

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение.</i> На пути к целостности	11
--	----

ЧАСТЬ I

ЧТО ТАКОЕ ПРОЩЕНИЕ

<i>Глава 1.</i> Зачем нужно прощать	25
<i>Глава 2.</i> Чем прощение не является	41
<i>Глава 3.</i> Понять Четверичный путь	54

ЧАСТЬ II

ЧЕТВЕРИЧНЫЙ ПУТЬ

<i>Глава 4.</i> Рассказать историю	77
<i>Глава 5.</i> Назвать боль	105
<i>Глава 6.</i> Даровать прощение	131
<i>Глава 7.</i> Восстановить отношения или освободиться от них	157

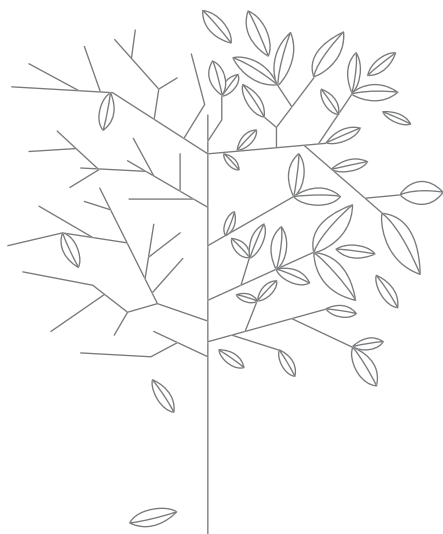
ЧАСТЬ III

ПРОСТИТЬ МОЖНО ВСЕГДА

<i>Глава 8.</i> Потребность в прощении	179
<i>Глава 9.</i> Самопрощение	211
<i>Глава 10.</i> Мир, построенный на прощении	232
Источники	245
Благодарности	246
Примечания	249

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

*Посвящается Анжеле.
Нам тебя не хватает*



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ВВЕДЕНИЕ

НА ПУТИ К ЦЕЛОСТНОСТИ

«У него было множество ранений, — она говорила с точностью судмедэксперта. — Пять ран в верхней части живота... Их характер свидетельствовал о том, что либо использовались разные виды оружия, либо раны были нанесены группой людей». Миссис Мхлавули продолжала давать шокирующие свидетельские показания перед Комиссией по установлению истины и примирению*. Речь шла об исчезновении и убийстве ее мужа Сисело. «В нижней части живота тоже были

* Южно-Африканская комиссия по вопросам истины и примирения, действовавшая в 1994–2004 годах, расследовала преступления эпохи апартеида, совершенные всеми участниками конфликта, предоставляя возможность как можно большему числу жертв режима рассказать о своих страданиях и быть услышанными обществом. Ключевой ее задачей было препятствование попыткам роста враждебности и перехода к массовому и неконтролируемому возмездию, а главной целью — национальное примирение. Возглавил Комиссию англиканский архиепископ Кейптаунский (первый чернокожий епископ Южно-Африканской Республики), лауреат Нобелевской премии Десмонд Туту — автор этой книги. *Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.*

ранения, всего сорок три. Ему плеснули в лицо кислотой. Отрезали правую кисть чуть ниже запястья. Я не знаю, что они сделали с ней».

Во мне поднималась волна ужаса и тошноты.

Потом настала очередь девятнадцатилетней Бабалвы. Когда убили ее отца, Бабалве было восемь, а ее брату — всего лишь три года. Она рассказала о притеснениях со стороны полиции, о горе и трудностях, которые семья пережила после смерти отца. И затем добавила: «Я хотела бы знать, кто убил моего отца. И брат тоже этого хочет». Следующие слова девушки ошеломили всех, у меня буквально дыхание перехватило: «Мы хотим простить их. Мы хотим простить, но не знаем, кого прощать».

Меня как председателя Комиссии по установлению истины и примирению часто спрашивают, как люди в Южной Африке смогли простить жестокость и несправедливость, с которыми они сталкивались во время апартеида*. Наш путь был долгим и рискованным. Сейчас трудно поверить, что до 1994 года — тогда прошли первые демократические выборы — расизм, неравенство и угнетение в нашей стране были закреплены законодательно: только белые могли голосовать, получать качественное образование и рассчитывать на успех в будущем. Насилие и протесты длились десятилетиями, много крови было пролито на долгом пути к свободе. Когда лидеров движения против этого режима в конце концов выпустили из тюрем, многие опасались, что переход к демократии обернется кровавой бойней,

* Апартеид — официальная политика расовой сегрегации, проводившаяся с 1948 по 1994 год правившей в Южно-Африканской Республике (ЮАР) Национальной партией.

