Apat na Hakbang sa Pagpapatawad

Isang pinakamakapangyarihang paraan patungo sa iyong kalayaan, kaligayahan, at tagumpay.

William Fergus Martin

Apat na Hakbang sa Pagpapatawad

Isang pinakamakapangyarihang paraan patungo sa iyong kalayaan, kaligayahan, at tagumpay.

William Fergus Martin

Karapatang Pagpapalathala © 2014 ni William Fergus Martin

Inireserba ang lahat ng karapatan sa aklat na ito. Anumang bahagi patungkol dito ay hindi maaring kopyahin o gamitin sa anumang paraan na walang inihahayag na pahintulot mula sa may akda maliban na lamang sa paggamit ng maikling sipi para gagamitin sa pagsusuri ng mga libro.

Ang aklat na ito ay hango sa *Forgiveness is Power*, na mula rin kay William Fergus Martin, at inimprenta sa tulong ng *Findhorn Press findhornpress.com*

Para sa *Cover image*, binigyang pahintulutot ang *Findhorn Press* na gamitin ito.
Copyright © 2014

Para sa karagdagang impormasyon:

Forgiveness-is-power.com

Patungkol sa May-Akda

Si William Fergus Martin ay isang *freelance author, speaker* at *workshop leader* na tumutulong sa mga taong bigyang lakas ang kanilang mga sarili. Siya ay isang *Scottish* at ikinasal sa isang haponesa.

Marami-rami na rin ang kanyang mga napuntahan at ang kanyang paraan ng pagsusulat ay hango na rin sa kanyang pagpapahalaga sa mga pangkaraniwang pagsubok na hinaharap ng mga tao saang panig man ng mundo.

Masaya si William na sumulat ng mga pasadyang artikulo, magbigay ng mga pahayag, at gumawa ng mga *workshops,* lalo't higit sa paksang patungkol sa pagpapatawad. Nagagalak siyang gamitin ang kanyang karanasan sa pagsusulat at pagsasanay ganun din sa *computer field,* upang tulungan ang mga taong magpatawad. Maari siyang maabot mula sa kaniyang tagapaglathala: *Findhorn Press, findhornpress.com*

Iba Pang Mga Akda:

Forgiveness is Power, Findhorn Press.

ISBN: 978-1-84409-628-2

Praise for Forgiveness is Power:

"Si Willian Martin ay tunay na lumikha ng isang kamulatan sa kanyang *User's Guide for forgiveness*. Ito'y sadyang pinag-aralang mabuti. Tunay na kapaki-pakinabang at praktikal. Nirerekomenda ko ito ng buong puso."
Robert Holden, may-akda ng *Shift Happens*! at *Loveability*

"Ito ay isang *gold mine* na puno ng mahahalagang impormasyon."
William Bloom, may- akda ng *The Endorphin Effect*

"Sumulat si William Martin ng isang makapangyarihang *guide book* tungkol sa kung paano magpatawad, hindi lang sa iba, kundi pati sa ating mga sarili."
Jon Mundy, Ph.D. may- akda ng *Living A Course in Miracles*

Estado ng Pagsasalin

Paumanhin, subalit ang aklat na *Forgiveness is Power* ay hindi pa nailalathala sa iyong linguahe. Mangyaring bisitahin ang aking *website* http://forgiveness-is-power.com para sa mga updates kung kalian magkakaroon nito.

Bakit Kailangang Magpatawad?

Papalayain ka ng iyong pagpapatawad.

Makikinabang ka nang malaki kung pipiliin mong magpatawad at ganun rin ang mga taong nakapalibot sayo. Ito ma'y ang pagpapatawad sa iba, o pagpapatawad sa iyong sarili, ang pagpapatawad ang siyang magpapalaya sayo mula sa nakaraan at tutulong sayong makamit ang iyong buong potensyal. Ang pagpapatawad ang tutulong sayo na lumaya sa mga limitadong paniniwala at pag-uugali. Papalayain nito ang iyong kaisipan at emosyunal na enerhiya upang magamit mo ito sa mas mainam na paraan tulad ng paglikha ng mas maayos na buhay.

Ang pagpapatawad ang siyang tutulong sayo na makamit ang pinaka praktikal at mga madaliang layunin. Siguro, ninanais mo na magkaroon ng mas maayos na trabaho, kumita ng mas malaki, magkaroon ng mas maayos na pagsasama sa mga taong mahal mo, o tumira sa mas magandang lugar. Ang pagpapatawad ang tutulong sa iyong makamit ang lahat ng ito. Kung hindi ka nagpatawad, may bahagi ng iyong buhay o enerhiya ang nakakulong pa rin sa sama ng loob, galit, sakit, o anumang uri ng pagdurusa. Ang enerhiyang nanatiling nakakulong ang mag-uudlot sayo sa maraming bagay. Ito ay tulad sa pagsakay sa isang bisekleta na maya't mayang pumepreno. Pinababagal ka nito kung saan maari kang maging iritable at mahirap para sa iyo ang umusad.

Ang mga desisyong iyong ginagawa at mga bagay na iniisip mong posible ay maaring ma-impluwensyahan dahil sa mga paraang hindi ka nagpatawad. Habang ikaw ay natututong magpatawad, ang enerhiyang nagbibigay sayo ng kalungkutan at iba pa ay mapapalaya at maghahatid sa iyo na lumikha ng buhay na iyong pinapangarap sa halip na magpahinto sayo o gumawa pa ng mga higit na pagdurusa.

Kung ayaw mong matutong magpatawad para sa ikabubuti ng iyong sarili, marapating matutong magpatawad sa ikabubuti ng iba. Habang ikaw ay nagpapatawad, natutulungan mo ang mga taong nasa paligid mo. Magiging mas malinaw ang iyong pag-iisip at madalas kang positibo. Marami kang maibibigay at handing magbahagi ng kung ano man ang mayroon ka. Ikaw ay natural na magiging mabait, mapagbigay, at maalala sa iba – ng hindi man lang nahihirapan. Magkakaroon ka ng mas masaya at positibong ugali sa mga tao sa buhay mo at ganun rin sila sayo.

Hindi nga ba't mas madaling makisama sa taong marunong magpatawad kaysa sa hindi? Siyang tunay. Ang isang taong mapagpatawad ay mas maayos kasama kaysa sa mga taong hindi. Ang kaledad ng iyong buhay ay naka depende sa kaledad ng kasa-kasama. Bawat aspeto ng iyong buhay ay magbabago para sa ikabubuti habang ikaw ay nagpapatawad; ito ma'y sa iyong pamilya, sa iyong trabaho, o sa mga kaibigan. Sa iyong pagkatutong magpatawad, mapainam ang iyong mga relasyon, sapagkat ang ugali mo ay magbabago. Habang ang iyong mga relasyon sa ibang tao ay umaayos, lahat ng aspeto ng iyong buhay ay aayos din.

Kung hinahangad mong umangat pa upang magkaroon ng mas maayos na buhay pinansyal at tagumpay, ang pagpapatawad ang tutulong sa iyong makamit ito. Halimbawa, kung nais mo ng mas maraming salapi sa iyong buhay, kailangan mong siguraduhin na hindi mo pinasasama ang loob ng iba na may mas maraming salapi kaysa sa iyo. Ang mga taong mas nakakaangat sa iyo ang higit na makakatulong

sa iyo kung paano mo makakamtan ang kanilang tinatamasa. Kung kabaliktaran naman ang iyong gagawin, ang mga taong "mas nakakaangat" kaysa sa iyo ay hindi katutulungan, sapagkat hindi ka bukas sa kanila bagkus binibigyan pa sila ng sama ng loob. Sa katulad na paraan, kung ikaw ay may positibong pag-uugali sa mga taong mas matagumpay kaysa sa iyo (ngumiti sa kanila at huwang sumimangot) makikita nilang ikaw ay madaling lapitan at mas nanaising makipagtrabaho o makipag-kaibigan sa iyo.

Kung nais mo ng mas mainam na trabaho, at kumita ng mas marami, ang pagkakaroon ng positibong ugali sa iyong pinagtatrabahuan, sa iyong *boss,* sa iyong mga katrabaho, at sa iyong mga kliyente o customers ay sadyang makakatulong ng malaki. Ang mga taong may positibo at matulunging saloobin ang laging nangunguna sa kahit anong sitwasyon. Hindi ka kailanman magtatagumpay sa isang organisasyong hindi mo gustong magtagumpay, dahil hindi mo ibibigay ang lahat. At kung hindi mo ibibgay ang iyong lahat, sa pag-gawa ng pinaka-mahusay na trabahong kaya mo, hindi mo matatanggap ang pinaka-mainam para sayo. Ang pagpapatawad ang siyang tutulong sayong magkaroon ng tamang pag-uugali na aakay sa iyong magtagumpay sa iyong trabaho.

Ang matutunang patawarin ang iyong sarili ay tunay na mahalaga rin. Kung sinasaktan mo ang iyong sarili sapagkat hindi mo ito mapatawad, sinasaktan mo rin ang iba. Kung hindi mo papatawarin ang iyong sarili, pinaparusahan mo ito sa pamamagitan ng di pagtanggap sa mga bagay na maaring ikaganda ng iyong buhay. Sa tuwing pinagkakait mo ito sa iyong sarili, mas kaunti ang iyong naibibigay. Kung kaunti ang iyong naibibigay, kaunti lamang din ang matatanggap mo mula sa iba. Ngunit, kung hindi mo nililimitahan ang iyong tinatanggap, hindi mo rin nililimitahan ang iyong kayang ibigay. Lahat ay makikinabang kung patatawarin mo ang iyong sarili sapagkat pinahihintulutan mo ang maraming mabubuting bagay na darating sa iyong buhay, at magkakaroon pa ng mas marami upang ibahagi sa iba.

Sa sandaling ika'y nagpatawad; ikaw ay nagiging mas mabuting asawa, estudyante o guro, *employer* o *employee*, at magiging mas mabuting magulang o anak. Sa iyong pagpapatawad, mas nagiging bukas ka sa tagumpay sa anumang paraang mahalaga sa iyo. Habang ikaw ay natututong magpatawad, hindi lamang ang imposible ang nagiging posible, bagkus nagiging madali rin ito para sayo na abutin.

Kung ikaw ay relihiyoso o maka-Diyos, ang matutunan ang praktikal na mga paraan ng pagpapatawad ang hihinang at magpapalawak ng iyong karanasan sa iyong relihiyon o espirituwal na pagsasanay. Tutulungan ka nitong lumaya mula sa kaisipang hindi ka naging "mabuti" tulad ng iyong inaasahan. Bagkus, ay tutulungan ka nitong mag-isip na mula rito ay nanaisin mong maging mabuti. Ang pagpapatawad ang magpapatibay ng kabutihan mula sa iyong kalooban at mas magiging aktibo ito. Mararamdaman mo na lamang na hindi mo na ninanais pang gawin ang mga bagay na hindi mo dapat gawin, hindi tulad ng dati na nahihirapan ka. Magsisimula kang gawin ang mga bagay na dapat mong gawin, hindi tulad ng dati na nahihirapan ka rin.

