, що це було б прийнятним. Хоча вони знають, що інша людина ймовірно повторить свої дії, у них є відчуття, що вони «повинні» пробачити. Насправді вони не пробачають, а розвивають обурення і формують почуття тривоги в очікуванні наступного разу, коли це станеться. Вони використовують «прощення» як виправдання для поганої поведінки, не маючи жодного усвідомлення того, що значить благополуччя, яке приносить справжнє прощення.

Справжнє прощення - це почуття свободи та світла, завдяки якому нам стає видимий наш шлях до кращих рішень, які згодом приведуть нас до благополуччя. Хибне прощення лише утримує нас заплутаними у тих самих ситуаціях і з тими самими людьми. Хибне Прощення походить зі слів та дій пов'язаних із нашим переконанням, що ми не заслуговуємо на краще чи не можемо створити щось краще, тому ми «миримось» зі станом речей, який не є хорошим для нас на довгий період часу. Істинне прощення змінює нашу точку зору та робить нас вільними творити щасливіше життя. Справжнє прощення з'єднує нас із нашими власними цінностями та вартістю як людини. Хибне Прощення розриває цей зв'язок із почуттям власної значущості.

У взаємозалежних ситуаціях, коли стикаються два людські шаблони залежності, присутня дуже мізерна доля прощення. Може виглядати ніби один партнер регулярно « пробачає» іншому, але насправді це Хибне Прощення, так як вони примирюються без жодного акту прощення. Якби відбувалось справжнє прощення, то одна особа позбулась би заплутаності. Ця особа обговорила б підходящий тип відносин і якби у майбутньому це не вдалось би реалізувати, то ці люди благословили б одне одного та рухались би далі, до практичної точки.

Способом уникнути Хибного Прощення є переконання у тому, що процес прощення задіяний у ситуації і він залучає Ваші глибші почуття.

## **Примирення**

Прощення є безумовним, але примирення інколи може бути умовним.

У книзі Прощення – це сила прощення описується як «Зречення бажання карати». Якщо Ви уважно поглянете на цей вислів, то помітите, що у ньому не йдеться про примирення. Примирення є характерним для того типу відносин, який ми прагнемо мати із людиною, яку ми намагаємось пробачити. Примирення часто є частиною прощення, але це не обов'язкова умова. Примирення по своїй суті є окремим та відмінним процесом.

Розрізнення примирення та прощення може дійсно допомогти навчитись прощати, так як воно приносить ясність та дуже корисні ідеї стосовно процесу. Усвідомлення різниці між примиренням та прощенням і того, як вони взаємодіють, є чудовим способом виділити будь-які потенційні бар'єри, які можуть стримувати нас від прощення, дозволяє усьому пройти гладко.

Прощення є безумовним та можливим завжди; примирення інколи буває умовним та не завжди можливе.

Прощення є безумовним так як завжди існує можливість відпустити бажання карати когось, живі вони чи мертві, присутні у нашому житті чи зникли. Зречення цього бажання карати когось залежить виключно від нас і може бути здійснене незалежно від іншої людини.

Інколи примирення має бути умовним, так як ми можемо мати справу із прощенням стійкого кривдника, сильно залежного, кар'єрного злочинця або якогось відхилення поведінки. Ймовірно, нам хочеться сформулювати конкретні та специфічні умови стосовно відносин, які ми хочемо мати з такою людиною (див. Важке Прощення). Ми можемо пробачити їм, проте конкретні кордони необхідні для наших з ними відносин. Рішення пробачити комусь відрізняється від окремого вибору примиритися з кимось.

На додачу, примирення не завжди можливе. Людина вже може бути давно мертва або безнадійно залежна і ми не маємо доступу до неї. Примирення з кимось залежить не єдине від нас; воно залежить від поведінки іншої людини.

Розуміння того, що Ви можете пробачити комусь і вирішити більше не мати нічого спільного з цією людиною (остерігайтесь прихованої помсти, якщо Ви обрали цей шлях) може дійсно полегшити процес прощення. Ми природньо будемо побоюватися пробачити комусь, хто є для нас нічним жахінням, якщо ми помилково припустимо, що це означатиме повернення до спілкування з ними. Усвідомлення того, що примирення можна обговорити у припустимий для нас спосіб, або навіть вирішити не вдаватися до цього, дає нам свободу пробачити так, як ми цього хочемо.

Якщо Ви маєте справу із прощенням проблематичним людям, використовуйте Чотири Кроки до Прощення і далі оберіть долю для Вашого примирення. Вибір щодо примирення також може зачекати до того часу поки Ви заволодієте свіжим поглядом, отриманим шляхом використання Чотирьох Кроків. Важке Прощення може стати в нагоді, коли ми маємо справу із непростими ситуаціями.

## **Важке Прощення**

Важке Прощення означає задати умови майбутнім відносинам.

Концепція Важкого Прощення полегшує процес прощення при складних умовах. З Важким Прощенням ми пробачаємо (і виконуємо роботу Чотирьох Кроків до Прощення) і даємо собі дозвіл на припинення відносин із людиною, якщо ви не дійшли спільної згоди. Ми можемо вирішити не узгоджувати нічого з ними доки не побачимо достатньо доказів щирого жалю та бажанню змінитись.

Ви певно зустрічали поняття Жорстокість із Милосердя. Важке Прощення має подібне значення. Як вже було сказано на сторінці Примирення, прощення є безумовним, але примирення інколи є умовним. Важке Прощення означає, що ми створюємо умови наших майбутніх відносин.

