

## Rozdział 7. Doświadczenie przebaczenia w prawdzie

*Przebacz, żeby wyzwolić w sobie siły miłości*  
Martin Gray

Przeczytanie dzieła na temat przebaczenia może być bardzo pożyteczne, lecz nic nie zastąpi doświadczenia. Żebyś się o tym przekonał, proponuję ci doświadczenie w formie medytacji. W przebaczeniu, tak jak we wszystkich praktykach duchowych, takich jak medytacja czy modlitwa, nie improwizuje się. Doprawdy nie wiem, gdzie zrodziła się idea, że można zdołać przebaczyć od razu, bez uprzedniego praktykowania go.

### **Wskazówki, jak dobrze przeżyć doświadczenia przebaczenia**

Oto kilka wskazówek dotyczących medytacji, pomocnych w dobrym wykonaniu tego ćwiczenia:

1 – istota tego doświadczenia będzie polegała na uważnym śledzeniu odruchów swego serca, poznaniu i akceptacji siebie takim, jakim się jest na swojej drodze. Na początku unikaj zmuszania się do przebaczenia za wszelką cenę. Może się zdarzyć, że przebaczenie jak dojrzały owoc spadnie dość wcześnie w twoje serce, i tym lepiej. Może też być, że twoje serce zamknie się na wszelkie współczucie, i to również dobrze. Zaakceptuj każdy wewnętrzny odruch serca, jakiegokolwiek by nie był natury. Chociaż jesteś zdecydowany wziąć udział w tym doświadczeniu, pozwól sobie je przerwać, gdy tylko odczujesz tego potrzebę.

2 - Do tego ćwiczenia radzę ci wybrać małą znie wagę. Tak samo jak podczas pierwszych ćwiczeń fizycznych nie rzucamy się na podnoszenie ciężaru pięćdziesięciokilogramowego ani na przebiegnięcie maratonu, tak też jest i z przebaczeniem. Nie chciej więc rozpoczynać przebaczenia od poważnych krzywd, takich jak wyrządził ci spryciarz, który cię zrujnował czy eksmałzonek, który latami cię dręczył. Wybierz raczej takie, jak ze strony nieprzyzwoitego szofera, opornego młodzieńca czy też szorstkiego szefa.

3 - Nagranie medytacji na taśmę mogłoby ci pomóc bardziej się skoncentrować.

4 - Na zakończenie medytacji byłoby pożyteczne spisać swe wrażenia. Jeszcze korzystniejsze byłoby podzielenie się nimi z kimś towarzyszącym, co by pomogło pójść dalej w swych refleksjach.

5 - Medytacja trwa około dwudziestu minut. Żeby ułatwić jej przebieg, wyeliminuj wszystko, co mogłoby cię rozproszyć, na przykład dzwonek telefonu. Przyjmij wygodną postawę. Byłoby wskazane siedzieć z nogami dotykającymi podłogi i z oczami zamkniętymi.

### **(\* \*) Przebieg medytacji**

*Spokojnie wejdź w siebie.*

*Powoli koncentruj swą uwagę na poruszeniach serca.*

*Odczuwaj dobrze jego uderzenia i ciepło*

*Potem postaw sobie te pytania: „Czym jest dla mnie przebaczenie? Jaką nową wartość życia mogłoby mi przynieść?”*

.....  
*Przypomnij sobie radosne doświadczenie, gdy tobie samemu przebaczone.*

*Nie spiesz się w przeżywaniu swej radości.*

*Wyobraź sobie świat zbudowany na radosnych relacjach i wybaczeniach.*

.....  
*Teraz pozwól, żeby ujawniło się wspomnienie osoby, w stosunku do której odczuwasz uraz. Zobacz ją. Usłysz ją. Kontynuuj odczuwanie tego, co się w tobie pojawia w całej prawdzie.*

.....  
*Z dużą uwagą wobec swych przeżyć i delikatnością w stosunku do siebie, pozwól przybliżyć się tej osobie, którą wyrzuciłeś ze swego serca.*

*Uświadom sobie zablokowania, które mogą się w tobie wytworzyć w tym momencie. Pozwól zalać się tym emocjom i odczuciom, które tobą poruszają. Nie śpiesz się z precyzyjnym ich zidentyfikowaniem i ich zaakceptowaniem*

.....  
*Jeśli emocje są zbyt silne, nie idź dalej. Powoli je przetraw i zasymiluj przed dalszym kontynuowaniem. Jeśli dobrze się czujesz, pozwól zbliżyć się osobie, której chcesz przebaczyć. Kontynuuj obserwację, co się w tobie dzieje.*

*Gdy poczujesz się gotowy, pozwól jej wejść do twego serca. Wyszeptaj jej: „Przebaczam ci”. Zwróć się do jej serca i, własnymi słowami, według twego sposobu, powtórz jej łagodnie: „Wybaczam ci to wszystko, co zrobiłaś w przeszłości, rozmyślnie lub nie, a co mi sprawiło ból albo krzywdę: twe słowa, gesty czy nawet myśli. Przebaczam ci. Przebaczam ci.”*

*Uświadom sobie, w jakim stopniu ta osoba sama jest cierpiąca, przestraszona i zraniona.*

*Daj jej czas na przyjęcie twego przebaczenia i przejęcie się nim.*

.....  
*Stwierdzenie, że dwa serca łączą się znów w szacunku i pokoju, jest tak wzruszające, tak wielkie, tak pokrzepiające!*

*Sprawisz, że dla ciebie zniewaga zostanie zakończona, spleciona, że nie ma już władzy nad tobą. To, co mogłoby pozostać z urazu, zacierają się wraz z przebaczeniem, ponieważ wasze dwa serca połączyły się i odnalazły z dużą sympatią.*

*Tak, wszystko dobrze się kończy z przebaczeniem.*

.....  
*Potem, z twoim błogosławieństwem, pozwól jej odejść jako osobie wyzwolonej, przemienionej, odmłodzonej przez twe przebaczenie. Pozwól jej kontynuować swą drogę, życząc jej możliwie jak najwięcej szczęścia.*

.....  
*Zostaw sobie czas na delektowanie się tym uzdrowieniem. Podziękuj Bogu, że dal ci tę łaskę.*

