



СЕРИЯ «БИБЛИЯ»

Прощение:

Величайший Целитель

СЕРИЯ

«Беседа с Библией»

Предисловие
и комментарии
Джоржальд Ямпольски

Джоржальд
ЯМПОЛЬСКИ

www.azbuka.ru

Джеральд Ямпольски Прощение: Величайший Целитель

*Эта книга посвящается моей жене,
родственной душе и спутнику жизни,
Дайяне В. Чиринчione, научившей меня
за время нашей совместной жизни таким
вещам о любви и прощении Бога, которые
просто выходят за рамки моего воображения.*

Исцеление - это та настоящая работа, которую вы призваны делать здесь, на этой планете. Мы все явились сюда для того, чтобы исцелить друг друга - исцелить друг друга от каждой ошибочной мысли, от каждой идеи, от каждой ограничивающей или пугающей концепции, которая не дает нам ощутить себя теми, Кем Мы Являемся На Самом Деле.

~~~~~ Предисловие

Вы держите в руках книгу, которая изменит вашу жизнь.

Я уверен, вы слышали о таких книгах. Возможно, вы даже читали одну из них прежде. Они редкие, это правда. В сущности, если принять в расчет общее количество издаваемых книг, то они *очень редкие*. Но время от времени одна из них нет-нет, да и найдет вас. Я говорю буквально. Я хочу сказать, что она буквально *найдет вас*.

Может быть, вам ее подарят. Или, возможно, вы услышите о ней от своего друга. Вы можете обнаружить ее на чьем-то кофейном столике. Или заглавие этой книги окажется единственным, действительно привлечшим ваше внимание в книжном магазине.

Только вам одному известно, каким образом книга, которую вы держите сейчас в руках, попала к вам, но я могу сказать вам вот что: Она попала к вам не просто так.

Вы читаете ее не случайно.

Бог сделал так, что эта книга оказалась у вас, я убежден в этом.

Бог делает такие вещи постоянно.

Это один из способов, которым Бог общается с вами, когда хочет, чтобы вы что-то услышали, или когда вы просите у Вселенной ответа, озарения или помощи в чем-то, что беспокоит вас.

Я не знаю, беспокоит ли вас что-то в настоящий момент, хотите ли вы озарения или просто настал один из тех моментов, когда Бог чувствует, что вам неплохо было бы кое-что услышать, но **я точно знаю, что эта книга попала к вам в руки в идеальный для этого момент.**

Вы тоже увидите это, когда закончите ее читать. Вы будете знать абсолютно точно, почему взяли ее в руки.

Теперь позвольте мне вкратце рассказать вам о человеке, написавшем эту книгу. Это один из наиболее необыкновенных людей, которых я только встречал в своей жизни. Это человек, который несет в своем сердце мир, любовь и радость в таком количестве, что его лицо светится. Вы можете увидеть это в его глазах. Вы можете почувствовать это в его улыбке. И, когда он пожимает вам руку или обнимает вас - а обнимает он часто, - вы можете почувствовать, как мир, радость и любовь проходят прямо сквозь вас.

Вот каков человек, о котором мы говорим. Я знаю Джерри лично, и на личном опыте испытал все это. Я рассказываю вам о нем сейчас потому, что считаю важным, чтобы вы знали о человеке, который выложил эту информацию перед вами. Я хочу, чтобы вы знала она идет из самого надежного источника.

И дело не в том, что Джерри Ямпольски нуждается в представлении или в какой-либо моей рекомендации. Его многолетняя работа по созданию "Center for Attitudinal Healing" (Центр оздоровления жизненной позиции) в районе залива Сан-Франциско и организации более ста подобных центров по всему земному шару завоевала ему благодарное восхищение людей во всем мире. А его выдающаяся книга "Любовь - это освобождение от страха" является одной из самых значительных работ по "практической" духовности за прошедшие полвека. Я хочу, чтобы вы знали не *кто такой* Джерри, а скорее - что *он и есть тот, кем вы его себе представили* после прочтения его предыдущих трудов и знакомства с делом его жизни. Другими словами, он человек, у которого слова не расходятся с делом.

Почему я считаю, что вам так важно это знать? Не потому, что я думаю, будто Джерри нуждается в восхвалении. Абсолютно нет.

Скорее - вам важно знать, что собой представляет этот человек, ибо прожитая им жизнь является доказательством того, что *то, чему он учит, на самом деле работает.*

Это награда, ибо Джерри пришлось много чего преодолеть в своей жизни. Рассказывать вам здесь обо всем этом нет необходимости. Достаточно лишь сказать, что его жизнь не всегда была такой уж безупречной. И, несмотря на это, вот уже больше двадцати лет Джерри оказывает помощь миру и вдохновляет миллионы людей.

Что же вызвало в нем такую перемену? То же самое, что вызовет эту перемену и в вас, - предмет этой книги: **прощение.**

Теперь давайте проясним кое-что относительно Джерри Ямпольски. Он не идеален. Никто из тех, кто его знает, вам этого не скажет. А скажут они вам то, что он совершенно ясно осознает сам: он не идеален, никто не идеален - и это его великое целительное понимание.

Он понимает, что все мы люди, что все мы совершаем ошибки, что все мы можем причинять боль и быть эгоистичными, недоброжелательными или невнимательными по отношению к другим.

Он знает, что такое драться с эго, бороться со страхом и сражаться с любовью.

Ему знакомо глубокое внутреннее разочарование, которое наступает, когда хочешь быть великим, а все равно поступаешь мелко; когда хочешь быть нежным, а все равно поступаешь жестоко; когда хочешь быть мудрым, а все равно поступаешь глупо.

В его жизни не раз случались моменты, когда он был гораздо меньше, чем его величайшая сущность. Его особое достоинство состоит в том, что он первым расскажет вам об этом. Его особый дар заключается в том, что он первым позволит вам тоже быть не идеальным - и не нести за это наказания.

Видите ли, Джерри Ямпольски понял некоторые вещи относительно прощения.

Он научился прощать себя в те моменты своей жизни, когда он оказывается меньше, чем *Тот, Кем Он На Самом Деле Является*; он

также научился прощать других, когда с ними случается то же самое.

И это привело Джерри к глубокому внутреннему миру.

Это дало ему способность общаться с так называемыми "трудными людьми" с необычайным терпением и безупречным самообладанием.

Это заставило его стремиться практиковать безусловную любовь.

Это позволило ему исцелить себя и других. Сейчас, возможно, вы не знаете - или не осознаете, - что вам необходимо что-то исцелить. Или, может быть, вам нечего исцелять. (Откровенно говоря, в этом случае я бы был крайне удивлен, поскольку мне встречалось не так уж много людей, у которых не было бы внутренних ран, нуждающихся в исцелении, но я допускаю такую возможность.) Однако это не может помешать вам исцелять других, И это действительно та настоящая работа, которую вы призваны делать здесь, на этой планете. Мы все явились сюда для того, чтобы исцелить друг друга - исцелить друг друга от каждой ошибочной мысли, от каждой идеи, от каждой ограничивающей или пугающей концепции, которая не дает нам ощутить себя теми, Кем Мы Являемся На Самом Деле. Нам были даны замечательные инструменты, с помощью которых можно это сделать, и самый удивительный из них - это прощение.

Прощение может вызвать в вашей жизни и в жизни других людей самые глубокие трансформации, какие вы только можете себе представить.

Прощение может изменить все за одну ночь. Вот что захватывает в этом больше всего. Оно может изменить все.

Оно может принести радость туда, где царит печаль, мир туда, где царит смятение, веселость туда, где царит гнев.

И оно может вернуть вас назад самим себе.

В своей жизни я заметил, что говорить о прощении гораздо проще, чем практиковать его. Поэтому книга Джерри так важна для меня. Я рад узнать больше об этом чудесном инструменте и чудесах, которые он может творить. Я так счастлив, что могу научиться использовать его, а не только говорить о нем.

Позвольте в завершение своих комментариев сказать вам еще одну последнюю вещь об этой книге. Эта книга - это правда Джерри,

но это еще и *послание Бога*.

Бог просто использует Джерри как средство передачи.

Поэтому, читая эту книгу, ясно осознавайте, что вы разговариваете с Богом.

И будьте абсолютно уверены в том, что она попала к вам не случайно.

Нил Доналд Уолш,

автор книг "Беседы с Богом" Благодарность С чувством самой глубокой признательности я хочу поблагодарить всех тех людей, которые посетили наш *Центр Аттитюдинального Оздоровления* в Саусалито, Калифорния, а также всех друзей, которые встречались мне и моей жене, Дайяне Чиринчионе, на протяжении всех этих лет и которые научили нас так многому о прощении.

Я хочу выразить особую благодарность своему ближайшему другу, Хол Зине Беннет, которая оказала мне огромную помощь в окончательном редактировании этой книги.

Я особенно благодарен Синтии Блэк и Ричарду Кону, а также всем остальным сотрудникам *Beyond Words* за их полезные комментарии и поддержку при написании этой книги.

Я также хочу признаться в том, что некоторые концепции этой книги представляют собой мои интерпретации принципов, взятых из "Курса Чудес". Иногда я прямо его цитировал или пересказывал. Это отмечено звездочками.

Но больше всего я благодарен Джудит Винстон и Роберту Скотчу из *Фонда Внутреннего Мира* за то, что они дали разрешение привести цитаты из "Курса".

Введение Я написал эту книгу потому, что действительно чувствую: мы учим тому, чему сами хотим научиться, а прощение - это один из самых важных уроков, в котором мне необходимо разобраться. Так что я написал эту книгу для себя - как напоминание о том, что я на самом деле хочу прекратить страдания, которые причиняю себе самому и окружающим своим осуждением и неумением прощать.

С тех самых пор, как я на самом деле усвоил эти уроки, я знаю, что прощение дает мне личную свободу, надежду, мир и счастье, которые я не могу получить каким бы то ни было иным способом. Но я также

знаю, что прощение - это не та вещь, в которой мы можем когда-либо в жизни добиться совершенства. Оно непрерывно, это всегда *незавершенная работа*. Это никогда не прекращающийся процесс, потому что до тех пор, пока мы живем в этих телах, всегда будет существовать часть, которая снова и снова станет испытывать искушение осуждать.

Я должен сознаться, что не проходит и дня, чтобы я не поймал себя на том, что сужу других или себя. Иногда это происходит, казалось бы, весьма обыденным образом. Мне вспоминается одна история, которая произошла со мной довольно давно на прекрасном острове Молокаи на Гавайях.

Совершая утреннюю пробежку вокруг площадки для игры в гольф, я заметил две банки из-под пива, которые кто-то бросил рядом с дорожкой. Увидев их, я почувствовал недовольство и раздражение. Как можно быть настолько эгоистичным и бесчувственным, чтобы замусоривать эту прекрасную землю таким образом? Я просто пришел в ярость. Каким же непроходимо глупым нужно быть, чтобы выбрасывать свои банки из-под пива в окно и загрязнять такое райское место?

Пробежав мимо банок, я направился назад к отелю, где остановился. В моей голове уже выстраивался целый сценарий о том равнодушном человеке, который это сделал. Но затем мой внутренний голос остановил меня: "Подожди! Вместо того чтобы осуждать кого-то, ты мог бы вернуться назад и подобрать эти пивные банки". Независимо от того, каким образом они там оказались, не лучше ли было бы исправить то, что кто-то сделал, а не держать в своем сознании эти резкие, осуждающие мысли весь остаток дня?

Затем у меня возник небольшой спор с самим собой. Если бы я вернулся назад, чтобы подобрать банки, то мог бы опоздать на встречу, о которой заранее договорился. Стоило ли потратить еще пять минут или около того, чтобы подобрать банки и выбросить их куда следует?

В конце концов я вернулся и подобрал банки. И как только я это сделал, дискомфорт от чувства осуждения, которое я испытывал, внезапно сменился чудесным чувством мира и радости.

Когда я бежал назад к своему отелю, на меня вдруг нахлынули воспоминания. Я вспомнил времена своей молодости, когда я выбрасывал мусор из окон своей машины. Я делал такие же глупые и эгоистичные вещи, как и тот, кто оставил свои пивные банки возле дороги. В это мгновение я увидел, что мое осуждение этого поступка было проекцией моей собственной вины и моего собственного осуждения себя самого. Подобрать пивные банки и выбросить их в мусорный ящик - это действие было чем-то большим, чем простая дань уважения красоте этого райского острова; это был урок освобождения себя самого от прошлого и своего собственного самоосуждения.

Еще более глубоким уроком для меня стало то, что я не должен был оставлять мусор на земле. Я также не должен был носить в себе доставлявшее мне дискомфорт чувство осуждения, которое я испытывал. Более того, я увидел, что мои чувства были осуждением себя самого. Сам процесс прощения человека, который намусорил, освободил меня от чувств, которые я питал по отношению к своему собственному прошлому поведению.

Этот момент стал для меня напоминанием о том, каким целительным может быть прощение, о том, как оно может освободить нас от прошлого и дать нам радость полноты жизни в данный момент.

В повседневной жизни мы склонны думать о прощении как о чем-то чуть большем, чем простое принятие чьих-то извинений.

Иногда мы принимаем извинения просто из вежливости, не испытывая при этом особого чувства прощения. Или, возможно, мы цепляемся за свои обиды по поводу того, как нас подвели друзья или любимые, полагая, что это единственный способ защитить себя. В своем заблуждении относительно прощения мы не только продолжаем держаться за то, что причинило нам боль, но также отказываемся видеть то, что может нас излечить.

Вероятно, одной из самых трудных для меня вещей было осознание, что отсутствие прощения держит меня привязанным к инцидентам, которые происходили в прошлом. Когда я цепляюсь за свои прошлые обиды, я обрекаю себя на мрак. Если бы я цеплялся за прошлое и продолжал носить в себе свои осуждающие мысли по



поводу тех пивных банок, то весьма вероятно, что они по-прежнему лежали бы возле дороги на Молокаи - а я бы по-прежнему испытывал дискомфорт от осуждения в свой собственный адрес.

Прощение освобождает нас от очень многого. Оно прекращает наши внутренние битвы с самим собой. Оно позволяет нам перестать снова и снова обращаться к гневу и обвинениям.

Прощение позволяет нам узнать, кто мы есть на самом деле. С прощением в сердце мы можем по меньшей мере ощутить нашу истинную сущность - любовь.

Прощение - величайший целитель, который позволяет нам почувствовать себя едиными друг с другом и со всем тем, что составляет жизнь.

Прощение обладает силой, которая может исцелить как нашу внутреннюю, так и внешнюю жизнь. Оно может изменить наш взгляд на себя и окружающих. Оно может изменить наш способ восприятия мира. Оно может раз и навсегда покончить с внутренними конфликтами, которые многие из нас носят в себе каждый момент каждого дня.

