

## ГЛАВА 1

# ЗАЧЕМ НУЖНО ПРОЦАТЬ

Сколько же ночей я, маленький мальчик, беспомощно наблюдал, как отец оскорбляет и избивает мою мать. Я и сейчас помню запах алкоголя, вижу страх в ее глазах и чувствую безнадежное отчаяние, которое возникает, когда мы видим, как любимые нами люди почему-то причиняют друг другу зло. Никому не пожелаю испытать такие чувства, особенно ребенку. Когда я погружаюсь в эти воспоминания, мне хочется отомстить отцу, поступить с ним так же, как он поступал с моей матерью — и как я, будучи ребенком, не мог поступить с ним. Я вспоминаю мамино лицо и вижу кроткое существо, которое очень любил, — она ничем не заслужила обрушившегося на нее страдания.

Вспоминая эту историю, я осознаю, как на самом деле сложно простить. Умом я понимаю, что отец причинял боль, потому что сам ее испытывал. Моя вера подсказывает, что он заслуживает прощения, поскольку Господь прощает всех. Но все равно это очень сложно. Пережитые травмы остаются

в памяти и даже спустя годы способны причинять нам боль каждый раз, когда мы вспоминаем о них.

Вы носите в себе травму и она мучает вас? Это свежая боль или старая незаживающая рана? Знайте: то, что вам пришлось испытать, было неправильно, несправедливо и незаслуженно. Вы имеете право возмущаться, и желание отомстить совершенно нормально. Но ответное зло редко приносит удовлетворение: нам только кажется, что мы почувствуем себя отмщенными. Если я ударю вас в ответ, огорчение от того, что вы ударили меня, не уменьшится и моя щека не перестанет гореть. Возмездие в лучшем случае позволит боли ненадолго замолчать, но только прощение принесет исцеление и покой. Не простив, вы остаетесь заперты в своей боли и не можете исцелиться и обрести душевное равновесие.

Не простив, мы по-прежнему привязаны к человеку, причинившему нам зло, соединены с ним оковами злости, пойманы в западню. Пока мы не простим его, он будет держать в своих руках ключи от нашего счастья, станет нашим тюремщиком. Но, даровав ему прощение, мы снова сможем контролировать свою жизнь и свои чувства, станем собственными освободителями. Мы прощаем не ради кого-то, не ради того, чтобы помочь обидчику, — мы делаем это для себя. Иными словами, прощение — лучшая форма эгоизма как с духовной, так и с научной точки зрения.

## НАУКА О ПРОЩЕНИИ

В последнее время появляется все больше исследований о прощении. Если раньше этот вопрос касался только религии, то теперь, уже в качестве академической дисциплины,

он привлекает внимание не только философов и теологов, но также психологов и врачей. Университеты всего мира организуют сотни проектов, посвященных прощению. Только в рамках кампании в поддержку изучения прощения, спонсируемой фондом Темплтона\*, проводится сорок шесть разных исследований<sup>1</sup>. Даже нейробиологи начали изучать физиологию прощения и открывать в человеческом мозге барьеры, препятствующие ему. Некоторые даже хотят узнать, нет ли специального «гена прощения» в ДНК.

По мере появления новых исследований становится ясно, что прощение меняет человека интеллектуально, эмоционально, духовно и даже физически. Психолог Фред Ласкин в книге *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness* («Простить навсегда: проверенный путь к здоровью и счастью») пишет: «Строгие научные исследования показали, что тренинг по прощению снижает депрессию, повышает оптимизм, уменьшает озлобленность, улучшает душевные связи и повышает эмоциональную уверенность»<sup>2</sup>. Это лишь некоторые реальные и совершенно конкретные положительные эффекты прощения. Исследования также показывают, что люди, склонные к прощению, имеют меньше проблем как с физическим, так и с душевным здоровьем и лучше переносят стресс.

Все больше ученых указывают на целительную силу прощения и в то же время обращают внимание на душевный и физический вред от отказа прощать. Фиксация на гнев и обиде, жизнь в постоянном стрессе разрушают не только

---

\* Фонд Темплтона — международная благотворительная организация, основанная американским и английским предпринимателем и филантропом сэром Джоном Марксом Темплтоном (1912–2008).

