

JEAN MONBOURQUETTE

KAKO OPROSTITI

OPROSTITI DA SE OZDRAVI,

OZDRAVITI DA SE OPROSTI.

"OPROSTITI NIJE LAKO. NIJE DOSTA TO HTJETI. OPRAŠTANJE JE UMIJEĆE. TAJNA TO
G
UMIJEĆA
JEST
U
TOME
DA SE
SHVATI
KAKO
SE
OPROŠTENJE
NE
MOŽE
SVESTI
NA
ČIN
VOLJE
ILI
NA
MORALNU
DUŽNOST
JER
ONO
JE
REZULTAT
PROCESA
KOJI

UKLJUČUJE
SVE
DIMENZIJE
LJUDSKOG
POSTOJANJA.

ZNATI OPROSTITI ZNAČI OSLOBODITI SE MRAČNOG NEMIRA ŠTO GA NOSI ZLOPAMĆ
ENJE I UČI
NITI
OPROŠTENJE
IZVOROM
I
SREDSTVOM
PSIHOLOŠKOGA
I
DUHOVNOG
RASTA."

Ovo su uvodne riječi pisca, koji je tijekom mnogo godina bio profesor na Pastoralnom institutu Sveučilišta sv. Pavla u Ottawi, Kanada, najviše radeći u području psihologije i ljudskog rasta.

"MALA NESMOTRENOST, MALI ČIN LJUTNJE, SUVIŠNA RIJEČ: NITKO NIJE POŠTEĐEN

PSIHOLOŠKIH
POVREDA
KOJE
ZAJEDNIČKI
ŽIVOT
MOŽE
DONIJETI.
AKO
STRAH
ILI
SRDŽBA
U
PRVI
MAH
POTIČU
DA
SE
REAGIRA
BEZ
PROMIŠLJANJA,
OPRAŠTANJE
SE
POTOM
NAMEĆE
KAO
HITNA
NUŽNOST.
O
NJEM
NAIME
OVISI
NE
SAMO
MOGUĆNOST
PONOVNE
USPOSTAVE
I
NASTAVLJANJA
DRUŠTVENIH
ODNOSA
NEGO
I
VRAĆANJE
VLASTITOG
UNUTARNJEG
MIRA."

Ove riječi pisca opisuju brojne situacije kroz koje smo svi mi prošli ili još prolazimo. Naš svakidašnji život.

U ovoj knjizi pisac najprije raspravlja o naravi opraštanja. Zatim analizira dvanaest etapa koje treba prevaliti da bi se došlo do istinskog oproštenja samomu sebi i drugima.

- **Ne osvetiti se i zaustaviti napadačke čine**

- **Priznati svoju povrijeđenost i svoje siromaštvo**

- **Podijeliti s nekim svoju povrijeđenost**

- **Dobro identificirati svoj gubitak i obaviti žalovanje**

- **Prihvatiti srdžbu i želju za osvetom**

- Oprostiti samome sebi
- Shvatiti svoga uvreditelja
- Naći u svojem životu smisao povrede
- Upoznati sebe kao onoga koji je dostojan oprostjenja i kojemu je već oprošteno
- Prestati pod svaku cijenu htjeti oprostiti
- Otvoriti se milosti oproštenja
- Odlučiti okončati odnos ili obnoviti ga

OVIH DVANAEST ETAPA OPRAŠTANJA PISAC DO DETALJA OBRAĐUJE U OVOJ KNJIZI.

Moram reći da sam se u svemu pronašao. Onako kako sam funkcionirao u svojem prijašnjem dijelu života i u fazi obraćenja.

Evo nekih citata iz knjige.

"OSVEĆIVANJE ZAUSTAVLJA NA PROŠLOSTI TVOJU POZORNOST I TVOJU ENERGIJU.
TVOJA
SADAŠNJOST
NEMA
VIŠE
PROSTORA,
A
TVOJA
BUDUĆNOST
NEMA
ZANIMLJIVIH
PROJEKATA.

DUH OSVETE OŽIVLJUJE TVOJU POVREDU DOZIVAJUĆI JU U PAMET BEZ PRESTANKA
PRIJEČI TE
.
DA
UŽIVAŠ
U
MIRU
I

TIŠINI,
POTREBNIMA
ZA
LIJEČENJE
TVOJE
RANE
I
NJEZINO
ZACJELJENJE.

DA BUDEŠ SPOSOBAN UDOVOLJITI SVOJOJ OSVETI, MORAT ĆEŠ, PROTIV SVOJE VOL
JE,
OPONAŠATI
SVOJEG
UVREDITELJA
I
BIT
ĆEŠ
UVUČEN
U
NJEGOVU
PAKLENU
OPHODNJU.
NE
SAMO
DA
ĆEŠ
SE
TIME
JOŠ
VIŠE
POVRIJEDITI
NEGO
ĆEŠ
ODATLE
IZIĆI
JOŠ
VIŠE
SHRVAN.

OSVETA POTIČE SVOGA POČINITELJA DA PONAVLJA ZLE ČINE KOJI, OSIM ŠTO GUŠE
SVAKO

STVARALAŠTVO,
ISTODOBNO
PRIJEČE
NJEHOV
OSOBN
RAST."

"OSVETA ĆE HRANITI U TEBI GORČINU, NEPRIJATELJSTVO I SRDŽBU, SVE ONE OSJE
ĆAJE
KOJI
UZROKUJU
STRES.
NEDVOJBENO
POZNAJEŠ
ZLOKOBNE
UČINSKE
STRESA.
ON
NAPADA
IMUNITETSKI
SUSTAV
I
TAKO
UZROKUJE
CIJELI
NIZ
NEUROVEGETATIVNIH
BOLESTI."

"S UVREDOM JE KAO S UDICOM ZABODENOM U PRST: NE MOŽEŠ JE IZVADITI VUKUĆI
,
JE
MORAŠ
VIŠE
NEGO

ZABOSTI
U
MESO
DA
JOJ
OSLOBODIŠ
ŠILJAK
TE
JE
IZVUČEŠ."

Cijela knjiga odiše jednom psihološkom snagom koju dobiva svatko tko se bori sa vlastitom povrijeđenošću ili povrijeđenošću drugih ljudi oko sebe. ZATO JE TOPLO PREPORUČUJEMO SVAKOME
TKO
JE
U
TAKVOM
STANJU.

KNJIGA JE IZ EDICIJE "DOBRO JUTRO" A MISLIM DA SE MOŽE KUPITI U SVIM BOLJIM KATOLIČKIM KNJIŽARAMA.