Представьте себе мир, который может наступить на нашей планете, если все люди Земли освободятся от старых обид на своих соседей. Представьте, что может произойти, если мы все избавимся от многовековых сражений за расовые и религиозные различия, от прошлых ран, которые мы нанесли друг другу!

Как врач с более чем сорокалетним опытом, я могу вспомнить людей с разнообразными болезнями - от болей в спине, язв и высокого кровяного давления вплоть до рака, - которые избавились от многих из своих недугов после того, как научились прощать. В последние годы меня очень воодушевляет то, что начинают проводиться исследования, демонстрирующие взаимосвязь между прощением и выздоровлением.

Сейчас мы знаем, что отсутствие прощения - то есть цепляние за гнев, страх и боль - действительно наносит ощутимый удар по нашим телам. Оно создает напряжение, которое оказывает влияние на физиологическую систему, от которой зависит наше здоровье. Оно оказывает влияние на циркуляцию крови по телу. Оно оказывает влияние на эффективность нашей иммунной системы. Оно

подвергает стрессу наше сердце, наш мозг - да практически все органы нашего тела. Отсутствие прощения на самом деле является фактором нездоровья.

Я вспоминаю о своих годах алкогольной зависимости. Пьянство было моим способом сделать себя нечувствительным к боли от своих собственных суждений о себе и о других. Такой способ справляться с этими чувствами стал источником стресса для меня и для всех, кто меня окружал. Если бы я продолжал эту модель поведения, то наверняка усилил бы конфликты между своей внутренней и внешней жизнью. Со временем я бы довел себя до серьезных физических расстройств - таких, как болезнь печени, рак, проблемы пищеварения или сердечные заболевания.

Двадцать пять лет назад появился первый *Центр Аттитюдинального Оздоровления*. Вначале Центр представлял собой безопасное место, где оказывали помощь и поддержку детям, страдавшим от очень тяжелых заболеваний, но вскоре он расширился и стал включать также подростков и взрослых. Основанная на некоторых принципах "Курса Чудес", главная цель членов групп, а также персонала, совета директоров, помощников и добровольцев состоит в обретении внутреннего мира как способе создания подлинного здоровья и исцеления посредством освобождения от страха.

Даже тогда, когда они еще ничего не могли сделать для изменения состояния своего тела, они могли исцелять свое чувство гнева, предательства, несправедливости и страха перед серьезным расстройством здоровья. И очень часто благодаря прощению они обретали свободу от своих страхов и дискомфорта и могли продолжать жить созидательной, продуктивной и счастливой жизнью.

Сегодня Центр имеет 120 дочерних Центров по всему миру, которые используют принципы *Аттитюдинального Оздоровления* для решения множества разнообразных человеческих проблем - от проблем во взаимоотношениях и серьезных заболеваний до исцеления конфликтов в семьях и организациях.

Прощение продолжает оставаться основным предметом обучения в этих бесплатных центрах. И оно продолжает приносить

людям успокоение и свободу в жизни, даже когда они сталкиваются с самыми тяжелыми обстоятельствами.

На создание этой маленькой книги, которую вы сейчас держите в руках, меня вдохновили тысячи историй исцеления, которые я выслушал за многие годы. Будучи свидетелем такого большого количества исцелений, наступавших в результате практики *Аттitudинального Оздоровления*, я убежден в непревзойденной силе прощения. Когда мы изменяем свое сознание, нас приводят к миру, независимо от тех испытаний, с которыми сталкивает нас жизнь.

*Напоминания о Прощении*, приведенные в конце каждой главы, можно использовать как ежедневные медитации. Возможно, вам будет полезно написать *Напоминания о Прощении* на листке бумаги или карточке и носить ее с собой, обращаясь к ней по нескольку раз на протяжении дня.

Я надеюсь, что Ты, читатель, найдешь на этих страницах способ ощутить в своей жизни больше счастья, мира и свободы.

Мы вместе в этом путешествии.

Я убежден в том, что, практикуя постоянный процесс прощения, мы все сможем привнести больше радости и мира не только в свою жизнь, но и в жизни всех тех, кто нас окружает.

То, что мы должны простить в других, может быть чем-то таким в нас самих, что мы прятали от своего осознания.\* Мы можем сделать нашей единственной

целью обретение душевного мира

и спокойствия.\* Мы несем ответственность за свое

собственное счастье.\* К читателю Читая эту книгу, держите под рукой маленькую записную книжку или дневник. Она пригодится для ведения разного рода записей или фиксирования внезапных озарений, которые могут возникать в вашем сознании во время чтения этой книги.

Я бы хотел порекомендовать вам начать свой дневник со списка людей, которых можно было бы простить.

Включите в этот список людей, которых, как вам кажется в настоящий момент, вы никогда не сможете простить.

Для того чтобы сэкономить время в этом процессе, я попытался продумать различные возможности, которые могут возникнуть. Нижеследующее должно немного облегчить выбор кандидатов для включения в этот список.

Родители, приемные родители,  
члены семьи и родственники Многие из нас выросли с ощущением, что наши родители не дали нам именно того, что нам хотелось и было нужно в детстве. На наших лекциях и семинарских занятиях мы с Дайяной часто просим поднять руки тех людей, которые полностью простили своих родителей. И очень редко бывает так, что это сделали больше пятидесяти процентов присутствующих.

В некоторых случаях именно эмоциональные, духовные, физические или сексуальные оскорбления оставляли шрамы, которые, казалось, не пройдут никогда.

В других же случаях кажется, что вы выросли в довольно благоприятной, полной заботы семейной обстановке, но вы по-прежнему чувствуете боль от многих событий, которые с вами происходили.

Даже если сейчас вы чувствуете, будто то, что происходило в вашем детстве, непростительно - или, может быть, просто неприятно, - записывайте любые имена, которые могли бы подойти под это заглавие.

Супруги, экс-супруги и люди,  
с которыми у вас в прошлом были  
любовные отношения На наших практических занятиях, которые мы проводим по всему миру, мы часто просим людей поднять руки, если они были разведены. Затем мы просим этих людей поднять руки, если они *полностью* простили своих бывших супругов. Как правило, руки поднимает меньше двадцати пяти процентов из них - это означает, что остается семьдесят пять процентов тех, кто не простил своих бывших супругов.

Несомненно, простить своих бывших супругов может быть трудно. По-видимому, это люди, которых мы однажды впустили к себе в сердце и которым полностью доверяли. Боль, разочарование или

чувство предательства, которые мы испытываем, могут быть очень глубокими.

Даже если вам сейчас кажется, что им нет прощения или вы не чувствуете, что сможете когда-либо их простить, по крайней мере впишите их имена в список.

Авторитетные лица У многих из нас был опыт, когда нас подводили, травмировали, обманывали, разочаровывали или даже оскорбляли люди, которым, как нам казалось, мы могли доверять в тех или иных аспектах нашей жизни, например учителя, религиозные лидеры, приемные родители, люди, чьей профессией является помощь, официальные представители власти, политики, главы правительства, производители товаров и услуг, продавцы.

Главы правительств, например, иногда несут ответственность за ужасные преступления против человечества - как доказательство тому стоит лишь вспомнить Вторую мировую войну и Холокост (массовое истребление евреев).

Точно так же бывают случаи, когда профессионалы, которым мы платим за помощь, причиняют нам неприятности, а иногда даже серьезный вред.

Определенно, может казаться, что эти люди меньше всего заслуживают прощения, поскольку мы доверили им служение обществу.

Еще раз советую впишите их имена в свой список, даже если вы абсолютно уверены в том, что их никогда нельзя будет простить.

Ваше физическое тело Полностью ли вы довольны своим телом?

Нравится ли вам, как оно выглядит или чувствует?

Есть ли у вас физические проблемы генетического характера или вызванные каким-либо заболеванием или травмой?

Вы страдаете от серьезного недуга?

Вам не нравится что-то, что ограничивает вас и не позволяет делать то, что вам хотелось бы делать?

Или вас злит то, что ваше тело стареет и вы ничего не можете сделать, чтобы остановить этот процесс?

Если что-нибудь из перечисленного актуально для вас, то коротко опишите это и занесите в свой список.

Ваши собственные прошлые или

настоящие мысли, чувства и поведение Многие из нас осуждают себя. Нам может быть сложно принять определенные реакции, которые, как нам кажется, повторяются снова и снова, независимо от того, насколько сильно мы стараемся измениться.

Возможно, в прошлом мы делали вещи, которые причинили другим вред или боль. У нас может быть ощущение, что, как бы много времени и энергии мы ни тратили на улучшение взаимоотношений с другом или членом семьи, мы никогда не сможем их хоть сколько-нибудь улучшить.

Мы можем чувствовать, что нам не удастся добиться чего-либо на работе или продвинуться к своей цели.

Мы можем чувствовать, что должны быть более щедрыми по отношению к другим людям - или меньше осуждать и больше прощать!

Что бы это ни было, опишите это кратко и поместите в свой список.

Стихийные силы, судьба, удача,

Высшая Сила, звезды или сама жизнь Иногда может показаться, что сама жизнь против нас. Мы часто слышим фразы типа: "Мне никогда не везло!", или "Это моя судьба!," или "Если Бог существует, то как он может допустить такое?," или "Это все предопределено моими звездами!" Определенно, бывают времена, когда мы злимся на силы, которые кажутся большими, чем мы сами, или которые оказываются вне нашего контроля.

Запишите все, что может иметь отношение к вам.

Нечастные случаи, оскорбления

или злодеяния от незнакомых вам людей Иногда может складываться впечатление, что жизнь наполнена проблемами или опасностями, которые возникают, даже если мы ничего не делаем.

Что бы это ни была транспортное происшествие, оскорбление со стороны незнакомца вам человека или ограбление, когда похититель уносит ценные вещи или предмет, который имеет для нас sentimentalную ценность, - такие обиды тоже могут казаться непростительными.

Добавьте их в свой список.

Размышления по поводу

завершения вашего списка Когда вы подойдете к завершению своего списка, вероятно, у вас возникнет множество мыслей и вопросов. Вот лишь некоторые из тех вещей, которые могут прийти вам в голову: Мне страшно прощать этих людей. Если я их прощаю, то разве тем самым я не оправдываю то, что они сделали? Не даст ли мое прощение им понять, что я согласен с ними?

Я чувствую это из-за того вреда, который мне причинили. Вокруг моего сердца колючая проволока, мое сердце похоже на камень, и я никогда не смогу изменить ту ярость, которую я ощущаю, когда думаю об этом человеке.

Я колеблюсь между желанием поквитаться с этим человеком за причиненный мне вред и желанием стереть все это из своей памяти.

Я никогда не смогу простить самого себя за то, что я сделал, и я заслуживаю того, чтобы никогда снова не быть счастливым.

Я бы хотел освободиться от этих отвратительных чувств, которые ношу в себе, но я боюсь, что если оставлю их, то мне снова смогут сделать больно.

Я практически уверен в том, что почувствую себя намного счастливее после того, как освобожусь от этих обид, но даже представить не могу, как это сделать.

Естественно, подобного рода вопросы и размышления возникнут у многих из нас, если мы сядем составлять список людей и ситуаций, которые мы должны простить.

Не существует быстрых и легких ответов на эти вопросы.

Но эта книга была написана с надеждой и убеждением, что она может помочь читателям взглянуть поближе на природу прощения. Речь идет о преимуществах и недостатках освобождения от обид, которые мы накопили за свою жизнь. Как вы сами скоро увидите, список, который вы только что составили, поможет вам сконцентрироваться на том, как прощение может работать в вашей жизни.

Прощать - значит видеть свет Бога

во всех - независимо от их поведения.\* Самые счастливые браки построены

на фундаменте прощения.

1. Корни несчастья Почему нам так трудно понять, что наш

поиск горшка с золотом на конце радуги лишь скрывает тот факт, что мы одновременно являемся и радугой, и золотом?

Представьте себе на мгновение, что счастье - это наше естественное состояние бытия. В *Центре Аттитюдинального Оздоровления*, где прощение является значительной частью всего, что мы делаем, мы говорим, что сущностью нашего бытия является любовь\*. Мы учимся смотреть на жизнь с той точки зрения, что мы представляем собой существа духовные, лишь временно пребывающие в своих телах. Когда мы смотрим на свою жизнь таким образом, то начинаем видеть, что любовь и счастье неразрывны.

И прощение учит нас тому, что можно выбрать любовь, а не страх, мир, а не конфликт, независимо от обстоятельств, влияющих на нашу жизнь.

Прежде чем мы начнем говорить о прощении, давайте вкратце исследуем корни несчастья.

Если мы взглянем на то место, где несчастье начинается, то сможем прийти к совершенно иному взгляду на мир. И лучше всего начинать это исследование с той части нас самих, которая верит, будто наше счастье зависит от чего-то вне нас.

Жизнь в нашем современном мире заставляет нас верить в то, что деньги и накопление материальных вещей может сделать нас счастливыми. Но проблема заключается в том, что чем больше мы накапливаем, тем больше хотим. Как бы много мы ни получали, практически всегда кажется, что этого недостаточно.

Как только мы начинаем делать выбор исходя из этой точки зрения, мы привыкаем верить в то, что в конце концов найдем нечто вне себя, что принесет нам вечное счастье. Тот факт, что этот поиск обычно оканчивается чувством разочарования, гнева и даже безнадежности, является ключом к тому, что это убеждение *не работает*.

Почему нам так трудно понять, что наш поиск горшка с золотом на конце радуги лишь скрывает тот факт, что мы одновременно являемся и радугой, и золотом?

В этом мире существует так много соблазнов, на которые можно возложить ответственность за наши несчастья, нехватку денег и



материальных благ. Мы смотрим вокруг себя и видим людей, у которых есть больше, чем у нас, которые кажутся более счастливыми, чем мы.

Мы обращаемся к другим людям и стремимся заполнить пустоту в наших душах нашими взаимоотношениями. Может показаться, что мы совершаем большой скачок, начиная видеть ответ не в большем количестве материальных вещей, а в других людях. Но та же часть нас, которая говорит нам, что ответы следует искать вне нас самих, также говорит нам, что мы можем сделать других людей ответственными за наше счастье. Несомненно, если бы мы только могли найти нужного человека, то нам удалось бы полностью реализоваться в жизни!

Очень скоро мы начинаем бегать по бесконечному кругу психологической "беговой дорожки", разочарованные и несчастные, потому что ни деньги и вещи, ни наши взаимоотношения не делают нас счастливыми. У нас случаются моменты счастья, но они кажутся слишком скоротечными.

Мы начинаем чувствовать, что жизнь загнала нас в ловушку. Но какая - можем спросить мы - тому альтернатива?

Что это за часть нас, которая заставляет нас продолжать поиски вне нас самих? Можем ли мы хотя бы назвать ее? Это та часть нас, которая верит, что наша истинная сущность ограничена нашим телом и нашим личностным "я". Это та часть нас, которая презрительно улыбается в ответ на любое предположение о том, что мы являемся существами духовными, лишь временно обитающими в своих телах.

