

CZTERY KROKI DO PRZEBACZENIA

Potężna siła prowadząca
do wolności,
szczęścia
i sukcesu.

William Fergus Martin

Cztery Kroki do Przebaczenia

Potężna siła prowadząca do wolności, szczęścia i sukcesu.

William Fergus Martin

Dlaczego warto wybaczać?

Przebaczenie Cię wyzwoli.

Ty oraz twoi bliscy, zyskacie niebywały spokój ducha oraz szereg innych korzyści, gdy zdecydujesz się wybaczać. Nieważne czy chcesz wybaczyć komuś, czy samemu sobie, przebaczenie uwolni cię od przeszłości i pozwoli odkryć prawdziwy potencjał. Wybaczenie wyzwoli cię z kajdan twoich przekonań i nastawień. Uwolni umysłowe i emocjonalne energie, które pomogą Ci w budowaniu lepszej przyszłości.

Przebaczenie pomoże ci osiągnąć twoje życiowe cele, nawet te najbardziej przyziemne oraz takie, które wymagają pilnej interwencji. Być może pragniesz mieć lepszą pracę, zarabiać więcej pieniędzy, być uczestnikiem głębszych związków lub po prostu mieszkać w ładnym miejscu. Wybaczenie pomoże ci spełnić wszystkie twoje marzenia. Jeśli człowiek nie wybacza, część jego wewnętrznej, życiowej energii zostaje zablokowana w formie urazy, złości, bólu lub innego rodzaju cierpienia. Tak uwięziona energia, staje się twoim ograniczeniem. Sytuację można porównać do jazdy na rowerze, w którym szczęki hamulców zaciskają się na oponie. Taki rower spowalnia cię, irytuje i sprawia, że jazda do przodu staje się niezwykle uciążliwa.

Wszystkie twoje decyzje oraz wierzenia są poniekąd efektem sytuacji, w których nie potrafiłeś wybaczyć. W miarę osvajania się ze sztuką przebaczenia poczujesz, jak energia, która do tej pory była koncentrowana na negatywnych myślach, zostaje uwolniona i przekierowana na działania pozytywne, co sprawi, że twoje życie przestanie być ograniczone i zredukuje cierpienie do minimum.

Jeśli twoją intencją nie jest nauka przebaczenia w celu polepszenia własnej osoby, zawsze możesz wykorzystać to, by pomóc innym. Gdy podążasz tą ścieżką, wszyscy twoi znajomi odczuwają pozytywny wpływ tej ideologii. Twój tok rozumowania stanie się przejrzysty i pozytywny jak nigdy dotąd. Będziesz mógł dać z siebie więcej, a twoje nastawienie skupi się wokół dzielenia się tym, co już posiadasz. Naturalnie i w łatwy sposób, staniesz się miły i szczodry, zaczniesz podchodzić do ludzi z niespotykaną dotąd troską, a wszystko to przyjdzie ci łatwością. Staniesz się szczęśliwy, zmienisz nastawienie na pozytywne, a ludzie w twoim otoczeniu obdarzą cię życzliwością.

Czy koegzystencja z osobą miłosierną jest bardziej owocna niż w przypadku osób o zatwardziałym sercu? Tak, to oczywiste dla każdego. To, czy życie będzie dla Ciebie szczęśliwe, zależy w dużej mierze od jakości Twoich relacji międzyludzkich. Każdy aspekt życia przejdzie pozytywną zmianę, w miarę jak posiadasz umiejętność przebaczenia; w odniesieniu do pracy czy też życia towarzyskiego. Jednym słowem, przebaczenie jest w stanie uzdrowić każdy rodzaj relacji z drugim człowiekiem, co pozytywnie wpływa na pozostałe elementy Twojej układanki, zwanej życiem. Jeśli pragniesz rozwinąć skrzydła kariery zawodowej, to pozytywne nastawienie względem miejsca pracy oraz ludzi, którzy tam pracują, będzie odgrywać kluczową rolę. W tym wypadku Twoja przyjazna aura sprawi, że ktoś Cię zauważy i doceni.

Pragniesz przenieść się na wyższy poziom finansowy, czujesz potrzebę odniesienia sukcesu? W takim razie przebaczenie jest kluczem do Twojego szczęścia. Przykładowo, gdy chcesz zarabiać więcej pieniędzy w życiu, nie możesz stronić od ludzi, którzy mają ich więcej niż Ty. Dzięki ludziom bogatszym od siebie, również staniesz się bogaty. Bagatelizując „ludzi z pieniędzmi”, odrzucasz ich potencjalną pomoc, ponieważ pozostajesz na nich zamknięty. Z drugiej strony, jeśli wykazujesz pozytywne nastawienie w stosunku do ludzi, którym powodzi się lepiej od Ciebie (kiedy widzisz taką osobę, uśmiechasz się do niej, a nie szczerzysz), zwiększysz swoją szansę na nawiązanie współpracy lub kontaktów.

Być może pragniesz lepszej pracy i większej wypłaty? Spróbuj mieć pozytywne nastawienie w stosunku do miejsca pracy, szefa, kolegów, jak i klientów lub interesantów, a z pewnością poczujesz znaczną ulgę. Ludzie z pozytywnym, pomocnym nastawieniem poradzą sobie w każdej sytuacji. Nigdy nie odniesiesz sukcesu w firmie, na której Ci nie zależy, ponieważ nigdy nie dołożysz wszelkich starań. A jeśli nie dasz z siebie wszystkiego, to Twoja kariera stanie w miejscu. Przebaczenie pozwoli Ci odnaleźć w sobie ten rodzaj nastawienia, które pomoże Ci odnieść sukces w pracy.

Nauka przebaczenia sobie samemu jest równie istotna. Samo-zadreczanie się wraz z odmawianiem sobie miłosierdzia, ma również wpływ na ludzi wokół. Nie wybacząc sobie, karzesz się, jednocześnie nie pozwalając sobie na lepsze życie. Zaprzeczając samemu sobie, masz coraz mniej do zaoferowania innym. Im mniej masz do zaoferowania, tym mniej zyskasz od otaczających się osób. Wszyscy zyskują, gdy sobie przebaczasz. W ten sposób wpuszczasz więcej dobra do swojego życia i masz czym się podzielić.

Wybacząc, stajesz się lepszym mężem lub żoną, lepszym studentem czy też nauczycielem, bardziej sumiennym pracownikiem lub pracodawcą, lepszym rodzicem lub dzieckiem. Przebaczenie otwiera dla ciebie szansę na sukces, w każdej znaczącej dziedzinie życia. Kiedy okazujesz miłosierdzie, to co niegdyś wydawało się niemożliwe do osiągnięcia, staje się rzeczywistością.

Jeśli jesteś religijny lub po prostu dbasz o swoje życie duchowe, ta praktyka otworzy przed tobą nowe możliwości, które pomogą ci osiągnąć głębszy stan świadomości swojej religii lub praktyk duchowych. Doświadczenie to uwolni cię od poczucia winy, tego, że nie jesteś tak „dobry”, jak powinieneś być, co pozwoli stać ci się osobą, którą pragniesz zostać. Takie ćwiczenia wzmacniają twoje naturalne, wewnętrzne dobro, a co za tym idzie, dzięki nim staniesz się bardziej aktywny życiowo. Poczujesz, jak twoja wola rośnie w siłę, łatwiej będzie ci się powstrzymać przed robieniem rzeczy, które nie mają na ciebie pozytywnego wpływu. Z kolei na pierwszy plan wejdą kwestie istotne i przynoszące korzyści oraz takie, na które nigdy nie miałeś czasu.

Nauka wybaczenia nie zaszkodzi ci w żaden sposób, może ci tylko pomóc.

Przebaczenie to niezwykle praktyczna i pomocna rzecz. Nie posiada ona żadnych negatywnych aspektów. Miłosierdzie całkowicie cię wyzwoli. W miarę jak miłosierdzie rośnie w twoim sercu, twoje problemy (w tym problemy związane ze zdrowiem) stopniowo znikają. Taka sytuacja da ci perspektywę, możliwość przemyślenia własnego życia i odnalezienia najszybszej drogi do miejsca, w którym pragniesz być. Życie stanie przed tobą otworem. Nowe możliwości po prostu spadną z nieba. Zaczną pojawiać się pozytywne zbiegi okoliczności, w których spotkasz właściwe osoby we właściwym czasie. Pomysły na rozwiązania twoich problemów niejako same zaczną przychodzić na myśl właśnie wtedy, gdy będziesz ich najbardziej potrzebować. Zaczyniesz zauważać szczegóły we własnym otoczeniu, wyostrasz wzrok podczas przeglądania prasy, czy też usłyszysz konwersację, która da odpowiedź na nurtujące pytanie. Dlaczego właściwie tak się dzieje? Poprzez pielęgnację miłosierdzia stajesz się bardziej otwarty na dobro w twoim życiu, a dobro to odnajdzie drogę, by do ciebie dotrzeć.

Im więcej przebaczenia w sercu, tym więcej pozytywnych cech zaczniesz wychodzić na wierzch twojego charakteru, staniesz się silniejszy i zaradniejszy,

bardziej niż kiedykolwiek. Części ciebie, które do tej pory były zablokowane z powodu żali i smutków, zaczną rozwijać się owocnie. Przestaniesz skupiać swoją uwagę na borykaniu się z problemami, a twoje życie zmieni się w pasmo przyjemnych doświadczeń. Jeśli brzmi to, jak przesada, to podejdź do tego z dystansem. Po prostu spróbuj podjąć Cztery Kroki do Przebaczenia, które zostały tutaj opisane.

Cztery Kroki do Przebaczenia

Niebywale owocna droga do zmiany twojego życia na lepsze.

