

Прощение. Как и зачем прощать?

Автор: oly

03.07.2011 19:45 - Обновлено 07.11.2011 03:34

Простить порой бывает довольно сложно, легче забыть, не думать. Но убегая от прощения, мы лишь зарываем обиды глубоко в подсознание, откуда они неизбежно однажды вырвутся. Методы, указанные в этой статье, помогают справляться с обидой, прощать и всегда быть свободным, счастливым :)

Однажды маленькая душа попросила у Бога: - Я хочу родиться на Земле, чтобы научиться прощать. Тогда другие маленькие души воскликнули, решив помочь своей сестренке:

- *Давай мы поможем тебе! Мы тоже родимся на Земле.*
- *Я стану твоей матерью и брошу тебя в детстве, потом мы встретимся и ты простишь меня, - предложила одна.*
- *А я стану твоим лучшим другом и предам тебя, чтобы ты простила меня! - воскликнула другая*
- *А я стану твоим мужем и брошу тебя, когда тебе будет особенно тяжело, - сказала третья*

Маленькая душа очень обрадовалась и благодарила своих сестер. Все вместе они воплотились на Земле и забыли, о чем договаривались. Теперь им оставалось только быть сильными и верными своему желанию прощать.

Да, прощать, чтобы познать прощение и тем самым стать сильнее - отличный аргумент. А зачем еще нужно прощать?

Зачем прощать?

1. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня, или Прощать, чтобы решить проблемы, возникшие в прошлых воплощениях.

Герой романа Ф.Достоевского "Братья Карамазовы" Иван Карамазов как-то спросил у своего брата монаха Алеши, как быть матери-крестьянке, ребенка которой растерзали собаки по приказу помещика? и должна ли она простить обидчика? что сделать с ним? расстрелять?

- Расстрелять! - в порыве воскликнул монах Алеша.

Не стоит Рай на Земле и слезинки одного замученного ребенка и не должна мать

Прощение. Как и зачем прощать?

Автор: oly

03.07.2011 19:45 - Обновлено 07.11.2011 03:34

прощать! Грустным и тяжелым оказался вывод Ивана, хотя на первый взгляд справедливым. Но только на первый взгляд.

Однажды мне вспомнились некоторые моменты моих прошлых воплощений. Оказалось, что любая боль и обида в этой жизни тесно связаны с прошлой, когда именно я доставляла подобную боль другим людям, нередко тем, кто "виновен" в моих бедах сегодня. Вот уж действительно, "и волос не упадет с головы твоей без ведома Бога!", подумала я тогда. Но вся беда еще и в том, что клубок обид тянется из жизни в жизнь. Из жизни в жизнь с одним и тем же человеком мы меняемся ролями становясь то палачем, то жертвой. И единственный выход из этого клубка - прощение. Необходимо простить себя и его - простить, а не забыть, не погresti обиду глубоко в подсознании, откуда она неизбежно вырвется не в этой, так в следующей жизни.

Вы замечали, что некоторые действия или слова Вам кажутся очень обидными, а кто-то не обратит на них внимание? Дело в том, что в Вашем прошлом эти действия и слова связаны теснейшим образом, Вы когда-то нанесли подобную обиду Вашему сегодняшнему обидчику. Мы видим в других то, что есть в нас самих. По закону подобия мы притягиваемся друг к другу, чтобы ответить за свои поступки, исправить их, согласно закону Кармы.

Простить порой бывает довольно сложно, легче забыть, не думать. Но тот, кто хочет решить проблему, а не убежать от нее, простить сможет. И надеюсь, методы, указанные в этой статье, помогут справиться с обидой, простить.

Вернемся к Карамазовым. В далеком прошлом, безусловно, мать-крестьянка была виновницей гибели ребенка помещика. Она виновна перед ним, она причинила ему сильнейшие страдания, его ребенок погиб из-за нее. Тогда он не простил ее, сегодня она не простит его. Из жизни в жизнь будет тянуться этот клубок, пока кто-нибудь не простит.

А значит, единственная цена Рая на Земле - прощение.

