

擁有一顆感恩的心—寬恕

撰文/田明珠

我們在人生中的困境，常是反映出自己內在的一面鏡子。當我們面向鏡子中的自己時，總是能清楚地看見自己的模樣；而當我們觀看人生中所發生的諸多事件時，也總是能映現出自己的內心世界。對於一個心中常懷怨懟的人，可能常常會將內在的不滿，反映在其現實生活中。而一個心中常懷感恩的人，則可能常常會因為有著內在的豐盈感，而使其生活過的愈來愈順遂。

這些在現實生活中呈現出來的種種樣貌，就如同我們在照鏡子般，其實大多反映出我們自己內在的縮影。若想要轉化我們所遇到的困境，使得生活能夠過的愈來愈順遂，或許先去除那存在已久的內在根源，會是個不錯的開始；雖然這不是件容易的事，但若能夠試著去運用一些資源，使自己能因而真正放下內在的執著，則或許頗難將現實生活中的問題，轉變成自己想要達到的期望狀態。

<寬恕，讓心平靜>

當我們常在內心深處責怪他人時，能量就會流向注意力之所在，一直耗費精力在外人身上，則可能會讓身心處於疲憊與不安的狀態；而我們若常把注意力朝外看時，則頗難可以去看到自己的內心，其實是希望得到平靜與自由的。

我們的人生，我們自己負責；我們有著不同的選擇權利，也就是說我們可以去選擇「原諒」或「不原諒」。當然我們可以選擇「不原諒」對方，但這也等於我們選擇了自己的位置，繼續讓自己陷在原有的困境中，如此心靈就比較不易得到釋放與自由。若我們可以選擇去「原諒」對方，我們的心就更能得到平靜與自由。

<自我接納>

如果我們想要試著重獲心靈的自由，我們可以試著做的是去原諒他人，但在做這個選擇之前，我們可能需要先學會去原諒自己。而原諒自己的方式，就是要去面對並原諒那個無法寬恕對方的自己，這就是自我接納。當你能夠做到自我接納之後，就請再回到內在去檢視自己，對於這個帶給我痛苦的人，自己是如何深信不疑的去看待他與發生的事件，這就是所謂的執著（例如：這一切都是對方的錯，都是因為他才會讓我如此難過）。這份深信不疑的執著，可能會屏障了自己想要去原諒對方的心，持續為自己的內心帶來紛擾。唯有當能夠做到自我接納之後，才能逐漸地產生原諒對方的心境。

<如何學會寬恕>

如果你到現在還是無法原諒某些人，請你選擇在一個靜心的時刻，坐下來慢慢地用心去體會下列的方式，相信你會有不同於以往的新發現：

1. 寫出你想要試著去原諒的人。
2. 試著站在對方的立場來看，會發生這樣的事件背後的動機為何。
3. 寫出你想要感謝對方的事，向對方說：「謝謝你」。
4. 寫出你想向對方道歉的事，向對方說：「對不起，請原諒我」。

<讓心自由>

在用心去體會這些方式的過程中，若你已經開始在內心有了感謝之意，就請你試著將它化為言語，傳達給對方知道。若是你的內心已經產生了一股歉意，就要趁著內心還算充盈之時，順應著這股歉意將它流向對方，讓對方知道自己的心意。

我們試著去表達內在的感謝或歉意，只是想將自己的心意讓對方知道，最好不要抱有太大的期待；有些事情經過一番努力之後，相信改變就會開始發生了。當你表達內心的感謝或歉意之後，也可以試著對自己真摯地說聲「謝謝你，我愛你」，以好好地照顧自己，相信會為自己帶來不可思議的力量！

參考資料

野口嘉則著，蕭雲菁譯（2007）。**鏡的法則**。台北：時報出版

Ihaleakala Hew Len, Joe Vitale，宋馨蓉譯（2009）。**零極限**。台北：方智。