

**Дар волшебных**

**глаз**  
**или**

**искусство прощения**

# **КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРОЩЕНИЕ?**

- **Можно ли поставить знак равенства между прощением и терпимостью, попыткой найти объяснение оскорбительному поведению обидевшего вас человека?**
- **Является ли прощение ещё одной разновидностью отрицания случившегося?**
- **Можно ли одновременно простить человека и считать его ответственным за свой проступок?**  
**Может ли прощение устранить неприятные последствия содеянного?**

# **Прощение- это Божий дар**

**в тех случаях, когда между людьми возникают барьеры вследствие душевных ран.**

**Бог дает прощение, которое сначала освобождает от разрушительного воздействия мести, а со временем становится бальзамом, избавляющим от боли.**

# Прощение это не...

- **Поведение страуса.** «Я знаю, что она поступила неправильно, но я смогла это пережить, и теперь всё в порядке».
- **Одеяло.** «Конечно, я прощаю всё и всем!»
- **Психоанализ.** «Все в порядке. В то время ты испытывал на себе сильное давление и не понимал, что делаешь».
- **Сделка.** «Я прощу тебя, если ты сделаешь для меня то-то и то-то»



ПРОЩЕНИЕ  
его нужно заслужить

# ПРОЩЕНИЕ – ЭТО НЕ

- **Отрицание вины.** «Ты не виноват. Если бы твои родители не развелись (не били тебя, не обращались с тобой так плохо и т.д.), то ты ни за что не стал бы так себя вести».
- **Принцип око за око.** «Я хочу, чтобы он пострадал так же, как заставил меня страдать!»
- **Стирание в памяти.** «Я больше ничего не помню. Я забыл о том, что случилось».
- **Взятие вины на себя.** «Наверно я сам во всем виноват». Оглядывание назад. «Я не могу забыть прошлое и боль, которую мне пришлось пережить. Она стала частью меня самого».

- **Истина о прощении заключается в том, что оно признает неприглядность совершенного поступка, неспособность злоумышленника исправить положение (хотя исправление – хорошая и нужная вещь) и бушующие во мне эмоции, которые говорят, что этот человек не заслуживает прощения (а он действительно его не заслуживает).**

**Оно не уничтожает неприятных воспоминаний, не вынимает из памяти жало, хотя опыт подсказывает нам, что неприятные воспоминания угасают в памяти постепенно, начиная с того момента, когда произошло прощение. Прощение – это действие воли, которое знаменует собой начало длительного процесса.**



**Прощение – это на удивление простое действие, но оно всегда происходит на фоне сильных и неоднозначных эмоций**



# Обычно прощение проходит четыре этапа:

- Если мы успешно проходим все эти этапы, то добиваемся примирения.

**1 этап – это обида, боль.**

**2 этап – это ненависть.** Вы не можете избавиться от воспоминаний от обиды и не можете пожелать обидчику ничего доброго.

**3 этап – это исцеление.** Вы по-новому смотрите на обидчика. Память постепенно избавляется от боли и вы снова обретаете свободу.

**4 этап – воссоединение.** Вы снова приглашаете обидчика в свою жизнь. Четвертый этап в равной степени зависит и от человека, которого вы прощаете, и от вас самих. Иногда он не приходит, и вам приходится залечивать раны в одиночестве.

