

# Прощение как выбор (Choosing To Forgive)

Махатма дас

В прошлом году я простил четырех людей, которые причинили мне боль и привели меня в отчаяние. На самом деле, я простил их не по своему собственному желанию. Меня попросили их простить – и сделать это для моего же блага.

Сначала я сосредоточился на том, какой вред причинили мне эти люди. Затем меня попросили посмотреть на них в другом свете и подумать: «Они сделали лучшее из того, что могли сделать в сложившейся ситуации». Потом меня спросили, готов ли я простить их, но не с надеждой на то, что они когда-нибудь изменятся или что наши отношения улучшатся, а чтобы освободиться от негативного влияния, которое мое негодование оказывает на меня. Я согласился, так как осознал, что нет смысла держаться за негативные чувства. И в тот момент, когда я отпустил эти чувства, я почувствовал очищение, подъем и прилив энергии.

Трое из этих людей – бывшие гуру, которые упали и ушли из ИСККОН. В молодости я потратил колоссальное количество своей крови, пота и слез, занимаясь строительством храмов, которыми они управляли. Их уход сильно отразился на этих храмах. Трижды в жизни – в трех разных храмах – я стоял и смотрел, как разваливаются результаты моего титанического труда. И происходило это из-за того, что одному человеку не хватало самоконтроля, достоинства, выносливости и смирения – именно тех качеств, которые эти бывшие гуру требовали от других, – чтобы спасти себя и остаться верными своим клятвам и служению Шриле Прабхупаде.

Был еще один преданный, которого я простил. Он не упал. Он замечательный преданный, глубоко уважаемый, он очень дорог Шриле Прабхупаде, искренен и сознает Кришну. Но, сам того не зная, он порой усложнял мне жизнь, сводя на нет мою деятельность по управлению храмом. Хотя в этом и не было злого умысла, но это создавало проблемы в храме, которым я руководил. Иногда эти проблемы даже приводили к тому, что преданные набрасывались друг на друга и восставали против меня.

Весь этот опыт не прошел для меня бесследно. Я был до такой степени возмущен, что даже утратил желание посвящать себя ИСККОН в той же мере, в которой я делал это раньше. У меня больше не было такой

энергии и того энтузиазма для выполнения служения, как прежде. Я стал более осторожен и начал больше беспокоиться о собственном благосостоянии, чем о благополучии ИСККОН. В результате я отстранился и отошел в сторону. Меня сдерживали сильная боль, обида, разочарование и гнев. Я боялся снова выйти на авансцену.

Однако когда я простил этих преданных, ко мне волшебным образом вернулся энтузиазм. Я сразу же понял, что позволял чувству обиды контролировать себя. Я позволял событиям прошлого определять мое будущее. Я играл роль жертвы и не принимал ответственности за то, что со мной произошло. Когда мой энтузиазм усилился, мне стало очевидно, что многие преданные до сих пор находятся в том же положении, в котором был и я, то есть обвиняют ИСККОН, лидеров, таят обиду и т.д. Или их обидели/предали другие преданные, и они не могут забыть об этом. Я не был настолько сознающим Кришну, как мог бы быть, и оправдывал это своим негодованием и возмущением.

Однако в глубине души я знал, что если в момент смерти мне придется убеждать Ямадутов, что я не в сознании Кришны по той причине, что такой-то и такой-то Свами упал или что ИСККОН дурно со мной обошелся, Ямадуты на это не купятся. И уж, конечно, они не скажут что-то вроде: «О, нам так жаль, Махатма, бедняга. Мы, конечно же, понимаем, что ты пережил». Скорее они скажут: «Вот невезуха, мужик! Ну, теперь пойдём с нами. Тебя ждет следующее тело».

В шастрах описано множество историй прощения: Амбариша Махараджа прощает Дурвасу, Парикшит Махараджа прощает Шринги, Нарада Муни прощает Дакшу, Прахлада Махараджа прощает Хираниякашипу, Харидас Тхакур прощает стражников, которые били его, Нитйананда прощает Джагая и Мадхая, Парашурама прощает тех, кто украл у его семьи корову камадхену. И, конечно, Кришна прощает всех нас, что бы мы ни сделали.

