



A journey called forgiveness
Un viaje llamado perdón
原谅之旅

WORLD YOUTH PARLIAMENT

Beijing 2017

Promoted by



Idente Youth

Ad Deum propter humanitatem

Idente Youth – International
Via Aurelia 773, 00165 Roma
Tel. +39 06 65027500
adph@identeyouth.org



Fundación Fernando Rielo
C/ Goya 20, Madrid
Tel. +34 91 575 40 91
fundacion@rielo.com



Universidad Técnica Particular de Loja
San Cayetano Alto - Loja (Ecuador)
Tel. +593 1800 8875 88
www.utpl.edu.ec

Proemio

Hemos acariciado heridas ajenas
y hemos encontrado nuestra sangre.
La misma sangre que brotó
cuando aquella palabra dura
traspasó nuestro pecho.

El llanto nos ha limpiado los ojos
Ya no hay ruido
no hay razones
culpa.

Nuestras miradas se han vuelto niños
que sueñan abrazar sin condición
la humanidad que aman.

我们抚过他人的伤口，
摸到的是自己的鲜血。
当冷言冷语穿心而过，
那血就曾经这样滴落。

当泪洗涤了我们双眸，
于是再没有嘈杂喧嚣，
也不计较有理或有错。

赤子双瞳的目光灼灼，
从此在我们眼里闪烁。
梦想着无条件地拥抱，
我们深爱的人性广博。

We have caressed the wounds of others
and have found our own blood.
The same blood that was shed
when that harsh word
trespassed our chest.

Weeping has washed our eyes
Now, there is no noise
no reasons
no guilt.

Our glances have become children
that dream of unconditionally embracing
the humanity they love



Photo: Ekaterina Krat

WORLD YOUTH PARLIAMENT BEIJING 2017

Interpersonal
Relationships: Keys for
a new civilization

"A Journey called
Forgiveness"

MANIFEST WYP 2017



Photo: Ekaterina Krat

I. Statement of facts, causes and consequences

1.

We, the young people of the World Youth Parliament (WYP), hailing from different countries, have detected from our own personal experience, that we live in a society with profoundly deteriorated interpersonal relationships. The principal cause of this degradation is the lack of love and generosity, since the foundation of all our relationships should be love. We are relational beings, and the breaking of our bond with others adulterates our very nature, driving us to suffering and a lack of meaning in life.

2.

Individualism is one of the principal symptoms of this reality, which manifests itself in isolation, lack of communication, lack of collaborative spirit and of interest in others, as well as the desire for self-sufficiency. This is empowered by an unhealthy competitive culture (which places our goals against the goals of others) and the wrong use of technological means, which many times replace the human

treatment necessary to establish mature relationships.

3.

It is also manifested, especially in large cities, in the culture of anonymity: we tend to believe that our actions have no repercussions and that they dissolve in the multitude. As a result, we tend to isolate ourselves, not to establish dialogue, commitments, or ties with others. This impedes self-discovery and does not allow us to manifest our true value: the capacity to love and be loved.

4.

At times, we feel rejected, we do not "fit in" with social and work-related profiles of behaviour, etc. This can lead us to a growing disinterest in our surroundings or to a disordered struggle to obtain that acceptance. Many times, this acceptance is a function of our productivity and our performance, and rarely because our human dignity is valued.

5.

On the other hand, we also observe various forms of hate and violence. These present themselves as a vicious cycle: the wrongs which we receive daily, produce a suffering that turns into negative thoughts and feelings directed towards ourselves and others. The result is a desire for revenge and the use of various defense mechanisms

which we utilize to protect ourselves against future offenses. It can also lead us to depression, low self-esteem, discouragement, lack of responsibility and of taking initiative.

6.

Resentments, lack of trust, frustration, judgments, and fear are all the result of bad human experiences. This wounded, interior state, empowered by our ego, provokes us to return evil for evil, instead of utilizing our human potential to overcome evil with good through love.

7.

Therefore, we tend to avoid the risk that accompanies deep and profound relationships, primarily out of fear that we won't be loved. As a result, we tend to choose superficial and immediate "satisfactions" that do not force us to be vulnerable and do not commit us to having a transcendent reference of perfection. In the end, we stiffen and close ourselves, desiring that others serve us and satisfy our needs.

II What is forgiveness?

8.

Forgiveness is a process of restoring the broken bond with others. It is a gift which we receive and must ask for daily. Forgiveness

prepares us to make an effort to free ourselves from guilt, anger, and prejudices because it supposes the courage to recognize and accept our wounds and the desire to be healed of them.

9.

We learn to forgive others by knowing we are forgiven and by forgiving ourselves. It is a manifestation of love and mercy which transcends ourselves. Forgiveness ought to be freely offered, with the humility to recognize that, in order to forgive, we need help. The act of forgiving and of being forgiven is an open door to peace and true happiness for the one who forgives and the one who is forgiven. Forgiveness is key for human coexistence.

Essential dimensions for forgiveness

10.