Ang matutunang magpatawad ay makakatulong sayo; hindi ka nito masasaktan.

Ang pagpapatawad ay tunay ngang praktikal at makakatulong sa iyo. Hindi ito kinakailangan maging malabo o maging hindi praktikal patungkol dito. Ang pagpapatawad ang siyang magpapalaya sayo.

Habang ikaw ay natututong magpatawad sa maraming problema (maari ring problema sa kalusugan) ay unti-unting maglalaho. Ito ay waring magbibigay sayo malawak na kaisipang tingnan ang mga bagay bagay mula sa mataas na lugar at nakikita ang mga pinaka-madadaling paraan kung paano pumunta sa mga nais mong puntahan. Ang buhay mismo ang siyang magpapakita nito sa iyo. Mga bagong opotunidad ang darating na para bang kung saan lang nanggaling. Mga masasayang bagay ang mangyayari habang nakikilala mo ang mga tamang taong dumarating sa buhay mo sa tamang panahon. Ang mga ideya at kasagutan ay bigla na lamang darating sa iyo kung kailan mo ito kailangan; isang kaibigan ang maaring magkomento, o maaring sa iyong pagbukas ng libro o magazine, o maka-rinig ng pag-uusap na magbibigay sayo ng mga kasagutang hinahanap mo. Bakit ito ganito? Sapagkat sa iyong pagsasanay na magpatawad, ikaw ay mas nagiging bukas sa mas mabubuting bagay sa iyong buhay. Kaya't ganun din ang mabubuting bagay ay nagiging mas bukas para sa iyo.

Habang ikaw ay patuloy na natututong magpatawad, ang mga kakayahang natatago sa iyo ay lalabas, at patuloy mong madidiskubre ang iyong sarili na mas malakas at mas mahusay higit pa sa inaakala mo. Bahagi ng iyong sarili na hindi lumalago sapagkat naitanim ito sa tuyong lupain ng hindi pagpapatawd ang unti-unting sisibol. Unti-unting mong pakakawalan ang paghihirap at pagpapagod, bagkus ay makakahanap ka ng mas maiinam na daloy ng mga bagay-bagay at ang iyong buhay ay magiging mas maayos at kasiya-siya.

Apat na Hakbang sa Pagpapatawad

Isang makapangyarihang paraan kung paano baguhin ang buhay sa mas nakabubuti.

Ang apat na hakbang sa pagpapatawad ay magbibigay sa iyo ng mabilis at madaling paraan upang magsimulang magpatawad. Maari itong magbigay gabay sa mas malalim at malawakang pagbabago sa iyong buhay. Ang kapangyarihan nito ay nasa pagiging simple nito, kaya't simulang gamitin ito at ikaw na mismo ang makakakita.

Ang apat na hakbang na ito ay maaring magamit malaki o maliit man ang isyu. Ngunit, mas makabubuti kung magsisimula ka sa maliliit na isyu hanggang sa makakuha ka ng ideya. Sa totoo lang, hindi tamang subukang magpatawad kung maari itong magdulot ng karagdagang pagdurusa; kailangan mong magkaroon ng karanasan at pag-unawa sa buong proseso ng pagpapatawad (tingnan ang *Tough Forgiveness and Reconciliation)*. Mag-isip ng maliit na isyu na gusto mong patawarin at subukan ang mga sumusunod na hakbang sa ibaba.

Ang Apat na Hakbang sa Pagpapatawad

Mas makabubuting gawin ang apat na hakbang sa pamamagitan ng pagsusulat nito hanggang sa makakuha ka ng karanasan.

Unang hakbang: Isulat kung sino ang kailangan mong patawarin at kung para saan.

Ikalawang hakbang: Tanggapin mo kung ano ang kasalukuyan mong nararamdaman tungkol sa sitwasyon. Makabubuting maging totoo sa iyong nararamdaman, hindi ang mabuti, at mabait na mga bagay na iniisip mong dapat mong maramdaman. Kailangan mong matutunang intindihan ang tunay mong damdamin. Pagkatapos ay ipakita mo ang kagustuhang maging bukas sa posibilidad ng pagpapalaya sa mga damdaming iyon.

Ikatlong hakbang: Isulat ang iyong magiging pakinabang kung ikaw ay magpapatawad. Ito ay ang mga bagay na kabaliktaran ng iyong nararamdaman. Ang kalungkutan ay magiging masaya, ang galit ay magiging kapayapaan, ang mabigat ay magiging magaan, at marami pang iba. Kung hindi ka sigurado sa mga benepisyong matatamo, pumili lang mga ilang magagandang pakiramdam na gusto mong maramdaman simula ngayon (masaya, mas payapa, mas may lakas ng loob, etc). Makatutulong kung iisipin mong mas magiging maayos ang iyong pakiramdam kung ikaw ay magpapatawad.

Ikaapat na hakbang: Ipangako ang sarili sa pagpapatawad. Ito ay sa pamamagitan ng pagsasaad kung sino ang nais mong patawarin at tinatanggap mo ang mga benepisyo na matatamasa mula sa pagpapatawad.

Kadalasan, makakagawa ka ng Apat na Hakbang na katulad nito:

Unang Halimbawa:

Isipin mong ang kaibigan mong si John ay sinisimulang iwasan ka at hindi mo alam kung bakit.

1. Handa akong patawarin si John sa pag-iwas niya sa akin.

2. Ngayon, pipiliin kong pakawalan ang lungkot, galit, at takot. (Maari ka pang mag-dagdag ng mga emosyong nais mong pakawalan kung kinakailangan).

3. Tinatanggap ko na ang pagpapatawad kay John ay makatutulong sa aking maging mas masaya, makabubuti sa kalusagan, at magiging mas payapa.

4. Ipinapangako kong patawarin si John at tinatanggap ang kapayapaan at katiwasayan na dulot ng pagpapatawad.

Ikalawang Halimbawa:

Sa halimbawang ito, si Janet, iyong kasintahan, ay pinutol ang inyong relasyon.

1. Gusto kong patawarin si Janet sa pag-iwan niya sa akin.

2. Pinipili kong pakawalan ang pag-sisisi, pang-iiwan, at takot.

3. Tinatanggap ko na ang pagpapatawad kay Janet ay makatutulong sa akin upang maging mas malinaw, mas masaya, at makagawa ng mas maayos na relasyon sa hinaharap.

4. Ipinapangako kong patawarin si Janet at tinatanggap ang kapayapaan at katiwasayan na dulot ng pagpapatawad.

Ikatlong Halimbawa:

Sa halimbawang ito, ikaw ay nawalan ng trabaho.

1. Nais kong patawarin ang aking amo sa pagtanggal sa akin.

2. Pinipili kong pakawalan ang galit, lungkot, pagiging hindi patas, at pagkabigo.

3. Tinatanggap ko na ang pagpapatawad sa aking amo a makatutulong sa akinupang mas maging positibo, mas masaya, at makahanap ng mas maayos na trabaho sa hinaharap.

4. Ipinapangako kong patawarin ang aking amo at tinatanggap ang kapayapaan at katiwasayan na dulot ng pagpapatawad.

Para matulungan ka sa mga hakbang, ito ang worksheet para sa Apat na Hakbang sa Pagpapatawad.

Worksheet ng Apat na Hakbang sa Pagpapatawad

Ang worksheet na ito ay makakatulong sayo sa apat na hakbang

1. Sino at Bakit

Isipin ang taong kailangan mong patawarin at kung bakit mo siya dapat patawarin. Ilagay ang detalye sa ibaba:

Nais kong patawarin si _____ dahil _____.

Ito ay gagawa ng pangungusap tungkol sa kung sino ang kailangan mong patawarin at kung bakit mo sya dapat patawarin.

Halimbawa:

Nais kong patawarin si Tatiana sa pang-aagaw sa aking kasintahan.
Nais kong patawarin si John para sa pamamalo sa akin nung ako ay bata.
Nais kong patawarin ang aking ama para sa hindi nya sapat na pagmamahal sa akin.

2. Tanggapin at Simulang Alisin ang Posibleng Balakid

Sumulat tungkol sa mga damdamin na maaring maging balakid sa pagpapatawad sa sitwasyong ito, tulad ng galit, sakit, takot, inggit, paghihiganti, at iba pa.

Pinipili kong pakawalan ang damdamin ng _____

Examples:
Pinipili kong pakawalan ang damdamin ng galit at takot.
Pinipili kong pakawalan ang damdamin ng pagkapoot, pagka-ayaw.
Ngayon ay pinakakawalan ko ang kalungkutan, sakit, at pagiging miserable.

3. Benepisyo

Isulat ang mga dahilan kung bakit mo nais magpatawad at gumawa ng pangungusap mula dito. Ano ang mga benepisyong iyong makukuha mula sa pagpapatawad? Ano ang iyong mararamdaman, pano magiging mas maayos ang ugali patungkol dito? Pano magbabago ang iyong mga kilos? Makakatulong itong palakasin ang iyong motibasyon at pagnanais na magpatawad.

Gumawa ng pangungusap kung saan nakalista ang lahat ng benepisyong matatamas mula sa pagpapatawad. Gawin ito sa pamamagitan ng pagkumpleto sa mga nakasulat sa ibaba lakip ang listahan ng mga pakiramdam na inaasahan mo sa sandaling ikaw ay magpatawad. Mas mainam kung ilalagay ang mga positibong damdamin kaysa sa binawasang mga negatibong damdamin (“mas payapa” sa halip na “hindi na masyadong matatakot”).

Tinatanggap ko na ang pagpapatawad sa sitwasyong ito ay makakatulong sa akin sapagkat ako ay makakaramdam ng _____

Mga Halimbawa:

Tinatanggap ko na ang pagpapatawad sa aking ina ay makakatulong sa aking maging mas maligaya,

mas malusog, at mas mapayapa.
Nakikita ko na ang pagpapatawad kay John ay makakatulong sa aking maging malaya, mapagmahal, at makakatulong sa aking maka-usad sa buhay.

4. Pagtupad sa Pangako

Gumawa ng pangungusap na magpapatibay at magkukumpirma ng iyong intensyong magpatawad. Sa hakbang na ito mo sinasabi ang iyong intensyong patawarin ang isang tao at pagtibayan ang iyong desisyong mabuhay ng mas matalino at mas may malawak na pag-iisip.

Ipinangangako ko sa aking sariling patawarin _____[Pangalan ng tao] at tinatanggap ang kapayapaan at kalayaan na dulot ng pagpapatawad.

Halimbawa: Ipinangangako kong patatawarin si Janet at at tinatanggap ang kapayapaan at kalayaan na dulot ng pagpapatawad.

1.
    1.
        1.
            1.

