

Дик Тиббитс

в соавторстве со Стивом Холлидеем

ПРОЩАТЬ,
ЧТОБЫ
ЖИТЬ



ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ

УДК 274/278

ББК 86.376

T39

Dick Tibbits with Steve Halliday
FORGIVE TO LIVE:
How Forgiveness Can Save Your Life
Перевод с английского Виталия Якушина

Тиббитс, Д., Холлидей, С.

T39

Прощать, чтобы жить. / Дик Тиббитс, Стив Холлидей ; [пер. с англ. Виталия Якушина]. — Заокский : Источник жизни, 2020. — 224 с.

ISBN 978-5-00126-070-7

Эта книга представляет собой итог многолетних исследований доктора Дика Тиббитса, который убедился: прощение может спасти вам жизнь, продлить ее, сделать более позитивной и качественной. Научные данные, психологические оценки, подробный анализ того, что является прощением, а что нет – все это поможет вам разобраться в проблемах межличностных отношений, примириться со своими обидчиками, найти путь к лучшей жизни.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 274/278

ББК 86.376

© Originally published in English in 2017 as *Forgive to Live: How to Forgiveness Can Save Your Life* by AdventHealth Press, Orlando, Florida, USA

© Издательство «Источник жизни». Перевод на русский язык, редакционно-издательское оформление, 2020

ISBN 978-5-00126-070-7

*Я посвящаю эту книгу человеку,
который прощал меня больше всех, —
моей жене Арте.*

Оглавление

<i>Благодарности</i>	7
<i>Предисловие</i>	8
<i>Введение</i>	12
Глава 1. Жизнь должна быть справедливой	23
Глава 2. Моя жизнь — это твоя ошибка	38
Глава 3. От плохого — к хорошему	49
Глава 4. Что из сказанного вами самому себе может вас убить. 69	
Глава 5. Рождение истории обиды.	81
Глава 6. Прощение — это выбор.	101
Глава 7. Прощать нелегко	111
Глава 8. Новый взгляд на прошлое — основа прощения	125
Глава 9. Прощение и покой сегодня	136
Глава 10. Прощение и обретение надежды	151
Глава 11. Несколько предостережений.	165
Глава 12. Личное прощение: когда ты — свой злейший враг ...	172
Глава 13. Живя жизнью прощения	186
<i>Приложение</i>	197
<i>Руководство для дискуссии</i>	210

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу искренне поблагодарить всех, кто сыграл большую роль в моей жизни, и тех, кто содействовал завершению этой книги. На самом деле таких людей больше, чем упоминается здесь. В процессе создания данной книги я чувствовал поддержку многих людей, они вдохновляли меня на протяжении моего профессионального и личного путешествия. Я глубоко признателен каждому из них.

Прежде всего я хочу поблагодарить моих родителей Генри и Бев Тиббитс, которые часто прощали меня за все нелепые выходки, совершаемые мною в подростковом возрасте.

Также хочу сказать спасибо Стью Джейн, Лерри Игли, О.Г. Филипсу и Элу Баренделю за их заботу и огромное влияние на мою карьеру длиною в жизнь.

Я хочу поблагодарить Тодда Чоботара и моего представителя Ли Хафа за их энтузиазм и настойчивость в издании этой книги.

Я также хочу выразить признательность Дону Дженигену, Ларсу Хаумену, Дессу Камингсу, Браяну Передису и руководящей группе госпиталя Флориды за содействие в издании книг о здоровье человека.

Выражаю благодарность также Кеннету Пелетиру и Фреду Ласкину за их поддержку и желание мыслить, выходя за рамки привычного. Они вдохновляли меня достигать запредельного и того, что казалось недостижимым.

Глубокая благодарность всей команде издательства «Интегриги Паблишерс», и особенно Джою Полу. Спасибо за веру в актуальность вести этой книги, позволившую создать ее. Также я признателен моему редактору Лизе Гест, благодаря которой эта книга будет пользоваться большим успехом.