Я предпочитаю использовать термин эго, для описания той части нас, которую так заботит все внешнее. Эго старается оправдать свое присутствие в нашей жизни, говоря нам, что оно всего лишь стоит на страже наших интересов, что нашим телам необходимо, чтобы оно руководило ими, а иначе мы случайно шагнем под мчащийся на полной скорости грузовик или забудем накормить себя или защитить от всевозможных опасностей, подстерегающих нас в этом мире. Наше эго заставляет нас верить в то, что тот, кто не думает, будто деньги могут купить счастье, просто не знает, где их взять.

Снова и снова наше эго дает нам понять, что мы живем в несправедливом мире, где мы непременно станем жертвами, если не

будем постоянно начеку. Наше эго чувствует себя хорошо тогда, когда мы убеждаемся в том, что являемся жертвами, ведь тогда мы передаем ему всю свою силу.

Наше эго меньше всего хотело бы, чтобы мы поверили в то, что у нас есть выбор - что мы можем не быть жертвами, что мы можем выбрать любовь, а не страх, что у нас есть выбор простить, а не держаться за свое ожесточение, зависть и осуждение.

Очень легко увидеть, что эго воспринимает счастье, любовь и душевное спокойствие как своих врагов, поскольку, когда мы наслаждаемся этими состояниями бытия, мы ощущаем свою духовную сущность. Мы видим мир, который совершенно отличается от того, который предложило нам эго.

В прощении нет ничего сложного, если мы смотрим на мир глазами любви, поскольку тогда становится ясно: ответы, которые мы искали всю свою жизнь, можно найти здесь, а не в вере нашего эго во внешние стороны жизни.

В худшем варианте мы слышим, как эго внутри нашего сознания говорит о том, что счастье невозможно испытывать долго, поэтому стоит обратиться к физической реальности в поисках подлинного и долговечного благополучия. В конце концов все рассыплется на части. Что-нибудь точно пойдет не так кто-то или что-то вторгнется в наше счастье. Поэтому нам лучше внимательно поискать человека, которого можно было бы во всем обвинить.

Эго советует нам постоянно искать чужие ошибки, чтобы быть уверенным в том, что мы всегда правы, а другой всегда не прав.

В конечном счете наше счастье или несчастье на самом деле *измеряется* той степенью, до которой мы принимаем совет своего эго. Подумайте о том, что происходит, когда мы судим других людей, держим в себе обиду или обвиняем кого-то.

То, что мы чувствуем в такие моменты, не позволяет нам ощутить любовь, мир и счастье. Наши чувство несчастья увеличивается, и мы становимся искателями чужих ошибок, тщательно прочесывающими наш мир в поисках обстоятельств и людей, которых можно было бы обвинить в нашем несчастье.

Прощение - это процесс трансформации.

За один удар сердца мы можем освободиться от основанной на внешнем парадигмы, которая говорит нам, что мы должны искать настоящее счастье вне самих себя.

Посредством простого изменения позиции сознания мы можем освободиться от веры нашего эго в то, что для собственной безопасности мы должны поверить в свое положение жертвы и постоянно защищаться.

Изменив точку зрения, мы можем прекратить поиски других людей или вещей вне себя, которые можно было бы обвинить в нашем собственном несчастье. Мы можем принять свою истинную духовную сущность и моментально обнаружить, что именно она всегда была нашим источником любви, мира и счастья. На это требуется не больше времени, чем для одного удара сердца, и это доступно любому.

Прощению может научиться кто угодно в любом возрасте, независимо от своей настоящей системы убеждений, прошлого опыта или способа обращаться с окружающими людьми.

Модель прощения Несколько лет назад я и моя жена Дайяна встретили замечательную женщину по имени Андреа де Ноттбек. Мы познакомились с ней благодаря весьма необычному телефонному звонку некоего господина из Швейцарии, который сказал, что у одной женщины есть картина, которую она хотела бы подарить нам. Женщине этой в то время было девяносто три года, но состояние ее здоровья было превосходным. Она раздала большую часть своего состояния филантропическим организациям, но у нее по-прежнему оставалась еще одна вещь, которую ей нужно было отдать кому-то прежде, чем она умрет. Это было полотно тринадцатого века с изображением Иисуса Христа.

Чувствуя замешательство по поводу того, кому должна достаться эта картина после ее смерти, Андреа отправилась в горы для медитации. Через несколько мгновений она получила послание *"Любовь - это освобождение от страха"*. Она решила, что картина должна достаться Джерри Ямпольски, автору одноименной книги, в которой говорится о том, как мы сами себе не позволяем любить.

Мы узнали, что после смерти своего мужа, случившейся за несколько лет до этого, Андреа превратилась в ожесточенную,

брюзгливую старуху. С ней было очень сложно ладить, она вела себя вызывающе и чрезвычайно любила спорить. В возрасте восьмидесяти пяти лет друг дал ей почитать книгу *"Любовь - это освобождение от страха"*.

Эта книга у Андреа стала настольной. Вскоре она начала прощать всех людей в своей жизни, которые, как ей казалось, принесли ей боль. Она простила себя за поведение, которое, как она знала, причиняло боль или было лишено любви. И ее жизнь изменилась чудесным образом. Не испытывая больше раздражения и злости по отношению к миру, она стала более беззаботной и радостной, чем когда-либо в жизни. Для того чтобы отметить свою трансформацию, она изменила имя на Хэппи (Счастливая).

До тех пор пока я не встретил Хэппи, я и не подозревал, что за много лет до этого она осуществила перевод и издание книги *"Любовь - это освобождение от страха"* на французском языке.

Когда я услышал историю трансформации Хэппи, мы с Дайяной решили навестить ее, объединив нашу поездку к ней с давно намеченным путешествием на Средний Восток. Сразу по приезде мы встретились с этой в высшей степени экстраординарной дамой. Она показала нам французский журнал со своей фотографией на обложке - на ней она была изображена летящей на дельтаплане высоко над французским сельским пейзажем! В это время ей было восемьдесят восемь лет. И, как будто этого было недостаточно, в возрасте девяноста одного года она стала заниматься высшим пилотажем на биплане.

Мы провели три чудесных дня с Хэппи в ее доме в Женеве. Должен сказать, что она жила в абсолютном соответствии со своим новым именем. Она была одной из самых счастливых, мирных и любящих людей, которых я только встречал.

Когда мы спросили Хэппи, что она сделала, чтобы привести все эти позитивные изменения в свою жизнь, она ответила: "О, я просто перестала осуждать".

Мы покинули дом Хэппи первого января, встретив вместе с ней Новый Год. Дайяна повезла картину, которую она нам подарила, домой в Калифорнию, а я тем временем продолжил свой путь на Средний Восток, где должен был встретиться с некоторыми из своих

друзей. Спустя три недели нам по телефону сообщили, что Хэппи мирно умерла во сне, как она и предвидела.

До сего дня я вспоминаю об истории Хэппи, о том, как ее жизнь была трансформирована благодаря прощению.

Я так благодарен, что мне выпала возможность встретиться с этой очаровательной дамой. Она навсегда останется для меня и для Дайяны самой мощной моделью прощения и напоминанием для всех нас, что нельзя быть слишком старым для того, чтобы измениться.

Чудеса, вдохновленные прощением И наконец, в книге Йитты Халбертстам и Джудит Левенталь "Маленькие чудеса: Необычайные совпадения из повседневной жизни" есть рассказ, который ярко иллюстрирует процесс прощения. Я коротко перескажу его здесь: Жил некогда молодой человек по имени Джоуи, который в возрасте девятнадцати лет покинул дом и отвернулся от своей иудейской религии. Его отец был чрезвычайно расстроен поведением своего сына и угрожал ему полным отлучением, если он не изменит свое настроение.

Однако Джоуи не изменил своего настроения, и всякое общение между отцом и сыном прекратилось. Сын бродил по всему свету в поисках самого себя. Он влюбился в прекрасную женщину, и какое-то время ему казалось, что его жизнь имеет смысл и цель.

Прошло несколько лет, и однажды в Индии Джоуи столкнулся в кафе со своим старым другом из родного города. Они провели вместе целый день, а затем друг сказал: "Мне горько говорить это тебе, но твой отец в прошлом месяце умер".

Джоуи был потрясен. Он в первый раз слышал о кончине своего отца. Он вернулся домой и стал снова изучать свои еврейские корни. Он разошелся со своей подругой, потому что та тоже была еврейкой, но не хотела иметь ничего общего со своими еврейскими традициями.

После короткого пребывания дома Джоуи отправился в Иерусалим и оказался возле Стены Плача. Он решил написать записку своему скончавшемуся отцу, в которой выражал свою любовь и просил прощения.

После того как Джоуи написал эту записку, он свернул ее и попытался воткнуть в одну из дыр в стене. Когда он это делал, другая

записка выпала из той же самой стены и приземлилась возле его ног. Джоуи наклонился и поднял ее. Испытывая любопытство, он развернул записку. Почерк показался ему знакомым. Он продолжил читать. Записка оказалась от его отца, просившего Бога простить его за то, что он отлучил от себя своего сына, и выражавшего глубокую, безоговорочную любовь к Джоуи.

Джоуи был ошеломлен. Как это вообще могло произойти? Это было больше, чем совпадение, - это было чудо! Как ни трудно ему было поверить в то, что это произошло, но у него в руках была записка, написанная собственноручно его отцом, - неопровержимое доказательство того, что это был не сон.

Джоуи начал серьезно изучать иудаизм. Как-то спустя пару лет, когда он снова вернулся в Штаты, знакомый раввин пригласил его на обед. В этот вечер в доме раввина Джоуи столкнулся лицом к лицу со своей старой подругой, которая оставила его много лет назад. Она тоже вернулась к своим еврейским корням.

И конечно, Джоуи и его подруга вскоре после этого поженились.

Снова и снова мы слышим истории, в которых процесс прощения начисто избавляет от болезненного прошлого. Не всегда просто принять тот факт, что сдвиг в восприятии может творить такие чудеса, убирая блоки на пути к осознанию любви. Но история Джоуи служит свидетельством того, что даже смерть не может стать на пути этого процесса. Это происходит так, словно реальность события, вызвавшего такое горе, исчезает и замещается любовью, которая всегда была здесь - и будет оставаться здесь всегда.

Не прощать - это решение страдать.\* Все, что мне нужно сделать для того,

чтобы быть счастливым, -

это перестать осуждать.\* Прощение - это самый мощный целитель из всех.\* 2. Что такое прощение?

Наши взаимоотношения на самом деле станут более мирными, когда мы перестанем говорить другим, как им жить, и начнем практиковать любовь и прощение.

С точки зрения Любви и Духа, прощение представляет собой готовность освободиться от болезненного прошлого.

Это решение больше не страдать, исцелить свое сердце и душу.

Это выбор больше не видеть никакой ценности в ненависти и гнев.

А еще - это освобождение от желания причинять боль другим или себе самому из-за чего-то, что уже давно в прошлом.

Это готовность открыть глаза свету, который заключается в других людях, а не осуждать и порицать их.

Простить - это значит почувствовать сострадание, нежность и заботу, которые всегда есть в нашем сердце, каким бы ни казался мир в данный момент.

Прощение - это путь в место внутреннего мира и счастья, путь к нашей душе. Это место мира всегда доступно нам, всегда готово принять нас. Если в данный момент мы не видим приглашающего знака, то это только потому, что он скрыт нашей собственной привязанностью к гневу.

Так или иначе, но в нас есть часть, которая верит в то, что мы можем достичь душевного мира, продолжая держаться за ненависть, или гнев, или боль. Это та часть, которая говорит, что мы должны защищать себя и что мы можем добиться счастья и душевного мира, будучи привязанными к ненависти и желая мести\*. Это та часть нас, которая говорит, что мы должны отказываться и воздерживаться от своей любви и радости, потому что в прошлом нам причинили боль.

Мы можем смотреть на прощение как на путешествие через воображаемый мост, ведущий из пространства, в котором мы постоянно пускаем в ход свой гнев, в место истинного мира. Это путешествие ведет нас к нашей собственной духовной сущности и к сердцу Бога. Оно приводит нас в новый мир всевозрастающей, необусловленной любви.

Благодаря прощению мы получаем все, что только может захотеть наше сердце. Мы освобождаемся от своих страхов, злости и боли и начинаем ощущать единство друг с другом и с нашим духовным Источником.

Прощение - это путь из темноты к свету. Это наша функция здесь на Земле, которая позволяет нам распознать в самих себе свет мира.

Прощение позволяет нам избежать тени прошлого, будь то наша собственная тень или тень другого человека.

Прощение может освободить нас от плена страха и злости, на который мы обрекли свое сознание. Оно освобождает нас от необходимости и надежды изменить свое прошлое. Когда мы прощаем, наши раны от прошлых обид очищаются и залечиваются. Неожиданно мы начинаем ощущать реальность любви Бога. В этой реальности существует только любовь и больше ничего. В этой реальности просто нет ничего, что нужно было бы прощать.

В "Курсе Чудес" есть чудесное место о прощении. Я хочу процитировать его здесь, потому что оно описывает те блага, которые мы можем приобрести благодаря прощению: "ПРОЩЕНИЕ ДАЕТ ВСЕ,

*ЧЕГО Я ХОЧУ" Что вы можете хотеть такого, чего не может вам дать прощение?*

*Вы хотите мира? Прощение дает его.*

*Вы хотите счастья, душевного спокойствия, четкого осознания цели и ощущения ценности и красоты, выходящего за пределы этого мира?*

*Вы хотите заботы, и безопасности, и тепла абсолютной постоянной защищенности?*

*Вы хотите тишины, которую нельзя нарушить, доброты, которую нельзя разрушить, неизменного уюта и покоя, настолько совершенного, что его никогда нельзя потревожить?*

Прощение предлагает вам все это и даже больше.

Оно искрится на ваших глазах, когда вы бодрствуете, и дает вам радость, с которой вы встречаете день. Оно успокаивает ваш лоб, когда вы спите, покоится на ваших веках, так что вам не снятся сны, в которых есть страх, зло, злоба и агрессия. И когда вы просыпаетесь, оно предлагает вам еще один день счастья и мира. Прощение предлагает вам все это и даже больше\*.

(Из Урока 122) Прощение - это освобождение от всех надежд на лучшее прошлое.\* Сила любви и прощения в нашей жизни

может творить чудеса.\* Ключевое слово, когда вы учитесь прощению,

это готовность простить.\* 3. Непрощающее сознание Большинство из нас не стали бы принимать



лекарство, если бы заранее было известно, что оно имеет неблагоприятные побочные эффекты. Однако большую часть времени мы не очень-то разборчивы в отношении тех мыслей, которые мы помещаем в свое сознание, - не осознаем мы также и отравляющее воздействие, которое эти мысли могут оказывать на наше тело.

