**Dvanásť krokov ku skutočnému odpusteniu**

 Jednotlivé kroky, aby sme dosiahli skutočné odpustenie:

1. Rozhodnime sa nehľadať pomstu a zastavmeagresívne konanie.

2. Priznajme si svoju bolesť a chudobu.

3. Zdieľajme s niekým svoju bolesť.

4. Jasne identifikujte, čo sme stratili, aby sme nad tým mohli žialiť.

5. Prijmime svoj hnev a túžbu po pomste.

6. Odpustime si.

7. Začnime chápať toho, kto nám ublížil.

8. Spoznajme, čo tá bolesť znamená v našom živote.

9. Vedzme, že sme hodní odpustenia, a že nám už bolo odpustené.

10. Prestaňme sa tak veľmi snažiť odpustiť.

11. Otvorme sa milosti odpustenia.

12. Rozhodnime sa, či vzťah ukončiť alebo ho obnoviť.

***Keď moje srdce nechce odpustiť...***

*Aby som sa vyhol ďalšiemu utrpeniu, moje zatrpknuté a*

*zatvrdené srdce prisahalo, že už nikdy nebude znovu milovať.*

*Nezáležalo na tom, koľko som ho prosil, aby odpustilo a mohlo sa vyliečiť,*

*zostáva chladné, tiché a neprístupné.*

*Vyložil som svoje chvejúce sa srdce, aby ho pohladilo slnko.*

*Polieval som ho jemnou nežnosťou dažďa.*

*Živil som ho vrúcnou prítomnosťou.*

*Kolísal som ho ako by som kolísal mrzuté dieťa s horúčkou:*

*utešoval som ho príbehmi o obnovenej láske.*

*Moje srdce by mi chcelo veriť. Ostýchavé a bojazlivé,*

*otvára sa, ale len sťažka. Kolíše medzi túžbou*

*znovu milovať a potrebou chrániť svoju zranenú pýchu.*

*Napokon cíti bolesť a plače, vediac o svojej hanbe*

*a ponížení.*

*Je chodník utrpenia tou jedinou cestou k odpusteniu*

*sebe a iným?*

# Prvý krok: Nehľadajte pomstu: zastavte agresívne konanie

***Cvičenie***

VYROVNÁVANIE SA S TÝM, ŽE STE OBEŤOU

Tento dotazník vám pomôže vyrovnať sa so situáciou, v ktorej ste obeťou. Viem, že vám nemusím pripomínať, že odpustenie je nemožné, kým necháte toho, kto vám ubližuje, aby vo svojom útočnom konaní pokračoval.

Čo robíte v situácii, v ktorej ste obeťou činov iného jednotlivca?

* Pokúšate sa zabudnúť.
* Necháte situáciu zhoršovať sa.
* Hovoríte si, že sa nič nedá robiť.
* Bojíte sa, ako by ten, kto vám ubližuje,reagoval, ak by ste ho požiadali, aby prestal so svojím ničivým správaním.
* Necháte svoj hneď rásť.
* Čakáte na správnu chvíľu, kedy hľadať pomstu.
* Bojíte sa, že sa neudržíte alebo urobíte niečo úplne neúmerné krivde.

Ako môžete efektívne zasiahnuť bez toho, aby ste sa uchyľovali k pomste?

S kým by ste sa o situácii mohli porozprávať, aby ste zmenšili svoj strach a nepriateľstvo a našli najvhodnejšie a najefektívnejšie prostriedky ako situáciu riešiť?

Ako chcete konfrontovať toho, kto vám ubližuje?

# Druhý krok: Priznajte si svoju bolesť a chudobu

***Cvičenie***

SPOZNAŤ SVOJU ZRANENOSŤ A CHUDOBU

Toto cvičenie má eliminovať všetok odpor voči zbytočnému, a dokonca škodlivému utrpeniu a hanbe. Pomôže vám zmieriť sa s pravdou a začať sa pripravovať na ďalšiu fázu, zdieľanie s druhou osobou.

 Ako sme práve videli, ľudský duch (*psyché)* nenechá len tak ľahko, aby bolestivé zážitky vyšli až do plného vedomia. Chráni sám seba pred utrpením a najmä pred hanbou. Toto cvičenie sa potom nepokúša zničiť váš psychologický odpor ani sa ho zbaviť, ale pomáha vám najprv si ho uvedomiť, potom ho prijať a nechať ho, aby sa sám rozplynul.

 Najlepší spôsob ako to urobiť je vrátiť sa tam, kde sa tieto zážitky skryli: do našich tiel. Naše telá zaznamenávajú všetko a udržiavajú si presnú spomienku krivdy a jej fyzických a psychologických následkov. Pnutia, strnulosť, bolesť, dokonca niektoré fyzické choroby odrážajú nevyjadrené utrpenie. Indikujú, že rana potrebuje liečenie.

Ak ste pripravení začať s cvičením, zamerajte sa na to, aby ste okolo seba vytvorili pokojnú atmosféru. Naplánujte si, aby vás nevyrušovali asi dvadsať minút. Nájdite si pohodlnú polohu. Oblečte si voľné oblečenie.

Doprajte si zopár minút, aby ste sa dostali do svojho vnútra.

Ak ste veriaci, choďte do prítomnosti vášho Boha alebo akéhokoľvek iného duchovného zdroja, ktorý je pre vás dôležitý. Toto vám dodá väčšiu odvahu dostať sa do styku s vašou bolesťou a chudobou.

Začnite tak, že si krivdu v mysli pripomeniete. Uistite sa, že sledujete reakcie vášho tela. Ak si na tú udalosť nedokážete spomenúť, len si uvedomte vaše napätie, strnulosť, a dokonca fyzické symptómy. Zvlášť sa sústreďte na to, čo sa deje okolo vášho srdcového svalu.

Ak sa v tom istom čase vyskytne viacero fyzických reakcií, všetky ich na pár minút prijmite. Potom sa prinúťte sústrediť sa na reakciu, ktorá sa zdá najdôležitejšia alebo najvýznamnejšia.