Шастра умоляет нас прощать. В соответствии со Шримад Бхагаватам, умение прощать входит в список качеств цивилизованного человека. А Шрила Прабхупада просит нас научиться прощать, чтобы мы могли сотрудничать и расширять наше движение. Однако, несмотря на то, что преданные демонстрируют невероятные акты прощения, несмотря на то, что шастра просит нас принимать страдания как проявления нашей кармы, невзирая на призывы Прабхупады к прощению, несмотря на то, что это может очистить наши сердца, для многих из нас прощение все еще остается непосильной задачей.

Преданные часто говорят: «Я был так глубоко задет, что просто не знаю, как я смогу простить». Теперь я осознал, что если мы говорим: «Я не

могу простить», это, по сути дела, означает: «Я предпочитаю не прощать».

Это может прозвучать жестко или нереалистично, но правда в том, что даже обычные люди прощали других за самые страшные обиды и оскорбления, которые только можно себе представить. Суть в том, что прощение – это выбор. Зачастую все, что нам надо, чтобы простить, – это правильная мотивация. И порой единственное, что мотивирует нас простить кого-то, – это наш эгоизм: мы делаем это, чтобы облегчить свои страдания.

Именно так поступил и я. Однако это способствовало развитию моего преданного служения. Этот метод не был трансцендентным, но результаты – были. Поэтому, даже если вы на самом деле не хотите прощать других, вам все же придется захотеть освободить свое сердце от негодования, обиды и боли. Забудьте о них и сделайте это ради самого себя. Как выразилась одна женщина, «после того, как я начала практиковать прощение, я поняла, что злопамятность – это как если бы после начала схваток беременная женщина стала отказываться выпустить ребенка на свет».

Если вы готовы отпустить свое негодование, – ради своего же блага – Кришна поможет вам простить без каких-либо дополнительных усилий. Но берегитесь своего ложного эго: оно ведет войну. Оно говорит, что вам нужно оставаться обиженным и оскорбленным и продолжать сражаться. Эго хочет быть правым. Но реальность в том, что так мы причиняем вред только самим себе. Если мы сохраняем обиду, это подобно сорняку в сердце, и из-за этого мы остаемся озлобленными.

Нам может помочь письмо о прощении. Это письмо не нужно отправлять (если обидчики не чувствуют, что обидели нас, – а большинство из них этого не чувствуют – отправление такого письма только ухудшит положение вещей). Прощайте, не ожидая, что человек изменится или что у вас улучшатся с ним отношения. Этого может и не произойти. Это письмо пишут просто для того, чтобы очистить свое сердце.

Как я говорил, мне помогли понять, что люди, которые обидели меня, просто делали то, что могли, стараясь изо всех сил. Одна преданная рассказала, как один человек настолько сильно обидел ее дочь, что это повлияло не только на жизнь дочери, но и на жизнь матери. Когда она считала невозможным простить, ее муж попросил ее подумать: могла бы она сама сделать что-то подобное, если бы оказалась на месте этого обидчика. Обдумав это, она осознала, что, возможно, отреагировала бы так же. И это помогло ей простить. Понимание ситуации, в которой находился человек, совершивший преступление или оскорбление, а также понимание того, что пережил этот человек в своей жизни, что

могло повлиять на его действия, – это главный элемент, ведущий к полному прощению.

«Ненавидьте грех, но не грешника». Или «Ненавидьте грех и любите грешника». У Шрилы Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура был прекрасный метод, помогающий освободиться от негодования. Каждый раз, когда ученик приходил к нему пожаловаться на другого преданного, он говорил: «А у этого преданного есть какие-то хорошие качества?» Когда ученик перечислял его хорошие качества, он отвечал: «Так сосредоточься на этих качествах».

Это необычайно могущественный метод, потому что негодование не будет оставаться в сердце, исполненном признательности. Это происходит потому, что то, на чем мы сосредотачиваемся, увеличивается. Когда мы фокусируемся на хорошем, хорошее увеличивается в нашем уме, а это очищает наше сердце. Точно так же, когда мы фокусируемся на негодовании, оно только усиливается.

Если мы сможем решиться на то, чтобы увидеть хорошее в нашем обидчике, – а в нем, несомненно, должно быть что-то хорошее – это волшебным образом рассеивает наше негодование.

И хотя трудно быть признательным – особенно, когда испытываешь трудности, – Шрила Прабхупада говорит, что и потери, и приобретения посылает нам Господь, так что это милость Господа. Если мы будем смотреть на вещи в этом свете и попытаемся учиться чему-то в каждой ситуации, мы сможем очень многое получить даже в самых болезненных обстоятельствах.