В первой главе я говорил о той части нас, которая воспринимает нас лишь как тело и личность. Это та часть, которая говорит нам, что наше счастье находится во внешнем мире и достичь его можно посредством накопления *вещей*. Это та часть, которая говорит нам, что если нам только удастся найти правильные взаимоотношения, то все в нашей жизни станет прекрасным. А еще это та часть, которая верит, что, когда все идет не так, единственная разумная вещь, которую можно сделать, - это найти человека или обстоятельства, которые можно было бы во всем обвинить. Мы называем эту часть себя - эго.

Эго можно представить себе как нечто, имеющее свою собственную систему верований. Если нам угодно, мы можем принять эту систему или искать другие способы восприятия этого мира. Конечно, необходимо помнить, что наше эго является частью того, чем мы являемся. Чем выше наша способность распознать свое ужасное эго, тем больше у нас свободы сделать выбор в пользу жизни, в которой будет больше любви и мира.

Представьте себе, что система мышления эго основана на страхе, вине и обвинении. Если бы мы всегда следовали только ее основополагающим принципам, то всегда находились бы в состоянии конфликта, а мир и счастье, которые мы могли бы обрести, ускользнули бы от нас совершенно.

Учитывая, что именно так работает эго, не нужно удивляться тому, что оно не верит в прощение. В сущности, оно сделает все возможное для того, чтобы убедить нас, что никто в этом мире не заслуживает нашего прощения. Оно даже идет еще дальше и говорит, что мы сами не заслуживаем прощения! Оно яростно цепляется за

свою веру в то, что люди совершают вещи, за которые их нельзя прощать.

Однако эго уверено в том, что мы должны непрерывно защищать себя. Оно передает нам это через чувства, которые мы очень легко можем распознать. Например, непрощающее сознание эго пытается убедить нас в том, что единственный способ защитить себя от дальнейшего страдания - это наказать другого человека своим гневом и ненавистью, отвернуться от него, так чтобы он пожалел о том, что сделал.

Наше эго является нам в мысли, что мы будем глупцами, дураками или даже просто сумасшедшими, если простим человека, чьи действия каким-то образом навредили или угрожали нам. И, если этого не достаточно, эго напоминает нам, что в нашей жизни есть люди, которые с готовностью намекают нам на то, что тот или иной человек причиняет нам вред и заслуживает нашего гнева, а не прощения.

Конечно, наше эго очень умное. Оно знает, как выбирать своих свидетелей. И можете быть уверены, что у него хорошо наметан глаз на выбор только тех, кто полностью с ним согласен. Друзья, которых я выбираю сегодня, когда нахожусь на духовном пути, очень сильно отличаются от тех, что окружали меня в те дни, когда я был зависим от алкоголя.

Эго наполнено противоречиями. Оно должно скрывать от нас, например, тот факт, что, когда мы держимся за свой гнев и желание наказать других, мы лишаем себя свободы.

Еще один секрет, который оно вынуждено хранить, заключается в том, что наши непрощающие мысли создают в наших сердцах дыры, которые не только вызывают чувство потери и грусти, но также не дают нам ощутить внутренний мир и любовь. Эти дыры отделяют нас друг от друга и разрушают духовную связь между нами.

Если вы верите в Бога, эго может твердить вам, что ваш Бог осуждает и гневается. Эго может заверять вас, что Бог готов сбросить на вас кирпич, чтобы наказать вас за ваши проступки и "неправильные" мысли. Эго может говорить вам, что вы не можете доверять Богу или чувствовать себя с ним в безопасности.

Эго часто пытается внушить нам, что безусловная любовь Бога - это не что иное, как иллюзия, которую вы сами создаете, и что до тех пор, пока вы будете держаться этого глупого понятия, вы будете обманывать себя.

Наше эго постарается заставить нас поверить в то, что Бог на самом деле зловещая фигура и готов в одно мгновение вызвать гибель людей, сотворить стихийное бедствие вроде землетрясения и торнадо, которое уничтожит множество людей или лишит их крова. Эго даже постарается заставить нас поверить в то, что это способ наказания людей за проступки и неправильные мысли.

Непрощающее сознание эго всегда располагает хорошим запасом страха, несчастья, боли, страдания, отчаянья и сомнений. Это сознание, которое расценивает ошибки как грехи, которые никогда нельзя забыть.

Возможные отравляющие

побочные эффекты наших мыслей Врачи отдают себе отчет в возможных побочных эффектах тех лекарств, которые они прописывают своим пациентам. И сегодня, когда пациенты берут на себя все больше ответственности за свое собственное здоровье, большинство из нас также старается узнать как можно больше подобного рода информации.

Если мы хотим освободиться от бремени и дискомфорта наших обид, то мы должны смотреть на мысли, которые помещаем в свое сознание, так же внимательно, как смотрим на лекарства, которые мы помещаем в свое тело.

Побочные эффекты того, что мы держим в своем сознании непрощающие мысли, могут иметь очень негативное воздействие на наше благополучие.

Взгляните на следующий список. Здесь перечислены всего лишь некоторые из физических проблем, которые могут быть связаны с непрощающим сознанием: Головные боли Боли в спине Боли в шее Боли в желудке и сходные с язвой симптомы Депрессия Недостаток энергии Непрощающее сознание Раздражительность Напряженность и чувство, что вы находитесь "на грани" Бессонница и тревожность Беспричинный страх (страх, не связанный с каким-то конкретным событием) Несчастливость Лишь немногие из нас станут принимать

лекарство, которое заведомо может причинить нам вред. Но мы далеко не столь избирательны в отношении мыслей, которые допускаем в свое сознание.

Так какое же противоядие?

Какое у нас есть самое сильное лекарство для лечения мыслей, которые вызывают этот длинный список симптомов?

Прощение.

Это мощный, поразительный и чудесный целитель, способный заставить все эти симптомы исчезнуть.

Непрощающее сознание скрывает от нашего осознания тот факт, что мы лишаем себя свободы, держась за гнев и ненависть.\* Прощение других - это первый шаг

к прощению себя самих.\* Наша иммунная система становится сильнее,

когда мы прощаем.

4. Двадцать самых популярных причин, по которым мы не прощаем Всегда есть выбор: Мы можем слушать голос любви или голос эго.\* Сложно прощать, когда мы слушаем советы эго, которое говорит нам, что мы поступаем правильно, наказывая человека, который причинил нам вред, и лишая его своей любви.

Прощать сложно потому, что у нас есть упрямое эго, которое пытается убедить нас в том, что для нас же лучше и безопаснее ненавидеть, чем любить.

Очень важно не делать эго своим врагом и не быть привязанным к его советам. Но настолько же важно осознавать, что наше эго вводит нас в заблуждение. Наше эго непрерывно читает нам нравоучения. Оно цепляется за систему убеждений, в которой высший приоритет отводится страху, конфликтам, безразличию и недовольству, и настаивает на том, что проявление любви - это просто безумие.

Мне нравится думать иначе - мы, вероятно, на самом деле безумны только тогда, когда не позволяем себе ощущать и проявлять свою любовь.

Когда мы становимся привязанными к голосу эго, слушать который мы особенно склонны во время стресса, или когда все идет

не так, как нам бы того хотелось, мы начинаем слышать или чувствовать в своем сознании безмолвные послания, которые велют нам не прощать.

Всегда есть выбор: *Мы можем слушать голос любви или голос эго\**. Как можно распознать, когда говорит эго? Голос эго всегда идет от страха. Он оставляет нас в состоянии конфликта, а не мира.

Когда мы слушаем непрощающее сознание эго, оно приводит нам бессчетное количество причин, почему мы не должны прощать, и всегда скрывает от нас тот факт, что когда мы не прощаем, то именно мы страдаем и теряем чувство мира\*.

Вот вам двадцать примеров рассуждений эго: Этот человек по-настоящему навредил тебе. Он заслуживает твоего гнева, лишения твоей любви и любого другого наказания, которому он подвергается.

Не будь дураком! Если ты простишь, то этот человек сделает то же самое снова!

Если ты прощаешь, значит, ты слаб.

Если ты простишь этого человека, это будет равноценно признанию того, что он прав, а ты - нет!

Только человек с очень низким уровнем самооценки может думать о том, чтобы простить этого человека.

Когда ты не прощаешь, это выглядит так, как будто ты контролируешь другого человека. Контроль - это лучший способ эго оставаться в безопасности.

Лучший способ держать дистанцию между собой и человеком, который тебя обидел, - это никогда его не прощать.

Придержи свое прощение, и ты будешь чувствовать себя хорошо, зная, что ты можешь отомстить.

Воздержание от прощения дает тебе власть над человеком, который сделал тебе больно.

Прощать людей, которые причинили тебе вред, - это просто глупо.

Если ты простишь, то откажешься от всякого чувства безопасности.

Если ты простишь кого-то, то он может подумать, что ты согласен с тем, что он сделал или не сделал.

Прощение - это не более чем оправдание плохого поведения.

Если дело дойдет до этого, то ты должен прощать человека только в том случае, если он приносит тебе искренние извинения - да и то только *делать вид, что прощаешь*.

Если ты простишь, то Бог покарает тебя.

Давай посмотрим реальности в лицо - всегда виноват кто-то другой, так зачем прощать?

Никогда не верь тому, кто пытается сказать тебе, что ты ненавидишь в других те вещи, которые не выносишь в самом себе.

Не обращай внимания на мысль, что если ты не можешь простить что-то, что сделал другой человек, то это только потому, что ты сам сделал нечто такое, что считаешь непростительным.

Если ты простишь этот ужасный поступок, то будешь не лучше, чем человек, которого ты обвиняешь!

Ты узнаешь, что по-настоящему проиграл с этим своим прощением, когда начнешь верить, что Бог или Высшая Сила защищает тебя от того, чтобы ты стал невинной жертвой или каким-либо образом пострадал.

Что делать с посланиями эго Не спеша ознакомьтесь с этим списком заявлений эго. Скоро вы научитесь распознавать их, когда они будут появляться в ваших мыслях. В этот момент вы будете знать, что у вас есть выбор между голосом эго и голосом любви, голосом прощения. В следующей главе мы посмотрим, что можно сделать, чтобы начать лучше слышать этот голос.

Прощение освобождает нас от болезненного прошлого.\* Вы либо прощаете полностью, либо не прощаете вовсе.\* Чтобы простить, будьте готовы отдать весь свой гнев и страдания Богу.\* 5. Устранение препятствий на пути к прощению Мы можем выбирать мысли, которые помещаем в свое сознание.\* Каждый раз, когда мы берем газету или включаем вечерний выпуск новостей, мы узнаем обо всех шокирующих событиях, происходящих в мире - и даже на нашем собственном заднем дворе.

Очень просто убедить себя в том, что некоторые вещи просто непростительны. Мы даже можем чувствовать, что сами сделали в своей жизни или сказали нечто непростительное. Но здесь заключена очень важная мысль - и она состоит в том, что только

благодаря прощению мы можем остановить круговорот разрушения и боли на нашей планете.

Изменение наших систем убеждений Если мы хотим узнать ценность прощения - прощения всех, включая себя, - то нам необходимо изменить нашу систему убеждений. Мы можем начать с освобождения от веры эго в то, что мы должны искать кого-нибудь, кого можно обвинить, всякий раз, когда что-нибудь идет не так, как нам того хочется. Мы можем принять в свое сердце новые убеждения - такие убеждения, которые позволят нам увидеть ценность освобождения от самоосуждения или осуждения других и подчинения любви\*.

Один из способов, которым мы можем это сделать, заключается в изменении своих идей о том, кто мы и что мы такое. Эго полностью идентифицирует нас с физическим телом, вместо того чтобы видеть в себе духовное существо, которое лишь какое-то время живет в физическом теле. Если мы сможем взглянуть на себя и друг на друга как на вечные духовные существа, а не просто как на тела, станет намного легче увидеть ценность прощения.

Оглядываясь на свою собственную жизнь, я обнаруживаю, что именно нежелание видеть ценность прощения себя и других не давало мне ощутить душевный мир и спокойствие. Я был захвачен водоворотом стыда, вины, отрицания и гнева по отношению к вещам, происходившим в прошлом. В течение многих лет я воспринимал себя жертвой. Я обвинял весь мир в собственном несчастье.

Мое собственное духовное путешествие началось в 1975 году, когда мне в руки попал "Курс Чудес". То, что было написано в этой книге, значительно изменило мое видение себя самого и мира. И по сей день я все еще продолжаю учиться многому из "Курса Чудес" разучиваться следовать некоторым своим убеждениям из прошлого.

Теперь я уверен: для того чтобы быть по-настоящему счастливыми, мы должны узнать ценность прощения и любви к себе и другим. Счастье и мир приходят, когда мы перестаем искать тех, кого можно обвинить в том, что какие-то вещи в нашей жизни происходят не так.

Обвинение не может принести нам желаемого счастья, не может его принести и месть или наказание. Только прощение может дать

нам то, что мы ищем. Таким образом, именно мы должны стать теми, кто прекратит круговорот гнева, боли и горечи как наших внутренних, так и внешних войн.

Когда каждый из нас возьмет на себя ответственность за освобождение от добровольно созданных блоков на пути к прощению других и самих себя, мы все исцелимся и обретем радость и мир.

Изменение происходит постепенно, путем

преодоления одного препятствия за один раз 1. Преодоление страха, стыда и обвинений Первое препятствие, которое нам необходимо преодолеть, - это наша неготовность менять систему убеждений. Вероятно, самым большим блоком к прощению является система убеждений, основанная скорее на страхе, чем на любви\*.

Этот блок начинает исчезать, когда мы утверждаем в своей жизни готовность воспринимать других людей либо любящими, либо напуганными и взывающими о любви. Это означает, что мы больше не интерпретируем поведение других людей с точки зрения определения их виновности или невиновности. Это также означает, что мы воспринимаем других людей не агрессивными, а либо любящими, либо напуганными и взывающими о любви.

Должен признать, что в течение большей части своей молодости я определенно не воспринимал жизнь таким образом. Я вырос с очень немногими (если они вообще у меня были) моделями прощения. Неожиданно я оказался взрослым человеком, очень слабо осознающим, что может дать прощение или насколько важным оно может быть.

Когда я рос, я слышал о прощении, но для меня оно было всего лишь абстрактной религиозной концепцией. У меня не было ни малейшего представления о том, что общего оно имело с моей собственной жизнью. Меня никогда не учили ничему, связанному с его практическим применением в повседневной жизни.

К двадцати годам я уже стал специалистом по критике и унижению себя и других. Я искал и находил в мире множество людей, которые были более чем готовы сотрудничать со мной по части такого рода поведения.



В те дни мое эго было похоже на автопилот, моментально включавшийся, когда я чувствовал, что на меня нападают. Когда он включался, - не приведи Господь, если кто-то оказывался на линии огня! - я моментально переходил в свой режим атаки-защиты.