подпитываемой жадной мести. Но мы чудесным образом выбрали иное будущее — прощение. Мы понимали, что спасти страну от неизбежного разрушения можно, только говоря правду и залечивая раны истории. Никто не знал, куда приведет этот выбор. Процесс, который мы запустили через Комиссию, был, как и любой опыт духовного роста, безумно болезненным и удивительно прекрасным.

Меня часто спрашивают, что я узнал о прощении, работая в Комиссии и во время поездок по миру, от Северной Ирландии до Руанды, в страны, пережившие страдания и межнациональные конфликты. Наша книга — ответ на этот вопрос. И еще — ответ на вопрос произнесенный, но подразумеваемый: *как* мы прощаем? Мы писали для тех, кто нуждается в прощении, независимо от того, хотят ли они простить или быть прощенными.

Иногда я жалею, что не могу стереть из памяти ужасы, с которыми пришлось столкнуться. Кажется, нет конца изощренным методам, какими люди доставляют друг другу страдания, как и причинам, которые, как они считают, служат им оправданием. Но способность человека к исцелению тоже безгранична. В каждом из нас от природы заложено умение радоваться, несмотря на перенесенные страдания, находить надежду в самых безнадежных ситуациях и восстанавливать любые отношения, требующие примирения.

Хочу поделиться с вами двумя простыми истинами: нет ничего, что нельзя простить, как и нет людей, не заслуживающих прощения. Осознав, что все мы связаны друг с другом — фактом рождения, обстоятельствами или просто принадлежностью к человеческому роду, — вы поймете, что это правда. Я часто говорю, что для Южной Африки нет

будущего без прощения. Гнев и стремление к отмщению приводят нас к гибели — и всех вместе, и каждого в отдельности.

Каждый из нас иногда нуждается в том, чтобы простить или быть прощенным. Так будет повторяться снова и снова. Мы все сломаны, каждый на свой лад, и потому причиняем боль другим. Благодаря прощению мы восстанавливаем сломанное и снова обретаем целостность.

Будь то мучитель, жестоко меня истязавший, супруга, мне изменившая, начальник, обошедший меня повышением, или водитель, подрезавший меня по пути на работу, — я каждый раз сталкиваюсь с необходимостью выбора: простить или искать отмщения. Мы делаем этот выбор на личном уровне, на уровне семей или сообществ и на уровне мира в целом.

Качество жизни на нашей планете — это всего-навсего итоговая сумма наших ежедневных взаимодействий друг с другом. Каждый раз, помогая кому-то или нанося ущерб, мы сильнейшим образом влияем на мир в целом. Все мы люди, поэтому некоторые из наших взаимодействий складываются неправильно, и тогда мы причиняем кому-то боль, или боль причиняют нам, или и то и другое. Такое поведение заложено в природе человека, оно неизбежно. Прощение — это способ скорректировать неправильные взаимодействия, способ починить ткань социальной жизни, способ, каким мы оберегаем наше общество от гибели.

Социальные, духовные, психологические и даже физиологические выгоды прощения описаны в тысячах книг, но сам этот процесс чаще всего остается загадкой. Да, есть очевидная польза в том, чтобы забыть о нанесенных обидах, — но каким образом? Конечно, лучше не добиваться возмездия, но как можно не отомстить, если то, чего нас лишили, нельзя

восстановить? И возможно ли вообще простить и при этом по-прежнему взывать к справедливости? Какие шаги следует предпринять, чтобы достичь прощения? Как исцелить раны, появившиеся в душах таких хрупких существ, как все мы?

Путь прощения труден. Чтобы достичь принятия — этой отличительной черты прощения, — необходимо пройти по грязным отмелям ненависти и злости, сквозь горе и лишения. Этот путь был бы менее тернист, будь он ясно обозначен, но видимых ориентиров нет. Граница между теми, кому причинили боль, и теми, кто ее причинил, тоже не всегда ясна. Каждый из нас сначала будет тем, кому нанесли ущерб, а потом тем, кто наносит ущерб, а затем мы, беснуясь от боли и гнева, одновременно окажемся по обе стороны границы. Все мы часто пересекаем эту линию. Но по какую сторону вы бы ни стояли, что бы ни сделали, как бы ни поступили с вами, мы, авторы этой книги, надеемся, что сумеем помочь вам.

Вместе с вами мы рассмотрим каждый аспект Четверичного пути прощения:

- 1) рассказать историю;
- 2) назвать боль;
- 3) даровать прощение;
- 4) восстановить отношения или освободиться от них.