Stále si uvedomujte svoje napätie alebo bolesť bez toho, že by ste sa snažili ich zmeniť alebo zdôvodniť. Privítajte túto trpiacu vašu časť *(časť vás)* veľmi jemne a milo.

Rovnako jemne sa vášho napätia spýtajte: "Čo skrývaš? Čo sa deje? Som pripravený ťa počúvať." Môžete tiež hovoriť priamo k vášmu srdcu: "Čo si pamätáš z tejto krivdy, ktorá ti bráni žiť naplno?"

Buďte v kontakte so svojím napätím a bolesťou. Pripravte sa prijať to, čo prichádza, bez toho, že by ste čokoľvek cenzúrovali. Nechajte obrazy, slová a pocity, aby vyšli napovrch bez toho, že by ste sa ich snažili interpretovať, zmeniť alebo odstrániť.

Tiež môžete vlastnými slovami opakovať tie správy, ktoré sa vynárajú vo forme obrazov, slov alebo pocitov. Spýtajte sa tejto vašej časti *(časti vás)*: "Rozumel som správne tejto spomienke alebo tomuto obrazu, ktorý mi ukazuješ? Sú toto slová, ktoré mi hovoríš? Je tento pocit od teba alebo odinakiaľ?" Takto ukážete svoje čisté a jednoduché prijatie toho, čo k vám prichádza, bez posudzovania, vysvetľlovania alebo pokúšania zmeniť sa.

Ak vám nič nepríde na myseľ, trpezlivo čakajte v kontakte so svojím telom. Ak začnete byť netrpezliví, sústreďte sa na svoju netrpezlivosť a nechajte ju k vám hovoriť.

Keď ste spokojní s tým, čo ste sa dozvedeli, poďakujte tejto  trpiacej časti vás za jej ochotu s vami komunikovať. Sľúbte, že sa znovu stretnete, a pripravte sa odísť.

Gratulujeme, že ste mali odvahu spojiť sa s vašou zranenou časťou *(časťou vás)* a čeliť svojej vnútornej chudobe. Bolo by dobré cvičenie zopakovať. Zriedka sa podvedomie naraz odhalí celé. Skôr vás nechá kúsok po kúsku tráviť jeho obsah. Na záver, bolo by pre vás dobré, aby ste si všetko, čo ste sa o sebe dozvedeli počas tohto cvičenia, zapísali do denníka.

# Tretí krok: Zdieľajte s niekým svoju bolesť

***Cvičenie***

ZDIEĽANIE VAŠEJ RANY

Zo všetkých týchto spôsobov zdieľania v tejto kapitole si vyberte jeden, ktorý je pre váš vlastný proces odpustenia najvhodnejší.

Porozprávajte sa s tým, kto vám ublížil, z tváre do tváre, po tom, čo ste sa starostlivo pripravili nasledovne:

* rozhodnite sa oznámiť jemu alebo jej vaše pocity cez "ja" vety
* počúvajte jeho alebo jej verziu príbehu
* choďte v tejto výmene tak ďaleko, ako sa dá

Nájdite si niekoho, kto vie, ako vás počúvať bez posudzovania.

V ťažkých situáciách si cvičte "jazyk srdca."

Zverte toho, kto vám ublížil, Bohu v modlitbe.

# Štvrtý krok: Správne svoju stratu identifikujte, aby ste nad ňou mohli žialiť

***Cvičenie***

LIEČENIE RANY Z DETSTVA

Moje skúsenosti psychoterapeuta ma naučili, že nevysvetlené blokovanie počas procesu odpustenia má veľmi často pôvod v nejakej starej rane, ktorá je v podvedomí stále veľmi živá. Preto navrhujem nad tou prekážkou samotnou meditovať.

Uložte sa do pohodlnej polohy. Nájdite si miesto, kde môžete byť asi dvadsať minút bez rozptýlení.

Doprajte si čas vstúpiť do svojho vnútra, tak ako pri predošlom meditačnom cvičení.

Vráťte sa naspäť do situácie, ktorá vznikla súčasnou krivdou, a znovu si prežite, čo sa vám stalo. Dajte si čas, aby ste jasne identifikovali a pomenovali to, čo bolí.

Buďte v kontakte s pocitmi, ktoré cítite zdvíhať sa vo vás.

Potom, začínajúc pocitmi, ktoré ste teraz identifikovali, nasledujte ich do minulosti, akoby ste obracali stránky spomienkového albumu jednu po druhej. Stále vedení tým istým pocitom/pocitmi, nechajte obrazy, spomienky a slová spojené s rozličnými štádiami vášho života vyjsť napovrch.

Keď ste dosiahli najvzdialenejšiu spomienku, pár minút sa na tú istú scénu znovu pozerajte a znovu ju prežite. Koľko máte rokov? Kto je s vami? Čo sa deje? Ako reagujete? Aké rozhodnutie robíte ako výsledok tejto bolestivej udalosti?

Pozrite sa na dieťa, ktorým ste boli. Čo máte oblečené? Kde ste? Ako by ste toto dieťa opísali? Pozorujte, čo toto dieťa zažíva, akoby bolo priamo pred vami.

Teraz použite všetky svoje skúsenosti dospelého človeka, všetku svoju kompetenciu a vedomosti o detskej psychológii, a začnite sa s dieťaťom rozprávať. Upokojte ho, prosiac o odpustenie za to, že ste na túto drahú bytosť na tak dlho zabudli.

Keď ste si istí, že ste si vaše dieťa získali, a že vám toto dieťa dovolí ísť bližšie, postavte sa, vezmite dieťa do náručia, posaďte si ho na kolená a pevne ho objímte tak, že si prekrížite ruky na hrudi.

Doprajte si čas, aby ste cítili prítomnosť vášho dieťaťa, nech sa vaše dieťa usadí a pomôžte tejto drahej bytosti vyliečiť sa. Ak si myslíte, že dieťa je pripravené, môžete mu navrhnúť, aby začalo odpúšťať tomu, kto mu ublížil. Ak cítite odpor, nesiľte to. Len stále vaše dieťa držte a utešujte. Poznáte veľkodušnosť vášho dieťaťa. Dôverujte, že keď bude vaše dieťa pripravené, odpustí.