Иногда я думаю, что истории наших жизней - это самые мощные инструменты, какие у нас есть для передачи другим уроков, которые мы прошли сами. Всякий раз, когда я размышляю о тех сложных годах и о том, что произошло с тех пор, это напоминает мне о необходимости держать сознание открытым и верить, что нет на самом деле ничего невозможного. Именно по этой причине я бы хотел рассказать вам историю своего развода.

2. Подчиниться любви, а не страху В 1973 году после двадцатилетнего брака я развелся со своей первой женой, Пэт, и оказался в засасывающем эмоциональном болоте. Я метался в трясине боли, позора, гнева, обвинений и фрустрации. Я думал, что никогда больше не выберусь из нее. Большинство людей, прошедших через развод, знают, о чем я говорю.

Чувство вины, враждебности и самообвинений затягивали все глубже, истощая и изматывая меня. В поисках облегчения я прибег к алкоголю. Я превратился в алкоголика, меня все чаще стали посещать мысли о самоубийстве. В течение этих мучительных лет я был уверен, что мои взаимоотношения с Пэт никогда больше не исправятся. Это, казалось, невозможно было даже представить.

В это время я был закоренелым атеистом. Сама идея о том, что однажды я встану на духовный путь, казалась мне такой же неправдоподобной, как и идея о том, что мы с Пэт сможем когда-нибудь снова стать друзьями. Затем, в 1975 году, я стал последователем учения, изложенного в "Курсе Чудес". Я заметил, что моя система убеждений стала меняться. Я постепенно перестал из всех сил стараться свалить вину и позор на других, как это делал раньше. Вскоре я заметил, что стал совершенно по-другому воспринимать себя и Пэт, я взял на себя ответственность за все свои мысли и поступки.

Каждый день я старался сконцентрироваться на восприятии Пэт в этом новом свете. Вместо того чтобы искать виноватого, я попросил Бога помочь мне простить себя и свою теперь уже бывшую жену. Я

просыпался каждый день с единственной целью - обрести душевный мир, мир Бога. И вскоре чудесным и неожиданным образом я заметил, что мое напряжение в отношении Пэт и наших с ней взаимоотношений стало уходить.

Примерно год спустя Пэт повторно вышла замуж и переехала в Сиэтл. Прошло какое-то время, и однажды меня пригласили в этот город прочесть лекцию в оперном театре. Пэт, ее отец и ее новый муж пришли послушать мою лекцию.

На следующее утро мы встретились, чтобы позавтракать вместе, и Пэт сказала, что ей понравилось все, о чем я говорил на лекции. Насколько разными были наши жизни после развода!

После возвращения в Сан-Франциско я всем говорил "Вы знаете, эти штуки с прощением действительно работают!" Приблизительно шесть месяцев спустя я узнал, что Пэт и ее новый муж переезжают в Тибурон, город, где жил я.

Моя первая реакция на эту новость была: "О, нет!" Мне было легко прощать Пэт и себя, когда она была на расстоянии нескольких сотен миль. Но я не знал, что может произойти, если мы будем время от времени сталкиваться друг с другом в овощном магазине.

В течение последующих лет я понял, насколько важно делать прощение своей непрерывной ежедневной практикой. И мне приятно сообщить вам, что сегодня мы с Пэт - хорошие друзья. Враждебность минувших лет прошла. Когда Пэт в третий раз выходила замуж, она попросила, чтобы во время свадьбы я делал фотографии, а моя жена Дайяна снимала все происходящее на видео. И мы сделали это с большим удовольствием. В тот день я снова проникся благодарностью к чудесному действию прощения, которое повлияло на наши жизни.

### 3. Начать осознавать

восприятие и проецирование Будучи людьми, мы обладаем особым способом ощущать свою жизнь. Мы храним удивительные воспоминания обо всем, что когда-либо случилось с нами в прошлом, - практически с самого момента рождения, а может быть, и раньше. Если в раннем возрасте с нами происходили страшные и неприятные вещи, мы склонны цепляться за них, чтобы судить о настоящем или будущем.

Наше сознание похоже на кинопроектор. Воспоминания о прошлом становятся образами, которые мы проецируем на экран. И экраном наших проекций часто становится тот человек, с которым мы говорим в данный момент. Если в фильме, который прокручивается у нас в сознании, речь идет о вине или гневе, то мы проецируем это восприятие на настоящую ситуацию. Мы можем приписывать другому человеку желание заставить нас почувствовать вину или считать его достойным нашего гнева.

Поскольку восприятие и проецирование являются частью человеческого существа, наше эго обладает довольно хорошей способностью использовать проецирование в своих целях. Оно старается убедить нас в том, что то, что мы проецируем на других людей, исходя из своих собственных восприятий, на самом деле реально. В результате наше эго убеждает нас в том, что все мысли и чувства, причиняющие нам дискомфорт, вызваны людьми или ситуациями из внешнего мира. Меньше всего наше эго хотело бы, чтобы мы узнали: то, что мы переживаем, определяется нашими же собственными мыслями.

Мы можем не хотеть брать на себя ответственность за свое собственное восприятие и проекции, но если мы это сделаем, то сможем выбирать между системой убеждений эго и системой верований любви. Когда мы начнем осознавать, как наше эго использует проецирование, мы сможем сделать какие-то изменения. Мы сможем отдать должное своим чувствам и решить, хотим ли мы держаться их или освободиться от них.

Когда мои сыновья были еще очень маленькими, я часто бранил их за то, что они не убирали в своих комнатах. Только много лет спустя я обнаружил, что мой собственный кабинет был довольно захламленным. И, хотя я чувствовал себя некомфортно по поводу этого беспорядка, я не мог позволить себе осознать его. Взамен мое эго уверяло меня, будто мои чувства были результатом того, что дети плохо следили за порядком в доме.

4. Прощение своего бывшего супруга Несколько лет назад, когда я проводил практические занятия для медсестер, работавших с людьми, больными раком, я предложил группе следующее упражнение. Я попросил их представить себе мусорный ящик, а

затем вообразить, как они выбрасывают туда весь свой гнев и всю свою вину. После того как они наполнили мусорный ящик этими чувствами, я спросил их, готовы ли они освободиться от них. Готовы ли они простить себя и тех людей, которые могли причинить им вред?

"Если вы готовы, - сказал я, - представьте, что у вас есть гигантский воздушный шар, наполненный гелием. Привяжите этот воздушный шар к ящику и отпустите. Затем смотрите, как ящик медленно поднимается в воздух, все выше и выше в небо до тех пор, пока полностью не исчезнет".

Большая часть группы сделала это упражнение, но одна медсестра просто стояла в дальнем конце комнаты и наблюдала. Я был занят другими и не заметил ее. Однако во время перерыва она поспешила ко мне, чтобы рассказать о своих ощущениях.

"Когда вы начали делать упражнение, - сообщила она мне, - я была уверена, что нет ничего такого, что вызывало бы у меня гнев или чувство вины. Поэтому я решила просто понаблюдать. Но неожиданно я вспомнила своего бывшего мужа, этого *сукиного сына!* Он бросил меня ради более молодой женщины. И в своем сознании я схватила его за шею и выбросила в мусорный ящик. Я привязала воображаемый воздушный шар к ящику и смотрела, как он исчезает в небе, точно как вы сказали. Как только он пропал в облаках, я услышала громкий щелчок в шее. И так вдруг прошла боль, которую я чувствовала со времени нашего развода!" Затем она сказала мне, что осознала: она избавилась не от своего бывшего мужа, а от своей привязанности к своему гневу по поводу того, что он сделал. "Мой муж перестал быть для меня болью в шее". Она наконец-то увидела свой собственный гнев, и ей больше не нужно было проецировать его на других людей.

5. Контролировать прошлое и будущее Чтобы подготовить свой разум и сердце к прощению, нам необходимо преодолеть препятствие, которое заключается в нашей вере в то, что прошлое неизбежно повторится в будущем.

Когда на нас нападают, страх заставляет нас постоянно быть настороже. И даже через много лет мы можем обнаружить, что по-прежнему находимся в плену этого страха, уверенные в том, что на

нас снова нападут подобным же образом. Наше эго советует нам не доверять другим людям и ожидать, что они снова на нас нападут.

В нас есть часть, которая живет в пугающем прошлом, уверенная, что это прошлое повторится. В нас есть часть, которая хочет держаться веры в то, что болезненное прошлое предвещает болезненное будущее.

Убеждение, что прошлое является предвестником будущего, поддерживается нашим эго, вскормленном на диете, состоящей из непрощающих мыслей, страха, осуждения, обвинения и вины. Но эта же самая диета не дает нам объединиться друг с другом, со своим истинным Я, с ощущением любви и Божественного присутствия.

Симптомы страдания и боли уходят корнями в наши непрощающие мысли и могут принимать множество различных форм. Исследования в области психофизиологии человеческого стресса показали, что мысли и чувства, которые мы держим в своем сознании, часто переходят в физические симптомы или эмоциональные расстройства: беспокойство, депрессию, низкую самооценку, головную боль, боль в спине, боли в шее, желудочные боли и ослабленный иммунитет, который может сделать нас уязвимыми для инфекций и аллергий. Самое время прекратить атаковать собственное тело своими негативными мыслями.

Наши осуждения и непрощающие мысли также могут перейти в стрессовые реакции, которые буквально атакуют наше собственное тело, что становится основным фактором в развитии разного рода психосоматических симптомов, равно как и органических заболеваний. Таким образом, привязанность к непрощающим мыслям оказывает весьма реальное воздействие на наше общее состояние здоровья.

Независимо от природы боли и страдания, всегда имеет смысл искать наличие непрощающих мыслей, которые могут не давать нам исцелиться.

Нам не всегда нравится допускать вероятность того, что, продолжая держаться за свои непрощающие мысли, мы на самом деле выбираем страдание. Эго может убеждать нас, что это способ наказать людей, которые причинили нам вред, но нередко мы причиняем вред лишь самим себе. Помните, что боль, страх,

неуверенность и болезнь питают эго. Оно не выносит мира, любви, счастья и здоровья.

Цепляясь за свое обычное оружие, наше упрямое эго будет говорить нам, что вполне можно *как бы прощать* - но никогда не прощать полностью. Например, вы можете *как бы простить* дядю Гарри за то, что он отпускал непристойные шутки у вас на званом ужине, - но, чтобы напомнить ему о том, что вы не простили ему его грубости полностью, вы больше не посылаете ему на день рождения открытку с поздравлениями.

Еще один способ, которым наше эго может пытаться контролировать наше намерение простить, заключается в том, что мы прощаем кого-то, но при этом сохраняем свое превосходство. Например, вы можете сказать дяде Гарри "Ради того чтобы поддержать мир в семье, я тебя прощаю. Но у тебя действительно с этим большие проблемы, поэтому не думай, что я не буду за тобой присматривать".

Представление эго, которому мы склонны верить, заключается в том, что если мы перестанем испытывать недобрые чувства к тому, кто причинил нам вред, то окажемся в опасности. Проблема заключается в том, что такого рода негативная энергия накапливается определенным образом внутри и обращается прямо против нас самих.

Помните, что ваши мысли и убеждения определяют весь ваш жизненный опыт.

Цель прощения состоит в том, чтобы освободить себя от недобрых чувств и обид, которые мы питаем по отношению к другим людям. Прощение не подвергает нас опасности, а скорее наоборот, позволяет нам жить более полно в настоящем. Мирное настоящее, в свою очередь, помогает нам воспринимать будущее с ощущением мира. Мирное настоящее может перейти в будущее, где настоящее и будущее становятся едиными.

К несчастью, большинство из нас живет в реальности, где пугающее настоящее и пугающее будущее становятся одним и тем же, а наши убеждения создают реальность, в которой самое худшее еще только должно наступить.

б. Избавление от таких препятствий,

как вина и стыд В 1981 году, когда я встретил Дайяну, я писал книгу под названием "*Скажи вине до свидания*". Я просил всех своих друзей поделиться со мной теми историями из своей жизни, которые вызывали у них наибольшее чувство вины.

Когда я задал этот вопрос Дайяне, она ответила, что в ее жизни не было ничего такого, по поводу чего она испытывала бы чувство вины. В этот же день, но чуть позже, она начала рассказывать о своем покойном отце и обнаружила, что все это время скрывала свое чувство вины, гнев и непрощающие мысли даже от самой себя.

Она рассказала, насколько жестоким был ее отец. Дайяну он никогда не бил, но, по ее словам, она испытывала чувство вины из-за того, что хотела, чтобы ее отец был не таким, каким он был. Она также чувствовала вину еще и потому, что другие члены ее семьи подвергались побоям, а она никогда. Испытывая такой гнев по отношению к отцу за его поведение, она подавила этот гнев, похоронив его в дальнем чулане своего сознания, который оставался запертым вплоть до этого самого дня.

На протяжении нескольких недель, последовавших после воспоминаний об этих событиях, она вспомнила множество случаев, когда в детстве ей приходилось играть роль миротворца. Она справлялась со своими чувствами, удерживая их внутри и делая все возможное для сохранения мира в своей семье, так чтобы никто не пострадал.

Теперь, когда она вскрыла этот склад чувств, она начала просить Высшую Силу помочь ей с прощением. Однажды она почувствовала вдохновение свыше и написала стихотворение, в котором обращалась к своему отцу. Дайяна разрешила опубликовать стихотворение в этой книге, чтобы вы тоже смогли его прочесть:

**ЕСЛИ БЫ Я ТОЛЬКО МОГЛА ПРОЙТИСЬ С ТОБОЙ, ПАПА**

Если бы я только могла пройтись с тобой, папа,  
Хотя бы мгновение, украденное у времени,  
Я бы почувствовала твою поступь,  
И это успокоило бы меня.  
На грани дня,  
На закате августовского солнца,  
Утомленного после работы,

Тебя ждали домашние заботы.  
Твои радости были маленькими  
И казались такими никчемными  
Для меня,  
Хотя день за днем  
Именно благодаря им я была свободна.  
Твои цветы и сады,  
Из запекшейся глины ты давал им  
Жизнь;  
Твои птицы, их крылья,  
Божественный инструмент для полета.  
Мы говорили так мало,  
А делились еще меньшим,  
Если бы я только могла пройтись с тобой, папа,  
Мое сердце б призналось,  
Что я никогда не понимала твоего  
Гнева,  
Или твоего разочарования, или  
Боли.  
Но как бы сложно все ни было,  
Я только приобрела.  
Потому что ты заставил меня  
Уйти внутрь,  
Искать и найти  
Значение жизни,  
Любви и времени.  
Ты учил меня, неуча,  
И ты дал мне изнутри  
Смысл многих вещей (необходимых) для этого  
путешествия,  
Хотя и не знал зачем.  
Ты был моим садовником,  
И моей нянькой, и учителем;  
Ничего не говоря,  
Твое сердце и твои  
Руки помогли сформировать мой дух.



В своем хрупком коконе,  
Защищенная от конфликтов,  
Я постигала изнутри  
Значение жизни.  