Преданная-консультант рассказала мне историю одной из своих клиенток. Клиентка поделилась с ней: «Я смогла простить напавшего на меня человека, потому что, если бы не он, я бы оказалась на пути, ведущем в ад. Он просто пробудил меня от спячки. Благодаря этому происшествию у меня открылись глаза. Я увидела, что этот человек находится в отчаянии. Я почувствовала сострадание к нему: не за то, что он сделал по отношению ко мне, а просто сострадание к нему, как к личности. Я молюсь о том, чтобы он смог сейчас получить помощь».

Это потрясающе. Кто бы мог подумать, что, пережив нападение, человек способен стать более сострадательным? Она каким-то образом многому научилась в этой ситуации. Я беседовал со многими людьми, пережившими подобные события. Обычно вначале они видели только негативную сторону, были обиженны и сердиты. Но, открыв душу, они получали возможность увидеть что-то хорошее в произошедшем. Или, по крайней мере, они признавали, что, хотя это было нехорошее происшествие, оно вызвано их собственной кармой.

В отношениях мы часто получаем немедленную реакцию (карму) за все, что делаем или говорим. Когда я руководил одним храмом, двое из обитавших там преданных терпеть меня не могли. Я думал, что у них просто какие-то свои проблемы (именно так все о них говорили), и это не имеет никакого отношения ко мне. Ведь, в конце концов, другие преданные не испытывали ко мне ненависти. Поэтому у меня постепенно накопилось сильное негодование по отношению к ним.

Двенадцать лет спустя меня попросили взять на себя ответственность за те чувства, которые они испытывали ко мне, и подумать, чем я мог вызвать в них эти чувства. Это помогло мне осознать, что я говорил много такого, что естественно заставляло их почувствовать себя оскорбленными. Как только я это понял, двенадцать лет возмущения тут же растворились. Как часто мы готовы обвинять других и держать на них зло, хотя они всего лишь реагируют на то, что мы им сказали или сделали? Как говорится, «общение – это результат, который вы получаете». Не прими я ответственности за свои действия, я, наверное, носил бы в сердце обиду на этих двух преданных всю свою жизнь. Они не собирались передо мной извиняться; да и с чего бы им это делать, если именно они были обижены? Тем не менее, двенадцать лет спустя я все еще ожидал извинений. Почему? Потому что обида, которую я испытывал к ним, отравляла мне сердце, и я отчаянно хотел избавиться от нее. К сожалению, я думал, что единственный способ, который может помочь в этом, – это их извинение. Как же я был глуп!

На протяжении двенадцати лет я думал, что не контролирую ситуацию, и что ключ от моей обиды – у них. И если вы ждете, пока кто-то извинится перед вами до того, как вы его простите, реальность такова: вам не нужно более ждать ни мгновения! Но если вы планируете ждать, то вполне вероятно, что вы будете носить в себе эту обиду всю оставшуюся жизнь.

Но что, если нас по-настоящему обидели? Мы видим на примере Амбариши Махараджа, что когда Дурваса Муни плохо с ним обошелся, он не считал это оскорблением. Господь Вишну сказал Дурвасе, что он совершил оскорбление по отношению к Амбарише Махарадже и должен попросить у него прощения, чтобы почувствовать облегчение. Амбариша Махараджа простил его, хотя считал, что на самом деле это он сам обидел Дурвасу. Он простил Дурвасу ради блага Дурвасы. Если бы он его не простил, Дурваса был бы убит сударшана-чакрой. Это показывает, что преданный не хочет, чтобы его обидчик страдал за свои оскорбления. Кроме того, Прабхупада пишет, что если мы не прощаем, на нас ложится та же вина, что и на нашего обидчика, – мы виновны в грехе злопамятности.

Умение прощать достигает своего наивысшего уровня, когда мы желаем дать благословение или помочь обидчику. Прахлада Махараджа не только простил своего отца, но и молился Господу о его освобождении. Харидас Тхакур молился за стражников, пытавшихся убить его. Нитйананда Прабху отчаянно хотел спасти Джагая и Мадхая, несмотря на то, что они пытались Его убить. Если мы проявляем милость к другим, мы получаем милость.

Великие души всегда продолжают давать милость. Но не думайте, что великие акты прощения – это только для великих душ. Мы также можем это делать. Есть прекрасная история. Однажды одна девушка так рассердилась на флиртовавшего с ней парня, что убила его ударом ножа. В результате этого девушка погрузилась в глубокую депрессию, чувствуя угрызения совести. Она нуждалась в помощи, и – каким бы невероятным это ни казалось – посвятить свою жизнь помощи этой девушке решила мать этого убитого мальчика. Великие акты прощения могут совершать не только великие души; обычные люди, такие как вы и я, тоже могут это делать. Конечно, поступая так, мы тоже становимся великими душами.