душу, но и сердце. Действительно, результаты исследований свидетельствуют о том, что невозможность простить может служить фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, повышенного кровяного давления и иных недугов, связанных с хроническим стрессом<sup>3</sup>. Результаты исследований также свидетельствуют, что фиксация на гневе и обиде приводит к тревоге, депрессии и бессоннице, увеличивает вероятность гипертонии, язвы желудка, мигрени, болей в спине, сердечных приступов и даже рака. Обратное тоже верно: искреннее прощение может благотворно повлиять на течение многих заболеваний. При уменьшении стресса и тревоги, ослаблении депрессии сходят на нет и сопутствующие им недомогания.

Исследователи и в дальнейшем будут измерять частоту сердцебиения, кровяное давление и продолжительность жизни тех, кто простил, и тех, кто не сумел сделать это. В журналах опубликуют статьи на эту тему, и в конце концов наука подтвердит то, что людям было известно на протяжении тысячелетий: прощение — благо. Польза для здоровья — это только начало. Простить — значит также освободить себя от последствий пережитых травм и лишений, какими бы тяжкими они ни были, и вернуть контроль над собственной жизнью.

## ИСЦЕЛИТЬ ВСЕХ

Ни медицина, ни психология не могут изучить, подсчитать и рассмотреть под микроскопом глубокую связь между людьми и стремление каждого из нас жить в гармонии друг с другом.

Вероятно, наука только начинает приближаться к тому, что мы в Африке знаем уже давно: все люди тесно взаимосвязаны. Но даже наука пока не способна объяснить нашу потребность друг в друге. Согласно результатам исследования профессора Гарвардской школы общественного здравоохранения Лизы Беркман, объектом изучения которой стали семь тысяч человек, у одиноких людей риск преждевременной смерти в три раза выше, чем у людей с крепкими социальными связями. Еще более поразительно, что те, кто вел неправильный образ жизни (курение, ожирение, недостаток физической активности), но имел широкий круг общения, в действительности жили дольше, чем приверженцы здорового образа жизни, обладавшие узким кругом общения<sup>4</sup>. В журнале *Science* была опубликована статья, авторы которой пришли к выводу, что одиночество представляет собой больший фактор риска различных заболеваний и смерти, чем курение<sup>5</sup>. Иными словами, одиночество может убить вас быстрее, чем сигареты. Мы тесно связаны друг с другом, хотим мы этого или нет. Мы нуждаемся друг в друге. Такими мы стали в ходе эволюции, наше выживание и сегодня зависит от этого.

Если сейчас мы испытываем безразличие, нам не хватает сострадания и мы отказываемся прощать, потом придется расплачиваться за это. Но страдает не только каждый из нас в отдельности — страдает все человеческое общество и в конечном счете весь мир. Мы созданы для того, чтобы существовать в сложной сети взаимосвязей и взаимовлияния. Все мы — братья и сестры, нравится нам это или нет. Относиться к другим не как к людям, не как к братьям и сестрам независимо от их поступков — значит

противоречить основам нашей природы. И те, кто разрывает сеть взаимосвязей, не смогут избежать последствий.

В моей семье ссоры между братьями и сестрами выливались в отчуждение между другими поколениями. Когда взрослые братья или сестры отказываются разговаривать друг с другом из-за старой или недавней обиды, их дети и внуки лишаются радости крепких семейных отношений. Они могут и не знать, что именно вызвало охлаждение. Им известно только, что «мы не ходим в гости к тете такой-то» или «мы не общаемся с этими двоюродными братьями». Примирение, достигнутое представителями старших поколений, открывает дорогу к здоровым отношениям между младшими и их взаимной поддержке.

Если ваше благополучие — физическое, эмоциональное, душевное — недостаточный аргумент, если ваша жизнь и ваше будущее — не слишком убедительная причина, тогда, может быть, вы согласитесь простить ради блага тех, кого любите? Гнев и обида отравляют не только вашу жизнь, но и все ваши взаимоотношения, в том числе с собственными детьми.

## СВОБОДА, КОТОРУЮ ДАРУЕТ ПРОЩЕНИЕ

Прощение не зависит от действий других людей. Конечно, легче простить, когда виновный демонстрирует раскаяние и предлагает заглавить свою вину, возместить ущерб. В данном случае вы чувствуете себя как бы отмщенными. Например, говорите: «Я хочу простить тебя за то, что ты украл мой карандаш, и, когда ты вернешь мне его, я тебя прощу». Это наиболее понятный способ прощения: оно

воспринимается как дар, который мы передаем другому, но к этому дару прилагаются условия.