### **Następstwa medytacji**

Zorganizuj sobie moment refleksji, żeby zebrać wszystkie owoce medytacji, bądź dzieląc się nimi z kimś, bądź notując swe wrażenia w dzienniczku. Na zakończenie mogą ci być przydatne następujące pytania:

- Co przeżyłeś w trakcie medytacji?
- Jeśli czujesz się wyzwolony, pogratuluj sobie i świętuj przebaczenie.
- Jeśli napotkałeś przeszkody, pogratuluj sobie odwagi i znajdź czas, żeby je zidentyfikować.
- Co cię jeszcze blokuje? Znajdź czas, by zaakceptować siebie z tymi zablokowaniami.
- Czego potrzebujesz, by zburzyć to lub te zablokowania?
- Co należałoby ci zrobić, by postępować w przebaczeniu?
- Po zapoznaniu się z różnymi etapami przebaczenia, zastanów się, do którego doszedłeś.

### **Rozdział 8 - Pierwszy etap Nie mścić się i nie pozwolić sobie obrażać.**

Przemoc nigdy nie ustala pod wpływem przemocy, lecz tylko w wyniku walki bez jej użycia.

*Uniwersalna zasada buddyjska*

#### **Określić swoje miejsce, jako ofiary**

Oto kwestionariusz, który pozwoli ci odnaleźć miejsce w sytuacji, gdy jesteś ofiarą. Nie muszę przypominać, że dopóty przebaczenie pozostaje niemożliwe, dopóki pozwalamy winowajcy nadal nas obrażać.

*Co robisz w sytuacji, gdy jesteś czyjąś ofiarą?*

*-Usiłujesz zapomnieć.*

*-Pozwalasz, by sytuacja się pogarszała.*

*-Mówisz sobie, że nie ma nic do zrobienia.*

- *Boisz się reakcji obrażającego, gdybyś mu zaproponował zaniechanie jego destrukcyjnego postępowania.*

-*Pozwalasz rosnąć swoim urazom.*

-*Czekasz na moment, by się zemścić.*

-*Boisz się wybuchnąć i stać się niesprawiedliwym.*

*Jak zamierzasz interweniować skutecznie, a bez mściwości?*

*Z kim mógłbyś pomówić o tej sytuacji, żeby złagodzić swój strach i agresywność, tak by znaleźć strategię interwencji najbardziej stosownej i skutecznej?*

*W jaki sposób chcesz się odwołać do swego prześladowcy?*

### **(\* \*) Rozpoznać swoje zranienie i ubóstwo**

Celem ćwiczenia, jest wyeliminowanie oporów wobec cierpienia i wstydu, które stają się nieużyteczne, a nawet szkodliwe. Pomoże ono stanąć w prawdzie wobec siebie i zacząć przygotowywać do kolejnego etapu, którym jest dzielenie się z drugą osobą.

Jak właśnie zobaczyliśmy, psychika ludzka niełatwo pozwala, aby dotarły do świadomości bolesne doświadczenia. Chroni się ona przed cierpieniem, a zwłaszcza wstydem. Nie chodzi więc o próbę przełamania oporów psychicznych czy nawet pozbycia się ich, lecz wprost przeciwnie, uświadomienia sobie ich wpierw, zaakceptowania i pozwolenia, by same zniknęły.

Najlepszym sposobem dotarcia do nich jest wyjście im na spotkanie tam, gdzie są zaczajone, to znaczy w ciele. Zarejestrowało ono wszystko i zachowuje wierną pamięć obrazy i jej konsekwencji fizycznych i psychicznych. Napięcia, zeszywnienia, bóle, a nawet pewne choroby fizyczne odzwierciedlają niewypowiedziane cierpienie psychiczne. Sygnalizują, że jest rana do zaleczenia.

*Jeżeli jesteś gotowy do rozpoczęcia ćwiczenia, zorganizuj wokół siebie klimat wielkiego spokoju. Zadbaj, aby nic ci nie przeszkodziło podczas około dwudziestu minut. Przyjmij wygodną pozycję. Postaraj się nie mieć na sobie zbyt ciasnego ubrania.*

*Poświęć kilka chwil na wsłuchanie się w swoje wnętrze.*

*Jeśli jesteś wierzący, postaw się w obecności swego Boga albo innego centrum duchowego ważnego dla ciebie. W ten sposób będziesz miał więcej odwagi, by wejść w kontakt ze swym zranieniem i ubóstwem.*

*Zacznij przypominać sobie doświadczenie zniewagi, śledząc uważnie swoje reakcje cielesne. Jeśli sobie ich nie przypominasz, uświadom sobie jedynie swe napięcia, zeszywnienia i podobne symptomy. Zwróć szczególną uwagę na to, co się dzieje w okolicy serca.*

*Jeżeli w tym samym czasie pojawi się wiele reakcji cielesnych, zaakceptuj je wszystkie przez kilka chwil. Następnie zrób wysiłek koncentrowania swego umysłu na reakcji, która wydaje ci się najważniejsza, centralna.*

*Pozostań przy swym napięciu czy bólu bez chęci jakiegokolwiek zmiany, ani szukania wytłumaczenia. Przyjmij z dużą delikatnością i sympatią tę cierpiącą część siebie.*

*Ciągle z tą samą łagodnością, zapytaj się swego napięcia: Co ty podtrzymujesz ukrytego? Co się stało? Jestem gotów, żeby cię wysłuchać. Możesz też zwrócić się bezpośrednio do swego serca: Co zachowujesz z obrazy, co nie pozwala ci żyć pełnią?*

*Bądź nadal w kontakcie ze swym napięciem i bólem. Przygotuj się na przyjęcie tego, co się pojawi, bez żadnego odrzucania. Pozwól wylaniać się obrazom, słowom, a nawet innym doznaniom, bez usiłowania ich interpretowania, zmieniania lub usuwania.*

*Możesz też powtórzyć własnymi słowami polecenia, które napływają w formie obrazów, słów czy doznań. Zapytaj się tej części siebie: Czy dobrze zrozumiałem to wspomnienie czy ten obraz, który mi dostarczasz? Czy to te słowa adresujesz do mnie? A to inne doznanie pochodzi od ciebie czy z innego źródła? To właśnie w ten sposób okażesz jej swą czystą i prostą akceptację tego co się pojawi w tobie, bez sążenia, bez tłumaczenia i chęci zmienienia siebie.*