1. **Gumawa ng iyong Deklarasyon ng Pagpapatawad**

Ngayon ay makakagawa ka ng isang deklarasyon ng Pagpapatawad sa pamamagitan ng pagsasama-sama ng mga pangungusap na iyong ginawa sa itaas.

Unang Halimbawa:
Nais kong patawarin si Janet.
Pinipili kong pakawalan ang damdamin ng pagkapoot at sama ng loob.
Tinatanggap ko na ang pagpapatawad ay makakatulong sa aking maging mas masaya, mas malusog, at mas payapa.
Ipinapangako kong patatawarin si Janet at tinatanggap ang kapayapaan at kalayaan na dulot ng pagpapatawad.

Ikalawang Halimbawa:
Nais kong patawarin ang aking ama sa hindi sapat na pagmamahal sa akin.
Pinipili kong pakawalan ang damdamin ng galit, pagkadismaya, at sama ng loob.
Tinatanggap ko na ang pagpapatawad ay makakatulong sa aking makaramdam ng kalayaan, maging mas mapagmahal, at mas nabubuhay.
Ipinapangako sa aking sarili na ang pagpapatawad sa aking ama at tinatanggap ang mga paraan na makakatulong sa aking maging mas maligaya at mas mapagmahal sa ibang pang tao.

1.
    1.
        1.
            1.

1. **Pagsasanay**

Piliin kong gaano katagal mong nais gawin ang Apat na Hakbang (7 araw, 21 araw, etc) at kung anong oras ng araw mo nais gawin ito. Gawin ito ng di bababa sa tatlong beses kada sesyon, isulat ang mga hakbang kung posible, o sabihin ito ng malakas o mahina sa iyong isipan kada sesyon.

Habang inuulit ulit mo ang mga ito, mapapansin mong nagbabago ang iyong nararamdaman (hal, sa ikalawang hakbang, ang galit at maaring magtungo sa pagkainis at kung ano pa man). Kung ito man ay mangyari, baguhin ang iyong mga salita upang tumugma sa iyong tunay na nararamdaman sa mga sandaling iyon mismo. Mapapansin mong habang inuulit ulit mo ang mga hakbang na ito, ang pagnanais na magpatawad ay lalong lumalalakas. Ito ay magandang simula lalo't nakikita mo na ang mga benepisyong maaring dumating sayo (at sa mga malapit sayo) habang ikaw ay natututong magpatawad.

Sa paglipas ng panahon, mararamdaman mong hindi na kailangan pang gawin ang apat na hakbang, at maari mo nalang gamitin ang iyong deklarasyon ng pagpapatawad hanggang sa maramdaman mong ikaw ay kumpleto.

Bilang bahagi ng pagpapalaya sa iyong sarili mula sa mga nasabing damdamin, kailangan mo ring gumawa ng iba pang *emotional release* tulad ng pagsasabi nito sa isang kaibigan o pagpunta sa isang *therapist*. Habang ikaw ay nagsasanay, makakaramdam ka ng mga hindi inaasahang damdamin o mga nakalimutang ala-alang biglang lilitaw. Pabayaan mo lang ito o humanap ng suporta kung kailangan.

Kung ikaw ay naniniwala sa mas nakakataas na espirituwal na kapangyarihan, natural lamang na nais mong maging bahagi ito ng iyong proseso ng pagpapatawad. Magdadagdag lamang sa dulo ng mga salitang "Hinihingi ko sa Diyos ang tulong sa aking pagpapatawad at sa pagiging malaya", o "Inaanyayahan at tinatanggap ko ang mga grasya mula sa Diyos sa pagtulong sa aking magpatawad."

Ang Pag-gamit sa Unang Hakbang

Ang susi sa Unang Hakbang ay ang pagtanggap na nais mong patawarin ang isa at kung bakit mo sila nais patawarin. Ito ay makakatulong sayong makawala sa di pag bibigay atensyon sa nangyari patungo sa kaisipan nang tunay na pagtanggap at magsimulang umaksyon patungkol dito.

Mahalaga na hindi subukang maging mabait o mahinahon sa hakbang na ito. Kinakailangan mong tanggapin ang iyong mga totoong nararamdaman upang lumikha ng totoong pagbabago. Kung nararamdaman mong dapat mong sabihin na “inagaw niya ang aking kasintahan”, iyon mismo ang dapat mong gamitin – sa simula. Ganunpaman, iwasan ang labis na pagiging negatibo sa iyong mga interprestasyon, tulad ng “sinira nilang tuluyan ang buhay ko”.

Ang konting *drama* sa simula ay ayos lamang, subalit subukang ituon ang atensyon sa kung ano talaga ang nanyari ng hindi masyadong nagpapakita ng sama ng loob. Habang ikaw ay patuloy na sumusunod sa mga hakbang, at nang ilang ulit, mapapansin mo na ang damdamin mo ay magbabago pati na rin ang mga salitang iyong ginagamit. Ito ay natural na bahagi ng prosesong ito.

Upang mapatawad ang isa, maaring iyong isipin na dapat humingi muna sila ng kapatawaran. Maaari ring ayaw mong magpatawad dahil ayaw mong masaktan nila kung makikipag uganayan ka muli. Kung magkagayon, tingnan ang Mabigat na Pagpapatawad, na nagsasama ng isang nakahiwalay at natatanging proseso ng pagkakasundo. Kung desidido kang umayon sa ideya ng Mabigat na Pagpapatawad, maari kang magpatawad gamit ang apat na hakbang pansamantala. Ngunit, pumili muna ng mas madaling isyu sa ngayon.

Kung sa pagpapatawad naman sa sarili, tingnan ang Paano Patatawarin ang Sarili.

Ang Pag-gamit sa Ikalawang Hakbang

Ang Ikalawang Hakbang ay tungkol sa pagtanggap sa mga pakiramdam na patuloy pa ring lumalabas sa iyong isipan, emosyon, at aksyon. Tulad ng sa Unang Hakbang kung saan importante na isulat ang iyong tunay na nararamdaman. Habang iyong tinatanggap ang tunay mong nararamdaman, mas madaling magkaroon ng tunay na pagbabago.

Kung hindi ka sigurado sa iyong nararamdaman, makakatulong na manghula muna sa simula at unti-unting itama ito habang ginagawa ang mga hakbang ng ilang ulit.

Maari ka ring magdagdag ng mga pisikal na nararamdaman tulad ng “Pinakakawalan ko itong hapdi, lamig, at pagkamanhid”. Makakatulong ito kung hindi ka sigurado sa mga emosyon na nakapaloob sa isyu subalit alam mo ang pisikal na pakiramdam, kaya’t maari mo rin itong gamitin. Kung sakaling matanto mo na ang iyong mga emosyon, maari mo na itong idagdag.

Kung lubhang malawak ang iyong mga nararamdaman, subukang ilarawan sa abot ng makakaya pansamantala; “Pinakakawalan ko itong pakiramdam ng kawalan ng pag-asa”. “Pinakakawalan ko itong malabo, mabigat, malungkot na damdamin”. Kahit malalawak na damdamin ay maaring maghatid sayo sa mas mga espisipikong bagay, kaya’t ‘wag hayaang makahadlang ito sa iyong proseso kung yun talaga mismo ang iyong nararamdaman.

Kung sa tingin mo’y hindi ka makausad sa hakbang na ito, gawin muna ang mga mas madaling isyu sa ngayon at balikan ito sa ibang pagkakataon. Maari ring humingi ng suporta mula sa pinagkakatiwalaang kaibigan, o isang *counselor* para matulungan kang resolbahin ito. Isa pang opsyon, kung sa tingin mo’y naipit ka sa hakbang na ito, balingan muna ang iba pang mga hakbang at tingnan kung makakatulong ito sa iyong damdamin na umusad muli.

Ang Pag-gamit sa Ikatlong Hakbang

Dito sa Ikatlong Hakbang, tinutuon mo ang sarili sa mga benepisyong iyong matatamo mula sa pagpapalaya ng mga hindi magagandang emosyon tungkol sa sitwasyon. Isipin mo na lamang kung ano ang iyong mararamdaman at ikikilos kung ikaw ay nakawala na mula rito. Isipin kung gaano mas bubuti at gagaan ang iyong pakiramdam at kung anong pagbabago ang magagawa nito sa iyong buhay. Isipin ang mga paraan kung paano mo ibabahagi sa iba itong magandang pakiramdam sa mga taong nakapalibot sayo.

Sa hakbang na ito mo matatanto kung gaano ka matutulungan ng pagpapaatawad, sapagkat pinakakawalan mo ang sakit at pinipiling maging mas maligaya. Kung ito ay mangyayari, tunay ngang naiintindihan mo na kung bakit masarap magpatawad. Kung ang realisasyon na ito ay nagiging mas malapit sayo, mas madali sayong maging pursigido sa pagpapatawad.

Ang kadalasang benepisyong matatamo sa pagpapatawad ay ang kabaligtaran ng mga negatibong damdamin. Kaya't mas makakabuting isulat ito ng positibo; "masaya" sa halip na "hindi na masyadong malungkot", "payapa" sa halip na "hindi na masyadong galit". Kung hindi ka sigurado sa benepisyong matatamo mula sa pagpapatawad, umisip ng mga bagay na gusto mong matamasa sa buhay mo – kahit hindi ka sigurado kung angkop ba ito' tulad ng "kapayapaan, tagumpay, o karangyaan".

Kung ginamit mo ang mga pisikal na sensasyon upang ipahiwatig ang mga nais mong alisin, maari mong gamitin ang kabaligtaran nito para matukoy ang benepisyong matatamasa. Ang "lamig at pagkamanhid" na damdamin ay maaring maging "mainit at buhay", "hirap huminga" ay magiging "nakakahinga ng maluwag", at iba pa.

Ang mga benepisyo ay maari ring magdulot ng iba pang kabutihan para sayo; "mas magkakaroon ka ng kumpyansa sa sarili", "makakuha ng mas maayos na trabaho", o "magkaroon ng mas maayos na relasyon". Dahil sa gusto mong makamit ang mga benepisyong ito, mas lumalakas ang kanaisan na magpatawad.

Ang Pag-gamit sa Ika-apat na Hakbang

Dito sa Ika-apat na Hakbang, pormal at parktikulaar mong sinasabi ang iyong intensyong magpatawad.

Maaring hindi ka siguro na nais mo talagang magpatawad. Maaaring mayroong mga pagdududa, ngunit subukan mo lang para makita. Ang pagpapatawad ay isa sa mga bagay na kahit kaunting kagustuhan lamang na subukan ito, o maging bukas sa maaring maging posibilidad - kahit pansamantala lang - ay magdadala ng malalaking resulta.

Sa simula, mas mabuting maging mas malawak patungkol sa epekto ng pagpapatawad, "at tinatanggap ko ang kapayapaan at kalayaan na dulot ng pagpapatawad", o "Tinatanggap ko ang pagpapagaling at pagiging mabuti sa kalusugan na dulot ng pagpapatawad".

