Семинар

Сила прощения

Галина Штеле

Введение

Необходимость прощения как бы вплетена в ткань нашей жизни. Это, наверное, происходит потому, что все мы являемся грешниками. Прощение также являлось важной частью жизни библейских героев. Не существовало бы Израильского народа, если бы Исав не простил бы Иакова. Соломон не был бы царем Израиля, если бы Бог не простил бы Давида. И не было бы ни мен, ни вас, если бы Господь не простил бы Адама и Еву. Ни у кого не было бы будущего, если бы Господь прекратил бы прощать. Что интересно, нам очень просто принять Божье прощение, но многим тяжело простить других или быть прощенным другим человеком.

В течение жизни нам часто приходится прощать. И, зачастую, это очень тяжело сделать. Очень многие страдают из-за этого. Им хочется простить, но они не знают как это сделать так, чтобы память о прощенном и чувства не возвращались. Почему же нам так тяжело прощать? Что такое прощение? Что мне надо сделать для того, чтобы простить человека? И как мне научиться - простить и забыть?

Что происходит, если мы не прощаем?! Что получается, если мы предпочитаем ответить таким же образом, каким нам причинили боль или ранили нас? Махатма Ганди как-то мудро заметил, что “принцип зуб за зуб и глаз за глаз привели бы к беззубому и слепому миру”.

Важно понимать, что, если мы не прощаем, то это ранит не только другого человека, но также ранит и нас. Исследования доказывают, что дух не прощения может причинить нам много проблем со здоровьем. С другой стороны, когда мы прощаем, то наше здоровье улучшается.

Прощение привносит очень много пользы для здоровья. Это:

* снижает артериальное давление
* снижает уровень стресса
* снижает уровень враждебности и агрессивности
* снижает риск алкогольной зависимости и других видов зависимостей
* снижает уровень симптомов депрессии и тревоги
* снижает боль
* сохраняет здоровье сердца
* помогает оправиться от различных заболеваний
* привносит душевное равновесие и гармонию

Так что те люди, которые прощают - они более счастливы и здоровее тех, которые хранят в себе чувство обиды и ведут им счет (своим обидам).

В Институте Гэллапа в США в 1988 году было проведено одно очень интересное исследование:

* 94% респондентов сказало что прощать - важно.
* 85% из них заявили, что для прощения им нужна помощь извне.[[1]](#footnote-2)

И эта статистика вряд ли сильно меняется от десятилетия к десятилетию. Люди знают, что им надо прощать, но у них не получается; им нужен кто-то, кто помог бы им, кто объяснил бы как это сделать. Автор Нэнси Ван Пелт делится замечательной иллюстрацией в свое книге “Найти и удержать”, где она цитирует блестящий ответ Анны Лэндэрс (псевдоним автора колонки дающей советы в одной из газет):

“Дорогая Анна Лэндэрс!

вы наверное сделаны из камня. Всем обиженным женам или мужьям, или дочерям, или сыновьям вы говорите: “прости и забудь”. Задумывались ли вы когда-либо о том, что некоторые люди НЕ МОГУТ этого сделать? Они слишком сильно ранены, боль слишком велика. Пожалуйста, вытащите свою голову из песка, или с облаков, или еще из чего- либо, и используйте ее для того, чтобы думать. Нелепо ожидать, чтобы простые смертные вели себя как святые.

Подпись: НЕ СВЯТАЯ”

Алла Лэндэрс на это ответила следующее:

“Дорогая НЕ СВЯТАЯ!

Для тех, кому не нравится мой совет “прости и забудь”, я готова предложить альтернативу. Не прощайте и не забывайте. Держите в уме каждую мучительную и изнурительную деталь вашего прошлого. Говорите об этом. Думайте и представляйте себе это. Постоянно плачьте и жалейте себя. Похудейте и начните выглядеть так удручающе, что ваши друзья буду беспокоиться о вас. Откройте язву. Заработайте мигрень. Сломайте ногу. Что бы то ни было, лишь бы создать боль для того, чтобы не забыть о том, что этот несчастный человек сделал с вами. Если вы последуете этому совету, будьте уверены, что в итоге вы будете несчастны, больны, и одиноки”[[2]](#footnote-3)

**Почему же так тяжело простить?**

Мать Тереза говорит нам: “если мы действительно хотим любить, то мы должны познать как прощать”. Но, перед тем, как мы будем говорить как простить, давайте посмотрим *почему* же иногда там тяжело прощать.

Тяжело прощать по нескольким причинам:

* мы верим в некоторые мифы о прощении.
* мы верим в то, что этот мир должен быть “справедливым”, и хотим привнести эту справедливость.
* мы не понимаем, почему Бог допустил обиды, и не принимает их.
* мы не знакомы с несколькими этапами прощения.
* мы не понимаем “несправедливый зазор”
* мы не знаем что такое прощение.
* мы не знаем как прощать.