Cztery Kroki do Przebaczenia pomogą Ci zacząć wybaczać w prosty i szybki sposób. Może to odcisnąć pozytywne piętno na twoim życiu. Siła tych kroków leży w ich prostocie, tak więc po prostu zacznij się do nich stosować, a odczujesz korzyści.

Te Cztery Kroki mogą zostać wykorzystane, w celu rozwiązania wielu problemów, zarówno dużych jak i małych. Jednakże, nie rzucaj się od razu na głęboką wodę. Radzimy zacząć od pomniejszych spraw, zanim dojdiesz do wprawy. Zasadniczo, lepiej nie wybaczać komuś, kto może ponownie sprawić cierpienie wskutek takiej sytuacji. Tak poważne sprawy mogą być podejmowane, gdy nabierzesz doświadczenia i zrozumiesz filozofię przebaczenia. (patrz Trudne Przebaczenie i Pojednanie). Teraz pomyśl o małej sprawie, w której mógłbyś przebaczyć i podążaj za krokami opisanymi poniżej. Cztery Kroki do Przebaczenia Najlepszą metodą dla początkujących jest spisanie Czterech Kroków na kartce papieru

Krok 1: Określ komu i za co pragniesz przebaczyć.

Krok 2: Uporządkuj swoje przemyślenia na temat odczuć odnośnie do danej sytuacji. Wybierz te myśli, które są twoimi prawdziwymi uczuciami, zamiast tych odgórnie narzuconych przez normy społeczne. Musisz podążać w kierunku swoich szczerych odczuć.

Krok 3: Określ, jakie korzyści zyskasz poprzez wybaczenie. Z pewnością będą one przeciwieństwem tego, co czujesz w chwili obecnej. Smutek stanie się radością, złość zmieni się w spokój, uczucie ciężkości przerodzi się w poczucie lekkości. Jeżeli w tym momencie nie jesteś w stanie określić swoich własnych korzyści, po prostu skorzystaj z kilku ogólnych (pokój, wolność, mniej trosk, więcej pewności siebie itp.). Bardzo pomocne jest wyobrażenie sobie swojego życia od momentu, w którym twoje przebaczenie faktycznie nastąpi.

Krok 4: Dołóż wszelkich starań, by doprowadzić do przebaczenia. Po prostu określ, komu zamierzasz przebaczyć, a potem pomyśl o korzyściach płynących z tego faktu.

W większości przypadków, Cztery Kroki wyglądają następująco:

Przykład 1:

Wyobraź sobie, że twój przyjaciel Janek od jakiegoś czasu cię unika, a ty nie wiesz, dlaczego tak się dzieje.

1. Zamierzam wybaczyć Jankowi za to, że mnie unika.
2. Teraz pragnę wyrzucić z siebie uczucia smutku, złości i strachu. (Możesz zdecydować się na uwolnienie emocjonalne w późniejszym etapie, jeśli czujesz, że tak będzie dla Ciebie lepiej.)
3. Przyjmuję do wiadomości, że przebaczenie Jankowi przyniesie mi korzyści, czyniąc mnie szczęśliwszym, zdrowszym i spokojniejszym człowiekiem.
4. Zobowiązuje się, aby wybaczyć Jankowi oraz akceptuję pokój i wolność, które niesie ze sobą przebaczenie.

Przykład 2:

W tym przykładzie, pewien związek został zakończony przez dziewczynę o imieniu Joanna.

1. Pragnę wybaczyć Joannie za to, że odeszła.
2. Teraz pragnę pozbyć się moich uczuć żalu, porzucenia i strachu.
3. Przyjmuję do wiadomości, że wybaczenie Joannie przyniesie mi korzyści, poczuje się bardziej przejrzysty, szczęśliwy, a związki tworzone przeze mnie w przyszłości będą o wiele trwalsze.
4. Zobowiązuję się przebaczyć Joannie i akceptuję spokój i wolność, płynące z faktu przebaczenia.

Przykład 3:

W tym przykładzie, ktoś został zwolniony z pracy.

1. Pragnę przebaczyć mojemu szefowi za to, że mnie zwolnił.
2. Chcę teraz pozbyć się uczuć złości i smutku oraz poczucia niesprawiedliwości i rozczarowania.
3. Przyjmuję do wiadomości, że przebaczenie mojemu szefowi przyniesie mi korzyści, poczuje się pozytywnie, będę szczęśliwy i zmotywowany do znalezienia nowej pracy w najbliższej przyszłości.
4. Zobowiązuję się przebaczyć mojemu szefowi oraz akceptuję pokój i wolność, płynące z przebaczenia.

Arkusz Roboczy – Cztery Kroki do Przebaczenia – pomoże ci przejść przez cztery etapy.

Cztery Kroki do Przebaczenia – Arkusz Roboczy

Arkusz Roboczy – Cztery Kroki do Przebaczenia – pomoże ci przejść przez cztery etapy.

1. Kto i Co

Pomyśl o osobie, której chcesz przebaczyć oraz dlaczego powinieneś to zrobić. Uzupełnij poniższe pole:

Pragnę przebaczyć _____ za _____.

To zdanie określi, komu pragniesz wybaczyć, oraz co jest tego powodem. Na chwilę obecną możesz nie być pewien, czy chcesz wybaczyć danej osobie, niemniej jednak, na razie, trzymaj się tej drogi.

Przykłady:

Chcę przebaczyć Tatianie za to, że odbiła mi chłopaka.

Chcę przebaczyć Jankowi za to, że bił mnie, gdy byłem dzieckiem.

Chcę przebaczyć mojemu tacie za to, że niedostatecznie okazywał mi uczucia.

2. Możliwe przeszkody

Sporządź listę uczuć, które mogą stanąć na twojej drodze do wybaczenia tej konkretnej sytuacji. Skup się na emocjach, takich jak gniew, ból, strach, zazdrość, pożądanie, chęć zemsty itp.

W tej chwili jestem (zły, chcę się zemścić, Mam ochotę mu przywalić, itp.)

3. Korzyści:

Sporządź listę korzyści płynących z przebaczenia tej osobie (tym osobom). Jak byś się poczuł, czy twoje nastawienie uległoby poprawie? Czy twoje zachowanie byłoby inne? Przykłady: więcej szczęścia, spokój ducha, poczucie wolności, odprężenie, więcej energii, doświadczenie dla budowania związków w przyszłości itp. Lepiej jest skupić się na pozytywnych uczuciach niż na braku negatywnych („spokojniejszy” brzmi lepiej niż „mniej bojaźliwy”).

4. Afirmacja Przebaczenia:

Stwórz teraz zdanie potwierdzające twoje szczerze intencje, względem przebaczenia. Po pierwsze, wybierz kilka korzyści z Kroku 3, które są dla ciebie najistotniejsze w danej chwili. Potem stwórz zdanie, używając tych stwierdzeń.

Przebaczam _____ [imię] oraz akceptuję _____ [korzyści],
które niesie przebaczenie.

Powiedzmy, że pracujesz nad przebaczeniem dla kogoś o imieniu Jan, a z Kroku 3 wybrałeś korzyści „pokój” oraz „wolność” jako najważniejsze. Wtedy mógłbyś napisać:

“Wybaczam Jankowi i akceptuję pokój i wolność, płynące z przebaczenia.”

Powoli wypowiedz to zdanie we własnym umyśle, co najmniej 3 razy.

Obserwuj, czy zaczynasz odczuwać różnicę w swoim nastawieniu.

Powtórz:

Teraz powróć do Kroku 1 i przejdź ponownie przez Cztery Kroki, powtórz je kilkakrotnie dla tego samego przykładu i obserwuj czy twoje odczucia ulegają zmianie. Poczujesz, jak wola przebaczenia rośnie w tobie podczas Kroku 1, oraz jak to uczucie wzmacnia się, gdy przechodzisz przez Kroki 2 i 3. W pewnym momencie poczujesz się lepiej i ostatecznie doznasz spełnienia w danej sytuacji. Im częściej ćwiczysz przebaczenie, tym łatwiej ono przychodzi, aż do momentu, gdy staje się to twoim naturalnym odruchem.

Przykład: Wybaczam Joannie i akceptuję spokój oraz wolność, niesione przez przebaczenie.

Korzystanie z Kroku Pierwszego

Kluczem do Kroku Pierwszego jest po prostu przyznanie się przed sobą, że chcesz komuś przebaczyć wraz ze świadomością, za co chcesz przebaczyć. Dzięki temu przełamiesz wszelkiego rodzaju negacje tego, co zaszło w twoim umyśle, zaakceptujesz je i podejmiesz działania w stosunku do całego zajścia.

Ważne, by podczas tego kroku nie starać się być zbyt miłym lub uprzejmym. Musisz zaakceptować swoje prawdziwe emocje, związane z zajściem, aby dokonać realnych zmian. Jeśli czujesz, że ktoś „odbił ci dziewczynę”, właśnie to zdanie jest odpowiednim stwierdzeniem do wypowiedzania – przy najmniej na początku twojej drogi. Niemniej jednak unikaj intensywnie dramatycznych interpretacji skutków wydarzenia, takich jak „oni całkowicie zrujnowali mi życie”.

Odrobina dramatu na wstępie nie zaszkodzi, ale staraj się trzymać swoje nerwy na wodzy i dostrzegaj fakty związane z zajściem. W późniejszym etapie, gdy już przejdiesz wszystkie kroki po kilka razy, zaczniesz odczuwać zmiany w swoim postrzeganiu, a co za tym idzie, zmieni się również twój dobór słów określających to nieprzyjemne zdarzenie. To całkowicie naturalna część całego procesu.