И, конечно же, я не могу не поблагодарить Стива Холлидея за его способность сделать более доступными для понимания мои слова и мысли, изложенные в этой книге.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда в последний раз вы говорили «я прощаю тебя» и в действительности искренне хотели это сделать? Не ошибусь, если скажу, что книга «Прощать, чтобы жить» является жизненно важной для каждого человека независимо от его расы, социального статуса, духовного опыта. Ведь в нашем мире трудно найти того, кому бы не причиняли боль другие люди. И маленькая девочка, и пожилой мужчина — все мы испытали это горькое чувство. В ответ в нашей душе рождались гнев, обида и желание отомстить, от которых впоследствии было не так-то просто избавиться...

Читая эту книгу, вы отправляетесь в путешествие, в ходе которого узнаете много нового. Вам предстоит раскрыть много тайн, которые хранит в себе настоящее искреннее прощение.

Прощение — это нелегкая задача, и автор книги Дик Тиббитс знает это как никто другой. Он пережил его и испытал задолго до того, как написал эту книгу. Особенно интересной ее делает то, что доктор Тиббитс совместно с одним из медицинских центров провел ряд исследований о влиянии гнева и прощения на его собственное здоровье. Определяя пути, необходимые для прощения, он предлагает каждому испытать его исцеляющую силу. Когда я познакомился с работой Дика, то понял, что он, проводя медицинские исследования, желает рассматривать ум, тело и дух человека в тесной взаимосвязи. Мы очень быстро сдружились.

Для меня было честью представить Дика доктору Фреду Ласкину — моему сотруднику в Стендфордском медицинском вузе, где я был профессором медицины. В то время я знал, что и Дик, и Фред интересовались прощением как подходом к исцелению. Фред в основном сосредотачивался на психологических и социально-психологических преимуществах прощения, а Дик — на духовных и оздоровительных последствиях, которые влечет

за собой прощение. Когда два этих креативных ума встретились, я был точно уверен, что в исследовании вопроса прощения будет достигнут значительный прогресс.

Исследования Дика показывают, что прощение — это эффективный способ помощи людям с гипертонией и повышенной раздражительностью управлять своим состоянием. Опыты Дика показали, что, после того как пациент прощал обидевших его, у него снижалось давление и проходила раздражительность. Для меня это имеет большой смысл, поскольку я знал, что мой коллега и друг доктор Редфорд Уильямс демонстрировал то, как гнев приводит к сердечным заболеваниям. Дик наглядно показал, как прощение снижает гнев и враждебность, а с ними и показатель артериального давления, и это было уникально.

Особенно полезны в работе Дика его практические честные советы о том, как прощать. Шаги, которые он предлагает, относятся к теме прощения и достаточно легки для понимания и применения. Даже если вы не страдаете гипертонией, я бы хотел направить вас к изучению вопроса прощения и его практическому применению. Делая так, вы откроете, насколько жизнь может измениться к лучшему. По утверждению Дика, прощение освободит от боли прошлого и позволит сфокусироваться на достижении целей. Уверен, что идеи и практические советы книги «Прощать, чтобы жить» изменят в лучшую сторону вашу жизнь.

Дик Тиббитс предлагает много убедительных иллюстраций того, как выбор не прощать приносит больше вреда, чем пользы. Фактически, каждый раз, когда мы набрасываемся на кого-то, кто сделал нам больно (будь это по-настоящему или в наших мыслях), мы снова обнажаем наши раны и делаем больно прежде всего себе.

Помните, как вас обижали в школе? «Извинись перед Сьюзен!» — говорил учитель Томми. «Извини», — бормотал он, с трудом пряча улыбку. «Сьюзен, скажи Томми, что ты прощаешь его», — продолжал учитель. «Я прощаю тебя», — повторяла Сьюзен, будучи еще в слезах. Ну и где же в этом справедливость?