We recognize that some essential dimensions of forgiveness are: the firm decision to forgive, the passing of time and time's action, repentance, memory, the defense of justice, unconditionality, and its pedagogical capacity.

11.

When we feel offended, we cannot start the process of forgiveness without taking the firm decision to forgive. The sooner we make

this decision, the better. Forgiveness requires an unfaltering effort of the will until one has truly forgiven. Therefore, it demands determination, patience, and also perseverance.

12.

Time helps in overcoming hate and in calming negative sentiments. Our perspective changes and we are able to view the actions in a different light, with greater hope. With time, we also mature and grow as persons. However, we recognize that time is not enough and other aids are necessary; in some cases, a special gift.

13.

The way we deal with our memories is fundamental. It is not a question of erasing the events from our memory but instead of treating them adequately, and not re-living the harm done and attributing the guilt to the other.

14.

It is also important that we clearly recognize the harm done and separate it from the one whom has caused the harm, by looking at the person with innocence and remembering that each one of us is imperfect and a broken being. We must restore goodness (the bond between persons) and correct evil (that which offends) if we wish to defend justice.

15.

The pedagogical or teaching dimension of forgiveness arises from the desire to help the other grow as a person. It allows us to become more responsible, honest, and free. When we change our way of treating someone who is not acting rightly—when we act with mercy—we help the other person to change. In any case, true forgiveness is unconditional, given that it is an act of love that does not depend on the other's response or on fixing the harm done.

III How to undertake the journey

First contact with Silence

16.

In order to take the path of forgiveness and learn to forgive, we see that it is necessary to restrain our harmful thoughts and keep an interior silence. We concretely refer to this interior silence that we should live, as the way to counter our negative impulses which instinctively surface when we are offended. This form of silence requires discipline and character. Additionally, it is a continuous exercise and a necessary method to forgive.

17.

This is not a matter of exterior silence, which can at times be fed by resentment and pride; nor does it consist of keeping our mind as a blank slate. Interior silence refers to working to transform those negative thoughts and sentiments that take away our peace and separate us from others.

18.

From this silence, we are able to distance ourselves from the offense and thus view it from a different perspective. It allows us to make mature and prudent decisions, less based on our emotions, and to objectively search for our own good and the good of the other, without committing other errors that may newly wound the other and aggravate the situation. From the moment we set out to keep this interior silence, we see the importance of our bond with the other, the need to overcome evil and not to exaggerate its importance, and the importance of opening ourselves more to mercy.

A new look for the truth

19.

In order to progress in this journey of forgiveness, we believe it is necessary to have a renewed vision towards painful actions committed against us. There must be an

authentic encounter between persons, so that we may discover the truth in our relationships. The truth is found when we walk the journey together, and not with a one-sided view. This means, I must: go beyond my own often egocentric vision; understand that we all make mistakes and do not always do the good which we desire; know that I am not better than others; learn first to recognize my own errors; take into consideration that we all commit actions that are conditioned by our fears, prejudices, and sentiments.

20.

In order to gain this renewed perspective, we must put ourselves in the place of others and understand that they, too, suffer. It is also important to remember that we have been forgiven many times, and this has given us hope and peace, and has helped us to overcome our limits and to feel that we are truly loved.

21.

This type of vision makes us conscious that what defines us as persons is not our actions and defects, but rather our capacity to love and be loved; and that we are, truly sisters and brothers, and therefore can consider one another as transcendental beings.

22.

This all reflects a merciful and humble attitude which grows first in us, then is projected towards others.

Finding Help

23.

In the journey of forgiveness, it is important to always remember that we are not alone and we need help. We should not rely solely on our efforts and virtues, but learn to go out of ourselves and to embrace a strength that transcends us. This flows from the sacred and innermost portion of our being and helps us surpass our own limit

24.

We also believe that it is fundamental to remember the daily gifts we receive and generously and humbly put them at the service of others, as well as learning to identify the qualities of other people.

25.

Dialogue is also important in helping us to forgive. In this sense, we see the need to learn to listen to others, express our feelings to a friend, to listen to others' testimonies on forgiveness, and allow ourselves to be guided by authentic models of integrity who can serve as inspiration for our lives.

IV The adventure of asking for forgiveness

26.

To ask for forgiveness is an extremely noble and painful act. Since we are unsure of the reactions of the other person, forgiveness supposes risk and requires bravery. It requires us to educate our will to seek what is best - saving our bond with the other person - in the face of our fears and possible justifications.

27.

To recognize that we have wronged others may be painful but is positive, since it helps us make the decision to resolve the conflict. To silence guilt is harmful, for it leads us to deviate from a truthful view of the facts. If we fail to recognize our errors, then it will be more difficult to receive forgiveness. Therefore, the difficult decision to ask for forgiveness leads us to restoring our interpersonal relationships.

28.