*Jeśli nic nie pojawia się w świadomości, pozostań cierpliwie w kontakcie ze swym ciałem. Jeśli staniesz się niecierpliwy, skoncentruj się na swej niecierpliwości i pozwól ukazać się przesianiu, którego dostarcza ci ten odruch zniecierpliwienia. Gdy będziesz usatysfakcjonowany tym, czego się dowiesz, podziękuj swej cierpiącej części, która chciała się z tobą skontaktować. Umów się z nią na inne spotkanie i przygotuj się na jej opuszczenie.*

*Gratulacje, że miałeś odwagę spotkać się ze zranioną częścią siebie i spojrzeć wprost na swe wewnętrzne ubóstwo. Byłoby dobrze, gdybyś powtórzył ćwiczenie. Rzadko się zdarza, by podświadomość wyjawiała wszystko za jednym razem. Pozwoli ci ona trawić te małe kęsy, które ci dała. Ostatecznie, byłoby ważne zanotować w swym dzienniku treści doświadczone w czasie ćwiczenia.*

### **Etap trzeci. Podzielić się swym zranieniem**

*Pomiędzy wszystkimi sposobami dzielenia się, przedstawionymi w tym rozdziale, poszukać tego, który najbardziej odpowiada twemu własnemu usiłowaniu przebaczenia.*

*Mówić z samym winowajcą po przygotowaniu interwencji jak następuje: zdecydować otworzyć się na swoje odczucia przez wyrażanie w pierwszej osobie („ja...”), słuchać wersji winowajcy i dokończyć wymianę.*

- Znaleźć kogoś, kto potrafi ciebie słuchać bez osądzania.*
- Praktykować mowę serca w trudnych sytuacjach.*
- Powierzyć swego winowajcę Bogu w modlitwie.*

### **Etap czwarty. Przestać się potępiać**

Upodobanie sobie roli ofiary, może tylko nadszarpnąć siły. „Samobiczowanie się” jest złą radą i przeszkadza w postępowaniu na drodze przebaczenia. Żeby wyjść z marazmu, proponuję następujące ćwiczenia:

1 - *Zbadaj, która część została porażona. Co straciłeś? Jakie twoje wartości zostały zaatakowane lub wyszydzone? Jakie oczekiwania lub jakie marzenia zostały nagle zniweczone?*

*Oto niektóre z wartości, które mogły ponieść szkodę: szacunek dla siebie, twoja reputacja, ufność w siebie, wiara w drugiego, przywiązanie do swych bliskich, twój ideał, pragnienie szczęścia, twe walory fizyczne, zdrowie, piękno, twój status społeczny, zaufanie do autorytetu, potrzeba dyskrecji, podziw dla tych, których kochasz, twoje poczucie honoru, itd.*

*Po określeniu i nazwaniu swojej straty uświadom sobie, że to nie cała twoja istota została znieważona, lecz tylko część ciebie samego. Korzystne dla ciebie będzie powtarzanie: „To nie cała moja istota została porażona, ale to (na przykład) moja reputacja doznała uszczerbku”. Jakiś czas temu, usłyszałem w telewizji świadectwo kobiety, która była ofiarą gwałtu. Stwierdziła: „I was raped but not violated (zostałam zgwałcona, ale nie jestem upodlona)”. Innymi słowy, mówi ona: „Rdzeń mojej istoty pozostaje zdrowy i nienaruszony, mimo gwałtu, i nie straciłam możliwości uzdrowienia siebie”.*

*A między nami mówiąc, jeśli dla określenia nieszczęścia, które mi się przytrafiło, używam formy: „zostałem znieważony”, to nie wyrażę tego samego, co używając formy: „jestem znieważony”<sup>1</sup>. Jest ogromna różnica w postrzeganiu obrazy. Gdy mówię: „zostałem zraniony”, sugeruję, że pomiędzy mną a raną jest dystans, co mi pozwala na odreagowanie i wyleczenie się. Natomiast gdy stwierdzam: „Jestem zraniony”, identyfikuję się całkowicie z samym zranieniem*

*i tym samym staje się niezdolnym do odreagowania.*

*2 - Niezbędne jest przypomnienie sobie, że nie jesteś jedynym odpowiedzialnym za przykre wydarzenie czy obrazę. Podczas jakiejś konferencji, którą prowadziłem z osobami rozwiedzionymi i w separacji, mówiłem, że nie są jedynymi sprawcami swej małżeńskiej porażki. Ich ekswspółmażonkowie, rodzice, społeczeństwo, itd. ponoszą również jakąś część odpowiedzialności. Przy tych słowach, pewna słuchaczka rozplakała się. Spytałem ją, co się stało, odpowiedziała mi, że po raz pierwszy uświadomiła sobie, że nie jest jedyną „tą niedobrą”, odpowiedzialną za rozbitcie swego małżeństwa.*

*3 - Ważne jest w końcu, żebyś zrozumiał, że pomyłka nie jest nie do naprawienia. Nie jesteś skazany na przeżywanie jej bez przerwy, ani na ciągle znoszenie jej konsekwencji. Wyobrażać sobie, że jest się*

*stale prześladowanym przez nieszczęście czy zły los, nastawi ciebie w niezawodny sposób na nowe porażki.*

*Zamiast więc dręczyć się porażką, staraj się wyciągnąć z niej naukę. Ileż to porażek stało się okazją do wzbogacenia doświadczenia, do ponownego wyruszenia i do powodzenia w życiu. Oto więc nowy pozytywny aspekt twych błędów: one sprawiają, że staniesz się bardziej tolerancyjny wobec innych.*

### **(\* \*) Leczyć zranienie z dzieciństwa**

Moje doświadczenie psychoterapeutyczne nauczyło mnie, że „irracjonalna” blokada zamiaru przebaczenia pochodzi bardzo często z jakiegoś dawnego zranienia, które pozostaje jeszcze żywe, choć nieuświadomione. Dlatego więc proponuję przeprowadzić medytację o zablokowaniu, które przeszkadza w przebaczeniu.

