

# Empat Langkah Pengampunan

Sebuah cara yang ampuh  
untuk mencapai  
kebebasan, kebahagiaan  
dan kesuksesan

William Fergus Martin

# **Empat Langkah Pengampunan**

Sebuah cara yang ampuh untuk mencapai kebebasan, kebahagiaan dan kesuksesan

**William Fergus Martin**

Hak cipta © 2014 oleh William Fergus Martin

Empat Langkah Pengampunan

ISBN: 978-1-942573-60-9

Semua hak cipta dilindungi. Buku ini atau bagiannya tidak boleh direproduksi atau digunakan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari sang penerbit kecuali untuk penggunaan kutipan singkat dalam ulasan buku.

Buku ini didasarkan pada buku *Forgiveness is Power*, juga ditulis oleh William Fergus Martin, dan diterbitkan oleh Findhorn Press [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

Gambar sampul, hak cipta dari Hak Cipta© 2014 Findhorn Press, digunakan dengan izin.

Untuk informasi lebih lanjut:

[Forgiveness-is-power.com](http://Forgiveness-is-power.com)

# Tentang penulis

Translated by Irma Herwanti, <http://irmalita.elance.com>

William Fergus Martin adalah seorang penulis, pembicara dan pemimpin workshop lepas yang membantu orang-orang agar dapat memberdayakan diri mereka sendiri. Beliau adalah seorang Skotlandia dan telah menikah dengan seorang wanita Jepang.

Beliau sudah melakukan perjalanan ke banyak tempat di dunia dan tulisannya dipengaruhi oleh apresiasi tantangan umum yang dihadapi oleh masyarakat dimanapun di dunia ini.

William gemar menulis artikel, memberikan ceramah dan melakukan workshop, terutama dengan topik Pengampunan. Dia senang menggunakan pengalaman menulis dan pelatihan-pelatihan sebelumnya, untuk membantu orang-orang dalam belajar untuk memaafkan. Silahkan hubungi beliau melalui penerbitnya: Findhorn Press, [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

Karya-karya lainnya:

Forgiveness is Power, Findhorn Press.

ISBN: 978-1-84409-628-2

Sanjungan untuk buku Forgiveness is Power:

"William Martin telah menciptakan sebuah buku Panduan Pengguna yang mencerahkan untuk pengampunan. Benar-benar sudah diteliti. Sangat mendalam. Sangat praktis. Saya merekomendasikan buku panduan ini dengan sepenuh hati."

Robert Holden, penulis Shift Happens! dan Loveability

"Sebuah tambang emas yang dalam yang penuh dengan informasi yang kaya dan relevan."

William Bloom, penulis The Endorphin Effect

"William Martin telah menulis sebuah buku panduan yang manjur tentang belajar cara untuk mengampuni, bukan hanya terhadap saudara-saudara kita, tetapi juga terhadap diri kita sendiri."

Jon Mundy, Ph.D. penulis dari Living A Course in Miracles.

## Status Terjemahan

Mohon maaf, buku saya yang berjudul Forgiveness is Power masih belum tersedia dalam bahasa anda. Silakan kunjungi website saya di <http://forgiveness-is-power.com> untuk melihat pembaharuan pada saat terjemahan tersebut mungkin sudah dapat tersedia.



# Mengapa Mengampuni?

Pengampunan akan membebaskan diri anda.

Anda akan mendapatkan keuntungan yang sangat besar ketika anda memutuskan untuk mengampuni dan begitu juga dengan semua orang yang anda di sekitar anda. Apakah anda perlu mengampuni orang lain, atautah perlu mengampuni diri anda sendiri, melakukannya akan dapat membebaskan diri anda dari masa lalu dan memungkinkan anda untuk mencapai potensi anda yang sebenarnya. Pengampunan memungkinkan anda untuk membebaskan diri dari keyakinan dan sikap yang membatasi. Hal ini akan membebaskan energi mental dan emosional anda sehingga dapat memanfaatkannya untuk menciptakan sebuah kehidupan yang lebih baik.

Pengampunan akan membantu anda untuk mencapai tujuan-tujuan anda bahkan untuk tujuan-tujuan yang paling praktis dan segera. Mungkin anda menginginkan pekerjaan yang lebih baik, agar mendapatkan uang yang lebih banyak, memiliki hubungan yang lebih baik, atau tinggal di tempat yang lebih baik. Pengampunan akan membantu anda untuk mencapai semua tujuan itu. Jika anda belum mengampuni maka sebagian dari energi kehidupan di batin anda akan terjebak dalam kebencian, kemarahan, rasa sakit, atau penderitaan dari berbagai macam hal. Energi kehidupan yang terjebak ini akan membatasi diri anda. Ini seperti mencoba untuk naik sepeda dengan sebagian rem. Pasti tentunya akan memperlambat anda, membuat frustrasi dan sulit untuk bergerak maju ke depan.

Pilihan-pilihan yang anda buat dan hal-hal yang anda yakini mungkin semuanya telah dipengaruhi oleh diri anda yang belum mengampuni. Ketika anda belajar untuk mengampuni, energi yang masuk ke pikiran dan perasaan yang tidak bahagia akan terbebaskan dan dapat mengalir untuk menciptakan kehidupan yang anda inginkan dan bukan untuk membatasi ataupun menciptakan lebih banyak penderitaan bagi diri anda.

Jika anda tidak ingin belajar mengampuni agar dapat memberikan keuntungan bagi diri anda sendiri; maka belajarliah untuk mengampuni agar anda dapat memberikan keuntungan bagi orang lain. Ketika anda belajar untuk mengampuni maka anda akan memberikan keuntungan kepada setiap orang yang berhubungan dengan anda. Pemikiran anda akan menjadi lebih jelas dan lebih positif daripada yang sebelumnya. Anda akan memiliki lebih banyak hal untuk diberikan dan akan menjadi lebih mudah untuk berbagi dengan apa yang anda miliki. Anda akan menjadi pribadi yang lebih ramah, lebih murah hati dan lebih peduli kepada orang lain dengan alami dan mudah - tanpa harus berjuang untuk mencapainya. Anda akan memiliki sikap yang lebih positif dan bahagia pada orang-orang yang ada di kehidupan anda dan mereka juga akan menanggapi dengan lebih positif kepada anda.

Apakah orang yang pemaaf akan lebih mudah untuk bersosialisai daripada mereka yang tidak pemaaf? Ya, tentu saja. Seorang pribadi yang pemaaf akan selalu lebih mudah untuk bersosialisasi daripada pribadi yang bukan pemaaf. Kualitas hidup anda tergantung pada kualitas hubungan anda. Setiap aspek kehidupan anda akan berubah menjadi lebih baik saat anda belajar untuk memaafkan atau mengampuni; baik di kehidupan keluarga, kerja ataupun kehidupan sosial anda. Belajar untuk

mengampuni akan meningkatkan semua hubungan anda, karena sikap anda akan menjadi lebih baik. Ketika hubungan anda membaik, maka semua aspek kehidupan anda juga akan turut membaik.

Jika anda ingin naik ke tingkat berikutnya yaitu, kelimpahan keuangan dan kesuksesan, Pengampunan akan membantu anda untuk mencapainya. Misalnya, jika anda ingin lebih banyak uang di hidup anda, anda harus memastikan diri bahwa anda tidak membenci orang-orang yang memiliki uang lebih banyak daripada anda. Mereka yang memiliki uang lebih banyak dari anda adalah mereka yang memiliki tempat paling baik untuk membantu agar anda juga memiliki lebih banyak uang. Jika, hanya karena beberapa orang melakukannya, anda membenci "orang dengan uang" maka orang-orang tersebut tidak akan dapat membantu anda, karena anda tidak terbuka kepada mereka saat anda sedang sibuk membenci mereka. Demikian juga, bila anda memiliki sikap positif terhadap orang-orang yang lebih sukses daripada anda (anda tersenyum daripada memandangnya dengan marah) mereka akan melihat anda sebagai pribadi yang bersahabat dan lebih mungkin lagi bahwa mereka ingin bekerjasama, atau bersosialisasi dengan anda.

Jika anda ingin pekerjaan yang lebih baik, dan mendapatkan lebih banyak uang, maka dengan memiliki sikap yang positif terhadap tempat anda bekerja, terhadap atasan, terhadap kolega dan terhadap klien atau pelanggan, akan sangat dapat membantu anda. Orang yang memiliki sikap yang positif dan suka membantu akan menonjol di dalam situasi apapun. Anda tidak akan pernah bisa berhasil di suatu organisasi dimana anda tidak ingin sukses di dalamnya, karena anda tidak akan memberikan kemampuan terbaik yang anda miliki. Jika anda tidak memberikan kemampuan yang terbaik, dengan melakukan pekerjaan yang sebaik mungkin, maka anda tidak akan menerima yang terbaik yang mungkin akan datang kepada anda. Pengampunan akan membantu anda untuk memiliki jenis sikap tersebut yang akan membuat anda menjadi orang yang sangat sukses di dalam pekerjaan anda.

Belajar untuk mengampuni diri sendiri juga sangatlah penting. Menyakiti diri sendiri, dengan menolak mengampuni diri sendiri, juga akan dapat menyakiti orang lain. Jika anda tidak mengampuni diri sendiri maka anda juga berarti sedang menghukum diri sendiri dengan menolak diri sendiri pada hal-hal baik yang ada di dalam hidup anda. Semakin anda menolak diri anda, maka akan semakin sedikit yang harus anda berikan. Semakin sedikit yang harus anda berikan maka akan semakin sedikit keuntungan yang akan anda peroleh dari orang-orang di sekitar anda. Ketika anda berhenti membatasi apa yang akan anda terima maka berarti juga anda berhenti membatasi apa yang dapat anda berikan. Semua orang memberikan keuntungan ketika anda mengampuni diri sendiri kemudian memungkinkan lebih banyak hal baik yang akan datang ke dalam hidup anda, dan akan memiliki lebih banyak hal untuk dibagikan.

Ketika anda mengampuni; anda akan menjadi suami atau istri yang lebih baik, anda akan menjadi seorang mahasiswa atau guru yang lebih baik, anda akan menjadi majikan atau karyawan yang lebih baik dan anda akan menjadi orangtua atau anak yang lebih baik. Ketika anda mengampuni, anda akan lebih terbuka pada kesuksesan dengan cara apa pun yang berarti bagi anda. Ketika anda belajar untuk mengampuni, apa yang tampak mustahil tidak hanya akan menjadi mungkin, tetapi juga bisa menjadi mudah untuk dicapai.

Jika anda seorang yang religius, atau berpikiran secara rohani maka dengan mempelajari cara-cara praktis untuk mengampuni ini akan dapat meningkatkan dan memperdalam pengalaman praktik agama atau spiritual anda. Ini akan membantu anda membebaskan diri dari rasa bersalah karena tidak menjadi orang yang se- "baik" seperti yang anda harapkan, ini juga akan membantu anda menjadi tipe orang yang anda inginkan. mempraktekkan pengampunan akan memperkuat kebaikan di dalam diri anda sehingga akan menjadi pribadi yang lebih aktif di kehidupan anda. Secara alami anda akan cenderung untuk melakukan hal-hal yang anda sadari bahwa anda tidak harus melakukannya, tetapi anda belum mampu menghentikannya. Anda akan mulai melakukan lebih banyak hal yang anda telah sadari harus melakukannya, namun belum mampu membuat diri anda melakukannya.

Belajar untuk mengampuni hanya akan dapat membantu anda; tidak akan dapat menyakiti anda.