Проблема в том, что условия, которые мы прилагаем к дару, становятся оковами, связывающими нас с тем, кто причинил нам зло. Ключи от оков находятся в руках обидчика. Мы можем поставить условия, при которых готовы простить, но именно обидчик решает, не слишком ли они обременительны для него. Мы продолжаем оставаться жертвой. «Я не буду с тобой разговаривать, пока ты не извинишься!» — заходится в гнев моя младшая внучка Оналенна. Ее старшая сестра, считающая такое требование нечестным и несправедливым, извиняться отказывается. Обе стороны заперты в поединке двух воль и связаны взаимной обидой. Из этого безвыходного положения есть два пути: Ньянисо, старшая внучка, принесет извинения или Оналенна откажется от своих требований и простит без всяких условий.

Безусловное прощение — иная модель, отличная от дара с какими-либо условиями. Это прощение-милость, данное свободно и по доброй воле. В этой модели акт прощения освобождает человека, причинившего зло, от груза прихотей жертвы, то есть от того, что жертва может потребовать взамен, и от угрозы ее мести. И такая модель дает свободу тому, кто прощает. Тот, кто предлагает прощение-милость, сразу освобождается от уз, связывающих его с обидчиком. Простив, вы можете свободно двигаться дальше, расти, перестаете быть жертвой. Простив, вы выскальзываете из пут, и ваше будущее больше не приковано к вашему прошлому.

В ЮАР логика апартеида привела к межрасовой вражде. Некоторые последствия этого режима не устранены до сих пор. Но прощение открывает двери к иному будущему,

не связанному с закономерностями прошлого. Не так давно я сидел на солнышке, радуясь шуму и радостным крикам компании семилетних девочек, отмечавших день рождения моей внучки. Они представляли все расы нашей «радужной нации». Их будущее не предопределено логикой апартеида. Эти девочки будут заводить друзей, строить семьи, выбирать карьеру и место жительства не на основе принадлежности к той или иной расе. Их будущее очерчено логикой новой Южной Африки и милостью прощения. ЮАР — это страна, созданная потому, что необычные обычные люди нашли в себе смелость простить, отбросив многолетний груз несправедливости, угнетения, жестокости и тирании.

## ТО ОБЩЕЕ, ЧТО У НАС ЕСТЬ

При любых обстоятельствах прощение — это наш выбор. Способность простить проистекает из понимания, что все мы несовершенны, ибо все мы люди. Каждый из нас совершал ошибки и причинял зло другим. Мы будем делать это и впредь. Нам легче учиться прощению, если мы признаём, что роли могут поменяться. Любой человек больше рискует стать мучителем, чем жертвой. Каждый потенциально может сделать другим зло, совершённое по отношению к нему. Я мог бы сказать: «Я бы никогда в жизни не...», но голос смирения ответит: «Никогда не говори “никогда”». Лучше заявить: «Смею надеяться, что в тех же обстоятельствах я никогда бы не...». Но разве кто-то может знать это наверняка?

Такое противопоставление на самом деле ложно. Никто не будет принадлежать к лагерю мучителей вечно. Никто

не останется жертвой навсегда. В каких-то ситуациях мы причиняем зло, в других — зло причиняют нам. Иногда мы балансируем между двумя лагерями, например обмениваясь оскорблениями во время супружеской ссоры. Зло бывает разным, но дело вообще не в этом. Тот, кто захочет сравнить, сколько зла сотворил он и сколько зла причинили ему, вскоре обнаружит себя погружающимся в водоворот отрицания и превращения себя в жертву. Те, кто думает, что их не в чем упрекнуть, просто не смогли беспристрастно посмотреть на себя в зеркало.

Люди не рождаются с ненавистью и желанием нанести друг другу вред, это приобретенный навык. Дети не мечтают стать насильниками и убийцами, когда вырастут, но каждый насильник и убийца когда-то был ребенком. Не раз, глядя на тех, кого называли чудовищами, я думал о том, что, сложись все иначе, на их месте мог быть я. Я говорю так не потому, что я какой-то особенный или святой. Но я сидел рядом с осужденными в камере смертников, разговаривал с бывшими полицейскими, которые признавались в том, что участвовали в жесточайших пытках, навещал детей-солдат, творящих тошнотворные мерзости, — и в каждом из этих людей видел то общее, что нас связывает.