The willingness to restore the lost bond, materializes in a search, a true adventure, where one understands the value of what was originally lost. One sees the value of the person, beyond the offense. When we overcome our fears and ask for forgiveness,

the person's positive response is a gift that helps us change our negative actions. In the case of our flaws that we find difficult to transform, the mercy we receive from others reinforces our determination not to commit the error again.

V Envisioning the arrival station

Three forms of forgiveness toward an unsuspected bond

29.

Human beings are relational and therefore all essentially connected, all sisters and brothers, members of the same humanity. The foundation of our existence and the reason for our being is "the other". Because we are relational, our happiness depends on our ability to create true bonds among ourselves.

30.

We fear exposure and are conscious of our vulnerability. However, the only way to happiness is to risk abandoning our jail cell and going out of ourselves, because only from this openness can our real selves emerge, as more than just individuals. It is a paradox, but we know that only in accepting

pain can we free ourselves from a life in which we run away from suffering.

31.

Our relationships are made beautiful by forgiveness, for it is the most sublime and integral form of love. Forgiveness rescues our interpersonal relationships from the formal and legal realm, giving them human warmth and beauty, like the gold with which broken pottery is repaired in the East. Indeed, it is an inevitable gesture in order to be in relationship with others and not allow ourselves to be shattered.

32.

The essential question which must be asked is: for the sake of whom should we forgive? We are aware of the healing power forgiveness has for the one who forgives. However, healing oneself and achieving inner peace does not exhaust the goals of forgiveness. Even more beautiful is forgiving selflessly. In fact, if we forgive only for our own good we can easily provoke the opposite effect: nourishing a selfish and narcissistic tendency, thus stifling the most beautiful fruit, which is the rebuilding of the relationship.

33.

We believe that forgiveness involves, first and foremost, being open to a bond, and possibly encompassing three areas: restoring the bond to create a new history from a broken

one; working to strengthen it; the creation of other new bonds to foster a constant relationship with others.

34.

Before all else, we should remind ourselves and the world that we make mistakes and fall short in relation to the perfection we wish to live. But forgiveness guides us to hope, because it opens new horizons, beyond our mistakes. In addition, realizing our own weakness makes us more attentive to others, thinking not only of ourselves, but of the harm we can cause others. In fact, we are often very sensitive to the offenses we suffer and the defects of others, but very insensitive to the harm we cause. Everything changes when we confront difficulties, not from the perspective of the difficulties, but rather from the perspective of what you mean to me.

35.

Forgiveness implies detachment from oneself, which results in seeing others in a different perspective. Simplicity, trust, openness, sincerity, humility, and disposition to be vulnerable, are necessary to approach others with this renewed vision implied in opening the window to forgiveness. Only this can open our minds to overcome the complexities of our psychology, delving into the importance of the bond that unites us by nature.

PARLAMENTO UNIVERSAL DE LA JUVENTUD BEIJING 2017

Relaciones
interpersonales: claves
para una nueva
civilización

"Un viaje llamado
perdón"

MANIFIESTO PUJ 2017



I Constatación de hechos, causas y consecuencias

1.

Los jóvenes del PUJ, de diferentes países, detectamos desde nuestra experiencia personal, que vivimos en una sociedad con relaciones interpersonales profundamente deterioradas. La falta de amor y de generosidad es la principal causa de esta degradación, ya que el amor debería ser el fundamento de todas nuestras relaciones. Somos seres relacionales y la ruptura de nuestro vínculo con los demás desvirtúa nuestra propia naturaleza, llevándonos al sufrimiento y a la falta de sentido de la vida

2.

Uno de los principales síntomas de esta realidad es el individualismo que se manifiesta en el aislamiento, la desvirtuación de la comunicación, la falta de espíritu de colaboración e interés por los demás, así como en el deseo de autosuficiencia. Todo ello potenciado por la cultura de la competitividad insana, que nos separa al contraponer mis metas con las de los demás, así como la mala utilización de los medios tecnológicos, que muchas veces sustituyen el

trato humano necesario para establecer relaciones maduras.

3.

También se manifiesta, especialmente en las grandes ciudades, en la cultura del anonimato, que nos incita a creer que nuestros actos no tienen repercusión y se disuelven en la multitud. Por tanto, tendemos a aislarnos, a no establecer diálogos, compromisos o lazos con los demás. Esto nos impide descubrir quiénes somos verdaderamente, y manifestarnos con nuestro verdadero valor: la capacidad de amar y ser amados.

4.

En ocasiones nos sentimos rechazados, no "encajamos" con determinados perfiles laborales, sociales, de comportamiento, etc. Todo ello nos puede llevar a un creciente desinterés por el entorno o a luchar desordenadamente por conseguir esta aceptación, muchas veces en función de nuestro desempeño, productividad, y raramente por la valoración de nuestra dignidad humana.

5.

Por otro lado, observamos diferentes formas de odio y violencia, que se presentan como un círculo vicioso: el mal que recibimos nos produce un sufrimiento que se convierte en pensamientos y sentimientos negativos hacia los demás y hacia nosotros mismos. El

resultado es el deseo de venganza y el despliegue de diferentes mecanismos de defensa que desarrollamos a fin de protegernos ante ofensas futuras. También puede llevarnos a la depresión, baja autoestima, desánimo, falta de responsabilidad y capacidad de iniciativa.