Приглашаем присоединиться к нам на этом исцеляющем, трансформирующем пути. Неважно, с чем именно вы столкнулись, — возможно, вам трудно двигаться дальше из-за причиненного зла или недостает смелости, чтобы осознать зло, причиненное вами другим. Прощение — не что иное, как способ исцеления мира. Мы исцеляем мир, исцеляя собственные души. Это простой, но нелегкий путь.

Я пишу эту книгу вместе со своей дочерью Мпхо, она тоже священник*. Мпхо работает с прихожанами и паломниками на их пути к прощению и исцелению. Она пишет диссертацию по теме прощения и привносит в нашу совместную работу богатство знания. Кроме того, на страницах книги она рассказывает очень личную историю собственного следования Четверичному пути и делится своим опытом принятия и прощения.

Эта книга — приглашение пройти вместе с нами по пути прощения. Мы поделимся собственными историями и историями людей, которые нас вдохновили, а также тем, что узнали о самом процессе прощения. Мы были свидетелями того, как он преобразует действительность и восстанавливает отношения между членами семьи, друзьями, незнакомцами и врагами. Мы видели, как он иссушает яд мелких ран, которые люди по неосторожности ежедневно наносят друг другу, приносит исцеление после самых чудовищных проявлений жестокости, какие только можно вообразить. Мы твердо верим в то, что нет безнадежных людей, непоправимых ситуаций и преступлений, которые нельзя было бы простить.

Если вы стремитесь простить, мы постараемся указать вам путь к свободе. Вы узнаете, как освободиться от хватки мучителя и сбросить жгучие оковы гнева и обиды, которые привязывают вас к вашему страшному опыту.

Если вы нуждаетесь в прощении, мы надеемся, что эта книга покажет ясный путь к тому, как сбросить кандалы

* В англиканской церкви женщины могут быть священниками наравне с мужчинами.

прошлого и двинуться дальше. Признавая страдание и боль, причиненные другим людям, прося прощения и возмещая ущерб, прощая и восстанавливая отношения, мы возвращаемся к своей изначальной природе.

Да, мы совершаем много плохого, но наша истинная сущность — доброта. Если бы это было не так, никто не испытывал бы потрясения и смущения, причиняя друг другу зло. Когда кто-нибудь совершает нечто ужасное, это повергает в шок, потому что выходит за рамки правил. Мы живем, окруженные таким количеством любви, доброты и доверия, что перестаем замечать их. Прощение — это способ, каким люди возвращают себе то, что было у них отнято, и восстанавливают утраченные любовь, доброту и доверие. Прощая — неважно что, — мы каждый раз движемся по направлению к целостности. Прощение — это способ вернуть покой своей душе и окружающему миру — не больше и не меньше.

«Книга прощения» написана в первую очередь для тех, кто хочет простить. Мы решили сделать акцент именно на этом, потому что нуждающимся в прощении тоже нужно простить того, кто причинил зло им. Это не оправдание их злодеяний, а лишь признание, что зло переходит от человека к человеку, от одного поколения к другому. Никто не рождается преступником, никто не рождается жестоким. Каждый из нас приходит в этот мир целостным, но эту целостность очень легко расколоть.

В Южной Африке мы выбрали прощение, а не месть. Этот выбор позволил избежать кровопролития. Выбор есть всегда, какая бы несправедливость ни случилась. Как уже было сказано, вы можете выбрать месть или прощение, но месть

всегда обходится дороже. Выбрав прощение, а не воздаяние, вы неизбежно станете более сильным и свободным человеком. Покой всегда приходит к выбравшим прощение. Мы с Мпхо видели, как действует яд злобы и обиды, как он изъедает и разрушает человека изнутри, но одновременно наблюдали, как сладостный бальзам прощения смягчает душу и исправляет даже самые тяжелые случаи. Именно поэтому мы говорим, что надежда есть всегда.

Мы вступаем на путь прощения не без тревоги и знаем, что что-то может пойти не так, как запланировано. Прощение — это разговор, и, как всякий важный разговор, он требует простого, правдивого и искреннего языка. Эта книга научит вас языку прощения. Вы найдете в ней медитации, упражнения и ритуалы, которые помогут на этом пути. Надеемся, некоторые из предлагаемых техник даруют вам покой и утешение, а также пробудят сострадание. Какие-то из них, возможно, покажутся вам особенно трудными.