Прощение — действительно милость, с помощью которой мы даем другому возможность подняться, причем подняться с достоинством, возродиться. Отказ прощать приводит к горечи и ненависти. Ненависть к другим пожирает нас так же, как ненависть и презрение к себе. Ненависть — не имеет значения, спрятана она глубоко внутри или выставлена наружу, — всегда действует на душу разрушительно.

## ПРОЩЕНИЕ — НЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Прощение — не игра воображения, оно имеет дело с реальным миром. Исцеление и примирение — не магические заклинания, они не стирают реальность травмы. Простить — не значит сделать вид, что ничего не было. Исцеление не опускает на травму вуаль — напротив, исцеление и примирение предполагают честную оценку. Для христиан примером прощения и примирения служит Христос. Он простил тех, кто его предал. Иисус, Сын Бога, мог излечить проказу, исцелить тело, душу и ум, вернуть зрение слепому. Он, очевидно, мог также стереть следы пережитых им мучений и самой смерти, но предпочел сохранить их. Воскреснув, Иисус явился своим ученикам и, согласно большинству свидетельств, показал свои раны. Это именно то, чего требует исцеление. Ранящее, обижающее, оскорбляющее, унижающее поведение должно быть вынесено на беспощадный свет истины. А истина бывает жестокой. Она может даже усилить боль. Но, желая настоящего прощения и настоящего исцеления, мы должны встретиться с настоящей болью.

## ПРИЗЫВ К ПРОЩЕНИЮ

В следующих главах мы внимательнее посмотрим на феномен прощения, узнаем, чем оно не является и чем является на самом деле. Сейчас достаточно сказать, что призыв простить — не призыв забыть. И не призыв сделать вид, что боль была слабее, чем в реальности, а также не требование замаять проблему, заявив, что все нормально, когда это

не так. Испытывать боль — ненормально. Подвергаться оскорблениям — ненормально. Подвергаться жестокостям — ненормально. Пережить предательство — ненормально.

Призыв к прощению — это призыв обрести исцеление и покой. На моем родном языке коса\* просьба о прощении выражается словами Ndicel' uholo — «Я прошу мира». Это красивое выражение, к тому же обладающее глубоким смыслом. Прощение приводит к миру между людьми и открывает пространство для покоя внутри каждого человека. Жертва не сможет обрести мир, не простив. Мучитель не обретет истинного покоя, пока остается непрощенным. Между мучителем и жертвой мир невозможен, пока между ними лежит боль. Призыв к прощению — это призыв к жертве увидеть в мучителе человеческую сущность. Прощая, мы понимаем, что, сложились все иначе, на его месте могли бы быть мы.

Если бы я поменялся жизнью со своим отцом, если бы я испытывал тот стресс, который испытывал он, если бы я нес на себе весь тот груз, который нес он, поступал бы я так же? Не знаю. Хотелось бы верить, что я был бы другим, но на самом деле я не знаю.

Мой отец давным-давно умер, но если бы я смог сейчас поговорить с ним, то сказал бы, что простил его. Что именно я бы ему сказал? Начал бы с благодарности за все хорошее, что он сделал для меня, но затем признался бы, что одно воспоминание ужасно меня мучает. И рассказал бы, какую боль мне принесло то, как он обращался с моей матерью, и как это повлияло на меня.

---

\* Кóса (кхоса, исикоса) — один из официальных языков ЮАР.

Возможно, он выслушал бы меня, возможно, нет. Но я в любом случае простил бы его. Поскольку я не могу поговорить с ним, я был вынужден простить его в своем сердце. Если бы отец был жив, я все равно простил бы его, вне зависимости от его желания, даже если бы он отказался признать, что совершал плохие поступки, или не смог бы объяснить их причину. Зачем бы я это сделал? Я прошел бы вместе с ним по пути прощения, потому что знаю: это единственный способ исцелить боль моего детского сердца. Простив отца, я обрел свободу. После того как я перестал обвинять его, тяжкие воспоминания больше не управляют моим поведением и настроением. Его жестокость по отношению к матери и моя неспособность защитить ее больше не угнетают меня. Я давно уже не тот маленький мальчик, который съеживался от страха при виде его пьяного бешенства. У меня теперь есть другая история. Прощение освободило нас обоих. Сейчас мы свободны.