*Przybierz wygodną pozycję. Odsuń od siebie wszystko, co może cię rozproszyć podczas ok. dwudziestu minut.*

*Nie śpiesząc się, spokojnie wejdź w siebie, jak to już robiłeś w innych ćwiczeniach medytacyjnych.*

*Powróć do sytuacji, w której zostałeś skrzywdzony i ponownie przeżyj to, co ci się przydarzyło. Zostaw sobie czas na zidentyfikowanie i sprecyzowanie tego, czym zostałeś zraniony.*

*Zachowaj w polu uwagi uczucia, czy splot uczuć, które się aktualnie w tobie ujawniają.*

*Następnie, wychodząc od przeżywanych uczuć, cofnij się w przeszłość, jakbyś odwracał stronę po stronie karty albumu z pamiątkami. Ciągle powodowany tymi samymi uczuciami, zezwól na dowolny ciąg skojarzeń obrazów, wspomnień, słów wiążących się z różnymi etapami swej przeszłości.*

*Kiedy już dosięgniesz najodleglejszego -wspomnienia, zostaw sobie trochę czasu, żeby tę scenę jeszcze raz zobaczyć i przeżyć. Ile masz lat? Kto jest z tobą? Co się dzieje? Jak reagujesz? Jaką podejmujesz decyzję w wyniku tego bolesnego doświadczenia?*

*Spójrz jeszcze raz na dziecko jakim byłeś. Jak było ono ubrane? Gdzie ono jest? Jakbyś je*

*opisał? Obserwuj, co ono przeżywa, jakby było obecne przed tobą.*

*Teraz, odwołując się do swego doświadczenia człowieka dorosłego, swej kompetencji, do znajomości psychologii dzieci, zacznij do niego mówić, dodawać mu odwagi i prosić go o przebaczenie, że tak długo o nim nie pamiętałeś. Wyjaśnij mu, co się wydarzyło. Pociesz, przyrzekając, że już o nim więcej nie zapomnisz.*

*Kiedy będziesz pewny, że oswoiłeś swe dziecko i zaakceptuje ono wzajemne zbliżenie, podnieś się, weź je w ramiona i posadź na kolanach, następnie obejmij je mocno i przytul do siebie.*

*Daj czas, żeby odczuć jego obecność, żeby pozwolić mu się uspokoić i pomóc mu zdrowieć. Jeśli myślisz, że jest gotowe, możesz mu zasugerować, żeby przebaczyło osobie, która je zraniła. Jeżeli wyczuwasz opór, nie narzucaj mu. Trzymaj je po prostu dalej w ramionach i dodawaj odwagi. Znasz wielkoduszność swego dziecka. Zaufaj mu. Kiedy będzie gotowe, przebaczy.*

*Przed rozstaniem się ze swym dzieckiem, pociesz je mówiąc, że już go nie opuścisz, że powrócisz, by z nim rozmawiać i troszczyć się o nie.*

*Gratulacje! Zrobiłeś duży krok na drodze uzdrowienia siebie i „przebaczenia emocjonalnego”. W następnym rozdziale poznamy, jak traktować swój gniew i chęć zemsty.*

## **Piąty etap. Zaakceptować swój gniew i chęć zemsty**

### **(\* \*) Respektować gniew i chęć zemsty**

Oto inne ćwiczenie, które pozwoli wejść w kontakt ze swym gniewem w celu przyjęcia go i rozpoznania, co on może uczynić dla mnie. Jest możliwe, że podczas ćwiczenia wejdziemy w kontakt z innym uczuciem niż gniew. Nie przerywaj ćwiczenia. Za gniewem ukrywa się często nieświadome cierpienie i wielki wstyd.

*Przybierz wygodną pozycję. Oddal to, co mogłoby cię rozpraszać podczas najbliższych dwudziestu minut.*

*Powoli wejdź w siebie. Przypominając sobie dobrze sytuację, w której zostałeś zraniony, koncentruj uwagę na swym ciele. Zaakceptuj, bez oceniania ich, napięcia, zeszywnienia, kule i nawet niedomagania fizyczne.*

*Gdy spostrzeżesz ważną reakcję dala, skieruj na nią uwagę z szacunkiem i delikatnością, bez usiłowania jej zmienienia, interpretowania czy wyeliminowania.*

*Zintensyfikuj kontakt z tym odczuciem cielesnym, oddychając nim, jakby to było płuco, które chciałbyś napęlić powietrzem, a potem opróżnić.*

*Ciągle zwrócony na swą reakcję cielesną, wciągasz powietrze, którym się właśnie napęliłeś i wydmuchujesz je na zewnątrz w otwarte na wysokości twarzy ręce.*

*W miarę, jak wydmuchujesz powietrze w ręce, zacznij obserwować formę, którą przybiera wydmuchiwane na zewnątrz napięcie cielesne. Wielu widzi pojawiający się obłok, który przybiera różne kształty i kolory. Potem, w środku tego obłoku, spostrzegają obraz całkiem*

*Poświęć niezbędny do tego czas, by dobrze rozpoznać, co oznacza napięcie, które właśnie ukazało się w obrazie. Wyraź nazwą lub zwrotem to napięcie w obrazie.*

*Czy ta forma przedstawia dla ciebie gniew, czy inne uczucie; zapytaj się jej: Co chcesz dla mnie zrobić? Przed czym chcesz mnie obronić? Jak chcesz mi pomóc? Poczekaj na jej odpowiedź. Potem powtórz jej własnymi słowami swą odpowiedź, by zaznaczyć, że ją zrozumiałeś. Kontynuuj dialog z tą częścią siebie, traktując ją jak przyjaciółkę.*

*W tym momencie, jeśli wierzysz w Boga, lub inną duchową rzeczywistość transcendentálną, pomyśl o wezwaniu Go i powierzeniu Mu swego zranienia czy gniewu, przedstawionego w symbolu. Poproś Go, by ci pomógł to przemienić w źródło osobistej wiedzy, wzrostu i mądrości.*

*Gdy będziesz zadowolony z przemiany stanu emocjonalnego przedstawionego w symbolu, weź znów w swe ręce tę część siebie w ten sposób przemienioną i zacznij ją wdychać w s\ve wnętrze, rozdzielając na wszystkie części swego ciała.*