2. □ Без забот - без хлопот, или Простить, чтобы быть счастливым.

Когда обида гложет, ни о каком счастье, даже ни о какой маленькой радости, и речи быть не может. Счастлив тот, у кого легко на сердце. "А он? а она? а им все равно! сделали мне больно и радуются! вот им бы так же!.." - знакомо? После прощения подобные мысли исчезают, словно никто ничего плохого Вам не сделал. Исчезает боль и обида. Остается лишь опыт - житейский опыт, мудрость. И в следующем воплощении Вы не окажетесь полачем своего сегодняшнего обидчика, связь обид прекратится. Вы сможете созидать, что-то делать для других людей, просто быть счастливым, а не страдать из жизни в жизнь.

Прощение. Как и зачем прощать?

Автор: oly

03.07.2011 19:45 - Обновлено 07.11.2011 03:34

Может показаться, что прощающему все садятся на шею и свешивают ножки? Отнюдь. На непрощившем сидят, свесив ножки, обиды, месть боль и прочие неприятные товарищи, которые постепенно все больше овладевают его чувствами и мыслями.

Простить - не значит надеть розовые очки и всем глупо улыбаться. Простить - значит извлечь опыт, стать мудрее. Да, в жизни может произойти многое, самые близкие люди могут предать, а могут и помочь. Реальность разнообразна. Прощение - это прежде всего освобождение от обид и злости. Только простивший способен разумно мыслить и принимать верные решения.

3. Полюбите нас серыми и колючими, а белыми и пушистыми любой полюбит, или Простить, чтобы стать сильнее.

Типичному тепличному растению жить легко - но только в типичной теплице. Проведем эксперимент - поместим тепличное растение за пределы теплицы. Сначала оно поплачет, потом или продолжит плакать и в конце зачахнет, или начнет приспособливаться к новой среде и выживет. Еще и плодов даст. Благодаря обидам и различным испытаниям жизнь делает нас сильнее, взрослее. Первый шаг ко взрослению - прощение.

4. У здорового Духа здоровое тело, или Простить, чтобы не болеть.

Давно известно, что всякие нервные расстройства приводят ко всяким неприятным последствиям в виде болезней. А этого никто не любит. Так уж лучше простить :)

Как прощать и избавляться от боли?

Предоставляем Вашему вниманию несколько действенных способов простить. Но учитывая то, что все мы разные, и характеры у нас разные, и обиды бывают разные, следует учесть, что в разных случаях можно использовать разные методы, а иногда и все методы по-очереди. Самое важное, что требуется прежде всего - это желание простить, желание решить проблему.

1. Подумайте о том, что проблема зародилась в далеком прошлом

, что вы когда-то поступили так же нехорошо с человеком, который сегодня обидел Вас. Представьте его и от всей души попросите у него за это прощения. Этот метод подойдет, если Вы действительно осознаете абсолютность законов Кармы и уверены в их существовании. Мысленно

искренне

говорите: "

Прости меня за все, что я тебе сделал когда-то. И я прощаю тебя за то, что ты сейчас

Прощение. Как и зачем прощать?

Автор: oly

03.07.2011 19:45 - Обновлено 07.11.2011 03:34

сделал мне. Очень прошу тебя, прости меня!"

При серьезной искренней работе, метод работает удивительным образом: в моей жизни случилось так, что человек, который со мной не общался много месяцев, сам позвонил, поздравил с днем рождения. Мы много и радостно говорили.

2. Просто сознательно произнесите фразу

:"

Господи, прости им, ибо не ведают они, что творят"

. Фраза известна многим, но мало кто знает, насколько она действенна. Говоря ее, Вы сами себе говорите, что сделавший Вам больно не ведал, что творил. Он еще слаб, ему сложно быть бескорыстным, ему сложно владеть собой. И более того - это ему однажды придется ответить за те поступки, какие он совершил, ему придется пострадать, но однажды и его жизнь научит, и он поймет, станет сильнее, добрее, свободнее. Так как же не простить его?

3. Метод Любви. Просто полюбите всех людей.

