

Что такое прощение и как научиться прощать людей

ПРОСТИТЬ — это не значит признать, что действие против меня приемлемо. Это не значит отменить ту боль, те страдания, тот ущерб, которые мне причинили. Это не значит, что я должен примириться со своим обидчиком и восстановить с ним отношения, согласиться с его действиями, позволить и в дальнейшем ему разрушать мою жизнь.



ПРОЩЕНИЕ — это не шаг, который я делаю для того, чтобы избежать последствий конфликта.

ПРОСТИТЬ — не значит добиться справедливости и получить удовлетворение.

ПРОСТИТЬ — не значит предать себя, понять все, что со мной сделали и почему — и все забыть. **ПРОСТИТЬ — это**

отпустить вину, освободить обидчика от наказания и перестать участвовать в том, что произошло. **ПРОЩЕНИЕ** — это решимость взять на себя заботу о своих ранах и согласиться жить с собственными шрамами. Когда я ПРОЩАЮ, я как бы говорю: «Да, это случилось, это ужасно, это принесло мне много страданий, но я оставляю это в прошлом. Я отдаю ответственность за то, что произошло, тому, кто это сделал, а на себя беру ответственность за то, что со всем этим в дальнейшем буду делать я».

Как понять, ПРОСТИЛ ли ты человека?

Очень серьезные обиды оставляют глубокие раны на душе, которые вызывают боль, и иногда ее можно спутать с непощением: если у меня болит, значит, я не простил. На самом деле это не так.

Если я отпустил вину, освободил виновного от наказания, если я не ищу справедливости и какого-то удовлетворения, если я не жду, что мой обидчик что-то осознает, поймет, прочувствует, сделает выводы и изменится — значит, я **ПРОСТИЛ**. Боль сама по себе проживается как горе. На нее потребуются время, и если это очень серьезная, глубокая рана, то, возможно, потребуются помощь специалиста.

Как отличить ПРОЩЕНИЕ от слабости и от духовной силы?

Настоящее, подлинное ПРОЩЕНИЕ — это всегда сила. Существует много поступков, замаскированных под него. Например: я прощаю, потому что боюсь последствий конфликта, он меня страшит.

Я не хочу ничего ворошить, ни в чем разбираться, потому что не хочу столкнуться с реальностью и увидеть, что на самом деле я все это время жил в иллюзии, никаких отношений уже давным-давно нет.

Если я это увижу, мне придется что-то делать, что-то решать, а я этого не хочу.

Я страшусь этого и спасаюсь бегством, маскируя его под прощение.

При этом я буду говорить о себе, что я такой праведный, такой благочестивый, всем все прощаю... **Но ЭТО НЕ ПРОЩЕНИЕ**, это плата за бегство от реальности.

Всегда ли нужно ПРОЩАТЬ?

Никто не может заставить человека ПРОСТИТЬ. ПРОЩЕНИЕ — это дело внутреннее и сугубо добровольное. Даже Господь Бог не может заставить это сделать. У человека всегда есть выбор: ПРОЩАТЬ или нет — значит, он может простить, а может и НЕ ПРОЩАТЬ. Вы можете НЕ ПРОЩАТЬ, у Вас есть два варианта: я могу простить — я могу не простить.

Находясь в этом состоянии свободы, легче прощать, потому что Вы сейчас находитесь в ситуации: я должен простить, но НЕ МОГУ... ИЛИ НЕ ХОЧУ. Когда Вы это осознаете, Вам следует задать себе вопрос: «А хочу ли я простить?».

Если Вы хотите, то это сделать проще, а если не хотите, то все Ваши усилия уйдут в песок. Не хотите прощать — это Ваш выбор. Вы можете, при желании, свою обиду еще какое-то время носить камнем за пазухой.

Может быть, она Вам дорога и греет сердце, Вы к ней уже привыкли и не знаете, как без нее жить. Носите, пока она не надоест, и Вы не скажете: «Всё, хватит! Надоело! Хочу простить! Господи, дай мне СИЛЫ — ПРОСТИТЬ!» — и тогда СМОЖЕТЕ ПРОСТИТЬ. Это процесс неспешный и поэтапный.

Тем более, что каждый знает заповедь: «Прости, и будешь прощен!»,

и поэтому прежде Суда Божьего испытывает муки душевные.

Любое непорочение — это дополнительная боль. Нельзя не согласиться с этим. И мы знаем: выбор всегда за нами. Но не отпустить вину — это означает забрать силы и время у настоящего и тратить его на прошлое. А нам это нужно?

Почему я не могу ПРОЩАТЬ обиды?

Вам может мешать жажда справедливости, потому что прощение не имеет ни малейшего к нему отношения. Чтобы ПРОСТИТЬ, нужно отпустить вину, отказаться от какого-либо возмещения ущерба, от идеи, что обидчик что-то поймет, осознает, прочувствует и так далее. То есть ПРОЩЕНИЕ — это очень несправедливая вещь, а жажда справедливости требует справедливости. Поэтому могут возникать проблемы. Само по себе стремление к справедливости у нас, в общем-то, начинается с самого детства, потому что у детей картина мира черно-белая: либо хорошо, либо плохо. У них обостренное ощущение справедливости — несправедливости. Если они сталкиваются с тем, что им кажется несправедливым, они переживают, плачут, очень сильно огорчаются, потому что своим детским умом не могут осознать и принять, что мир — это очень сложно, он не черно-белый, в нем есть градиент.

Вырастая, некоторые из них сохраняют эту детскую жажду справедливости, которая мешает прощению, потому что, ПРОЩАЯ, Вы отказываетесь от нее, от возмещения ущерба, но взамен приобретаете свободу жить без обиды и злобы...

Православие и мир