*Zweryfikuj teraz, do jakiego stopnia zmieniło się twoje początkowe niedomaganie ciała.*

*Jeśli tego pragniesz, możesz świętować tę nową integrację siebie przez modlitwę, śpiew, taniec lub po prostu notując swe doświadczenie w dzienniku.*

## **- Szósty etap Przebaczyć sobie**

Nienawidzić swej duszy, to nie móc sobie wybaczyć swego istnienia, ani bycia sobą.  
Bernanos

Przebaczenie sobie ukazuje mi się, jako punkt zwrotny na drodze przebaczenia. Przebaczenie Bogu i drugiemu muszą rozpocząć się od przebaczenia sobie samemu. Ten, kto chce przebaczyć, ale nie daje rady tego uczynić w stosunku do siebie samego, podobny jest do pływaka, którego fala odpływu ściąga nieustannie na pełne morze, daleko od brzegu. Wszystkie wysiłki, które podejmiesz, aby przebaczyć drugiemu, zostaną zneutralizowane przez nienawiść, którą czujesz do siebie. Nawet w przypadku, gdy nie doznaliśmy określonej obrazy czy obelgi, przebaczenie sobie pozostaje jedną z ważniejszych praktyk psychiczno-duchowych uzdrowienia. Moja znajoma, Carol, dobrze zapamiętała radę swego starego nowojorskiego psychoanalityka: „Najważniejsze w terapii, mówił jej, jest to, żebyś nauczyła się przebaczać sobie samej”.

Gdy jesteś głęboko zraniony, nie masz się już co zastanawiać nad tym, czy przebaczyć sobie. W każdym razie, jesteś do tego przyparty. Duży wstrząs, zwłaszcza gdy pochodzi od drogiej osoby, rozbija na kawałki twoją wewnętrzną harmonię. Rozpętają się wtedy w tobie przeciwstawne siły. Jedynie pokorne wybaczenie, którego sobie udzielisz, będzie w stanie przywrócić ci pokój i harmonię, i otworzyć na możliwość przebaczenia drugiemu.

## **Uświadomić sobie nienawiść do siebie samego**

Wewnętrzna harmonia pozostaje zawsze w kruchej i chwiejnej równowadze.

Rozczarowanie, niesprawiedliwość czy nieszczęście pojawiają się niespodziewanie, tak że budzą w tobie sprzeczne reakcje, które wypełniają prawie całą przestrzeń twego wewnętrznego świata do tego stopnia, że nie ma już miejsca na przebaczenie. Tak zaplątani w siebie, stajemy się niezdolni do przebaczenia drugiemu. To właśnie stwierdziłem na zakończenie tygodnia uzdrowień dla osób żyjących w separacji i rozwiedzionych. Poprosiłem uczestników o opisanie przeszkód na drodze przebaczenia. Najważniejsza przeszkoda, którą wymienili, pochodziła z kategorycznej dyskredytacji samych siebie i z niezdolności przebaczenia sobie. Oto fragmenty ich wypowiedzi:

„Jest mi trudno wybaczyć sobie samemu, ponieważ rozbiłem rodzinę, nie zastanowiłem się przed jej opuszczeniem, nie okazałem się dość wielkoduszny, by tolerować konflikty małżeńskie...” „Powinnam była przewidzieć problemy, gdy wychodziłam za mąż za człowieka o takiej wrażliwości psychicznej.”

„Mam żal do siebie za to, że byłem tak naiwny, żeby jej całkowicie zawierzyć.”

„Nie mogę sobie wybaczyć tego, że przed małżeństwem łudziłam się, że zmienię mego męża alkoholika.”

„Jestem wściekła na siebie, że wierzyłam w jego kłamstwa i znosiłam tak długo jego zdrady i nadmierne wydatki.”

„Osoba, wobec której odczuwam największą trudność w przebaczeniu... to ja sama, «ciepłe kluski», dlatego że uparłam się żyć w małżeństwie bez przyszłości, że byłam zbyt materialistyczna...”

„Mam trudność w przebaczeniu sobie tego, że nie jestem gotowa przebaczyć.”

Te „wyznania” dobrze ukazują, do jakiego stopnia ludzie pod wpływem dużego rozczarowania są skłonni do oskarżania siebie. Nie mogą sobie wybaczyć, że wystawili się na takie nieszczęścia, a obraza, którą znieśli, ujawnia ich braki i słabości. Oprócz upokorzenia, czują się ogarnięci wstydem i poczuciem winy, do czego dołącza się długi korowód upokorzeń z przeszłości.

„Jeśli ktoś jest okrutny względem siebie, jak można oczekiwać od niego współczucia dla innych?”

### **Pomóc wybaczyć sobie**

1 - Dzięki temu pierwszemu ćwiczeniu, nauczymy się traktować siebie z większą łagodnością. Chodzi o uświadomienie sobie tego za każdym razem, gdy się oskarżamy i dajemy sobie polecenia, używając zwrotów takich, jak „trzeba, żeby...”, „muszę...”, „powinienem...”, „czuję się zobowiązany do...”

*Zacznij od sporządzenia listy takich wyrażení w twoim codziennym języku. Na przykład: „trzeba, abym przebaczył(a) współmałżonkowi”. Potem, podczas gdy zestawiasz tę serię z trzeba i innymi zwrotami rozkazującymi, poświęć czas na zatrzymanie się przy każdym z nich i na odczuwanie, co się w tobie dzieje. Bez wątpienia zrozumiesz, jak bardzo wszystkie przymusy, które sobie narzucasz, są przyczynami stresu.*

*Gdy ukończysz listę, zastąp każde „trzeba”, „należałoby”, „muszę”, „powinienem” przez „wybieram...” lub „jestem wolny...”. Zatrzymaj się, aby nasycić się nowym stanem duszy, stworzonym przez tę zamianę.*

(\*\*)



2 - Poprzednie ćwiczenie miało na celu odnowienie wewnętrznej harmonii. To zaś pozwoli doświadczyć przebaczenia sobie.