Какими бы они ни были, они идут по своему пути, они тоже учатся, тоже страдают, тоже допускают ошибки - как и Вы. Они такие же дети Бога, как и Вы. Они помогают Вам стать сильнее, Вы помогаете им. Все эти обиды - ничто в сравнении с той целью, ради которой мы все живем - стать Богами, целостными, сильными, духовно свободными. Полюбите того, кто сделал вам больно. Возьмите себя на слабо: хорошего-то мне легко полюбить, а смогу ли полюбить такого? Вспомните, что каждый человек многогранен, каждый может поступить и плохо и хорошо. Сегодняшний предатель завтра может удивить Вас бескорыстным поступком. Любите его таким, какой он есть. Любить - не значит полностью доверяться. Любить - не значит зависеть от кого-то. Любить - значит хорошо относиться, помогать советом, быть свободным в умении прощать.

4. Метод, позволяющий излечиться от душевной боли

Короткий экскурс в теорию: представьте себе жизнь пшеничного зернышка. Зернышко, лежащее в амбаре, постепенно засыхает, не принося никакого плода. Зернышко, попавшее к мельнику, долго мучается - его перетирают, снимают с него верхнюю кожицу, жгут его в печи - и скоро оно превращается в хлеб, которому рады люди, дети. Зернышко, попавшее в землю - по-тихоньку умирает, мучается, сгнивает, но дает росток, которое скоро становится колоском, наслаждается теплом солнечных лучей, прохладой ветерка и дождя и дает много плодов.

Итак, представьте себе, как Вы берете маленькое зернышко - скажем, апельсиновое. Это Вы и Ваша боль. Ясно представляйте, как вы сажаете его в землю. Оно пожухло, подгнило, но вдруг появляется росток, листья. Он растет и однажды превращается в огромное сильное дерево. Дерево расцветает. Бабочки, пчелы, птицы - с радостью летят к Вашему дереву. Потом появляются плоды - сочные апельсины. Сладкие,

Прощение. Как и зачем прощать?

Автор: oly

03.07.2011 19:45 - Обновлено 07.11.2011 03:34

почувствуйте их вкус. Такое упражнение можно делать каждый день - постепенно возвращая свое дерево. Скоро Вы поймете, какой плод принесло Вам Ваше страдание, как оно изменило Вас, какой опыт дало. Благодарите за это судьбу.

Критерии прощения:

Простив, Вы легко и свободно общаетесь с тем, кто Вас когда-то обидел, Вы не думаете об обиде, испытывая при этом неприятные чувства. Если Вы и вспоминаете обиду, то только с благодарностью, как опыт в Вашей жизни, позволивший стать мудрее.

Обида - штука привязчивая, иногда на ее обуздывание уходят месяцы. А уж если она копилась и развивалась в течение нескольких жизней, то пару месяцев или лет - можно и поработать с нею.

Прощайте, любите и будьте счастливы!

И напоследок - буддийские притчи о прощении:

Шел как-то Будда по деревне и тут местный хулиган подошел и плюнул Будде в лицо. Тогда Будда спросил: "Что еще ты мне хочешь сказать?". Хулиган опешил, ведь он привык, что ему отвечают на грубость грубостью. Ночью он плохо спал и наутро нашел Будду и задал ему свой вопрос. Будда ответил "Я подумал, что в прошлом оскорбил или обидел тебя, и ты подошел вернуть мне долг. Поскольку ты не захотел мне ничего больше сказать, я думаю, что мы в расчете. Так прерывается цепь причинно-следственных связей и кармическая привязанность". Один из учеников спросил Будду:

— Если меня кто-нибудь ударит, что я должен делать?

— Если на тебя с дерева упадет сухая ветка и ударит тебя, что ты будешь делать? — спросил тот в ответ:

— Что я буду делать? Это же простая случайность, простое совпадение, что я оказался под деревом, когда с него упала ветка, — сказал ученик.

Тогда Будда заметил:

— Так делай то же самое. Кто-то был безумен, разгневан и ударил тебя — Это все равно что ветка с дерева упала на твою голову. Пусть это не тревожит тебя, иди своим путём, будто ничего и не случилось.