З Важким Прощенням будь-яке примирення є умовним так як воно частково залежить від подальшої поведінки людини. Це є важливим, адже люди часто плутають прощення та примирення і вважають, що вони завжди разом. Однак, це насправді два різні поняття, які лише зрідка разом. З Важким Прощенням ми безумовно пробачаємо їм (якщо ми відпускаємо бажання покарати їх) але ми ставимо чіткі та специфічні рамки стосовно процесу примирення. Це допомагає мінімалізувати шанси того, що нас скривдять знову (і знову) в такий самий спосіб і ті ж самі люди.

Вибір захистити себе від шкоди дуже відрізняється від рішення уникати когось як спосіб покарання. Вони можуть виглядати подібно для інших, проте ми так не вчинимо, якщо будемо відкритими щодо наших дій і мотивацій. З Важким Прощенням ми можемо пробачити комусь і уникати контакту з ними для того аби захистити себе.

Існує облагороджувальна риса прощення, яка підштовхує наш розум на вищий рівень і дозволяє бути вільними.

Як я хотів сказати у книзі; Прощення- це сила:

Прощення дарує свободу залишитись і свободу піти.

З Важким Прощенням Ви імовірно оберете шлях прощення і:

- + Створите ясні домовленості щодо специфічних проблем, так як Ви хочете рухатися далі (для того, щоб отримати почуття безпеки та поваги).
- + Виокремити типи поведінки, які є для Вас неприйнятними і які припинять або призупинять процес примирення.
- + Обмежити типи контактів, які Ви маєте з іншою людиною, до того часу як Ви дійдете до спільного розуміння.
- + Бажати домовленості для того аби щось зробити, підвищуючи цим рівень спільного розуміння, такого як спільного візиту до консультанта.

Сутність Важкого Прощення – це взаємоповага. Важке прощення означає впевненість у тому, що інша особа знає та поважає Ваші почуття і що Ви розумієте та поважаєте почуття цієї особи. Якщо такий тип спільної взаємоповаги не присутній у ваших відносинах, і інша особа не хоче допомогти його заснувати, тоді справжніх відносин не існує, так само як і підстав для

примирення.

Примирення – це не лише вибір; це процес. Як елемент Важкого Прощення ми певно бажатимемо впевнитись у тому, що вони розуміють що ми відчували з приводу їхніх дій. Однак, Важке Прощення не означає, що ми переносимо провину за все погане на когось іншого. Існує велика різниця між «Це те, що я відчуваю... і це твоя провина» і просто « Це те, що я відчуваю...». Перший варіант наповнений звинуваченням та осудом. Другий більше демонструє взаємоповагу та вияв щирих почуттів.

Ми також можемо вирішити, що примирення неможливе. Якщо хтось не схильний змінюватись, ми можемо бути певні, що цього і не станеться! Зміни потребують бажання і не трапляються без дій. Неважливо наскільки б нам цього хотілось, без зобов'язання змінитись жодних змін не буде.

Взаємоповага включає в себе прояв поваги до самого себе так само як і до інших. Поважати себе означає бути чесним із собою щодо своїх істинних почуттів. Не слід ховатися від себе і своїх емоцій, тому що це стає звичкою і легко може призвести до Хибного Прощення.

Якщо Ви не готові пробачити комусь, або не готові примиритися з ними, почніть із прощення самому собі і прийняття теперішнього стану речей. Принаймні в такий спосіб Ви будете у злагоді із собою. Вам може знадобитись деякий час на відновлення сил, оновлення своєї особистості, і відновлення Вашої життєвої віри та віри у інших людських істот перед тим як здійснити акт прощення інших. Не поспішайте. Як тільки у Вас набереться більше досвіду у прощенні та примиренні, Ви будете більш здатні пробачити і можливо навіть примиритись навіть із складними випадками.

## **Наступні Кроки**

Щоб стати учителем Прощення вистачить рішення, що це саме те, чим Ви б хотіли займатись.

Якщо Ви бажаєте зануритись глибше, обговорюйте цю тему з іншими, як вживу так і онлайн у соціальних мережах. Ви помітите, що ця тема чудово підходить для діалогу, допомагає поглибити та збагатити Ваші зв'язки.

Просто повідомте про те, що Ви читаєте книгу про Прощення і це вже переросте у чудовий діалог. Можливо, хтось розкаже Вам про речі, які їм би хотілось пробачити, але вони не знають як. Розкажіть їм про Чотири Кроки до Прощення! Пояснивши ці чотири прості кроки людям, Ви можете докорінно змінити їх життя.

Усі, хто вчиться пробачати також є вчителями прощення. Чим більше Ви вчите Прощення, тим більше Ви здатні на прощення, чим більше Ви практикуєте прощення, Тим більше Ви його вчите. Ви можете зробити це Вашим завданням (можливо навіть секретним) дозволяти людям дізнатись про Прощення або навіть вчити йому.

Єдина необхідна річ для того, щоб стати вчителем Прощення – це бажання. Вам не потрібно бути «експертом», отримати сертифікат чи ще щось подібне. Ми всі вчителі Прощення, або навпаки, ми вчимо усіх через приклад. Найголовніше - це свідомий вибір вчити Прощенню, а не його відсутності. Тільки почніть і продовжуйте, успіх не за горами.

У Вас є можливість використовувати цитати з цієї книги у вигляді навчального матеріалу. Будь ласка, надішліть мені email та попросіть про дозвіл, якщо Ви хочете використати більше, ніж 10% книги. Нам усім хотілося б зробити світ хоча б трохи кращим. Що може бути кращим за поширення ідеї Прощення?

Також Вас може зацікавити моя книга Прощення – це сила, опублікована Findhorn Press, яка є доступною у багатьох книжних магазинах. Вона перекладена багатьма мовами, тому прошу відвідати мій сайт і натиснути на прапор Вашої країни або мову, для більш детальної інформації: [forgiveness-is-power.com](http://forgiveness-is-power.com)