

Надежда Делло
Сила прощения



Надежда Анатольевна Делло

Сила прощения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31727881

ISBN 9785449071446

Аннотация

Прощение – это принятие всего, что дает нам жизнь без критики, обид и осуждения себя самого и всей окружающей нас действительности. Что такое непрощение – это воинственное желание доказать всем свою правоту, борьба и сопротивление по отношению к любой несправедливости. Это страдание, вместо гармоничного счастливого существования. Что необходимо сделать для того, чтобы неприятности ушли и не заставляли нас страдать? Да вовремя вспомнить о прощении, простить обидчиков и любую другую негативность.

Содержание

Предисловие	5
1. Что такое сила прощения	8
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сила прощения

Надежда Анатольевна Делло

Фотограф Анна Владиславовна Чаадаева

© Надежда Анатольевна Делло, 2018

© Анна Владиславовна Чаадаева, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4490-7144-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Доброго здоровья, мои замечательные читатели. Мое имя Надежда. Я тренер-практик по духовному и личностному развитию, психолог-аналитик, специалист по здоровому образу жизни и позитивному мышлению. Эта книга стала продолжением моих книг «Пошаговая инструкция к счастью», «Любить, чтобы жить», «Будущее в моих руках».

Вся моя практика работы с людьми основана на осознании своего положения, своей жизни, на работе мысли, кармы и ее роли всего этого в нашем сегодняшнем дне.

Вся наша жизнь проходит не по случайным составляющим. Это четко запланированное развитие нашей личности, нашей души, нашей сущности.

Духовное развитие каждого человека предусматривает определенные особенности проживания нами наработок прошлых воплощений. Примерно только к 30 годам мы можем полностью пройти трудности наработок прошлых воплощений, сделать определенные выводы. Далее движемся уже по новому сценарию нашего развития, который выбираем сами. Но не всегда это происходит так, как запланировано нам свыше. Некоторым из нас не удастся полностью усвоить уроки прошлого к 30 годам, тогда этот процесс продолжается и далее.

Основополагающей нашего развития считается практика

прощения и принятия жизни такой, какой она есть. Чем больше мы будем сопротивляться всему, что нам дано и что нас окружает, а также вести борьбу за выживание, тем сложнее будет проходить наша жизнь. Чем больше будет наше упрямство и непринятие, тем все тяжелее трудности будут нам встречаться, тем все быстрее изнашивается наше прекрасное тело, оно станет страдать от болезней, а наша душа будет надрываться от горя и страданий.

Мы живем в эпоху массового воздействия на наши умы со стороны средств массовой информации, высокоскоростного интернета и прочих коммуникативных новинок современности. Нас зомбируют и управляют нашими страстями. Мы становимся все более похожими на послушное стадо овец,двигающихся вперед, назад и в стороны по желанию того, кто умеет управлять этим стадом.

Мы слепо верим всему, чем нас пичкают с утра до вечера. Мы хотим на курорты, дорогие машины, вес 90-60-90 (для девушек), мы чрезмерно политизированы, в прошлом – закурены и пропиты рекламой алкоголя и сигарет, а сейчас ведем «здоровый образ жизни» с рекламой таблеток, тренажеров и всевозможных народных рецептов по всем каналам ТВ. Нам бесконечно транслируются боевики, мы забаррикадировали свои квартиры железными дверями, видео камерами и т. д. Мы перестали выпускать на улицу своих детей одних. Мы всего боимся и бесконечно чего-то хотим.

Нас учат и учат манипулировать другими людьми по на-

шему желанию: нас учат продавать товар, продвигать себя, как завоевать сердце мужчины и подчинить его своим прихотям. Причем, учат всему подряд и все подряд: столько спикеров сейчас и тренеров, что многие мои знакомые по 2 и более курсов одновременно проходят этих обучений. Только толку от этих курсов мало.

В погоне за «прекрасными перспективами» мы забываем о самом главном: о себе самом, о наших близких людях, о спокойной, размеренной, довольной и позитивной жизни. Нами управляют недовольство, несдержанность, нетерпение, раздражение, жадность, высокомерие, зависть, злость.

Наше ЭГО растет с каждым днем, наша человечность тает на глазах, а с нею тает и наше здоровье.

Только сила прощения сможет остановить эти процессы. Именно силе прощения и посвящена эта книга.

1. Что такое сила прощения

Сила прощения. Практически все видео в интернете, посвященные этому вопросу, носят религиозный характер. В них говорится о том, что Иисус принял страдания во имя всех живущих его современников и их потомков. Что он всех простил, и нам следует это делать. Преподносится это как учение, как догма. Толком, не объясняя, для чего же действительно следует прощать всех и каждого.

Людьми слово «прощение» воспринимается заезженным, как слова: любовь, душевность, плохо, хорошо. Мы все знаем эти слова, пользуемся ими, но не тратим свое время для того, чтобы четко понять, какой смысл стоит за этими общепринятыми словами.

Существует «Прощенное воскресенье», когда мы просим у всех прощение за все. Это некий ритуал, как в Новый год наряжать елку, а на Пасху купить, или испечь кулич и выкрасить куриные яйца.