Давайте вкратце посмотрим на каждый из этих пунктов.

1. *Мы верим в некоторые мифы о прощении.*

Существует несколько мифов в которые люди верят, говоря о прощении. Они могут думать, что прощение означает:

* свести на нет все то зло и тот ущерб, которые были нанесены.
* забыть и никогда не вспоминать об этом.
* сказать, что эта обида была не важна.
* позволить этой ситуации повторяться снова и снова.
* что не будет никаких последствий.

Эти мифы предполагают объяснение того, почему некоторым людям тяжело простить. Потому что они думают, что причинивший им боль человек будет думать о том, что ничего страшного-то и не произошло. Очень важно для нас понять истину. Прощение это…

* не зеленый свет для повторения оскорбления.
* не амнистия.
* не потеря памяти.
* не отрицание причиненного ущерба или вреда.
* не признание того, что виноваты мы.

Прощением не является ничего из вышеперечисленного. Это милость в действии, и немного дальше в семинаре мы поговорим об этом. Сейчас же, мы продолжим исследовать тот список причин, по которым нам тяжело прощать.

*2. Мы верим в “справедливость этого мира”*

Еще одна причина, почему же так тяжело прощать заключается в том, что мы верим в идею “справедливого мира”, и мы хотим привнести эту справедливость. Наверное, эту идею мы несем еще с Эдемского Сада, и подсознательно верим, что хорошие вещи будут случаться с хорошими людьми, а плохие вещи будут случаться с плохими людьми. Но на самом деле это далеко не так. Этот мир не справедлив; плохие вещи могут случиться и с хорошими людьми, и это не наше дело решить эту несправедливость. Только Бог является справедливым судьей.

Иногда это желание отплатить обидчику настолько велико, что мы забываем, что Бог является единственным, кто может судить. Мы сами хотели бы выполнить роль судьи, особенно, когда нам кажется, что люди не были справедливы по отношению к нам. Когда мы идем на поводу таких рассуждений и ничего не можем с этим сделать, то мы наказываем этих людей, отказываясь их прощать.

3. Мы не понимаем почему Господь допустил подобному событию произойти в нашей жизни.

Возможно, мы понимаем, что Бог является единственным верным судьей, но мы не понимаем почему Он допустил подобному событию произойти в нашей жизни. Эта мысль может быть очень болезненна и может не позволить нам простить. Мы должны научиться доверять Богу, доверять Его мудрости. Он понимает, почему Он допустил нам пройти через подобный опыт. Возможно, это для того, чтобы мы смогли развить подобный Ему характер, или для того, чтобы мы смогли лучше помогать другим людям. Очень часто именно те, кто был жертвой плохого обращения, в последствии, становятся сильным инструментом в Божьих руках, помогая другим справится с подобными ситуациями.

4. Мы не знаем различных стадий прощения.

Нам может быть тяжело простить потому, что мы не знаем различных стадий процесса прощения. Вот они:

Обида

Боль

Выздоровление

Прощение

и, возможно, восстановление отношений!

Очень часто тяжело простить, когда мы находимся на первой или второй стадии. Нам нужно некоторое время, чтобы восстановиться от причиненной боли, прежде чем мы начнем думать спокойно и осмысленно. Также важно понять, что часто мы можем простить, но не восстановить отношения, так как для этого нужно согласие обоих сторон.

5. Мы не понимаем что означает “несправедливый зазор”

Согласно исследованиям о прощении, образно говоря, каждая обида создает брешь или зазор. И очень тяжело простить, когда “несправедливый зазор” слишком широк. Обидчик может уменьшить этот “зазор”, прося прощение или делая еще что-то для сокращения обиды. Также обидчик может увеличить величину “зазора”, отрицая его или ее вину, или ведя себя так, чтобы боль только усилилась. Проще простить, когда обидчик пытается уменьшить этот “зазор”. Но надо понимать, что мы должны прощать даже тогда, когда у нас не просят прощение, а только наносят еще больший ущерб.

6. Мы не знаем **что** такое прощение.

Бывает тяжело простить из-за того, что мы не понимаем что такое настоящее прощение и как стоит прощать. Как уже обозначалось ранее, прощение это милость в действии. У милости Божье начало. Как говорил Александр Поуп: “Ошибаться - это по-человечески; прощать - это по-Божески”. То, как мы прощаем, зависит от того, насколько мы понимаем Божье прощение, как мы относимся друг ко другу, и чувствовали ли мы когда-то Божью милость в нашей жизни.