Jeśli szczerze pragniesz komuś przebaczyć, prawdopodobnie czujesz, że to właśnie ta druga osoba powinna jako pierwsza wyciągnąć do ciebie rękę. Być może nie chcesz komuś przebaczyć, ponieważ boisz się ponownego zranienia, tym bardziej, jeśli nie widzisz tej osoby na co dzień. W każdym z tych przykładów masz do czynienia z tzw. Trudnym Wybaczeniem, w przypadku którego dochodzi nam jeszcze oddzielny i złożony proces pojednania. Jeśli jesteś w stanie stawić czoła Trudnemu Wybaczeniu, to śmiało, przebacz, wykonując Cztery Kroki. W innym wypadku wybierz mniej dramatyczne zajście.

Jeśli obecnie pracujesz nad przebaczeniem samemu sobie, prosimy o zapoznanie się z rozdziałem pt. „Jak przebaczyć Sobie”.

Korzystanie z Kroku Drugiego

Krok drugi polega na rozpoznaniu dróg, którymi ból, wywołany przez zajście, wciąż dociera do twoich myśli, uczuć i działań. Podobnie jak w Kroku Pierwszym to szalenie istotne, aby spisać własne szczere uczucia, ponieważ wraz z ich akceptacją zmiana stanie się rzeczywista.

Czasami możesz nie być pewien, co czujesz, tak więc spróbuj mniej więcej się domyślić, jakiego rodzaju emocje mogą to być i powtórz kroki po kilka razy.

Ponadto, próbując opisać swoje emocje, możesz skorzystać z odczuć fizycznych, takich jak: „Uwalniam się od przeszywającego uczucia, chłodnego zdrętwienia”. Taka metoda jest szczególnie przydatna, gdy nie jesteś świadom określonych emocji, narastających wokół konkretnego problemu. Jeśli skupiasz się na doznaniach cielesnych, podążaj tym tropem. W późniejszym etapie może pojawić się świadomość emocjonalna i wtedy będziesz mógł również dołączyć uczucia.

Jeśli twoje uczucia są niejasne, postaraj się opisać je w przybliżeniu; „Uwalniam się od uczucia swojego rodzaju beznadziejności”. „Uwalniam się od tego niejasnego, nieco lepkiego, zimnego poczucia nieszczęścia”. Nawet niejasne uczucia są w stanie doprowadzić do przełomów, tak więc nie pozwól, by niejasność powstrzymała cię przed przemyśleniami nad konkretnym zajściem.

Gdy czujesz, że poległeś na tym etapie, spróbuj popracować nad problemem mniejszego kalibru, potem będziesz mógł jeszcze wrócić do tego zajścia. W przeciwnym razie prawdopodobnie będziesz potrzebować wsparcia od zaufanego przyjaciela lub doradcy, którzy być może zaradzą coś na twój problem. Jeszcze inną opcją jest delikatne przeskoczenie tego kroku i skupienie się na kolejnych, tak by sprawdzić, czy znów poczujesz emocjonalne poruszenie.

Korzystanie z Kroku Trzeciego

Podczas Kroku Trzeciego skupiasz się na korzyściach, płynących z uwolnienia się od negatywnych uczuć związanych z zająciem. Wyobraź sobie, jak będziesz się czuć i zachowywać, kiedy zdołasz uwolnić się od tego bagażu emocjonalnego. Pomyśl tylko, o ile lepiej i lżej się poczujesz i, jak ta różnica wpłynie na twoje życie. Pomyśl o tym, jak możesz przelać to wspaniałe uczucie na ludzi wokół ciebie.

Prawdopodobnie w tym kroku uświadomisz sobie, jak korzystne potrafi być Przebaczenie, ponieważ to coś więcej niż uwolnienie się od cierpienia, to wybór szczęśliwszych nastawień i działań. Kiedy szczerze dochodzi do przebaczenia, zaczynasz pojmować, dlaczego ten proces jest tak wspaniałą rzeczą. Jeśli ta świadomość spłynie na ciebie, jest to powód do radości, ponieważ staniesz się zmotywowany do wybaczenia.

Na ogół korzyści płynące z wybaczenia są przeciwieństwem tych związanych z cierpieniem. Niniejsze korzyści lepiej określać w ich pozytywnej formie; „szczęśliwy” zamiast „niesmutny”, „spokojny” zamiast „niewściekły”. Kiedy brak ci pewności co do korzyści wybaczenia, postaraj się odnieść do pozytywnych rzeczy z twojego obecnego życia – nawet jeśli nie jesteś pewien, czy są one dostatecznie istotne; „pokój, szczęście, sukces lub dostatek”.

Gdy musisz skorzystać z wrażeń fizycznych, aby opisać uczucia, od których się uwalniasz, skorzystaj z ich fizycznego przeciwieństwa w celu określenia korzyści na tym etapie, przykładowo, uczucia „zimna i otępienia” mogą stać się „ciepłem i wigorem”, „ciasnota i duszność” przerodzą się w „przestrzeń i wytchnienie” itp.

Do korzyści również zaliczać się mogą rzeczy praktyczne, wyrażone w dowolny, docierający do ciebie sposób; „bądź bardziej pewny siebie”, „zdobądź lepszą robotę”, lub „stwórz nowy, szczęśliwy związek”. Im większe pragnienie otrzymania korzyści, tym większą motywację do wybaczenia poczujesz.

Korzystanie z Kroku Czwartego

W Kroku Czwartym dokonuje się formalizacji i konkretyzacji twojej woli wybaczenia.

Być może nie jesteś pewien, czy szczerze pragniesz przebaczyć. Prawdopodobnie w twoich myślach pojawia się sporo wątpliwości, lecz mimo wszystko spróbuj i przekonaj się sam. Przebaczenie to jedna z tych rzeczy, przy której nawet odrobina dobrej woli, wiodąca ku otwartości na nowe możliwości, może przynieść spektakularne rezultaty.

Na początku najlepiej jest generalizować w odniesieniu do efektów przebaczenia, przykładowo: „akceptuję pokój oraz wolność, płynące z przebaczenia”, lub „akceptuję uzdrowienie i dobre samopoczucie, płynące z przebaczenia”.

W późniejszych etapach możesz dodać korzyści, które zostały określone w Trzecim Kroku, włączając je do Kroku Czwartego. Na przykład, powiedzmy, że zamierzasz wybaczyć zajście związane z pracą, a świadomość załatwienia sprawy postawi cię przed możliwością zdobycia lepszej posady. Wtedy korzystasz ze zdań, takich jak „akceptuję pokój płynący z przebaczenia oraz korzyści, które niesie ze sobą przyjazna atmosfera w pracy, a także możliwość zmiany posady na lepszą”, lub „akceptuję korzyści bycia szczęśliwszym w mojej obecnej pracy, a także fakt, że jestem bardziej zmotywowany na znalezienie jeszcze lepszej posady”.

Niemniej jednak tego rodzaju korzyści mogą ci się wydać zbyt materialistyczne lub niedopasowane do twojego systemu wartości. W takim przypadku nie mieszaj w to korzyści praktycznych.

Czasami warto trzymać się przy określonym kroku, w szczególności, gdy doznajesz poczucia wolności i wigoru podczas pracy nad nim. Koncentracja na Kroku Czwartym i powtarzanie go więcej razy niż inne kroki może zadziałać na twoją korzyść za każdym razem.

Również warto spróbować Kroku Czwartego w formie werbalnej deklaracji, którą kilkakrotnie wypowiadasz na głos lub myślach. Wyobrażanie sobie jakbyś

myślał, czuł i działał, gdy już będziesz miał przebaczenie za sobą, czyni ten proces jeszcze potężniejszym.

Strumień Przebaczenia

Ćwicząc te cztery kroki, poczujesz, jak rośnie w tobie to uczucie. Kiedy już powrócisz do Kroku Pierwszego, po wykonaniu wszystkich etapów, odnajdziesz w sobie to poczucie „chęci przebaczenia” i odczujesz, jak w tobie narasta. Zyskasz świadomość tego, co obecnie czujesz w Kroku Drugim, lub tego, jakie korzyści otrzymasz w Kroku Trzecim. Za każdym razem, gdy przechodzisz przez te cztery kroki, uwalniasz strumień przebaczenia.

Spójrz na to, jak na płynącą wodę, która swoich strumieniem wypłukuje muł z rzeki; tylko w tym wypadku, strumieniem jest powtarzalne przechodzenie przez Cztery Kroki do Wybaczenia. W ten sposób uwalniasz strumień, który spłucze wcześniejsze wzorce poczucia bólu i nieszczęścia. Im częściej przechodzisz przez te kroki, tym mocniejszy staje się ten efekt.

Co więcej, po kilkukrotnym wykonaniu Czterech Kroków, wzmocnisz swoją psychikę, nawet jeśli aktualnie skupiasz się na kolejnym problemie.

Doświadczając korzyści przebaczenia jednej rzeczy, zapragniesz wybaczyć kolejne. Twój poziom „chęci wybaczenia” zacznie wzrastać, nawet wskutek rzeczy niepowiązanych z wcześniejszym procesem wybaczenia. W ten sposób Przebaczenie stanie się dla ciebie naturalnym odruchem.

Wina i Wstyd

Poczucie winy pojawia się w nas, gdy dopuścimy się czegoś złego; wstyd sprawia, że zaczynamy postrzegać nas samych jako złych ludzi.

Aby być w stanie sobie przebaczyć, należy zrozumieć różnicę pomiędzy winą i wstydem. Wina i wstyd często idą w parze, są traktowane niemalże na równi lub z bardzo zbliżonym podejściem. Niemniej jednak są to dwie, różniące się kwestie.