Томми не хотел извиняться, а девочка не хотела прощать его. Он задира, а она жертва. И до конца третьего класса Сьюзен ходила в ожидании мести! Знакомо? Этот же принцип действует в жизни многих как в юности, так и в зрелые годы, а некоторые придерживаются его до самой смерти, не живя даже наполовину той жизнью, которой могли бы жить.

Большинство книг о прощении описывают его важность и отвечают на вопрос, почему нам следует прощать. После того как вы прочитали их, почти сразу же хотите начать следовать советам, но вдруг понимаете, что что-то не так. Вы знаете, почему должны прощать, вам известны все преимущества этого, но как научиться делать это — вопрос по-прежнему остается открытым. Вы можете найти свой собственный способ в надежде, что он сработает, но, как обычно, ничего не получается. Это подобно попаданию в тупик в лабиринте, где каждый говорит вам о необходимости найти выход, но никто не указывает направление. Вот почему я верю, что «Прощать, чтобы жить» — уникальная книга. Она не просто говорит нам о необходимости прощать, об этом мы и так слышим снова и снова, она дает научно проверенные пути того, как прощать.

До сих пор сомневаетесь, что эта книга для вас? Испытайте ее. Подумайте о человеке, недавно обидевшем вас, или о том, с кем вы жарко спорили и чье мнение очень разозлило вас. Подумайте о ситуации в вашей жизни, когда вы потеряли над собой контроль. Скажите, кто виновник? Кто победил? А кто проиграл? Подумайте о том, что вы сказали или сделали. Можете вспомнить те мстительные действия, которые вы совершили, воздавая «по заслугам» своим обидчикам так, чтобы они поняли, каково это — быть в вашей шкуре. Если, будучи преисполнены сильными эмоциями, вы снова переживаете свою историю и не можете простить, то эта книга для вас. Хорошая новость состоит в том, что, прочитав ее, вы сможете придать другую окраску вашей ситуации, тогда результат будет позитивным, а вы — победителем.

Существует три причины, чтобы прочитать эту книгу. Первая: важно помнить, что, игнорируя боль, вы не сможете избавиться от нее. Так или иначе, с ней все же придется иметь дело. Книга может помочь вам преодолеть эту боль. Второе: эта книга о вас и о том, что вы можете сделать. Когда вы прощаете, вы — победитель. Она не о вашем обидчике, а об освобождении себя из цитадели боли и оков желания мести. И доктор Тиббитс показывает, как этого достичь. Третье: эта книга очерчивает практические шаги, как научиться прощать и достигать широких горизонтов на путях вашей жизни.

Именно поэтому «Прощать, чтобы жить» является самым лучшим названием этой книги. Не прощать, чтобы проиграть, или не прощать, чтобы умереть спокойно, но прощать, чтобы жить!

*Кеннет Пеллетир, профессор школы медицины
в Аризоне и в Калифорнии, Сан-Франциско*

ВВЕДЕНИЕ

Как прощение может спасти вашу жизнь

«Если вы прямо сейчас ничего не предпримете, вы можете умереть». Еще несколько часов после приема у доктора Лэсс содрогался от неутешительного диагноза, который звучал в его ушах: *вы можете умереть.* Его мысли постоянно обращались к его отцу, который скончался в сорок семь лет от проблем с сердцем. Он вспомнил, как тщательно измерял артериальное давление отца, с тревогой наблюдая, как оно достигло отметки 154/102 и продолжало подниматься выше и выше. Закончится ли его жизнь так же рано, как и жизнь отца? Лэсс непрестанно думал об этом.

На работе мужчина постоянно подвергался стрессу. Из-за этого он все время куда-то спешил, был в напряжении, но, как в итоге он сам признался, его дела не становились успешнее. Он почувствовал еще большее волнение, когда его недавнее повышение на должность инспектора побудило коллег часто использовать их дружеские отношения для получения личной выгоды. Им, конечно же, не нравилось, что Лэсс отклонял многие их просьбы. Вскоре до него стали доходить слухи и многочисленные отвратительные сплетни, которые распространялись за его спиной. Такое предательство со стороны его «коллег» обижало и раздражало Лэсса, хотя он никогда не называл это так. Он не хотел признавать себя раздраженным. К тому же он умел контролировать себя, никогда просто так не терял самообладания. Несмотря на это результаты исследований его доктора показали, что он все еще хранит в себе негодование и горечь.