“Примечательно то, что мы действительно любим ближнего как самого себя: мы поступаем с другими так же, как мы относимся к себе. Мы ненавидим других, когда ненавидим себя. Мы относимся снисходительно к другим, когда так же относимся к себе. Мы прощаем других, когда прощаем себя. Мы склонны принести в жертву другого, когда приносим в жертву себя” (Эрик Хоффер)

Мы можем задуматься над текстами, в которых Петр просил прощение у Иисуса: “Тогда Петр приступил к Нему и сказал: Господи! сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? до семи ли раз? Иисус говорит ему: не говорю тебе: до семи раз, но до седмижды семидесяти раз.” (Мф. 18:21-22

Иисус также рассказал притчу о непрощающем слуге (Мф. 18:21-35). В этой истории, у одного человека был долг в 10.000 талантов, и он был прощен. Но, не смотря на это, он он встретил человека, который должен был ему 100 динариев, и начал требовать от него эти деньги. Давайте посмотрим сколько времени займет, чтобы заработать 10.000 талантов или 100 динариев.

“Динарий был обычной оплатой рабочему за один день труда, который работал 6 дней в неделю с выходным в субботу. Учитывая приблизительно 2 недели на еврейские праздники, обычный рабочий работал 50 недель в году, и в среднем в год зарабатывал 300 динариев (50 недель х 6 динариев). Значит, 100 динариев это треть годового заработка, или четырехмесячная зарплата.

Теперь давайте предположим, вы продолжили работать обычным рабочим. После 20 лет работы вы заработаете 6.000 динариев. На это царь сказал бы вам: “Поздравляю! Ты проработал 20 лет, и заработал 6.000 динариев. Это равняется одному таланту. Теперь тебе осталось выплатить 9.999 талантов”.

Из этого следует, что если для отработки одного таланта требуется 20 лет, то для оплаты всего долга в 10.000 талантов требуется 200.000 лет!”

Иисус использовал этот пример для того, чтобы показать насколько ничтожны те оскорбления, которые мы испытываем от других, в сравнении с тем, что мы сделали и делаем по отношению к Нему. И, не смотря на это, Он прощает нас… снова и снова.

Так что мы видим, что прощение это:

* Милость в действии. Когда мы думаем о прощении, мы без сомнения будем смотреть на характер Бога и Его милость. Милость безусловна; она незаслуженна.
* “Прощение подобно аромату фиалки, который изливается на пятку на нее наступившую” (Марк Твен)
* Михея 7:19 говорит нам, что когда Бог прощает нам наши грехи, то Он низвергает их в пучину морскую. Некто добавил, что Он также “повесил табличку: рыбалка запрещена!”. Несмотря на это, нам часто нравится рыбачить наши собственные грехи и ошибки. Нам также нравится вылавливать грехи других людей. Но мы всегда должны помнить: “рыбалка запрещена!”
* Когда нам тяжело простить себя или других людей, а оскорбления все время всплывают у нас в разуме, напоминайте себе: “рыбалка запрещена!”

Давайте также будем помнить:

* Когда мы находимся во вражде с другими, мы не можем быть в мире с самими собой.
* Причинять людям боль - причиняет им боль.
* Прощение превращает нас из когда-то заключенных в людей мира.
* Прощение помогает нам примириться с прошлым.

Вы, возможно, захотите вставить в ваши презентации следующие цитаты:

* “Любой глупец может критиковать, осуждать и жаловаться, но только сдержанный человек с сильным характером сможет понять и простить” (Дэйл Карнеги)
* “Простить значит понять” (французская поговорка)
* “Только великие люди могут простить” (О. Озешко)

Самое удивительно по поводу прощения заключается в СВОБОДЕ!

* Прощение дает мне личную свободу!
* Прощение дает свободу моему обидчику!
* Прощение бесплатно!
* Прощение безусловно!
* Прощение дает силу, даже без покаяния обидчика или восстановления отношений с ним/ней!
* Сила простить дается Богом!

*Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими. (Мф. 5:9)*

7. Мы не знаем как прощать.

И все это нас подводит к самому важному пункту: как прощать?! Часто люди не прощают только потому, что не знают как это делается. И тут самое важное это запомнить, что прощение никогда не происходит без вашего собственного и окончательного решения простить. Конечно, проще простить, когда обидчик просит у вас прощение. Но что интересно, для того чтобы мы смогли простить это не обязательно. Прощение является нашим выбором. Мы совершаем прощение в нашем разуме. Оно не зависит от раскаяния другого человека. Прощение - это наше собственное решение. И мы должны уметь прощать даже тогда, когда нас об этом не просят и у нас не восстановлены отношения.

**Шаги к прощению:**

Существует несколько шагов, которые помогают нам пройти через процесс прощения, особенно когда нам действительно тяжело простить.