Wina narasta w nas, kiedy zrobimy coś wbrew naszemu wewnętrznemu poczuciu dobra. Z kolei wstyd zwiększa się, jeśli odczuwamy, że coś z nami jest nie tak. Wina związana jest bezpośrednio z tym, co robimy, lub z tym, czego dopuściliśmy się; natomiast wstyd odnosi się do tego, kim jesteśmy. Gdy czujemy się winni, możemy pomyśleć „Zrobiłem coś potwornego”; a jeśli odczuwamy wstyd, pomyślimy „Jestem złą osobą”.

Ważne, aby zrozumieć tę różnicę. Jeśli pragniesz osiągnąć całkowite przebaczenie, musisz zająć się zarówno poczuciem winy, jak i wstydu. Niektóre zajęcia mogą być związane z każdym z tych uczuć, aczkolwiek procesy radzenia sobie z nimi zdecydowanie się od siebie różnią.

Wyzbywamy się poczucia winy, pozbywając się pragnienia ukarania siebie samych, a to z kolei wymusza na nas odejście od samo-potępienia oraz każdej innej formy kary, która mogłaby nam w zaszkodzić w jakikolwiek sposób. Możemy pomóc sobie osiągnąć to poprzez zadośćuczynienie, przeprosiny, skorzystanie z Czterech Kroków do Przebaczenia itp. Te środki pomogą nam uleczyć zarówno poczucie winy, jak i wstydu, niemniej jednak wstyd wymaga podjęcia dodatkowych kroków.

Pragnąc pozbyć się wstydu, musimy pojednać się z własnym wnętrzem (patrz Pojednanie). Wstyd jest zwalczany poprzez pielęgnację relacji bieżących z nami samymi, a w szczególności z tymi częściami osobowości, które oceniamy jako słabe lub ułomne pod określonym względem. Potrzeba nam wejść w szczęśliwy i zdrowy związek z własnym „ja”, aby pozbyć się szkodliwych form wstydu. To wymaga determinacji, bycia świadomym i stania się obojętnym na „głosy w głowie”, które sprowadzają nas do parteru, sprawiając, że czujemy się podle. Co

więcej, również wymaga to od nas zmiany nastawienia w stosunku do otaczających nas, nieprzyjaźnie nastawionych ludzi z jednoczesnym nabraniem dystansu do nich, w miarę możliwości. W praktyce oznacza to spędzanie czasu wśród ludzi przyjaźnie nastawionych, którzy są dla nas dobrzy. Należy przestać być podejrzliwym wobec osób, które szczerze nas lubią. Uwolnienie się od wstydu jest związane ze zmianą nastawienia na „dobrego, miłego i troskliwego przyjaciela” dla nas samych.

Wielu z nas uwewnętrznia rodzica, nauczyciela lub krewnego, który był przesadnie krytyczny lub niemiły dla nas w przeszłości. Jeśli rzeczywiście tak jest, to głos tej krytyki ciągle przemawia w naszych głowach. Czasami staje się tak głęboko zakorzeniony w umyśle, że nawet nie rozpoznajemy jego działania, a mimo wszystko ciągle generuje pojawiające się w nas uczucia i nastroje. Nie trzeba się ukrywać przed nim ani brać sobie do serca jego słów. Reagując na głos krytyki, tylko wzmacniasz jego oddziaływanie. Na ogół wewnętrzny krytyk nie podsuwa nam pomocnych ani konstruktywnych rozwiązań dla problemów. Oczywiście można to zbagatelizować, mówiąc „To tylko zwykła myśl, nie ma tutaj drugiego dna”. Z czasem głos osłabnie i całkiem zniknie, jeśli nie będziesz na niego reagować, ani ufać sugestiom przez niego wypowiedzianym.

Z drugiej strony, poczucie wstydu może również posłużyć za impuls, motywujący do podjęcia działania w związku z wyrządzoną szkodą. Wstyd prowadzi do uzależnień, złych nawyków i huśtawek emocjonalnych. Zignorowane poczucie wstydu zacznie narastać. Człowiek żyjący w konflikcie z sobą samym staje się osłabiony i bardziej skłonny do robienia rzeczy, które to w istocie leżą u źródła tego konfliktu. Tak więc wstyd może podsycać poczucie winy, nie wspominając o tym, że sam narasta w międzyczasie.

Poczucie wstydu niejako usprawiedliwia nas do szybkiego przerzucania winy na innych i jednocześnie tłumi zdolność przebaczenia za czyjeś błędy. Tak wstyd może się roznieść niczym zaraza wśród ludzi, gdzie każdy zainfekowany próbuje zarazić nim na inne osoby poprzez zawstydzanie. Kiedy lider grupy (głowa rodziny, szef organizacji, duchowny itp.) nosi w sobie poczucie wstydu, wtedy z łatwością przerzuci się ono na pozostałych członków grupy, tworząc toksyczną atmosferę obwiniania i potępiania.

Wtedy nie pozwalamy sobie na rzeczy, na które w naszym mniemaniu nie zasługujemy, bez względu na to, jak bezsensownie może to czasami brzmieć. W

każdym razie niespełnione pragnienia nie dadzą nam spokoju. Zdarza się, że chowają się pod powierzchnią i wychodzą w postaci uzależnień oraz wewnętrznych przymusów. Nałogowo kompulsywna postawa budzi w nas poczucie, że na coś nie zasługujemy. To tak zwana Pętla Wstydu; poczucie przymusu zrobienia czegoś, czego według nas nie należy robić, wstydzanie się za nas samych z tego powodu, nasze próby ukrycia się przed wewnętrznym poczuciem wstydu (nie wspominając o wewnętrznych głosach krytyki, które nieustannie nas potępiają) przeradzają się w nałóg, od którego czujemy, że powinniśmy się trzymać z daleka i tak w kółko.

Duma i Wstyd

Wina jest przydatna wyłącznie wtedy, gdy wywołuje rzeczywistą zmianę zachowania, motywując do zadośćuczynienia.

Emocje związane ze wstydem nie ograniczają się wyłącznie do uwarunkowań osobistych. Poczucie wstydu może wynikać z pogwałcenia norm akceptowanych przez określony naród, rodzinę, a także z bycia w centrum zajścia.

Zanim skupisz się na Uwarunkowaniach Narodowych, rzuć okiem na Narodową Dumę. Urodziłem się i mieszkam w naturalnie pięknym kraju (Szkocja). Pewnego dnia jeden z amerykańskich gości powiedział do mnie „Żyjesz w tak uroczym kraju. Tu jest cudnie!”. Przez kilka minut czułem, jak napawa mnie duma, ale zaraz otrząsnąłem się, mówiąc „Chwileczkę! Przecież ja nie mam nic wspólnego z tym, że ten kraj wygląda tak pięknie, nie stworzyłem gór, które tak podziwiał, ani rzek ani zapadających w pamięć krajobrazów. Nawet nie wiem, czy byłbym w stanie usypać pagórek, gdybym poświęcił na to całe życie. W każdym razie wydaje mi się, że nie ma podręczników poświęconych robieniu gór, dolin, czy rzek. Dlaczego więc napawa mnie duma?”

Z drugiej strony, moje poczucie narodowego wstydu pojawia się, kiedy naszej drużynie narodowej nie pójdzie na Mistrzostwach Świata – a tak niestety jest za każdym razem, kiedy się załapią. Na ogół po obejrzeniu kilku porażek tracę zainteresowanie, ponieważ nie chcę się dalej denerwować.

Gdzieś przeczytałem, że wysokiej klasy angielska drużyna piłkarska – Manchester United ma więcej fanów poza granicami Wielkiej Brytanii niż na samych wyspach. Wielu z tych „fanów” nawet nie postawiło nogi w Wielkiej Brytanii. Między nimi a klubem Manchester nie ma żadnego naturalnego połączenia, niemniej jednak świętują, kiedy Manchester odnosi zwycięstwo i zasmucają się, gdy ponosi klęskę.

To trywialny przykład (chyba że jesteś zagorzałym fanem piłki nożnej), aczkolwiek oddaje sedno sprawy. Zarówno nasza duma, jak i wstyd, mogą być zainicjowane przez sytuacje, na które nie mamy najmniejszego wpływu. Z drugiej strony możemy umyślnie wybierać rzeczy – z którymi nie mamy żadnego połączenia – aby wykorzystać je, jako źródło dumy. To

prawdopodobnie dlatego kibice z innych krajów mądrze stawiają na Manchester United (drużynę okrytą niekwestionowaną sławą). Duma i wstyd mogą być pokrętne i arbitralne, lecz mimo wszystko nadal pozostają siłami, kształtującymi nasze zachowanie na wielu rozległych płaszczyznach. Kształtują zdarzenia przeżywane z poziomu osobistego, jak również z poziomu zbiorczego poprzez narody, działające na arenie światowej.

Wina i wstyd nie zawsze występują w negatywnym charakterze. Jeśli mądrze się z nich skorzysta, nałożą rozsądne ograniczenia na nasze zachowanie i pomogą nam wpasować się w obowiązujące normy. Wina staje użyteczna wyłącznie wtedy, gdy motywuje nas do zadośćuczynienia za wyrządzoną krzywdę i wpływa na zmianę naszego zachowania. Wina jest szkodliwa, kiedy wpędza nas w przewlekły stan obsesji na swoim punkcie połączonej z obwinianiem, które nie prowadzą do żadnych pozytywnych zmian. Z kolei wstyd jest użyteczny tylko wtedy, gdy wywołuje w nas przemyślenia na temat własnych nastawień i przekonań, prowadzących do bycia lepszym człowiekiem, bardziej wrażliwym i wykazującym pozytywne cechy, których obecnie nam brakuje. Wstyd jest w stanie rozbudzić w nas empatię oraz zwiększyć naszą śmiałość w realizacji własnych pomysłów.