Pengampunan adalah sangat praktis dan bermanfaat. Tidak ada yang samar-samar, atau tidak praktis tentang hal itu. Pengampunan akan membebaskan diri anda. Ketika anda belajar untuk mengampuni banyak masalah (bahkan mungkin masalah kesehatan) maka secara bertahap masalah tersebut akan menghilang. Seolah-olah anda akan dapat melihat hidup anda dari atas dan bisa melihat cara paling mudah agar sampai ke tempat yang anda inginkan. Kehidupan akan terbuka di depan anda. Peluang baru akan muncul entah dari mana. Bahagia akan terjadi dimana anda bertemu dengan orang yang tepat dan pada waktu yang tepat. Ide atau jawaban akan datang kepada anda hanya ketika anda menginginkannya. Seorang teman mungkin akan memberikan ulasan, atau anda membuka buku atau majalah, atau anda mungkin mendengar percakapan yang akan memberikan jawaban kepada anda atas apa yang sedang anda cari. Mengapa demikian? Karena dengan mempraktekkan pengampunan maka anda akan menjadi lebih terbuka pada kebaikan-kebaikan di kehidupan, sehingga kebaikan tersebut akan lebih mudah untuk menemukan jalan menuju anda.

Ketika anda belajar untuk mengampuni, kemampuan yang sedang tertidur di dalam diri anda akan muncul, dan anda akan menemukan diri anda menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih pandai lebih dari yang pernah anda bayangkan sebelumnya. Bagian dari diri anda yang tidak bisa berkembang di tanah dingin tanpa pengampunan tersebut akan mulai tumbuh. Anda akan mulai berjuang dan bekerja keras. Anda akan menemukan lebih dari sebuah aliran yang mudah dan kehidupan akan menjadi jauh lebih menyenangkan dan membahagiakan. Jika semua ini terdengar berlebihan, maka biarkanlah terjadi untuk saat ini. Hanya berlatihlah dengan Empat Langkah Pengampunan yang akan anda dapatkan di halaman-halaman ini dan anda akan merasa sangat senang karena telah melakukannya.

# ***Empat Langkah Pengampunan***

Sebuah cara yang ampuh untuk mengubah hidup anda menjadi lebih baik.

Empat Langkah Pengampunan ini menawarkan cara-cara yang cepat dan mudah untuk mulai mengampuni. Hal ini dapat membuat perubahan yang besar dan mendalam di dalam kehidupan anda. Kekuatannya berada di dalam kesederhanaannya, jadi mulailah untuk mempraktekkannya dan anda akan merasakan sendiri hasilnya.

Empat Langkah ini dapat dipraktekkan untuk setiap jenis masalah, baik masalah yang besar ataupun yang kecil. Namun, yang terbaik adalah dengan memulai pada masalah-masalah yang relatif kecil terlebih dahulu sampai anda mendapatkan gagasan-gagasannya. Sebenarnya yang terbaik adalah dengan tidak mencoba mengampuni seseorang yang berpotensi dapat membuat perasaan anda menjadi lebih sakit lagi sebelum anda mendapatkan beberapa pengalaman dan pemahaman tentang proses pengampunan secara keseluruhannya (lihat Pengampunan dan Rekonsiliasi Tangguh). Pikirkanlah sebuah permasalahan kecil yang ingin anda ampuni dan cobalah langkah-langkah berikut ini.

## **Empat Langkah Pengampunan**

Cara terbaik untuk melakukan Empat Langkah tersebut adalah dengan secara tertulis terlebih dahulu sampai anda mendapatkan beberapa pengalaman.

Langkah 1: Tulis dan sebutkan siapa yang perlu anda ampuni dan untuk tujuan apakah.

Langkah 2: Akui bagaimana perasaan anda tentang situasi tersebut saat ini. Lebih baik jika perasaan itu adalah jujur, bukan sesuatu yang baik dan sopan yang seharusnya anda rasakan. Anda harus mulai dari bagaimana perasaan anda yang sebenarnya saat ini. Kemudian anda menyatakan kesediaan anda untuk setidaknya menjadi terbuka pada kemungkinan untuk melepaskan perasaan-perasaan tersebut.

Langkah 3: Tulis dan nyatakan keuntungan apakah yang akan anda peroleh karena mengampuni. Ini akan menjadi kebalikan dari apa yang sedang anda rasakan saat ini. Kesedihan akan menjadi kebahagiaan, kemarahan akan menjadi kedamaian, berat menjadi ringan dan sebagainya. Jika anda tidak yakin tentang keuntungan-keuntungannya maka pilihlah beberapa perasaan baik yang ingin anda miliki saat ini (lebih bahagia, lebih nyaman, lebih percaya diri dll). Ini akan membantu jika anda dapat membayangkan betapa jauh lebih baik yang akan anda rasakan bila anda sudah mengampuninya.

Langkah 4: Berkomitmenlah pada diri anda sendiri untuk mengampuni. Nyatakanlah siapa yang ingin anda ampuni dan kemudian akuilah keuntungan-keuntungan apa yang akan anda peroleh karena mengampuni.

Biasanya, anda akan berakhir dengan Empat Langkah yang terlihat seperti berikut ini: -

### Contoh 1:

Bayangkanlah teman anda John mulai menghindari anda dan anda tidak mengetahui alasannya.

1. Saya bersedia mengampuni John karena telah menghindari saya.
2. Saya sekarang memilih untuk melepaskan perasaan sedih, marah dan ketakutan saya. (Anda dapat memilih untuk melakukan pelepasan emosional tambahan lainnya nanti jika anda memerlukannya).
3. Saya mengakui bahwa dengan mengampuni John akan memberikan keuntungan bagi saya karena saya akan merasa lebih bahagia, sehat dan lebih damai.
4. Saya berkomitmen untuk mengampuni John dan saya menerima kedamaian dan kebebasan yang akan diperoleh dari pengampunan ini.

### Contoh 2:

Di dalam contoh ini kekasih seseorang, Janet, mengakhiri hubungan mereka.

1. Saya ingin mengampuni Janet karena telah meninggalkan saya.
2. Saya sekarang memilih untuk melepaskan perasaan menyesal, ditinggalkan dan ketakutan saya.
3. Saya mengakui bahwa dengan mengampuni Janet akan memberikan manfaat bagi saya karena saya akan merasa lebih jernih, lebih bahagia, dan lebih mampu untuk menciptakan hubungan yang lebih baik di masa depan.
4. Saya berkomitmen pada diri saya untuk mengampuni Janet dan saya menerima kedamaian dan kebebasan yang akan diperoleh dari pengampunan ini.

### Contoh 3:

Di dalam contoh ini seseorang dipecat dari pekerjaannya.

1. Saya ingin mengampuni bos saya karena telah memecat saya.
2. Saya sekarang memilih untuk melepaskan perasaan marah, sedih, ketidakadilan dan kekecewaan saya.
3. Saya mengakui bahwa dengan mengampuni bos saya, ini akan memberikan manfaat bagi saya karena saya akan merasa lebih positif, bahagia, dan lebih mampu untuk menemukan pekerjaan yang lebih baik di masa depan.
4. Saya berkomitmen pada diri saya untuk mengampuni bos saya dan saya menerima kedamaian dan kebebasan yang akan diperoleh dari pengampunan ini.

Untuk membantu dalam memandu anda melewati langkah-langkah tersebut terdapat sebuah Lembar Kerja Empat Langkah Pengampunan.

# Lembar Kerja Empat Langkah Pengampunan

Lembar kerja ini dapat membantu anda bekerja dengan cara anda melewati empat langkah tersebut.

## 1. Siapa dan Apa

Pikirkan tentang orang-orang yang perlu anda ampuni dan mengapa anda harus mengampuni mereka dan masukkan detailnya di bawah ini:

Saya ingin mengampuni \_\_\_\_\_ karena \_\_\_\_\_.

Ini akan membentuk sebuah kalimat tentang siapa yang perlu anda ampuni dan karena alasan apakah sehingga anda perlu mengampuni mereka.

Contoh-contohnya:

Saya ingin mengampuni Tatiana karena telah merebut pacar saya.

Saya ingin mengampuni John karena telah memukul saya ketika saya masih kecil.

Saya ingin mengampuni ayah saya karena tidak mencintai saya.

## 2. Akui dan Mulailah untuk Melepaskan Semua Penghalang Kemungkinan

Tulislah sebuah kalimat tentang perasaan apapun yang mungkin ada di jalan anda dalam memaafkan situasi ini, seperti kemarahan, rasa sakit, takut, iri, ingin balas dendam dan sebagainya.

Sekarang saya memilih untuk melepaskan perasaan \_\_\_\_\_ saya

Contoh-contohnya:

Sekarang saya memilih untuk melepaskan perasaan marah dan ketakutan saya.

Sekarang saya memilih untuk melepaskan perasaan benci, kepahitan dan rasa sakit hati saya.

Saya sekarang melepaskan perasaan sedih, sakit hati, dan sengsara saya.

## 3. Keuntungan

Buatlah daftar alasan mengapa anda ingin mengampuni dan kemudian buatlah sebuah kalimat dari daftar tersebut. Apakah keuntungan yang akan anda dapatkan dari mengampuni? Bagaimana perasaan anda, bagaimana sikap anda akan menjadi lebih baik? Bagaimana perilaku anda akan menjadi berbeda? Hal ini akan membantu untuk memperkuat keinginan dan motivasi anda untuk mengampuni.

Buatlah kalimat dengan daftar keuntungan yang akan diperoleh dari mengampuni. Lakukanlah hal ini dengan melengkapi kalimat di bawah ini dengan daftar perasaan yang anda harapkan untuk dimiliki setelah anda mengampuni. Sebaiknya nyatakan perasaan-perasaan positif daripada perasaan negatif ("lebih damai" daripada "kurang takut").

Saya mengakui bahwa dengan mengampuni situasi ini akan memberikan keuntungan kepada saya karena saya akan merasa \_\_\_\_\_

Contoh-contohnya:

Saya mengakui bahwa dengan mengampuni ibu saya hal ini akan memberikan keuntungan kepada saya karena saya akan merasa lebih bahagia, sehat dan lebih damai.

Saya menyadari bahwa dengan mengampuni John hal ini akan menguntungkan saya karena saya akan merasa bebas, penuh kasih dan mampu melanjutkan hidup saya.

#### **4. Komitmen**

Buatlah kalimat untuk menegaskan dan mengkonfirmasi keinginan anda untuk mengampuni. Pada langkah ini anda akan mendeklarasikan niat anda untuk mengampuni orang-orang tersebut dan menegaskan pilihan anda untuk menghidupkan kehidupan dari perspektif yang lebih bijaksana dan lebih tinggi.

Saya berkomitmen untuk mengampuni \_\_\_\_\_ [orang] dan saya menerima kedamaian dan kebebasan yang akan diberikan dari pengampunan ini.

Contoh: Saya berkomitmen untuk mengampuni Janet dan saya menerima kedamaian dan kebebasan yang akan diberikan dari pengampunan ini

#### **Membuat Deklarasi Pengampunan Anda**

Sekarang anda membuat Deklarasi Pengampunan dengan menggabungkan kalimat-kalimat yang telah anda ciptakan di atas.

Contoh 1:

Saya ingin mengampuni Janet.

Sekarang saya memilih untuk melepaskan perasaan pahit dan benci saya.

Saya mengakui bahwa pengampunan akan memberikan keuntungan kepada saya karena saya akan merasa lebih bahagia, sehat dan lebih damai.

Saya berkomitmen untuk mengampuni Janet dan saya menerima kedamaian dan kebebasan yang akan diberikan dari pengampunan ini.

Contoh 2:

Saya ingin mengampuni ayah saya karena dia tidak cukup mencintai saya.

Sekarang saya memilih untuk melepaskan perasaan marah, kecewa dan dendam saya.

Saya mengakui bahwa pengampunan akan memberikan keuntungan kepada saya karena saya akan merasa bebas, penuh kasih dan lebih hidup.