И сейчас я отдаю тебе,  
Когда мы гуляем вечером, папа,  
Свое сердце...  
Наша связь  
Никогда больше не будет печальной.  
Поскольку прошлое ушло,  
И я успокоилась,  
Поскольку оба мы теперь знаем,  
Мы старались, как только могли.  
И я стою на гребне  
Холмов своего сознания,  
И машу тебе рукой,  
Провожая в путешествие во времени, Чтобы найти свою семью  
В Свете, повсюду  
В любви, мире и прощении  
Ты мог всегда.

После того как Дайяна написала это стихотворение и рассказала о чувствах, которые испытывала по отношению к своему отцу, она обнаружила, что благодаря прощению исцеление может наступить в одно мгновение, даже после того, как человек умер. Прощение стерло тень болезненного прошлого, и теперь у нее были о своем отце только исполненные любви воспоминания, воспоминания, которые раньше были заблокированы.

Опыт Дайяны демонстрирует нам не только силу прощения, но также еще и то, как мы можем оздоровить наши взаимоотношения с другими людьми, даже когда они либо недоступны, либо уже умерли.

Дайяна много раз делилась этим стихотворением и историей о своем отце с нашей аудиторией на практических занятиях или лекциях. Многие люди подходили к Дайяне после занятий, чтобы поблагодарить ее и рассказать о том, как сильно им помогло это стихотворение в оздоровлении их взаимоотношений с их родителями.

7. Другие способы простить и исцелиться Опыт Дайяны демонстрирует, насколько мощным инструментом в процессе прощения и оздоровления взаимоотношений может быть письменное слово. Стихотворение, письмо другу, страница-другая в журнале или даже, может быть, неотправленное письмо, адресованное человеку, причинившему вам боль, - все это может дать вам способ выразить чувства, которые вам трудно, но необходимо уважать.

Испуганный ребенок, который, возможно, все еще живет внутри вас, может быть основательно исцелен и согрет вашей любовью благодаря процессу прощения. Чтобы помочь себе в этом, вам, вероятно, даже захочется найти свои детские и младенческие фотографии. Поместите эти фотографии на зеркало, на рабочий стол или в любом другом месте, где вы сможете их часто видеть и где они будут постоянно напоминать вам о себе. Полюбите испуганного ребенка, которого вы видите каждый день на этих фотографиях, и вы обнаружите, что это грустное дитя становится радостным и любящим взрослым человеком.

Прощение создает мир, в котором мы ни от кого не утаиваем своей любви.\* Простить становится намного легче,

когда мы перестаем верить в то,  
что мы жертвы.

Прощение - это процесс постоянный,  
а не нечто такое, что можно сделать  
один или два раза.

б. Чудеса прощения Прощение - это путь к счастью и самый быстрый способ уничтожить страдание и боль.\* История Дайяны, приведенная в предыдущей главе, показывает, как быстро мы можем изменить что-то в себе, когда начинаем это что-то осознавать. Это важно понять, потому что мы часто скрываем гнев, который испытываем, как от других, так и от самих себя. Этот скрытый гнев становится тем, что делает прощение столь сложным. И отсутствие прощения может заживо сожрать нас, создавая напряжение, которое ограничивает наши взаимоотношения и разрушает наши тела.

В этой главе я бы хотел исследовать некоторые примеры, в которых люди осознали свои обиды прошлого и освободились от них. Я надеюсь, что эти подлинные истории могут послужить полезными моделями, которые направят других к избавлению от прошлого путем прощения.

Исцеление религиозных шрамов Многие люди во всем мире отвернулись от всего, что напоминает религию или Бога из-за того болезненного опыта, через который им пришлось пройти в детстве. В нашей культуре Бога всячески бранят и обвиняют практически во всем мыслимом и немыслимом. Это видно даже в проводимой страховыми компаниями политике, исключающей денежные выплаты за ущерб или травмы, причиненные "действиями Бога" (форс-мажорными обстоятельствами), которые, как правило, подразумевают природные катаклизмы вроде наводнений, землетрясений, ураганов, торнадо и лесных пожаров, вызванных попаданием молнии. Самое время нам перестать обвинять Бога во всех тех ужасных вещах, которые с нами происходят.

Недавно мы обедали с одной женщиной, которая представилась как "возрожденная католичка". Она сказала мне, что воспитывалась в детском доме и считает это ужасным опытом, который все еще вызывает у нее сильный гнев. После этого она в деталях описала некоторые издевательства, которым там подвергалась.

Будучи уже взрослым человеком, она обнаружила, что снова и снова играет ту же роль жертвы, со всей вытекающей из нее болью и жалостью к себе. Она обнаружила, что находится в плену собственного гнева и ярости по поводу того, что мать ее бросила. Вместо того чтобы защитить ее от прошлого, гнев стал ее тюремщиком, заставляющим опять и опять повторять прошлое. Она начинала сердиться всякий раз, когда слышала слова *религия* или *Бог*, поскольку видела в них причину своей боли.

Однако в течение последних двух лет она начала осваивать духовный путь. Она стала все больше и больше осознавать, как обвиняла религию и Бога в тех чувствах, которые испытывала в отношении того, что ее бросили и жестоко с ней обращались. Чем больше она это осознавала, тем больше понимала, что сама несла

ответственность за то, что продолжала держаться за боль, которую все еще испытывала.

Эта женщина сделала очень много на пути прощения. С каждым днем она чувствует все большую свободу от боли и гнева, связанных с ее прошлым. В ее глазах появились искры, которых там никогда раньше не было, она впервые в жизни начала испытывать счастье и даже радость. Она больше не обвиняла своих родителей или церковь в своих чувствах. Она избавилась от болезненных восприятий, которые лишали ее свободы.

Однако не сделайте ошибки. Она не оправдывает поведение своих родителей или людей в приюте, куда ее отправили жить. Она никоим образом не согласна с тем, что их поведение было нормальным. Она наконец поняла, что только ее собственные мысли заставляли ее находиться в постоянной агонии. Прощение буквально показало ей путь к свободе.

У этой женщины так много общего с множеством знакомых мне людей, которые после излечения прошлых обид не только смогли снова испытать утешение духовной связи с Высшей Силой, но даже смогли вернуться к своим первоначальным верованиям.

К сожалению, есть и другие, кто позволяют своей борьбе с Богом и религией наполнять свою жизнь чувствам гнева и разочарования. В своем гневе мы можем обнаружить сигнал, что пора осознать, как мы цепляемся за свои прошлые обиды, и двигаться дальше к их прощению.

Прощая свое неправильное восприятие Бога и освобождая Бога от нашего гнева, мы открываем новые перспективы своей личной реализации.

Прощение любимых, которые умерли Когда умирает кто-то близкий и дорогой нашему сердцу, нас могут захлестнуть эмоции. Чувство горя, связанное с потерей физического присутствия близкого человека, может быть колоссальным. Некоторые из нас отрицают свою утрату и свое горе тем, что не проливают слез. Другие могут рыдать месяцами, а то и годами.

Иногда, когда любимый человек умирает после продолжительной и тяжелой болезни, члены семьи и друзья могут испытывать чувство облегчения. Ваше эго может заверять вас, что вам нужно чувствовать

себя виноватым за это и что у "хорошего человека" никогда не могло бы возникнуть таких эмоций.

Потеря любимого человека может вызвать в нас гнев на Бога и на весь мир. Мы можем осознавать или не осознавать этот гнев. Это может говорить нам, что мы *должны испытывать чувство вины за свой гнев.*

Как-то во время семинара на Гавайях я встретил удивительную женщину по имени Минни. Она сказала мне, что ей восемьдесят один год и последние два года своей жизни она не может перестать плакать. Это началось, когда в возрасте сорока пяти лет умер ее сын. С тех пор она постоянно чувствовала себя подавленной и покинутой.

За неделю до того, как она пришла на семинарское занятие, психотерапевт Минни сказал ей, что "самое время прекратить плакать и продолжать жить дальше".

После того как я услышал эти слова, голос в моем сердце сказал мне именно то, что я должен был сообщить Минни. Во-первых, я напомнил ей о том, что я врач, и сказал, что выпишу ей рецепт. Ее лицо прояснилось, и она кивнула в знак согласия. Затем я вытащил лист бумаги и написал: "Вы можете плакать столько, сколько вам хочется, и так часто, как вам того хочется, всю оставшуюся жизнь\*". После чего я поставил свою подпись и вручил листок ей.

Лицо Минни расплылось в улыбке до ушей. Мне стало ясно, что если я хочу ей помочь, то все, что мне нужно сделать, - это дать ей свою безусловную любовь и одобрение. Ей не нужно было измениться для того, чтобы заслужить мою любовь; я поделился с ней своей личной верой на самом деле не существует никаких сценариев того, как человек должен скорбить или вести себя перед лицом смерти.

Многие из коммуникационных проблем, возникающих у нас в жизни, являются результатом того, что в нашем сознании существуют сценарии и мы хотим, чтобы другие люди следовали им. Разорвать свои сценарии - вот способ стать счастливым.

Минни определенно стало лучше. Затем я спросил ее, обладает ли она хорошим воображением. Она ответила "да". Это происходило во время перерыва между практическими занятиями, поэтому я осмотрел комнату и обнаружил мужчину, которому на вид было лет

сорок пять, то есть его возраст соответствовал возрасту, в котором умер сын Минни. Я спросил этого человека, которого звали Брэд, не хотел бы он побыть несколько минут сыном Минни, которого звали Франклин. Брэд сказал, что был бы более чем счастлив сделать это.

Я объяснил Минни, что следующие десять минут она может использовать свое воображение и сделать реальностью то, что ее сын Франклин в это время на самом деле находится в теле Брэда. Она может говорить все, что хочет, а Франклин будет ей отвечать. Она согласилась, а я спросил ее, не испытывала ли она когда-нибудь гнев на Франклина за то, что он покинул ее. Она помедлила секунду, а затем сказала: "Да, определенно испытывала!" Да, у нее были чувства, граничащие с гневом.

Я инструктировал Брэда, как и что ему следует говорить.

Как Франклин он рассказал Минни, что с ним все в порядке и что душой он все время с ней. Он сказал: "Нам не обязательно находиться в телах, чтобы общаться друг с другом. Наши сознания могут общаться без физического присутствия".

Затем Франклин через Брэда продолжил рассказывать о том, что, когда мы знаем о своем единстве с Богом и друг с другом, существует только радость. Он заверил Минни в том, что она никогда не будет одна, ведь она может в любой момент по собственному желанию ощутить его присутствие и присутствие Бога.

Минни перестала плакать практически сразу же после того, как услышала эти слова. Она прижалась головой к груди своего сына (Франклина). Через некоторое время она смогла сказать ему "Я прощаю тебя за то, что ты умер".

После этого энергия тела Минни резко переместилась. Огромный груз упал с ее плеч. Она вся лучилась светом и улыбалась.

Примерно через час Минни подошла ко мне и сообщила, что больше не хочет плакать.

"Это здорово, - сказал я, - но вы по-прежнему можете плакать, если вам того хочется".

Позже, во второй половине дня, во время перерыва она снова подошла ко мне и сказала: "Джерри, я от кого-то слышала, что вы любите танцевать. Это правда?" "Да! - ответил я. - Я люблю танцевать".

С блеском в глазах Минни рассказала мне о предстоящих танцах. Не хотел бы я пойти туда?

Я сказал, что с удовольствием пойду. И мы пошли вместе на танцы и отлично провели время. Это было не только удивительным уроком прощения, но и еще одним подтверждением того, что, когда мы даем, на самом деле мы получаем.

Прощение в нашей жизни, связанной с работой. Взаимоотношения на рабочем месте представляют собой особое испытание как для большинства работников, так и для работодателей. Может возникнуть ревность, страх неприятия, страх быть открытым и еще множество других проблем. Иногда стресс в наших рабочих взаимоотношениях может вызывать физические симптомы. Мы просто направляем гнев, который испытываем по отношению к другим людям, внутрь, и нападаем на самих себя. Вот вам один пример.

Как-то меня пригласили прочитать лекцию для одной группы в Канаде. У женщины, бывшей ответственным директором той организации, для которой я должен был читать лекцию, случился острый приступ боли в желчном пузыре, и она была не в состоянии прийти на лекцию. В сущности, она ожидала, пока освободится операционная.

От боли Мэри едва могла говорить со мной. Я спросил ее, не хотела бы она, чтобы я попробовал проделать с ней некоторые расслабляющие упражнения. Она согласилась. Через несколько минут она начала расслабляться, и боль немного уменьшилась.

Пока мы с ней разговаривали, она поделилась со мной тем, что происходило в ее жизни непосредственно перед этим приступом боли в желчном пузыре. Последние пятнадцать лет она работала в офисе врача. Шестью месяцами раньше этот врач, ее босс, попросил ее снять со стены картины, нарисованные его сестрой, и подобрать какие-нибудь новые.

Для Мэри, которой не нравились старые картины, это было хорошей новостью. Но не успела она их снять, как в город вернулась сестра врача и уговорила его повесить картины обратно. Мэри была настолько рассержена, что уволилась тут же, на месте.

До тех пор пока мы не поговорили, Мэри никак не связывала между собой эти два события - вспышку гнева и свой приступ. Неожиданно она поняла взаимосвязь. Она сказала, что хотела отдать должное своему гневу, но никак не хотела привязываться к нему.

Мы начали делать некоторые упражнения, связанные с прощением, и через двадцать минут боль прошла. Она почувствовала себя достаточно хорошо, чтобы прийти на следующий день на конференцию, и ее доктор согласился на это.

На конференции Мэри поделилась своей историей о том, как приступ желчнокаменной болезни был связан с ее гневом и как прощение избавило ее от боли, которую она испытывала. В течение нескольких недель, последовавших после конференции, она окончательно простила своего работодателя и вернулась к нему.

Небесная амнезия - это когда вы помните только о любви. В нашей трудовой жизни нам чрезвычайно полезно было бы иметь в своем распоряжении процесс прощения, к которому можно было бы без труда прибегать всякий раз, когда мы чувствуем в этом необходимость. Просто представьте, что кто-то дал вам лекарство, вызывающее выборочную форму амнезии, длящуюся десять минут. Также полезно представлять, что вы растворили это специальное лекарство в стакане воды. В течение десяти минут, пока действует это лекарство, вы забываете все свои болезненные воспоминания о прошлом - вы помните только о любви.

Фокусируясь только на этих воспоминаниях, многие люди чувствуют, как они становятся более спокойными, радостными, как начинают жить настоящим моментом.

Где бы вы ни находились, помните, что прощение дает вам душевное спокойствие и все, что вы только можете захотеть или на что можете надеяться. Это эликсир, дающий вам целостность и ведущий вас в сердце Бога и к единству с нашим Создателем.

Прощение во время бедствия В 1987 году разрушительное землетрясение потрясло Сан-Франциско и многие люди потеряли свои дома. Одна такая семья, утратившая свой дом, переехала через залив на холмы Окленда. Спустя несколько лет в этой местности произошел ужасный пожар и их дом снова оказался разрушен.