Predtým, než dieťa opustíte, uistite ho tým, že mu poviete, že ho neopúšťate, že sa vrátite, aby ste sa rozprávali a aby ste sa oň starali.

Gratulujeme! Práve ste urobili obrovský krok na ceste k vyliečeniu a k "emocionálnemu odpusteniu." V ďalšej kapitole uvidíme ako zvládať svoj hnev a túžbu po pomste.

# Piaty krok: Prijmite hnev a túžbu po pomste

***Cvičenie***

REŠPEKTOVAŤ HNEV A TÚŽBU PO POMSTE

Tu je ďalšie cvičenie, ktoré vám pomôže spojiť sa so svojím hnevom, aby ste sa s ním mohli spriateliť a naučiť sa, čo pre vás môže urobiť. Počas tohto cvičenia sa môžete stretnúť aj s inými emóciami než s hnevom. Neprestávajte s cvičením. Za hnevom je často neuvedomené utrpenie a veľké množstvo hanby.

Uložte sa do pohodlnej polohy. Vyprázdnite si myseľ od rozptýlení; vzdiaľte sa fyzicky tak, ako je to možné, od čohokoľvek, čo by vás mohlo počas ďalších dvadsiatich minút rozptyľovať.

Doprajte si čas vstúpiť do svojho vnútra. Ako si pripomínate udalosť, v ktorej ste boli zranení, zamerajte pozornosť na svoje telo. Bez toho, aby ste čokoľvek cenzurovali, prijmite všetky napätia, stuhnutosť, "guče" a fyzické nepohodlie.

Len čo ste identifikovali nejakú dôležitú fyzickú reakciu, jemne a s rešpektom na ňu sústreďte pozornosť. Nepokúšajte sa ju meniť, interpretovať alebo ničiť.

Prehĺbte svoj kontakt s týmto fyzickým pocitom tak, že doňho budete dýchať, akoby to bolo pľúca, ktoré plníte a vyprázdňujete.

Zostaňte zameraní na reakcie vášho tela, držte ruky na úrovni tváre. Vydýchnite vzduch, ktorý ste do toho pocitu práve vdýchli, do svojich otvorených rúk.

Ako vzduch vydýchnete do rúk, začnite pozorovať, aký tvar naberá vaše fyzické napätie, ako ho vydychujete. Veľa ľudí vidí oblak rôznych tvarov a farieb. V strede tohto oblaku vidia konkrétny obraz.

Doprajte si toľko času, koľko potrebujete, aby ste presne určili, čo toto napätie znamená. Popíšte to napätie tak, ako ho vidíte na obraze. Na jeho vyjadrenie použite nejaké meno alebo výraz.

Nech tento tvar symbolizuje akúkoľvek emóciu, spýtajte sa ho: "Čo chceš pre mňa urobiť? Pred čím ma chceš ochrániť? Ako mi chceš pomôcť?" Počkajte na jeho odpoveď. Potom jeho odpoveď zopakujte vlastnými slovami, aby ste ukázali, že ste mu porozumeli. Pokračujte v tomto dialógu s touto vašou časťou, zaobchádzajúc s ňou ako s priateľom.

Ak veríte v Boha alebo nejakú inú transcendentnú duchovnú skutočnosť, v tejto chvíli ju môžete vzývať a odovzdať jej svoj hnev v symbole, v akom je reprezentovaný. Požiadajte ju, aby vám pomohla premeniť váš hnev na zdroj osobnej vedomosti, rastu a múdrosti.

Keď ste spokojní s premenou vášho emocionálneho stavu v symbole, v akom je reprezentovaný, vezmite túto svoju časť opäť do rúk v jej novej podobe a začnite ju vdychovať. Nechajte ju rozšíriť sa do vášho tela.

Teraz si skontrolujte: ako sa vaše pôvodne fyzické nepohodlie zmenilo?

Ak chcete, oslávte toto svoje novo-integrované ja modlitbou, piesňou, tancom, alebo si ho len zapíšte do denníka.

# Šiesty krok: Odpustite si

***Cvičenie***

POMÔCŤ VÁM ODPUSTIŤ SI

 1. Toto prvé cvičenie vám pomôže naučiť sa zaobchádzať so sebou láskavejšie. Je vytvorené tak, aby vám pomohlo uvedomiť si všetky tie chvíle, keď ste sa obviňovali a prikazovali si, používajúc slová ako: "Musím...," "Mal by som...," "Potrebujem... ."

Začnite tak, že si spíšete zoznam takýchto výrazov vo vašom každodennom slovníku. Napríklad: "Mal(a) by som odpustiť svojmu(ej) manželke(ovi)." Potom, ako si tento zoznam budete spisovať, zastavte sa pri každom výraze a vnímajte, čo sa vnútri vás deje. To vám pomôže vidieť všetky tieto požiadavky, ktoré sami sebe ukladáte, ako hlavné zdroje stresu.

Keď ste svoj zoznam dokončili, nahraďte každé "musím," "mal by som," slovami "vyberám si" alebo "som slobodný urobiť." Na chvíľu sa zastavte, aby ste si vychutnali nový stav mysle, ktorý táto výmena vytvára.

 2. Toto druhé cvičenie je zostavené tak, aby vo vás obnovilo vnútornú harmóniu, ktorú šok z krivdy zničil. (Pretože toto cvičenie je dlhé, bolo by lepšie si ho nahrať.)

Na dvadsať minút odstráňte všetky zdroje rozptýlenia. Pohodlne sa posaďte, vyrovnajte chrbát a doprajte si chvíľku, aby ste sa dostali do svojho vnútra.

Najprv si v sebe uvedomte dve časti: žalobcu a obvineného.

Dajte si ruky na kolená a určite, ktorá z vašich rúk bude hrať rolu žalobcu. Uistite sa, že druhá ruka je pripravená hrať rolu obvineného. Mnoho ľudí pozoruje, že dominantná ruka hrá rolu žalobcu a druhá ruka rolu obvineného.