Matapos ito, maaari mo nang idagdag ang mga benepisyong iyong naisip sa Ikatlong Hakbang at isali ito bilang bahagi ng Ika-apat na Hakbang. Halimbawa, sabihin nating pinapatawad mo ang isang isyu na may kinalaman sa trabaho at napagtanto mo na ang paglilinaw sa isyu na ito ay makatutulong sayong makahanap ng mas magandang trabaho. Maari mong gamitin ang mga katagang, "Tinatanggap ko ang kapayapaan na dulot ng pagpapatawad at ang benepisyo ng mas masayang pakikipagugnayan sa aking mga katrabaho, ganun din ang mas maayos na trabaho", o "Tinatanggap ko ang mga benepisyo ng pagiging mas masaya sa kalukuyan kong trabaho at maging mas kumpyansang makahanap ng mas maayos na trabaho."

Subalit, kung ang mga benepisyong ito ay masyadong materyalistiko para sayo, o hindi tumutugma sa iyong mga pinaniniwalaan, maari mong hindi isali ang mga praktikal na benepisyo.

Minsan, makatutulong din na magtagal sa isang partikular na hakbang, lalo't higit kung nararamdaman mo dito ang kalayaan at katiwasayan habang sinasanay ito. Ang pagtatagal sa Ika-apat na hakbang at pagsasaulit nito kaysa sa ibang mga hakbang ay tunay ngang nagiging kapaki-pakinabang, sa anumang oras.

Ang Cyclone ng Pagpapatawad

Habang ginagawa mo ang apat na hakbang, mapapansin mong may mga umuusbong na pakiramdam. Sa oras na bumalik sa Unang Hakbang, matapos gawin ang lahat ng iba pang mga hakbang, mapapansin mong mas malakas na ang pagnanais mo na magpatawad. Mas magiging malinaw ka sa mga nararamdaman mo (Ikalawang Hakbang) at mas magiging malinaw sayo ang mga benepisyo nito (Ikatlong Hakbang). Sa tuwing ginagawa mo ang apat na hakbang na ito, nakagagawa ka ng vortex ng pagpapatawad.

Maari mong isipin na katulad ito ng mga makabagong vacuum cleaners na gumagamit ng cyclone para linisin ang mga carpet; sa sitwasyong ito, ang pagsasaulit ng Apat na Hakbang sa Pagpapatawad ay gumagawa ng cyclone para linisin ang mga bagay na nakasanayan na nagdudulot ng sakit at lungkot. Mas maraming ulit mo itong ginagawa, mas nagiging malakas ang epekto nito.

Ganun din, habang paulit-ulit mong gingawa ang Apat na Hakbang, ang epekto nito ay magiging mas malakas kahit nakatuon na ang iyong proseso sa ibang paksa. Habang nararanasan mo ang mga

benepisyong dulot ng pagpapatawad, mararamdaman mong nais mo pang higit na magpatawad. Ang level ng "pagnanais magpatawad" ay higit na lalakas kahit sa mga bagay na hindi kaugnay sa nakaraan mong mga proseso ng pagpapatawad. Sa paraang ito, ang pagpaapatawad ay magiging mas madali at natural para sayo.

Ang Guilt at Pagkapahiya

Ang guilt ang dahilan kung bakit natin nararamdamang mali ang ating ginawa; Ang Pagkapahiya ang dahilan kung bakit natin nararamdamang tayo ay masama.

Para mapatawad natin ang ating mga sarili, makakatulong na maintindihan ang pagkakaiba ng guilt at pagkapahiya. Ang guilt ay pagkapahiya ay laging binabanggit nang magkasama na para bang iisa lang ang kahulugan. Ngunit, ito ay dalawang magkaibang bagay.

Ang guilt ay umuusbong kung nakagawa tayo ng mga bagay na taliwas sa pinaniniwalaan nating tama. Ang pagkapahiya naman ay kung nararamdaman nating may mali sa atin. Ang guilt ay isang pakiramdam tungkol sa kung ano ang ating ginawa o nagawa; ang pagkapahiya ay ang pakiramdam kung anong naging tayo. Sa tuwing tayo ay guilty, iniisip nating, "Nakagawa ako ng mali"; sa tuwing tayo ay napapahiya, iniisip nating, "Ang sama ko".

Mahalaga na malaman natin ang kaibahan para mapatawad natin nang buo ang ating mga sarili. Kailangan may gawin tayo sa pakiramdam ng guilt at pagkapahiya. May mga pangyayaring maaaring makapagparanas ng dalawang pakiramdam na ito. Ngunit ang pagresolba sa guilt ay iba sa pagresolba ng pagkapahiya.

Pinakakawalan natin ang guilt sa pamamagitan ng pagpapakawala ng kagustuhang parusahan ang ating mga sarili, sa pagsumpa dito, at ano mang paraan na maaring makasakit sa ating mga sarili. Matutulungan natin ang ating mga sarili sa pamamagitan ng pag-tama sa ating mga nagawa, paghingi ng tawad, pag-gamit ng Apat na Hakbang sa Pagpapatawad, at kung ano pa man. Matutulungan nitong alisin ang ating pagkapahiya at ganun din ang guilt, ngunit ang pagresolba ng pagkapahiya ay kadalasang kinakailangang magsali ng iba pang paraan.

Upang maalis ang damdamin ng pagkahiya, kailangan nating makipag-ayos sa ating mga sarili (Tingnan ang Pagkakasundo). Ang pagkapahiya ay nalulunasan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng tuloy-tuloy at maayos na relasyon sa ating sarili, partikular sa kahit anong bahagi ng ating sarili na sa palagay nating ating kahinaan o depektibo. Kailangan nating gumawa ng masaya at malusog na relasyon sa ating mga sarili upang alisin ang kabaliktaran nito. Ito ay nangangahulugang tinatanggap natin ang mga ito at handang alising ang mga "boses" na nagpapahina sa atin ng loob. Ito ay nangangahulugan din kung paano tayo lalayo sa mga taong hindi nakakabubuti sa atin at patuloy tayong binababa. Ganun din ang pagkakaroon ng mas maraming oras para sa mga taong mabuti sa atin at makabubuti sa atin. Ito rin ang pagkatuto na tigilan ang pagiging mapaghinala sa mga taong hindi natin katulad. Ang pag-alis ng pagkapahiya ay may kinalaman sa pagiging mabuti, mabait, at mapag-alaga sa mga kaibigan at ating mga sarili.

Marami sa atin ang nagiisip ng magulang, guro, o kamag-anak na naging hindi mabuti sa atin sa mga nagdaang taon. Kung ganon, patuloy na maririnig ang mga boses nila sa ating isipan. Maaari itong mabaon ng mas malalim hanggang sa hindi na natin maalala. Ngunit ang ating naramdaman sa sitwasyong iyon ay hindi makakalimutan. Hindi natin kailangan makipag-duelo sa mga kritikal at pagpapahiyang mga boses na it. Hindi natin kailangang magtago, o maapektuhan ng sinasabi nito. Hindi natin ito bibigyan ng kapagyarihan sa pamamagitan ng pag-react dito. Kung sakaling ang mga

boses na ito ay muling maririnig at hindi makakatulong sa ating pag-usad, maari nating sabihin sa ating sarili na, "Ito ay nasa isip ko lamang, yun lamang iyon." Sa paglipas ng panahon, mawawala nalang ito dahil sa hindi pagpansin dito, o Sa katulad na paraan, magpakasubsob sa dusa dahil sa paniniwala dito.

Ang damdamin ng pagkapahiya ay maaring magtulak sa ating gawin ang mga bagay na alam nating sasama lamang ang ating pakiramdam. Ang damdamin ding ito ay maaring maghatid sa adiksyon, masamang gawain, withdrawal o lubhang agresibong pagkilos. Ang damdamin ng pagkapahiya, kung hindi tutuunan ng pansin, ay nakasisira sa atin. Kung hindi maganda ang pakiramdam natin sa ating mga sarili, higit tayong manghihina at mabilis matukso na gawin ang mga bagay na makapagpapasama lamang ng ating loob. Kaya't ang damdamin ng pagkapahiya at magdadagdag lamang sa guilt at mas marami pang pagkapahiya.

Ang damdamin ng pagkapahiya ang gumagawa sa ating maging mabilis na sisihin ang ibang tao at hindi sila patawarin. Kaya't ang damdaming ito ay humahawa sa mga tao sa tuwing ang isa ay napapahiya at pahiyain ang iba upang malihis ito. Kung ang ulo ng isang grupo ng mga tao (pamilya, organisasyon, relihiyon, o anu man) ay may malakas na damdamin ng pagkapahiya, lalo't higit na madali itong kumalat sa mga tao sa grupong iyon at gagawa lamang ng isang mundong puno ng sisi at galit.

Hindi natin pahihintulutan ang ating mga sarili na makamtam ang mga bagay na hindi naman para sa atin kahit gaano pa hindi katanggap-tanggap ang nararamdaman nating hindi pagtanggap. Subalit, ang mga hindi napunuang kagustuhan ay di maalis-alis. Nagtatago lamang ito at lumalabas bilang adiksyon o kompulsyon. Ang mga ugali't pagkilos na ito ang nagpapadama sa ating hindi tayo tinatanggap. Ito ang walang hangganang ikot ng pagkapahiya; ang kompulsyong gawin ang mga bagay na alam nating hindi dapat gawin, ikinahihiya ang sarili dahil dito, mga ginagawa natin upang ikubli ang pagkapahiya (kasama na ng mga boses na nagpapababa sa atin) ang nagdudulot sa ating maramdaman na gawin ang mga bagay na hindi natin dapat gawin, at iba pa.

Ang Pride at Pagkapahiya

Ang pagiging *guilty* ay nakakatulong lamang kung binabago nito ang ating pagkilos at makipag-ayos.

Ang pagkapahiya ay hindi lamang personal. Maari rin natin itong maramdaman galing sa ating bansa, sa ating pamilya, o kahit sa pagiging bahagi ng isang pangyayari.

Bago tayo tumingin sa kahihiyan ng bansa, tingnan muna natin ang *pride* ng bansa. Ako ay pinangak at tumira sa isang magandang bansa (Scotland). Isang araw, isang Amerikano ang nagsabi sa akin, "Nakatira ka sa isang napakagandang bansa. Talagang napakaganda!" Nakaramdam ako ng pride mula sa aking kalooban ng mga ilang segundo, ngunit naisip ko, "Sandali lang! Wala naman akong kinalaman sa kinaganda ng bansang ito. Hindi naman ako ang gumawa ng mga bundok na hinahangaan nya, o ng mga ilog, at tanawing tinitingnan nya. Hindi ko rin maisip na kaya kong gumawa ng maliit na burol kahit ibuhos ko pa ang buong buhay ko dito. Wala naming mga *training courses* kung pano gumawa ng mga bundok, dalampasigan, o mga ilog. Bakit ako nakakaramdam ng *pride*?"

