



WYP PUJ PUG

A journey called *forgiveness*
Un viaje llamado *perdón*
原谅之旅

WORLD YOUTH PARLIAMENT
Beijing 2017

Promoted by



Identé Youth

Ad Deum propter humanitatem

Identé 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

Photo: Ekaterina Krat

© Identé Youth International

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

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影响和感受，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来。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，我们也就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的关系。

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的纽带更加牢固。



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，现在我们把它交到你的手上。