

## **6. Przebaczenie sobie i innym**

*Na przebaczenie nigdy nie jest  
za wcześnie, ani za późno*

Badania lekarskie, psychologiczne i socjologiczne wykazują, że ludzie pogodni, wyrozumiali, cierpliwi są zdrowsi, szczęśliwsi od tych, którzy narzekają, boją, są pamiętliwi i nie potrafią przebaczać. Brak przebaczenia, upieranie się przy gniewie i bólu, wytwarza napięcie niekorzystnie wpływające na systemy fizjologiczne, na psychikę i umysł. Brak przebaczenia jest rzeczywistym czynnikiem pogarszającym nasze zdrowie.

**Przebaczenia i optymizmu można się nauczyć.** Tak twierdził dr Gerald Jampolsky.

Dr Gerald Jampolsky, psychiatra, założył w latach 80. ubiegłego wieku, w Kalifornii Ośrodek Leczenia Postaw. Wraz ze swoją żoną uczył jak uwolnić się od pułapek własnego umysłu i dzięki temu wpłynąć na swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Trudne doświadczenia własnego życia i wieloletnia praca z pacjentami była żywym dowodem, że prawdą jest to, czego nauczał i co zawarł w książce „**Przebaczenie – najpotężniejszy uzdrowiciel**”.

Zasady zamieszczone w niewielkiej, lecz cennej książeczce, zalecał swoim czytelnikom i pacjentom, aby zechcieli zapisać sobie na kartce i zaglądać do niej kilka razy w ciągu dnia.

**Bądź otwarty na możliwość zmiany stanowiska wobec przebaczenia.**

**Weź pod uwagę to, że nie jesteś tylko ciałem,  
ale istotą duchową, czasowo zamieszkującą w ciele.**

**Pomyśl nad tym, że życie i miłość to jedno, i że są one wieczne.**

**Dostrzeż bezwartościowość uzalania się nad sobą.**

**Przyjrzyj się konsekwencjom bycia poszukiwaczem winnych.**

**Postanów być raczej osobą szczęśliwą niż tą, „która ma rację”.**

**Zrezygnuj z trwania w postawie ofiary.**

**Niech jedynym celem stanie się dla ciebie osiągnięcie spokoju umysłu.**

**Pamiętaj, że każde spotkanie z drugim człowiekiem może cię nauczyć przebaczenia.**

**Zrozum, że trwanie w poczuciu krzywdy i zaciętości jest źródłem twego cierpienia.**

**Uznaj, że wszelki emocjonalny ból, jaki teraz odczuwasz, wywołują jedynie twoje myśli.**

**Uwierz, że masz moc selekcjonowania myśli, które wprowadzasz do swojego umysłu.**

**Zrozum, że trwanie w gniewie nie daje ci tego, czego naprawdę pragniesz.**

**Uwierz, że podejmowanie decyzji oparte na miłości zamiast na lęku działa na twoją korzyść.**

**Zrozum, że w karaniu siebie nie ma żadnej wartości.**

**Uwierz, że zasługujesz na szczęście.**

**Zamiast widzieć w ludziach napastników, dostrzeż w nich przestraszonych i wołających o pomoc.**

**W każdym, kogo spotkasz, chciej zobaczyć światło niewinnego dziecka, bez względu na kostium, jaki nosi, i okropne rzeczy, które zrobił.**

**Zechciej dojrzeć światło niewinnego dziecka w sobie.**

**Zamiast ciągle liczyć rany, wylicz swoje błogosławieństwa.**

**Znajdź wartość w rezygnacji z wszelkich osądów.**

**Uwierz, że każdy, kogo spotkasz, jest nauczycielem cierpliwości.**

**Uwierz, że przebaczenie jest kluczem do szczęścia.**

**Przestań widzieć korzyści w ranieniu lub karaniu siebie czy innych.**

**Pamiętaj, że celem przebaczenia nie jest zmienianie innych, ale oczyszczanie twojej świadomości z niepokojących, negatywnych myśli.**

Literatura: Gerald G. Jampolsky  
Poznań 2000, Wyd.1, Zysk i S-ka Wydawnictwo

\*\*\*\*\*

*Pewien indiański chłopiec zapytał kiedyś dziadka:*

*- Co sądzisz o sytuacji na świecie?*

*Dziadek odpowiedział:*

*- Czuję się tak, jakby w moim sercu toczyły walkę dwa wilki. Jeden jest pełen złości i nienawiści. Drugiego przepelnia miłość, przebaczenie i pokój.*

*- Który zwycięży?*

*- Chciał wiedzieć chłopiec.*

*- Ten, którego karmię - odrzekł na to dziadek.*