Очевидно, что Лэссу, вместо того чтобы показать свои истинные чувства, было намного легче научиться просто глушить их. Видя все обстоятельства, Лэсс знал, что у него есть проблемы, но что он мог поделать?

К счастью, у его психолога была прекрасная идея. «Будешь ли ты участвовать в образовательной программе, где учат новому методу снижать высокое артериальное давление?» — спросил он. Лэсс решил, что ему нечего терять, и присоединился к разработанной мною восьминедельной программе, которую можно было бы назвать «тренинг прощения».

За эти два месяца давление Лэсса снизилось до нормальных показателей 120/80. Он ощущал, что может изменить свое будущее. Прощение действительно спасло ему жизнь.

Хотя история Лэсса может быть более драматична, чем у большинства, но это лишь один из сотен обычных случаев, когда люди открыли для себя исцеляющую силу прощения. В этой книге я буду ясно раскрывать те же самые принципы, которым учил Лэсса и других участников моей программы. Так что вы тоже сможете прощать, чтобы жить.

Определение настоящей проблемы

Вы можете сказать: «Я пытался прощать, но у меня ничего не получается». Но, может быть, проблема не в самом прощении, а в вашем понимании прощения? Фактически, я даже уверен, что вся проблема в вашей борьбе с прощением, в результате чего вы не можете избавиться от чувства беспокойства и неудовлетворенности, которые когда-то были и у меня.

Однажды в подростковом возрасте я упорно пытался раскрутить один упрямый болт, но у меня ничего не получалось. «Возможно, он заржавел», — решил я. Чтобы проверить мою теорию, я вылил «жидкий ключ» на резьбу, но безрезультатно. Тогда я отыскал огромный ключ и им попытался сдвинуть с места упрямый болт, и у меня опять ничего не получилось. Было очевидно, что необходимы более решительные меры. Тогда

я зажег факел и нагрел болт, но и это не принесло пользы. Хотя я старался изо всех сил и делал все что мог, болт продолжал крепко сидеть на своем месте.

Когда я рассказал отцу о проблеме, которая не давала мне покоя, он просто рассмеялся. «Разве ты не знаешь, сынок, что этот болт имеет левостороннюю резьбу?» — спросил он. Для того чтобы он вышел, нужно поворачивать его так, как если закручиваешь обычный болт, то есть в другую сторону. Впервые в жизни мне пришлось делать противоположное тому, что, по моему мнению, должно работать. Как только я последовал совету моего отца, болт раскрутился в считанные секунды.

В один из дней я понял для себя, что и процесс прощения может быть таким же тяжелым, как и моя проблема с упрямым болтом. Мы стараемся делать это самыми разными способами, но у нас мало что получается. Почему? В каждом случае, когда прощать не получалось, я заметил, что проблема лежит в нашем ошибочном понимании прощения. Мы стараемся ослабить болт с левосторонней резьбой, используя обратный принцип решения проблемы.

Чем не является прощение

Давайте кратко рассмотрим несколько проблематичных идей, которые способствуют недопониманию и приводят к ошибочному представлению настоящей природы прощения.

1. Простить и забыть

Некоторые люди думают, что если вы не смогли забыть случившиеся неприятности, тогда, должно быть, не простили ни поступка, ни человека, совершившего его. Такая идея не может быть принята за окончательную истину. Если бы это было так, то прощать бы могли только те люди, которые потеряли память. Существует неоспоримый факт того, что если что-то для вас является важным, вы никогда не сможете забыть этого. Прощение не стирает вашу память и не изменяет реальность. Подлинность

прощения заключается не в вопросе, помнишь ли ты событие, а в вопросе, в каком свете ты его помнишь.