Keď ste tieto dve strany určili, zdvihnite žalujúcu ruku na stranu nad hlavu a zohnite ju v lakti, aby sa príliš neunavila. Pohnite ju kúsok za hlavu. Pozorne sa na ňu pozrite, akoby to bola obrazovka, z ktorej sa zhora pozerá vaše obviňujúce ja. Popíšte ho/ju. (Pauza) Ktoré tváre sa zdá, že sa za touto vašou časťou skrývajú, ktoré sa zdajú byť také požadovačné, tyranské a spôsobujú tak veľa viny? (Pauza) Počúvajte hlasy, ktoré vás obviňujú. (Pauza)

Teraz položte svoje prsty na rameno a zohnite lakeť, nech si ruka oddýchne.

Zdvihnite druhú ruku na stranu nad hlavu a mierne ju zohnite. Teraz sa pozrite na tú vašu časť, ktorá je obvinená: citlivú, nežnú, zraniteľnú časť vás, ktorá, keď je obvinená, zvykne upadnúť do depresie. Ako by ste ju opísali? (Pauza) Koľko má rokov? (Pauza) Ako sa ukazuje v rozličných fázach vášho života? (Pauza)

Teraz znovu obráťte svoju pozornosť k žalobcovi. Zdvihnite svoju ruku na stranu a nad hlavu. Opäť na túto žalujúcu časť vás uprite oči a spýtajte sa samých seba: "Oceňujem túto svoju časť, aj keď sa zdá byť taká požadovačná a hádavá? (Pauza) Aký pozitívny motív by mohla mať, aby sa takto správala? (Pauza) Čo by sa mi stalo bez nej?" (Pauza) Pokúste sa pomaly objaviť pozitívne úmysly, ktoré ju vedú. Aj keď sa vám vždy nepáči, ako sa vám pokúša pomôcť, uvedomte si, že to myslí dobre.

Položte si prsty na rameno a nechajte ruku oddýchnuť. Teraz sa vráťte k druhej ruke. Zdvihnite ju nad hlavu, kúsok dozadu. Spýtajte sa samých seba tie isté otázky: "Čo na tejto mojej stránke najviac oceňujem, napriek jej obrovskej citlivosti a zraniteľnosti? (Pauza) Aké sú jej pozitívne úmysly ku mne? (Pauza) Čo by som robil, ak by som ju nemal?" (Pauza) Pomaly si uvedomte, aká je jej plná dôležitosť pre vás, aj keď sa vám vždy nepáčia spôsoby, ktoré používa, aby získala vašu lásku.

Nechajte si ruku oddýchnuť na ramene. Vráťte sa naspäť k druhej ruke, zdvihnite ju nad hlavu, na stranu a jemne dozadu. Poproste ju o odpustenie za všetky tie chvíle, keď ste si ju nevážili a chceli ste sa jej zbaviť.

Keď ste dostali jej odpustenie, povedzte jej, že jej chcete odpustiť za všetky tie chvíle, keď na vás bola príliš tvrdá a nepríjemná. Požiadajte ju, aby našla iné, ľudskejšie spôsoby, aby dosiahla výsledky, ktoré očakáva.

Uvoľnite túto ruku a rameno a opäť sa rozprávajte s vašou nežnou a citlivou časťou. Poproste ju o odpustenie za všetky tie chvíle, keď ste ju považovali za príliš citlivú a zraniteľnú a chceli ste ju ignorovať alebo sa jej zbaviť.

Keď ste dostali jej odpustenie, na oplátku jej odpustite za všetko to utrpenie, ktoré vám spôsobila. Požiadajte ju, aby našla účinnejšie spôsoby, aby vám pomohla odpovedať na jej potreby.

Teraz vystrite obe ruky pred seba, cez hlavu, držiac ich asi meter od seba. Doprajte si chvíľu na uvažovanie o týchto dvoch častiach vašej bytosti, ktoré [vaše ruky] symbolizujú, a o všetkom tom bohatstve, kvalitách a zdrojoch, ktoré každá časť ponúka.

Keď sa cítite pripravení, vlastným tempom priblížte ruky k sebe. Pokračujte v uvažovaní o ich identitách. Keď sa dotknú, prepleťte si prsty a zopnuté ruky si položte na brucho. Potom vstúpte hlboko do seba.

Bez toho, aby ste to silili, pokúšali sa vysvetliť, čo sa vo vnútri vás deje, alebo sa pokúšali zistiť, čo sa deje, držte tieto dve časti spolu, aby sa naučili lepšie sa rozpoznať, spájať sa jedna s druhou, spolupracovať a pracovať spolu vo vzájomnej úcte.

Dobre. Teraz vstúpte ešte hlbšie do seba; poddajte sa podvedomej múdrosti, ktorá vo vás pracuje (v tejto chvíli môžete vzývaťsvoj duchovný zdroj inšpirácie). Požiadajte ju, aby uviedla tieto dve vaše časti do súladu, aby žili v mieri a pokoji.

Vychutnajte si tento pokoj, tento mier, túto vnútornú jednotu. Zostávajúc oddýchnutý a silný, predstavte si, že sa dívate do očí osoby, ktorá vás zranila. Na pár sekúnd si uvedomte všetko, čo tú osobu môžete naučiť. Potom nechajte jej oči zmiznúť. Teraz si užite pokoj a hlbokú jednotu, ktorú v sebe cítite. Tieto dve vaše časti budú pokračovať so zmierením a integráciou v nasledujúcich dňoch, týždňoch a mesiacoch.

Vyberte si u vás doma nejaký predmet, ktorý symbolizuje váš súčasný stav pokoja a radosti. Keď ste doma, pozrite sa naň; opäť prebudí váš súčasný stav pokoja, mieru a radosti.

Potom sa vlastným tempom vráťte do vonkajšieho sveta. Počítajte do desať, aby ste mohli znovu nadviazať spojenie so zvukmi, svetlami a farbami, ktoré vás obklopujú.

Toto cvičenie vytvára hlboký pocit vnútorného mieru a harmónie. Možno ho budete chcieť niekoľko dní každý deň opakovať. Táto nová vnútorná harmónia vám pomôže v procese odpúšťania iným.