Pero sa ibang banda, ang damdamin ng kahihiyang may kinalaman sa bansa ay umuusbong sa tuwing natatalo ang aming *National football team* sa larong soccer sa *World Cup* – na sa kasamaang palaad, patuloy na nangyayari habang sila'y sumasali. Sa tuwing matatapos ko itong panoorin, nang-gigil ako pag puro mali ang kanilang ginagawa.

Nabasa ko isang beses na isang matagumpay na *English Soccer Club Manchester United* ay mayroong mas maraming suporta sa iba't ibang bansa sa labas pa ng UK kaysa sa mga taong nakatira sa UK. Marami sa mga *"fans"* na ito ay hindi pa nakakarating sa UK, o makararating sa UK. Wala silang natural na koneksyon sa *Manchester United* football club. Ngunit, nagdiriwang sila sa tuwing nananalo ito at nalulungkot sa tuwing hindi.

Ito ay isang nakakatawang halimbawa (liban nalang kung ikaw ay seryosong football fan), ngunit tunay na tumatalakay sa mas malalim pang isyu. Ating ating *pride* at pagkapahiya ay binubuhay ng mga sitwasyon kung saan wala tayong kontrol.O maari tayong pumili ng mga bagay – na kung saan wala naman tayong koneksyon – para paghugutan ng *sense of pride.* Kaya't pinipili ng marami na suportahan ang Manchester United football team (na may magandang rekord) kaysa sa Scottish Football team (na may hindi magandang rekord). Ang pride at pagkapahiya, kahit hindi man madalas, ay ang mga nangungunang dahilan na nag huhulma ng ating pag-uugali sa mas malalim pang mga paraan. Hinuhulma tayo ng mga pangyayaring ito hindi lang sa personal na lebel kundi sa pangmalawakan sa pamamagitan ng pagdaraos at pagpapakita nito sa iba't ibang bansa.

Ang *guilt* at pagkapahiya ay hindi naman palaging masama. Kung ito ay ginagamit sa mabuting bagay, maari nitong limitahan an gating pagkilos upang umangkop sa mga naayon sa ating panahon. Ang *guilt* ay makatutulong lamang kung ginagawa tayo nitong ayusin ang mga maling bagay na ating nagawa at pinalalakas tayo na magbago para sa tama. Ang *guilt* ay hindi makakatulong kung dinadala tayo nito sa isang pangmatagalang pagkalulon sa obsesyon ng paninisi sa sarili. Ang pagkapahiya naman ay nakakatulong kung ginagawa nitong tanungin at ating mga sarili tungkol sa ating mga kilos at paniniwala upang makahanap ng mga paraan na mas maging mabutig tao, tulad nalang sa pagsasanay sa mga bagay na kung saan mahina tayo. Ang pagkapahiya ay maaring magdala sa ating patungo sa

pagkakaroon ng pag-unawa sa ibang tao, o maging mas pursigido sa ating mga ideya na magkatotoo kung hindi tayo magaling dito.

Ito ay ang pagkatuto kung paano natin makokontrol ang damdamin ng *guilt* at pagkapahiya sa mas positibong bagay. Hindi ito upang tayo'y magbulag-bulagan, umiwas (at magpaka-*busy*) o kalabanin ito. Ayaw nating maging bilanggo ng mga damdamin ng nakaraan na hindi nagdadala sa atin sa mas positibong pagkilos o pag-uugali. Maari nating makontrol ang *guilt* at pagkapahiya, sa pamamagitan ng pagpapatawad sa ating sarili upang mahulma natin kung paano tayo tutugon sa mga damdaming ito sa halip na maging alipin nito.

Pag-sisisi

Ang pinakamainam na pag-sisisi ay ang mabuhay ng tama.

Nakahahadlang sa natural na kagandahan ng buhay ang kumapit sa nakaraan. Ang pinakamainam para ayusin ang mga maling nagawa at mabuhay ng tama ngayon. Upang banggitin muli ang isang lumang kasabihan tungkol sa paghihiganti, “Ang pinakamainam na sa pag-sisisi ay ang mabuhay ng tama”. Kung mayroong mga paraan na maayos ang ating mga nagawa, yan ay natural na magiging bahagi ng pamumuhay ng tama.

Ang isang tapat at nasasapusong paghingi ng tawad ay tunay ngang nakakatulong na ayusin ang mga maling nagawa. Lahat ay nagkakamali at lahat ay may mga bagay na nasabi o nagawa na sadyang pinagsisisihan. Kakailanganin ng lakas ng loob upang harapin ang mga taong na-argabyado para sabihing tayo ay nagkamali at humingi ng kapatawaran. Ngunit, pag ito ay nagawa, tinutulungan tayo nitong hindi na ulitin ang pagkakamaling iyon. Ang koneksyon na ating nabuo sa taong hiningian natin ng tawad ay tutulong din sa atin na huwag na muli silang saktan.

Maari natin ipakita an gating pag-sisisi sa pamamagitan ng pagbabayad-pinsala; pagtama sa masasakit na salitang sinabi natin patungkol sa isa, at magsabi ng mabubuting bagay mula ngayon, pagsa-sauli ng ninakaw na pera, kumilos ng mas tapat at bukas sa lahat upang balansehin ang mga maling nagawa, at iba pa.

Kung hindi natin ito kayang gawin sa taong ating nasaktan, maari tayong tumingin kung papaano tayo makakatulong sa isa na myembro ng kanyang grupo. Halimbawa, kung nakasakit tayo dahil sa kaniyang lahi, maari tayong magbayad sa pamamagitan ng pagtulong sa taong may katulad na lahi. Maari tayong bumawi sa pamamagitan ng pagbibigay ng donasyon sa isang angkop na *charity.* Gamit ang konting imahinasyon at pag-iisip ng ideya, makakakita tayo ng paraan kung pano tayo makababayad kahit na hindi pa direkta sa taong ating nasaktan kung sakaling hindi sya pwede.

Kung tayo ay nakagawa ng sadyang hindi maganda, tulad ng pagpatay, o sinadyang makasakit, mas magiging mahirap ang paghingi ng tawad. Ngunit, walang ni isa man ang pinagkaitan ng pag-asa. Ang pagpapatawad, kalakip na ng kapayapaan at paghilom na dulot nito, ay tunay ngang maaring makamtan ng lahat. Sa mas malalang kaso, mas mainam na humingi ng kapatawaran sa maliliit na bagay na ating nagawa at upang maging handa at mas may kaalaman sa oras na aayusin na natin ang mas malalaking bagay.

Huwag magdesisyon na kailangan mong maparusahan at simulang parusahan ang sarili. Ang pagpaparusa sa sarili ay hindi nakakatulong sa mga taong iyong nasaktan. Nakadadagdag lang ito sa mga maling bagay na iyong nagawa. Hindi mo maitatama ang mali sa pamamagitan ng pagpaparusa sa iyong sarili. Maari mong itama ang mali sa pag-gawa ng tama. Hindi mo matutulungan ang iba kung sasaktan mo ang iyong sarili. Matutulungan mo ang iba kung tinutulungan mo ng tama ang iyong sarili.

Ang pamumuhay ng tama ay hindi nangangahulugang hahayaan natin ang ibang taong manatiling galit sa atin, lalo na’t ginawa na natin ang lahat upang maayos ito. Kung patuloy tayong sinisisi nang lagpas na sa limitasyon, hindi tayo ang mali kundi sila na. Pinapakita lang nila ang kanilang mga sariling isyu

at kailangan nating alamin kung ano ang tunay nilang motibo kahit sila pa ang biktima sa sitwasyon. Ang isang agresibong biktima ay palaging gagamitin ang *guilt* at pagkapahiya ng iba upang ipakita na tama ang kanilang baluktot na pagkilos at maitago ang kanilang maitim na motibo.

Ang *guilt* o ang pagkapahiya ay maaaring gamitin ng ibang tao para manipulahin tayo o ang ating pag-kilos. Ang ganitong klaseng manipulasyon ay nanggaling sa mga taong nag-iisip na sila ang tama o may mataas na moral. Ngunit ang ganitong pag-iisip ay hindi nakakabuti sa pagimpluwensya sa iba. Ang totong mga lider ng moral ay ginagabayan tayo na gumawa ng tamang aksyon upang makabawi sa ating mga pagkakasala; at hindi gamitin ang mga pagkakamaling ito para mapatupad ang kanilang mga pangsariling motibo.

Maski na ang mga taong may kakayahan at puno ng kumpyansa sa sarili ay maaring maging biktima ng kahihiyan. Maari itong manggaling sa isang myembro ng pamilya “Naalala kong madalas kang umiihi sa kama nung bat aka pa”, o maaring sa kinasakama, “Naalala mo ba nung nakalimutan mo ang ating *anniversary*!”, o maari ring manggaling sa mga nakaraang pangyayari sa ating bansa, “Naalala niyo ba kung ano ang pinagagawa niyo nung giyera!”. Ang sagot sa lahat ng ito ay ang isang positibong pag-uugali na, “Naka *move-on* na ako mula don, kung ang iba’y hindi pa, problema na nila iyon.” Karagdagan pang depensa, maari nating higit pang pag-isipan ang moralidad ng taong gumagamit ng ganong mga atake.

Kung patuluyan nating minamaliit at sinisisi an gating mga sarili para sa ating mga maling nagawa, o maling nagawa ng ating bansa, sino ang pinagsisilbihan natin? Sino ang nakikinabang? Paano maging maayos ang mundong ito kung patuloy nating sinsisisi ang ating mga sarili? Maaari itong makatulong bilang panandaliang panukat para tumigil na sa pag-gawa ng mali, ngunit hindi na makakatulong kung lalabis pa dito. Ang pang matagalang paninisi sa ating mga sarili ay katulad din ng pagiging makasarili natin noon na syang naghatid sa atin sa pagkakamali. Karamihan sa ating pagkakamali ay dahil masyadong mataas ang tingin natin sa ating mga sarili at hindi natin pinapansin ang gusto o ang pangangailangan ng iba. Ang pagpaparusa sa sarili at tulad lamang din ng masyadong mataas na tingin sa sarili. Mas makababuting gamitin natin an gating oras at lakas upang makatulong sa sa iba kaysa sa pag-gamit nito sa pagkagalit, pagpaparusa, o paninisi sa sarili.

Papatawarin Ba Ako ng Diyos?

Ang pagpapatawad sa sarili ay isang hindi makasariling gawain na iyong magagawa.

Kung ikaw ay isang relihiyosong tao, hindi maiiwang maisip mo kung saan papasok ang Diyos dito. Maaari mong isipin, "bahala na ang Diyos na magpatawad sa akin." Ngunit ang dapat mong isipin ay, sino ba ang sumama ang loob sayo? Maaring naisip mo na ito at inisip na hindi mona kailangang patawarin ang iyong sarili. Kailangan mong gumawa ng paraan upang hindi na sisihin ang sarili at umusad mula dito. Sa palagay mo ba na isang mabuting ideya ang isipin kung paano ka paparusan ng Diyos at unahan ito sa pamamagitan ng pagpaparusa sa sarili? Kung oo, mangyaring isipin kung tama bang maniwalang alam mo kung anong iniisip ng Diyos. Mas makababuti kung matutunang magpatawad lalo't higit sa sarili, o sa iba, at baka sakaling magkaroon ka ng mas malinaw na ideya kung paano tinitingnan ng Diyos ang mga bagay-bagay. Kung iniisip mo na kailangan mong manalangin upang humingi ng kapatawaran, gawin mo ito.