**Шаг 1.**

* Напишите список людей/причин, которые причинили вам боль.
* Спросите себя:
  + Почему именно этот случай так тяжело простить?
  + Как эта нерешенная проблема влияет на мою жизнь, мое здоровье и на мои отношения с Богом и другими людьми?
  + Какие чувства я испытываю каждый раз, когда я вспоминаю об этом?
  + Что мне хотелось бы, чтобы произошло для того, чтобы я смог простить?
  + Что конкретно мне надо для того, чтобы простить и забыть?

Несмотря на то, что ответы на каждый из этих вопросов может быть разным, в действительности нам ничего не надо для того, чтобы простить. Мы должны всего лишь сделать этот выбор, принять решение простить.

**Шаг 2.**

* Примите решение простить.
* Помолитесь об этом.
* Скажите Богу о ваших чувствах, боли, и так далее.
* Вручите обидчика и последствия обиды в Божьи руки.
* Помолитесь о вашем обидчике (Мф. 5:44)

**Шаг 3.**

* Подумайте: кто ответственен за мои чувства боли и страдания? За мою неспособность простить?
* Разработайте стратегию: что вы сделаете, если чувство боли, страдания и обиды возвратиться в будущем? Самое лучшее - это напомнить себе о когда-то принятом решении и сказать себе: “Остановись! Ты больше не живешь в прошлом! Ты живешь в настоящем, и в будущее ты будешь продвигаться свободным человеком!”

Прощение освобождает других от нашей критики, и также освобождает нас от собственного заключения из-за наших негативных мыслей и чувств. Некто однажды сказал: “мы не можем ежедневно пить яд, и надеяться, что кто-то другой умрет от этого”. Помните также, что, когда Бог видит зазоры, Он выстраивает мосты (Роберт Шулер).

В Мк. 11:25 мы читаем: “И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши.” Также Павел советует нам “но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас” (Ефесянам 4:32)

*“Библия учит нас любить наших соседей и прощать наших врагов. Возможно, потому что, зачастую, это одни и те же люди”.*

Существует разница между решением простить и эмоциональным прощением. Эти два понятие не равнозначны, и вы можете продолжать испытывать некоторые негативные эмоции даже после принятия решения простить. Для “лечения” эмоций может понадобиться некоторое время. Тем не менее, продолжайте напоминать себе о принятом решении. Не позволяйте себе негативные мысли. Настоящее выздоровление наступает тогда, когда ваше решение и эмоции, связанные с прощением, выражают одинаковую мысль: ты простил этого человека. Но как понять, что это произошло? “Вы знаете, что по-настоящему простили, когда некто или нечто безболезненно всплывает у вас в разуме” (Кэрил Хантлей)

**Заключение:**

Мы не можем контролировать некоторые вещи в нашей жизни. Люди принимают свои собственные решение, как положительные, так и отрицательные. Каждый человек формировался по-разному. Люди могут причинять боль друг другу. Не смотря на это, прощение является признаком зрелости!

Мы можем принять решение быть позитивным человеком что бы ни произошло. Эта сила, как и сила прощения, доступны только свыше.

Рассказывают, что однажды одна женщина замечательным образом изменила свой ландшафт. Она выращивала нарциссы многие годы, и однажды 5 гектаров земли были превращены в удивительный сад! Каждый посетивший этот сад видел табличку со следующими словами:

“Ответы на вопросы, которыми вы, возможно, задаетесь:

* 50.000 нарциссов
* Один за одним, одной женщиной. Две руки, две ноги и мозг.
* Начато в 1958 году.”

Какой восхитительный проект! Нарцисс за нарциссом. Шаг за шагом в позитивном направлении могут значительно изменить ландшафт вашей жизни.

Давайте запомним, что те, которые делают счастливыми других - сами становятся еще счастливее! Давайте поспешим дать другим больше счастливых моментов, потому что:

* Счастливые минуты составляют счастливые часы;
* Счастливые часы составляют счастливые дни;
* Счастливые дни составляют счастливые месяцы;
* Счастливые месяцы составляют счастливые годы; и
* Счастливые годы составляют счастливую жизнь!

**Избери быть свободным**

“Одно из самых продолжительных удовольствий, которое вы можете испытать - это чувство, когда вы искренно прощаете своего врага, знает он об этом или нет (А. Баттиста)

Простить или не простить? Это ваш выбор! Но знайте, что ваш Небесный Отец готов помочь вам применить на практике божественную милость и освободиться для будущего!

1. <http://www.gutenberg.us/articles/Forgiveness> [↑](#footnote-ref-2)
2. Nancy Van Pelt, *To Have and to Hold: A Guide to Successful Marriage* (Nashville, TN: Southern Publishing Association, 1980), p. 21. [↑](#footnote-ref-3)