 3. Predošlé cvičenie vám malo pomôcť obnoviť vnútornú harmóniu. Toto cvičenie vám umožní zažiť odpustenie sebe samému.

Doprajte si koľko času potrebujete, aby ste vošli hlboko do seba.

Opäť si obnovte svoj zámer cítiť sa slobodný od všetkej nízkej sebaúcty a nenávisti k sebe. Pripravte sa s láskou a súcitom sa objať.

Poproste Boha alebo váš osobný zdroj duchovnej inšpirácie, aby vás v tomto procese odpúšťania si sprevádzal a naplnil vám srdce silou a láskou.

Prišiel čas na to, aby ste zahnali všetky pocity nepriateľstva, nízkej sebaúcty a hnevu na seba. Nech všetky tie ničivé pocity zmiznú.

Odmietnite každé pokušenie ponížiť sa, hádať sa so sebou samým, alebo sa porovnávať s inými, či už priaznivo alebo nepriaznivo.

Raz a navždy si dovoľte byť samým sebou.

Priznajte si, aké bolestivé je odmietať sa a žiť s rozdeleným srdcom.

Pomaly pozvite svoje srdce, aby vás vzalo naspäť a opäť vás milovalo.

Veľmi nežne, počúvajte, ako hovorí vašej nemilovanej časti: "Odpúšťam ti tvoje slabosti, tvoju zranenú ľudskosť, tvoje prehnané ambície, všetky tvoje chyby. Odpúšťam ti. Odpúšťam ti."

Nech vaše srdce povie: "(vaše meno: ... ... ...), vitaj doma. Je tu pre teba miesto. Odpúšťam ti. Odpúšťam ti."

Dobre. Teraz sa prestaňte negatívne posudzovať; prestaňte byť voči sebe zatrpknutý. Zanechajte všetko nepriateľstvo k sebe.

Pokračujte s nežným a milujúcim vítaním celej vašej bytosti, ako by ste vítali dieťa, ktoré sa voči vám prehrešilo. Urobte vo svojom srdci ešte viac miesta a predstavte si, ako vás obklopuje svojím svetlom a teplom.

Možno vám robia starosti pocity, že ste príliš pôžitkársky (oddávajúci sa svojim túžbam). Prijmite tieto tvrdé myšlienky, ktoré sa pokúšajú brániť vám odpustiť si. Privítajte ich a nechajte ich, nech sa v životodarnom teple vášho srdca roztopia.

Vnímajte, ako vaše srdce k vám znežnieva, ako sa pomaly zmäkčuje.

Začnite si vychutnávať radosť z odpustenia sebe samému a zo zrodenia novej vnútornej slobody. Úľava, ktorú zažijete, vám pomôže pochopiť, že nemá zmysel byť na seba nahnevaný.

Nechajte, aby vám pochopenie, sebaúcta, pokoj a súcit vo vašom srdci naplnili celú vašu bytosť.

Všimnite si, ako pripravenejší ste prejaviť súcit a odpustenie ostatným teraz, keď ste zažili ten pocit oslobodenia, ktorý prichádza z odpustenia sebe samému.

***Súcit k sebe***

*Chcem si odpustiť*

*že som siahol po nedosiahnuteľnej hviezde*

*že som krehký*

*že sa hanbím za svoju bolesť*

*že sa viním za svoje nešťastie*

*že sa usilujem o nedosiahnuteľnú dokonalosť*

*že sa obraciam proti sebe spolu s mojím prenasledovateľom*

*že sebe samému zatváram svoje srdce*

*že omieľam zraňujúce obvinenia, ktoré iní proti mne povedali*

*že nie som schopný všetko predvídať*

*že sa nenávidím.*

*V skratke, chcem si odpustiť, že som človekom.*

# Siedmy krok: Pochopte toho, kto vám ublížil

***Cvičenie***

POCHOPIŤ TOHO, KTO VÁM UBLÍŽIL

Cvičenie, ktoré tu ponúkam, má istú logiku. Ak sa počas cvičenia cítite zle alebo nepríjemne, nenúťte sa pokračovať. Tým, že zostanete v spojení so svojím nepokojom alebo so svojím vnútorným vzdorom, môžete zistiť, kde na ceste k odpusteniu sa nachádzate. Toto uvedomenie si vám pomôže lepšie umiestniť *(situovať)* a oceniť ďalší krok tým správnym smerom.

1. Sústreďte sa a vstúpte do seba. Použite predstavivosť a predstavte si toho, kto vám ublížil. Prejdite si všetko, čo viete o ich osobnej minulosti. Ak sa cítite dosť silný, vžite sa do nich: Čo by sa bolo bývalo stalo vám, ak by ste si museli prežiť rovnaké veci?

2. Ďalej vás pozývam objaviť pozitívne motívy, ktoré poháňajú činy toho, kto vám ublížil: sebaobrana, potreba moci, prostriedok na zachovanie si dôstojnosti, atď. (Spoznať pozitívny motív neznamená, že súhlasíte s tým, ako s tým motívom zaobchádzal ten, kto vám ublížil.)

3. Urobte si zoznam všetkých chýb, ktoré vidíte na človeku, ktorý vám ublížil, najmä tie, ktoré vás trápia najviac. Potom každú z nich vztiahnite na seba. Napríklad, ak ste povedali: "Nenávidím jeho agresivitu," povedzte si: "Tiež som agresívny." Možno zistíte, že v tej chybe zavrhujete časť vás, ktorá sa vám nepáči. Ak je to tak, najprv myslite na to, aby ste sa s ňou spriatelili, aby ste ju mohli integrovať do zvyšku vašej osobnosti. Napríklad: "Potrebujem svoju nadmernú jemnosť zmiešať s väčšou asertivitou."

# Ôsmy krok: Pochopte krivdu vo vašom živote

***Cvičenie***

OBJAVIŤ POZITÍVNY ZMYSEL ZRANENIA

V tomto bode navrhujem sériu otázok, ktoré vám pomôžu prísť na pozitívny zmysel vášho zranenia. Je dôležité, aby ste sa nechali počuť tieto otázky; niektoré budú určite rozprávať hlasnejšie než iné. Dávajte pozor na odpovede, ktoré vám ponúka váš vnútorný hlas a nesnažte sa ich cenzurovať.