Saya berkomitmen untuk mengampuni ayah saya dan saya menerima cara di mana ini akan memungkinkan saya untuk menjadi orang lebih bahagia dan menyayangi orang lain.

## Praktek

Tentukan berapa lama anda akan bekerja menggunakan Empat Langkah tersebut (7 hari, 21 hari, dll) dan pada jam berapa anda akan mempraktekkannya. Lakukan setidaknya tiga kali pada setiap sesi, tulislah langkah-langkah tersebut, jika memungkinkan, atau katakan dengan keras atau dengan pelan di dalam batin anda di setiap sesi.

Ketika anda mengulangi langkah-langkah tersebut anda mungkin akan menyadari bahwa perasaan anda akan berubah (yaitu, pada Langkah 2 kemarahan akan berubah menjadi frustrasi dan sebagainya). Jika hal ini terjadi, hanya ubah saja kata-kata anda agar sesuai dengan perasaan anda yang sebenarnya pada saat itu, dengan sebaik mungkin. Anda mungkin menyadari bahwa setelah melewati semua langkah tersebut selama beberapa kali akan membuat perasaan anda tentang keinginan untuk memaafkan akan menjadi jauh lebih kuat. Ini merupakan suatu pertanda yang baik terutama jika itu adalah karena anda mulai dapat merasakan semua keuntungan yang akan datang kepada anda (dan orang-orang yang dekat dengan anda) saat anda belajar untuk memaafkan/mengampuni.

Setelah beberapa saat mungkin anda akan merasa bahwa tidaklah perlu untuk melakukan semua keempat langkah tersebut, maka kemudian anda dapat hanya menggunakan Deklarasi Pengampunan dari Empat Langkah tersebut sampai anda sudah merasa cukup.

Sebagai bagian dari pembebasan diri dari perasaan-perasaan yang lama, anda mungkin perlu melakukan jenis lain dari pelepasan emosional seperti membicarakan sesuatu dengan seorang teman anda atau bahkan menemui terapis. Ketika anda bekerja dengan cara ini, anda mungkin akan menemukan perasaan yang tak terduga dan kenangan lama yang terlupakan akan muncul kembali. Biarkanlah melintas atau carilah bantuan jika anda membutuhkannya.

Jika anda percaya pada kekuatan spiritual yang lebih tinggi, ini adalah wajar bagi anda jika ingin menjadi bagian dari proses Pengampunan anda. Cukup tambahkan kalimat di akhir proses seperti, "Saya meminta pertolongan Tuhan dalam mengampuni dan menjadi bebas", atau "Saya mengundang dan menerima karunia kasih Allah dalam membantu saya untuk mengampuni."

# Menggunakan Langkah Pertama

Kunci pada Langkah Pertama adalah hanya dengan mengakui bahwa anda ingin mengampuni seseorang dan mengakui bahwa anda ingin mengampuni mereka karena alasan apakah. Hal ini akan membantu anda keluar dari setiap jenis penolakan yang terjadi dan menjadi kerangka pikiran penerimaannya dan dari sanalah mulai dilakukannya sesuatu karenanya.

Adalah penting untuk tidak mencoba bersikap baik atau sopan pada langkah ini. Anda harus menerima perasaan anda yang sesungguhnya tentang kejadian tersebut dalam rangka untuk membuat perubahan yang sebenarnya. Jika anda merasa bahwa seseorang "merebut pacar saya" maka itu adalah ungkapan yang digunakan - setidaknya pada awalnya. Namun, hindari penafsiran yang terlalu dramatis dari hasil kejadian tersebut, seperti "mereka benar-benar menghancurkan hidup saya untuk selamanya".

Sedikit drama tidak akan bermasalah pada awalnya, tetapi cobalah untuk tetap dekat dengan kenyataan-kenyataan tanpa terlalu banyak drama. Kemudian, setelah berusaha melalui langkah-langkah tersebut selama beberapa kali, mungkin anda akan menyadari bahwa perasaan anda akan berubah dan kata-kata yang ingin anda gunakan juga akan berubah. Ini adalah bagian alami dari proses tersebut.

Untuk dapat memaafkan orang lain, anda mungkin merasa bahwa mereka harus meminta maaf kepada anda terlebih dahulu. Atau anda mungkin merasa takut untuk memaafkan seseorang karena anda khawatir kalau mereka akan menyakiti anda lagi jika anda berhubungan dengan mereka. Jika demikian, maka bacalah Pengampunan Tangguh yang mencakup proses perdamaian yang terpisah dan berbeda. Jika anda bersedia untuk menggunakan ide Pengampunan Tangguh tersebut maka tetap lanjutkan dan ampunilah mereka dengan melakukan Empat Langkah tersebut untuk sementara waktu. Jika tidak, pilihlah permasalahan yang lebih mudah untuk saat ini.

Jika sedang berusaha untuk mengampuni diri anda sendiri maka silahkan baca "Bagaimana Cara Mengampuni Diri Anda Sendiri".

# Menggunakan Langkah Kedua

Langkah Kedua adalah tentang mengakui bagaimana rasa sakit yang anda rasakan dari kejadian tersebut masih muncul di dalam pikiran, perasaan dan tindakan anda. Seperti pada Langkah Pertama, sangatlah penting untuk menulis perasaan anda yang sesungguhnya karena semakin anda mengakui perasaan-perasaan anda yang sesungguhnya maka akan semakin mudah untuk melakukan perubahan-perubahan yang nyata.

Jika anda tidak yakin dengan apa yang anda rasakan, hal ini dapat dibantu dengan cara membuat penaksiran kasar dan mengubahnya seraya anda bekerja dengan cara anda melalui langkah-langkah tersebut selama beberapa kali.

Anda juga dapat memasukkan sensasi fisik untuk menggambarkan semua perasaan anda, seperti; "Saya melepaskan perasaan-perasaan berduri, mati rasa dan dingin ini". Hal ini akan sangat berguna apabila anda tidak menyadari emosi tertentu di sekitar masalah tersebut, akan tetapi menyadari sensasi fisik, maka anda dapat menggunakan sensasi fisik tersebut sebagai gantinya. Jika anda kemudian menjadi sadar akan emosi-emosi anda, maka mulailah memasukkannya juga.

Jika perasaan anda tersebut tidak jelas, maka hanya gambarkan saja perasaan-perasaan tersebut dengan sebaik mungkin pada saat ini; "Saya melepaskan perasaan putus asa ini ". "Saya melepaskan perasaan yang tidak jelas, sesuatu yang sepertinya tidak tentu, dan jauh tidak bahagia ini". Bahkan perasaan-perasaan yang tidak jelas dapat menimbulkan terobosan yang baik, jadi jangan biarkan ketidakjelasan perasaan anda akan menghambat anda jika hal tersebut adalah apa yang saat ini anda rasakan tentang sebuah masalah.

Jika anda merasa benar-benar terjebak di langkah kedua ini maka cobalah anda untuk bekerja untuk masalah-masalah yang lebih mudah untuk saat ini dan kembali kepada masalah yang lebih berat tersebut di kemudian hari. Jika tidak, anda mungkin perlu dukungan dari seorang teman yang terpercaya, atau konselor untuk membantu anda melewati masalah ini. Pilihan lainnya, jika anda masih ingin terus maju meskipun anda merasa terjebak, lompatilah langkah kedua ini dan lebih fokuslah pada langkah-langkah lainnya dan lihatlah apakah ini akan dapat membantu membuat perasaan anda bergerak lagi.

# Menggunakan Langkah Ketiga

Pada Langkah Ketiga ini anda akan fokus pada keuntungan yang akan anda dapatkan karena telah melepaskan perasaan-perasaan yang tidak bahagia dari kejadian tersebut. Bayangkanlah bagaimana perasaan dan perilaku anda ketika anda terbebas dari semua perasaan yang menyakitkan itu. Pikirkan tentang betapa lebih baik dan ringannya perasaan yang akan anda dapatkan dan perbedaan itu akan terjadi di dalam hidup anda. Pikirkanlah cara-cara yang akan anda lakukan untuk menyebarkan perasaan yang baik ini kepada orang-orang yang ada di sekitar anda.

Pada langkah ini anda mungkin mulai menyadari betapa menguntungkannya Pengampunan itu, karena ini berarti bahwa anda melepaskan semua rasa sakit serta memilih sikap dan tindakan yang bahagia sebagai gantinya. Jika ini terjadi maka anda benar-benar mulai memahami mengapa Pengampunan merupakan suatu hal yang indah untuk dilakukan. Jika kesadaran ini mulai terjadi pada diri anda, maka itu merupakan pertanda yang sangat baik karena akan membantu memotivasi anda untuk mengampuni.

Biasanya keuntungan dari mengampuni adalah kebalikan dari perasaan yang menyakitkan. Lebih baik untuk mengungkapkan semua keuntungan ini dalam bentuk yang positif; "bahagia" daripada "tidak begitu sedih", "damai" daripada "tidak marah". Jika tidak yakin dengan manfaat spesifik yang akan anda dapatkan dari mengampuni, maka anda dapat menggunakan hal-hal umum yang baik yang anda inginkan di dalam kehidupan anda sekarang - bahkan jika anda tidak yakin itu adalah relevan seperti; "kedamaian, kebahagiaan, kesuksesan, atau kelimpahan".

Jika anda menggunakan sensasi fisik untuk menggambarkan apa yang ingin anda lepaskan maka anda dapat menggunakan lawan dari sensasi fisik tersebut untuk menggambarkan keuntungan-keuntungannya di langkah ini. Sensasi "dingin dan mati rasa" bisa menjadi "kehangatan dan gairah", "ketat, tidak bisa bernapas" akan menjadi "bebas dan dapat bernapas dengan mudah", dll ..

Keuntungan-keuntungan lainnya juga dapat mencakup hal-hal yang sangat praktis yang dinyatakan dalam bentuk apapun yang menarik bagi anda; "lebih percaya diri", "mendapatkan pekerjaan yang lebih baik", atau "menciptakan relasi baru yang bahagia". Semakin anda ingin mendapatkan keuntungannya maka akan semakin membantu untuk memotivasi diri anda untuk mengampuni.

# Menggunakan Langkah Ke Empat

Pada Langkah Ke-empat ini anda secara resmi dan khusus harus menyatakan niat anda untuk mengampuni.

Anda mungkin tidak yakin bahwa anda benar-benar ingin memaafkan atau mengampuni. Anda bahkan mungkin memiliki banyak keraguan, namun cobalah dan buktikan. Pengampunan merupakan salah satu hal dimana bahkan hanya dengan sedikit keinginan untuk mencobanya, menjadi terbuka untuk mengeksplorasi kemungkinan - bahkan jika sangat sementara – akan dapat memberikan hasil yang besar.

Pertama-tama, adalah terbaik untuk menjadi cukup terbuka tentang efek dari memaafkan, "dan saya menerima kedamaian dan kebebasan yang akan saya dapatkan dari pengampunan ini", atau "Saya menerima kesembuhan dan kesehatan yang akan saya dapatkan dari pengampunan ini".

Kemudian anda dapat menyertakan beberapa keuntungan yang anda dapatkan pada Langkah Ketiga dan termasuk sebagai bagian dari Langkah Ke-empat. Misalnya, anda memaafkan masalah yang berhubungan dengan pekerjaan anda dan anda menyadari bahwa dengan menyelesaikan masalah ini maka akan dapat membantu anda untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik. Anda dapat menggunakan ungkapan-ungkapan seperti, "Saya menerima keuntungan perdamaian yang akan saya dapatkan dari pengampunan ini serta keuntungan-keuntungan dari hubungan kerja yang lebih bahagia dan pekerjaan yang lebih baik", atau "Saya menerima keuntungan karena menjadi orang yang lebih bahagia di tempat kerja saat ini dan bahkan saya menjadi lebih mampu mendapatkan pekerjaan yang lebih baik".