Прощение требует практики, честности, открытости и готовности, пусть и вялой, сделать попытку. Исцеляющее путешествие — не букварь, не книга, которую вы обязаны прочесть и понять. Эта практика — нечто, в чем вы должны принять участие, ваш собственный путь прощения. Чтобы простить по-настоящему, мы должны лучше разобраться в том, что такое прощение, но сначала важно понять, чем оно не является. Об этом поговорим в следующей главе.

Но прежде чем продолжить, давайте остановимся и послушаем, что говорит нам сердце.

Я прощу тебя.

Слова такие крохотные,  
но таят в себе целую вселенную.

Когда я тебя прощу,  
все пути злобы, боли и обиды,  
что обвивают мое сердце, лопнут.  
Когда я тебя прощу,  
ты больше никогда не будешь влиять на меня.  
Ты измерил и оценил меня  
и решил, что можешь причинять мне боль.  
Я ничего не стоил,  
но я тебя прощу,  
потому что я что-то стою,  
я важен,  
я больше того образа, который ты нарисовал,  
я сильнее и красивее,  
я бесконечно ценнее, чем ты полагал.  
Я прощаю тебя.  
Мое прощение — это не подарок тебе,  
мое прощение — это подарок мне.



## КОРОТКО

### Зачем прощать?

- Прощение благотворно влияет на здоровье.
- Прощение способствует освобождению от прошлого, от мучителя, от принятия на себя роли жертвы в будущем.
- Прощение излечивает семьи и народы.
- Прощение позволяет нам не страдать душевно или физически от разрушительных последствий накопления в себе обиды и гнева.

- Наши жизни взаимосвязаны, нас объединяет то общее, что у нас есть.
- Прощение — это дар, которым мы одариваем себя.



## МЕДИТАЦИЯ

Открыться свету

1. Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.
2. Когда вы почувствуете, что достаточно сконцентрировались, представьте себя в безопасном месте. Оно может находиться в помещении или на улице — главное, чтобы вы чувствовали себя в полной безопасности.
3. В центре этого места стоит шкаф с множеством выдвижных ящиков.
4. Все ящики надписаны. На ярлыках указаны обиды, которые вам предстоит простить.
5. Выберите один из ящиков и откройте его. Внутри, скомканные или аккуратно сложенные, лежат все мысли и чувства, которые вызывает в вас случившееся.
6. Вы можете очистить этот ящик.
7. Поднесите обиду к свету и изучите ее.
8. Раскройте негодование, которое вы испытывали, и отложите в сторону.

9. Разгладьте боль и позвольте ей медленно подняться вверх и исчезнуть в солнечном свете.
10. Если какие-либо мысли и чувства кажутся вам слишком сильными или слишком тяжелыми, отложите их в сторону, чтобы заняться ими потом.
11. Когда ящик опустеет, посидите немного с ним на коленях.
12. Затем сорвите ярлык.
13. Сорвав ярлык, вы увидите, что ящик превратился в песок и развеялся по ветру. Он вам больше не нужен.
14. Для этой обиды в шкафу не осталось места.
15. Если в шкафу остались другие ящики, которые следует очистить, повторите медитацию сразу же или чуть позже.



## РИТУАЛ С КАМНЕМ

### Ношение камня

1. Вам потребуется небольшой камень.
2. В течение утра (примерно шесть часов) носите камень в левой руке (в правой, если вы левша). Все это время ни при каких обстоятельствах не выпускайте его из рук.
3. По прошествии шести часов перейдите к упражнениям в тетради.



### УПРАЖНЕНИЕ В ТЕТРАДИ

1. Что вы ощущали, пока носили камень?
2. Когда это ощущение было сильнее всего?
3. Мешал ли он вам?
4. Была ли от этого какая-то польза?
5. Чем ношение камня похоже на ношение непрощенной обиды?
6. Составьте список людей, которых вам нужно простить.
7. Составьте другой список и включите туда всех тех, от кого вы хотели бы получить прощение.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