Когда преданные говорят мне, что такой-то и такой-то настолько сильно их обидел, что они просто не могут простить его, по крайней мере, не могут простить полностью, я отвечаю: «Хорошо, а ты можешь полностью простить его на один день? Посмотришь, как ты будешь себя чувствовать, как это поможет тебе. Если же обида так глубока, что ты не можешь сделать и этого, тогда, может, простишь его полностью на один час или даже на минуту – просто для того, чтобы получить некоторое облегчение от этой боли». Надеюсь, это вдохновит вас продолжить практику прощения. Помните: ни одна мысль не может жить в вашем уме «бесплатно».

«Садхана» означает «практика». Мы практикуем деятельность и поведение чистых вайшнавов. «Практика» означает, что мы делаем те вещи, которые, возможно, нам не хочется делать. Но, когда мы их делаем, у нас развивается влечение к ним. Как-то Прабхупада сказал, что если нам не хочется танцевать, то все равно нужно танцевать, и тогда нам захочется танцевать.

Подобно этому, нам нужно практиковать прощение, даже если нам не хочется. По мере того, как мы будем практиковать прощение, нам будет все легче прощать людей, и мы научимся прощать на более высоком уровне. Возможно, мы даже дойдем до того, что сможем благословлять своих обидчиков или помогать им.

Я призываю вас честно исследовать те обиды, которые вы, возможно, все еще лелеете в сердце. Кто обидел вас настолько, что вы не

простили, и как это влияет на вашу жизнь (когда преданные чувствуют, что обижены на ИСККОН, это сводится к тому, что их обидел какой-то человек)? Возможно, вы не чувствуете ни на кого обиды, но при этом не можете кому-то что-то простить? Спросите себя: «Могу ли я, так или иначе, отпустить это? Если Нитйананда Прабху, Прахлада Махараджа и Тхакур Харидас смогли простить тех, кто пытался лишить их жизни, то неужели я не смогу простить тех, кто обидел меня?» Это опыт, который даст вам почувствовать освобождение и очищение, высвободит и увеличит ваш энтузиазм и ощущение счастья.

Или вы хотите держаться за эту обиду и носить ее в себе еще лет пять перед тем, как будете готовы простить? Как вы будете себя чувствовать, храня ее в своем сердце еще пять лет? И как это поможет вам? А как насчет того, чтобы носить ее еще десять лет? А двадцать? Вы хотите прожить свою жизнь именно так? Конечно, нет! Вы можете отпустить обиду за одну секунду или носить ее за собой до конца жизни. Это вам решать. Вы готовы практиковать прощение по отношению к тем, кто вас обидел? Вы готовы следовать по стопам чистых преданных и простить прямо сейчас, для того, чтобы отпустить обиду, чтобы просто воспевать и быть счастливыми? Спросите себя: «Хочу ли я отпустить свои обиды по отношению к такому-то человеку? Могу ли я это сделать? Хочу ли я сделать это прямо сейчас?»

Важно понять, что отпустить – не означает, что вы начинаете считать неправильное – правильным. Это не обязательно означает, что вы дадите преступнику уйти. Это означает, что вы освобождаете себя. Если вы не желаете отпустить это сейчас, задайте себе эти же вопросы завтра, на следующей неделе, в следующем месяце – и задавайте до тех пор, пока не сможете отпустить. Обида и возмущение – это не вы. Это ваши чувства, а вы отличаетесь от своих чувств. И так как вы и ваши чувства – это не одно и то же, вы можете отбросить их. Вы можете отречься от них. Можете стать непривязанными к ним. Вы можете их контролировать.

Итак, позвольте спросить вас еще раз: «Вы бы хотели отпустить свою обиду прямо сейчас? Вы бы сделали это ради спокойствия своего ума? Вы бы сделали это ради собственной духовной жизни? Вы бы сделали это ради блага ИСККОН? Вы бы сделали это ради Прабхупады? А ради Кришны?»

Если ваш ответ «не могу», то что в вас не позволяет вам простить, как вы думаете? И как это проявляется в ваших отношениях, даже в ваших отношениях с гуру и Кришной? И какую цену вы платите за это «я не могу»?