2. Прощение не значит оправдание

Может ли быть так, что действие, содеянное против вас, станет правильным? Конечно же нет. Проступок есть проступок, даже когда он прощен. Благодаря прощению плохие поступки не становятся хорошими, и оно не извиняет дурные поступки. Прощение определяет, кто ты есть.

3. Прощение и примирение

В основном прощение ведет к примирению, но так бывает не всегда. Для примирения необходимо присутствие двух человек, в то время как для прощения достаточно одного. Даже если другая сторона отказывается участвовать в прощении, вас вполне достаточно. Вы можете прощать независимо от того, вовлечена ли другая сторона.

4. Простите и снимите бремя с других

Конечно же, прощение подразумевает принесение извинений, но это необязательно. Вы можете простить людей, все еще подразумевая, что они виновны в юридических и физических последствиях своих поступков. Прощение не отменяет закона причины и следствия. Меняется только ваше отношение к человеку. Вы избавляетесь от желания мстить.

Итак, если прощение — это не то, когда вы забываете о совершенном поступке и когда оно не подразумевает извинения, оправдания и даже примирения, так что же это тогда? Как можно наилучшим образом определить подлинное прощение, чтобы оно могло совершать удивительную работу исцеления в вашей жизни?

Что такое прощение?

В свете всех вышеперечисленных ошибочных формулировок я выяснил, что ни одно определение не может стать универсальным принципом. Рассмотрим лишь несколько высказываний, одни из которых можно отметить из-за их юмористического содержания, а другие — из-за их пронизательности.

- Прощение — это чувство мира, которое появляется, как только вы начинаете воспринимать вашу боль не как что-то личное. Будьте ответственными за то, что вы чувствуете, и становитесь героем вместо жертвы. Прощение означает, что хотя вы и ранены, вы выбираете страдать и ранить меньше.

Фред Ласкин

- Прощение — это когда я отдаю мое право ранить вас, чтобы вы ранили меня.

Неизвестный автор

- Нашими друзьями являются те, кто знает свои собственные ошибки достаточно хорошо, чтобы простить наши.

Мильтон Фарнхем

- Всегда прощайте своих врагов и не досаждайте им больше.

Оскар Уайльд

- Тот, кто не прощает других, разрушает мост, по которому сам путешествует.

Джордж Херберт

- Прощение можно рассматривать почти как эгоистичный поступок, потому что все преимущества получает тот, кто прощает.

Неизвестный автор

Мне нравятся многие аспекты, которые были выделены этими людьми, но в данной книге я бы предпочел использовать следующее определение:

«Прощение — это процесс избавления от моего гнева и боли из прошлого с целью восстановления мира в настоящем и оживления целей и надежд на будущее».

Три фразы о прощении

Если вы внимательно прочитали мое определение прощения, то сразу можете заметить, что практически оно может быть разделено на три фразы:

- Фраза 1: как я справляюсь с воспоминаниями о нанесенной мне боли словами или поступками в прошлом.
- Фраза 2: как я преодолеваю негативные эмоции, которые чувствую прямо сейчас.
- Фраза 3: как я освобождаюсь от болезненного прошлого, чтобы достичь желаемого будущего.

Эта книга поможет понять и научить, как применять на своем собственном опыте необходимые шаги прощения. Для этого не нужно копаться в прошлом, настоящем и будущем, потому что в таком случае ваше прощение не будет полноценным, и вследствие этого вам будет трудно жить наполненной и прекрасной жизнью.

Перед тем как мы начнем, я хочу признаться, что моя работа строится на исследованиях ряда первооткрывателей в этой области. Двадцать лет назад Льюис Смедес издал свою выдающуюся книгу «Прости и забудь». Он был первым, кто предложил рассматривать вопрос прощения с научной точки зрения. Десятилетием позже доктор Редфорд Уильямс опубликовал свой бестселлер под названием «Гнев убивает», где доказал, что подавляемый гнев может в конечном итоге убить человека. Он описал семнадцать возможных вариантов, помогающих взять гнев под контроль. Одним из них было прощение. Следует заметить, что Уильямс не предложил никаких шагов относительно того, как нужно прощать.