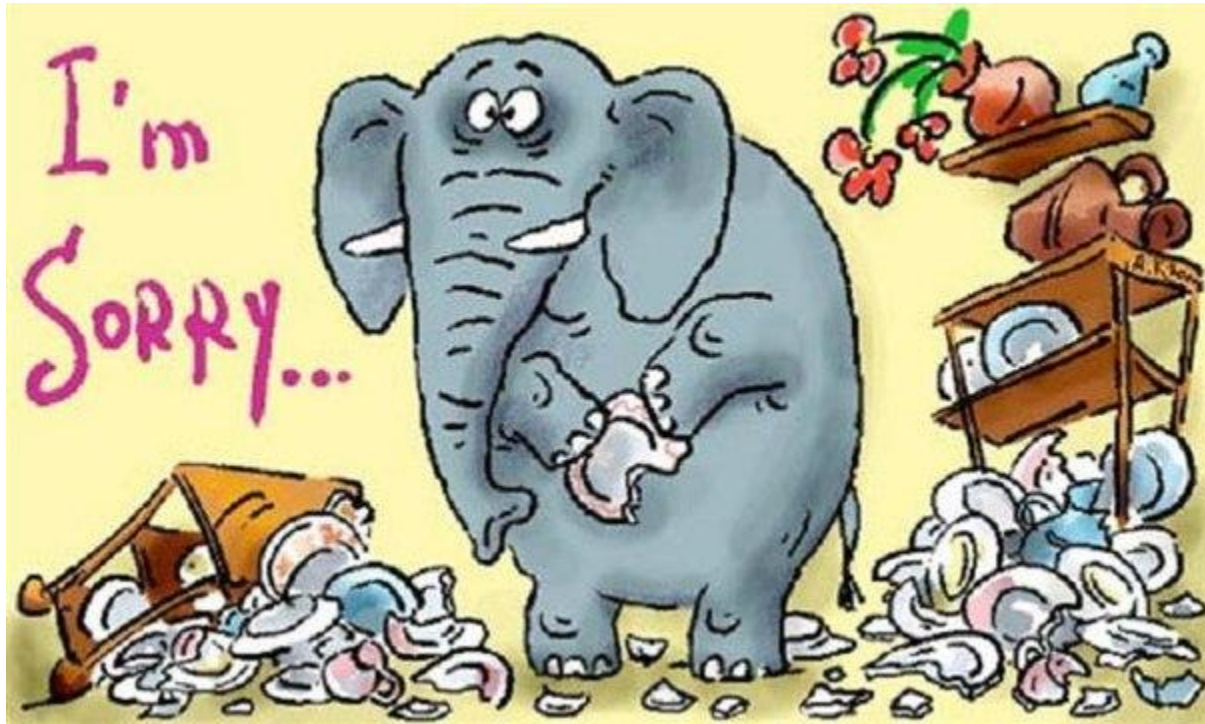
# Три измерения обиды:

Она всегда сугубо:

- 1.Личная
- 2.Несправедливая
- 3.Глубокая

**Если вы испытываете эту трёхмерную боль, то вам нанесена рана, которая может затянуться лишь тогда, когда вы простите того, кто ранил вас.**

# Остается ли гнев после прощения?



# Ступени к получению прощения:

**Первый шаг:** Взгляните честно на мотивы своего поступка, не оправдывая себя.

**Второй шаг:** Попробуйте как можно лучше понять чувства и боль, которую он и

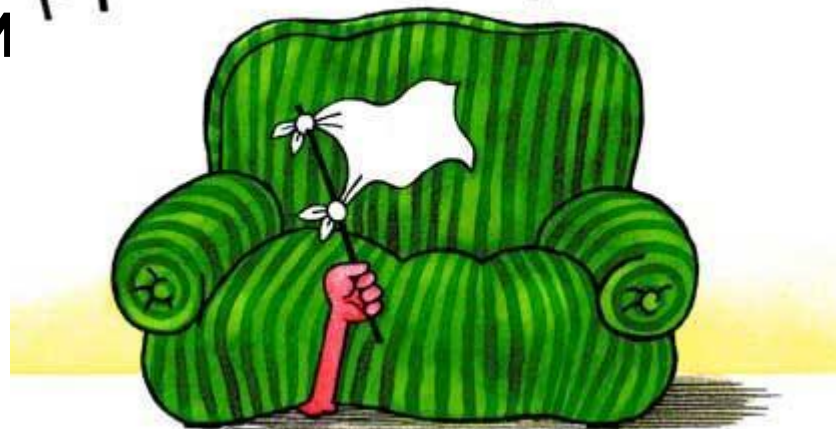


**Третий шаг:** Стремитесь, по возможности, возместить причиненный ущерб.

**Четвертый шаг:** Дайте время другим на то, чтобы простить. Не разочаровывайтесь и не возмущайтесь.

**Пятый шаг:** Принятие на себя ответственности и изменение.

Давай помиримся...



# Не выбор идеального супруга делает наш брак счастливым. А что же?

**Тот союз, в котором  
один *несовершенный*  
человек – вы –  
*позволит Богу*  
*наполнить* свое  
сердце **Его**  
*совершенной*  
*любовью, чтобы*  
*принять* другого  
*несовершенного*  
человека – супруга.**





**Прощая, мы приносим свет туда, где до этого была тьма.**

**Прощая, мы берёмся за Божью руку, входим в дверь и направляемся к ожидающим нас возможностям, чтобы сделать их реальным**