Minsa'y may isang lalaki na naging isang serbador ng isang makapangyarihang tao ng isang malaking bansa. Isang araw, tumutulong syang maghanda ng isang pagsasalo-salo upang ipagdiwang ang pagbabalik ng kanyang amo mula sa malayong lugar. Ang serbador na ito ay nagmamadali at bumangga sa pinto, at aksidenteng nabagsak ang isang mamahaling *serving bowl*. Ito'y nagkadurog durog sa lapag. Sa kanyang takot, tumakbo syang palayo at nagtago ang kanyang sarili sa posibleng galit ng kanyang amo. Sa kanyang pagiging desperado, inisip niyang maigi kung paano niya mapapagaan ang parusa na tiyak na darating sa kaya. Inisip niya na kailangan, ito ay isang bagay na magdudulot sa kanya ng labis na sakit, kaya't napagdesisyunan niyang putulin ang isa sa kanyang mga darili. Ginawa niya ito at nagsisigaw sa sakit na tumawag ng atensyon ng iba pang serbador. Nakita syang dumudugo, at dinala siya ng mga ito sa kanyang amo na kababalik lamang.

Nang malaman ng kanyang amo kung ao ang nangyari, "Hunghang na serbador! Binigyan mo ko ng tatlong problema na sa halip isa lamang na aksidente. Binasag mo ang mamahaling serving bowl, oo, at yun lang sana iyon. Ngunit dinala mo sa iyong mga kamay ang hustisya na hindi mo naman kinita. Sinaktan mo ang iyong sarili at hindi inisip na makakabawas ito sa iyong kakayahan na pagsilbihan ako. Ang huling dalawang ito ang pinakamalalang pagkakamaling iyong ginawa. Ngayon, ikaw ay mababuhay sa kaisipang pinarusahan mo ang iyong sarili nang lalo't higit sa parusang magagawa ko. Na pagkakamali mo sa iyong sarili ang hindi ako mapagsilbihan ng tama at ang pag-udlot mong maka usad sa estado ng iyong buhay dahil sa iyong ginawa."

Ang isang nalulunod na tao ay hindi kayang sumagip ng isa pang taong nalulunod. Ang taong hindi nagpatawad sa kanyang sarili ay walang sapat na ideya o kakayahan na magpatawad sa iba. Kaya't napakaraming tao na nahihirapang magpatawad. Sapagkat hindi nila mapatawad ang kanilang mga sarili sa pag-iisip na hindi sila karapat-dapat. Ang pakiramdam ng kawalan ng halaga ang humahadlang sa kanila na magpatawad sa iba dahil maliit ang tingin nila sa kanilang sarili at iniisip na hindi kayang magbigay pa. Ang kawalan ng halaga sa sarili ay mas madalas makasakit at mag-isip ng hindi patas na pagtingin sa kanila o bumuo ng galit. Ang pagpapatawad ay isang paraan upang maka-alis dito.

Ang pagpapatawad ay may napakagandang gantimpala. Ang gantimpala ng pagpapatawad sa iyong

sarili ay tutulong sayo na ang makuhang magpatawad sa iba. Ang gantimpala ng pagpapatawad sa iba ay tutulong sayo na makuhang magpatawad sa iyong sarili. Ang pagpapatawad ay isang regalo na hindi natin mabibili; ito ay mahahanap lamang, at sa sandaling gawin natin ito, magkakaroon pa tayo ng mas malaki.

Madaling isipin na ang pagiging makasarili ay ang pagtingin ng lubhang mataas sa sarili. Ngunit hindi madalng isipin na ang pagiging makasarili ay ang mababang pagtingin sa sarili. Gusto ng ating *"ego"* na ihiwalay ang sarili sa pamamagitan ng pagiging espesyal kahit pa ang ibig sabihin nito ay maging espesyal na masama. Huwag maging arogante, mas hindi kaaya-aya pa ito kahit kanino. Anumang humahadlang sa normal na partisipasyon ng buhay ay humahadlang sayo na mabuhay ng maayos, tulad ng pagiging sobrang maalalahanin sa sarili, mataas na tingin sa sarili, o pagiging mayabang. Ang pagtuon ng pansin sa "mga mali ko", "mga pinagsisisihan ko", "mga bagay kung saan ako nagkamali", ay magiging katulad lamang sa pagiging mayabang dahil ito ay maghahatid sa *self-promotion* o *self-satisfaction* na tinatawag. Kung napansin mong ginagawa mo ito, huwag masyadong maging malupit sa sarili. Huwag magdala ng kung anomang maari mong ikagalit sa iyong sarili.

Ang pagpapatawad sa sarili ay hindi lamangmakakatulong sayo. Makakatulong ito sa mas maayos na pagkakaibigan, pamilya, trabahao, komunidad, gobyerno, at buong mundo. It ay isang hakbang kung saan mas maraming tao ang nagsasabi at gumagawa ng tamang bagay at kumikilos ng may kaayusan at kabutihan; hindi tulad nang pagmamanipula o pagpipilit sa iba na dulot ng hindi inaming *guilt* at pagkapahiya.

Ang pagpapatawad sa sarili ang tutulong sayo na ilaan ang iyong lakas sa paggawa ng mabuti; maaring makipag-ayos sa mga taong iyong nasaktan, o sa buhay mo. Ang lakas na sa halip mapunta sa pananakit sa sarili ay mas magiging makabuluhan para sayo.

<u>Ang pagpapatawad sa sarili ay isang hindi makasariling gawain na iyong magagawa.</u> Pinapalaya ka nito mula sa pagiging makasarili o mataas na pagtingin sa sarili at magpapadali sayon a magkaroon ng positibong pananaw sa buhay. Ang pagpapatawad sa sarili ay ang pipigil sayo na maging lubhang emosyonal o mapag-isip ng labis sa mga taong nakapalibot sayo. Pinapangyari ka nitong makita at matagpuan ang mga bagay na mas higit mong kailangan sa buhay. Tutulungan ka nitong magkaraoon ng mas maayos na mga relasyon na nakakatutulong din sa buhay ng iba. Tumutulong itong ilabas ang pinakamahusay na ikaw hindi lang sa iyong mga kaibigan pati na rin sa trabaho. Ang pagpapatawad sa sarili ang tutulong sayong maging isang tao na alam kung ano ang mabuti at tama (maaring dahil sa iyong mga naranasan) at marunong magdesisyon ng wasto sa iyong buhay at iyong mundo dahil dito.

Paano Patatawarin ang Sarili

Isaalang-alang ang mga mabubuting iyong magagawa; kaysa sa mga masamang nagawa na hindi mo na mababago.

Upang mapatawad ang iyong sarili, maaari kang umisip ng mga paraan kung paano makipag-ayos sa iba. Ang pakikipag-ayos, o kahit na pag-iisip ng pakikipag-ayos, ay normal na magbibigay sayo ng kaginhawaan. Kung hindi man, maaaring ito ay isang anyo ng *self-harm* o *self-punishment* na hindi agad nakikita. Ang pakikipag-ayos ay maaaring sumingil sayo; ngunit hindi ka sasaktan nito.

Kung hindi mo na mahanap ang taong iyong nakasamaan ng loob (maaaring wala na sila sa iyong buhay) ngunit nais mo pa ring makipag-ayos sa kanya, maari mong gawin sa iba at maging particular, maging mapagbigay o matulungin sa ibang tao sa kaparehong lahi, grupo, o tipo – o di naman kaya't kahit kanino.

Naniniwala ka bang kailangang patawarin ka muna ng Diyos bago mo pa mapatawad ang iyong sarili? Kung oo, tinanong mo na ba ang iyong sarili kung paano mo malalamang pinatawad ka na Nya? Kaya't subukan at kumpletuhin ang Apat na Hakbang ng ilang beses at tingnan kung magiging mas malinaw ito. (tingnan sa "Papatawarin Ba Ako ng Diyos?")

Sa pagpapatawad sa iyong sarili, ang Apat na Hakbang sa Pagpapatawad ay pareho lamang. Ngunit, babaguhin natin ang Ikatlong Hakbang sa papamagitan ng pagdadagdag ng bahagi kung paano makikinabang ang iba sa pagpapatawad sa ating sarili.

Unang Hakbang: Gusto kong patawarin ang aking sarili dahil sa:

Pumili ng isang espesipikong bagay.

Halimbawa: Gusto kong patawarin ang aking sarili dahil sa pagsasabi ng masasakit na salita sa aking kapatid.

Ikalawang Hakbang: Gusto kong alisin ang damdamin na:

Isaad dito ang mga naramdaman habang ito'y pinagdadaanan. Tinatanggap mo ang mga damdaming ito para makalaya sa mga ito upang maka-usad sa buhay.

Halimbawa: takot na maparusahan, mga pagsisisi, galit sa sarili, *guilt,* pagkapahiya, atbp.

Ikatlong Hakbang (A): Tinatanggap ko na ang pagpapatawad sa sitwasyong ito ay makakatulong sa akin sapagkat ako ay:

Isulat ang mga benepisyong maaaring dumating sayo habang pinapatawad mo ang iyong sarili. Ang mga kapakinabangang ito ay maaring pagiging malaya sa mga inilista mo sa Ikalawang Hakbang, at ang kabaliktaran ng mga ito. Ilan sa mga benepisyong ito ay mangangahulugang pag-gawa ng mas maayos na relasyon, na trabaho, o magkaroon ng maraming pera, at iba pa., depende kung ano ang angkop sa kung bakit mo pinatatawad ang iyong sarili.

Halimbawa: Mas magiging masaya, mas malaya, mas *relaxed* at iba pa.

At dahil ito ay proseso ng pagpapatawad sa sarili, magdadagdag tayo ng isa pang hakbang, Ikatlong Hakbang (B), mula sa apat na hakbang. Sa hakbang na ito, tinutuon natin ang pansin sa kung paano ang pagpapatawad sa sarili ay magiging kapaki-pakinabang sa iba. Ilan sa mga benepisyong ito ay waring tulad rin sa mga benepisyong matatanggap mo sa pagpapatawad sa iyong sarili; ilan sa ito ay maaari ring matamasa ng ibang tao sapagkat ikaw ay nagiging mas buhay at mas malikhain.