Также предлагается ряд медитаций по прощению и заучивание определенных фраз: «простить и отпустить от всего сердца». Те люди, которые предлагают эти практики: они сами как раз понимают смысл этих самых практик, их силу. Этим людям дано простить и отпустить. Остальной же массе людей это не под силу, так как они это воспринимают, как простые слова, без эмоционального проживания. Поэтому

«от всего сердца, от всей души» не получается простить. Да и самого смысла – для чего же необходимо простить, людьми не понимается.

Если услышать от кого-то, прочитав или посмотрев видео о том, что необходимо простить, чтобы поправить здоровье или наладить свой быт, отношения с кем-то, то люди будут прощать, проговаривая определенные слова.

Когда говоришь с такими людьми, что для того, чтобы перестала болеть голова или руки, поясница или сердце, необходимо простить кого-то. В ответ всегда можно услышать: "Да я давно уже простил». Возникает вопрос: "Ну, если простил, то почему до сих пор болит?». А ответ прост: а не простил, поэтому и болит. Не достаточно одних слов, чтобы простить. Для прощения важно прочувствовать, а не сказать. Да не просто это сделать. В этой книге я подробно расскажу, как именно следует это прочувствовать, чтобы по-настоящему простить.

Да и само по себе прощение, что это, какова его важность? Для тех людей, кто дошел до понимания важности прощения, имеет смысл научиться прощать. Для тех же, кто до этого еще далек – бесполезно объяснять, что есть прощение, и почему оно важно. Им еще предстоит немало испытаний в этой жизни, а может и не только в этой, чтобы понять весь смысл, важность и силу прощения.

Итак, что такое прощение? **Прощение** – это принятие всего, что дает нам жизнь без критики, обид и осуждения,

как себя самого, так и всей окружающей нас действительности.

Что такое непростение? **Непростение** – это воинственное желание доказать всем свою правоту, осуждение, борьба и сопротивление по отношению к любой несправедливости. Это наше желание страдать, вместо гармоничного счастливого существования.



Многие спросят: " Ну, кто же сам желает страдать? Стра-

дать заставляет нас кто-то или что-то». На самом деле это не так. Страдать заставляет нас наше отношение к несправедливости. Поскольку понятие несправедливости у каждого из нас разное, то и отношение к такой несправедливости для каждого из нас будет свое, особенное. Одно и то же событие одним человеком будет не замечено, другой будет страдать один день, третий будет страдать год и даже более. Все зависит от степени уязвленности каждого конкретного человека, от его пола и возраста, состояния психики. Все индивидуально.

Например, дети очень быстро забывают свои обиды. Молодые люди немного застревают на происходящем событии. Взрослому поколению свойственно длительное пребывание в состоянии стресса.

Как мы ощущаем несправедливость? Это когда наши ожидания, связанные с кем-то или с чем-то не оправдываются, возникает внутреннее раздражение. Так вот это раздражение на неоправдавшееся ожидание и есть чувство несправедливости. Мы все живем по какому-то нами придуманному плану, или сценарию. Все должно соответствовать этому сценарию. Как поет Алексей Кортнев: «Все, что не в график – на фиг». Когда мы встречаем препятствия нашим задуманным планам, то начинаем сопротивляться этому. Так как раз и возникает непрощение.

Нам и в голову не приходит, что у других людей тоже есть свои сценарии и графики, которые они уже составили и ждут

их реализации. От столкновения этих разных планов возникают трудности понимания и принятия чьих-то других интересов, которые идут в разрез со своими собственными.

Что в таких случаях обычно делают люди? А они ссорятся между собой. Каждый отстаивает свои интересы. Вместо того, чтобы договориться между собой, сделать друг другу уступки, возникают конфликты: явные и скрытые. И те, и другие, приносят немало хлопот своим участникам. Участники конфликта, кто посильнее или понаглее, отстаивают свои позиции. Побежденные молча, или в голос начинают страдать, придумывают план отмщения.

Мелкие конфликты остаются для окружающих незамеченными. Более крупные, вовлекают в процесс противостояния какую-то часть сочувствующих людей. Наиболее крупные конфликты чреваты глобальными потрясениями для большого количества населения Планеты, вплоть до военных столкновений.

Не будем разбирать глобальные конфликты, остановимся на маленьких ссорах и неприятностях.

Это на первый взгляд, они маленькие и незначительные для населения Земного шара. Но для каждого отдельно взятого участника конфликта, такие ссоры и обиды глобальны, если разбирать состояние его здоровья, дел и отношений.

Непрощение обидчика однозначно приводит к нарушению здоровья обидевшегося, в первую очередь, а также портятся отношения и вся устоявшаяся спокойная жизнь.

Уж если мы уцепились за мысль, что кто-то что-то делает не так или происходит все не так, как нам этого хочется, то эту мысль мы начинаем гонять в нашей голове, постепенно увеличивая ее в масштабах, пока не заболеем или не получим нервный срыв.

Наше внутреннее раздражение не дает нам покоя. Оно копится внутри нас. Мы делаем вид, что ничего не происходит. Однако, чем больше наше внутреннее раздражение, тем чаще и чаще встречаются на нам пути раздражители внешние: поломался пылесос или чайник, кто-то из близких начинает нам беспричинно грубить, на работе одна неприятность следует за другой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.