Автор: admin
29.05.2011 12:23 - Обновлено 30.10.2014 03:03

Как простить непростительное?

Ответить добром на зло, простить непростительное – трудно. Мы с удовольствием читаем подобные истории, но когда это же требуется от нас, наши гнев, боль, страх, ненависть, жажда мести не дают нам сделать шаг к прощению. Мы продолжаем жить с болью в душе, срастаемся с нею, приспосабливаемся к ней, но не прощаем.

Никто не сомневается, что для того, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь, нужно научиться прощать. Возможно, тот, кто целеустремленно причинил нам страдания и боль, не имеет права на прощение, но мы имеем право быть свободными от этого зла. Ненависть как кислота выжигает нашу душу, окрашивает мир в черные краски, делает нас несчастными. Тому, кто причинил нам страдание, наше прощение не нужно. Он продолжает испытывать удовольствие, наблюдая, как рушится наша жизнь. В этом случае лучшей местью врагу станут наши счастье и успех.

Месть, которая превращает зло в добро, обезоруживает врагов, делает их потуги ступеньками в нашем духовном росте, в движении вперед. Думая о своем враге как о том, кто помог нам стать сильнее, мы и в самом деле обретаем над ним силу. Теперь не мы, а он будет разрушаться как личность от собственного зла.

Находясь во власти гнева, мы смотрим на причиненное нам зло с однобокой позиции. Мы видим лишь негативный опыт того, что произошло с нами. Однако нет таких ситуаций, из которых нельзя извлечь нечто положительное.

Составьте список хорошего, что приобрели вы в результате этого ужасного опыта. Запишите 10 положительных результатов, извлеченных из причиненного вам зла, и у вас появятся силы и возможность простить непростительное.

Вспомните о тех, кто поддерживал вас, искренне за вас переживал, думайте об их доброте и бескорыстии. Осознание того, что вы не одиноки, не оставлены с бедой один на один, поможет вам выстоять.

Вычеркните человека, причинившего вам боль, из своей жизни, освободите себя от его уродства. Он не заслуживает того, чтобы вы вновь и вновь обращались мыслями к нему. Пока ваша ненависть связывает вас с этим человеком, боль останется с вами. Освобождение через прощение сравнимо с освобождением из пут неволи.

Прощение не означает принятия неправильного поведения. Зло должно быть наказано, но не следует делать стремление наказать его главной целью своей жизни. Иногда следует положиться на высшие силы, поверить в неминуемое возмездие за совершенное зло.

Прекратите рассказывать о своей беде каждому, кто готов вас выслушать. Несчастье, разрушившее вашу жизнь, не коснулось жизни других, остальной мир живет по прежним законам, ваша беда не нарушила его устои. Не требуйте, чтобы весь мир погрузился в пучину горя вместе с вами, это невозможно.

Если же нет возможности и сил отбросить навязчивые мысли, попробуйте рассказать себе эту историю с точки зрения вашего врага, так, как будто это он рассказывает ее другим. Это сложно, но если справиться с этим, можно увидеть произошедшее другими глазами.

Не торопитесь, дайте себе время измениться. Если вы слишком долго были во власти отрицательных сторон вашей беды, то потребуется время, чтобы сознание перестроилось. Будьте добры и терпеливы к себе. Простите себя. Ваша эмоциональная боль принесла вам боль физическую. Необходимо время, чтобы зажили физические и эмоциональные раны.

Каждый раз, когда вспоминаете своего врага, мысленно шлите ему благословение. Желайте своему врагу хорошего. Это не получится с первого раза, и вам придется заставлять себя делать это. Первые пожелания добра будут неискренними и лицемерными, но постепенно это войдет в привычку, и вы заметите, как стихает ваша ненависть и боль. Жалость к врагу поможет вам простить его.

Настоящее прощение всегда безоговорочно и не приемлет никаких условий. Прощение трудно, но жить с ненавистью и болью еще труднее. Невозможность простить означает

нежелание прощать. Прощение – это выбор, а любой выбор, сделанный человеком, должен нести ему благо.

Автор - **Яна Катис**

Источник