Ikatlong Hakbang (B): Tinatanggap ko na ang pagpapatawad sa aking sarili ay makatutulong sa iba, sapagkat:

Ang pagpapatawad sa iyong sarili ay maaaring maging kapaki-pakinabang rin sa iba tulad ng pagiging isang mabuting magulang, maunawaing kaibigan, mapagpatawad na tao, at iba pa. Hindi nagbubuhat ng sariling bangko bagkus ay magiging mas interesado ka na rin sa ibang tao. Maaari ring hindi ka na makasarili at magiging mas mapagbigay. Pumili ng halimbawa kung paano ka makakapagbigay sa iba na alam mong makakatulong sa mga taong nakapalibot sayo.

Halimbawa: Ako'y magiging mas kaaya-ayang kasama (hindi maasarin, mainitin ang ulo, at *depressed*), Ako ay magiging mas mabait at mas mapagmahal. Mas marami akong maibibigay.

Ika-apat na Hakbang: Pinapangako kong patatawarin ang sarili dahil sa _____ at tinatanggap ang kapayapaan at kalayaang dulot ng pagpapatawad.

Maaari kang maglista ng mga espisipikong benepisyong makukuha maliban o katulad pa sa 'kapayapaan' at 'kalayaan'. Maaari mong idagdag ang mga benepisyong matatanggap ng iba kung sakaling matutunan mong patawarin ang sarili. Kadalasan, ang mga benepisyong iyong matatanggap ay direktang nagiging benepisyo rin sa iba. Kung ikaw ay mas magiging masayahin, o mas maayos na *employee,* mas maraming tao sa paligid mo ang nakikinabang rin dito. Ang malaman ang benepisyo ng iba habang pinatatawad ang sarili gamit ang mga hakbang na ito, ay makatutulong upang mapagaan ang pagpapatawad sa ating mga sarili.

Halimbawa:

1. Pinapangako kong patatawarin ang sarili sa pagkagalit sa aking asawa, upang ako'y magkaroon ng kalayaang ipakita ang aking buong potensyal at maging mas mapagmahal na asawa.

2. Pinapangako kong patatawarin ang sarili sa pagkawala ko ng trabaho, para ako'y makausad sa buhay at makahanap ng mas maayos na trabahong may mas malaking kita upang ako'y makinabang dito ganun din ang aking pamilya.

Sa simula, mas makabubuting gawin ang mga hakbang sa pamamagitan ng pagsulat.Magsimulang magpatawad sa maliliit na bagay, kahit na makikita mo rin na ang maliliit na bagay na ito ay hindi pala ganon kaliit. Kahit na iniisip mong ang pagpapatawad sa iyong sarili ay hindi prioridad, at mga matagal nang nakalipas, ay maaari pa ring magdulot ng malalaking pagbabago. Ulit-ulitin ang mga hakbang at makikita mo kung paano lumalago ang abilidad at kapasidad mong magpatawad habang ginagawa ito. Magdadagdag ng mga bagay (kung nais) habang binabalik-balikan ito. Tuunan ng

panahon ang mga hakbang na kung saan nararamdaman mong umuusad ka na at nagbabago.

Ang totoo, wala ni isa man sa mga ito ang nag-aalis ng kakayahang makipag-ayos o humingi ng tawad hangga't ipahihintulot ng pagkakataon at ito rin ay makatutulong; hangga't ang mga gagawin mo ay hindi magdudulot ng karagdagang mga sakit. Kung kailangan mong higit na pag-isipan at damahin sa kung ano ang tamang gawin, hindi magtatagal at magkakaroon ka ng ideya kung ano ang dapat gawin. Kung sakaling hindi posibleng makipag-ayos; piliting mabuhay ng tama hanggang sa abot ng makakaya. Isaalang-alang ang mga mabubuting iyong magagawa; kaysa sa mga masamang nagawa na hindi mo na mababago.

Maling Pagpapatawad

Ang totoong pagpapatawad ay nagbibigay ng pakiramdam ng kalayaan at kagaanan.

Ang pagpupumilit sa sarili na magpatawad, o hindi pag-gamit ng mga pinag-isipang proseso ng pagpapatawad (tulad ng Apat na Hakbang sa Pagpapatawad) ay maaring maghatid patungo sa maling pagpapatawad. Ang baluktot na pagpapatawad na ito ay maari ngang mag-ayos ng ilang gusot, subalit walang tunay na magpapatawad ang nangyari. Nakipag-ugnayaman man tayo sa mga tao na para bang pinatawad na natin sila, subalit ang totoo ay hindi talaga natin sila pinatawad.

Ang maling pagpapatawad ay nanggagaling sa hindi buong pagtanggap kung gaano kasakit ang isang karanasan (maaaring pag-iwas sa masasakit na pakiramdam), minadaling proseso ng pagpapatawd, o hindi pagkakaroon ng kahit ano mang proseso ng pagpapatawad. At nag-akalang kaya nating magpatawad na para bang walang masamang nangyari.

Ang maling pagpapatawad ay nangyayari rin kung winawalang-bahala ng mga tao ang kanilang totoong nararamdaman at inisip na lamang ang magpatawad sapagkat ito ang “mabuting” bagay na dapat gawin. Kahit na alam nila na ang ibang tao ay maaari ring gawin ang tulad ng kaniang ginawa na “dapat” din nilang magpatawad. Hindi ito ang tunay na pagpapatawad sapagkat inaayos lang nito ang gusot at bumubuo ito ng pag-aalala kung sakaling mangyayari itong muli. Ginagamit nila ang “pagpapatawad” bilang isang *excuse* para ikubli ang kanilang mga masamang gawain, kaya’t hindi nila natatamo ang kagandahan na dulot ng totoong pagpapatawad.

Ang totoong pagpapatawad ay nagbibigay ng pakiramdam ng kalayaan at kagaanan kung saan malinaw nating nakikita ang mga bagay at gumawa ng desisyon para sa ikabubuti natin. Ang maling pagpapatawad naman ay patuloy lamang tayong binubuhol sa katulad na sitwasyong sa parehong mga taong kasama dito. Ang maling pagpapatawad ay dahil sa ating pagsasabi o pagpapakita ng mga paniniwala na hindi naman nauukol para sa atin at hindi rin makalilikha ng mas maayos, kaya’t “ginagawa na lamang” natin ang mga bagay na hindi naman magiging kapaki-pakinabang nang pangmatagalan. Ang tunay na pagpapatawad ang siyang magbabago ng ating pananaw at magpapaaya sa atin upang makalikha ng mas matiwasay na buhay. Ang tunay na pagpapatawad ay kinukunekta tayo sa ating totoong halaga bilang isang tao; Ang maling pagpapatawad naman ay pinuputol tayo mula rito.

Sa halos kaparehong sitwasyon, kung saan ang dalawang ugali ng tao ay patuloy na ginagawa ang baluktot na gawaing ito sa isa’t isa, mayroon lamang napakaliit na pagpapatawad ang nagaganap. Maaaring magmukhang ang isa ay “pinatatawad” ang isa ng madalas, ngunit ito ay ang maling pagpapatawad na sinasabi, sapagkat inaayos lamang nila ang gulo ngunit hindi tunay na nagpapatawd. Kung mayroong tunay na pagpapatawad sa gitna nito, isa sa kanila ay magiging malaya sa paulit-ulit na sitwasyong ito. At ang isa ay makikipag-usap kung anong klase ng relasyon ang gusto nilang mangyari. Kung hindi man ito maging posible, hahayaan na lang nilang maging mas masaya ang isa na mag-*move on,* kung saan ito ay mas praktikal.

Ang paraan upang maiwasan ang maling pagpapatawad ay ang paninigurado na tunay ngang bukal sa iyong loob ang pagsasagawa ng proseso ng pagpapatawad.

Pagkakasundo

Ang pagpapatawad ay walang hinihinging kundisyon, ngunit ang pagkakasundo minsan ay meron.

Sa aklat na *Forgiveness is Power,* ang pagpapatawad ay sinasaad bilang "Pagsusuko ng kagusutuhang magparusa". Kung susuriing maigi ang mga salitang ito, hindi mo mapapansin ang anumang relasyon nito sa salitang 'pag-aayos'. Ang pagkakasundo ay may kinalaman sa kung anong klase ng relasyon ang nais nating magkaroon sa taong ating pinatatawad. Ang pagkakasundo ay isang proseso na maitayong muli ang relasyon natin sa taong iyon. Ang pagkakasundo ay kadalasang bahagi ng pagpapatawad, ngunit hindi naman talaga kailangan. Ang pagkakasundo ay may ibang proseso.

Ang pag-aalis ng pagkakasundo mula sa pagpapatawad ay makakatulong sa atin na malaman kung paano magpatawad sapagkat ito'y magbibigay linaw ganun din ng makabuluhang pananaw sa proseso. Ang pag-unawa sa kaibahan ng pagkakasundo at pagpapatawad, kahit na gaano pa ang mga ito halos magkapareho, ay isang malaking paraan kung paano makikita ang mga potensyal na balakid sa pagpapatawad at pangyaring mangyari ito ng mas maayos.

Ang pagpapatawad ay walang hinihinging kundisyon, ngunit ang pagkakasundo ay nangangailangan minsan at hindi palagiang posible.

Ang pagpapatawad ay hindi kundisyunal sapagkat palaging posible na maalis natin ang kagustusang parusahan ang isa nabubuhay man sila o hindi, o nasa buhay pa natin sila o wala na. Ang pag-aalis ng kagustuhang magparusa ay naka depende sa atin at maaaring gawin ng hindi kailangan ang presensya ng iba.

Ang pagkakasundo minsan ay kailangang maging kundisyunal dahil maaaring nagpapatawad tayo sa isang totoong abusado, adik, career criminal, o maaaring hindi natin matanggap ang kanilang kinikilos. Mas gusto nating maglagay ng mas malinaw at espisipikong mga kundisyon kung sa anong klaseng relasyon ang gusto nating magkaroon sa taong iyon (tingnan ang Matigas na Pagpapatawad). Maaari natin silang patawarin, ngunit gumagawa pa rin tayo ng limitasyon sa mga paraan na nais nating makaugnayan sila. Ang desisyong magpatawad ay iba sa desisyong makipagkasundo sa iba.

Karagdagan pa, ang pagkakasundo ay hindi laging posible. Maaaring ang tao na nais mong makipagkasundo ay matagal ng yumao, umalis sa ating buhay, o wala na talagang pag-asa na hindi na natin sila makausap pa. Ang pakikipagkasundo sa isa ay hindi lamang nakadepende sa atin, nakadepende rin ito higit na sa kinikilos ng isa mula rito.

Ang kaunawaang ito na maaari mong patawarin ang isa at patuloy na magdesisyon na wala ka nang magiging kinalaman sa kanila (ngunit maging mapagbantay sa kung ano mang tinatagong paghihiganti) ay magpapadali sayo ang magpatawad. Natural na hindi madaling magpatawad sa isa kung hindi magiging maayos ang ating buhay habang sila ay malapit sa atin, at aakalahin na ang ibig sabihin ng lahat ng ito ay dapat makipag-ugnayan muli sa kanila. Maaari nating isipin na makipag-ayos at magkasundo sa mga tuntuning tanggap natin, o mag desisyon na huwag na lamang gawin iyon, ang magpapalaya sa atin na magpatawad ng mas malawak kung gugustuhin natin.