To kwestia praktyki w zarządzaniu tymi pierwotnymi emocjami winy i wstydu za pomocą konstruktywnych metod. Nie chodzi o to, żeby zatracić się w nich, czy też całkiem ich unikać (starając się być zajęтым) również nie polega to na ich zwalczaniu. Nikt z nas nie chce być ograniczany przez emocje z przeszłości, które nie prowadzą do konstruktywnych postaw czy praktycznych działań. Możemy zarządzać winą i wstydem poprzez praktykowanie przebaczenia sobie. Dzięki temu określamy nasz stosunek do tych pierwotnych uczuć, zamiast być na ich łasce.

Skrucha

Najszczerza skrucha to godnie przeżyć życie.

Ciągłe patrzeć w przeszłość jest w całkowitej sprzeczności z naturalnym porządkiem życia. Najlepszym sposobem na zadośćuczynienie jest zmiana stylu życia. „Najszczerza skrucha to godnie przeżyć życie” niech to hasło stanie się parafrazą starego powiedzenia na temat zemsty. Jeśli istnieją jakieś sposoby na zadośćuczynienie za wyrządzoną krzywdę, to prowadzenie godnego życia z pewnością jest jednym z nich.

Często szczerze przeprosiny prosto z serca są w stanie zdziałać cuda i pomóc naprawić wszelką wyrządzoną szkodę. Każdy popełnia błędy lub zrobił, czy też powiedział coś, czego teraz bardzo żałuje. To może kosztować sporo odwagi, aby skonfrontować się z tymi, których skrzywdziliśmy i przyznać się do winy, mówiąc, jak bardzo żałujemy tego, co zaszło. Takie postępowanie pomoże nam zapobiec podobnym pomyłkom na przyszłość, a więź empatii nawiązana z osobą, którą przepraszamy, sprawi, że ryzyko ponownego skrzywdzenia jej znacznie zmaleje.

Skruchę można wyrazić poprzez rekompensatę; zadośćuczynienie za niemiłe słowa wypowiedziane na czyjś temat, zwrot skradzionych pieniędzy, szczerzą postawę wobec wszystkich, tak aby wyrównać uczynione szkody itp.

Jeśli nie jesteśmy w stanie zadośćuczynić skrzywdzonej osobie, możemy pomyśleć o zrobieniu czegoś, dla ludzi z jej otoczenia. Przykładowo, jeśli skrzywdziłeś kogoś na tle rasowym, zrób dobry uczynek dla osoby o tym kolorze skóry. Zadośćuczynienie może przybrać formę dotacji dla odpowiedniej fundacji charytatywnej. Wystarczy odrobina przemyśleń i wyobraźni, aby znaleźć sposób na odkupienie win, nawet jeśli nie mamy możliwości bezpośredniego skontaktowania się z osobą pokrzywdzoną.

Jeśli dopuściliśmy się naprawdę złych czynów, takich jak umyślne zabójstwo lub poważne okaleczenie drugiej osoby, to rzecz jasna, w takich wypadkach zadośćuczynienie staje się twardym orzechem do zgryzienia. Niemniej jednak nigdy nie wolno tracić nadziei. Pokój i uzdrowienie, idące za Przebaczeniem, sprawiają, że każdy podświadomie dąży do takiego stanu. Jeśli twój przypadek jest ekstremalny, lepiej zacznij od naprawy pomniejszych błędów, by później

skupić się na tych poważniejszych.

Nigdy nie bądź dla siebie jak sędzia wydający wyrok skazujący. Karanie siebie nie pomoże osobom skrzywdzonym przez ciebie. To równia pochyła, która tylko wprowadza kolejne absurdy do twojego życia. Karząc siebie, nie naprawisz niczego. Błąd może zostać poprawiony tylko i wyłącznie poprzez dobre uczynki, a karanie siebie nikomu w niczym nie pomaga.

W godnym życiu nie ma miejsca na pretensje od ludzi, którym wyrządziliśmy krzywdę, jeśli dołożyliśmy wszelkich starań (mieszczących się w granicach zdrowego rozsądku), aby zadośćuczynić. Kiedy ludzie w dalszym ciągu obwiniają nas, bez racjonalnych podstaw, to problem leży w nich, a nie w nas. Kierują nimi ich własne problemy, a ich motywy powinny zostać poddane wątpliwościom, nawet gdy występują w charakterze ofiary. Agresywna Ofiara lubi grać na emocjach innych, uderzając w struny winy i wstydu, a to wszystko, żeby usprawiedliwić własne ofensywne nastawienie i ukryć niejednoznaczne motywy.

Wina lub wstyd mogą zostać wykorzystane przez innych do manipulacji, lub kontroli naszego zachowania. Tego rodzaju manipulacje na ogół stosowane są przez ludzi, którzy uważają się za wzór cnót, mimo iż takie mniemanie w najlepszym wypadku jest tylko nieudolną próbą wywarcia wrażenia. Autentyczni przywódcy duchowi zawsze doradzą nam podejmowanie działań w celu naprawy szkód, a nie wykorzystywanie błędów jako środków do realizacji własnych celów.

Nawet bardzo pewni siebie, kompetentni ludzie mogą załamać się psychicznie w obliczu Ataku Wstydu. Taki atak może zostać zainicjowany przez członka rodziny, który powie: „Pamiętam, jak moczyłeś łóżko za małolata”, lub partnerki życiowej, mówiącej „Pamiętasz, jak zapomniałeś o naszej rocznicy?!”, czy też przez osobę, która wytknie błędy twojego narodu z przeszłości, mówiąc „Pamiętasz, co twoi ludzie zrobili w czasie wojny?!”. Odpowiedzią na wszystkie te zarzuty jest proste nastawienie w stylu „To wszystko jest już za mną, co inni z tym robią, to ich sprawa”. Dodatkową obroną może być prawo do podania czyjejs moralności w wątpliwość, gdy ktoś kurczowo trzyma się tak płytkiej strategii.

Krytykując i potępiając samych siebie za zły uczynek lub za zbrodnię

popelnioną przez nasz kraj, nie wnosimy nic konstruktywnego. Czy jest ktokolwiek, kto na tym skorzysta? Czy świat stanie się lepszym miejscem, jeśli się potępimy? Potępienie może być pożyteczne tylko jako tymczasowy środek zapobiegający dalszemu ranieniu siebie. Samo-nękanie psychiczne w dłuższej perspektywie niczym nie różni się od obsesji na własnym punkcie, która leży u podstaw całego problemu. Większość błędów wynika z bycia zaślepionym własną osobą, przez co stajemy się obojętni na oczekiwania i potrzeby innych. Samo-ukaranie się to nic innego niż dalsze podążanie ścieżką własnego ego. Milion razy lepiej wykorzystać swój czas i energię w sposób służący potrzebom innych niż poświęcać go tym lub innym formom samo-obrzydzenia, obwiniania się lub wyrządzania sobie krzywdy.

Czy Bóg Jest w Stanie Mi Wybaczyć?

Wybaczenie sobie samym to najszczodrzejsza i najmniej samolubna rzecz, jaką możemy zrobić.

Z punktu widzenia osoby religijnej mógłbyś zastanawiać się, jak w tym wszystkim odnaleźć Boga. Możesz sobie pomyśleć „Tylko Bóg może zdecydować o tym, czy mi wybaczy”. Kwestią, nad którą należy się zastanowić, jest to, kto stoi za twoim potępieniem? Być może już przebaczyłeś sobie lub nie masz potrzeby tego robić. Musisz stawić czoła swoim metodom obwiniania się. Czy naprawdę uważasz, że dobrym pomysłem jest założenie z góry, jak Bóg oceniłbym twoje akcje i karanie się z wyprzedzeniem? Jeśli tak uważasz, to równie dobrze możesz stwierdzić, że znasz umysł Boga, a przecież nikt nie jest w stanie go pojąć. Lepiej naucz się przebaczać, zaczynając od siebie lub innych, a wtedy być może przejrzysz na oczy i zrozumiesz, jak Bóg naprawdę postrzega świat. Jeśli czujesz, że musisz pomodlić się o przebaczenie, nie krępuj się.

Był sobie kiedyś człowiek, który służył wielkiemu Panu w wielkim kraju. Pewnego dnia pomagając przygotowywać ucztę na przywitanie swojego Pana, który wracał z dalekiej podróży. Śpiesząc się, wpadł na drzwi i upuścił delikatną, bardzo cenną misę, która rozleciała się w drobny mak na kamiennej podłodze. Sługa był tak przerażony, że uciekł, aby schować się przed gniewem swojego Pana. Zdesperowany wciąż zastanawiał się jaka kara spotka go za ten uczynek. Czuł, że będzie to coś, co wywoła niewyobrażalny ból i postanowił odciąć sobie jeden z palców. Tak też uczynił, a krzyki jego agonii zwabiły pozostałe sługi. Słudzy zaciągnęli go przed oblicze Pana, który dopiero co wrócił z podróży.

Kiedy to Pan dowiedział się o tym, co zaszło, rzekł do swojego sługi: „Głupcze, zadałeś mi trzy ciosy jednym pchnięciem, z czego tylko jeden był przypadkowy. Rozbiłeś najcenniejszą misę to fakt, ale to nie jest w tym wszystkim najgorsze. Przywłaszczyłeś sobie prawo do wydania sądu i wykonania kary, kiedy to ono nie powinno znajdować się w twoich rękach. Podjąłeś decyzję o samookaleczeniu, nie myśląc o tym, jak ograniczysz przez to swoją zdolność służenia mi. Ostatnie dwa są największymi z błędów. A teraz musisz żyć ze świadomością, że ukarałeś się znacznie mocniej, niż uczyniłbym to sam. Okaleczyłeś nie tylko ciało, ale również i swoją zdolność służenia mi, a co za

tym idzie, okaleczyłeś możliwość rozwoju w swoim życiu”.