Niekedy sa odpoveď vyvíja; iba časom objavíte jej skutočný zmysel a význam. Bolo by užitočné, aby ste si počas tohto cvičenia zaznamenávali svoje pozorovania do vášho denníka.

Čo som sa naučil zo zranenia, ktoré som utrpel?

Čo som sa naučil o sebe?

Aké limity alebo slabosti som v sebe objavil?

Stal som sa ľudskejším?

Aké nové zdroje (*bohatstvo, kapitál, možnosti*) a silu som v sebe našiel?

Akú novú úroveň zrelosti som dosiahol?

Aké nové možnosti mi toto trápenie otvorilo?

Aké nové dôvody žiť som objavil?

Do akej miery moje zranenie dovolilo vystúpiť hĺbkam mojej duše?

Do akej miery som sa rozhodol zmeniť svoj vzťah s inými, najmä s Bohom alebo mojou vyššou

mocou?

Ako budem teraz pokračovať na svojej životnej ceste?

S akou významnou súčasnou, historickou alebo mytologickou postavou sa kvôli tejto skúsenosti identifikujem?

# Deviaty krok: Uznajte, že ste hodný odpustenia - a už vám bolo odpustené

***Cvičenie***

PRÍSŤ K TOMU PRIJAŤ ODPUSTENIE

1. Dovoliť si byť milovaný v skúsenosti odpustenia nie je ľahké. Aby som vám s tým pomohol, navrhujem cvičenie, ktoré vám pomôže jednoducho *prijímať*. NIektorí aktívni a štedrí ľudia sa nikdy nenaučili prijímať, tým menej nechať sa rozmaznávať. Cítia, že veci viac ovládajú a cítia sa istejšie, keď dávajú. Neprijímajú dobre pocity závislosti, ktoré z prijímania plynú.

Doprajte si čas a tešte sa zo všetkých príjemných pocitov, ktoré vám dnes život ponúka: vôňa opečeného chleba, aróma kávy, teplo slnka, pohľad na prekrásnu krajinu, tvary stromov, farby ročného obdobia, to, že sa cítime živí, zvuk krásnej hudby, atď. Dovoľte si tešiť sa z týchto pocitov, aj keď len na pár minút denne.

2. Toto druhé cvičenie je navrhnuté tak, aby rozvinulo vašu kapacitu *prijímať*.

Uložte sa do pohodlnej polohy. Potom si vybavte znaky starostlivosti, ktorých sa vám počas dňa dostalo: pozdravy, komplimenty, tváre, ktoré sa rozžiarili, keď vás zbadali, poďakovania, radostné privítania od vášho domáceho zvieratka, list od priateľa, atď. Ako ste tieto každodenné dary prijali?

Dopriali ste si čas, aby do vás zapustila radosť z prijímania, aby sa mohla zakoreniť vo vašom citovom živote, a aby ste ju mohli oslavovať?

3. Toto cvičenie je prevzaté z mojej knihy *Opäť milovať*. Volám ho "Litánie lásky."

Dajte sa do uvoľnenej polohy a uistite sa, že vás nič nevyrušuje. Začnite si recitovať zoznam ľudí, zvierat, rastlín a predmetov, ktoré vás milujú. Napríklad: John ma miluje, moja mama ma miluje, Boh ma miluje, môj priateľ Arthur ma miluje, moje domáce zvieratko ma miluje, slnko ma miluje, vánok ma miluje, moja kresba ma miluje, atď. Neznepokojujte sa nad mierou alebo kvantitou lásky. Dôležité je, aby ste si uvedomili mnohé formy lásky, ktoré vás obklopujú.

4. Urobte si zoznam ľudí, ktorí vám odpustili vaše chyby, slabosti a viny v minulosti. To vám pomôže vedieť, že si zaslúžite odpustenie a bolo vám odpustené. Keď zoznam dokončíte, nechajte si čas, aby ste sa vrátili ku každému prípadu odpustenia, ktoré ste dostali. Každý si vychutnajte. Potom nechajte, aby vás zaplavil váš pocit hodnoty, a ignorujte všetky pocity, ktoré by ho mohli zmenšiť.

5. Doprajte si čas na meditáciu nad týmito slovami sv. Jána: "Podľa toho poznáme, že sme z pravdy, a upokojíme si pred ním srdce. Lebo keby nám srdce niečo vyčítalo, Boh je väčší ako naše srdce a vie všetko" (1 Jn 3,19-20).

# Desiaty krok: Prestaňte sa tak veľmi snažiť odpustiť

***Cvičenie***

MODLITE SA ZA POTVRDENIE ODPUSTENIA

Predtým som spomenul, že aby sme mohli účinne odpustiť, musíme sa vzdať svojej túžby po moci. To je možné len skrze modlitbu, ktorá je prednášaná v úplnej istote, že bude vyslyšaná. Bez tejto istoty odpustenie nemôže byť účinné. Markovo evanjelium zdôrazňuje jej dôležitosť: "Keď vo svojom srdci nezapochybujete, ale uveríte, že sa stane, čo ste povedali, stane sa vám to" (Mk 11,23). Preto navrhujem skúsenosť modlitby, ktorá nenechá miesto pre pochybnosti a váhanie, pretože dopredu potvrdzuje, že modlitba už bola vyslyšaná. Inými slovami, navrhujem, aby ste sa na odpustenie dívali ako na inherentnú udalosť, ktorá sa už stala. Nemajte pocit, že musíte použit modlitbové formuly, ktoré sú tu uvedené; ste úplne slobodný vytvoriť si vlastnú modlitbu potvrdenia.

Modlitba potvrdenia

Stlmte svetlá alebo zapáľte sviečku.

Pohodlne sa usaďte na tiché miesto.

Vstúpte do prítomnosti Boha (alebo vášho vlastného duchovného zdroja).

Poproste Boha, aby vás teraz nechal zažiť odpustenie.