*Poświęć odpowiedni czas na wsłuchanie się w siebie.*

*Odnów swój zamiar, by czuć się wyzwolonym od wszelkiej pogardy i nienawiści w stosunku do siebie. Przygotuj się do przyjęcia siebie z miłością i współczuciem.*

*Poproś Boga albo swe osobiste źródło duchowej inspiracji o towarzyszenie ci w tym usiłowaniu przebaczenia sobie i o napętnienie twego serca siłą i miłością.*

*Nadszedł moment, by oddalić wszelkie uczucie agresji, lekceważenia siebie, gniewu na siebie. Pozwól ulotnić się tym wszystkim destrukcyjnym uczuciom.*

*Odrzuć wszelkie pokusy umniejszania siebie, wymyślania sobie, porównywania, oceniania siebie jako kogoś wyższego czy niższego od innych.*

*Raz na zawsze pozwól sobie być sobą.*

*Pojmij, jak przykro wiedzieć o sobie, że jest się odrzuconym od siebie samego i żyć obok swego własnego serca.*

*Powoli zaproś swe serce, by cię przyjęło z powrotem i kochało na nowo.*

*Z dużą słodyczą słuchaj go mówiącego do źle kochanej części ciebie: „Wybaczam ci twoje słabości, twoją zranioną naturę ludzką, twe nadmierne aspiracje, wszystkie twe błędy. Wybaczam ci. Wybaczam ci.”*

*Pozwól swemu sercu powiedzieć ci: „(Twoje imię: .....), przyjmuję cię do siebie. Chcę ci tu zrobić obszerne miejsce. Wybaczam ci. Wybaczam ci.”*

*To jest właśnie to. Wymaż każdy niekorzystny osąd i rozgoryczenie w stosunku do siebie. Pozwól zniknąć każdemu uczuciu srogości wobec siebie.*

*Kontynuuj przyjmowanie siebie z uprzejmością i miłością, jakbyś to robił dla dziecka, które cię obraziło. Zrób jeszcze więcej miejsca w swym sercu i wyobraź sobie, że widzisz je otulające ciebie swym światłem i ciepłem.*

*Możliwe, że złapiesz się na zbyt pobłażliwym osądzaniu siebie, do tego stopnia, że cię to zmiesza. Przyjmij te groźne myśli, które chciałyby przeszkodzić ci w przebaczeniu sobie. Przyjmij je i pozwól im stopić się w życzliwym ciepłe swego serca.*

*Poczuj, że twe serce powoli mięknie i staje się bardziej delikatne w stosunku do ciebie.*

*Zacznij kosztować radości wybaczenia sobie i narodziny nowej wewnętrznej wolności. Ulga, którą odczuwasz, pomoże ci zrozumieć, że żywienie dłużej żalu do siebie jest bez sensu.*

*Pozwól, by wyrozumiałość i szacunek do siebie, pokój i współczucie twego serca przeniknęły całą twoją istotę.*

*Zobacz, do jakiego stopnia uczucie wyzwolenia, spowodowanego przebaczeniem sobie, pozwoli ci okazać innym więcej współczucia i im przebaczyć.*

## **WSPÓŁCZUĆ SOBIE**

*Chcę sobie wybaczyć*

*poszukiwanie niedostępnej gwiazdy*

*swą kruchość*

*że wstydzilem się swego bólu*

*że oskarżałem się w nieszczęściu*

*podtrzymywanie pragnienia nieosiągalnej doskonałości*

*że stałem się współnikiem mego napastnika*

*że ustawiłem się na zewnątrz mego serca*

*przeżuwanie raniących oskarżeń względem siebie*

*że nie potrafię wszystkiego przewidzieć  
nienawiść siebie bez współczucia  
poczucie bezsilności w udzieleniu przebaczenia innym Krótko mówiąc, chcę sobie  
wybaczyć, że jestem tylko człowiekiem.*

## **Ósmy etap**

### **Odnaleźć w swym życiu sens obrazu**

Wyzwanie... jest splataniem trzymanyh nitek rozbitego życia, aby stworzyć z nich dzieło bogate w sens i odpowiedzialność. Gordon Allport

### **Odkryć pozytywny sens zranienia**

Proponuję tutaj serię pytań, w celu łatwiejszego odkrycia pozytywnego sensu zranienia. Ważne jest pozwolić zadać sobie te pytania -niektórzy będą mówić bez wątpienia więcej niż inni - i być uważnymi na odpowiedzi, które wypływają z wewnętrznej mądrości, bez zamiaru ich cenzurowania. Może się zdarzyć, że odpowiedź ewoluuje, i że z czasem odkryjemy całą doniosłość i znaczenie, jakie ona ma dla nas. Podczas ćwiczenia byłoby użyteczne notowanie swych refleksji w dzienniku.

- *Czego nauczyłem się od doznanej zniewagi?*
- *Jaką nową wiedzę zdobyłem o sobie?*
- *Jakie ograniczenia i kruchości odkryłem w sobie?*
- *Czy stałem się po tym bardziej ludzki?*
- *Jakie nowe zasoby i siły do życia odkryłem w sobie?*
- *Jaki nowy stopień dojrzałości osiągnąłem?*
- *Co zapoczątkowała we mnie ta próba?*
- *Jakie nowe racje życia przyjąłem?*
- *Do jakiego stopnia zranienie ujawniło głębię mej duszy?*
- *W jakiej mierze zdecydowałem zmienić swe stosunki z innymi, a szczególnie z Bogiem?*
- *W jaki sposób będę teraz kontynuował swe życie?*
- *Z jaką wielką osobowością, aktualną, historyczną czy mityczną, pozwala mi się identyfikować znośzona zniewaga?*

## **Dziewiąty etap**

### **Wiedzieć, że się jest godnym przebaczenia i że już się przebaczenie otrzymało**

Jedynie ten, kto doświadczył przebaczenia, może naprawdę przebaczyć.

George Soares-Prabhu

### **Uzdolnić się do przyjęcia przebaczenia**

1 - Pozwolić sobie kochać w otrzymanym przebaczeniu, nie jest rzeczą łatwą. Żeby ci

pomóc, proponuję ci ćwiczenie, które uczyni cię gotowym jedynie do **otrzymywania**. Niektóre aktywne i szlachetne osoby nigdy nie nauczyły się **przyjmować**, a jeszcze mniej dawały się rozpieszczać. Czują się bardziej panami siebie i są pewniejsze, gdy dają. Źle tolerują uczucie zależności, kiedy to one otrzymują.