Tonący człowiek nie jest w stanie uratować innych przed utonięciem. Żadna osoba, która nie przebaczyła samej sobie, nie potrafi przebaczać innym. To właśnie z tego powodu wielu ludzi ma problemy z przebaczeniem. Odmawiają sobie przebaczenia, ponieważ uważają, że nie są tego godni. Poczucie podłości powstrzymuje ich przed wybaczeniem innym ludziom, czują się, jakby sami mieli zbyt mało, aby się jeszcze z kimś tym podzielić. Niegodność wystawia ludzi na kpiny i kumuluje w nich poczucie niesprawiedliwości i odrzucenia. Przebaczenie to droga ewakuacyjna z takiej sytuacji.

Przebaczenie niesie za sobą wspaniałe „konsekwencje”. Wybacząc samemu sobie, będzie ci ciężko powstrzymać się przed przebaczeniem innym. Z kolei wybacząc innym, nie będziesz mógł oprzeć się przebaczeniu sobie. To jest jak dawanie prezentu, którego cena przekracza twój budżet, ale zaraz po tym, jak go przekażesz, dostrzeżasz obfitość pojawiającą się wokół ciebie.

Gołym okiem widać, że bycie egocentrykiem wiąże się ze zbyt dużym mniemaniem o sobie. Ciężko to zauważyć, ale egoizm może być również związany ze zbyt niskim mniemaniem. Ego uwielbia odseparować się od reszty charakteru, poprzez bycie „wyjątkowym”, nawet jeśli ta wyjątkowość ma się opierać o negatywne aspekty. Nie bądź arogancki, nie jesteś gorszy niż ktokolwiek inny. Wszystko, to powstrzymuje cię przed uczestniczeniem w życiu, nie pozwala ci swobodnie oddychać, ponieważ zbyt mocno koncentrujesz się na sobie i swoich problemach, a to nic innego niż czysty egoizm. Skupianie się na „własnych błędach”, „własnych żalach”, „co zrobiłem nie tak” jest zupełnie oderwane od rzeczywistości i w swojej naturze jest zbliżone do skupiania się na własnych osiągnięciach i własnej satysfakcji. Kiedy już uświadomisz sobie, że również postępowałeś w ten sposób, nie bądź dla siebie zbyt surowy. Prawda nigdy nie służy za cep do uderzania się po własnym łbie.

Samo przebaczenie nie tylko pomoże ci, ale również przyczyni się do podtrzymania zdrowszych przyjaźni, relacji rodzinnych, służbowych, społecznych, a także tych na poziomie politycznym, co w konsekwencji prowadzi do lepszego świata w ogólnym tego słowa znaczeniu. To krok naprzód w kierunku świata, w którym coraz to więcej ludzi decyduje się na podjęcie stosownych kroków na podstawie poczucia dobra, zamiast manipulacji i obsesyjności, rodzących się z poczucia winy i wstydu.

Samo przebaczenie ukierunkuje twoją energię na czynienie dobra; zadośćuczynienie na rzecz skrzywdzonych osób lub w ogólnym odniesieniu do twojego życia. Energia, która dotychczas poświęcana była na krzywdzenie siebie, może przyczynić się do konstruktywnego działania, stojącego w całkowitej opozycji do zachowania destruktywnego.

Wybaczenie sobie samemu to najszczodrzejsza i najmniej samolubna rzecz, jaką możemy zrobić. To uwalnia cię od tendencji do ego-centralizacji i ego-obsesji, tym samym ułatwiając wczucie się w pozytywną rolę w twoim własnym życiu. Samo-przebaczenie pozwoli skończyć z byciem osobą, która jest uzależniona od emocjonalno-psychicznego bagażu wszystkich ludzi dookoła. Pozwoli ci na rozpoznanie i spełnienie swoich własnych potrzeb w nieszkodliwy sposób. Umożliwia ci uczestnictwo w związkach, które w sposób pozytywny i konstruktywny wpływają na życie innych. Pomoże ci wyeksponować twoje najlepsze cechy zarówno na płaszczyźnie socjalnej, jak i zawodowej (być może nauka poprzez porażki nie jest do końca dobra i poprawna), co więcej, jest w stanie pozytywnie wywrócić twój świat do góry nogami.

Jak Przebaczyć Samemu Sobie

Weź pod uwagę dobro, które możesz zrobić; zamiast zła, które się już nie odstanie.

Pragnąc sobie wybaczyć, możesz pomyśleć o odpowiednim sposobie na zadośćuczynienie skrzywdzonemu. Naprawianie szkody to niezwykle chwalebna rzecz, aczkolwiek uważaj na samo-karanie, czające się pod przykryciem skruchy. Zadośćuczynienie, a nawet sama myśl o nim, powinna wywoływać w tobie poczucie ulgi. Jeśli tak nie jest, to prawdopodobnie jest to pewna forma auto-krzywdzenia się pod przykryciem. Zadośćuczynienie może cię sporo kosztować; ale nie powinno prowadzić do wyrządzania sobie krzywdy.

Jeśli nie masz kontaktu z daną osobą (już dawno nie jest częścią twojego życia, z jakichkolwiek powodów), ale mimo wszystko pragniesz naprawić wyrządzoną szkodę, zrób to metodą pośrednią, bądź szczodry lub pomocny dla kogoś z tej samej rasy, grupy lub rodzaju człowieka – lub dla kogoś całkowicie przypadkowego.

Wierzysz w to, że najpierw musi przebaczyć ci Bóg, zanim ty będziesz mógł to zrobić? Jeśli tak, to zadaj sobie pytanie: czy to już przypadkiem nie miało miejsca? Następnie postaraj się ukończyć Cztery Kroki kilka razy i zobacz, czy twoje myślenie stało się bardziej klarowne. (Patrz: Czy Bóg Mi Wybacza?)

W przypadku przebaczenia samemu sobie Cztery Kroki do Przebaczenia są praktycznie takie same. W każdym razie zmieniliśmy Krok Trzeci, dodając sekcję odnośnie do tego, jakie korzyści otrzymają inni w związku z twoim samo-przebaczeniem.

Krok 1. Pragnę wybaczyć sobie za:

Wybierz jedną, konkretną rzecz.

Przykład: Chcę przebaczyć sobie za wypowiedzenie krzywdzących słów, skierowanych do mojego brata.

Krok 2. Chcę się uwolnić od poczucia:

Krok 3A. Przyznaję, że wybaczenie tej sytuacji przyniesie następujące korzyści:

Lista korzyści stanie się jasna, gdy już będziesz w stanie sobie wybaczyć. Jedną z korzyści może być uwolnienie się od uczuć, wymienionych w Kroku 2, wywołując w sobie całkowicie przeciwne emocje. Korzyści mogą również być związane z tworzeniem dojrzszych związków, staraniem się o lepszą pracę, powiększenie swojego majątku itp. To wszystko zależy od tego, co jest istotne odnośnie do rzeczy, którą pragniesz sobie wybaczyć.

Przykłady: Poczucie bycia szczęśliwym, wolność, rozluźnienie itp.

Skoro mowa o samo-przebaczeniu dodaliśmy dodatkowy krok, Krok 3B. Na tym etapie skupimy się na korzyściach dla innych. Część tych korzyści jest bezpośrednio związana z korzyściami, które otrzymasz ty sam; a inne mogą być pośrednim skutkiem twojej żywszej i bardziej kreatywnej postawy.

Krok 3B. Przyznaję, że przebaczenie samemu sobie pozytywnie wpłynie na innych, ponieważ:

Przebaczenie sobie samemu jest w stanie pomóc innym, ponieważ stajesz się lepszym rodzicem, uważniejszym przyjacielem, dobrym słuchaczem itp. Twoje skupienie przeniesie się z własnej osoby na innych. Będziesz mniej potrzebować, a jednocześnie więcej dawać z siebie. Wybierz przykład korzyści dla innych, która według ciebie będzie miała znaczenie dla innych.

Przykłady: Stanę się miły dla ludzi wokół (mniej gnuśny, oschły i przybity, a z drugiej strony miłszy i bardziej kochający). Będę mieć więcej do zaoferowania.

Krok 4. Zobowiązuję się przebaczyć sobie za _____ oraz akceptuję spokój i wolność, płynące z przebaczenia.

Co więcej, możesz dodać do lub zastąpić pokój i wolność innymi korzyściami. Warto pamiętać o korzyściach dla innych, wynikających z twojej odmienionej postawy. Często bywa, że korzyści, które otrzymujesz ty, pośrednio wpływają na pozostałe osoby. Stając się szczęśliwszym człowiekiem lub lepszym pracownikiem, przynosisz korzyści wielu osobom z twojego środowiska. Świadomość wpływania na inne osoby, poprzez wykonywanie tych Kroków do Przebaczenia, może ułatwić ci przebaczenie samemu sobie.

Przykłady:

1. Zobowiązuję się przebaczyć sobie za bycie wściekłym na moją żonę / mojego męża, dzięki czemu będę mógł / mogła żyć, wykorzystując swój pełen potencjał,

stając się bardziej kochającym partnerem / partnerką.

2. Zobowiązuję się przebaczyć sobie za stratę posady, dzięki czemu będę mógł pójść naprzód i znaleźć jeszcze lepszą pracę z większym wynagrodzeniem dla korzyści własnej i mojej rodziny.

Na początku najlepiej spisać te kroki. Zaczynij od z pozoru błahych rzeczy, ale pamiętaj, że jeśli chodzi o przebaczenie, to żadna kwestia nie jest błaha, czy banalna. Nawet przebaczenie samemu sobie za rzecz mniej istotną, która wydarzyła się dawno temu, może prowadzić do wielkich zmian. Przejdź przez wszystkie kroki co najmniej kilka razy, a poczujesz, jak chęć przebaczenia narasta w tobie. Dodawaj kolejne kwestie, zmieniaj dobór słów (jeśli czujesz taką potrzebę). Pochyl się nad tymi krokami, przy których czujesz się wewnętrznie poruszony.