6.

Las malas experiencias humanas nos producen resentimientos, falta de confianza, frustración, prejuicios y miedos. Este estado interior de nuestra persona herida, potenciado por el orgullo, nos incita a provocar el mal a los demás, alimentando una vez más esta dinámica, en vez de utilizar el potencial humano que tenemos para vencer el mal con el bien, a través del amor

7.

Nuestra tendencia es, por tanto, evitar el riesgo que supone establecer relaciones profundas, principalmente por el miedo a no ser amados. Por ello, buscamos satisfacciones inmediatas y superficiales que no nos obliguen a vivir en estado de vulnerabilidad ante el otro y ante un referente transcendente de perfección. Finalmente acabamos por anquilosarnos, encerrarnos en nosotros mismos, y desear que todos nos sirvan y satisfagan nuestras necesidades.

II ¿Qué es el acto de perdonar?

8.

El perdón es un proceso de restauración de las personas implicadas en una situación dolorosa, relacionada con la ruptura del vínculo establecido con los demás. Es un don que recibimos y que hemos de pedir cada día, que nos dispone a hacer un esfuerzo para liberarnos de culpas, rencores y prejuicios, porque supone la valentía de reconocer y aceptar nuestras heridas y desear curarnos de ellas.

9.

El perdón es una manifestación de amor y de misericordia que nos trasciende, que ha de ofrecerse libremente, y con la humildad de reconocer que para ello podemos necesitar ayuda. El acto de perdonar y el de pedir perdón son una puerta abierta a la paz y a la verdadera alegría, tanto del que perdona como del que es perdonado. Aprendemos a perdonar a los demás, sabiéndonos perdonados y perdonándonos también a nosotros mismos. El perdón es clave para la convivencia humana.

Dimensiones esenciales del perdón

10.

Reconocemos que algunas dimensiones esenciales del perdón son: la firme decisión de perdonar, la acción del tiempo, la gestión de los recuerdos, la defensa de la justicia, su capacidad pedagógica, su incondicionalidad y el arrepentimiento.

11.

Cuando nos sentimos ofendidos, no podemos empezar el proceso del perdón si no es desde la firme decisión de perdonar. Cuanto antes tomemos esta decisión, mejor. El perdón requiere poner un esfuerzo de la voluntad y no declinar hasta lograr haber perdonado verdaderamente, por ello, demanda también determinación, paciencia y perseverancia.

12.

El tiempo nos puede ayudar a superar el odio y a calmar los sentimientos negativos. Nos ayuda a que se dé un cambio de perspectiva, por el que logramos ver los hechos de otra manera, con más esperanza. Con el tiempo también maduramos, crecemos como personas. Aunque no basta con la acción del tiempo, sino que son necesarias otras ayudas, y en ocasiones, un don especial.

13.

Es fundamental la forma cómo gestionamos los recuerdos. No se trata de borrar los acontecimientos de la memoria, pero sí

tratarlos adecuadamente para no reavivar el daño sufrido ni atribuyendo la culpa al otro.

14.

También es importante que reconozcamos con claridad el mal cometido y que lo separemos de la persona que lo ha causado. Esto es posible solo si miramos a la otra persona con inocencia, sin olvidarnos que todos somos seres heridos e imperfectos. Si queremos defender la justicia, debemos restaurar el bien (el vínculo entre las personas) y corregir el mal (la acción que produce la ofensa).

15.

La dimensión pedagógica del perdón surge del interés por ayudar al otro a crecer como persona y nos hace más responsables, honestos y libres. Cuando cambiamos la forma de trato hacia alguien que no obra rectamente, -cuando actuamos con misericordia- ayudamos al otro a cambiar. En cualquier caso, el verdadero perdón es incondicional, dado que es un acto de amor, y no depende de la respuesta del otro o de la rectificación del mal

III Cómo emprender el viaje

Un primer contacto con el silencio

16.

Para emprender el camino y aprender a perdonar, vemos que es necesario contener nuestros pensamientos nocivos y guardar silencio. Nos referimos, concretamente, al silencio interior que nos necesitamos vivir, con el objetivo de contrarrestar nuestros impulsos negativos, que surgen como reacción instintiva ante el mal sufrido. Esta forma de silencio requiere disciplina y educación interior. Es, además, un ejercicio continuo, y método necesario para el acto de perdonar.

17.

No se trata, por tanto, del silencio exterior que puede venir alimentado por el resentimiento y el orgullo. Tampoco consiste en mantener nuestra mente en blanco, sino luchar para transformar todos aquellos pensamientos y sentimientos negativos que nos alejan de los demás y nos quitan la paz.

18.