Он также не предложил никаких клинических исследований того, как, практикуя прощение, можно улучшить свое здоровье. Совсем недавно Фред Ласкин советовал своим читателям книгу «Прощать ради добра». Ласкин успешно продемонстрировал, что практика прощения может помочь существенно уменьшить раздражительность и гнев.

Я попытался применить науку прощения к своим исследованиям, которые были направлены на то, чтобы снизить риск ухудшения здоровья за счет подавления гнева и враждебности. Мое начальное предположение: если гнев убивает, а прощение уменьшает гнев, то в таком случае прощение может быть использовано как эффективное клиническое средство, снижающее высокое давление. Книга «Прощать, чтобы жить» показывает, что, практикуя прощение, вы можете продлить свою жизнь.

Три уровня прощения

Прощение не является эмоционально нейтральной позицией. Оно неизбежно сопровождается эмоциями. И некоторым людям прощение кажется чем-то невозможным. Они, как правило, просто не хотят, а может быть, даже и не способны простить тех, кто причастен к их страданиям и боли. Другие все еще рассматривают прощение только в тесной связи с религией, и, не считая себя религиозными, люди отмахиваются от всего, связанного с прощением.

Чтобы рассмотреть этот вопрос, я выделил три вида прощения:

- относительное прощение;
- духовное прощение;
- личное прощение.

Прощение включает в себя все эти три категории, но я не случайно разделяю прощение на отличительные аспекты. Такой подход позволяет понять, как возможно добиться успеха в одной категории, даже если столкнулись с трудностями в другой.

Относительное прощение

Относительное прощение фокусируется на том, что произошло между двумя людьми, между которыми разгорелся конфликт. В относительном прощении одна сторона должна попросить прощения, а другая — простить. В таком случае конфликт решен, и обе стороны могут продолжать жить и работать вместе. Хотя примирение может быть конечной целью относительного прощения, но это возможно не всегда. Если одна сторона решает не извиняться, а другая отказывается прощать, то в таком случае примирение невозможно. Тем не менее настоящее прощение может произойти и без примирения, просто прийти со временем.

Духовное прощение

Некоторые исследователи пришли к выводу, что слово «прощение» чаще используется людьми, которые хотят, чтобы их грехи были прощены Богом. Но совсем необязательно быть религиозным человеком, чтобы прочувствовать боль, причиненную теми, кто обидел вас, и понять цену прощения. Потому что раны, причиненные другими, могут перевернуть ваш мир с ног на голову, а духовное измерение прощения способно помочь вам снова все поставить на свои места. Оно поможет вам найти личный смысл и цель, и неважно, где вы находитесь сейчас в вашем жизненном путешествии.

Личное прощение

На личностном уровне прощение способствует вашему собственному исцелению. Вы осознаете необходимость освободиться из плена обиды, понимаете, что постоянная неспособность прощать жжет душу и разрушает жизнь. Также вы приходите к пониманию того, что нет никакой ценности и смысла в том, чтобы держаться за свою обиду. Прощая, вы позволяете боли уйти. На мой взгляд, этот аспект имеет самую

большую терапевтическую и целительную ценность, потому что способен помогать вам на протяжении всего пути, переходить от боли к исцелению, быть не жертвой, а победителем и вместо горечи испытывать радость.

Это тот аспект прощения, на котором мы будем делать акцент на протяжении всей книги. Я выбрал его не только потому, что он наиболее действенный. Просто он предлагает значительные преимущества в физической, эмоциональной и духовной сферах. В некотором смысле личностное прощение можно считать отправной точкой для других аспектов, потому что, чувствуя себя достаточно хорошо, вы будете легко развивать здоровые взаимоотношения с другими людьми.

Прощение как навык

Возможно, вы слышали такое выражение: «Человеку свойственно ошибаться, Богу же свойственно прощать». Я согласен с ним, но добавил бы, что прощение — это также то, что может делать человек. Фактически, способность прощать делает нас людьми.