Odpustili ste tomu, kto vám ublížil. Uvedomte si to; počúvajte sa a predstavte si samých seba v tejto situácii:

Cítim sa slobodný od všetkého hnevu.

Žiadna úzkosť mi nezviera hrdlo.

Moje srdce je čoraz ľahšie a šťastnejšie.

Moje dýchanie je hlbšie a moje ruky sú teplejšie.

Moje nohy stoja na pevnej pôde.

Už sa cítim slobodný od ťarchy krivdy.

Začína sa vo mne vnútorný dialóg.

Počujem Boha hovoriť: "Si vzácny v mojich očiach a ctený a milujem ťa."

Vychutnávam si tieto slová. Počujem, ako mi Boh hovorí: "Si slobodný od všetkej úzkosti a trápenia. Vstupuješ do novej fázy svojho života. Z predošlých chýb si sa naučil múdrosti, pretože si lepšie spoznal samého seba. Tvoja rana sa teraz stala zdrojom nového života a zrelosti."

Vnútorný dialóg pokračuje: "Každý deň sa vo svojich očiach stávam dôležitejším a dôležitejším. Už sa nikdy znovu nezradím. Odteraz budem svojím najlepším priateľom. Budem milovať druhých tak, ako milujem sám seba. Toho, kto mi ublížil, budem tiež rovnako milovať."

Všimol som si, že z mojej rany sa stala pekne zahojená jazva.

Moje spomienky na krivdu ma už nerušia; dokonca si môžem vybaviť okolnosti krivdy bez toho, aby som cítil ich bodnutie.

Som pripravený objaviť krásu vo všetkých ľuďoch, vrátane toho, kto mi ublížil.

Stojím vzpriamený, hrdý, pyšný, slobodný a oslobodený pred tým, ktorý mi ublížil, a ktorý sa teraz stal mojím blížnym.

Som čoraz chápavejší k sebe a iným.

Vidím a cítim, ako do mňa hlbšie preniká Božie odpustenie a žiari na iných. Odraz Božej lásky ku mne a k tomu, kto mi ublížil, jasne žiari

 Na konci tejto modlitby sa vráťte k svojej bežnej práci, presvedčený, že svet je iný, odkedy ste zažili účinky odpustenia vo vás a v druhom človeku.

# Jedenásty krok: Otvorte sa milosti odpustenia

***Cvičenie***

OTVORIŤ SA MILOSTI ODPUSTENIA

 Ako aj pri ostatných cvičeniach, urobte si pohodlie a vyhnite sa všetkým rozptýleniam. Môže vám pomôcť, ak si toto cvičenie nahráte.

 Nechajte sa viesť obrazmi. Ako načúvate ich slovám, nezabudnite rešpektovať svoj vlastný rytmus.

 Doprajte si čas vstúpiť do svojho vnútra a spojiť sa so svojím symbolickým a posvätným svetom. Ak vám to pomôže, zatvorte oči.

 Ste na slnkom zaliatom poli plnom kvetov. Doprajte si čas na pozorovanie scenérie a okúste čerstvosť okolia.

 V diaľke vidíte dom obklopený nezvyčajným svetlom. Mierite k nemu. Vidíte kamenné schodisko, ktoré vedie dolu do pivnice. Jeden po druhom, zídete po siedmich schodoch. Pred vami sú hrubé dubové dvere s jemne vyrezávanými, pôvabnými motívmi. Premôže vás zvedavosť; otvoríte dvere a prejdete cez ne. Nachádzate sa v miestnosti zaplavenej zvláštnou žiarou. Na svoje veľké prekvapenie vidíte svojho dvojníka priviazaného k stoličke. Pozorne preskúmajte, čo ho zväzuje. Ktoré časti vášho tela sú zviazané? Aké druhy pút ich zväzujú? Z čoho sú vaše putá vyrobené? Začínate si uvedomovať, ako vás krivda, ktorú ste utrpeli, zväzuje. Postupne si uvedomujete, že priviazaní tam na tej stoličke ste to naozaj vy. Vstúpite do svojho vnútra, aby ste sa zjednotili s osobou, ktorá je zviazaná.

 Potom si uvedomíte, že v miestnosti nie ste sami; cítie prítomnosť nejakej mocnej bytosti. Spoznáte Ježiša (alebo nejakú inú duchovnú bytosť, ktorá je pre vás dôležitá). Pýta sa vás: "Chceš, aby som ti pomohol oslobodiť sa?" Prekvapení jeho ponukou sa pýtate: "Chcem sa naozaj oslobodiť?" "Kým sa stanem bez mojich pút?" "Budem schopný zniesť tento nový slobodný stav?" "Aké sú výhody z toho, že zostanem väzňom?" Doprajte si chvíľu prebrať tieto dôležité otázky.

 Ak chcete byť slobodní, povedzte to Ježišovi. Povedzte mu o tom, čo vám bráni odpustiť tomu, kto vám ublížil. Ako postupne identifikujete každú z prekážok k odpusteniu, pozorujte Ježiša, ako vám pomaly rozväzuje putá.

 Zakaždým, keď je nejaká časť vášho tela oslobodená, zastavte sa, aby ste si vychutnali úľavu, ktorú vám vaša novonadobudnutá sloboda ponúka. Ako sa putá postupne uvoľňujú, nechajte, aby celú vašu bytosť zaplavila harmónia, pokoj a mier.

 V tomto stave milosti, kde sa cítite byť posilnení Božou láskou, sledujte, ako k vám príde osoba, ktorá vám ublížila. Dokážete začať pozorovať, že niečo vo vás sa zmenilo? Pozorne sa tejto osobe pozrite do očí. Cítite, že jej môžete so všetkou úprimnosťou povedať: "Odpúšťam ti"? Ak áno, urobte to. Ak nie, vráťte sa naspäť do seba a opýtajte sa, ktoré z vašich pút vás stále zväzujú. Môžete znovu začať rozhovor s Ježišom a spýtať sa ho, či by vás od týchto posledných pár prekážok k odpusteniu oslobodil. Alebo sa tu môžete zastaviť a pokračovať s týmto cvičením s riadenými predstavami neskôr, aby ste mohli postúpiť ďalej na ceste k odpusteniu. Príde deň, keď, na vaše prekvapenie, odpustenie potečie prúdom z vášho srdca.