Desde este silencio, logramos distanciarnos de la ofensa y verla desde otra perspectiva. Nos permite tomar las decisiones de una forma más madura y prudente, menos basada en nuestras emociones, y buscando objetivamente el bien propio y ajeno; sin cometer otros errores que puedan provocar

nuevas heridas que agraven la situación. En el momento en que nos disponemos a guardar este silencio, logramos ver también la importancia del vínculo con el otro, la necesidad de superar el mal, de no sobredimensionarlo, y de abrirnos más a la misericordia.

Una nueva mirada desde la veracidad

19.

Creemos que para progresar en el viaje del perdón necesitamos adquirir una mirada nueva sobre los hechos. Tiene que darse un auténtico encuentro entre personas para que podamos descubrir la verdad en nuestras relaciones, porque ésta se encuentra cuando caminamos juntos, y no con la perspectiva de una sola parte. Esto significa: ir más allá de mi propia visión, muchas veces egocéntrica; saber que todos cometemos errores y que no siempre hacemos el bien que deseamos; que no somos mejores que los demás, más bien, debemos aprender a reconocer en primer lugar nuestros propios errores; y tener en cuenta que todos actuamos condicionados por nuestros miedos, prejuicios y sentimientos.

20.

La veracidad en nuestra forma de mirar se percibe también en reconocer que no soy la única persona que sufre, y saber ponerme en

el lugar del otro; recordar que muchas veces hemos sido perdonados y este hecho nos ha dado esperanza y paz, nos ha ayudado a superar nuestros propios límites y a sentirnos verdaderamente amados.

21.

Una mirada así nos ayuda a ser conscientes de que nuestros defectos y acciones no nos definen como personas, sino la capacidad de amar y ser amados; que somos realmente hermanos y, por lo tanto, podemos considerarnos mutuamente como seres trascendentes.

22.

Todo ello refleja una actitud de humildad y misericordia, que nace en nosotros mismos y se proyecta hacia los demás.

Descubriendo ayudas

23.

En el viaje del perdón es importante recordar, siempre, que no estamos solos y que necesitamos ayuda. No debemos confiar solamente en nuestras propias fuerzas y virtudes, sino aprender a salir de nosotros mismos y a acoger una fuerza que nos trasciende, que brota de lo más hondo y elevado de nuestra interioridad, y nos ayuda a superar nuestros propios límites.

24.

También consideramos fundamental reconocer con gratitud los dones que recibimos cada día y ponerlos al servicio de los demás, con generosidad y humildad; así como aprender a identificar las cualidades de las otras personas.

25.

El diálogo también es una importante ayuda para el perdón. En este sentido, vemos la necesidad de aprender a escuchar al otro, expresar nuestros sentimientos a algún amigo, oír también testimonios de otras personas en relación con el perdón, y dejarnos guiar por quienes sean modelos auténticos de integridad y sirvan de inspiración para nuestras vidas.

IV La aventura de pedir perdón

26.

Pedir perdón es un acto extremadamente noble, pero también puede ser muy sufrido. Supone un riesgo y requiere valentía, porque no sabemos qué nos espera y cuál será la reacción del otro. Requiere educar la propia voluntad a elegir lo mejor (salvar el vínculo con la otra persona) ante el mundo de nuestros miedos y posibles justificaciones.

27.

Reconocer que hemos hecho daño a alguien puede ser doloroso, pero es positivo porque nos ayuda a tomar la decisión de resolver el conflicto. Acallar la culpabilidad no es bueno, ya que nos desvía de una visión veraz de los hechos. Si no reconocemos nuestros errores es más difícil recibir el perdón. Por ello, la decisión de pedir perdón, que ciertamente no es fácil, nos guía hacia la restauración de nuestras relaciones interpersonales.

28.

La disposición para recuperar el vínculo perdido se materializa en una búsqueda, una verdadera aventura en la que uno toma conciencia del valor original de lo que se ha perdido; donde uno puede ver el valor de la persona más allá de la ofensa. Cuando superamos nuestros miedos y pedimos perdón, la respuesta positiva del otro nos concede una fuerza, un don que ayuda a cambiar nuestras conductas negativas. Es más, cuando se trata de una debilidad que nos cuesta mucho transformar, el gesto de misericordia del otro nos fortalece en el propósito de no volver a cometer el error.

V Vistlumbrando la estación de llegada

Tres formas de perdón hacia un vínculo insospechado

29.

Somos todos hermanos, miembros de una misma humanidad, conectados por esencia en cuanto el ser humano es un ser relacional. El "tú" es la base fundamental de nuestra existencia, la razón de nuestro ser. Dado que somos relacionales, nuestra felicidad depende de la medida en la que sepamos crear un verdadero vínculo entre nosotros.

30.

Tenemos miedo a estar expuestos, conscientes de nuestra vulnerabilidad; pero la única vía a la felicidad es arriesgarnos a abandonar nuestra cárcel, salir de nosotros mismos, porque solo de esta apertura podrá emerger la persona que realmente somos, y que es mucho más que ser individuos. Es una paradoja, pero sabemos que solo la aceptación del dolor podrá liberarnos de pasarnos la vida huyendo del sufrimiento.