Namun, jika jenis manfaat ini masih terasa terlalu materialistis bagi anda, atau menyinggung nilai-nilai, maka tinggalkanlah keuntungan praktis tersebut.

Terkadang hal ini dapat berguna karena berlama-lama pada langkah tertentu, terutama jika anda merasakan kebebasan atau gairah saat anda bekerja pada langkah tersebut. Berlama-lama di Langkah Ke-empat ini dan lebih banyak mengulangnya daripada langkah lainnya akan dapat bekerja dengan lebih baik, setiap saat.

Hal ini juga bekerja dengan baik untuk mengubah Langkah Ke-empat menjadi penegasan verbal yang anda katakan dengan keras atau diam-diam di dalam batin anda selama beberapa kali. Bayangkan bagaimana anda akan berpikir, merasakan dan bertindak setelah anda menyelesaikan proses pengampunan ini bahkan kemudian akan membuatnya menjadi lebih ampuh.

## **Topan Pengampunan**

Ketika anda berusaha mempraktekkan empat langkah tersebut anda akan menyadari bahwa perasaan memaafkan tersebut akan terbangun. Ketika anda kembali ke Langkah Pertama setelah melakukan

langkah-langkah lainnya anda mungkin akan menemukan perasaan "ingin memaafkan" anda menjadi semakin kuat. Anda akan merasa lebih jelas tentang apa yang saat ini anda rasakan di Langkah Kedua, atau anda akan lebih jelas tentang keuntungan dari Langkah Ketiga. Setiap kali anda bekerja melalui empat langkah tersebut dan ini seperti seakan-akan anda sedang membangun sebuah pusaran pengampunan.

Anda bahkan dapat membayangkan hal ini seperti sebuah *vakum cleaner* moderen yang menggunakan *mode* topan untuk membersihkan karpet; hanya dalam kasus ini, dengan berulang kali mempraktekkan Empat Langkah Pengampunan tersebut, anda akan seperti membentuk sebuah topan untuk membersihkan perasaan-perasaan lama seperti rasa sakit dan ketidakbahagiaan. Semakin sering anda mempraktekkan langkah-langkah tersebut maka akan semakin kuat efek-efeknya.

Ketika anda telah menggunakan Empat Langkah tersebut selama beberapa kali maka efeknya juga akan terasa menjadi lebih kuat bahkan jika anda sedang berusaha bekerja untuk suatu masalah yang masih baru. Ketika anda sudah merasakan semua keuntungan karena mengampuni satu masalah, maka anda akan merasa semakin ingin mengampuni lebih banyak masalah yang lainnya. Tingkat "ingin mengampuni" anda akan menjadi lebih kuat bahkan terhadap hal-hal yang tidak berhubungan dengan proses pengampunan sebelumnya. Dengan cara ini Pengampunan akan menjadi mudah dan alami bagi anda.

# ***Rasa Bersalah dan Malu***

Rasa bersalah akan membuat kita merasa telah melakukan sesuatu yang buruk; rasa malu akan membuat kita merasa bahwa kita adalah buruk.

Untuk memaafkan diri kita sendiri adalah penting untuk dapat memahami perbedaan antara rasa bersalah dan rasa malu. Rasa bersalah dan malu sering kali disebut secara bersama-sama seolah-olah mereka adalah sama, atau sangat mirip. Namun, mereka adalah dua hal yang benar-benar sangat berbeda.

Rasa bersalah akan muncul ketika kita telah melakukan sesuatu yang bertentangan dengan rasa benar kita. Rasa malu muncul ketika kita merasa bahwa ada sesuatu yang salah dengan kita. Rasa bersalah adalah sebuah perasaan tentang apa yang kita lakukan atau apa yang telah kita lakukan; rasa malu adalah perasaan tentang siapakah kita. Ketika kita merasa bersalah dan kita berpikir, "Saya telah melakukan sesuatu yang buruk"; ketika kita merasa malu dan juga kita berpikir "saya buruk".

Ini adalah penting untuk memahami perbedaan-perbedaannya karena untuk dapat memaafkan diri kita sendiri dengan sepenuhnya maka kita harus berurusan baik dengan rasa bersalah dan juga dengan rasa malu kita. Beberapa peristiwa mungkin dapat memicu kedua perasaan tersebut di dalam diri kita, akan tetapi apa yang diperlukan untuk mengatasi rasa bersalah itu berbeda dengan apa yang diperlukan untuk mengatasi rasa malu.

Kita melepaskan rasa bersalah hanya dengan cara melepaskan keinginan untuk menghukum diri kita sendiri, dengan melepaskan kutukan diri dan segala bentuk yang ingin menyakiti atau melukai diri kita sendiri. Kita dapat membantu diri kita untuk melakukan hal ini dengan membuat perbaikan atas apa yang telah kita lakukan, meminta maaf, dengan menggunakan Empat Langkah Pengampunan, dan sebagainya. Hal ini dapat membantu kita menyembuhkan beberapa rasa malu serta kesalahan kita, tetapi untuk menyelesaikan rasa malu sering kali juga kita perlu untuk menyertakan penggunaan dari pendekatan lainnya.

Untuk melepaskan rasa malu maka kita harus berdamai dengan diri kita sendiri (lihat Rekonsiliasi). Rasa malu disembuhkan dengan cara menjalin hubungan berkelanjutan yang lebih baik dengan diri kita sendiri, terutama dengan setiap bagian dari diri kita yang kita nilai sebagai kelemahan atau ketidak sempurnaan kita dalam beberapa hal. Kita perlu menciptakan hubungan yang bahagia dan sehat dengan diri kita sendiri untuk membuang segala bentuk rasa malu yang tidak sehat. Hal ini berarti kita bersedia untuk menjadi sadar, dan melepaskan, "suara" yang ada di dalam diri kita yang suka merendahkan, atau menjatuhkan kita dengan cara apapun. Hal ini juga berarti mengubah cara kita berhubungan dengan orang-orang yang ada di sekitar kita yang tidak baik bagi diri kita dan menjauhi mereka jika kita dapat melakukannya. Hal ini berarti kita perlu menghabiskan lebih banyak waktu dengan orang-orang yang baik terhadap diri kita dan juga baik bagi kita. Juga berarti bahwa kita belajar untuk berhenti mencurigai mereka yang benar-benar menyukai kita. Melepaskan rasa malu memiliki banyak kaitannya dengan menjadi seorang teman yang baik, murah hati dan peduli terhadap

diri kita sendiri.

Banyak dari kita menginternalisasi orangtua, guru, atau saudara, yang terlalu kritis, atau keras, terhadap kita di tahun-tahun awal masa perkembangan kita. Jika demikian, maka kita memiliki suara-suara kritikus tersebut yang bekerja di dalam kepala kita. Ini dapat terdorong begitu dalam di dalam diri kita bahkan kitapun tidak menyadarinya, namun perasaan dan suasana hati itu akan masih terus bermunculan. Kita tidak perlu melawan suara yang terlalu kritis, yang menyebabkan rasa malu. Kita tidak perlu bersembunyi darinya, atau merasa terganggu oleh apa yang dikatakannya. Kita tidak perlu memberikannya kekuatan dengan bereaksi terhadapnya. Setiap kali batin kritikus kita menawarkan kita sesuatu yang tidak bermanfaat, atau tidak membangun, kita hanya harus mengatakan kepada diri kita sendiri, "Ini hanyalah sebuah pemikiran, itu saja." Lambat laun suara-suara kritikus itu akan kehabisan tenaga apabila kita tidak bereaksi dengan menolaknya, atau dengan memberikan dan percaya dengan apa yang dikatakan.

Rasa malu dapat menjadi apa yang sebenarnya dapat mendorong kita untuk melakukan hal-hal yang akan membuat kita merasa buruk karenanya. Rasa malu dapat memicu kecanduan, kebiasaan buruk, kemunduran atau perilaku yang terlalu agresif. Rasa malu, jika dibiarkan begitu saja, akan mengekalkan dirinya. Ketika kita merasa buruk tentang diri kita sendiri maka kita akan merasa lemah dan lebih mudah tergoda untuk terus melakukan hal-hal yang membuat kita merasa buruk tentang diri kita sendiri. Oleh karena itulah rasa malu dapat menghidupkan rasa bersalah dan lebih banyak rasa malu yang lainnya.

Rasa malu akan cenderung membuat kita cepat menyalahkan orang lain dan menjadi tak kenal ampun atas kesalahan mereka. Oleh karena itu perasaan malu dapat tersebar di antara semua orang karena setiap orang yang merasa malu mencoba untuk menangkis rasa malu dari diri mereka sendiri dengan membuat orang lain merasa malu. Ketika pemimpin dari sekelompok orang (keluarga, organisasi, agama, atau apapun) memiliki rasa malu yang kuat ini dapat dengan mudah menyebar ke semua orang di dalam kelompok tersebut dan menciptakan suasana beracun yang menjadi dasar dari rasa menyalahkan dan penghukuman.

Kita tidak akan membiarkan diri kita memiliki sesuatu karena kita berpikir bahwa kita tidak layak untuk mendapatkannya, tidak peduli seberapa konyol atau tidak beralasannya perasaan tidak layak tersebut. Namun, keinginan yang tidak terpenuhi tersebut tidak akan pergi. Mereka hanya bersembunyi dan keluar sebagai kecanduan dan kompulsi. Perilaku adiktif dan kompulsif kita kemudian akan membuat kita merasa tidak layak. Hal ini adalah Lingkaran Rasa Malu; merasa suatu keharusan untuk melakukan sesuatu yang kita pikir bahwa kita tidak harus melakukan, merasa malu terhadap diri sendiri tentang hal itu, usaha kita untuk bersembunyi dari rasa malu kita (dan suara-suara kritis yang ada di dalam yang menghukum diri kita) muncul sebagai suatu keharusan untuk melakukan sesuatu yang kita pikir seharusnya tidak kita lakukan, dan sebagainya.

# Kebanggaan dan Rasa Malu

Rasa bersalah hanya bermanfaat jika dapat membuat kita mengubah perilaku dan menebus kesalahan kita.

Perasaan malu bukan hanya persoalan pribadi. Kita juga dapat merasa malu karena bangsa kita, keluarga kita, atau bahkan ketika kita hanya berada di suatu acara.

Sebelum melihat pada Rasa Malu Kebangsaan marilah pertama-tama kita melihat pada rasa Kebanggaan Kebangsaan. Saya lahir, dan hidup di suatu negara yang alamnya sungguh cantik (Skotlandia). Suatu hari seorang wisatawan dari Amerika berkata kepada saya, "Anda tinggal di sebuah negara yang indah. Benar-benar indah!" Saya merasa beberapa kebanggaan tercampur aduk di dalam diri saya selama beberapa detik, namun kemudian saya berpikir tentang hal tersebut. "Tunggu sebentar! Saya benar-benar tidak ada hubungannya dengan keindahan negeri ini. Saya tidak menciptakan pegunungan yang begitu dia kagumi, ataupun sungai dan pemandangan yang begitu dia nikmati. Saya merasa tidak bisa membuat sebuah bukit kecil dan bahkan jikalau saya mendedikasikan seluruh hidup saya untuk hal itu. Lagi pula, tidak ada program pelatihan apapun yang tersedia tentang cara membuat gunung, lembah dan sungai. Mengapa saya merasa bangga? "

Di sisi lain, rasa malu kebangsaan saya dapat terpicu ketika tim nasional sepak bola kami tidak bermain dengan baik di Piala Dunia sepak bola - dan sayangnya itulah yang terjadi setiap kali mereka masuk. Setelah menonton beberapa permainan saya biasanya sudah cukup mengernyit sambil menonton mereka yang tidak bermain dengan baik dan saya pun menyerah.