*Zrób sobie przyjemność otrzymywania i przyjmowania tego wszystkiego, co ci dziś życie oferuje z przyjemnych doznań: zapach pieczeni, aromat kawy, gorąco słońca, widok ładnego pejzażu, formy drzewa, kolorów pory roku, uczucie zadowolenia w życiu, słuchanie ładnej muzyki, itd. Pozwól tym wrażeniom zalać całą twą istotę, choćby kilka minut dziennie.*

2 - To drugie ćwiczenie ma na celu wzmocnienie twojej umiejętności **przyjmowania**.

*Przyjmij wygodną pozycję; potem przypomnij sobie oznaki zauważania siebie, które doświadczyłeś w ciągu dnia: pozdrowienia, uprzejmości, twarze rozradowane spotkaniem ciebie, oznaki wdzięczności, wesołe przywitania przez twego kota czy psa, list od przyjaciela, itd. Jak przyjąłeś te całkiem zwyczajne podarunki życia? Czy pozwoliłeś ogarnąć się radości z otrzymywania, aby mogła ona zapuścić korzenie w twojej uczuciowości i byś ją mógł wielbić?*

3 - To ćwiczenie wzięłem z mojej książki *Kochać, stracić i wzrastać*. Zatytułowałem je: „*Litanie miłości*”.

*Odpręż się i wyeliminuj źródła rozproszenia. Zaczynaj od recytowania sobie samemu litanii osób, zwierząt, roślin i przedmiotów, które cię kochają. Na przykład: Janek mnie kocha, moja mama mnie kocha, Bóg mnie kocha, mój przyjaciel Artur mnie kocha, mój pies mnie kocha, słońce mnie kocha, wiatr mnie kocha, mój obraz mnie kocha, itd. Idź żwawo, bez niepokojenia się o stopień czy jakość miłości. Ważne jest, by sobie uświadomić liczne formy miłości, które cię otaczają.*

4 - *Abyś uświadomił sobie, że jesteś godnym przebaczenia i usprawiedliwionym, zrób listę osób, które przebaczyły ci twe biedy, słabości, braki i grzechy w przeszłości. Gdy ukończysz listę, nie śpiesząc się, wróć do każdego otrzymanego przebaczenia. Delektuj się nimi kolejno. Pozwól się opanować uczuciu swej wartości i zignoruj inne uczucia, które miałyby je zmniejszyć.*

5 - *Poświęć czas na medytację słów świętego Jana: „Uspokoimy przed Nim nasze serce. A jeśli nasze serce oskarża nas, to Bóg jest większy od naszego serca i zna wszystko” (1 J 3,19-20).*

## **Etap dziesiąty. Nie chciej przebaczyć za wszelką cenę**

### **(\* \*) Modlitwa potwierdzenia przebaczenia**

Mówiłem uprzednio, że dla skutecznego przebaczenia należałoby wyrzec się swej „żądzy władzy”. Otóż to wyrzeczenie się jest możliwe tylko w modlitwie, modlitwie zanoszonej z pewnością, że zostanie się wysłuchanym, z ufnością, która jest warunkiem jej skuteczności. Święty Marek podkreśla: *Kto (...) nie wątpi w duszy, lecz wierzy, że spełni się to, co mówi, tak mu się stanie* (Mk 11,23). Proponuję więc modlitwę, która zostawia tak mało miejsca

zwątpieniu i wahaniu, że potwierdza z góry, iż prośba jest już spełniona. Innymi słowy, będziemy rozważać przebaczenie, jako wydarzenie już w nas zrealizowane. Podczas modlitwy nie musimy czuć się zobowiązani do przyjęcia sugerowanych formułek; możemy zupełnie dowolnie, stworzyć swą własną modlitwę „potwierdzenia”.

*Przybierz wygodną pozycję w spokojnym miejscu.*

*Otocz się łagodnym światłem.*

*Postaw się w obecności Boga (albo twego duchowego źródła).*

*Poproś Go, by udzielił ci teraz doświadczenia przebaczenia.*

*Przebaczyłeś swemu winowajcy. Uświadom to sobie, usłysz siebie, ujrzyj siebie w tej sytuacji.*

*„Czuję się wyzwolony z wszelkiego urazu. Moje gardło jest uwolnione z wszelkiego niepokoju. Moje serce staje się coraz bardziej lekkie i radosne. Mój oddech się pogłębia, a ręce stają się cieplejsze.*

*Moje stopy spoczywają na solidnym oparciu.*

*Czuję się już wyzwolony z ciężaru zniewagi.*

*Wewnętrzny dialog utwierdza się we mnie.*

*Słyszę słowa Boga: «Jesteś cenny w moich oczach».*

*Rozkoszuję się tymi słowami. Słyszę Boga mówiącego mi: «Jesteś wolny od wszelkiego niepokoju i cierpienia. Wchodzisz w nową fazę swego życia. Z błędów przeszłości wyciągasz lekcje mądrości i uczysz się lepiej poznawać siebie. Rana otrzymanej zniewagi zmienia się w źródło płodności i dojrzałości».*

*Kontynuuję swój wewnętrzny dialog: «Staję się każdego dnia coraz ważniejszy w swych oczach. Przestałem siebie zdradzać. Od tej chwili jestem dla siebie najlepszym przyjacielem. Kocham innych jak siebie samego. Mój winowajca jest przedmiotem tej miłości».*

*Stwierdzam, że moja rana stała się dobrze zagojoną blizną.*

*Moja pamięć nie sprawia mi już bólu; wprost przeciwnie, przypominam sobie okoliczności zniewagi bez przykrego odczuwania.*

*Mój umysł jest przygotowany do odkrywania piękna u wszystkich ludzi, nawet u mego winowajcy.*

*Widzę siebie dumnego, wolnego i oswobodzonego, stojącego naprzeciw mego winowajcy, który staje się mi bliskim.*