31.

Nuestras relaciones vienen embellecidas por el perdón, que es la forma más sublime e íntegra del amor. El perdón rescata nuestras relaciones interpersonales del ámbito formal y jurídico, confiriéndoles calor humano y belleza, como el oro con el que en Oriente se repara la cerámica rota. En efecto, es un gesto

inevitable para poder estar en relación con los demás y no quedarnos destrozados.

32.

La pregunta esencial que tenemos que plantearnos es: ¿Por el bien de quién debemos perdonar? Somos conscientes del poder curativo que el perdón ejerce sobre la persona que lo concede. Sin embargo, sanarse a uno mismo, alcanzar la paz interior, no agota los objetivos del perdón. Aún más hermoso es perdonar desinteresadamente. De hecho, si perdonamos solo por nuestro propio bien podemos, fácilmente, provocar el efecto contrario: nutrir una tendencia egoísta y narcisista, sofocando así el fruto más bello, que es la reconstrucción de la relación.

33.

Consideramos que perdonar es ante todo abrirse a un vínculo que tiene que abarcar posiblemente tres ámbitos: la restauración del vínculo para hacer de una historia rota una historia nueva; trabajar por su fortalecimiento; y la creación de otros nuevos vínculos para fomentar una relación constante con los demás.



34.

Ante todo, debemos recordarnos y recordar al mundo que todos cometemos errores y nos quedamos cortos en relación a la perfección que quisiéramos vivir. Pero el perdón nos guía a la esperanza, porque abre nuevas oportunidades, más allá de todo ello. Además, la misma constatación de nuestra fragilidad nos hace estar más atentos a los demás, pensando no solo en nosotros mismos, sino en el daño que podemos causar a otros. De hecho, solemos ser muy sensibles a las ofensas que sufrimos y a los defectos de los demás, pero muy insensibles a los males que causamos. Todo cambia en el momento en que afrontamos las dificultades no partiendo de éstas, sino de lo que tú significas para mí.

35.

El perdón implica un desprendimiento de uno mismo, que trae como consecuencia mirar al otro con ojos diferentes. Es necesaria mucha sencillez, confianza, apertura, naturalidad, humildad y disposición a mostrarse vulnerables, para acercarse al otro con esta nueva visión que significa la apertura a la ventana del perdón. Solo ello podrá abrir nuestra mente para que supere las complejidades de nuestras psicologías, profundizando en la importancia del vínculo que nos une por naturaleza.



Photo: Ekaterina Krat

世界青年大会 北京 2017

人际关系——新文明的关键

“原谅之旅”

2017年大会宣言



一、关于事实、原因 及后果的说明

1.

我们世界青年大会的年轻人来自不同的国家，我们从自身经历出发，指出：我们生活在一个人际关系严重恶化的社会。造成这种恶化的主要原因是爱和慷慨的缺失。爱本应是人与人之间关系的基础。人是社会动物，打破与他人的联系会让我们的天性变质，使我们痛苦，找不到生命的意义。

2.

其中一个征兆就是个人主义。表现为孤立、无法有效沟通、缺乏合作精神和对他人的兴趣，以及自满自足的意愿。不健康的竞争文化加剧了这种现象，使我们将自己和别人分离开来，把自己的目标和别人的目标对立起来。对信息技术的不合理使用常常代替了人与人之间必要的接触，影响了成熟的人际关系的建立。

3.

匿名文化也是一个表现。特别是在大城市中，它让我们相信自己的行为会在人群中稀释，所以不会产生影响。因而趋向于将自己孤立起来，不与他人对话、产生责任义务或联系。这使我们认不清自己到底是谁，

阻碍我们展现自己真正的价值，即爱人与被爱的能力。

4.

有时我们感觉自己被拒绝，与特定的工作、社会角色或行为格格不入。这一切都可能让我们对周围环境的兴趣日益降低，或者为获得接纳而无序斗争。但这种接纳很多时候只是基于我们的才能和生产力，却很少是因为看重我们作为人的尊严。

5.

另一方面，我们见到了不同方式的仇恨和暴力，我们接收到的恶而产生的痛苦变成了对他人和自己的负面想法和感受，如此形成一个恶性循环。结果就是我们会产生报复心理和防止再受伤害的自我保护的防御机制。也可能使我们抑郁、自卑、灰心、缺乏责任感和主动性。

6.

不愉快的人生经历会让我们缺乏信任，产生不满、挫折、偏见和恐惧。这种受伤的内心状态，在自尊心的强化下，会驱使我们以此为动机，将恶发泄到别人身上，而不是从爱的角度出发，利用起人以德报怨的潜能。

7.

因此，主要由于对不被爱的恐惧，我们倾向于规避建立深层关系而可能承担的风险。于是，我们追求即时和浅层的满足来让我们不必在他

人或生活面前经历脆弱的状态。最终导致我们的停滞不前、自我封闭，希望他人都是为我们服务，满足我们的需求。

二、何为原谅？

8.