Прощение — это не высокий идеал, образ, который можно создать, но никогда не достичь. Напротив, прощение — это самый эффективный и практический путь решения жизненных трудностей, это приобретаемый навык, который можно успешно использовать. Возможно, вы уже знаете, что необходимо прощать. Скорее всего хотите прощать или даже уже пытались это сделать, но не получили столь желаемых результатов. Выбирая путь прощения, вы оставляете темную дорогу обиды и боли и становитесь на новую тропу жизни, тропу, которая ведет к надежде и лучшему будущему. Прощение подразумевает правильное восприятие прошлого вместо планирования лучшего будущего. Только тогда, когда вы научитесь прощать, вы сможете пережить мир в настоящем и иметь надежду на будущее. Если сказать кратко, то прощение — это то, что

вы должны использовать для собственного здоровья и благополучия. Вот что я имел в виду, давая название книге «Прощать, чтобы жить».

Десять принципов прощения

Прощение начинается, когда...

1. Вы соглашаетесь, что жизнь несправедлива и другие могут строить свою жизнь согласно принципам, отличающимся от ваших.

2. Вы перестаете винить других людей в своих проблемах.

3. Вы понимаете, что невозможно изменить того, кто вас обидел, но вы можете изменить себя.

4. Вы признаетесь, что вы тоже гневаетесь, раните и причиняете боль.

5. Вы смотрите на свое положение не с позиции потерпевшего, но определяете себя как победителя.

6. Вы признаете, что только вы можете принять решение простить.

7. Вы пытаетесь понять человека и возможные причины, по которым он вам сделал больно.

8. Вы намеренно решаете сменить состояние недовольства на состояние удовлетворения.

9. Вы понимаете, что к прощению нельзя принудить, оно требует времени.

10. Вы принимаете на себя ответственность за свое будущее и свою жизнь.

Если вы хотите жить, в какой-то момент вам необходимо принять решение простить.

Притча о прощении

Брось камень

Жизнь в долине Дуба была трудна... Единственным ее пейзажем были камни, разбросанные вокруг. Из-за этого здесь нигде

не росли никакие цветы, не было садов и парков. Камни лежали повсюду.

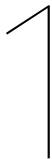
И это было не случайно. Дело в том, что жители долины очень часто говорили друг другу плохие, оскорбительные слова. И, как говорит предание, однажды все их злые и приносящие боль слова стали оборачиваться в горячие камни.

Один из жителей долины Дуба Каас также часто употреблял плохие и оскорбительные слова и был виновен в том, что раскаленные камни разных размеров сыпались градом на землю. Как и остальные, Каас не ощущал никакого осуждения, когда смотрел, как глыбы с шумом врезались в ровную землю. Если ему представлялся удобный случай, он мог швырнуть камень в того, кто причинил ему боль. Вот почему он развил в себе привычку всегда держать в своих руках один или два камня.

«Как он мог?» — скажете вы. Ведь от удара даже небольшого камешка ощущается боль!

Каким бы отвратительным ни было поведение Кааса, никто не осуждал его, потому что каждый жил по таким же принципам.

ГЛАВА



ЖИЗНЬ ДОЛЖНА БЫТЬ СПРАВЕДЛИВОЙ

*Тяжело гарантировать равноправие...
Одних убивают на войне, других ранят,
а третьим так и не позволили выехать
даже из страны.*

Джон Кеннеди

Жизнь несправедлива. Но большинство из нас все же верят в обратное. А почему бы нет? Это нечестно, что жизнь так несправедлива. Каждый из нас хочет думать, что в своей жизни все мы имеем равные шансы. Если я хороший человек, значит, со мной должны происходить только хорошие вещи. Да, жизнь совершенно точно несправедлива.

Именно это убеждение причиняет нам столько боли и не дает прощать других. Почему? Потому что каждый раз, когда мы думаем, что жизнь должна быть справедливой, мы видим, что это не так.