Saya membaca di suatu tempat bahwa klub sepak bola Inggris yang sangat sukses, Manchester United, memiliki lebih banyak pendukung di negara-negara di luar Inggris daripada yang mereka benar-benar miliki di Inggris. Banyak dari para "fans" tersebut adalah mereka yang belum pernah ke Inggris, dan kemungkinan tidak akan pernah datang ke Inggris. Mereka tidak memiliki hubungan alami dengan klub sepak bola Manchester United. Namun, mereka ikut merayakan ketika Manchester United bermain dengan baik dan juga merasa tidak bahagia ketika mereka bermain dengan buruk.

Ini merupakan contoh sederhana (kecuali jika anda adalah penggemar sepak bola yang serius), namun menunjuk pada masalah yang lebih dalam. Kebanggaan dan rasa malu kita dapat dipicu oleh situasi dimana kita benar-benar tidak terkendali. Atau kita dengan sengaja dapat memilih hal-hal - yang sebaliknya kita sama sekali tidak ada hubungannya dengannya - untuk digunakan sebagai sumber kebanggaan. Yang paling mungkin mengapa orang-orang dari negara lain dengan bijaksana memilih untuk mendukung tim sepak bola Manchester United (yang sukses terkenal) daripada tim Sepakbola Skotlandia (yang kesuksesannya tercatat tidak begitu baik). Kebanggaan dan rasa malu dapat menjadi unik dan tidak masuk akal namun kekuatan pendorong utamanya yang dapat membentuk perilaku kita dengan cara yang amat sangat dan mendalam. Mereka membentuk peristiwa-peristiwa pada tingkat pribadi serta secara kolektif melewati penyelenggara negara melalui panggung dunia.

Rasa bersalah dan rasa malu tidak berarti selalu buruk. Ketika keduanya bekerja dengan cara yang sehat maka keduanya akan menempatkan batas-batas yang wajar pada perilaku kita dan membantu kita masuk ke dalam norma-norma sosial kita. Rasa bersalah hanya bermanfaat jika membuat kita dapat menebus beberapa kesalahan yang telah kita lakukan dan mendorong kita untuk mengubah perilaku kita. Rasa bersalah akan menjadi tidak bermanfaat jika itu hanya akan membuat kita terobsesi untuk menyalahkan diri sendiri dalam jangka panjang yang tidak akan mengakibatkan perubahan yang positif. Rasa malu hanya bermanfaat jika akan membuat kita mempertanyakan sikap dan keyakinan kita dan mencari cara untuk menjadi orang yang lebih baik, seperti dengan mengembangkan kualitas pribadi yang kita miliki. Rasa malu mungkin mendorong kita untuk mengembangkan perasaan yang lebih peka terhadap perasaan orang lain jika kita kurang peka, atau lebih berani dalam menerapkan ide-ide kita dan membuahkan jika keberanian merupakan kekurangan kita.

Ini adalah masalah belajar tentang bagaimana cara mengelola perasaan bersalah dan malu yang primitif tersebut dengan cara yang konstruktif. Ini bukanlah permasalahan membabi buta menyerah padanya, menghindarinya (dengan tetap sibuk) atau mencoba untuk melawannya. Kita tidak ingin terikat dengan perasaan masa lalu yang tidak mengarah pada sikap yang membangun ataupun tindakan yang bermanfaat. Kita dapat mengelola rasa bersalah dan malu tersebut, dengan berlatih memaafkan diri kita sendiri agar kita dapat membentuk cara kita dalam menanggapi perasaan-perasaan primitif tersebut daripada hanya menjadi belas kasihannya.

# Penyesalan

Penyesalan terbaik adalah dengan hidup yang baik.

Hal ini bertentangan dengan kebaikan hidup untuk memegang masa lalu. Cara terbaik untuk menebus kesalahan apapun yang sudah kita lakukan adalah dengan hidup yang baik saat ini. Mengutip pepatah lama tentang balas dendam, "Penyesalan terbaik adalah dengan hidup yang baik". Jika terdapat cara-cara untuk menebus kesalahan atas sesuatu yang telah kita lakukan maka akan secara alami kita telah menjadi bagian dari hidup yang baik.

Sebuah permintaan maaf yang ikhlas dari hati sering kali akan dapat memberikan keajaiban dan akan membantu untuk memperbaiki kerusakan yang telah kita perbuat. Semua orang pernah membuat kesalahan dan semua orang pernah berkata atau melakukan sesuatu yang mereka sesali pada akhirnya. Memerlukan banyak keberanian untuk menghadapi mereka yang telah kita sakiti dan mengakui bahwa kita sudah bersalah serta mengakui betapa kita telah menyesalinya. Dan juga, hal tersebut dapat membantu kita memastikan diri bahwa kita tidak akan membuat kesalahan yang sama lagi di masa mendatang. Ikatan empati yang kita bentuk dengan orang lain ketika kita meminta maaf akan membuat suatu kemungkinan yang kecil kalau kita akan menyakiti mereka lagi.

Kita dapat mengungkapkan penyesalan kita dengan melakukan pemulihan; mengoreksi hal-hal yang tidak baik yang telah kita katakan tentang seseorang dengan berbicara baik tentang mereka mulai dari sekarang, mengembalikan uang yang telah dicuri, berperilaku lebih jujur dan terbuka dengan semua orang untuk menyeimbangkan kerusakan yang telah kita lakukan, dan lain sebagainya.

Jika kita tidak bisa membayar ganti rugi atau melakukan pemulihan atau restitusi kepada orang yang telah kita rugikan, kita bisa melakukan sesuatu yang dapat menguntungkannya di dalam kelompoknya. Sebagai contoh, jika kita telah menyakiti seseorang karena ras-nya kita bisa menebus kesalahan kita dengan melakukan sesuatu yang dapat membantu orang lain dari ras tersebut. Kita bisa menebus kesalahan kita dengan melakukan sumbangan anonim yang pantas untuk acara amal. Dengan sedikit pemikiran dan imajinasi maka kita akan dapat menemukan cara untuk menebus kesalahan kita bahkan kalapun orang yang telah kita rugikan tersebut sudah tidak ada untuk menebus kesalahan kita secara langsung.

Jika kita telah melakukan sesuatu yang sangat buruk, seperti sengaja membunuh, atau melukai orang lain dengan parah, itu jelas lebih sulit bagi kita untuk menebus kesalahan tersebut. Namun, tidak ada yang pernah tanpa harapan. Memaafkan, akan membawa kedamaian dan penyembuhan, pada akhirnya dapat dicapai oleh semua orang. Dalam kasus-kasus yang ekstrim, pertama-tama akan lebih baik memulai melakukan penebusan kesalahan atas kesalahan-kesalahan kecil yang telah kita lakukan dan kemudian kita akan mengetahui dengan lebih baik tentang apa yang harus kita lakukan untuk menebus kesalahan-kesalahan yang lebih besar.

Jangan pernah membuat keputusan bahwa anda perlu untuk dihukum dan karena itulah anda mulai

menghukum diri anda sendiri. Menghukum diri sendiri tidak akan membantu orang-orang yang telah anda rugikan. Hal ini hanya akan menambah satu kebodohan di atas kebodohan-kebodohan lainnya. Anda tidak dapat memperbaiki suatu kesalahan dengan menghukum diri anda sendiri. Anda hanya dapat memperbaiki suatu kesalahan dengan melakukan perbuatan yang baik. Anda juga tidak akan dapat membantu orang lain dengan menyakiti diri sendiri. Anda hanya dapat membantu orang lain dengan melakukan sesuatu yang baik kepada mereka.

Hidup dengan baik bukan berarti membiarkan orang lain menyerang kita atas kesalahan yang telah kita perbuat, jika kita sudah melakukan semua yang dapat kita lakukan dalam usaha untuk memperbaiki kesalahan kita. Jika orang-orang masih terus menyalahkan kita melampaui batas yang wajar maka hal itu adalah masalah mereka sendiri, bukan masalah kita. Mereka bertindak di luar masalah mereka sendiri dan kita perlu mempertanyakan apakah motif mereka yang sebenarnya bahkan jikalau mereka bertindak sebagai korban. Korban Agresif suka bermain-main di atas rasa bersalah dan rasa malu dari orang lain sebagai upaya untuk membenarkan perilaku berperang mereka sendiri dan sebagai tabir untuk menyembunyikan motif mereka yang meragukan.

Rasa bersalah atau rasa malu dapat dimanfaatkan oleh orang lain untuk memanipulasi ataupun mengendalikan perilaku kita. Manipulasi tersebut biasanya berasal dari mereka yang menuntut landasan moral yang tinggi. Namun klaim tersebut hanyalah alat terbaik yang tidak sehat untuk mempengaruhi. Para pemimpin yang bermoral sejati akan membimbing kita dalam mengambil tindakan yang positif untuk menebus kesalahan; dan tidak menggunakan kesalahan tersebut sebagai alasan untuk memaksakan rencana mereka sendiri.

Bahkan sebaliknya orang yang sangat percaya diri dan kompeten dapat runtuh di dalam batinnya ketika menghadapi Serangan Rasa Malu. Hal ini mungkin berasal dari seorang anggota keluarga "Aku ingat kamu mengompol di tempat tidur sewaktu kecil", atau dari pasangan hidup kita, "Ingat ketika kamu lupa ulang tahun perayaan kita!", Atau berasal dari serangan atas tindakan masa lalu dari negara kita, "Ingat apa yang telah kalian lakukan di perang!". Jawaban untuk semua ini hanyalah sebuah sikap, "Saya tidak ada hubungannya dengan semua itu, apa yang orang lain lakukan adalah urusan mereka sendiri." Sebagai sebuah pertahanan tambahan, kita selalu memiliki hak untuk meragukan moralitas posisi seseorang yang sedang dipertahankan dengan taktik yang rendah.

Jika kita mencaci dan menghukum diri kita sendiri atas kesalahan yang telah kita lakukan, atau yang negara kita lakukan, siapakah yang melakukannya? Siapa yang diuntungkan dari ini semua? Bagaimana dunia akan menjadi tempat yang lebih baik jika kita menghukum diri kita sendiri? Hal ini dapat berguna sebagai suatu tindakan sementara untuk menghentikan diri sendiri melakukan kesalahan yang lebih lanjut, tetapi tidak berguna selain dari hal itu. Memarahi diri sendiri terlalu lama hanya akan menjadi fokus ke-egoisan diri sendiri yang akan membawa diri kita ke dalam suatu masalah. Sebagian besar kesalahan kita adalah karena kita terlalu terjebak di dalam diri kita sendiri dan tidak cukup menyadari keinginan dan kebutuhan orang lain. Hukuman diri sendiri tidaklah lebih dari keterpusatan diri yang sama. Jauh lebih baik untuk menggunakan waktu dan energi kita dengan cara-cara yang akan membantu dan melayani kebutuhan orang lain ketimbang mensia-siakannya dengan beberapa bentuk tindakan membenci diri sendiri, menyalahkan diri sendiri atau menyakiti diri sendiri.



# Apakah Tuhan Mengampuni Saya?

Pengampunan diri adalah salah satu hal yang paling tidak egois yang dapat anda lakukan.

Jika anda adalah orang yang religius mungkin anda akan bertanya-tanya apakah Tuhan akan mengampuni anda. Anda mungkin berpikir, "Ini adalah terserah Tuhan untuk mengampuni saya." Hal yang perlu dipertimbangkan adalah, siapakah yang menghukum anda? Anda tentunya harus, atau tidak perlu memaafkan diri sendiri. Anda harus *deal* dengan cara anda menyalahkan diri sendiri dan mengambil pelajaran darinya. Apakah anda benar-benar berpikir bahwa ini adalah ide yang baik untuk memutuskan bagaimana Tuhan akan menghakimi tindakan anda dan mencoba untuk mendahului Tuhan dengan cara menghukum diri anda sendiri terlebih dahulu? Jika demikian, maka pertimbangkanlah apakah ini bijaksana dengan menganggap bahwa anda mengetahui apa yang dipikirkan oleh Tuhan. Lebih baik belajar memaafkan dengan mempraktikkannya pada diri anda sendiri, atau orang lain, dan kemudian mungkin anda akan memiliki gagasan yang lebih jelas tentang bagaimana Tuhan melihat suatu permasalahan. Jika anda merasa perlu berdoa untuk pengampunan maka dengan segala cara lakukanlah.

Pernah ada seorang pria yang merupakan seorang pelayan dari seorang majikan kaya raya dari sebuah negara yang besar. Suatu hari, ia membantu menyiapkan sebuah pesta untuk merayakan kembalinya sang majikan dari kunjungan yang jauh. Pelayan itu berjalan dengan tergesa-gesa hingga ia menabrak pintu dan menjatuhkan mangkuk saji yang indah dan sangat berharga hingga menjadikannya hancur berkeping-keping di lantai batu. Pelayan itu begitu ketakutan lalu ia melarikan diri dan bersembunyi dari majikannya. Dalam keputusasaannya itu ia berpikir keras tentang apa yang harus dilakukan untuk meredakan hukuman yang ia yakini akan terjadi kepadanya. Dia berpikir bahwa kejadian itu akan menjadi sesuatu yang akan membuatnya sangat kesakitan, sehingga ia memutuskan untuk memotong salah satu jarinya. Ia melakukannya dan teriakan sakitnya menarik perhatian para pelayan lainnya, mereka membalut lukanya, dan membawa ia ke majikannya yang baru saja tiba di rumah.

Ketika majikannya mengetahui apa yang telah terjadi ia berkata kepada pelayannya itu. "Pelayan bodoh! Kamu telah membuatku kehilangan tiga mangkuk sedangkan hanya satu yang secara tidak sengaja. Kamu memecahkan mangkuk saji yang paling berharga dan itu memang benar, tapi itu adalah yang paling kecil darinya. Kamu lalu mengambil keputusan sendiri untuk menegakkan keadilan ketika hal itu masih belum diterima oleh kamu. Kamu memutuskan untuk melukai diri sendiri, dan tidak memikirkan bagaimana hal ini akan dapat mengurangi kemampuanmu untuk melayani saya. Yang terakhir ini adalah kesalahan yang jauh lebih besar. Sekarang kamu harus hidup dengan menyadari kenyataan bahwa kamu sudah menghukum diri sendiri dengan hukuman yang jauh lebih parah daripada aku dan karena luka itu, kamu telah melumpuhkan kemampuanmu dalam melayani saya dan oleh karena itulah kamu telah melumpuhkan kemampuanmu dalam memajukan tempat pemberhentianmu di dalam kehidupan. "

Seorang pria yang tenggelam tidak bisa menyelamatkan orang lainnya yang juga sedang tenggelam. Setiap orang yang belum mengampuni diri sendiri akan memiliki sedikit gagasan, atau kemampuan

untuk mengampuni orang lainnya. Itulah mengapa begitu banyak orang merasa bahwa pengampunan itu sungguh sulit. Mereka menolak untuk memaafkan diri sendiri. Perasaan tidak layak akan membuat mereka tidak mampu memaafkan orang lain karena mereka merasa bahwa mereka hanya memiliki begitu sedikit yang dapat mereka berikan. Perasaan tidak layak itulah yang akan membuat mereka mudah untuk tersinggung dan mereka cenderung untuk menyimpan rasa ketidakadilan atau kebencian. Pengampunan adalah jalan keluar dari masalah ini.

Pengampunan memiliki nilai yang indah. Nilai dari mengampuni diri sendiri adalah bahwa kita akan menjadi lebih sulit untuk berhenti memaafkan orang lain. Nilai dari memaafkan orang lain adalah bahwa kita akan menjadi lebih sulit untuk berhenti dalam mengampuni diri sendiri. Pengampunan akan memberikan hadiah yang kita pikir bahwa kita tidak akan dapat mengusahakannya hanya dengan menemukannya, segera setelah kita melakukannya, kita akan memilikinya berlimpah-limpah.

Sangatlah mudah untuk mengetahui bahwa menjadi egois adalah dengan berpikir yang terlalu tinggi dari diri sendiri. Namun, tidak begitu mudah untuk diketahui bahwa sifat egois dapat pula mencakup berpikir yang terlalu rendah diri. Orang yang egois suka memisahkan diri dan menjadi "khusus" bahkan jika itu berarti menjadi buruk secara khusus. Jangan sombong, anda tidak lebih buruk daripada orang lain. Apa pun yang menghambat partisipasi normal dalam kehidupan, akan mencegah anda dalam menjalani kehidupan yang sepenuhnya dengan menjadi terlalu melihat diri sendiri dan mementingkan diri sendiri, egois. Fokus pada, "kesalahan-kesalahan saya", "penyesalan-penyesalan saya", "apa yang saya lakukan adalah salah", tidaklah seimbang karena terlalu asyik sombong mempromosikan diri atau pada kepuasan diri. Jika anda menyadari bahwa anda telah melakukan hal ini, tidak perlu keras pada diri anda sendiri. Kebenarannya adalah jangan pernah setuju dengan apa yang mengalahkan diri anda.

Pengampunan diri tidak hanya akan dapat membantu diri anda. Hal ini juga akan memberikan kontribusi untuk persahabatan yang lebih sehat, keluarga yang lebih sehat, tempat kerja yang lebih sehat, masyarakat yang lebih sehat, pemerintah yang lebih sehat dan akhirnya menjadi dunia yang lebih sehat. Ini adalah suatu langkah menuju sebuah dunia dimana semakin banyak orang yang melakukan dan mengatakan hal yang benar dan dapat bertindak yang baik dan benar; bukan manipulasi dan kewajiban yang berasal dari rasa bersalah dan rasa malu yang tidak dibenarkan.

Pengampunan diri sendiri memungkinkan anda untuk menempatkan energi anda ke dalam perbuatan yang baik; untuk menebus kesalahan kepada orang-orang yang telah anda sakiti, atau di dalam kehidupan anda yang secara umum. Energi yang akan masuk dan menyerang diri anda kemudian akan berubah menjadi tindakan konstruktif daripada menjadi tindakan yang akan merusak diri sendiri.

Pengampunan diri adalah salah satu hal yang paling tidak egois yang dapat anda lakukan. Hal ini akan membebaskan anda dari kecenderungan terhadap pemusatan diri sendiri dan obsesi diri sendiri dan membuatnya menjadi lebih mudah bagi anda untuk memiliki peran positif dalam hidup anda. Pengampunan diri akan membantu mencegah anda untuk menjadi tipe orang yang memberikan beban emosional atau psikologis kepada orang-orang di sekitar anda. Hal ini memungkinkan anda untuk mengenali dan memenuhi kebutuhan anda dengan cara yang sehat. Hal ini akan memungkinkan anda

untuk berpartisipasi dalam hubungan dengan cara yang akan memberikan kontribusi positif dan konstruktif terhadap kehidupan orang lain. Ini akan membantu anda memberikan apa yang terbaik untuk kehidupan sosial dan juga kehidupan kerja anda. Pengampunan diri memungkinkan anda untuk menjadi seseorang yang mengetahui apa yang baik dan benar (mungkin setelah belajar dengan cara yang keras tentang apa yang tidak baik dan benar) dan mampu mengambil sikap dalam menciptakannya di dalam kehidupan anda dan di dunia.

# Bagaimana Cara Memaafkan Diri Anda Sendiri

Pertimbangkan semua hal baik yang dapat anda lakukan; daripada hal buruk yang tidak dapat anda batalkan.

Untuk memaafkan diri sendiri anda mungkin perlu memikirkan cara yang sesuai untuk menebus kesalahan anda kepada orang lain. Membuat penebusan kesalahan bisa menjadi hal yang sangat baik untuk dilakukan, tetapi waspadalah terhadap penghukuman diri yang tersamarkan sebagai penyesalan. Melakukan penebusan kesalahan, atau bahkan berpikir tentang membuat penebusan kesalahan, biasanya secara normal akan memberikan perasaan lega pada diri anda. Jika tidak maka mungkin saja ini merupakan salah satu bentuk menyakiti diri atau hukuman diri yang telah tersamarkan. Menebus kesalahan mungkin akan membebankan diri anda; akan tetapi seharusnya hal ini tidak akan membahayakan diri anda.

Jika anda tidak memiliki akses ke orang tersebut (mereka telah keluar dari kehidupan anda karena alasan apapun) namun anda masih ingin menebus kesalahan, maka lakukanlah dengan perwakilan dan terutama, bermurah hati atau membantu seseorang dari ras yang sama, kelompok atau jenis orang tersebut - atau bahkan kepada seseorang yang dipilih secara acak.

Apakah anda berkeyakinan bahwa Tuhan harus mengampuni diri anda sebelum anda dapat mengampuni diri anda sendiri? Jika demikian, tanyakanlah kepada diri anda sendiri bagaimana anda mengetahui bahwa itu tidak terjadi. Kemudian cobalah dan selesaikan Empat Langkah tersebut selama beberapa kali dan lihatlah apakah anda sudah merasa lebih jelas. (Bacalah “Apakah Tuhan Mengampuni Saya?”)

Dalam mengampuni diri anda sendiri Empat Langkah Pengampunan pada dasarnya adalah sama. Namun, kita mengubah Langkah Ketiga dengan menambahkan sebuah bagian tentang bagaimana orang lain akan mendapatkan keuntungan karena kita telah memaafkan diri kita sendiri.

Langkah 1. Saya ingin memaafkan diri saya karena:

Pilihlah satu hal yang spesifik.

Contoh: Saya ingin memaafkan diri saya karena telah melakukan dan mengatakan hal-hal yang menyakitkan kepada saudara saya.

Langkah 2. Saya ingin melepaskan perasaan:

Daftarlah perasaan-perasaan yang anda miliki karena kejadian tersebut. Anda harus mengakui perasaan-perasaan tersebut untuk melepaskannya.

Contoh; takut dihukum, menyalahkan diri sendiri, kebencian pada diri sendiri, rasa bersalah, rasa

malu, dll.

Langkah 3A. Saya mengakui bahwa dengan memaafkan situasi ini maka akan menguntungkan saya karena saya akan:

Daftar keuntungan yang akan anda peroleh karena telah dapat mengampuni diri anda sendiri. Keuntungan-keuntungan tersebut dapat mencakup kebebasan dari perasaan-perasaan anda yang terdaftar pada Langkah 2, dan merasakan kebalikannya. Manfaat-manfaat tersebut juga dapat meliputi kemampuan untuk menciptakan hubungan yang lebih baik, mendapatkan pekerjaan yang lebih baik, memiliki lebih banyak uang, dll, tergantung pada apa yang relevan dengan tujuan anda dalam memaafkan diri anda.

Contoh; merasa lebih bahagia, bebas, lebih santai dan sebagainya.

Karena ini merupakan suatu proses pengampunan diri sendiri maka kita menambahkan langkah-langkah tambahan, Langkah 3B, untuk empat langkah yang seperti biasanya. Pada langkah ini kita akan fokus pada bagaimana orang lain akan mendapatkan keuntungan karena anda mengampuni diri anda sendiri. Beberapa keuntungan tersebut mungkin merupakan sumber penghasilan tambahan dari keuntungan yang anda yang terima dari mengampuni diri sendiri; beberapa mungkin keuntungan yang datang ke orang lain karena anda telah menjadi pribadi yang lebih hidup dan kreatif.

Langkah 3B. Saya mengakui bahwa dengan memaafkan diri saya sendiri akan dapat menguntungkan orang lain, karena:

Mengampuni diri sendiri akan dapat memberikan keuntungan kepada orang lain karena membantu anda menjadi orangtua yang lebih baik, teman yang lebih penuh perhatian, pendengar yang baik, dan orang yang lebih pemaaf dan sebagainya. Anda mungkin akan menjadi pribadi yang tidak egois dan lebih perhatian kepada orang lain. Anda mungkin akan menjadi sejahtera dan memiliki lebih banyak hal untuk diberikan. Ambilah sebuah contoh dari keuntungan bagi orang lain yang sepertinya benar-benar peduli kepada orang-orang di sekitar anda.

Contoh; Saya akan menjadi pribadi yang lebih menyenangkan untuk berada di dalam masyarakat (tidak marah-marah, muram dan depresi), saya akan menjadi pribadi yang lebih baik dan penuh kasih. Saya akan memiliki lebih banyak hal untuk dibagikan.

Langkah 4. Saya berkomitmen untuk memaafkan diri saya sendiri karena \_\_\_\_\_ dan saya menerima kedamaian dan kebebasan yang akan diberikan oleh pengampunan.

Serta atau sebagai pengganti dari kedamaian dan kebebasan, anda dapat mendaftar keuntungan-keuntungan spesifik lainnya. Anda juga bisa memasukkan keuntungan-keuntungan yang akan diterima oleh orang lain juga karena perubahan yang terjadi di dalam diri anda saat anda belajar untuk memaafkan diri sendiri. Seringkali keuntungan atau manfaat yang anda terima secara langsung juga akan memberikan manfaat bagi orang lain. Jika anda menjadi orang yang lebih bahagia, atau karyawan

yang lebih baik, banyak orang di sekitar anda juga akan mendapatkan keuntungan dari hal tersebut. Menyadari keuntungan atau manfaat bagi orang lain karena kita telah melakukan Langkah-Langkah Pengampunan ini, akan dapat membantu membuatnya lebih mudah untuk memaafkan diri kita sendiri.

Contoh:

1. Saya berkomitmen untuk memaafkan diri saya sendiri karena telah marah kepada istri/suami saya, agar saya bebas untuk menghidupkan potensi maksimal saya dan dapat menjadi pasangan yang lebih penuh kasih.
2. Saya berkomitmen untuk memaafkan diri saya sendiri karena telah kehilangan pekerjaan, sehingga saya akan bisa melanjutkan dan mencari pekerjaan yang lebih baik dengan gaji yang lebih besar untuk kepentingan diri sendiri dan juga keluarga saya.

Pada awalnya hal ini adalah lebih baik untuk melewati langkah-langkah tersebut secara tertulis. Mulailah dengan hal-hal yang kecil, meskipun anda akan mengetahui bahwa berkenaan dengan pengampunan itu tidak ada hal-hal yang kecil. Bahkan dengan mengampuni diri sendiri atas apa yang tampaknya kecil dan sudah terjadi jauh di masa lalu akan dapat menyebabkan perubahan-perubahan yang besar. Praktekkan semua langkah tersebut setidaknya untuk beberapa kali dan anda akan melihat bagaimana kemampuan dan kapasitas untuk mengampuni akan terbangun di dalam diri anda ketika anda melakukannya. Tambahkan sesuatu, ubahlah kata-kata yang anda gunakan (jika anda ingin) saat anda berkomunikasi. Ulangi secara berkali-kali semua langkah tersebut sampai anda merasa ada perubahan yang terjadi di dalam diri anda.

Tentu saja tidak ada satupun pengecualian dalam membuat penebusan kesalahan atau meminta maaf dimana hal ini adalah layak dan akan sangat membantu; asalkan dalam melakukannya tidak akan menyebabkan orang lain yang terlibat di dalamnya menjadi lebih sakit. Jika anda memberikannya beberapa pemikiran dan merasakan pada apa yang benar, anda akan segera mendapatkan beberapa ide tentang apa yang harus dilakukan. Jika memang tidaklah mungkin untuk melakukan penebusan kesalahan; maka jalanilah hidup anda sebaik mungkin. Pertimbangkan semua hal baik yang dapat anda lakukan; daripada hal buruk yang tidak dapat anda batalkan.

# Pengampunan Palsu

Pengampunan yang hakiki akan memberikan perasaan bebas dan ringan.

Mencoba untuk mendorong atau menggertak diri anda sendiri agar dapat memaafkan dengan terlalu cepat, atau dengan tidak menggunakan beberapa jenis proses pengampunan yang tidak tergesa-gesa (seperti Empat Langkah Pengampunan) akan mengarah pada sesuatu yang disebut sebagai Pengampunan Palsu. Pengampunan palsu adalah bentuk rekonsiliasi yang terjadi tetapi tidak ada pengampunan nyata yang benar-benar telah dilakukan. Kita berhubungan kembali dengan orang lain seolah-olah kita telah mengampuni mereka, akan tetapi pada kenyataannya kita masih belum benar-benar dapat mengampuni mereka.

Pengampunan palsu berasal dari ketidakmampuan sepenuhnya dalam menerima pengalaman yang begitu menyakitkan itu (menghindari perasaan yang menyakitkan), terburu-buru pada proses pengampunan, atau bahkan tidak melewati proses pengampunan apapun dan dengan asumsi bahwa kita hanya dapat memutuskan untuk memaafkan dan kemudian berpura-pura bahwa tidak ada hal buruk yang telah terjadi.

Pengampunan palsu juga cenderung terjadi ketika seseorang mengabaikan perasaan mereka yang sebenarnya dan memutuskan untuk mengampuni karena mereka berpikir bahwa tindakan tersebut adalah hal "baik" yang harus dilakukan. Meskipun mereka mengetahui bahwa orang lain sangat mungkin untuk melakukan hal yang sama lagi yang mereka berpikir mereka "harus" maafkan. Mereka tidak benar-benar mengampuni karena mereka hanya membangun kebencian dan menciptakan banyak kecemasan menunggu waktu berikutnya dimana hal ini akan terjadi lagi. Mereka menggunakan "pengampunan" sebagai alasan untuk mentolerir perilaku buruk, sehingga mereka tidak mendapatkan rasa bahagia yang diberikan oleh rasa pengampunan itu sendiri.

Pengampunan yang tulus akan memberikan perasaan bebas dan ringan dimana kita bisa melihat jalan kita dengan jelas dan dapat membuat keputusan yang lebih baik untuk kesejahteraan kita. Pengampunan palsu hanya akan membuat kita terjerat di dalam situasi yang sama dan dengan orang yang sama. Pengampunan palsu berasal dari berbicara atau bertindak di luar keyakinan bahwa kita tidak layak akan sesuatu yang lebih baik atau tidak dapat membuat sesuatu yang lebih baik, sehingga kita "memasang" hal-hal yang tidak baik ke dalam diri kita dalam jangka panjang. Pengampunan tulus akan mengubah sudut pandang kita dan membebaskan kita sehingga kita dapat menciptakan kehidupan yang lebih bahagia. Pengampunan yang sesungguhnya akan menghubungkan kita dengan nilai-nilai yang kita miliki dengan harga sebagai seorang pribadi; Pengampunan Palsu akan membuat kita terputus dari perasaan kita yang berharga.

Dalam situasi yang bergantung, dimana pola kecanduan dari dua orang yang terkait satu sama lain, terdapat pengampunan yang sangat sedikit. Ini mungkin terlihat seperti sepasang yang "memaafkan" satu sama lain secara teratur, tapi itu benar-benar merupakan sebuah Pengampunan yang palsu karena mereka berdamai tanpa adanya pengampunan yang sebenarnya yang terjadi. Jika ada pengampunan

sebenarnya yang terjadi maka satu orang akan terbebas dari belitan mereka. Orang itu kemudian akan bernegosiasi untuk jenis hubungan yang mereka inginkan dan jika itu tidak mungkin terjadi mereka hanya akan mendoakan orang lain tersebut dan melanjutkan hidup, sejauh ini hal tersebut adalah praktis.

Cara untuk menghindari Pengampunan Palsu adalah dengan memastikan bahwa anda terlibat dengan proses pengampunan yang memungkinkan anda menyertakan perasaan-perasaan anda yang lebih dalam.

# ***Rekonsiliasi***

Pengampunan itu tidak bersyarat, namun rekonsiliasi terkadang adalah bersyarat.

Dalam buku Pengampunan adalah Kekuatan, pengampunan digambarkan seperti "Membuang keinginan menghukum". Jika anda memperhatikan dengan teliti kata-kata ini, anda akan melihat bahwa hal ini tidak menjelaskan apapun tentang rekonsiliasi. Rekonsiliasi harus dilakukan sesuai dengan jenis hubungan apa yang kita inginkan dengan orang yang sedang kita coba untuk dimaafkan. Rekonsiliasi merupakan sebuah proses membangun kembali hubungan kita dengan seseorang. Rekonsiliasi sering menjadi bagian dari pengampunan, tetapi tidak harus sedemikian. Rekonsiliasi merupakan sebuah proses yang benar-benar terpisah dan berbeda.

Memisahkan rekonsiliasi dari pengampunan benar-benar akan dapat membantu kita untuk belajar bagaimana memaafkan karena dapat memberikan kejelasan dan wawasan yang sangat berguna ke dalam prosesnya. Memahami perbedaan antara rekonsiliasi dan pengampunan, dan bagaimana mereka akan sesuai apabila digabungkan, merupakan suatu cara yang baik untuk menyoroti setiap blok potensial yang mungkin kita miliki untuk memaafkan dan memungkinkannya akan terjadi dengan lebih lancar.

Pengampunan itu tidak bersyarat dan selalu dapat dilakukan; rekonsiliasi terkadang harus menjadi bersyarat dan tidak selalu dapat dilakukan.

Pengampunan itu tidak bersyarat sebagaimana hal itu selalu mungkin dapat dilakukan untuk melepaskan keinginan kita dalam menghukum seseorang baik mereka yang masih hidup ataupun yang sudah meninggal dunia, baik mereka yang masih ada di dalam hidup kita ataupun yang sudah lama pergi. Melepaskan keinginan untuk menghukum seseorang adalah semata-mata terserah kepada kita dan dapat dilakukan secara independen.

Terkadang rekonsiliasi perlu untuk menjadi bersyarat karena kita mungkin sedang berusaha untuk mengampuni seseorang yang merupakan pelaku yang gigih, sangat keconduan, penjahat kambuhan, atau sepenuhnya dalam penolakan karena perilaku-perilaku mereka. Kita kemungkinan besar ingin menempatkan kondisi-kondisi yang jelas dan spesifik tentang jenis hubungan seperti apakah yang ingin kita miliki dengan orang-orang yang seperti itu (baca "Pengampunan Tangguh"). Kita bisa memaafkan mereka, namun kita masih bisa membuat batasan-batasan yang jelas tentang cara kita dalam berhubungan dengan mereka. Memilih untuk memaafkan seseorang adalah suatu pilihan yang berbeda dan terpisah dari tindakan untuk memilih berdamai dengan mereka.

Selain itu, rekonsiliasi tidak selalu dapat dilakukan. Bisa saja orang tersebut mungkin sudah lama meninggal dunia, pergi dari kehidupan kita, atau dalam keconduan putus asa yang sangat parah hingga kita tidak bisa mendekati mereka. Rekonsiliasi dengan seseorang tidak semata-mata tergantung kepada kita; tapi sangat tergantung pada perilaku orang lain mulai dari sekarang.

Pemahaman bahwa anda dapat memaafkan seseorang dan masih memutuskan untuk tidak berhubungan dengan mereka (namun berhati-hatilah akan rasa balas dendam yang tersembunyi jika anda memutuskan untuk melakukan hal ini) benar-benar dapat membuat kita lebih mudah untuk mengampuni mereka. Kita tentu saja akan berhati-hati dalam memaafkan seseorang yang merupakan mimpi buruk bagi kita untuk berada di sekitarnya jika kita salah menganggap bahwa ini berarti kita harus berhubungan dengan mereka kembali. Menyadari kita bisa menegosiasikan rekonsiliasi asalkan dapat diterima oleh kita, atau bahkan memutuskan untuk tidak melakukannya sama sekali, akan membebaskan kita untuk mengampuninya seluas seperti yang kita inginkan.

Dalam mengampuni orang-orang yang bermasalah dengan cara menggunakan Empat Langkah Pengampunan ini dan pada beberapa hal yang menentukan, jika ada, yang ingin anda lakukan tentang rekonsiliasi. Keputusan apa yang ingin anda lakukan mengenai rekonsiliasi juga dapat menunggu sampai anda mendapatkan perseptif segar dari penggunaan Empat Langkah tersebut.

Anda mungkin menyadari bahwa ide dari Pengampunan Tangguh merupakan sebuah cara berpikir yang bermanfaat tentang bagaimana cara mengampuni di dalam situasi yang sulit.

# ***Pengampunan Tangguh***

Pengampunan tangguh berarti mengatur kondisi dari setiap hubungan di masa depan.

Konsep Pengampunan Tangguh akan membuat kita lebih mudah untuk memaafkan dalam keadaan yang sulit dan menantang. Dengan Pengampunan Tangguh ini kita akan mengampuni (dan melakukan usaha pengampunan seperti menggunakan Empat Langkah Pengampunan), tapi kita memberikan izin kepada diri sendiri untuk tidak memiliki hubungan apapun dengan orang tersebut kecuali beberapa syarat telah terpenuhi. Kita mungkin memutuskan untuk tidak berdamai dengan mereka kecuali kita melihat cukup bukti dari mereka kalau mereka benar-benar telah menyesal, atau mau berubah.

Anda mungkin telah menemukan gagasan Cinta Tangguh. Pengampunan Tangguh adalah ide yang sama. Seperti yang disebutkan di dalam halaman Rekonsiliasi bahwa pengampunan itu tak bersyarat, namun rekonsiliasi kadang-kadang bersyarat. Pengampunan tangguh berarti bahwa kita mengatur kondisi-kondisi dari setiap hubungan di masa depan.

Dengan Pengampunan sulit rekonsiliasi apapun adalah bersyarat karena sebagian darinya tergantung pada bagaimana orang lain berperilaku mulai dari sekarang. Hal ini adalah penting karena kita seringkali mencampurkan antara pengampunan dengan rekonsiliasi dan menganggap bahwa kedua hal tersebut selalu dapat bekeja dengan bersama-sama. Namun, kedua hal tersebut benar-benar merupakan dua hal yang berbeda yang hanya terkadang dapat bekerja dengan bersama-sama. Dengan Pengampunan Tangguh, kita akan mengampuni mereka dengan tanpa syarat (yaitu kita melepaskan keinginan untuk menghukum mereka) tapi kita juga membuat batasan-batasan yang jelas dan spesifik pada setiap proses rekonsiliasi dengan mereka. Hal ini akan membantu meminimalkan kemungkinan-kemungkinan untuk terluka lagi (dan lagi) bagi kita dengan cara yang sama dan dilakukan oleh orang yang juga sama.

Tindakan memutuskan untuk melindungi diri sendiri dari bahaya merupakan hal yang sangat berbeda daripada tindakan memutuskan untuk menghindari seseorang sebagai cara untuk menghukum mereka. Hal ini mungkin terlihat sama bagi orang lain, tetapi tidaklah demikian jika kita terbuka tentang apa yang kita lakukan dan mengapa. Dengan Pengampunan tangguh kita dapat memaafkan seseorang dan masih menghindari mereka untuk melindungi diri kita sendiri.

Ada kualitas yang mulia pada pengampunan, yang akan mengangkat pikiran kita ke tingkat yang lebih tinggi dan memungkinkan kita untuk dapat melangkah dengan bebas.

Seperti yang saya suka sampaikan di dalam buku; Pengampunan adalah Kekuatan:  
Pengampunan akan memberikan kita kebebasan untuk tinggal dan kebebasan untuk pergi.

Dengan Pengampunan tangguh anda mungkin memilih untuk memaafkan dan:

+ Membuat kesepakatan yang jelas tentang isu-isu tertentu sehingga anda berkeinginan untuk melangkah ke depan (sehingga anda dapat merasa aman dan dihormati).

- + Menentukan jenis perilaku yang menurut anda tidak dapat diterima dan yang akan menyebabkan anda mengakhiri atau menghentikan sementara proses rekonsiliasi.
- + Membatasi jenis kontak yang anda miliki dengan orang lain, sampai kondisi tertentu terpenuhi.
- + Ingin perjanjian untuk melakukan sesuatu yang dapat meningkatkan saling pengertian seperti pergi ke seorang konselor bersama-sama.

Inti dari Pengampunan Tangguh adalah saling menghormati. Pengampunan tangguh berarti memastikan bahwa orang lain mengetahui dan menghormati perasaan anda dan bahwa anda juga mengetahui dan menghormati apa yang mereka rasakan. Jika jenis saling menghormati ini tidak ada, dan orang lain tidak ingin membantu anda untuk proses ini, maka tidak ada hubungan dan tidak ada alasan yang sebenarnya untuk melakukan rekonsiliasi.

Rekonsiliasi bukan hanya sebuah keputusan; ini adalah sebuah proses. Sebagai bagian dari Pengampunan Tangguh kita mungkin ingin memastikan bahwa mereka benar-benar mengerti bagaimana perasaan kita tentang apa yang telah mereka lakukan. Namun, Pengampunan Tangguh bukan berarti kita bisa menyalahkan atas segala sesuatu yang membuat kita tidak bahagia pada orang lain. Terdapat perbedaan besar antara, "Ini adalah bagaimana perasaan saya... dan itu semua adalah salahmu." Dan katakana saja, "Ini adalah bagaimana perasaan saya..." Perkataan yang pertama sarat akan tindakan menyalahkan dan menghakimi. Yang kedua adalah lebih dari sebuah ekspresi saling menghormati dari perasaan-perasaan yang jujur.

Kita juga dapat memutuskan bahwa rekonsiliasi itu tidaklah mungkin. Jika seseorang tidak berniat untuk berubah maka kita yakin bahwa mereka tidak akan dapat berdamai! Perubahan membutuhkan usaha dan tidak akan terjadi tanpa komitmen. Tidak peduli seberapa besar kita mungkin menginginkannya, tanpa komitmen untuk berubah maka mereka tidak akan berubah.

Rasa saling menghormati termasuk dengan cara menunjukkan rasa hormat kepada diri sendiri dan juga menunjukkan rasa hormat kepada orang lain. Untuk menghormati diri sendiri termasuk bersikap jujur dengan diri sendiri tentang bagaimana perasaan anda sebenarnya. Anda tidak pernah ingin menyembunyikannya dari diri anda sendiri tentang bagaimana perasaan anda yang sebenarnya, karena jika hal ini menjadi suatu kebiasaan maka akan dapat terlalu mudah untuk mengarah pada Pengampunan Palsu.

Jika anda tidak siap untuk mengampuni seseorang, atau tidak siap untuk berdamai dengan mereka, maka anda perlu untuk memaafkan diri anda sendiri dan menerimanya sebagai kenyataan tentang bagaimana perasaan anda yang sebenarnya saat ini. Dengan cara ini anda setidaknya dapat berdamai dengan diri sendiri. Anda mungkin perlu waktu untuk pulih, untuk memperbaharui diri sendiri, dan untuk memulihkan keyakinan anda di dalam kehidupan dan manusia lainnya sebelum anda siap untuk mengampuni beberapa masalah yang lebih besar di dalam hidup anda. Berilah waktu yang anda butuhkan kepada diri anda. Setelah anda melakukan lebih banyak latihan baik dengan memaafkan dan juga rekonsiliasi maka anda akan lebih mampu untuk memaafkan, dan bahkan mungkin untuk berdamai, dengan orang yang lebih sulit atau menantang.

# Langkah Berikutnya

Untuk menjadi guru dari Pengampunan, hanya putuskanlah bahwa ini adalah apa yang ingin anda lakukan.

Jika anda ingin mempelajari lebih dalam, silahkan mendiskusikan Pengampunan dengan orang lain, baik secara langsung, ataupun online melalui jejaring sosial. Anda akan menemukan bahwa topik Pengampunan akan menjadi topik percakapan yang sangat menarik yang dapat membantu memperdalam dan memperkaya koneksi anda.

Hanya cukup dengan menyebutkan kepada mereka bahwa anda membaca buku tentang Pengampunan dan hal itu akan dapat memicu pada percakapan yang indah. Mungkin seseorang akan memberitahu anda tentang sesuatu yang ingin mereka maafkan, akan tetapi mereka tidak tahu bagaimana caranya. Hanya memberitahukan kepada mereka tentang Empat Langkah Pengampunan ini! Dengan menjelaskan empat langkah sederhana tersebut kepada seseorang, anda akan benar-benar dapat mengubah hidup mereka.

Setiap orang yang sedang belajar untuk memaafkan maka mereka juga merupakan guru dari Pengampunan. Semakin anda mengajarkan Pengampunan maka anda akan menjadi semakin memaafkan; dan semakin banyak anda berlatih pengampunan semakin anda akan mengajarkannya. Anda bisa membuatnya menjadi tugas anda (tugas rahasia anda jika anda lebih suka) untuk membiarkan orang lain mengetahui tentang Pengampunan, atau bahkan menjadi guru dari Pengampunan.

Satu-satunya hal yang perlu anda lakukan untuk menjadi seorang guru Pengampunan adalah memutuskan bahwa hal ini adalah apa yang ingin anda lakukan. Anda tidak perlu menjadi seorang "ahli", mendapatkan sertifikat atau sesuatu seperti hal itu. Kita semua adalah guru dari Pengampunan, atau kebalikannya, seperti yang kita semua saling mengajarkan satu sama lain melalui contoh. Hal ini hanyalah masalah dari menjadi sadar akan hal ini dan dengan sengaja memutuskan untuk mengajarkan Pengampunan daripada mengajari kekurangannya. Anda hanya perlu untuk mulai melakukannya dan anda akan menjadi lebih baik sambil anda menerapkannya.

Anda sangat dipersilahkan untuk mengutip buku ini dan menggunakannya sebagai bahan ajar. Tapi mohon untuk mengirimkan email kepada saya untuk perizinan jika anda ingin menyalin lebih dari 10% dari buku ini. Kita semua ingin meninggalkan dunia dengan setidaknya sedikit lebih baik dari kita menemukannya. Cara apakah yang lebih baik untuk dilakukan daripada dengan menyebarkan berita tentang Pengampunan?

Anda juga mungkin tertarik dengan buku saya yang lainnya, Pengampunan adalah Kekuatan, diterbitkan oleh Findhorn Press, dan tersedia di banyak toko buku. Ini tersedia dalam berbagai bahasa jadi silakan pergi ke website saya dan klik pada bendera negara, atau bahasa anda, untuk informasi lebih lanjut silahkan pergi ke: [forgiveness-is-power.com](http://forgiveness-is-power.com)