Oczywiście z tymi krokami mogą iść w parze zadośćuczynienie i przeprosiny, o ile to możliwe i pod warunkiem, że nie sprawi to kolejnego cierpienia poszkodowanemu. Przemyśl to dokładnie i wyczuź, co należy zrobić, a już wkrótce w twojej głowie pojawią się konkretne rozwiązania. Gdy zadośćuczynienie jest niemożliwe, postaraj się po prostu wieść godne życie. Weź pod uwagę dobro, które możesz uczynić, zamiast skupiać się na rzeczach nie do odkręcenia.

Fałszywe Przebaczenie

Szczerze przebaczenie da ci poczucie wolności i lekkości.

Zmuszając się do przebaczenia zbyt wcześnie lub nie korzystając z przemyślanego procesu (takiego jak Cztery Kroki do Przebaczenia), zmierzasz ku Fałszywemu Przebaczeniu. W tym przypadku następuje pewna forma pojednania, mimo iż żaden szczerzy wysiłek nie został podjęty. Godzimy się z drugą osobą, której przebaczymy, ale tak naprawdę podświadomie wciąż mamy do niej żal. Na myśl przychodzi stare powiedzenie „Wybaczam, ale nie zapominam”.

Fałszywe Przebaczenie związane jest z: brakiem akceptacji tego, jak bardzo krzywdzące było to całe doświadczenie (unikanie bolesnych odczuć); pośpieszaniem procesu przebaczenia; lub z brakiem jakiegokolwiek procesu przebaczenia i nastawieniem, które niejako pozwala nam przebaczyć, a potem zachowywać się, jakby nic złego się nie stało.

Często dochodzi do Fałszywego Przebaczenia wskutek ignorowania szczerych uczuć i decyzji o przebaczeniu, bo tak po prostu wypada zrobić, nawet jeśli, druga osoba prawdopodobnie powtórzy swój błąd i będzie „oczekiwać” kolejnego przebaczenia. W tym wypadku ludzie tak naprawdę nie przebaczą, zamiast tego uzbijają się w żal, tworząc poczucie lęku przed następnym razem, kiedy to znów może dojść do podobnej sytuacji. Używają „przebaczenia” jako wymówki dla czyjegoś złego zachowania, tak więc nie mogą poczuć prawdziwych korzyści, które niesie za sobą przebaczenie.

Z kolei szczerze przebaczenie daje nam poczucie wolności i lekkości, prowadzące do przejrzystości umysłu i podejmowania lepszych decyzji. Natomiast Przebaczenie Fałszywe sprawi, że pozostaniemy w dalszym ciągu uwikłani w te same sytuacje z tymi samymi ludźmi. Fałszywe Przebaczenie bierze się z mówienia lub działania na podstawie przekonania, że nie zasługujemy na nic lepszego lub nie jesteśmy w stanie zbudować czegoś lepszego, tak więc „przyjmujemy pozę” akceptacji rzeczy, które są dla nas szkodliwe w dłuższej perspektywie. Szczerze przebaczenie całkowicie zmienia perspektywę i uwalnia nas, pozwalając na szczęśliwsze życie. Prawdziwe

przebaczenie odnosi się do naszych własnych przekonań i wartości własnej osoby, podczas gdy, Fałszywe Przebaczenie utrzymuje nas w świadomości brak własnej wartości.

W sytuacji współzależnej, gdzie schematy nałogów dwojga ludzi zazębiają się, nie ma miejsca na przebaczenie. Może z boku to wyglądać, jakby partner „przebaczał” na porządku dziennym, ale w rzeczywistości jest to Fałszywe Przebaczenie, ponieważ pojednanie następuje bez udziału szczerych uczuć. Jeśli rzeczywiście nastąpiłoby prawdziwe przebaczenie, to jeden z partnerów zdołałby skończyć ze swoim nałogiem. Następnie taka osoba powiedziałaby, na jakim rodzaju związku jej zależy i jeśli drugi z partnerów nie wyraziłby chęci zmiany, to należałoby życzyć sobie wszystkiego najlepszego i pójść naprzód.

Pragnąc uniknąć Fałszywego Przebaczenia, upewnij się, czy zaangażowałeś się w proces przebaczenia, który odnosi się do twoich głębszych uczuć.

Pojednanie

Przebaczenie jest bezwarunkowe, czego nie zawsze można powiedzieć o pojednaniu.

W książce „Przebaczenie to Potęga”, przebaczenie jest określone jako „Rezygnacja z pragnienia ukarania”. Nie ciężko zauważyć, że w tym stwierdzeniu nie ma mowy o pojednaniu. Pojednanie zależy od relacji, którą chcemy zbudować z drugą osobą. To nic innego niż proces odbudowy związku. Pojednanie często idzie w parze z przebaczeniem, ale nie zawsze tak jest. Tak na dobrą sprawę ten proces jest odrębny i odmienny.

Odseparowanie pojednania od przebaczenia może działać dla nas cuda, przynosząc przejrzystość i praktyczny wgląd w cały proces. To wielka rzecz zrozumieć różnicę pomiędzy pojednaniem a przebaczeniem oraz to, jak razem współpracują. Jest to doskonały sposób na wyłapanie potencjalnych przeszkód, stojących na drodze do wybaczenia, który sprawia, że cały proces przebiega znacznie szybciej.

Przebaczenie jest bezwarunkowe i możliwe w każdym wypadku; z kolei pojednanie czasami musi być określone przez warunki i nie zawsze jest możliwe.

Przebaczenie jest bezwarunkowe, ponieważ zawsze można pozbyć się chęci ukarania kogoś, bez względu na to, czy dana osoba żyje, czy też już przeszła na tamten świat, oraz niezależnie od tego, czy nadal jest częścią naszego życia, czy już dawno odeszła. Odpuszczenie chęci ukarania to wyłącznie twoja własna kwestia i może zostać wykonane bez względu na drugą osobę.

Z drugiej strony pojednanie czasami musi opierać się konkretnych warunkach, w szczególności, kiedy druga osoba jest notorycznym nałogowcem, recydywistą lub całkowicie neguje swoje zachowanie. W takim przypadku z pewnością zechcesz określić konkretne warunki tego, na czym ma się opierać dalsza relacja z taką osobą (Patrz Trudne Przebaczenie). Pomimo iż następuje przebaczenie, to wciąż możemy stworzyć jasno określone granice dla przyszłej integracji. Podjęcie decyzji o wybaczeniu komuś różni się i jest oddzielne od decyzji o pojednaniu.

Co więcej, pojednanie nie zawsze jest możliwe. Druga osoba może już nie żyć od dawna, ślad mógł po niej zagaść, lub jest tak ślepo uzależniona, że nie sposób do niej dotrzeć. Pojednanie z kimś nie leży wyłącznie w naszej kwestii; w dużej mierze zależy od obecnego nastawienia drugiej osoby.

Świadomość tego, że możesz komuś przebaczyć, aczkolwiek nie chcesz już mieć nic wspólnego z tą osobą (jeśli tak zdecydujesz, to uważaj to na skrytą chęć zemsty), w zasadzie może uczynić cały proces znacznie łatwiejszym. Naturalnie nie chcemy przebaczyć komuś, po kim nie wiadomo, czego się spodziewać, tym bardziej, jeśli oznacza to powrót do związku z daną osobą. W przypadku, kiedy negocjacja pojednania może pójść po naszej myśli, lub gdy całkiem odrzucimy taką opcję, czujemy się wolni i zdatni do przebaczenia.

Przebaczając problematycznym ludziom, koniecznie skorzystaj z Czterech Kroków do Przebaczenia, a pewnym momencie będziesz mógł rozważyć pojednanie (o ile w ogóle wchodzi to w grę). Decyzja o tym, czy chcesz się pojednać, może poczekać, aż nabierzesz świeżego spojrzenia, płynącego z Czterech Kroków.

Idea Trudnego Przebaczenia to praktyczny sposób myślenia o tym, jak przebaczać w najcięższych sytuacjach.

Trudne Przebaczenie

Trudne Przebaczenie wymaga określenia warunków dla przyszłych relacji.

Koncepcja Trudnego Przebaczenia ułatwia wybaczenie w ciężkich sytuacjach. Dzięki Trudnemu Przebaczeniu wybaczymy (i wykonujemy pracę nad przebaczeniem zgodnie z Czterema Krokami do Przebaczenia), jednocześnie dając sobie przyzwolenie na ustalenie pewnych warunków, określających dalsze relacje z drugą osobą. Możemy zdecydować się na całkowitą rezygnację z pojednania, jeśli druga osoba nie wykazuje szczerzej skruchy lub chęci zmian.

Pewnie spotkałeś się ze stwierdzeniem „Trudna Miłość”, gdzie jedna ze stron związku okazuje swoje uczucie poprzez bycie chłodnym i stanowczym wobec partnerki / partnera. Trudne Przebaczenie jest pod wieloma względami podobne. Jak już wcześniej wspomniano, przebaczenie jest bezwarunkowe, a w przypadku pojednania bywa różnie. Trudne przebaczenie wiąże się z ustaleniem warunków dla przyszłej relacji.

W przypadku Trudnego Przebaczenia każde pojednanie jest warunkowe i uzależnione od obecnego nastawienia drugiej osoby. To szalenie istotne, ponieważ ludzie na ogół myślą przebaczenie z pojednaniem, zakładając, że te dwie rzeczy zawsze idą razem w parze. Jest to dalekie od prawdy, ponieważ są to dwa odrębne pojęcia i rzadko występują razem. Jeśli chodzi o Trudne Przebaczenie, zawsze wybaczymy bezwarunkowo (np. uwalniamy się od chęci ukarania kogoś), jednocześnie określając granice procesu pojednania. To wszystko zmniejsza ryzyko bycia skrzywdzonym ponownie w ten sam sposób przez tę samą osobę.