Нас могли бы обвинить в недобросовестной рекламе, если бы мы не сказали, что в случае с прощением, как и с любым разговором, результат нельзя предугадать. Эта книга — не панацея. Но тем не менее мы тешим себя надеждой, что она приведет к тому результату, к которому вы стремитесь. Мы верим, что, читая эти строки, вы обретете нужный настрой и получите навыки, необходимые для того, чтобы исправить ваши отношения и в каком-то смысле весь наш мир.

Для нас в Южной Африке основой понимания мира стало *убунту*. Это слово буквально значит «человечность». Согласно данному мировоззрению, человек становится человеком

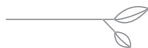
только благодаря другим людям. Иными словами, мы являемся людьми, только будучи связанными с остальными. Наши личности тесно переплетены, и каждую брешь в этой сети взаимосвязей нужно залатать, чтобы мы все вновь стали цельными. Эта взаимосвязанность — суть того, кто мы есть.

Идти по пути прощения — значит уяснить, что ваши преступления наносят вам такой же вред, как и мне. Идти по пути прощения — значит понимать, что моя добродетель связана с вашей и что любые проступки причиняют вред нам всем.

Даже после осознания нашей взаимосвязи идти по пути прощения вам, вероятно, будет непросто. Иногда может казаться, что, делая шаг вперед, вы делаете два шага назад. Это путешествие. И, как в любом путешествии, сначала нужно захотеть сделать первый пробный шаг. Старая поговорка шотландских кельтов гласит: «Все трудно тому, кто не хочет». Нельзя начать путешествие, если вы этого не хотите. Готовность сострадать приходит раньше чувства сострадания. Изменениям должны предшествовать вера, что они возможны, и готовность меняться. Прощению должно предшествовать желание простить.

Мы пройдем этот путь вместе. Даже если вы считаете, что никогда не сможете простить или совершенное вами настолько ужасно, что не может быть прощено, мы будем рядом с вами. Если вы опасаетесь, что вашу ситуацию нельзя исправить, или сомневаетесь в результате ваших усилий, мы предлагаем хотя бы попробовать. Если у вас не осталось надежды, вы парализованы чувством вины, вас переполняет горе или захлестывает гнев, мы приглашаем

вас в путь. Мы пройдем его вместе, потому что верим: он принесет исцеление и трансформацию. Мы зовем вас за собой не потому, что с нами путь прощения станет легким, а потому, что в конечном счете только он и стоит того, чтобы по нему идти.



МОЛИТВА ДО МОЛИТВЫ

Я хочу быть готовым простить,
но не осмеливаюсь просить тебя об этом.
Ты можешь мне это дать,
а я еще не готов.
Я не готов смягчить свое сердце,
я не готов снова стать уязвимым,
не готов увидеть человечность в глазах своего мучителя
или осознать, что тот, кто мучил меня, тоже может плакать.
Я еще не готов к путешествию,
мне еще неинтересна эта дорога.
Это молитва перед молитвой.
Сделай так, чтобы я захотел простить,
сделай так не сейчас, но скоро.
Смогу ли я просто произнести
«Прости меня»,
посмею ли просто взглянуть,
посмею ли увидеть все то зло, что я причинил?
Смогу ли посмотреть краешком глаза
на разорванные части этой хрупкой вещи —
души, пытающейся подняться
на сломанных крыльях надежды?

Я боюсь.
И если я боюсь смотреть,
как я могу не бояться сказать
«Прости меня»?
Есть ли место, где мы можем встретиться —
ты и я?
Место где-то посередине,
на ничьей земле,
где мы пересечем рубежи,
где ты прав
и я прав тоже,
и оба мы, мучитель и жертва,
можем ли мы встретиться там?
Мы ищем место, где начинается эта дорога,
дорога, которая закончится, когда мы простим.



ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ В ПУТЕШЕСТВИИ

В любое путешествие нужно отправляться хорошо экипированным. Вам понадобятся две вещи, которые помогут исцелиться.

1. Заведите тетрадь, где вы будете выполнять упражнения, помещенные в конце каждой главы. Подойдет обычный блокнот или записная книжка. Это будет ваша собственная «Книга прощения», которую только вы сможете читать. Сюда вы станете записывать все мысли, чувства и идеи, которые будут возникать, пока вы идете дорогой прощения.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

2. Прогуляйтесь и найдите камень, который вас чем-то привлечет. Он может быть красивым или совсем невзрачным, главное — он должен быть достаточно маленьким, чтобы помещаться в ладони, и достаточно большим, чтобы вы его не потеряли. Запишите в тетрадь, где именно вы его нашли и что вас в нем привлекло.

Поздравляем. Вы вступили на Четверичный путь.