Sa pagpapaatawad sa mga taong mahirap patawarin, maaaring gamitin ang Apat na Hakbang sa

Pagpapatawad at sa kung ano mang mapagdesisyunan, ay ganun din ang nais mong gawin sa pakikipag-kasundo. Ang desisyon sa kung ano ang guso mong manyari bilang paraan ng pakikipag-ayos ay makakapaghintay hanggang magkaroon ka ng mas malinaw na pananaw na mangagaling sa Apat na Hakbang.

Maaaring Makita mo ang ideya ng Matigas na Pagpapatawad bilang isang kapaki-pakinabang na paraan sa mga mahihirap na sitwasyon.

Matigas na Pagpapatawad

Ang matigas na pagapptawad ay nangangahulugang pagtatalaga ng mga kundisyon sa mga panghinaharap na relasyon.

Ang konsepto ng Matigas na Pagpapatawad ay magpapadali sa atin na magpatawad sa iba lalo na't sa mahihirap na sitwasyon. Sa pagpapatawad na ito, tayo ay nagpapatawad (at gumagawa ng paraan at proseso tulad ng Apat na Hakbang sa Pagpapatawad), ngunit binibigyan natin ang ating mga sarili ng karapatan na hindi na magkaroon ng kaugnayan sa iba hangga't ang mga kundisyong ito ay hindi natutupad. Maari rin tayong mag desisyon na hindi makipag-ayos sa kanila hangga't hindi natin nakikita ang katunayan na sila ay tunay ngang nagsisisi o handang magbago.

Maaaring narinig mo na ang ideya ng matigas o malupit na Pag-ibig. Ang Matigas na pagpapatawad ay ganon din. Tulad ng nabanggit sa pahina ng Pagkakasundo, ang pagpapatawad ay walang hinihinging kundisyon, ngunit ang pag-kakasundo kung minsan ay meron. Ang matigas na pagapaptawad ay nangangahulugang pagtatalaga ng mga kundisyon sa mga panghinaharap na relasyon.

Sa Matigas na Pagpapatawad, anumang uri ng pagkakasundo ay kundisyunal sapagkat ito'y nakadepende kung ano ang ikikilos ng isang tao mula rito. Ito ay mahalaga dahil kadalasang nalilito ang mga tao kung ano ang pagpapatawad at kung ano ang pagkakasundo at iniisip na palagi itong magkasama. Subalit, ang dalawang ito ay magkaibang mga bagay at minsan lamang maipagsasama. Sa Matigas na Pagpapatawad, nagpapatawad tayo ng walang hinihinging kundisyon (tulad ng hindi pagna-nais na parusahan pa sila) ngunit nililinaw nating maigi ang mga limitasyon sa proseso ng pagkakasundo natin sa kanila. Nakakatulong ito na ibsan ang mga pagkakataon na maaari muli tayong masaktan ng iisang tao sa katulad na paraan.

Ang pagdedesisyon na protektahan an gating sarili sa anumang pinasala ay iba sa pag-iwas sa isa bilang paraan ng pagpaparusa sa kanila. Maaaring magmukhang pareho ito sa ibang tao, ngunit kung ipapaliwanag nating mabuti kung bakit natin ito ginagawa ay magiging mas malinaw para sa kanila. Sa Matigas na pagpapatawad, pinatatawad natin ang isa at umiiwas pa rin at ginagawa ito upang ma-protektahan natin ang ating sarili.

Mayroong isang napakadakilang kaledad ng pagpapatawad na syang naghahatid sa ating kaisipan sa mas mataas na antas at tumutulong sa atin na unti-unting maging malaya.

Katulad ng aking nais sabihin sa aklat; Ang Pagpapatawad ay Makapangyarihan:

Ang Pagpapatawad ay nagbibigay sa tin ng kalayaan na manatili at ng kalayaan na umalis.

Sa Matigas na Pagpapatawad, maaari mong piliing magpatawad at:

+ Gumawa ng malinaw na alituntunin tungkol sa mga espisipikong isyu na gusto mong ituloy (upang maramdaman mong ikaw ay ligtas at nirerespeto).

+ Tukuyin ang mga uri ng pagkilos na hindi katanggap-tanggap na maaaring maghatid sayong putulin o ihinto ang proseso ng pagkakasundo.

+Limitahan ang mga uri ng pakikipag-ugnayan mo sa taong iyon, hanggang sa magawa ninyo ang mga kundisyon.

+ O magkaroon ng kasunduan na ayusin ang mga bagay sa pamamagitan ng pagpunta sa isang counselor ng magkasama.

Ang kaibuturan ng Matigas na Pagpapatawad ay mutual na respeto. Ang Matigas na pagpapatawad ay nangangahulugang pagsisigurado na ang isa ay alam at nirerespeto ang iyong nararamdaman at ganun ka rin sa kanila. Kung wala ang mutual na respeto na ito, at kung hindi nais ng isa na tumulong upang ito'y mabuo, walang totoong ugnayan ang nangyayari at walang tunay na pundasyon sa pagkakasundo.

Ang pakikipagkasundo ay hindi lamang desisyon; ito ay isang proseso. Bilang bahagi ng Matigas na Pagpapatawad, gugustuhin nating makasiguro na talagang naiintindihan nila ang ating nararamdaman base sa kanilang nagawa. Subalit, ang Matigas na Pagpapatawad ay hindi nangangahulugang buo nating sinisisi ang iba sa lahat ng bagay na hindi natin ikinatutuwa. May malaking pagkakaiba ang, "Ito ang nararamdaman ko... at kasalanan mo itong lahat." at ang pagsasabi ng, "Ito ang nararamdaman ko..." Ang una ay naglalaman ng sisi at husga. Ang pangalawa at mas may mutual na respeto habang sinasabi ang tunay na nararamdaman.

Maaari rin tayong mag desisyon kung ang pakikipag-ayos ay sadyang hindi posible. Kung hindi nais ng isa na magbago, maaari tayong makasigurado na hindi nga siya magbabago! Ang pagbabago ay kinakailangan ng pagsusumikap at hindi nangyayari kung walang pangangako sa sarili. Kahit gaano pa natin kagusto na sila'y magbago, kung wala silang pangako sa sarili, hindi sila magbabago.

Ang mutual na respeto ay naglalaman din ng pagpapakita ng respeto sa iyong sarili at ganun din ng iyong respeto sa ibang tao. Ang pagrespeto sa iyong sarili ay nilalakip ang pagiging totoo sa iyong sarili tungkol sa kung anuman ang iyong tunay na nararamdaman. Hindi mo nanaising itago mula sa iyong sarili ang tunay mong mga damdamin, sapagkat pag ito ay nakasanayan, maaari rin itong maghatid sa Maling Pagpapatawad.

Kung hindi ka pa handang magpatawad, o hindi pa handang makipag-ayos sa kanila, kailangan mo munang patawarin ang iyong sarili at tanggapin kung ano ang tunay mong nararamdaman sa kasalukuyan. Sa ganitong paraan, makikipag-ayos ka sa iyong sarili. Maaaring kailangan mo muna ng sapat na panahon, upang baguhin ang iyong sarili, at ibalik ang iyong tiwala sa buhay at sa ibang tao bago ka maging handa sa pagpapatawad sa mas malalaking isyu ng iyong buhay. Ibigay mo sa iyong sarili ang oras na hinihingi nito. Sa oras na nagkaroon ka ng mas maraming kasanayan sa pagpapatawad at pagkakasundo, mas magiging madali para sayo ang pagpapatawad, at maaring ganun din sa pakikipagkasundo, kahit na mas mahirap pa ang sitwasyon.

Mga Susunod na Hakbang

Upang maging guro ng Pagpapatawad, magdesisyon lamang kung ano talaga ang nais mong gawin.

Kung nais mong suriin pa ito ng mas malalim ay makabubuting pag-usapan ang paksa ng Pagpapatawad kasama ang iba, kahit pisikal man, o gamit ang mga *social networks*. Makikita mong magiging isang mahusay na paksa ito ng pag-uusap kung saan mapapalawak at mapagyayaman ang iyong mga kuneksyon.

Sabihin lamang sa mga tao na nagbasa ka ng libro patungkol sa Pagpapatawad ay maaaring maging simula ng isang nakakatuwang pag-uusap. Maaaring isa sa kanila ang magsabi sayo na ninais din nilang magpatawad ngunit hindi alam kung ano ang gagawin. Maaari mong sabihin sa kanila ang tungkol sa Apat na Hakbang ng Pagpapatawad! Sa pamamagitan ng pagtalakay kung ano ang apat na madadaling hakbang na ito, maaari mong baguhin ang buhay ng isang tao.

Lahat ng nag-aaral kung paano magpatawad ay guro rin ng Pagpapatawad. Habang ikaw ay nagtuturo sa iba kung pano magpatawad, ikaw ay magiging mas mapagpatawad; habang ikaw ay nagsasanay na magpatawad, magtuturo ka rin sa iba kung paano ito gawin. Maaari mo itong gawing misyon (o lihim na misyon kung nanaisin) na sabihan ang ibang tao tungkol sa Pagpapatawad, o maging guro ng Pagpapatawad.

Ang bukod tanging kailangan mo lamang upang maging isang guro ng Pagpapatawad ay mag desisyon lamang kung ano talaga ang nais mong gawin. Hindi mo kailangang maging ‘eksperto’, o kumuha ng *certificate*, o anumang katulad nito. Lahat tayo ay mga guro ng Pagpapatawad, o maging kabaliktaran nito, depende kung sa anong ipinakikita natin sa iba. Ang bagay na ito ay makakamtan kung tunay mo ngang mapagdesisyunan na magturo ng Pagpapatawad kaysa magturo ng kakulangan nito. Kailangan mo lamang na simula tong gawin at maging mas mahusay dito habang ikaw ay patuloy na nagsasanay.

Malugod kong pinahihintulutan kung nanaisin mong sumipi mula sa librong ito at gamitin sa iyong pagtuturo. Hinihingi ko lamang ay ang ipaalam sa akin gamit ang e-mail para sa permisyon kung nais mong kumopya ng higit sa 10% mula sa librong ito. Lahat tayo ay nanaising iwan ang mundong ito nang mas maayos sa kung paano natin ito natagpuan. Anong makakahigit pa sa paraan ng pagpapalaganap ng salita patungkol sa pagpapatawad?

Maaari ka ring maging interesado sa aking isa pang aklat na “*Forgiveness is Power”,* na inilathala ng *Findhorn Press* at mabibili na sa maraming *bookstore.* Ito ay nailathala na rin sa iba’t ibang linguahe at maaari mong bisitahin ang aking *website* at i-click lamang ang bandila ng iyong bansa, o linguahe, at para sa mas marami pang impormasyon: *forgiveness-is-power.com*