Любой, кто пережил такие бедствия, легко мог бы почувствовать себя жертвой и погрязнуть в жалости к себе. Но эта семья была не такой. Они отдали должное своим чувствам и забыли все, что происходило с ними в этой жизни. Они понимали, что не в состоянии объяснить происшедшее, и вместо того, чтобы почувствовать себя вечными жертвами, пошли по жизни дальше.

Не проходит и недели, чтобы где-нибудь в мире не произошло стихийное бедствие, причиняющее людям огромные неприятности. Многие семьи могли бы почувствовать себя жертвами и всю оставшуюся жизнь держаться за свои обиды. Как же исцелилась семья, о которой я говорил выше? Они обнаружили, что вопрос *почему* не помогает. Ответ на этот вопрос может навсегда остаться тайной. Чтобы излечиться от таких бедствий, мы должны спрашивать *что*, а не *почему*. Что я могу почерпнуть из этой ситуации, чему я могу научиться? Что я могу сделать, чтобы продолжать двигаться дальше? Что я понял в этой ситуации, что поможет мне в будущем?

Когда такого рода бедствия происходят в чрезвычайно бедных странах, пожитки некоторых людей могут ограничиваться миской риса и ветхой одеждой на теле. Они действительно знают, что в такие моменты больше всего имеет значение драгоценность самой жизни и любовь семьи и друзей.

Прощение страны Биографии Анвара Садата, Махатмы Ганди, Мартина Лютера Кинга-младшего, Нельсона Манделы, а также множества других им подобных рассказывают нам о том, как они нашли способ простить, находясь в тюрьме. Они признали свои чувства горечи, гнева и жажды мести. Но прощение помогло им трансформировать эти чувства в позитивные действия для перемен, когда они вышли из тюрьмы.

Как показывает история, их прощение не означало, что они оправдали тех, кто посадил их в тюрьму, или согласились с ними. Они пришли к осознанию того, что настоящая тюрьма возникает в нашем сознании, когда нас переполняет страх, гнев и глубокая обида. Они пошли дальше этих чувств, чтобы вызвать социальные изменения, за которые они выступали.

У нас есть близкий друг, Генри Лендвирт, который был узником Аушвица и других концентрационных лагерей во время Второй

мировой войны. Были времена, когда он думал, что будет совершенно невозможно простить тех, кто был так жесток по отношению к нему и миллионам других. Позже Генри изменил свое мнение. Он видел жизнь в худших ее проявлениях. Его чуть не убили, к тому же он много раз находился на грани голодной смерти.

Когда Генри после войны приехал в Соединенные Штаты, его сердце было наполнено ненавистью к немецкому правительству. Он думал, что эти чувства навсегда останутся с ним. Оба его родителя были убиты нацистами.

В нашей стране он преуспел в бизнесе и основал филантропическую организацию под названием "Дайте детям мир". Эта организация дает возможность смертельно больным детям посетить Мир Диснея в Орландо, штат Флорида. Каждый год сюда приезжает более семи тысяч детей. Для многих детей "Дайте детям мир" служит как бы мостом в рай.

Генри сказал мне, что его приверженность своей ненависти к немецким солдатам, совершившим все эти зверские преступления, просто убивала его. Но его сердце трансформировалось благодаря непосредственной работе с детьми в рамках организации "Дайте детям мир". Это был постепенный процесс, но теперь он утверждает, что простил Германию и тех, кто совершал эти зверства. Он также утверждает, что больше не хочет продолжать снова и снова порождать гнев.

В прошлом году Генри и семеро других выживших в Холокосте были приглашены, чтобы выступить на ужине, посвященном жертвам геноцида. Большинство из выживших говорило о своей непреходящей ненависти к прошлому. Генри выступал самым последним. Он говорил о всем том хорошем, что произошло с ним после его приезда в Соединенные Штаты. Он говорил о том, как он благодарен за любовь, которую продолжает получать. Он подчеркнул, как важно жить в настоящем, а не застревать в прошлом.

Прощение учреждений С тех пор как в России власть перешла от Горбачева к Ельцину, отношения между нашими двумя странами стали более гармоничными. Как-то на официальном приеме, на котором я был во время своего пребывания в России, один из высоких российских чиновников сказал мне "Теперь, когда обе наши

страны живут в мире, Соединенным Штатам придется искать себе нового врага". Я думаю его замечание очень во многом было справедливо.

Когда мы следуем кредо своего эго, то всегда ищем новых врагов. Мы не успеваем решить один конфликт во взаимоотношениях, как возникает другой. Иногда создается впечатление, будто мы не в состоянии прожить жизнь, не имея хотя бы одного врага.

В Соединенных Штатах, Налоговое Управление - это учреждение, которое легко можно возненавидеть и превратить в своего врага. Существует масса ужасных историй о том, как частные лица и целые компании оказывались раздавленными в результате жестокой тактики этого учреждения. В то время как законодатели обещают нам издать новые законы, которые предотвратили бы злоупотребления Налогового Управления, остаются люди, чья ярость по отношению к этой организации так сильна, что они всерьез подумывают о переезде в другую страну.

Нам очень легко злиться на Налоговое Управление. Мы можем указать на сделанные ими вещи, которые, похоже, *оправдывают* наш гнев. Кроме того, вокруг нас всегда есть люди, которые испытывают такой же гнев и поддерживают наши чувства. Это очень по-человечески и понятно - испытывать злость в подобного рода ситуациях. Но именно благодаря нашей привязанности к гневу мы попадаем в неприятности.

Некоторые мои знакомые избавились от своей ярости по отношению к подобным организациям. Они освободились от желания мстить им, простили и пошли дальше с миром.

И опять, прощение - будь-то прощение близкого друга или всего общества - не снимает ответственности с тех людей, которые вызвали лишения, смерть или эмоциональную боль. Прощение не означает оправдание такого поведения.

Прежде всего, прощение - это процесс освобождения от привязанности к негативным мыслям в своем собственном сознании. Это процесс исцеления своего собственного сознания и своей собственной души.

Можно ли поверить, что мы можем жить в этом мире без необходимости верить в то, что у нас есть врага? Каждый раз, когда я

задаю себе этот вопрос, я вспоминаю комикс Пого, один персонаж которого говорил "Мы встретили врага, и им оказались мы сами".

Возможно, как предполагает Пого, мы избавимся от врагов в тот самый день, когда все решим простить прошлое и жить полностью в настоящем. И в этот день мы обнаружим, что лишь отсутствие прощения держало нас прикованными к болезненному прошлому.

Прощение военных Наше эго обладает способностью загонять нас в тиски конфликта и обвинять любого человека, место или организацию, что оказываются поблизости. С другой стороны, прощение подобно ключу, освобождающему нас от оков нашего эго.

Иногда, как, например, в истории, которую я хочу рассказать ниже, мы прячем свое недовольство так глубоко в пещерах своего сознания, что даже не осознаем тех осуждений и обид, которые оставляем там тлеть.

В 1979 году мы с моим другом доктором Биллом Тегфордом были приглашены провести семинар по прощению на военно-воздушной базе Трэвис в Северной Калифорнии. Пока мы ехали на лекцию, я начал чувствовать нарастающий дискомфорт. В конце концов я сказал Биллу, что съезжаю на обочину. Мне нужно было с ним поговорить.

"Билл, - сказал я, - как я могу проводить семинар по прощению, если у меня самого такая сильная обида на военных, и особенно из того места, где мы собираемся читать лекцию?" Во время корейского конфликта меня выдернули из моей резиденции, где я занимался детской психиатрией, и отправили на службу в Трэвис. Каждая кость моего тела протестовала против этого. Я был против того, чтобы людей убивали или калечили по какой бы то ни было причине. Ни при каких обстоятельствах я не хотел служить организации, которая полагала, будто при определенных условиях людей убивать можно.

"Я до сих пор испытываю возмущение и гнев на военных за то, что они заставили меня служить им против моей воли". Я сказал Биллу, что по-прежнему цепляюсь за свои осуждающие чувства и вовсе не испытываю по этому поводу душевного спокойствия. Внутри меня продолжала идти война.

Я попросил Билла помедитировать вместе со мной, пока я буду пытаться избавиться от этих чувств, простить и вернуться в

настоящее без всего того багажа из моего прошлого. И это сработало! Вскоре я обрел спокойствие, и мы провели очень удачный семинар. У меня больше не было по отношению к военным тех старых негативных чувств, которые я когда-то держал в своем сознании.

Прощение позволяет нам испытать свою целостность и единство со всем в этой жизни. Оно открывает нам глаза на свет и сущность любви, частью которой мы все являемся. Прощение подобно беременности. Вы либо беременны, либо нет. Вы не можете "как бы простить". Как бы прощение просто не работает, оно должно быть полным и безоговорочным.

Всегда полезно по-новому смотреть на людей и ситуации, которые мы не простили. Спросите самих себя, приносит вам пользу или вред то, что вы упорно продолжаете держаться своих старых обид.

Этот процесс прощения не имеет определенной структуры или формы. Человек, которого вы прощаете, не должен меняться. Если уж на то пошло, то он может никогда не измениться! Единственное требование - это наша готовность изменить мысли в *своем собственном* сознании.

Прощение себя самих. Как-то сотрудники из *Центра Аттитюдинального Оздоровления* в Саусалито присоединились к нам с Дайяной на семинаре, который мы проводили на Гавайях. Во время одного из семинарских занятий группа разделилась на пары. Партнеры должны были сидеть лицом друг к другу. Затем один человек должен был назвать другому то, что он хотел бы простить в себе. Партнер должен был изо всех сил стараться не делать никаких суждений и поддерживать состояние необусловленной любви.

Когда наступила моя очередь говорить о том, что я так и не простил себе, я ничего не мог придумать. Неожиданно у меня в голове что-то возникло. Я сказал сострадательной и понимающей женщине, сидевшей напротив меня, что установил для себя расписание, чтобы окончательно отредактировать свою последнюю книгу. Я не осознавал, что оцениваю себя и свой прогресс, но в этот момент я понял, что в собственных глазах провалился.

Я закончил рассказывать свою историю, и к концу уже простил себя за свои негативные суждения. Услышать, как мой партнер

говорит "Я прощаю тебя", было как бальзам на рану.

Испытывая любопытство, мой партнер затем спросил: "Как называется книга, над которой вы сейчас работаете?" Едва я успел произнести слова, как мы оба разразились смехом. Книга, над которой я тогда работал, - это книга, которую вы сейчас держите в своих руках, - "Прощение величайший целитель".

И даже написав эту книгу о прощении, я по-прежнему испытываю искушения и постоянно борюсь с ними. Вероятно, до тех пор, пока мы остаемся в этих телах, мы будем испытывать искушение судить и не прощать. Нам всегда необходимо будет напоминать себе о том, что каждый новый момент является возможностью сделать выбор еще раз. Я убежден, что величайший дар из всех - это наша власть выбирать, какие мысли мы хотим поместить в свое сознание. Свобода выбора может освободить нас от тюремной камеры, в которую мы сами себя заточили. Она может освободить нас от врага, которого обнаружил Пого, - нас самих и наших привязанностей к прошлому.

Прощение помещает нас в поток любви. Результат нашего прощения - это напоминание о том, что любовь - это наша единственная реальность, что любовь - это все и везде. Любовь - это все сущее, и это ответ на любой вопрос или проблему, с которой мы можем когда-либо столкнуться.

Прощение ребенка и школьного директора Я убежден в том, что, когда мы начнем проявлять любовь и прощение в своих домах и школах, у нас будет общество, которое будет направлено больше на сотрудничество, чем на соперничество. Когда мы поверим в то, что любовь и прощение могут творить чудеса, они начнут происходить.

В 1998 году мы вместе с Дайяной отправились в Западную Африку, чтобы проконсультировать *Центр Аттитюдинального Оздоровления* в Аккре. Когда мы были там, ответственный директор Центра, Мэри Клоттей, рассказала нам эту историю: Мэри работает учительницей в школе, расположенной примерно в двух часах езды от столицы. В своей преподавательской деятельности она тратит много времени на то, чтобы помочь своим младшим ученикам находить способы общения друг с другом без гнева и драк. Она

делает упор на процесс прощения. В сущности, ее ученики знают ее как "прощающего учителя".

В ее школе учился один десятилетний мальчик, который был настоящим бедствием. Он дрался со всеми и разрушал все вокруг себя. Казалось, где бы он ни появился, он везде все ломал, хотя никогда не брал на себя никакой ответственности за то, что делал.

Однажды его поймали на горячем, когда он крал деньги из кошелька своей учительницы. Школьный директор пришел в ярость и созвал общее школьное собрание. Согласно традициям школы, мальчика должны были выпороть тростью на сцене в присутствии всей школы. Таким образом они хотели устроить показательное наказание, а затем исключить его из школы.

Вся школа собралась в аудитории, где должна было произойти порка. Но, когда мальчика вели к месту наказания, Мэри встала со своего места. И только она собралась сказать "Простите его", как все дети вокруг нее вскочили на ноги.

"Простите его! Простите его! Простите его!" - стали скандировать дети, пока весь зал не зазвенел.

Мальчик уставился на аудиторию, но затем не выдержал и расплакался. Неожиданно вся атмосфера в зале собрания изменилась.

В результате мальчика так и не подвергли наказанию. Не был он и исключен из школы. Вместо этого его простили и полюбили. С тех пор он больше не затеял ни единой драки, не сломал ни единой вещи, ничего не украл и не разрушил.

Вначале многие люди в школе считали действия директора школы, созвавшего общее собрание ради наказания мальчика, жестокими и несправедливыми. Но его тоже простили, и в этом процессе были посеяны семена новой, более любящей атмосферы в школе.

Прощение в общине Вот еще одна история о прощении, происшедшая в Африке. Когда член южноафриканского племени бабемба действует несправедливо или безответственно, его выставляют одного в центре деревни, но никоим образом не мешают ему убежать.

Все жители деревни прекращают работу и собираются в круг вокруг обвиняемого. Затем каждый человек, независимо от возраста, начинает рассказывать человеку в центре о всех тех хороших делах, которые тот сделал в течение своей жизни.

Все то, что люди запомнили об этом человеке, описывается в самых подробных деталях. Перечисляются все положительные качества обвиняемого, все его хорошие поступки, сильные стороны и добродетели - словом, все, что говорит в его пользу. При этом каждый человек из круга делает это самым подробным образом.

Все истории об этом человеке рассказываются с абсолютной искренностью и любовью. Никому не позволено преувеличивать реально происходившие события, и каждый знает, что не может ничего сочинять. Никто не проявляет неискренности или сарказма, когда рассказывает свою историю.

Эта церемония продолжается до тех пор, пока все в деревне не скажут своего слова о том, насколько они ценят этого человека как уважаемого члена своей общины. Этот процесс может продолжаться несколько дней. В результате племя размыкает круг и начинается веселое празднование по поводу принятия человека обратно в племя.