*Staję się coraz bardziej wyrozumiałym wobec siebie i wobec innych.*

*Widzę siebie przezroczystym na przebaczenie Boga, nosicielem Jego przebaczenia. Odbicia Jego miłości jaśnieją we mnie, dla mnie i dla tego, kto mnie obraził.”*

*Na zakończenie swej modlitwy, podejmij zwykły bieg swych zajęć, przekonany, że świat nie jest już ten sam, odkąd doświadczyłeś skutku przebaczenia w sobie i drugim.*

### **Jedenasty etap. Otworzyć się na łaskę przebaczenia**

*Tak jak w innych ćwiczeniach, przybierz wygodną pozycję i oddal od siebie wszystko, co rozprasza.*

*Pozwól się prowadzić poprzez powstające w wyobraźni obrazy. Wsłuchuj się w ich wymowę zachowując właściwe sobie tempo.*

*Zostaw sobie trochę czasu na wejście w głąb siebie i na włączenie w swój symboliczny i święty świat. Zamknij oczy, jeśli ci to pomaga.*

*Znajdujesz się na łące pełnej kwiatów, zalanej słońcem. Poświęć czas na kontemplowanie krajobrazu i na delektowanie się świeżością miejsca.*

*Widzisz tam dom otoczony szczególnym światłem. Kierujesz się w jego stronę.*

*Odkrywasz kamienne schody, które prowadzą pod ziemię. Zstępujesz siedem stopni. I tak oto znajdujesz się przed grubymi dębowymi drzwiami, misternie rzeźbionymi wdzięcznymi motywami. Ciekawość cię popycha do otwarcia drzwi i wejścia. Znajdujesz się w sali oświetlonej dziwnym światłem. Ku twemu wielkiemu zdziwieniu, widzisz swego sobowtóra przywiązanego do krzesła. Zbadaj dobrze, nie śpiesząc się, te więzy. Jakie części twego ciała są związane? Jaki rodzaj więzów je trzyma? Z czego są one zrobione? Zaczynasz pojmować, jak doświadczona obraza trzyma cię związanym. Powoli uświadamiasz sobie, że to ty właśnie jesteś przywiązany do krzesła. Wchodzisz w siebie, żeby stanąć jedno z uwięzioną osobą.*

*Potem spostrzegasz, że nie jesteś sam w sali; podejrzewasz obecność istoty posiadającej moc. Rozpoznajesz Jezusa (albo innej postaci duchowej ważnej dla ciebie). Pyta cię: „Czy chcesz, żebym pomógł ci się wyzwolić?” Zdziwiony tą propozycją, powtarzasz sobie to pytanie: „Czyja naprawdę chcę zostać uwolniony?” „Czym się stanę bez moich więzów?” „Czy mógłbym tolerować ten nowy stan wolności?” „Jakie korzyści mogę wyciągnąć z mej sytuacji więźnia?” Poświęć kilka chwil na rozważenie tych ważnych pytań.*

*Jeśli chcesz być wyzwolony, okaż Jezusowi pragnienie tego. Mów Mu o więzach, które pętają cię i przeszkadzają ci przebaczyć swemu winowajcy. W miarę jak będziesz identyfikował każdą przeszkodę w przebaczeniu, patrz na Jezusa uwalniającego cię z twych więzów.*

*Za każdym razem, gdy jakaś część twego ciała zostaje uwolniona, zatrzymaj się, by delektować się ulgą, którą przynosi twoja nowa wolność. W miarę jak więzy się rozwiązują, pozwól harmonii, pogodzie ducha i pokojowi przeniknąć całą twą istotę.*

*W tym stanie łaski, w którym czujesz się zamieszkały przez Bożą miłość, spojrzij na osobę, która ci zawiniła, przybliżając się do ciebie. Czy zaczynasz rozpoznawać, że coś się zmieniło w tobie? Patrz tej osobie prosto w oczy. Czy możesz uczciwie stwierdzić, że czujesz się zdolny powiedzieć jej: „Przebaczam ci”? Jeśli tak, to zrób to. Jeśli nie, powróć do siebie i zapytaj się, jakie z twych więzów jeszcze cię trzymają. Możesz podjąć dialog z Jezusem, aby Go prosić, żeby wyzwolił cię z ostatnich przeszkód przebaczenia. Możesz również zatrzymać się tutaj, z tym że podejmiesz to samo ćwiczenie obrazowe później, aby pójść dalej na drodze przebaczenia. Przyjdzie dzień, kiedy ku twemu wielkiemu zdziwieniu, przebaczenie wypłynie ze źródła twego serca.*

*Jeśli udało ci się uwolnić z wszystkich więzów, zastanów się, co z nimi zrobisz w przyszłości. Mogą ci one służyć za symbole, przypominając ci cenne lekcje, które wyciągnąłeś ze swego doświadczenia.*

*Jak będziesz świętować swoje nowe wyzwolenie?*

*Gdy poczujesz się gotów, wstanieś i wyjdiesz z sali. Otworzysz dębowe drzwi i pójdziesz na górę siedmioma stopniami, aby wyjść na światło dzienne. Powoli zaczniesz nawiązywać znowu kontakt ze światem zewnętrznym. Uświadam sobie hałas. Otwórz oczy. Czujesz się spokojny, odprężony, rześki i wypoczęty.*

*Bez wątpienia zechcesz podzielić się z kimś swymi wrażeniami albo je zapisać w swym dzienniku.*

### **Przebacz nam nasze zniewagi**

*Panie, przebacz nam nasze winy,*

*Nie na miarę naszych ubogich przebaczeń*

*Nie dlatego, że mamy zwyczaj przebaczać*

*Nie na wzór naszych sprzedajnych i wykalkulowanych przebaczeń*

*Ale*

*Aby odkryć „Twą słodką litość”*

*Aby doświadczyć twej bezbronnej delikatności*

*Abyśmy też nauczyli się przebaczać*

*Aby przebaczyć tym, z którymi dzielimy chleb*

*Aby nie wpaść w rozpacz wstydu*

*Aby wyrzec się zarozumiałego pragnienia przebaczenia*

*Aby zdemaskować swą fałszywą szlachetność i oburzenie*

*Abyśmy mogli sobie samym przebaczyć*

*Aby nasze przebaczenia stały się odzwierciedleniem twojego*

*Panie, przebacz nam nasze winy.*