原谅是处在痛苦中的人重建与他人破碎的既有关系的过程，是我们能够获得并且也应该每天寻求的才能。原谅让我们准备好为自己从过错、怨恨和偏见中解脱出来而努力，因为它需要有勇气正视和接受自己受过的伤害，并决心治愈创伤。

9.

原谅是爱和仁慈的体现，应是自愿的，并有谦卑的姿态，意识到为此可能需要帮助。原谅和请求原谅的行为无论对于原谅者还是被原谅者，都是一扇通向内心安宁和真正快乐的门。我们学着原谅他人，要知道别人也在原谅我们，我们也要学着原谅自己。原谅是人与人之间和睦相处的关键。

原谅的基本层面

10.

我们认识到原谅的一些基本层面包括：原谅的坚定决心、时间的作用、对回忆的管理、对正义的维护、原

谅的教育能力、无条件性以及悔悟。

11.

当我们受到伤害时，只有坚定地决定原谅对方时，才能开始原谅的过程。因此越早作出决定越好。原谅需要意志的力量，不真正做到原谅不能松懈，因此需要有决心、耐心和恒心。

12.

时间可以帮助我们克服仇恨、平复负面感受。它能帮我们转换视角，让我们用充满希望的方法看待事物。随着时间的推移我们也会成长、成熟。尽管要原谅，仅仅靠时间的作用是不够的，还需要其它的帮助，甚至有时需要特殊的才能。

13.

如何管理回忆也至关重要。我们并不是要把发生的事从回忆中抹去，而是要合理地处理回忆，既不触发遭受的痛苦，也不把错误归到别人身上。

14.

我们应正确认识别人做过的错事，并将其与做这件事的人分离开。我们应善意地看待别人，明白任何人都受过伤，都不完美。要维护正义，就应该修复人与人之间的关系，纠正给别人造成伤害的行为。

15.

原谅的教育层面源于对帮助他人成长的重视，也能让自己更加诚实、自由、有责任感。当我们对待一个没有做到公正无私的人的方法变得仁慈，我们也会帮助他改变。无论如何，真正的原谅是无条件的，因为它是一种爱的行为，不取决于他人的回应或对悔改。

三、如何开启原谅之旅

先静下来

16.

要选择这条道路、学着原谅，遏制自己恶意的想法、能够静下来很有必要。具体是指，我们需要内心的安静，来抵御受到恶意伤害时我们的本能反应所产生的负面影响。要静下来需要自律和内在教养，并且是不间断的训练，也是原谅行为的必要方法。

17.

因此静下来并不是由于不满或傲慢而表现出的缄口不言，也不是让头脑保持空白，而是努力转化所有那些让我们疏远别人、无法平静的负面想法和感受。

18.

通过静下来，我们可以与受到的伤害保持一段距离，而从另一个视角看待它。可以让我们能够客观地寻求利人利己的做法，在做决定时不那么情绪化，找到更加成熟谨慎的方法，避免犯让自己受到刺激的错误而使形势恶化。当我们准备好静下来时，我们也能看到与他人关系的重要性，看到不放大受到的伤害、克服创伤和有仁慈之心的必要性。

从事实出发的新视角

19.

我们认为，开展原谅之旅需要用全新的目光看待既成事实。人与人之间应该真正相交，因为只有同行，而不是片面看待，才能发现我们关系的真谛。也就是说，很多时候我们的视角是以自我为中心的，我们应该跳出自己的视野，明白人非圣贤孰能无过，我们也不像自己期待的那样总是与人为善，我们并不比别人优越。或者说，我们应该学会首先认识到自己的错误，意识到每个人的行为都受到自身恐惧、偏见和情感的限制。

20.

应该设身处地为别人着想，意识到自己不是唯一一个感到痛苦的人；

记得自己曾多次得到原谅，而这让我们看到希望，得到内心的安宁，帮助我们突破自己的极限，让我们真真实实地感到被爱。这些也有助于我们感悟到这种从事实出发的新视角。

21.

一个这样的新视角能够帮助我们意识到，我们的缺点和行为都不能定义我们，我们之所以为人，是因为我们有爱和被爱的能力。也能让我们意识到，我们实际上都是同胞，因此，我们互相之间可以认为对方是有无限可能的个体。

22.

所有这些反映出的是谦逊和仁爱的态度。这种态度源于我们自身，也作用在他人身上。

寻找帮助

23.

在原谅之旅中重要的一点是，要永远记住我们不是孤身一人，我们需要帮助。我们不应只相信自己的力量和能力，而应该学着走出自我，利用我们内心最深处、最崇高、超越我们自身的力量来帮助我们克服自己的局限。

24.

我们也认为，应该对上天赐给我们的才能心怀感激，并以慷慨谦逊的态度用它们来为他人服务；我们也应该学会同样看重别人的品质。

25.