Глазами любви, которые так прекрасно описывает эта церемония, мы видим только воссоединение и прощение. Каждый человек в круге, равно как и человек, стоящий в центре, вспоминает о том, что прощение дает нам возможность избавиться от прошлого и устрашающего будущего. На человека в центре больше не вешают ярлык виноватого и не исключают из общины. Вместо этого ему напоминают о любви, которая находится внутри него, и предлагают воссоединиться с теми, кто его окружает.

Прощение между братьями Часто наши самые сложные конфликты происходят с членами семьи, в отношении которых мы чувствуем, что они сделали что-то непростительное. Несколько лет назад, когда я читал лекцию в Гонолулу, ко мне подошел одетый в деловой костюм мужчина средних лет и спросил, может ли он со мной поговорить.

Все остальные в комнате были одеты в гавайские рубашки и обычную одежду, поэтому я заподозрил, что он врач, - так оно и



оказалось. Он сказал мне, что они со своим братом не разговаривают вот уже шесть лет. Их взаимоотношения закончились спором. Он объяснил, что прочел мою книгу "Любовь - это избавление от страха" и, поскольку начал понимать ценность прощения, решил позвонить своему брату.

Врач рассказал мне, что позвонил своему брату и сказал ему, что хотел бы избавиться от прошлого - что было, то прошло. После этого они согласились встретиться на следующей неделе. Во время ленча в назначенный день все было мирно и никто не вспоминал о прошлом споре. Вместо этого вокруг их столика лучилась любовь, которую они испытывали друг к другу.

Врач поблагодарил меня, - он считал, что если бы не прочел мою книгу, то ленч в тот день так и не состоялся бы. Это было вдвойне важно для него, поскольку неделю спустя его брат погиб в автомобильной катастрофе. Каким удивительным напоминанием служит эта история. Напоминанием о том, что прощать никогда не рано и не поздно!

Примерно десять лет спустя после того, как мне рассказали эту историю, я обратился к врачу за консультацией по поводу проблемы со здоровьем. Когда я вошел в кабинет, врач представился и спросил, помню ли я его. Я вынужден был сознаться, что не помню. Тогда он сказал "Я тот человек, который рассказал вам о своем опыте прощения брата". Я был глубоко взволнован тем, что мне представилась возможность поблагодарить его еще раз за его историю, которой я делился с тысячами людей на протяжении этих лет.

Руководство к прощению Я уверен в том, что вы сможете использовать истории, приведенные в этой главе, как руководство и примеры того, как прощение может работать в нашей жизни. В следующей главе я вкратце обрисую как подготовительные, так и практические шаги в процессе прощения.

Прощение - это самый короткий путь к Богу.

Прощение - это ластик, который стирает болезненное прошлое.

Прощение может быть самым важным процессам, не только для человека,

который умирает, но и для тех людей, которые остаются.\* 7. Ступени к прощению Пусть вашей единственной целью станет

обретение душевного мира, а не изменение или наказание других людей.\* Подготовительная стадия:

Изменение наших убеждений Подготовка к переучиванию нашего сознания начинается с того, что мы должны научиться его успокаивать, чтобы нас не захватывала суета дня. В этом может помочь молитва. Если вы медитируете, можете начать с этого.

Медитация попросту означает обретение спокойного сознания. Возможно, вам доводилось когда-нибудь гулять в горах и вы выходили к озеру, такому чистому и прозрачному, что можно было увидеть дно. Пусть этот образ или что-нибудь похожее будет вашим символом спокойного сознания.

Спокойное сознание - это наше естественное состояние, состояние спокойствия, неподвижности, радости и любви. Ясность сознания становится возможной потому, что нет конфликтующих мыслей, суждений или страхов.

Чтобы обрести спокойное сознание, найдите для себя образ, подобный образу горного озера, который работал бы для вас. Затем начните каждый день тратить от пяти до двадцати минут на то, чтобы сконцентрировать свое внимание на этом образе. Делайте это в местах, где вам не смогут помешать другие люди, телефонные звонки или что-нибудь еще.

Очень важно находить время бывать на природе и ощущать свое единство с ней. Просто будьте спокойными, и пусть ничто вас не отвлекает - ни телевизор, ни радио, ни разговоры. Отключите свой телефон. Неподвижность поможет вам быть более чуткими к различным способам восприятия прощения.

Я включил в эту главу список принципов, которые мы уже обсудили. Пусть вас не беспокоит длина этого списка.

Будьте мягки и терпеливы сами с собой.

Сопровивляйтесь любому искушению сравнить себя с другими или измерить свой прогресс.

Найдите пространство, которое было бы удобным и естественным для вас; относитесь к нему с почтением.

Просматривая список этих принципов, сохраняйте свое сознание открытым. Напоминайте себе о том, что вы можете не соглашаться с любой из этих мыслей или даже отрицать ее.

Прощение - это выбор, и вы *не должны* прощать или верить в прощение.

Но старайтесь смотреть на последствия своего выбора прощать или не прощать; пусть ваше сердце поможет вам решить.

Будьте открыты для возможности изменить свои убеждения относительно прощения.

Будьте готовы задуматься над тем, что вы не только тело, но духовное существо, временно пребывающее в теле.

Поразмыслите над возможностью того, что жизнь и любовь едины и вечны.

Перестаньте придавать значение жалости к себе.

Перестаньте придавать значение выискиванию чужих ошибок.

Сделайте выбор в пользу того, чтобы быть счастливым, а не "правым".

Будьте готовы освободиться от роли жертвы.

Сделайте обретение душевного мира своей единственной целью.

Смотрите на каждого человека, которого вы встречаете в жизни, как на учителя прощения.

Поверьте в то, что привязанность к обидам и не прощающим мыслям - это способ страдания.

Поймите, что любая эмоциональная боль, которую вы чувствуете в этот момент, вызвана лишь вашими мыслями.

Поверьте в то, что в вашей власти выбирать мысли, которые вы помещаете в свое сознание.

Поверьте, что привязанность к гневу не приносит вам того, что вы на самом деле хотите.

Поверьте в то, что в ваших интересах сделать выбор, основанный на любви, а не на страхе.

Поверьте в то, что в самом наказании нет никакой ценности.

Поверьте, что вы заслуживаете того, чтобы быть счастливым.

Вместо того чтобы воспринимать людей агрессивными по отношению к вам, воспринимайте их напуганными и взывающими к вам о помощи и любви.

Будьте готовы увидеть свет невинного ребенка в каждом, кого вы встречаете, независимо от костюмов, которые они носят, и независимо от тех ужасных вещей, которые они совершили.

Будьте готовы увидеть свет невинного ребенка в самом себе.

Будьте готовы считать свои приобретения, а не потери.

Постарайтесь найти смысл в том, чтобы оставить все свои осуждения.

Поверьте в то, что любовь - это самая мощная целительная сила в мире.

Поверьте в то, что каждый, кого вы встречаете, является учителем терпения.

Поверьте в то, что прощение - это ключ к счастью.

Поверьте в то, что можете испытать "божественную амнезию" и моментально забыть все, кроме любви, которую вам дали другие.

Научитесь распознавать в каждой встрече с каждым человеком Божественную Встречу. Представьте, что человек, которого вы встречаете, на самом деле Иисус, Будда, Магомет, Мать Тереза или другой мудрый духовный учитель, пребывающий внутри личности, с которой вы имеете дело. И, как бы это ни выглядело со стороны, относитесь к каждой встрече как к священным взаимоотношениям, в которых заключена возможность научиться.

Перестаньте видеть смысл в том, чтобы наказывать других или себя. Помните, что цель прощения заключается не в том, чтобы изменить другого человека, а в том, чтобы изменить конфликтующие, негативные мысли в своем сознании.

Практическая стадия:

Выбор в пользу прощения Одно ключевое слово, *готовность*, дает вам силу двигаться дальше в процессе прощения.

Когда вы начинаете действовать и с полной верой говорите себе, что готовы превратить все свои обиды и "праведный" гнев в высшую истину в себе - Высшую Силу, Бога, или любое другое слово, которое вы используете, говоря о своем Источнике, - ваш гнев начнет трансформироваться в любовь. Ваша готовность искать помощи у этой Высшей Силы позволяет вам трансформировать ваш гнев в любовь.

Решите, что вы больше не собираетесь страдать от *эффекта бумеранга* своих собственных непрощающих мыслей.

Напишите письмо человеку, которого вы хотите простить, - это может вам очень помочь. Выразите в нем все свои чувства, а затем сожгите его.

В процессе прощения вам может помочь сочинение стихов. Облеките все свои мысли и чувства в задушевные и выразительные слова.

Четко осознавайте, что вашей единственной целью является душевное спокойствие, а не изменение или наказание другого человека.

Будьте готовы воспринять человека, который причинил вам боль, как своего самого сильного учителя, дающего вам возможность действительно понять, что же представляет собой прощение на самом деле.

Помните, что в процессе прощения другого человека вы прощаете себя.

Начните благословлять другого человека и молиться за него так же, как вы молитесь за себя.

Помните, что в прощении вы не соглашаетесь с другим человеком и не оправдываете его пагубного поведения.

Наслаждайтесь счастьем и миром, которые наступают в результате прощения.

Мягкость и нежность - сестры прощения.

Прощение делает наш жизненный груз  
намного легче.

Никогда не бывает слишком рано

или слишком поздно, чтобы простить.\* Эпилог Когда каждый из нас возьмет на себя ответственность посредством прощения убрать все те блоки, что мешают присутствию любви, все мы испытаем мир, радость и счастье, выходящие за рамки нашего воображения.

Прощение - это мост к Богу, любви и счастью. Это мост, который позволяет нам попроситься с виной, обвинением и стыдом. Он учит нас тому, что любовь - это избавление от страха.

Прощение делает воздух прозрачным и очищает сердце и душу. Оно связывает нас со всем, что священно. Посредством прощения мы

соединяемся с тем, что больше нас, с тем, что выходит за рамки нашего воображения и понимания. Оно позволяет нам быть в мире с таинством жизни. Оно дает нам возможность делать то, ради чего мы сюда пришли: Учите только любви,

ибо она и есть то,  
чем мы являемся.

В завершение этой книги я бы хотел поделиться с вами стихотворением, которое я написал в Боснии в 1998 году, когда мы с Дайяной ехали проводить семинар под названием "Прощение и примирение для религиозных и духовных лидеров".

Возможно, у вас возникнет желание перечитывать это стихотворение каждую неделю, используя его как способ повторения некоторых принципов прощения, изложенных в этой книге.

#### ПРОЩЕНИЕ

Прощение - это рецепт  
Счастья.

Не прощение - это рецепт  
Страдания.

Возможно ли,  
Чтобы вся боль,  
Независимо от причины,  
Имела в себе часть  
Прощения?

Приверженность мстительным мыслям,  
Отказ от любви и сострадания  
Определенно должны влиять  
На наше здоровье  
И нашу иммунную систему.

Приверженность тому, что мы называем  
праведным гневом,  
Мешает нам ощутить  
Мир Бога.

Простить  
Не означает  
Согласиться с преступлением;  
Это не означает оправдать

Возмутительное поведение.  
Прощение означает,  
Что мы больше не будем жить  
В ужасном прошлом.  
Прощение означает,  
Что мы больше не будем раздирать раны,  
Чтобы они продолжали кровоточить.  
Прощение означает  
Жить и любить  
Полностью в настоящем  
Без теней прошлого.  
Прощение означает  
Свободу от гнева  
И агрессивных мыслей.  
Прощение означает  
Освобождение от всех надежд  
На лучшее прошлое.  
Прощение означает  
Не лишать  
Своей любви никого.  
Прощение означает  
Исцеление пустоты в сердце,  
Вызванной непрощающими мыслями.  
Прощение означает  
Видеть свет Бога  
В каждом, независимо  
От его поведения.  
Прощение не только  
Для другого человека, но для нас самих,  
Ошибок, что мы совершили,  
Вины и стыда, что мы по-прежнему держим  
в себе.  
Прощение в самом глубоком смысле -  
Это прощение себя  
За отлучение самих себя от любящего Бога.  
Прощение означает

Прощение Бога и  
Нашего неправильного восприятия Бога,  
Которого мы всегда были  
Лишены.

Простить в это самое мгновение  
Означает больше не быть  
Королем или королевой Клуба Любителей  
откладывая все на потом.

Прощение открывает двери  
Нашим чувствам, объединенным в Духе,  
Как один со всеми,  
А все с Богом.

Никогда не бывает слишком рано,  
Чтобы простить.

Никогда не бывает слишком поздно,  
Чтобы простить.

Как много времени нужно,  
Чтобы простить?

Это зависит от вашей системы убеждений.

Если вы верите, что это никогда не произойдет,  
То это никогда и не произойдет.

Если вы верите, что для этого понадобится  
шесть месяцев,

То для этого понадобится шесть месяцев.

Если вы верите, что на это уйдет не больше  
одной секунды,

То это ровно столько и займет.

Я верю всем сердцем,

Что мир придет в этот мир,

Когда каждый из нас возьмет на себя

Ответственность простить каждого,

Включая себя, полностью.

Послесловие редактора В этой прекрасной книжке есть один существенный недостаток. Очевидно, полагая, что каждому читателю доступен "Курс Чудес", на публикацию которого, кстати, "София" недавно впервые в мире получила разрешение у *Foundation for Inner*



*Peace* (до сих пор все переводы "Курса Чудес" печатались только в США, поэтому цена его была очень высокой), автор, фактически, не предлагает конкретных техник прощения для индивидуальной работы. А простить бывает вовсе не так просто, как может показаться вначале. "Курс Чудес", в котором эти техники подробно описаны, - книга, в которой свыше 1200 страниц.

Пользуясь, очевидно, тем же источником, который вдохновил автора "Курса Чудес", несколько лет назад я получила очень простые и четкие рекомендации по этому поводу. Позвольте предложить их вам.

Мой *контакт* попросил меня писать по сто раз очень точно сформулированную фразу, в которой прозвучала бы самая болезненная для меня тема.

Например, в конкретном случае нужно было писать: "Я прощаю N. за его смерть".

При этом следует производить *непрерывное дыхание* в любом удобном для вас темпе - быстро, медленно, глубоко, легко, меняя темп, - но так, чтобы между вдохом и выдохом и между выдохом и следующим вдохом не было бы пауз.

Когда боль становится невыносимой, нужно несколько минут танцевать, двигаться сильно и бурно, и становится легче.

В результате - правда, для этого мне понадобилось не сто, а около восьмисот записей фразы прощения и несколько дней - произошло настоящее чудо.

Но в обычной, не столь экстремальной ситуации, ста подобных фраз может быть более чем достаточно.

mordastik {at} yahoo . com