 Ak ste sa boli schopní oslobodiť od všetkých vašich pút, spýtajte sa samých seba, čo s nimi v budúcnosti urobíte. Môžu vám slúžiť ako symboly pripomínajúce cenné lekcie, ktoré ste z tejto skúsenosti práve získali.

 Ako teraz budete oslavovať svoju novú slobodu?

 Keď sa cítite byť pripravení, postavte sa a vyjdite z miestnosti. Otvorte dubové dvere a vyjdite hore siedmimi schodmi na denné svetlo. Pomaly sa opäť spojte s vonkajším svetom. Začnite si uvedomovať zvuky. Otvorte oči. Cítie sa pokojní, oddýchnutí, čerství a čulí.

 Možno svoje dojmy budete chcieť s niekým pozdieľať alebo si ich zapísať do svojho denníka.

***Odpusť nám naše viny***

*Pane, odpusť nám naše viny,*

*Nie len v rozsahu našich žalostných skutkov odpustenia*

*Nie ako sme my zvyknutí odpúšťať*

*Nie ako s našimi zištnými a vypočítavými skutkami odpustenia*

*Ale skôr*

*Aby sme spoznali tvoje "nežné milosrdenstvo"*

*Aby sme zažili tvoju "odzbrojujúcu nehu"*

*Aby sme následne sa naučili odpustiť*

*Aby sme odpustili tým, s ktorými zdieľame bolesť*

*Aby sme neupadli do zúfalstva a hanby*

*Aby sme sa zriekli sebeckej túžby odpustiť*

*Aby sme demaskovali naše pokrytectvo a rozhorčenie*

*Aby sme dokázali odpustiť sami sebe*

*Aby naše odpustenie bolo odrazom tvojho vlastného*

*Pane, odpusť nám naše viny.*

# Dvanásty krok: Rozhodnite sa, či vzťah ukončiť alebo obnoviť

***Cvičenie***

RITUÁL SPOMÍNANIA SI

 Rituál spomínania si je výborný spôsob, ako rásť po manželskom odlúčení. Je zvlášť účinný v tých prípadoch, keď ste si zidealizovali človeka, ktorého ste vášnivo milovali. To znamená, že ste naňho preniesli to, čo je vo vás nerozvinuté a podvedomé. To je jeden z výsledkov zamilovanosti. Núti vás vyjsť zo seba, aby ste žili v tom druhom. Ak po tom, čo ste odpustili, musíte vzťah ukončiť, všetko ešte nie je stratené. Stále budete mať možnosť získať späť objekt vášho idealizovania a použiť ho pre svoj vlastný rast. Tak môžete vzťah ukončiť bez toho, že by ste sa oslabili alebo oklamali. To je cieľom rituálu spomínania si, ktorý sa vám chystám popísať.

 Ako pri všetkých rituáloch, aj tento bude o to účinnejší, ak si dohodnete prítomnosť vedúceho obradu alebo celebranta a svedka, ktorí vás na vašej ceste podporia.

 Aspoň dva týždne pred obradom vám vedúci obradu pomôže rozpamatať sa na vlastnosti, ktoré vás na osobe, ktorú milujete, priťahovali. Štyri alebo šesť vlastností bude stačiť. Potom vás vedúci obradu požiada, aby ste našli nejaké predmety, ktoré tieto vlastnosti symbolizujú.

 Je dôležité, aby sa obrad uskutočnil na mieste, ktoré sa dotýka všetkých zmyslov, preto použite kadidlo, sviečky, kvety, farebné obrusy, atď.

 V deň obradu sa vy a vedúci obradu postavíte pred stôl, na ktorý ste položili predmety symbolizujúce vlastnosti, ktoré ste vymenovali. Svedkovia stoja v polkruhu pred stolom.

Po tom, čo vysvetlí zmysel obradu, celebrant vás vyzve, aby ste predstavili milovaného cez vlastnosti reprezentované symbolmi. Keď ste skončili s predstavením, sadnete si naspäť vedľa celebranta. Všetci účastníci na pár minút zachovajú rozjímavé ticho.

 Vedúci obradu vás potom vyzve, aby ste si zobrali predmet symbolizujúci prvú vlastnosť, a vyzve vás zopakovať nasledujúcu formulu spomínania si: "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (meno milovaného), pretože sme teraz odlúčení, beriem si naspäť \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (želaná vlastnosť, ako napríklad zmysel pre humor), ktorý som ti pripisoval/a pred \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (dĺžka vzťahu), a ktorý si obohatil svojím vlastným \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (napríklad: zmyslom pre humor)."

 Sadnete si na miesto, pritískajúc si symbol na srdce. Vedúci obradu vám pomôže integrovať túto novú vlastnosť do vašej osoby tým, že vám povie: "Pocíťte prítomnosť tejto novej vlastnosti ako súčasti vašej osoby, počúvajte, ako vo vás hovorí, zočte ju vo svojom vnútri." On alebo ona vás ďalej povzbudzuje, aby ste túto vlastnosť, ktorú ste premietli na milovanú osobu, urobili svojou súčasťou. Vedúci obradu nechá zopár minút na spomínanie si, a potom vás pozve zobrať ďalší predmet symbolizujúci inú vlastnosť, a prevedie vás rovnakými krokmi s týmto symbolom. Vedúci obradu opakuje rovnaký proces na každú zo zostávajúcich vlastností.

 Na konci sa postavíte do stredu skupinky, obklopený/á symbolmi. Vedúci obradu prehlási, že vaše smútenie sa skončilo, účastníci vám pogratulujú a ceremónia sa zakončí oslavou.

 Toto je osnova rituálu spomínania si. Nič vám nebráni pridať si iné prvky, ktoré umocnia jeho intenzitu a krásu.

Spracované podľa: Monbouquette J., *How to Forgive: A Step-by-step Guide*, Ottawa: Novalis, 2000, ISBN: 2895070229 9782895070221 0232523916 9780232523911.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |