

# 許しへの 4ステップ

許しのが

あなたを

自由と、幸福と、  
成功へと導く。

五十嵐香緒里訳

ウィリアム・ファアーガス・マーティン著

# 許しへの4ステップ

許しの力があなたを自由と、幸福と、成功へと導く。

ウィリアム・ファーガス・マーティン 著

五十嵐香緒里 訳

## 作者について

コミュニティ・ライフは許しのレッスンの連続だ。作者ウイリアム・マーティンは30年以上もの間、フィンドホーン・コミュニティに暮らし、積極的に関わってきた財団元メンバーでもある。そこでの彼の仕事は、かの有名なガーデンで働いたり、コンピュータ部門に勤務したり、財団の実行委員会の会長を務めたこともある。また、ある時はBT、アップル・コンピュータ UKなどでコスペンチャリストとして働いた経験も持っている。

その経験を元にウイリアムは、コンピューター・トレーニングと自己啓発を統合した独自のコースを開発、人々がスキルとともに、自尊心を育むことができるようデザインした。彼はまた「ア・コース・イン・ミラクルズ」を長年勉強した熱心なACIMワーカーでもある。

近年彼は日本をはじめアジアを旅行し、許しの非宗教的アプローチは多くの人を助けるのではないかとの洞察を得て、「Forgiveness is Power」(Findhorn Press)を執筆。ワークブックとして、この「許しへの4ステップ」を誰もが使える実践的なユーザーガイドとして制作した。現在彼は、文筆家として、また講演家として「許し」に関するトークやワークショップをライフワークとし、人々の許しの実践をサポートしている。現在スコットランド在住、日本人の妻を持つ。

コンタクト：Findhorn Press, Findhornpress.com

「Forgiveness is Power (許しの力：仮題)」フィンドホーン・プレス (日本未発売)  
ISBN: 987-1-84409-628-2

訳者 五十嵐香緒里

美術大学を卒業後、広告会社のコピーライターや編集などの仕事を経て2002年に渡英。フィンドホーン財団で10年間メンバーとして働く。現在は翻訳、通訳、ワークショップの企画などを日本、スコットランドで行う。ザ・ワークバイロン・ケイティ スクール卒業。思考の超越に興味がある。

〈推薦文〉

ウィリアム・マーティンによる許しの啓発的なガイドブック。

綿密な調査による実用的な内容は、洞察がいっぱい！心から推薦します。

ロバート・ホルデン——“Shift Happens!” “Loveability”の著者

まるで金を掘り当てたようだ。濃く深く、役に立つ素晴らしい情報満載の本。

ウィリアム・ブルーム“*The Endorphin Effect*”の著者

ウィリアム・マーティンによるパワフルな本は、我々の兄弟姉妹だけでなく、自分を許すことの大切さとその方法を教えてくれる。

ジョン・マンデイ博士“*Living A Course in Miracles*”の著者。

〈翻訳状況〉

「*Forgiveness is Power*」はまだ日本語に翻訳されていません。

Website: <http://forgiveness-is-power.com>

翻訳が決まり次第ホームページにてご連絡します。

## なぜ、許しが必要なのでしょう？

### 「許し」はあなたを自由にする。

あなたが許しを選択する時、その偉大なる恩恵は、あなた本人だけではなく、まわり人々にも及ぶという事実を知っていますか？ 他人を許す時、自分自身を許す時、許しはあなたを過去から解放し、本来あなたが持っている最大限の可能性を引き出すのです。また、信じ込みや制限された態度からあなたを解き放ち、精神的・感情的なエネルギーが自由に限りなく流れるようになります。許しは、より豊かな人生の創造に欠かすことはできません。

「もっと良い仕事になりたい」「もっとお金がほしい」「よりよい人間関係を築きたい」「もっと良い所に住みたい」と思っていますか？ 許しは、このようなゴールや目的の達成にさえ力を発揮します。もし何かを、誰かを許していないなら、内なる生命エネルギーが、憤慨や怒り、痛み、または苦しみなどに囚われてしまい、この囚われたエネルギーがあなたを制限することになります。それは、ブレーキをずっと踏み続けながら自転車に乗っているようなもので、あなたを減速させ、イライラさせ、前進を困難なものにしてしまいます。

許せない何かがある時、あなたの選択や考えにもその影響は及ぶでしょう。許しを学んでいくに従い、制限し、さらなる苦しみをつくる不満だらけの思考や感情に向かっていたエネルギーは、あなたが欲する人生の創造へと使われることになります。

もし、自分自身のために許しの力を使いたくないのであれば、他の人のために許しを学んでみてはいかががでしょうか？ 許しを学んでいくと、あなたが出会うすべての人のために貢献できます。あなたの思考は以前よりはっきりと澄んでいて、肯定的になるでしょう。もっとたくさん与えるものがあり、楽しく、たやすく分かち合う事ができるようになります。自然に人に優しく、寛大になり、人をもっと気遣うようになるでしょう。「親切にしなければ」とそれを目標に頑張る必要はなくなりません。あなたの人生の登場人物にも満足し、彼らに対し肯定的な態度で対応できるようになります。さらには、彼らもまた、あなたにポジティブさを返し、肯定的に応じるでしょう。

許す人は、許さない人よりつきやすいと思いませんか？ もちろんそのとおりです。許す人は許さない人よりも交際しやすいものです。人生の質は、人間関係の質と言っても過言ではありません。許しを学べば学ぶほど、人生のあらゆる側面に、家族の關係に、仕事上の人間關係に、ソーシャル・ライフまでも変化が起こります。なぜ許しを実践すれば人間關係が向上するかといえば、あなたの態度が変化するからです。あなたの關係性が向上すれば、あらゆる人間關係、あらゆる人生の側面もまた向上することになります。

経済的により豊かになり、成功したいと願うなら、許しはその達成を助けるでしょう。例えば「もっとお金が欲しい」と思うなら、あなたよりもっとお金がある人たちに対して憤慨しないことが大切です。その人達は、あなたがもっとお金持ちに

なれるよう助けることのできる一番の友人の「はずです」。「お金持ちの人たち」に怒りを持たせれば、彼らはあなたを助けることができませぬ。あなたは憤慨することなく、彼らに心を開いていないからです。同様に、あなたよりも成功している人たちには心を開けば（彼らを睨みつけるよりもニッコリと微笑むことになりませぬ）、彼らはあなたを親しみやすく感じ、一緒に仕事をしたり、付き合ったりしたいと思うことでしょう。

よい仕事をし、もっとお金を手に入れたいなら、仕事をする場所に、上司に、同僚に、クライアントや顧客に対し、ポジティブな態度で臨みませぬ。肯定は大きい助けとなります。ポジティブな態度で役に立つ仕事への姿勢は、どんな状況の中でも人を惹きつけませぬ。あなたが成功したいと思わない組織の中で、あなたは決して成功しないでしょう。なぜなら、あなたはあなたの最善を与えられないからです。あなたの最善を与えられない中ではどんなに努力をしても、あなたが受け取ることができませぬ。最善の結果を受け取ることができませぬでしょう。許しは、あなたの仕事の姿勢をも助けることができます。

自分への許しは極めて重要です。自分を許すことを拒否すれば、自分だけでなく他人もまた傷つけませぬ。自分自身を許さなければ、人生のよきことからあなた自身を遠ざけ、自分自身を罰しています。自分を否定すれば、あなたが与えられるものは少なくなりませぬ。与えられるものが少なければ、あなたのまわりの人々に役に立つことはできなくなるでしょう。受け取れることを制限しない時、与えられるものもまた制限されませぬ。あなたが自分自身を許す時、人生によきことを受け入れられるようになり、たぐさんのものを分かち合うことができます。

許しが行われる時、あなたはよき夫、よき妻、よき生徒、よき教師となり、よき雇い主、よき従業員、よき両親、よき子供になるでしょう。あなたが自分を許す時、夢にまで見た「成功」に大きく心を開くことができます。あなたが許しを学ぶ時、不可能に思っていたことが可能になるだけではありません。あなたが許しを学ぶ時、あなたに宗教心または、スピリチュアルな意識があれば、実用的な許しを学ぶことは、その実践（プラクティス）を強化し、深めることになるでしょう。それは本来のあるべき「よき態度」ではないという罪悪感から、あなたを開放させませぬ。許しはあなたがなりたいたい人になれるようサポートし、許しの実践は内在する「よきこと」が、人生の中でいきいきと花開いていくようにしつかりと支えます。やるべきではないと知っているのに、止めることができなかつたというような事態が、自然と収まっていきます。また、するべきだとわかっているのにできなかつたことを、自然に手がけることができるようになります。

許しはあなたを助けるだけです、決して傷つけることはありません。

実用性が高く役に立つもの、それが許しです。確かな手応えがあり、非現実的なものはありません。許しはあなたを自由にします。許しを学んでいくに従い、さまざまな問題は（時には健康上の問題でさえ）次第に消えていくでしょう。それはまるで、あなたの人生を俯瞰的に眺めているような感覚で、あなたがなりたいたいあなたへの一番の近道がわかるような感覚です。人生はあなたの目の前に、大きく開かれます。どこからともなく、新しい可能性がまさに開かれます。最適な時に、最適

な人に出会うといったような、嬉しい偶然の一致が起こり、アイディアや答えが、ちようどあなたが必要としていた時にやってきました。友達のコメント、何気なく開いた本や雑誌の中に、または、ふと耳にした会話の中に、あなたが探していたものを見つけたでしょう。なぜそうなるのでしょうか？ 許しを実践すれば、あなたは人生の「よきこと」にもっと心を開くようになり「よきこと」があなたにやってくるようになります。

許しを学ぶにつれ、あなたの内面で眠っていた才能が外に現れます。そして、以前自分で思っていたよりも強い自分、有能な自分を発見することになるでしょう。許しのない痩せた土地で成長することのできなかったあなたの一部が、許しによりすくすくと成長しはじめます。もがき苦しみ、くたくたになるまで一生懸命頑張るパターンを手放しはじめます。人生の自然な流れに気づき、その流れを朗らかに受けとめ、楽しめるようになります。「少し誇張しすぎでは？」と思うかもしれませんが、それでもいいのです。許しの4ステップを実践すれば、ここに書かれていることが本当だとわかるでしょう。そして何よりも、自らの許しの実践を、心から喜ばしく思うことでしょう。

## 許しへの4ステップ

### あなたの人生を変革する、パワフルな方法

許しへの4ステップは、素早く簡単に許しの実践を始められるようデザインされた効果的な方法です。意義のある深い変化を人生にもたらすことができます。このシンプルな方法はとてもパワフルです。初めてみればすぐにその効果を実感できるでしょう。

この4つのステップは、どんな大きなことにも、小さなことにも使うことができます。しかし、使い方に慣れるまでは、比較的小さな事から始めるようおすすめます。事実、許しのプロセス全体がどのようなものかある程度経験し、理解をするまでは、あなたをさらに傷つける可能性がある人を許そうと試みないことです。（「タフな許し」と「和解」参照）。まず、あなたが許したいと思う、小さな状況を思い浮かべて、以下のステップに従ってください。

## 許しへの4ステップ

慣れるまでは、4ステップを書き出して実践してください。

ステップ1…誰を許す必要があるのか、どんな状況を許すのか、文章にしてはつきり書き出しましょう。

ステップ2…この状況を、あなたが今どのように感じるか認識します。ここではできるだけ素直になること。感じ良くしたい、礼儀正しくしたい、このように感じるべきだという思いには要注意。あなたが本当にどう感じているのかを大切にすること。そこではじめて、それらの感情を心から進んで手放す可能性の扉が開かれます。

ステップ3…許すことであなたは何を得るのか、はつきりと言葉にして認識します。それはきつとあなたが今感じていることの反対になるはずです。今の感覚が悲しみなら、得たいものは幸せかもしれません、怒りなら安らぎかもしれません、重さなら軽さかもしれません。あなたが「得たいもの」がはつきりもしないなら、今感じたいと思う一般的な「よい感覚」を選べばいいのです（幸せ、もつと気楽に、もつと自信を持ちたいなど）。このエクササイズは、あなたが許せば、もつとずつとよい気分になると想像する機会を与えてくれます。

ステップ4…許すことを決意します。ここでは、誰を許そうとしているのか、そして許しから「得られるもの」は何かを再認識します。

通常、4ステップは以下の例のようになります。

〈例1〉

友達のジョンが、どうしてもわかからないけれど、あなたを避けはじめた。

1. 私は、ジョンが私を避けはじめたことを許したい。
2. 私は、私の悲しみ、怒り、怖れを手放すことを選択します（必要であればさらに感情を手放すプロセスを、後で加えることもできます）。
3. 私は、ジョンを許すことで、もっと幸せに、健全に、心やすらかに感じる事ができます。
4. 私は、ジョンを許すことを決意し、許しがもたらす自由と安らぎを受け入れません。

〈例2〉

この例では、恋人ジャネットが「僕」に別れを告げた。

1. 僕は、ジャネットが僕に別れを告げ、去って行ったことを許したい。
2. 僕は、後悔と、見捨てられたという気持ち、恐れを手放すことを選択します。
3. 僕は、ジャネットを許すことで、すっきりした気持ちになり、満足し、未来にもっと素晴らしい関係を誰かと作ることができます。
4. 僕は、ジャネットを許すことを決意し、許しがもたらす自由と安らぎを受け入れます。

〈例3〉

上司から解雇を言い渡された人の例。

1. 私は、上司が私をクビにしたことを許したい。
2. 私は、怒り、悲しみ、不公平さ、落胆を手放すことを、いま選択します。
3. 私は、上司を許すことで、肯定的に、幸せな気持ちになり、未来にもっと良い仕事を見つけることができます。
4. 私は、上司を許す決意をし、許しがもたらす自由と安らぎを受け入れます。

※詳しくは、許しへの4ステップ・ワークシートをご覧ください。

## 許しへの4ステップ・ワークシート

このワークシートは「許しへの4ステップ」を効果的に実践できるようデザインされています。

### 1. 誰の何を許すか？

あなたが許したいと思う人を思い浮かべ、どうして許したいのかを明確にする。

私は

（誰）が

（くした）ことを許したい。

〈例〉

- ・私は、タチアナが私のボーイフレンドを盗んだことを許したい。
- ・私は、ジョンが私が子供の頃殴ったことを許したい。
- ・私は、父が私を十分に愛さなかったことを許したい。

### 2. ブロックを認識し、手放しはじめる。

この状況の許しを阻む感情、例えば怒り、痛み、恐れ、羨み、復讐心などを書く。

私は

という感情を手放すことを、いま選択します。

〈例〉

- ・私は、怒りと恐れという感情を手放すことを、いま選択します。
- ・私は、憎しみ、苦み、憤慨という感情を手放すことを、いま選択します。
- ・私は、悲しみ、痛み、惨めさという感情を手放すことを、いま選択します。

### 3. 得られるものを認識する。

なぜ許したいのか、そのリストを文章にして書き出します。許すことで得られるものは何ですか？ どんな感じがしますか？ 人生に対する姿勢はどう変化しますか？ 態度はどのように変化するでしょう？ ここで許しへの欲求と動機づけを行います。そして、許すことで獲得できることを文章にします。その人を、状況を許したら、どのような感情や感覚が得られるでしょうか？ その感情・感覚をリストにして、以下の文章を完結してください。その際に、肯定的な表現を心がけましょう（例えば「恐れなくなる」ではなく、「もっと心安らくなる」など）。

私は

を許すことで

（気持ちに）なり、

ことができます。

〈例〉

・私は、母を許すことで、もっと幸せに感じ、健全で、安らかに感じる事ができます。

・私は、ジョンを許すことで自由に、愛情深くなり、自分の人生を生きることができようになると思います。

#### 4. 心から許す決意をする。

あなたの許すという決意をはっきりと表現した文章を作ります。このステップでは、その人を許すという決意をはっきりと表明し、より賢明な高次の視野から人生を見るといふ選択を明言します。

私は \_\_\_\_\_ を許すことを決意し、許しがもたらす \_\_\_\_\_ を受け入れます(く)になります。

#### 〈例〉

・私は、ジャネットを許すことを決意し、許しがもたらす自由と安らぎを受け入れます。

#### あなたの許しを宣言する

先ほど作った文章を統合し、許しの宣言を行います。

#### 〈例1〉

- ・私は、ジャネットを許したい。
- ・私は、苦悩と憤慨を手放すことを、いまここで選択します。
- ・私は許すことで、もっと幸せで、健全で、安らかになることができます。
- ・私は、ジャネットを許すことを決意し、許しがもたらす安らぎと自由を受け入れます。

#### 〈例2〉

- ・私は、父が私を十分に愛さなかったことを許したい。
- ・私は怒りと、落胆、憤慨を手放すことを、いまここに選択します。
- ・私は許すことで、自由に、愛情深く、もっとイキイキすることが出来ます。
- ・私は父を許す決意をし、もっと幸せに感じ、もっと人に愛情深くなります。

#### 実践

次に、どのくらいの期間、この4ステップとワークするかを決めます。7日、21日……。あなたが適切だと思ふ期間でいいのです。そして一日に何回ワークするかと一緒に決めましょう。そしてそのたびに、少なくとも3回繰り返しましょう。もし可能であれば、このステップを紙に書いたり、声に出して言ったり、または静かに心の中で繰り返します。

この4ステップを何度も繰り返すうちに、気持ちの変化に気がつくかもしれません。例えば、ステップ2の強い怒りが、ただ少しイライラする感じに変わったというように。それに気づいたら、できるだけ言葉を覚えてみてください。何回かこのステップを繰り返すと、許したいという気持ちがさらに強くなっているかもしれません。

せん。これは、あなたに向かつて（そしてあなたの身近な人々に）開かれている許しの効能を理解し始めた証拠です。

しばらくしたら、この4ステップを繰り返す必要を感じなくなるかもしれません。そうしたら、あなたが完了したと思うまで「許しの宣言」だけを繰り返します。

古い感情を解放していくにつれ、感情を手放すワークを加える必要が出てくるかもしれません。友達とそのことについて話したり、セラピストに会うことも考えてみてください。あなたが許しのワークをする時、予期せぬ感情や忘れていた記憶が蘇ることがあります。ただ、記憶や感情がやってきては去ることを見守ってください。もし必要であれば、助けを求めてください。

あなたが高次のスピリチュアルな力を信じているのであれば、その力を許しのプロセスに応用したいと思うのは自然なことです。そんな時は、最後に「神がこの許しをサポートし、解放してくれますように」、または「私の許しの実践に、神の恩恵が与えられますように」などと付け加えてみるのもいいでしょう。

## ステップ1の使い方

ステップ1の基本は、あなたが誰を許したいと思っているか、何を許したいのか認識することです。起こっていることを否定するのではなく、受け止めることからすべての可能性が始まります。

ここで重要なのは、感じ良く、前向きに（礼儀正しく）なるうとしたりしないことです。変化のためには、この出来事に対する本当の気持ちをまず受け入れる必要があります。あなたが「誰かが僕の恋人を盗んだ」と思うなら、少なくとも最初は、そのフレーズをあなたのフレーズとして使います。ただし「彼らは僕の人生を永遠に葬った」というような大袈裟でドラマティックな解釈は避けましょう。

フレーズを作るに際し少々ドラティクになってしまっても、初めはしかたありませんが、なるべくドラマ性を排除し、実際に何が起こったかという事実に基づいたフレーズを心がけましょう。4ステップとワークしていくうちに気持ちに変化が起こり、フレーズの中の言葉を変えなくなるはずです。これはプロセスの自然な成り行きです。

許すためには、相手がまずあなたに謝らなければいけないと感じるかもしれません。または、あなたがその人のことで悩んでいたら、相手はまたあなたを傷つけるかもしれないと、許しを恐れるかもしれません。もしそうなら、相手との境界線を定め、条件を明確に設けた和解のプロセス―「タフな許し」のページをご参照ください。いまここで、その「タフな許し」に挑戦しても構いません。そしてその合間に4ステップを実践しましょう。そうでなければ、比較的簡単な事柄からはじめましょう。

もし自分を許したいと思うのであれば、「どうしたら自分を許せるか」のページをご覧ください。

## ステップ2の使い方

ステップ2では、その出来事により被った痛みが、再びあなたの考えや感情に現れたり、行動に影響を与えていることを認識するステップです。ステップ1でも述べたように、**本当の気持ち**を書くことは、とても大切なことです。あなたの本当の気持ちを尊重し受け入れることが大切です。自分の気持ちとしっかりと向きあい受け止めるほど、真の変化も起こりやすくなります。

自分が何を感じているのか定かではないのなら、「こう感じるのではないか」という程度でも構いません。とにかくフレーズを作成し、ワークしていく中で変えていけばいいのです。

また、あなたの感情、感覚を表現するために、肉体的な感覚描写をしてもいいのです。「私はトゲトゲした、冷たい無感覚を手放します」。これは、その出来事に関する感情を特定できないけれど、肉体的な感覚はわかるという場合に立ちます。後になって感情に気がつくようになれば、感情もそのフレーズに加えていけばいいのです。

感情や感覚がはつきりしないなら、いまここで出来る範囲の描写で構いません。「私はこの絶望のような感じを手放します」「私はこのはつきりしない、べたっとした、冷たい不幸な感じを手放します」。何を感じているかわからなかったり、曖昧ではつきりしないとしても、ステップ2ができないと思わないでください。曖昧さもまたあなたを素晴らしいブレークスルーへと導くのです。

もしこのステップで行き詰まってしまったら、もつと簡単な出来事と取り組み、ここには後で戻ってきましょう。この出来事と取り組むには、信頼できる友人やプロのカウンセラーの助けが必要なかもしれません。もう一つの見方としては、このステップ2で立ち往生したら、思い切って飛ばしてしまい、他のステップに集中してワークするのです。そこから、感情に触れることができるか、感覚が動き出すかどうかをみてみましょう。

## ステップ3の使い方

ステップ3では、その出来事をめぐる不幸せな気持ちを手放すことで、何が得られるのか。その利益に焦点を当てます。あなたがその古い痛みを手放すと、どんな感じがするのか、どんな態度になるのか、想像してみてください。その古い痛みを手放すとどんなに素晴らしいか、人生のよりよい変化や、その軽やかさが感じられるはずです。この感覚が、まわりに人々にまで広がっていくのを想像してみてください。

このステップで、許しがどれだけ効果があるのか、実感できるかもしれません。なぜなら、あなたは痛みを手放し、その代わりにもっと満ち足りた気持ちと、態度を選択するからです。それを実感できた時、許すことの本当の素晴らしさを心から理解するでしょう。そうなれば、許すことはさらに簡単になっていきます。

通常、許しによって得られる感情は、痛みや苦痛とは正反対です。これを肯定的な表現でフレーズにします。例えば「そんなに悲しくない」というよりは「楽しい」というように。「怒らない」ではなく「心安らか」と表現しましょう。もし許しを通して何が得られるのかはつきりしない場合は、あなたがいま人生に求める、一般的なよきこと―安らぎ、幸せ、イキイキとした感覚、豊かさ―など、それらをフレーズにしてみてください。

肉体的な感覚を手放したのであれば、その感覚の反対はどうなるか考え、得られるものでフレーズを作りましょう。「冷たく麻痺した感覚」は「暖かくイキイキとした感覚」に、「締め付けられるように、息ができない」は「開放されて、深くゆったり呼吸ができる」というように。

許しによって獲得できるものを、より実用的なフレーズにすることもできます。

「もっと自信がつく」「もっと良い仕事をする」「新しい、満足のいく人間関係を作る」など、得たいものがあればあるほど、許しの動機はさらに高まっていくことになるのです。

## ステップ4の使い方

ステップ4では、正式に、具体的に許す決意を表明します。

本当に、心の底から許したいのか、あなたはまだ確かではないかもしれません。まだたくさんの疑いが心に浮かんできくかもしれないかもしれません。とにかく試してみよう、どうなるか見てみましょう。許しには「とにかくやってみよう」という自らが進んでいく気が不可欠です。それがたとえ恐る恐るであっても、その可能性に心を開放し、大きな結果が待っています。

はじめは「私は、許しがもたらす安らぎと自由を受け入れます」、または「私は許しがもたらす癒やしと健全さを受け入れます」のような一般的な許しの効果のフレーズを使用します。

後に、ステップ3で出てきた許しから「得られるもの」を、このステップ4に加えます。たとえば、仕事と関係した問題を許したいと思えば、これを許せば、より良い仕事を得ることができると可能性に気がついたとしましょう。あなたのフレーズはこのようになるかもしれません「私は、許しがもたらす安らぎと自由を受け入れ、よりよい仕事上の人間関係と、よりよい仕事を得ます」。または「私は、いまの仕事にもっと満足するという許しの効果を受け入れ、よりよい仕事をみつけられるようになります」。

しかし、このような効果が物質的すぎるとか、あなたの価値観に背くものであれば、この実用的な効果には触れずそのままにしておきます。

時には、特定のステップと長くワークすることで効果があがることもあります。特に自由や解放の感覚を感じる時はなおさらです。ステップ4に時間をかけ、ほかのステップよりも時間をかけてワークする方法は、とても賢いやりかたで、常にうまくいくと言って過言ではありません。

また、このステップ4をアフアーメーションのように声に出して表明したり、何度も何度も心の中で唱えようと、さらに効果があります。この許しのプロセスを完了した時、あなたがどう考え、感じ、どんな行動を取るのかを想像してみると、さらにプロセスを強化することができます。

### 許しのサイクロン

4ステップのワークが進むにつれ、気持ちの高まりを感じるはずですが、他のステップを終えてまたステップ1に戻ってくると「許したい」という気持ちがさらに強くなっていることがほとんどです。ステップ2ではいまの自分の気持ちをより明確に感じられるでしょう。ステップ3では、そこから何が得られるのか、許しのご利

益について理解が深まっているはずですが、あなたが4ステップのワークを繰り返し返すたびに、許しのヴォルテックスを構築しているようなものです。

この場合に限って、カーペットを掃除する最新型のサイクロンの掃除機を思い浮かべてみてください。何度もこの4ステップを反復することで、古いパターンの痛みや不幸をサイクロンで吸い取って、きれいにしているのです。何度も何度も繰り返し返すほど、そのサイクロン効果はさらに強化されます。

この4ステップを何回か繰り返し慣れてくると、たとえ全く新しい問題とワークしても、その効果はさらに強まります。許しの効能を体験すればするほど、許したことがたくさん出てくるでしょう。あなたの「許したい」気持ちには、以前行った許しのプロセスとは関連していなくても、さらに高まっていきます。このように、許しは次第に簡単で、自然なものになっていくのです。

## 罪悪感と恥

「何か悪い」ことをした」と感じさせる罪悪感、「私が悪い」という感覚が恥。

自分自身を許すためには、罪悪感と恥の違いについて知っておくと役に立ちます。罪悪感と恥は同様だと一緒にされたり、とても似ているという人がいますが、この二つはまったく別のものだとして認識する必要があります。

罪悪感とは「正しい」という感覚に反することをした時に起こる感覚です。恥は「私は何かおかしい」という感覚から来ています。罪悪感とは、自分がしたこと、することに關する感覚で、恥は自分自身についての感覚です。罪悪感を感じる時、「私は何か悪いことをした」と思い、恥を感じる時「私は悪い」と思います。

自分を心から許したいのなら、罪悪感と恥の違いを明確に理解し、対処することが大切です。ある出来事はこれら両方の感覚を刺激するかもしれませんが。しかし、罪悪感を解消する方法と、恥を解消するやりかたは違います。

罪悪感を解消するには、自分自身を罰したいという欲求を、まず手放すことが大切です。自分に文句を言ったり、非難することをやめ、自分に痛手を負わせたり、傷つけたりしないと心から決心する必要があります。これには、私たちがした行いを訂正するプロセスを使ったり、謝罪したり、この許しの4ステップを使うなど、様々な方法があります。これらは私たちの恥や罪悪感を癒やす手助けになるかもしれませんが、しかし、特に恥の感覚を解消するには、他の方法も含めて試す必要がある場合があります。ということです。

恥を手放すためには、自分自身との「和解」が必要になります（「和解」のページ参照）。恥の感覚は、私たちが自分自身との良い関係を続けることにより癒すことができます。特に、自分について弱いと認識したり、欠陥と判断している部分にヒーリングが起こります。幸せで健全な関係を自分自身と作るのです。私たちが中傷し、卑下する「あの声」に気付き、自ら進んで手放すことが大切です。また、私たちのためにならない人々との関わり方も変化し、その人達と距離を置くことができるようになります。言い換えれば、私たちのためになる人たちともっと時間を過ごせるようになるのです。これは、あなたを好きな人たちに對し疑いを捨て、心からの信頼を学ぶプロセスでもあります。恥の感覚を手放すとはつまり、自分自身と、親切で、面倒見のいいよき友人になることだと言っても過言ではありません。

私たちの多くは、子供の頃、批判的だったり、厳しい両親や先生から発育期に言われたことを内在化します。その厳しい声は頭のなかで、ずっとがなりたてます。それは、私たちの内面に深く押し込まれているため、気がつくことさえないかもしれません。しかし、その声が創り出す感覚や気分は表面に現れます。その非常に批判的な声や、恥を誘発する言葉と戦う必要はありません。それから逃げたり、隠れ

たりする必要もなければ、それが言うことに心を悩ます必要もありません。反応することにより、その声に力を与える必要はないのです。内なる批判が私たちにくれるものといえ、何の助けにもならない、非建設的なことばかりです。その声を聞き、自分を痛めつける代わりに「これはただの思考、それだけだ」と言うこともできるのです。もし私たちが抵抗し反応したり、それが言うことに負けてしまったり、信じたりしなければ、そのうちその声も力を失っていきます。

恥の感覚は、あとで後悔するようなことを私たちにさせるよう働きます。恥の感覚は中毒のような悪い習慣、引きこもり、または攻撃的な態度をさらに助長する燃料になります。恥の感覚がそのまま放って置かれれば、それは永遠に存在し続けまゐります。自分についてよく思わない時、私たちは弱くなり、自分を悪く思うように仕向けることを、さらにし続けることになるのです。つまり、恥の感覚があれば、罪の意識と恥をさらに創造し続けることになるのです。

また恥の感覚は、何でも他の人のせいにし、他人の間違いを許すことができまゐせん。その感覚は、恥の感覚のある人々の間でさらに広がります。その人たちは、自分の恥から目をそらしたいため、他の人に恥をかかせようとします。グループのリーダーが強い恥の感覚を持っていたら、たとえそれが家族、組織、宗教、どんなグループであれ、そのグループのすべての人に容易に広がる可能性があります。そして、その根底には人を非難したり、弾圧したりという毒が隠れています。

「私は価値がない」という気持ちがあれば、それがどんなに馬鹿げていて、不当なものとかわかっていても、自分に「持つ」ことを許さないでしょう。しかし、満たされない欲求は、決して無くなりません。それらは地下へと潜り、依存と衝動的態度として外へ現れます。そして依存と衝動的態度は、私たちに「価値がない」と感じさせる結果となります。これが恥の連鎖です。するべきではないとわかっていることに対する衝動、そして、それを恥じる気持ち、それを隠そうとし、また内なる批判の声から逃れようとすればするほど「するべきではないこと」をしたという衝動を助長してしまうのです。

## プライドと恥

**罪悪感が有効なのは、それが私たちの態度と振るまいを変化させ、訂正する動機となる時。**

恥の感覚は個人的な感覚だけではありません。国民全体に共通するもの、家族に深く進行する恥の感覚、また、周りで起こった特定の出来事から、誰かの恥を自分のものとして取り入れてしまうこともあります。

国民的恥をしてみる前に、まず、国民的なプライドからはじめましょう。私は自然の美しさが際立つ国、スコットランドに生まれ、今も暮らしています。ある日、アメリカ人の訪問者が私に言いました。「きみは本当に素晴らしい国に住んでいる、なんて美しいのだろう！」私はその時、何かプライドのようなものが心のなかで動いたのを一瞬感じました。しかし、そこで思どどまったのです。「ちょっと待てよ！ この国の美しさは私には何の関係もない。私は何もしていない。彼があれほど感心している山を作ったのは私ではないし、彼があんなに楽しんでいる川を、風景を創造したのは私ではない。たとえ一生をかけても、小さな丘さえ作ることはできないだろう。山や谷や川の作り方を教えてくれるコースもない。でも、どうして私はプライドを感じているのだろうか？」

一方で、私の国民的恥の感覚は、自国のサッカーチームがワールドカップで負けていると、突然誘発されます。残念なことに、スコットランドが出場するとほとんどいつも成績はよくありません。テレビにかじりつき、負けた試合を2、3見たあとは、もうたくさんだと思いきらめます。

常に高い成績を誇る英国のサッカーチーム、マンチェスター・ユナイテッドは、UKの中よりも、外での人気の方が高いと何かで読んだことがあります。彼らファンのほとんどは一度もUKを訪れたことはなく、これから来ることもないと言っているでしょう。彼らは基本的に、マンチェスター・ユナイテッドのサッカーチームとは何の関係もありません。にもかかわらず、マンチェスター・ユナイテッドが勝てば喜び、負ければ落胆するのです。

これは取るに足らないことかもしれませんが（あなたが熱狂的なサッカーファンでない限り）。しかしこの例は、核心へと私たちを誘います。プライドや恥は、まったくコントロールできない状況により誘発されることもあります。または、自分とはまったく関係のないものから、プライドの源として、故意に採用されることもあります。つまり、マンチェスター・ユナイテッドのUK外のファンたちはきつと、成功しているとは言いがたいスコットランドのサッカーチームではなく、その成功で知られるマンチェスター・ユナイテッドを、賢く選んで応援しているのです。罪悪感と恥は、奇妙で無作為なものでありながら、私たちの態度を深く決定し方向づ

けます。罪悪感と恥は出来事を個人的なものにすると同時に、集会的には国を通して、世界に影響を及ぼしているのです。

罪悪感と恥は常にネガティブということではありません。それらが健全に働く時、私たちを程よく律し、時代の社会規範とフィットするように、社会に適応しやすい態度を助けてくれます。罪悪感は、私たちが過去に行った過ちを訂正し、態度を変化させるよう働いた時、その使い道があるのです。私たちのためにならない罪悪感とは、長期にわたる自意識過剰と、自己批判という苦しみをもたらすだけで、肯定的な変化につながる自意識過剰と、恥は、私たちの態度を見つめなおし、信条を問い直すよい機会を与えてくれます。より良い人間になるにはどうすればよいか、時に、その人に欠けている質を発達できるよう助けます。例えば恥は、他人の感情にもつと敏感になることを教えてくれるかもしれませんし、また、もつと大胆に、私たちの考えを実行し、実現するという変化へと私たちを導いてくれるかもしれません。

原初的な感覚である罪悪感と恥から学んだことを、どのように建設的な学びにしていくかが重要です。それらに盲目的に力を与えるのではなく、避けることなく（忙しくなどして）、戦おうとしないことが大切です。建設的な態度や有効な行動を妨げる、過去からの感情に縛られていた人は誰もいません。自分への許しを実践することにより、罪悪感と恥のなすがままになるのではなく、それら原初的な感覚に対処できるようになるのです。

## 自責の念

**自責の念に効くいちばんの良薬は、あなたが幸せになることだ。**

過去にしがみついていたれば、人生の自然の流れに逆らうこととなります。過去の過ちを訂正する方法として一番好ましいのは、精一杯生きることです。復讐についての古いことわざを言い換えて「自責の念に効くいちばんの良薬は、あなたの人生を精一杯生きること」と言ってもいいかもしれません。もし、私たちの過去の行動を訂正したいのであれば、精一杯生きることが、なによりも自然な訂正になるのではないのでしょうか。

心からの正直な詫びには驚くほどの効果があり、過ちを修復するように働きます。誰でもみな間違いを犯しますし、自分が言ってしまったことや、してしまったことで後悔することは誰にでもあります。私たちが傷つけてしまった人たちに向き合い、自分が間違っていたと認め、どんなに申し訳ないと思っているか気持ちを伝えることは、たいへん勇気のいることです。しかしそこから、絶対に同じ間違いを起こさないと学ぶことができるのです。私たちが謝る時、相手の気持ちへの思いやりが生まれ、彼らをまた傷つけることはまずないでしょう。

償いにより自責の念を表現することもできます。誰かについての不親切な発言を、その人をよく言うことで訂正したり、盗んだお金を返却したり、誰とでも正直に、オープンに、私たちの行いによる損害をバランスさせるのです。

私たちが傷つけた人への償いができないのであれば、その人がいるグループのためになる事はできないか、考えてみてはどうでしょう。例えば、その人を傷つけたのは、その人の人種に起因するとすれば、信頼できる慈善団体に匿名の寄付をするなど、その人種全体に何か役に立つことを行うことで、訂正する方法があります。アイディアと想像力が少しでもあれば、償うべき相手に直接償うことができなくても、訂正する方法をみつける事ができるのです。

私たちが故意に人を殺したり、酷い怪我を負わせるなど、極端に「酷い」ことをした場合、訂正はもつと難しくなります。しかし、希望のない状況は決してありません。許すと、許しがもたらす安らぎ、癒やしは、最終的にすべての人が手に入れることのできるものです。極端な状況の場合、小さな過ちを訂正することからはじめ、その後で、大きな過ちとどう対処すればいいのか、わかるようになります。

自分を罰した方がいいなどと思い、それを決して行動に移したりしないでください。自分への罰は、あなたが傷つけた人の助けになることは絶対にありませんし、愚かさをさらに上塗りするだけです。よきことをする、それだけが、過ちを訂正できるのです。自分に危害を与えても、決して他の人のためにはなりません。彼らの幸せのために、精一杯心を尽くすことが大切です。

ここで言う「精一杯生きる」とは、あなたの過ちに対する感情を、その相手に手放してもらおうことも含んでいます。私たちが適切な訂正を行えば、それほど難しくありません。もし相手が、許容範囲を超えてまでに私たちを責め、いつまでも感情的であれば、それは私たちの問題ではなくその人の問題である可能性があります。その人は、自分自身の問題から反応しているのであり、たとえ犠牲者を演じていても、その動機を疑う必要があります。攻撃的な犠牲者は、他人の罪悪感と恥を糧とし、自分の好戦的な態度を正当化するために、利用しているのです。

罪悪感や恥は、私たちを操作したり、態度をコントロールするために使われることもあります。通常、高い道徳基準を主張する人たちによって使われ、人を動かすために利用される不健全なものです。誠実な道徳指導者であれば、ポジティブな行動を起こすことにより、間違いを償うよう諭し、導くでしょう。そして、その間違いに自分の課題を押し付けて、正当化するために使わないよう指導するでしょう。

自信に満ちあふれ、有能に思える人でさえ、恥の感覚の攻撃には、まったくお手上げです。家族からの何気ないひと事「きみは子供の頃、毎日お寝小していたんだぞ」、パートナーからの「あなたが私たちの結婚記念日を忘れたのよ!」という一言、国の過去の行いを攻撃して「お前の国が戦争で何をしたか、知っているだろう!」などなど。そんな時は「私はそこにはもういない、どう思うかは彼らの自由だ」と思える心の余裕を身につけましょう。そのような攻撃から自分を守るためには、お世辞にも効率的とはいえない戦略を続ける、彼らのモラルを疑ったほうがいいのかもしれない。

自分の、または国が行った過去の過ちを自分で激しく非難したり、罵倒したからといって、いったい誰の役に立つのでしょうか？ 誰かのためになるのでしょうか？ 自分たちを罵倒したら、素晴らしい世の中になるとでもいうのでしょうか？ 一時的に人を傷つけたり、悪事をはたらくことを止めることはできても、超越するためには何の役にも立たちません。自分を罵倒し非難し続けることはまた、実のところ、私たちを苦しめる過度に自己中心的な態度にほかなりません。間違いのほとんどは、自分のことばかり考えていて、他人がどうして欲しいのか、何を望んでいるのか十分に気がつかないところから来しています。自分を罰する行為は、さらなる自己中心的な態度の上塗りです。自己嫌悪や自己批判、自分を傷つけることに時間とエネルギーを消費するのではなく、他の人に役立つよう使ったほうが、ずっと素晴らしいと思いませんか？

許してくれるのは、神でしようか？

自分を許すことは、エゴを捨てるためにできる最高の「行」。

宗教を信じる人なら、許しは神が行うことであり、自分ではないと思うかもしれませんが。しかし、ここで考慮したいのは「誰があなたを非難しているのか」です。それは、あなたであることに間違いないはずで、自分自身を許す必要も感じていないかもしれません。しかし、自分自身の批判とどう向き合い、どのように扱うのが課題なのです。神があなたの行動を裁くと決め、その先手を打って自分を裁くことが本当に良いことだと思いますか？ もしそうなら、神のみ心がわかるという思い込みを信じる事が、賢明であるのか、考えてみる必要があります。それよりも、自分や他人に許しの実践をすることにより、神の視点を学んだほうがいいとは思いませんか？ あなたが許しを実践する必要があると思うなら、是が非でも行動に移しましょう。

その昔、大きな国を収める領主に仕える、ひとりの召使がいました。ある日彼は、遠方より帰宅する領主のための祝賀晩餐会の手伝いをしていました。少々慌てていた召使いは、ドアにぶつかり、一番貴重で繊細な大皿を石の床に落とし、粉々に割ってしまったのです。召使いは「なんてことをしてしまったんだ」と怖くなり、領主に怒られないよう隠れることにしました。彼は絶望に駆られながら、自分に対する罰をどうしたら和らげる事ができるのか、一生懸命考えました。そのためには、領主さまが考えるよりもっと重い罰で自分を罰する必要があるはずだと思い、自分自身の指を切り落としてしまいました。彼の苦しみにのたうつ声は、他の召使いたちにも届き、彼は助け出され、傷の手当を受けました。そこへちようと領主が帰ってきたのです。領主は実際何が起こったのかを理解し、召使いたちに言いました。

「馬鹿な召使いめ。1つのボールが壊れただけなのに、お前は私に3つの損害を与えたのだ。ボールを壊したことは、お前のしたことと比べたら取るに足らない。このボールはお前のものではないのだから、裁きを受けて当然だ。しかし、お前は自分を傷つけた。これにより、私に奉仕する能力が減少するということも考えずにな。この二つはボールを壊すよりもっと大きな過ちだ。わかったか。これからお前は、自分自身の罰は、私が与えたであろう罰よりもずっと重いものだという事実とともに生きて行かなければならないのだぞ。そして、指を詰めたその行為により、私に仕えるその能力も切り落としてしまったのだぞ。お前が昇進できる道を生涯断ってしまったのだ。」

溺れているものは、溺れている他者を救うことはできません。自分自身を許していない人は、許すことを理解できず、また、他者を許すことができません。だからこそ、許しは多くの人にとってとても難しいのです。自分自身への許しの拒否は、

自分にはその価値がないという感覚から来ています。自尊心が低いと、他人を許すことができません。自分をあまりにも小さく感じるために、与えることができないのです。自分には価値がないという感覚を持つ人は、簡単に自分を害しやすく、不当に扱われたという怒りや憤慨を、貯めやすくなります。許しには、この習慣を破る力があります。

自分を許すことができれば、許しのすばらしい贈り物を手に入れたも同然です。許しの贈り物を一度手にすると、他の人を許すことが容易になるどころか、それを止めることができなくなるのです。許しとは、決して手に入れることのできない高価な贈り物のように感じるかもしれませんが、許しを実行した途端、それは尽きること無く豊潤に与え、受け取ることができるのだとわかるでしょう。

利己主義は、自分自身について好意的に高く評価し過ぎることですが、自分について低く評価しすぎてまた、自己中心的エゴの罠にハマっている状態との認識を持つことは、そう簡単ではないかもしれません。エゴはたとえそれが「特別悪い」になっても、「特別」になることで分離を好みます。傲慢になつてはいけません。あなたは他の人と同じように価値があります。自分のことを心配しすぎたり、考え過ぎたりして、人生への自然な参加を阻むもの、人生を全体として生きる邪魔をするものは何であれ、利己的なのです。「私のミス」「私の後悔」「私の間違い」に注目し過ぎる態度は、バランスの崩れた一人よがりの自己宣伝・自己満足です。しかし、このような態度に気がついて、自分に厳しくする必要はありません。真実は、あなたを攻めたりはけっしてしません。

自分への許しは、あなたのためだけではありません。より健全な友情、健全な家族、健全な職場、健全なコミュニティ、健全な国家、究極的には健全な世界のためになります。これは、認識されない罪悪感や恥の感覚からくる操作や、衝動的な態度ではなく、多くの人達が正しい行動をし、適切なことを言い、よい・正しい動機から行動する世界の実現に他なりません。

自己の許しはあなたのエネルギーをよきことに注ぎます。そのエネルギーを使つて、あなたが傷つけた人への償いをして、自分の人生を精一杯生きることに使つてもいいのです。自分を攻撃していたエネルギーは、破壊的態度ではなく、建設的な方法で使われるのです。

**自分を許すことは、利己的ではなくなることです。それはエゴを捨てるためにあなたができる最高のことです。**自己中心的な態度、自分の妄想からあなたを解放し、人生に肯定的な役割を演じることができるようになります。あなたはもはや、友人や家族、大切な人たちの感情的、又は精神的負担になることはありません。何が自分に必要なかに気が付き、その必要性を健全な形で満たすことができるようになります。他の人との関係においても、ポジティブで建設的な貢献ができるようになります。あなたの「最高」をソーシャル・ライフや仕事にもたらすことができます。

るのです。自分を許すと、よきこと、望ましいことを知ることができるようになります（何が良く何が悪いのか、大変な思いをして学んだことでしょう）。そして、その場所にしっかりと立ち、自分の人生に、世界に、よきものを創造していくことができるようになるのです。

## どうしたら自分を許せるか。

できないことではなく、何ができるかに注目する。

あなた自身を許すには、自分の行いをどう「訂正」するのか、考える必要があるかもしれません。訂正は素晴らしいことですが、自分を罰し、自責の念を隠すことがないように気をつけたいものです。「訂正」すること、または「訂正」について考えるだけでも、ほっとするような安心感が湧いてくるはずですが、そうでなければ、自傷行為や自己処罰が裏に隠れている可能性があります。「訂正」することは容易ではないこともありますが、あなたをけっして傷つけることはありません。

もし相手に会う手段がなく（理由は何であれ、その人があなたの人生にもはや登場しなくなった場合）、それでも「訂正」したければ、代理を立ててもいいのです。そして、許して欲しい相手と同じ人種や、グループ、同じようなタイプの人（もしくはまったく無作為でもいいのです）に対し、できるだけ具体的に、親切に、寛大に、そして相手の助けになるように実践しましょう。

自分自身を許す前に、神に許してもらわなければならないと、まだ信じていますか？ そうであれば、神があなたを許したかどうか、どうやって知ることができるのでしょうか？ 自分自身に聞いてみてください。そして、4ステップを何回か最後まで試してみましよう。その時点で、さらにはつきりしてくるか見てみましょう。（許してくれるのは神でしょうか？ 参照）

自分自身を許す場合も、基本的には「許しへの4ステップ」と同じです。しかし、ステップ3に、私たちが自分を許すと相手がどのような恩恵を受けるのかについて加えてあります。

### ステップ1. 私は

ことを許したい。

ひとつの具体的な出来事を選びたい。

〈例〉私は私の弟を傷つけるようなことを言い、事実傷つけたことを許したい。

### ステップ2. 私は自分の

という感情を手放すことを、いま選択します。

その出来事に関する感情をリストにします。それらを手放し、前に進むためには、まず感情を認識する必要があります。

〈例〉罰を受けるかもしれないという恐怖、自己叱責、自己嫌悪、罪悪感など。

ステップ3A. 私はこの状況を

ことで許し、それが私の恩恵になることを認識します。

あなたがこの状況を許し、受け入れることで、自分自身にどんな恩恵があるのかリストアップします。それは、ステップ2で認識した感情を手放し、その反対の感情を手に入れることも含みます。また、恩恵は、よりよい関係を築く事ができる、より良い仕事を手に入れることができる、もっとお金を手に入れることができるなど、あなたが何を許すかによって、この部分は変化するはずです。

〈例〉もつと幸せに感じる、自由に感じる、よりリラックスして感じるなど。

これは自分を許すプロセスであるため、ふだんの4ステップに加えもうひとつ、ステップ3Bがあります。ここでは、あなたが自分を許すことで、ほかの人が得られる恩恵に焦点を当てます。その中には、あなたが自分自身を許したことから来る、副産物のようなものもあるかもしれません。または、あなた自身が、イキイキと創造性にあふれていることから波及する、他人への影響なのかもしれません。

ステップ3B. 私は、私自身を許すことが、他の人にも恩恵をもたらすと認識します。

なぜなら

からです。

自分自身への許しは、あなたの周りの人にも恩恵をもたらします。たとえば許しは、より良い親になる助けになるでしょう。あなたが許した時、もつと親切になれるかもしれません。聞き上手になったり、もつと簡単に人を許せる人になれるかもしれません。あなたは以前よりも欲しがらない人になり、もつと与えることができるようになるでしょう。周りの人に与える良き影響の例をあげてみましょう。

〈例〉私はもつと付き合いやすい人になる（不機嫌、不愉快で、憂鬱であることがなくなる）、もつと親切になり、愛情深くなる。与えられるものがもつと増える。

ステップ4. 私は

を許す決心をします。

そして、私は許しから生まれる平和と自由を受け入れます。

平和と自由の代わりに、または平和と自由に加えて、具体的にあなたに恩恵となるものをリストにします。また、あなたが自分を許したことで生まれる内なる変化により、他の人が受け取ることのできる恩恵もまた含みます。大抵の場合、あなた

が受け入れたものが、そのまま他の人の恩恵になる場合が多いものです。あなたがもっと幸せになれば、よりよき働き手になれば、あなたのまわりの多くの人が、その恩恵を受け取ることができます。他の人たちの受ける恩恵を認識することで、自分自身を許すことがもっと簡単になるかもしれません。

#### 〈例〉

1. 私は、妻や夫に対し怒っている自分を許す決心をします。私は自分の最高の可能性を生きる自由があり、もっと愛情深いパートナーになることができます。
2. 私は自分が仕事を失ったことを許す決心をします。それにより、次に進むことができ、自分のため、家族のためにさらに良い仕事、よい給料の仕事を見つけられるかもしれません。

慣れるまでは文章を書いて4ステップをプロセスしましょう。はじめは小さいことからスタートします。しかし、実際は「小さい許し」などないので。ずっと昔に起こった、取るに足らないことを許すだけでも大きな変化を起こすことができます。少なくとも2、3回はこのステップを繰り返し、そのたびに許しの能力、器が大きく育っていくのを感じてください。その都度、必要に応じて言葉を加えたり、変更したりいろいろ試してみてください。あなたの内面で何か動きが感じられる言葉、文章にじっくり時間を取ってみるのも一考です。

「許しへの4ステップ」の途中で、面と向かって誤りたい、という気持ちが出てきて、その気持が4ステップの妨げになると感じたら、そしてそれが現実的であるのなら、どうぞ実行に移してください。内面に問いかければ、何が適切であるか感じられるはずで。謝罪を終えた後で、4ステップにまた取り込めばいいのです。もし、その願いがかなわなくても、あなたができないことではなく、できることに焦点を当てましょう。その方が「人生を精一杯生きる」ことにつながります。

## 許しを装った「偽りの許し」

**本当の許しは、自由と軽さをもちます。**

急いで無理に許そうとした時、または適切な許しのステップを踏まずに（許しの4ステップのような）許すと、許しを装った「偽りの許し」を招く結果になります。偽りの許しは、一種の「和解」が生まれたように見えますが、真の許しのワークが行われていません。本当に許したように親しげに、相手と再びつながりはじめますが、真にその人を許したわけではありません。

「偽りの許し」は、その体験がどんなに辛く、苦しかったかという事実が受け止められていません。好ましくない感情・感覚が無視されているのです。許しを急ぎ、そのプロセスを飛ばして許しを決心し、何も悪いことが行われなかったようなふりをしていくのです。「偽りの許し」は、本当の感情や感覚を無視し、それが「良いことだから」という理由で許す決心をした時に起こります。その場合、相手はまた私たちが「許さなくてはならなくなる」行動をすぐに始めるでしょう。そしてあなたは相手に次第に憤慨をつのらせ、次にまた何が起こるのか、心配でしかたなくなるのです。「許し」をただ相手の好ましくない態度を我慢する方法として使おうとしているため、本当の許しがもたらす健全さを手にすることができません。

真の許しは、自由と軽さを与えてくれます。進むべき道をはっきりと照らし、健全さを助けてくれます。「偽りの許し」は、同じ人間関係のドラマに私たちを縛り付けます。また「よりよきものは自分に相応しくない」「よりよいものを創造することはできない」という信じ込みに裏付けされた不健康な状況に、長い間私たちを閉じ込めます。本当の許しとは、視点を変化させ、幸せな人生を創造できるよう導いてくれるものです。許しの誠は、私たち自身の人としての価値を再認識させてくれます。「偽りの許し」は、「価値のある自分」という認識から私たちを遠ざけるだけです。

共依存の関係性において、二人の人間が「中毒」というパターンにより繋がっている場合、そこに「許し」を見つけることは難しいようです。このようなケースは一方が許し、一方が同じパターンを繰り返しているように見えます。しかし、真の許しの不在、「偽りの許し」が行われ、関係が戻ったように見えるだけです。もし、真の許しが行われたなら、一方は人間関係のドラマから開放されます。その人は自分が欲する関係性について話し合い、その関係が手に入らない場合は祝福とともに去っていくでしょう。その方が建設的だからです。

「偽りの許し」を避けるには、自分の深い感情を見つめ、認識し、手放す許しのプロセスをしっかりと踏まえることが大切なのです。

## 和解

許しは無条件である、しかし和解は時に条件が必要。

私は著書「Forgiveness is Power」（許しの力）の中で、許しとは「罰することを手放すこと」と定義付けています。これを読めば誰でも、どこにも「和解」という言葉がないことに気がつくはずです。和解とは、許しのワークの対象となる相手と、これからのような関係を持ちたいか、つまり、その人との関係を再構築することが重要になります。和解はほとんどの場合許しの一部といえますが、そのプロセスははっきりと区別できるものです。

許しの視点で見た和解は、許しのプロセスがもたらす明白さと、洞察について学ぶ機会を与えてくれます。和解と許しの違いと、その関係性の理解は、私たちが許す必要のある潜在的ブロックを見せてくれます。さらに、許しが起こりやすいよう私たちを助けてくれるのです。

許しは無条件にいつでも可能です。しかし和解は時に、条件が必要なことがあり、常に可能だとは言えません。許しは、誰かを罰したいという欲求を手放すことで起こります。相手が生きていても、死んでしまっても、ずっと会っていないくても、罰したいという気持ちさえ超越できれば許しは成立するのです。それは私たち次第であり、相手の意向とは独立して実践することができます。

相手が虐待常習者であったり、麻薬などの中毒者、犯罪歴のある人、または自分の態度を完全に否定する人などに対する和解は、時に条件が必要です。通常、このような人たちと関わる場合は明確で具体的な条件や境界線が必要です（タフな許し参照）。私たちは彼らを許すことはできませんが、同時に、どのように関わるのかについての明確な境界線を設定しておくことが大切です。このように、誰かを許すことを選んでも和解するかどうかは別であり、区別して考える必要があります。

和解は必ずしもいつも可能というわけではありません。その人はずっと前に死んでしまった人かも知れませんが、私たちの目の前からずっと以前に去った人かも知れません。また、中毒にのめり込み、つながることが不可能という場合もあるでしょう。和解は私たちだけではできません。今後の相手の態度によるところが大きいことを、心に止めておくことが大切です。

誰かを許すことを選んでも、彼らと関係を持つかは、別の選択として踏まえれば、許しはさらに簡単になることでしよう。（このときに、復讐心が隠れていないか、よくチェックしましょう）。自分に悪夢のような仕打ちをした人物を許し、また関わらなければいけないかもしれないという思いは、私たちを警戒させます。和解するかどうかは、私たちが受け入れられるような条件次第で選択できるという認識を持つと、許しの可能性は自由に、さらに大きく広がることとなります。

前述のような問題の多い人たちを許すなら、ぜひ「許しの4ステップ」を使ってワークをしてください。その後時を待ち、和解の可能性を探ってみてはどうでしょう。どのように和解したいのかは、「許しの4ステップ」で新しい明確な視点から見ただけで、良い場合が多いのです。

もし、非常に難しい状況を許したいのであれば「タフな許し」がきつと役に立つことでしょう。

## タフな許し

関係の再構築のために、明確な条件を設ける。

難しく、挑戦的な状況を許すには、「タフな許し」という概念が役に立つかもしれません。「タフな許し」もまた、許しのプロセス（許しの4ステップなどを使った許しの過程）に違いはありませんが、自分の条件と合うまでは、その人と関わりを持たない選択肢を持つてもいいと自分に許可を与えるのです。相手が心を開き、申し訳なく思い、進んで自分を変えたいという真摯な気持ちを確信するまでは、和解しないと決めていいのです。

ここまで読んだあなたは、きっとタフな愛という言葉を出したかもしれませんね。タフな許しとはそれに似たアイディアです。以前「和解」のページで述べたように、許しは無条件ですが、和解は時に条件を要します。タフな許しは、相手とのこれからの関係に条件を設けていいのです。

「タフな許し」における「和解」は、相手がこれからどのような態度をとってくるかにかかってきます。「許しと和解はほとんど同じで、両方とも不可欠である」と混同している人も多いのですが、実はこの点が大切なポイントです。しかしながら、これら二つは別の違ったものであり、**時には両方可能なこともある**と言っておきましょう。「タフな許し」は無条件に（その人を罰したいという気持ちを手放す）許しを実践できます。しかし、和解のプロセスのなかで、相手との境界線を具体的に、明確に引きます。その同じ相手から何度も（何度も）、傷付けられることがないように、その危険を最小限に食い止めることができます。

自分に危害が及ばないよう守ることで、その人を罰するために避けることはまったく違います。相手の側からすれば、一見同じような行動ととれるかもしれませんが、私たちが何をしようとしているのか、なぜしようとしているのかに心を開いていれば、混同する可能性は少ないといえるでしょう。許しには、私たちの心を、より高い品性のレベルへと引き上げ、自由にする力があるのです。

著書「Forgiveness is Power（許しの力）」の引用をここでご紹介しましょう。

**許しはそこに留まる自由と、歩き去る自由を与えてくれる。**

「タフな許し」では、まず無条件に許します、*without*、

●具体的で明確な事柄について、お互いにはっきりと同意すること。（あなたは完全に感じ、尊重されたと感じることが大切）。

●「和解」のプロセスを終了したり延期する原因となり得る、相手の受け入れ難い態度を具体的に示す。

●その具体的条件にお互いが合意するまでは、接触を制限する。

●お互いの理解を深めるために、何か一緒にできること、たとえばカウンセリングに行くなどに同意する。

「タフな許し」の核は、互いに尊重し合うことにあります。相手があなたの気持ちを知り、尊重すること、そしてあなたもまた、相手がどう感じているかを知ることでもあります。もしこのような相互尊敬がなければ、そして相手がそれを確立しようという意図がなければ、本物の関係は生まれずに、真の和解の土台もまたつくれません。

和解は一種の決意ですが、同時にプロセスでもあります。「タフな許し」の一環として、あなたが本当に感じたことをしっかりと理解してもらいたいと思うかもしれません。しかし、「タフな許し」は、「私はこう感じて、それは全部あなたのせいだ！」と不満をぶつけ、人のせいにするものではありません。「私はこう感じます」と率直に気持ちを話すこととは雲泥の差があります。前者は非難と裁きが満載、後者は成熟し、尊重の念がこめられた正直な感情の表現です。

「和解は無理かもしれない」と見極めることも必要です。もし、相手が変わることに興味があれば、文字通り変わることはないでしょう。変化に努力は必要であり、それなりの決意をせざるにはありません。相手に変わってほしいと熱望しても、彼らにその気持ちがなければ、変化を起こすことはできません。

相互尊重とは、相手を尊重することはもとより、あなたが自分自身を尊重することも含んでいます。自分を尊重することは、あなたの気持ちを尊重することでもあります。あなたの本当の気持ちを隠したり、押し殺したりしてはいけません。さもないと「偽りの許し」の習慣を育むことになります。

許す準備がまだ整っていないかったり、和解する決心がっていないければ、そんな自分自身を許し、いまの気持ちをただ受け入れ尊重することです。その方法で、少なくとも自分自身と和解することができます。人生の一番大きな課題と許しのワークを実践するその前に、辛い出来事から回復し、心機一転、もう一度人生を、そして他の人間を信じられるようになるまでに、時間が必要かもしれません。必要だけ自分に時間をあげましょう。許しと和解のプラクティスを実践すれば、さらに難しい問題について許し、和解することができるようになります。

## 次なるステップ

許しの教師に必要なたった一つの条件は、それがあなたの「したい」と認めるだけ。

許しをもっと深く探究したいなら、許しについて話しあうことをおすすめします。対面はもちろん、ソーシャル・ネットワークを使ってもかまいません。きつとお互いの関係を深める、素晴らしい話題を提供することになることでしょう。許しについての本を読んでいると言うだけでも、有意義な会話ができるでしょう。ある人は、

「許したい人がいるけれど、どうやって許せばいいのかわからない」

と打ち明けてくれるかもしれません。そんな時は、この4ステップについて教えてあげてください。この4ステップを教えることで、あなたは彼らの人生を180度変えることができるのです。

許しを学んでいる人たちはまた、許しの教師でもありません。許しを教えれば教えるほど、あなたはもっと許しやすい、寛大な人になります。そしてあなたが許しを実践すればするほど、あなたは実践を通して教えているのです。あなたは許しを任務（秘密の任務と呼んでもいいです）とし、人々に許しの理解を深めることも、許しの教師になることもできるのです。

許しの教師になるたった一つの条件は、それがあなたの「したいこと」と認めること、それだけです。エキスパートになる必要も、資格証明書もありません。私たちは誰でも、許しの教師になれるのです。そして同じように、その正反対になることもできます。そしてたいいてい私たちはそのどちらかに属しています。だからこそお互いに、それぞれの事例を使って教えあえるのです。私たち一人ひとりが教師となつて教え、意識的に許しの実践を決意し、許し始めればいいのです。許しに慣れれば慣れるほど許し上手になっていくでしょう。

この本を教科書として使っても構いません。ただし、この本から10%以上コピーする必要があれば、どうか僕にemailで許可を得てください。この世の中をいまよりも少しだけ良くしたいなら、許しについて学び、探究し、教え、広めることは、何よりも貢献になると心から信じています。

「フィンドホーンプレス」から出版されている私の著書に興味がある方は、私のウェブサイトに行き、あなたの国の国旗、または言語をクリックしてください。

<http://www.Forgiveness-is-power.com> \* 「Forgiveness is Power (許しの力)」はまだ日本語に翻訳されていません。

## 罪悪感と恥

「何か悪い」ことをした」と感じさせる罪悪感、「私が悪い」と「いつ」感覚が恥。

自分自身を許すためには、罪悪感と恥の違いについて知っておくと役に立ちます。罪悪感と恥は同様だと一緒にされたり、とても似ているという人がいますが、この二つはまったく別のものだとして認識する必要があります。

罪悪感とは「正しい」という感覚に反することをした時に起こる感覚です。恥は「私は何かおかしい」という感覚から来ています。罪悪感とは、自分がしたこと、することに關する感覚で、恥は自分自身についての感覚です。罪悪感を感じる時、「私は何か悪いことをした」と思い、恥を感じる時「私は悪い」と思います。

自分を心から許したいのなら、罪悪感と恥の違いを明確に理解し、対処することが大切です。ある出来事はこれら両方の感覚を刺激するかもしれませんが。しかし、罪悪感を解消する方法と、恥を解消するやりかたは違います。

罪悪感を解消するには、自分自身を罰したいという欲求を、まず手放すことが大切です。自分に文句を言ったり、非難することをやめ、自分に痛みを負わせたり、傷つけたりしないと心から決心する必要があります。これには、私たちがした行いを訂正するプロセスを使ったり、謝罪したり、この許しの4ステップを使うなど、様々な方法があります。これらは私たちの恥や罪悪感を癒やす手助けになるかもしれませんが、しかし、特に恥の感覚を解消するには、他の方法も含めて試す必要がある場合が多いようです。

恥を手放すためには、自分自身との「和解」が必要になります（「和解」のページ参照）。恥の感覚は、私たちが自分自身との良い関係を続けることにより癒すことができます。特に、自分について弱いと認識したり、欠陥と判断している部分にヒーリングが起こります。幸いで健全な関係を自分自身と作るのです。私たちを中傷し、卑下する「あの声」に気付き、自ら進んで手放すことが大切です。また、私たちのためにならない人々との関わり方も変化し、その人達と距離を置くことができるようになります。言い換えれば、私たちのためになる人たちともっと時間を過ごせるようになるのです。これは、あなたを好きな人たちに對し疑いを捨て、心からの信頼を学ぶプロセスでもあります。恥の感覚を手放すとはつまり、自分自身と、親切で、面倒見のいいよき友人になることだと言っても過言ではありません。

私たちの多くは、子供の頃、批判的だったり、厳しい両親や先生から発育期に言われたことを内在化します。その厳しい声は頭のなかで、ずっとがなりたてます。それは、私たちの内面に深く押し込まれているため、気がつくことさえないかもしれません。しかし、その声が創り出す感覚や気分は表面に現れます。その非常に批判的な声や、恥を誘発する言葉と戦う必要はありません。それから逃げたり、隠れ

たりする必要もなければ、それが言うことに心を悩ます必要もありません。反応することにより、その声に力を与える必要はないのです。内なる批判が私たちにくれるものといえ、何の助けにもならない、非建設的なことばかりです。その声を聞き、自分を痛めつける代わりに「これはただの思考、それだけだ」と言うこともできるのです。もし私たちが抵抗し反応したり、それが言うことに負けてしまったり、信じたりしなければ、そのうちその声も力を失っていきます。

恥の感覚は、あとで後悔するようなことを私たちにさせるよう働きます。恥の感覚は中毒のような悪い習慣、引きこもり、または攻撃的な態度をさらに助長する燃料になります。恥の感覚がそのまま放って置かれれば、それは永遠に存在し続けまゐります。自分についてよく思わない時、私たちは弱くなり、自分を悪く思うように仕向けることを、さらにし続けることになるのです。つまり、恥の感覚があれば、罪の意識と恥をさらに創造し続けることになるのです。

また恥の感覚は、何でも他の人のせいにし、他人の間違いを許すことができまゐせん。その感覚は、恥の感覚のある人々の間でさらに広がります。その人たちは、自分の恥から目をそらしたいがために、他の人に恥をかかせようとします。グループのリーダーが強い恥の感覚を持っていたら、たとえそれが家族、組織、宗教、どんなグループであれ、そのグループのすべての人に容易に広がる可能性があります。そして、その根底には人を非難したり、弾圧したりという毒が隠れています。

「私は価値がない」という気持ちがあれば、それがどんなに馬鹿げていて、不当なものとかわかっていても、自分に「持つ」ことを許さないでしょう。しかし、満たされない欲求は、決して無くなりません。それらは地下へと潜り、依存と衝動的態度として外へ現れます。そして依存と衝動的態度は、私たちに「価値がない」と感じさせる結果となります。これが恥の連鎖です。するべきではないとわかっていることに対する衝動、そして、それを恥じる気持ち、それを隠そうとし、また内なる批判の声から逃れようとするほど「するべきではないこと」をしたという衝動を助長してしまうのです。

## プライドと恥

**罪悪感が有効なのは、それが私たちの態度と振るまいを変化させ、訂正する動機となる時。**

恥の感覚は個人的な感覚だけではありません。国民全体に共通するもの、家族に深く進行する恥の感覚、また、周りで起こった特定の出来事から、誰かの恥を自分のものとして取り入れてしまうこともあります。

国民的恥をしてみる前に、まず、国民的なプライドからはじめましょう。私は自然の美しさが際立つ国、スコットランドに生まれ、今も暮らしています。ある日、アメリカ人の訪問者が私に言いました。「きみは本当に素晴らしい国に住んでいる、なんて美しいのだろう！」私はその時、何かプライドのようなものが心のなかで動いたのを一瞬感じました。しかし、そこで思どどまったのです。「ちよっと待てよ！ この国の美しさは私には何の関係もない。私は何もしていない。彼があれほど感心している山を作ったのは私ではないし、彼があんなに楽しんでいる川を、風景を創造したのは私ではない。たとえ一生をかけても、小さな丘さえ作ることはできないだろう。山や谷や川の作り方を教えてくれるコースもない。でも、どうして私はプライドを感じているのだろうか？」

一方で、私の国民的恥の感覚は、自国のサッカーチームがワールドカップで負けていると、突然誘発されます。残念なことに、スコットランドが出場するとほとんどいつも成績はよくありません。テレビにかじりつき、負けた試合を2、3見たあとは、もうたくさんだと思いきらめます。

常に高い成績を誇る英国のサッカーチーム、マンチェスター・ユナイテッドは、UKの中よりも、外での人気の方が高いと何かで読んだことがあります。彼らファンのほとんどは一度もUKを訪れたことはなく、これから来ることもないと言っているでしょう。彼らは基本的に、マンチェスター・ユナイテッドのサッカーチームとは何の関係もありません。にもかかわらず、マンチェスター・ユナイテッドが勝てば喜び、負ければ落胆するのです。

これは取るに足らないことかもしれませんが（あなたが熱狂的なサッカーファンでない限り）。しかしこの例は、核心へと私たちを誘います。プライドや恥は、まったくコントロールできない状況により誘発されることもあります。または、自分とはまったく関係のないものから、プライドの源として、故意に採用されることもあります。つまり、マンチェスター・ユナイテッドのUK外のファンたちはきつと、成功しているとは言いがたいスコットランドのサッカーチームではなく、その成功で知られるマンチェスター・ユナイテッドを、賢く選んで応援しているのです。罪悪感と恥は、奇妙で無作為なものでありながら、私たちの態度を深く決定し方向づ

けます。罪悪感と恥は出来事を個人的なものにすると同時に、集会的には国を通して、世界に影響を及ぼしているのです。

罪悪感と恥は常にネガティブということではありません。それらが健全に働く時、私たちを程よく律し、時代の社会規範とフィットするように、社会に適応しやすい態度を助けてくれます。罪悪感とは、私たちが過去に行った過ちを訂正し、態度を変化させるよう働いた時、その使い道があるのです。私たちのためにならない罪悪感とは、長期にわたる自意識過剰と、自己批判という苦しみをもたらすだけで、肯定的な変化につながる自意識過剰と、恥は、私たちの態度を見つめなおし、信条を問い直すよい機会を与えてくれます。より良い人間になるにはどうすればよいか、時に、その人に欠けている質を発達できるよう助けます。例えば恥は、他人の感情にもつと敏感になることを教えてくれるかもしれませんし、また、もっと大胆に、私たちの考えを実行し、実現するという変化へと私たちを導いてくれるかもしれません。

原初的な感覚である罪悪感と恥から学んだことを、どのように建設的な学びにしていくかが重要です。それらに盲目的に力を与えるのではなく、避けることなく（忙しくなどして）、戦おうとしないことが大切です。建設的な態度や有効な行動を妨げる、過去からの感情に縛られていた人は誰もいません。自分への許しを実践することにより、罪悪感と恥のなすがままになるのではなく、それら原初的な感覚に対処できるようになるのです。

## 自責の念

**自責の念に効くいちばんの良薬は、あなたが幸せになることだ。**

過去にしがみついていたれば、人生の自然の流れに逆らうこととなります。過去の過ちを訂正する方法として一番好ましいのは、精一杯生きることです。復讐についての古いことわざを言い換えて「自責の念に効くいちばんの良薬は、あなたの人生を精一杯生きること」と言ってもいいかもしれません。もし、私たちの過去の行動を訂正したいのであれば、精一杯生きることが、なによりも自然な訂正になるのではないのでしょうか。

心からの正直な詫びには驚くほどの効果があり、過ちを修復するように働きます。誰でもみな間違いを犯しますし、自分が言ってしまったことや、してしまったことで後悔することは誰にでもあります。私たちが傷つけてしまった人たちに向き合い、自分が間違っていたと認め、どんなに申し訳ないと思っているか気持ちを伝えることは、たいへん勇気のいることです。しかしそこから、絶対に同じ間違いを起こさないと学ぶことができるのです。私たちが謝る時、相手の気持ちへの思いやりが生まれ、彼らをまた傷つけることはまずないでしょう。

償いにより自責の念を表現することもできます。誰かについての不親切な発言を、その人をよく言うことで訂正したり、盗んだお金を返却したり、誰とでも正直に、オープンに、私たちの行いによる損害をバランスさせるのです。

私たちが傷つけた人への償いができないのであれば、その人がいるグループのためになる事はできないか、考えてみてはどうでしょう。例えば、その人を傷つけたのは、その人の人種に起因するとすれば、信頼できる慈善団体に匿名の寄付をするなど、その人種全体に何か役に立つことを行うことで、訂正する方法があります。アイディアと想像力が少しでもあれば、償うべき相手に直接償うことができなくても、訂正する方法をみつける事ができるのです。

私たちが故意に人を殺したり、酷い怪我を負わせるなど、極端に「酷い」ことをした場合、訂正はもつと難しくなります。しかし、希望のない状況は決してありません。許すと、許しがもたらす安らぎ、癒やしは、最終的にすべての人が手に入れることのできるものです。極端な状況の場合、小さな過ちを訂正することからはじめ、その後で、大きな過ちとどう対処すればいいのか、わかるようになります。

自分を罰した方がいいなどと思い、それを決して行動に移したりしないでください。自分への罰は、あなたが傷つけた人の助けになることは絶対ありませんし、愚かさをさらに上塗りするだけです。よきことをする、それだけが、過ちを訂正できるのです。自分に危害を与えても、決して他の人のためにはなりません。彼らの幸せのために、精一杯心を尽くすことが大切です。

ここで言う「精一杯生きる」とは、あなたの過ちに対する感情を、その相手に手放してもらおうことも含んでいます。私たちが適切な訂正を行えば、それほど難しくありません。もし相手が、許容範囲を超えてまでに私たちを責め、いつまでも感情的であれば、それは私たちの問題ではなくその人の問題である可能性があります。その人は、自分自身の問題から反応しているのであり、たとえ犠牲者を演じていても、その動機を疑う必要があります。攻撃的な犠牲者は、他人の罪悪感と恥を糧とし、自分の好戦的な態度を正当化するために、利用しているのです。

罪悪感や恥は、私たちを操作したり、態度をコントロールするために使われることもあります。通常、高い道徳基準を主張する人たちによって使われ、人を動かすために利用される不健全なものです。誠実な道徳指導者であれば、ポジティブな行動を起こすことにより、間違いを償うよう諭し、導くでしょう。そして、その間違いに自分の課題を押し付けて、正当化するために使わないよう指導するでしょう。

自信に満ちあふれ、有能に思える人でさえ、恥の感覚の攻撃には、まったくお手上げです。家族からの何気ないひと事「きみは子供の頃、毎日お寝小していたんだぞ」、パートナーからの「あなたが私たちの結婚記念日を忘れたのよ!」という一言、国の過去の行いを攻撃して「お前の国が戦争で何をしたか、知っているだろう!」などなど。そんな時は「私はそこにはもういない、どう思うかは彼らの自由だ」と思える心の余裕を身につけましょう。そのような攻撃から自分を守るためには、お世辞にも効率的とはいえない戦略を続ける、彼らのモラルを疑ったほうがいいのかもしれない。

自分の、または国が行った過去の過ちを自分で激しく非難したり、罵倒したからといって、いったい誰の役に立つのでしょうか？ 誰かのためになるのでしょうか？ 自分たちを罵倒したら、素晴らしい世の中になるとでもいうのでしょうか？ 一時的に人を傷つけたり、悪事をはたらくことを止めることはできても、超越するためには何の役にも立たちません。自分を罵倒し非難し続けることはまた、実のところ、私たちを苦しめる過度に自己中心的な態度にほかなりません。間違いのほとんどは、自分のことばかり考えていて、他人がどうして欲しいのか、何を望んでいるのか十分に気がつかないところから来しています。自分を罰する行為は、さらなる自己中心的な態度の上塗りです。自己嫌悪や自己批判、自分を傷つけることに時間とエネルギーを消費するのではなく、他の人に役立つよう使ったほうが、ずっと素晴らしいと思いませんか？

許してくれるのは、神でしようか？

自分を許すことは、エゴを捨てるためにできる最高の「行」。

宗教を信じる人なら、許しは神が行うことであり、自分ではないと思うかもしれませんが。しかし、ここで考慮したいのは「誰があなたを非難しているのか」です。それは、あなたであることに間違いないはずです。そして、自分自身を許す必要も感じていないかもしれません。しかし、自分自身の批判とどう向き合い、どのように扱うのが課題なのです。神があなたの行動を裁くと決め、その先手を打って自分を裁くことが本当に良いことだと思いますか？ もしそうなら、神のみ心がわかるという思い込みを信じる事が、賢明であるのか、考えてみる必要があります。それよりも、自分や他人に許しの実践をすることにより、神の視点を学んだほうがいいとは思いませんか？ あなたが許しを実践する必要があると思うなら、是が非でも行動に移しましょう。

その昔、大きな国を収める領主に仕える、ひとりの召使がいました。ある日彼は、遠方より帰宅する領主のための祝賀晩餐会の手伝いをしていました。少々慌てていた召使いは、ドアにぶつかり、一番貴重で繊細な大皿を石の床に落とし、粉々に割ってしまったのです。召使いは「なんてことをしてしまったんだ」と怖くなり、領主に怒られないよう隠れることにしました。彼は絶望に駆られながら、自分に対する罰をどうしたら和らげる事ができるのか、一生懸命考えました。そのためには、領主さまが考えるよりもっと重い罰で自分を罰する必要があるはずだと思い、自分自身の指を切り落としてしまいました。彼の苦しみへのたうつ声は、他の召使いたちにも届き、彼は助け出され、傷の手当を受けました。そこへちようと領主が帰ってきたのです。領主は実際何が起こったのかを理解し、召使いたちに言いました。

「馬鹿な召使いめ。1つのボールが壊れただけなのに、お前は私に3つの損害を与えたのだ。ボールを壊したことは、お前のしたことと比べたら取るに足らない。このボールはお前のものではないのだから、裁きを受けて当然だ。しかし、お前は自分を傷つけた。これにより、私に奉仕する能力が減少するということも考えずにな。この二つはボールを壊すよりもっと大きな過ちだ。わかったか。これからお前は、自分自身の罰は、私が与えたであろう罰よりもずっと重いものだという事実とともに生きて行かなければならないのだぞ。そして、指を詰めたその行為により、私に仕えるその能力も切り落としてしまったのだぞ。お前が昇進できる道を生涯断ってしまったのだ。」

溺れているものは、溺れている他者を救うことはできません。自分自身を許していない人は、許すことを理解できず、また、他者を許すことができません。だからこそ、許しは多くの人にとってとても難しいのです。自分自身への許しの拒否は、

自分にはその価値がないという感覚から来ています。自尊心が低いと、他人を許すことができません。自分をあまりにも小さく感じるために、与えることができないのです。自分には価値がないという感覚を持つ人は、簡単に自分を害しやすく、不当に扱われたという怒りや憤慨を、貯めやすくなります。許しには、この習慣を破る力があります。

自分を許すことができれば、許しのすばらしい贈り物を手に入れたも同然です。許しの贈り物を一度手にすると、他の人を許すことが容易になるどころか、それを止めることができなくなるのです。許しとは、決して手に入れることのできない高価な贈り物のように感じるかもしれませんが、許しを実行した途端、それは尽きること無く豊潤に与え、受け取ることができるのだとわかるでしょう。

利己主義は、自分自身について好意的に高く評価し過ぎることですが、自分について低く評価しすぎてまた、自己中心的エゴの罠にハマっている状態との認識を持つことは、そう簡単ではないかもしれません。エゴはたとえそれが「特別悪い」になっても、「特別」になることで分離を好みます。傲慢になつてはいけません。あなたは他の人と同じように価値があります。自分のことを心配しすぎたり、考え過ぎたりして、人生への自然な参加を阻むもの、人生を全体として生きる邪魔をするものは何であれ、利己的なのです。「私のミス」「私の後悔」「私の間違い」に注目し過ぎる態度は、バランスの崩れた一人よがりの自己宣伝・自己満足です。しかし、このような態度に気がついて、自分に厳しくする必要はありません。真実は、あなたを攻めたりはけっしてしません。

自分への許しは、あなたのためだけではありません。より健全な友情、健全な家族、健全な職場、健全なコミュニティ、健全な国家、究極的には健全な世界のためになります。これは、認識されない罪悪感や恥の感覚からくる操作や、衝動的な態度ではなく、多くの人達が正しい行動をし、適切なことを言い、よい・正しい動機から行動する世界の実現に他なりません。

自己の許しはあなたのエネルギーをよきことに注ぎます。そのエネルギーを使つて、あなたが傷つけた人への償いをして、自分の人生を精一杯生きることに使つてもいいのです。自分を攻撃していたエネルギーは、破壊的態度ではなく、建設的な方法で使われるのです。

**自分を許すことは、利己的ではなくなることです。それはエゴを捨てるためにあなたができる最高のことです。**自己中心的な態度、自分の妄想からあなたを解放し、人生に肯定的な役割を演じることができるようになります。あなたはもはや、友人や家族、大切な人たちの感情的、又は精神的負担になることはありません。何が自分に必要なかに気が付き、その必要性を健全な形で満たすことができるようになります。他の人との関係においても、ポジティブで建設的な貢献ができるようになります。あなたの「最高」をソーシャル・ライフや仕事にもたらすことができます。

るのです。自分を許すと、よきこと、望ましいことを知ることができるようになります（何が良く何が悪いのか、大変な思いをして学んだことでしょう）。そして、その場所にしっかりと立ち、自分の人生に、世界に、よきものを創造していくことができるようになるのです。

## どうしたら自分を許せるか。

できないことではなく、何ができるかに注目する。

あなた自身を許すには、自分の行いをどう「訂正」するのか、考える必要があるかもしれません。訂正は素晴らしいことですが、自分を罰し、自責の念を隠すことがないように気をつけたいものです。「訂正」すること、または「訂正」について考えるだけでも、ほっとするような安心感が湧いてくるはずです。そうでなければ、自傷行為や自己処罰が裏に隠れている可能性があります。「訂正」することは容易ではないこともあります。あなたをけっして傷つけることはありません。

もし相手に会う手段がなく（理由は何であれ、その人があなたの人生にもはや登場しなくなった場合）、それでも「訂正」したければ、代理を立ててもいいのです。そして、許して欲しい相手と同じ人種や、グループ、同じようなタイプの人（もしくはまったく無作為でもいいのです）に対し、できるだけ具体的に、親切に、寛大に、そして相手の助けになるように実践しましょう。

自分自身を許す前に、神に許してもらわなければならないと、まだ信じていますか？ そうであれば、神があなたを許したかどうか、どうやって知ることができるのでしょうか？ 自分自身に聞いてみてください。そして、4ステップを何回か最後まで試してみましよう。その時点で、さらにはつきりしてくるか見てみましょう。（許してくれるのは神でしょうか？ 参照）

自分自身を許す場合も、基本的には「許しへの4ステップ」と同じです。しかし、ステップ3に、私たちが自分を許すと相手がどのような恩恵を受けるのかについて加えてあります。

### ステップ1. 私は

ことを許したい。

ひとつの具体的な出来事を選びたい。

〈例〉私は私の弟を傷つけるようなことを言い、事実傷つけたことを許したい。

### ステップ2. 私は自分の

という感情を手放すことを、いま選択します。

その出来事に関する感情をリストにします。それらを手放し、前に進むためには、まず感情を認識する必要があります。

〈例〉罰を受けるかもしれないという恐怖、自己叱責、自己嫌悪、罪悪感など。

ステップ3A. 私はこの状況を

ことで許し、それが私の恩恵になることを認識します。

あなたがこの状況を許し、受け入れることで、自分自身にどんな恩恵があるのかリストアップします。それは、ステップ2で認識した感情を手放し、その反対の感情を手に入れることも含みます。また、恩恵は、よりよい関係を築く事ができる、より良い仕事を手に入れることができる、もっとお金を手に入れることができるなど、あなたが何を許すかによって、この部分は変化するはずです。

〈例〉もつと幸せに感じる、自由に感じる、よりリラックスして感じるなど。

これは自分を許すプロセスであるため、ふだんの4ステップに加えもうひとつ、ステップ3Bがあります。ここでは、あなたが自分を許すことで、ほかの人が得られる恩恵に焦点を当てます。その中には、あなたが自分自身を許したことから来る、副産物のようなものもあるかもしれません。または、あなた自身が、イキイキと創造性にあふれていることから波及する、他人への影響なのかもしれません。

ステップ3B. 私は、私自身を許すことが、他の人にも恩恵をもたらすと認識します。

なぜなら

からです。

自分自身への許しは、あなたの周りの人にも恩恵をもたらします。たとえば許しは、より良い親になる助けになるでしょう。あなたが許した時、もっと親切になれるかもしれません。聞き上手になったり、もっと簡単に人を許せる人になれるかもしれません。あなたは以前よりも欲しがらない人になり、もっと与えることができるようになるでしょう。周りの人に与える良き影響の例をあげてみましょう。

〈例〉私はもつと付き合いやすい人になる（不機嫌、不愉快で、憂鬱であることがなくなる）、もつと親切になり、愛情深くなる。与えられるものがもつと増える。

ステップ4. 私は

を許す決心をします。

そして、私は許しから生まれる平和と自由を受け入れます。

平和と自由の代わりに、または平和と自由に加えて、具体的にあなたに恩恵となるものをリストにします。また、あなたが自分を許したことで生まれる内なる変化により、他の人が受け取ることのできる恩恵もまた含みます。大抵の場合、あなた

が受け入れたものが、そのまま他の人の恩恵になる場合が多いものです。あなたがもっと幸せになれば、よりよき働き手になれば、あなたのまわりの多くの人が、その恩恵を受け取ることができます。他の人たちの受ける恩恵を認識することで、自分自身を許すことがもっと簡単になるかもしれません。

#### 〈例〉

1. 私は、妻や夫に対し怒っている自分を許す決心をします。私は自分の最高の可能性を生きる自由があり、もっと愛情深いパートナーになることができます。
2. 私は自分が仕事を失ったことを許す決心をします。それにより、次に進むことができ、自分のため、家族のためにさらに良い仕事、よい給料の仕事を見つけられるかもしれません。

慣れるまでは文章を書いて4ステップをプロセスしましょう。はじめは小さいことからスタートします。しかし、実際は「小さい許し」などないので。ずっと昔に起こった、取るに足らないことを許すだけでも大きな変化を起こすことができます。少なくとも2、3回はこのステップを繰り返し、そのたびに許しの能力、器が大きく育っていくのを感じてください。その都度、必要に応じて言葉を加えたり、変更したりいろいろ試してみてください。あなたの内面で何か動きが感じられる言葉、文章にじっくり時間を取ってみるのも一考です。

「許しへの4ステップ」の途中で、面と向かって誤りたい、という気持ちが出てきて、その気持が4ステップの妨げになると感じたら、そしてそれが現実的であるのなら、どうぞ実行に移してください。内面に問いかければ、何が適切であるか感じられるはずで。謝罪を終えた後で、4ステップにまた取り込めばいいのです。もし、その願いがかなわなくても、あなたができないことではなく、できることに焦点を当てましょう。その方が「人生を精一杯生きる」ことにつながります。

## 許しを装った「偽りの許し」

**本当の許しは、自由と軽さをもちます。**

急いで無理に許そうとした時、または適切な許しのステップを踏まずに（許しの4ステップのような）許すと、許しを装った「偽りの許し」を招く結果になります。偽りの許しは、一種の「和解」が生まれたように見えますが、真の許しのワークが行われていません。本当に許したように親しげに、相手と再びつながりはじめますが、真にその人を許したわけではありません。

「偽りの許し」は、その体験がどんなに辛く、苦しかったかという事実が受け止められていません。好ましくない感情・感覚が無視されているのです。許しを急ぎ、そのプロセスを飛ばして許しを決心し、何も悪いことが行われなかったようなふりをしていくのです。「偽りの許し」は、本当の感情や感覚を無視し、それが「良いことだから」という理由で許す決心をした時に起こります。その場合、相手はまた私たちが「許さなくてはならなくなる」行動をすぐに始めるでしょう。そしてあなたは相手に次第に憤慨をつのらせ、次にまた何が起こるのか、心配でしかたなくなるのです。「許し」をただ相手の好ましくない態度を我慢する方法として使おうとしているため、本当の許しがもたらす健全さを手にすることができません。

真の許しは、自由と軽さを与えてくれます。進むべき道をはっきりと照らし、健全さを助けてくれます。「偽りの許し」は、同じ人間関係のドラマに私たちを縛り付けます。また「よりよきものは自分に相応しくない」「よりよいものを創造することはできない」という信じ込みに裏付けされた不健康な状況に、長い間私たちを閉じ込めます。本当の許しとは、視点を変化させ、幸せな人生を創造できるよう導いてくれるものです。許しの誠は、私たち自身の人としての価値を再認識させてくれます。「偽りの許し」は、「価値のある自分」という認識から私たちを遠ざけるだけです。

共依存の関係性において、二人の人間が「中毒」というパターンにより繋がっている場合、そこに「許し」を見つけることは難しいようです。このようなケースは一方が許し、一方が同じパターンを繰り返しているように見えます。しかし、真の許しの不在、「偽りの許し」が行われ、関係が戻ったように見えるだけです。もし、真の許しが行われたなら、一方は人間関係のドラマから開放されます。その人は自分が欲する関係性について話し合い、その関係が手に入らない場合は祝福とともに去っていくでしょう。その方が建設的だからです。

「偽りの許し」を避けるには、自分の深い感情を見つめ、認識し、手放す許しのプロセスをしっかりと踏まえることが大切なのです。

## 和解

許しは無条件である、しかし和解は時に条件が必要。

私は著書「Forgiveness is Power」（許しの力）の中で、許しとは「罰することを手放すこと」と定義付けています。これを読めば誰でも、どこにも「和解」という言葉がないことに気がつくはずです。和解とは、許しのワークの対象となる相手と、これからのような関係を持ちたいか、つまり、その人との関係を再構築することが重要になります。和解はほとんどの場合許しの一部といえますが、そのプロセスははっきりと区別できるものです。

許しの視点で見た和解は、許しのプロセスがもたらす明白さと、洞察について学ぶ機会を与えてくれます。和解と許しの違いと、その関係性の理解は、私たちが許す必要のある潜在的ブロックを見せてくれます。さらに、許しが起こりやすいよう私たちを助けてくれるのです。

許しは無条件にいつでも可能です。しかし和解は時に、条件が必要なことがあり、常に可能だとは言いません。許しは、誰かを罰したいという欲求を手放すことで起こります。相手が生きていても、死んでしまっても、ずっと会っていないくても、罰したいという気持ちさえ超越できれば許しは成立するのです。それは私たち次第であり、相手の意向とは独立して実践することができます。

相手が虐待常習者であったり、麻薬などの中毒者、犯罪歴のある人、または自分の態度を完全に否定する人などに対する和解は、時に条件が必要です。通常、このような人たちと関わる場合は明確で具体的な条件や境界線が必要です（タフな許し参照）。私たちは彼らを許すことはできませんが、同時に、どのように関わるのかについての明確な境界線を設定しておくことが大切です。このように、誰かを許すことを選んでも和解するかどうかは別であり、区別して考える必要があります。

和解は必ずしもいつも可能というわけではありません。その人はずっと前に死んでしまった人かも知れませんが、私たちの目の前からずっと以前に去った人かも知れません。また、中毒にのめり込み、つながることが不可能という場合もあるでしょう。和解は私たちだけではできません。今後の相手の態度によるところが大きいことを、心に止めておくことが大切です。

誰かを許すことを選んでも、彼らと関係を持つかは、別の選択として踏まえれば、許しはさらに簡単になることでしよう。（このときに、復讐心が隠れていないか、よくチェックしましょう）。自分に悪夢のような仕打ちをした人物を許し、また関わらなければいけないかもしれないという思いは、私たちを警戒させます。和解するかどうかは、私たちが受け入れられるような条件次第で選択できるという認識を持つと、許しの可能性は自由に、さらに大きく広がることとなります。

前述のような問題の多い人たちを許すなら、ぜひ「許しの4ステップ」を使ってワークをしてください。その後時を待ち、和解の可能性を探ってみてはどうでしょう。どのように和解したいのかは、「許しの4ステップ」で新しい明確な視点から見ただけで、良い場合が多いのです。

もし、非常に難しい状況を許したいのであれば「タフな許し」がきつと役に立つことでしょう。

## タフな許し

関係の再構築のために、明確な条件を設ける。

難しく、挑戦的な状況を許すには、「タフな許し」という概念が役に立つかもしれません。「タフな許し」もまた、許しのプロセス（許しの4ステップなどを使った許しの過程）に違いはありませんが、自分の条件と合うまでは、その人と関わりを持たない選択肢を持つてもいいと自分に許可を与えるのです。相手が心を開き、申し訳なく思い、進んで自分を変えたいという真摯な気持ちを確信するまでは、和解しないと決めていいのです。

ここまで読んだあなたは、きっとタフな愛という言葉を思い出したかもしれませんね。タフな許しとはそれに似たアイディアです。以前「和解」のページで述べたように、許しは無条件ですが、和解は時に条件を要します。タフな許しは、相手とのこれからの関係に条件を設けていいのです。

「タフな許し」における「和解」は、相手がこれからどのような態度をとってくるかにかかってきます。「許しと和解はほとんど同じで、両方とも不可欠である」と混同している人も多いのですが、実はこの点が大切なポイントです。しかしながら、これら二つは別の違ったものであり、**時には両方可能なこともある**と言っておきましょう。「タフな許し」は無条件に（その人を罰したいという気持ちを手放す）許しを実践できます。しかし、和解のプロセスのなかで、相手との境界線を具体的に、明確に引きます。その同じ相手から何度も（何度も）、傷付けられることがないように、その危険を最小限に食い止めることができます。

自分に危害が及ばないよう守ることで、その人を罰するために避けることはまったく違います。相手の側からすれば、一見同じような行動ととれるかもしれませんが、私たちが何をしようとしているのか、なぜしようとしているのかに心を開いていれば、混同する可能性は少ないといえるでしょう。許しには、私たちの心を、より高い品性のレベルへと引き上げ、自由にする力があるのです。

著書「Forgiveness is Power（許しの力）」の引用をここでご紹介しましょう。

**許しはそこに留まる自由と、歩き去る自由を与えてくれる。**

「タフな許し」では、まず無条件に許します、*without*、

●具体的で明確な事柄について、お互いにはっきりと同意すること。（あなたは完全に感じ、尊重されたと感じることが大切）。

●「和解」のプロセスを終了したり延期する原因となり得る、相手の受け入れ難い態度を具体的に示す。

●その具体的条件にお互いが合意するまでは、接触を制限する。

●お互いの理解を深めるために、何か一緒にできること、たとえばカウンセリングに行くなどに同意する。

「タフな許し」の核は、互いに尊重し合うことにあります。相手があなたの気持ちを知り、尊重すること、そしてあなたもまた、相手がどう感じているかを知ることでもあります。もしこのような相互尊敬がなければ、そして相手がそれを確立しようという意図がなければ、本物の関係は生まれません。真の和解の土台もまたつくれません。

和解は一種の決意ですが、同時にプロセスでもあります。「タフな許し」の一環として、あなたが本当に感じたことをしっかりと理解してもらいたいと思うかもしれません。しかし、「タフな許し」は、「私はこう感じて、それは全部あなたのせいだ！」と不満をぶつけ、人のせいにするものではありません。「私はこう感じます」と率直に気持ちを話すことは雲泥の差があります。前者は非難と裁きが満載、後者は成熟し、尊重の念がこめられた正直な感情の表現です。

「和解は無理かもしれない」と見極めることも必要です。もし、相手が変わることに興味があれば、文字通り変わることはないのでしょう。変化に努力は必要であり、それなりの決意をせざるにはありません。相手に変わってほしいと熱望しても、彼らにその気持ちがなければ、変化を起こすことはできません。

相互尊重とは、相手を尊重することはもとより、あなたが自分自身を尊重することも含んでいます。自分を尊重することは、あなたの気持ちを尊重することでもあります。あなたの本当の気持ちを隠したり、押し殺したりしてはいけません。さもないと「偽りの許し」の習慣を育むこととなります。

許す準備がまだ整っていないか、和解する決心がつかないか、そんな自分自身を許し、いまの気持ちをただ受け入れ尊重することです。その方法で、少なくとも自分自身と和解することができます。人生の一番大きな課題と許しのワークを実践するその前に、辛い出来事から回復し、心機一転、もう一度人生を、そして他の人間を信じられるようになるまでに、時間が必要かもしれません。必要だけ自分に時間をあげましょう。許しと和解のプラクティスを実践すれば、さらに難しい問題について許し、和解することができるようになります。

## 次なるステップ

許しの教師に必要なたった一つの条件は、それがあなたの「したい」と認めるだけ。

許しをもっと深く探究したいなら、許しについて話しあうことをおすすめします。対面はもちろん、ソーシャル・ネットワークを使ってもかまいません。きつとお互いの関係を深める、素晴らしい話題を提供することになることでしょう。許しについての本を読んでいると言うだけでも、有意義な会話ができるでしょう。ある人は、

「許したい人がいるけれど、どうやって許せばいいのかわからない」

と打ち明けてくれるかもしれません。そんな時は、この4ステップについて教えてあげてください。この4ステップを教えることで、あなたは彼らの人生を180度変えることができるのです。

許しを学んでいる人たちはまた、許しの教師でもありません。許しを教えれば教えるほど、あなたはもっと許しやすい、寛大な人になります。そしてあなたが許しを実践すればするほど、あなたは実践を通して教えているのです。あなたは許しを任務（秘密の任務と呼んでもいいです）とし、人々に許しの理解を深めることも、許しの教師になることもできるのです。

許しの教師になるたった一つの条件は、それがあなたの「したいこと」と認めること、それだけです。エキスパートになる必要も、資格証明書もありません。私たちは誰でも、許しの教師になれるのです。そして同じように、その正反対になることもできます。そしてたいいてい私たちはそのどちらかに属しています。だからこそお互いに、それぞれの事例を使って教えあえるのです。私たち一人ひとりが教師となって教え、意識的に許しの実践を決意し、許し始めればいいのです。許しに慣れれば慣れるほど許し上手になっていくでしょう。

この本を教科書として使っても構いません。ただし、この本から10%以上コピーする必要があれば、どうか僕にemailで許可を得てください。この世の中をいまよりも少しだけ良くしたいなら、許しについて学び、探究し、教え、広めることは、何よりも貢献になると心から信じています。

「フィンドホーンプレス」から出版されている私の著書に興味がある方は、私のウェブサイトに行き、あなたの国の国旗、または言語をクリックしてください。

<http://www.Forgiveness-is-power.com> \* 「Forgiveness is Power (許しの力)」はまだ日本語に翻訳されていません。