Decyzja o chronieniu samych siebie przed cierpieniem to zupełnie inna kwestia niż unikanie kogoś w celu ukarania go. Z boku ten ktoś może nie zauważyć różnicy, lecz jeśli szczerze mówimy, co i dlaczego robimy, to wtedy różnicę będzie widać gołym okiem. W przypadku Trudnego Przebaczenia możemy wybaczyć i jednocześnie unikać kogoś, aby chronić siebie samych.

W przebaczeniu jest coś szlachetnego, coś, co przenosi nasze umysły na wyższy poziom i jednocześnie pozwala kroczyć wolną drogą.

Tak, jak już nie raz wspomniałem w książce; „Przebaczenie to Potęga”:

Przebaczenie daje wolność wyboru, możesz zostać lub odejść.

W przypadku Trudnego Przebaczenia możesz zdecydować się na wybaczenie oraz:

- + Określić przejrzyste warunki odnośnie do konkretnych problemów, które chcesz mieć za sobą (tak żebyś mógł się czuć bezpieczny i szanowany).
- + Określić postawy zachowania uznane przez ciebie za nieakceptowalne oraz takie, przez które byłbyś w stanie przerwać lub zakończyć proces pojednania.
- + Ograniczyć kontakt z drugą osobą, dopóki określone warunki nie zostaną spełnione.
- + Zwiększyć wzajemne zrozumienie w stosunku do zgody, poprzez wspólne wizyty w poradni.

Podstawą Trudnego Przebaczenia jest wzajemny szacunek. Trudne przebaczenie to nic innego niż upewnianie się, że druga osoba wie i szanuje to, jak się czujesz oraz to, czy ty wiesz i szanujesz to, jak ona się czuje. Jeśli ten rodzaj wzajemnego szacunku jest nieobecny, a druga osoba nie chce pomóc w jego stworzeniu, to tak na dobrą sprawę nie ma żadnej szczerzej relacji i prawdziwych podstaw do pojednania.

Pojednanie nie jest decyzją, tylko złożonym procesem. W trakcie procesu Trudnego Przebaczenia chcemy mieć pewność, czy druga strona rzeczywiście rozumie to, jak się czujemy w stosunku do całego zajścia. Niemniej jednak Trudne Przebaczenie wcale nie oznacza całkowitego przelania winy na drugą osobę. Jest spora różnica pomiędzy wypowiedzią w stylu „Oto jak się czuje... To wszystko twoja wina” a powiedzeniem „Oto jak się czuje...”. Pierwsze zdanie jest naszpikowane winą i osądem, z kolei drugie jest pełną obustronnego szacunku próbą opisanie szczerych uczuć.

Istnieją też sytuacje, kiedy to porozumienie nie może zostać osiągnięte. Gdy ktoś nie wykazuje chęci zmiany, to możesz być pewien, że taka zmiana nie nastąpi! Zmiany wymagają wysiłku i nie dzieją się same z siebie. Bez względu na to, jak bardzo zależy ci, aby druga osoba się zmieniła, zmiany nie przyjdą na siłę.

Wzajemny szacunek obejmuje szanowanie samego siebie, jak i okazywanie szacunku drugiej stronie. Aby poczuć szacunek do swojej osoby, przede wszystkim musisz być ze sobą szczerzy w kwestii własnych uczuć. Nie warto chować uczuć przed sobą, ponieważ taka praktyka łatwo wchodzi w krew i

prowadzi do Fałszywego Przebaczenia.

Jeśli nie jesteś gotowy, aby komuś wybaczyć lub z kimś się pojednać, powinieneś przebaczyć samemu sobie i zaakceptować swoje obecne nastawienie. W ten sposób przynajmniej pojednasz się ze sobą. Być może potrzebujesz trochę czasu na przemyślenia, regenerację i odzyskanie wiary w życie i w drugiego człowieka, zanim staniesz się gotowy, by przebaczać poważniejsze zajścia. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz. W miarę ćwiczenia wybaczenia i pojednania, te dwie rzeczy zaczną przychodzić ci z łatwością, nawet w ciężkich przypadkach.

Kolejne Kroki

Jeśli pragniesz zostać nauczycielem Przebaczenia, po prostu zastanów się, czy właśnie tym chcesz się zajmować w życiu.

Jeśli pragniesz pogłębić swoją wiedzę, zachęcamy Cię do dyskusji na temat przebaczenia z innymi, czy to na żywo, czy też za pośrednictwem mediów społecznościowych. Zdziwisz się, jak wspaniałym jest to temat do rozmowy. Taki dialog z pewnością pogłębi i wzbogaci twoje relacje.

Wystarczy, wspomnieć komuś, że obecnie czytasz książkę na temat Przebaczenia, aby zainicjować ciekawą rozmowę. Być może ktoś zwierzy ci się na temat rzeczy, które pragnie wybaczyć, ale nie wie, jak się do tego zabrać. Przedstaw tej osobie Cztery Kroki do Przebaczenia! Wyjaśniając te cztery proste kroki, być może całkowicie odmienisz czyjeś życie.

Każdy, kto uczy się wybaczenia, automatycznie staje się nauczycielem Przebaczenia. Ucząc innych, sam stajesz się bardziej miłosierny; a im częściej praktykujesz przebaczenie, tym lepszy przykład dajesz innym. Możesz uczynić z tego swoją misję życiową (której jawność zachowasz dla siebie, jeśli chcesz).

Jedyną rzeczą, którą musisz zrobić, aby zostać nauczycielem Przebaczenia, jest podjęcie decyzji, czy w ogóle tego chcesz. Wcale nie musisz być „ekspertem” z dyplomem, nic w tym stylu. Wszyscy jesteśmy nauczycielami Przebaczenia lub czegoś, co jest jego przeciwieństwem, ponieważ swoimi czynami dajemy innym przykład. To kwestia stania się świadomym tego i podjęcia decyzji o nauce innych. Po prostu zacznij to robić, a miarę praktyki staniesz się dobrym nauczycielem.

Zachęcam cię do cytowania tej książki i korzystania z niej jako materiałów do zajęć. Niemniej jednak proszę o wysłanie mi wiadomości e-mail z prośbą o pozwolenie, jeśli zamierzasz skopiować więcej niż 10% jej treści. Pragniemy pozostawić ten świat nieco lepszym miejscem do życia niż w chwili, w której pojawiliśmy się w nim. Czy jest lepszy sposób na czynienie dobra niż szerzenie mowy Przebaczenia?

Być może zainteresuje cię moja inna książka pt. „Przebaczenie to Potęga”,

opublikowana przez Findhorn Press, dostępna w dobrych księgarniach. Książka ta została przełożona na wiele języków, tak więc proszę o odwiedzenie mojej strony i kliknięcie flagi twojego kraju lub języka w celu uzyskania szczegółowych informacji: forgiveness-is-power.com

O Autorze

William Fergus Martin pochodzi z Wielkiej Brytanii. Jest autorem i mówcą, prowadzącym warsztaty dla ludzi, którzy pragną stać się niezależni. Autor wiele podróżował, a jego książki opierają się na doświadczeniach, wyciągniętych z codziennych wyzwań, przed którymi stają ludzie na całym świecie.

William z przyjemnością podejmuje się pisania artykułów na określone tematy, udziela wykładów i poprowadzi warsztaty, na ogół związane z zagadnieniem Wybaczenia. Czerpie garściami z poprzednich doświadczeń pisarsko-trenerskich, kiedy to jeszcze pracował w branży IT, a wszystko to, aby nauczyć ludzi, jak przebaczać. Skontaktuj się z nim poprzez wydawcę: Findhorn Press, findhornpress.com

Inne prace:

Przebaczenie to Potęga, Findhorn Press.
ISBN: 978-1-84409-628-2

Dążenie do Przebaczenia to Potężna Moc:

„William Martin z powodzeniem stworzył oświecający Podręcznik na temat przebaczenia. Głęboko przemyślany. Niezwykle przejrzysty. Bardzo praktyczny. Polecam z czystym sumieniem.”

Robert Holden, autor książek, takich jak „Nadchodzi Zmiana!” oraz „Sztuka Kochania”

„Kopalnia wiedzy pełna niezwykle cennych informacji.”
William Bloom, Autor książki pt. „Efekt Endorfiny”

„William Martin napisał piekielnie skuteczny podręcznik, dzięki któremu nauczymy się wybaczać nie tylko swoim braciom i siostram, ale również samym sobie.”

Dr Jon Mundy, autor książki pt. „Przeżywanie Klęski, gdy Dzieją się Cudy”.

Translation Status

Przepraszam, ale moja książka pt. „Przebaczenie to Potęga” (Forgiveness is Power) jeszcze nie jest dostępna w twoim języku.

<https://www.innertraditions.com/translation-rights>

Prawa Autorskie © 2014 William Fergus Martin

Wszelkie prawa zastrzeżone. Surowo zabrania się kopiowania treści niniejszej książki (w całości bądź fragmentów) oraz wykorzystywania jej bez pisemnej zgody wydawcy z wyjątkiem krótkich cytatów, używanych przez recenzentów.

Treść niniejszej książki jest oparta o dzieło wydane przez Findhorn Press (innertraditions.com) pt. „Przebaczenie to Potęga”, którego autorem również jest William Fergus Martin

Ilustracja okładki, Prawa Autorskie © 2014 Findhorn Press, wykorzystane za pozwoleniem.

Informacje szczegółowe:

williamfergusmartin.com

globalforgivenessinitiative.com