对话也可以帮助我们原谅。从这个意义上说，很必要的一点就是学会倾听别人，向朋友表达自己的感觉，聆听他人跟原谅有关的经历，以那些真正正直诚实，可以启迪人生的人做榜样。

四、请求原谅的历程

26.

请求原谅是一件极其高尚的事，但也可能非常痛苦。由于我们不知道等待我们的会是什么，也不知道对方会有何反应，所以请求原谅有一定的风险，需要勇气。需要我们磨炼自己的意志，面对自己的恐惧和可能的辩白，做出最好的选择，即拯救与对方的关系。

27.

承认自己伤害了他人可能很痛苦，但并非无法做到，因为这样能帮助我们决心解决冲突。压抑自己的愧疚是有害的，这会让我们背离实事求是的视角。如果我们不承认自己的错误，也会更难得到原谅。因

此，请求原谅的艰难决定可以促使我们重建人际关系。

28.

在意识到失去的东西原来的价值的过程中，一个人可以越过伤害去看到对方的价值，得以重建失去的联系。当我们克服恐惧去请求原谅，对方积极的回应可以给我们力量，让我们有改变自己错误行为的能力。更重要的是，当我们有难以转变的弱点时，他人仁慈的举动可以坚定我们不再犯同样错误的意愿。

五、依稀可见的终点

建立起未料到的联系的原谅的三种方式

29.

人是社会动物，我们都是人群中的一员，是同胞。“你”是我们存在的基础，是我们价值的成因。因为我们是社会动物，所以我们的幸福取决于我们建立真正关系的程度。

30.

我们害怕暴露自己的脆弱。但是获得幸福的唯一途径就是冒险抛开我们的囚牢，走出自我。因为打开心扉才能展示出真正的自己——我们远不止是一个个体。这看似悖论，但我们知道，只有接受痛苦，才能从对痛苦的终生逃避中解放出来。

31.

我们的关系因原谅而美丽。它是一种最高尚最无私的爱。原谅就像东方修补破损的陶瓷所用的黄金一样，它可以在形式上和法律上挽回人际关系，让我们感受到人性的温暖和美好。它是维持与他人的关系，保证我们不灰心丧气不可避免的行为

32.

我们需要问自己的基本问题是：“原谅是为了谁？”我们能够意识到原谅对于原谅者的治愈作用。然而，治愈自己、得到内心的平静，并不是原谅的全部目的。无私的原谅才是更美好的。事实上，如果我们只是为一己私欲而原谅，就很容易产生副作用，即变得自私自恋，而遏制了修复关系的成果。

33.

我们认为原谅首先是打开一个可能包含三方面的关系：修复受损的关系，写就新篇章；加固已有关系；为发展与他人长久的关系而建立的新关系。

34.

我们首先要提醒自己，提醒世界，我们都会犯错，人无完人。但是原谅可以带给我们希望，因为它为我们打开了超越这一切的新机会。并且，认识到自身的脆弱可以让我们更加关注他人，让我们不只考虑自己，而是也会意识到自己可能给别

人造成的伤害。事实是，我们常常能够敏锐地察觉到自己受到的伤害和别人的缺点，但却察觉不到自己的错误。当我们面对困难时，着眼点不再是困难本身，而是他人对自己的意义，这一切都会转变。

35.

原谅是一种慷慨，它让我们换一个眼光去看待他人。只有做到单纯、信任、开放、自然、谦逊和愿意暴露自己的脆弱，才能带着这种宽容的目光去走向他人。也只有这样，才能敞开心扉，战胜我们心理上的复杂情绪，让由天性将我们联系在一起



Photo: Ekaterina Krat



Photos: Ekaterina Krat

Signed in:

Beijing, 9 August 2017,

at the headquarters of the Chinese People's Association for Friendship with Foreign Countries

The "wypers" from

Bolivia, Brazil, Cameroon, Chile, China, Colombia,

Ecuador, Germany, India, Italy, Japan, Mexico,

Peru, Philippines, Russia, South Korea, Spain, USA



Photos: Ekaterina Krat



Photos: Ekaterina Krat



Photo: Ekaterina Krat

In these past three years, we, the young people of the World Youth Parliament, have placed forgiveness as a key to our interpersonal relationships. It required total commitment, yet, thanks to this, we have seen the beauty of an authentic relationship. We have collected all of our experiences in this Manifest. We place it in your hands.

Nosotros, jóvenes del Parlamento Universal de la Juventud, hemos puesto el perdón como clave de nuestras relaciones interpersonales, en estos tres años de trabajo. Ha sido un ejercicio que ha requerido todo nuestro compromiso, pero gracias a ello hemos logrado ver la belleza que tiene una relación auténtica. En este Manifiesto hemos recogido nuestras experiencias. Las ponemos en tus manos.

我们，世界青年大会的年轻人，在这三年的工作中，把原谅作为我们人际关系中的关键。这是需要我们全身心投入的训练，但只有原谅才能让我们认识到一段真正的关系中的美好。这份宣言中凝聚了我们的经历体验，现在我们把交到你手上。

