

**Колин Типпинг**  
**Радикальное Прощение. Духовная**  
**технология для исцеления**  
**взаимоотношений, избавления от гнева**  
**и чувства вины, нахождения**  
**взаимопонимания в любой ситуации**

## **Типпинг К. - Радикальное прощение (отрывок)**

(отрывок из книги К.Типпинга «Радикальное прощение») [Город](#)

[Творцов](#)

### **Введение**

Куда ни посмотри - газеты, телевидение и даже наша личная жизнь - везде нас окружают жертвы, страдающие от тяжелых эмоциональных травм. Так, например, мы читаем, что по меньшей мере каждый пятый взрослый американец в детстве подвергался физическому или сексуальному насилию. Из телевизионных новостей мы узнаем, что изнасилования и убийства - обычное дело в нашем обществе. Они процветают повсеместно. Во всем мире широко практикуются пытки, репрессии, лишение свободы, геноцид и открытые военные действия.

Прошло уже десять лет с тех пор, как я начал проводить семинары по прощению, терапевтические лагеря для больных раком и практикумы для коммерческих компаний. За это время мне пришлось выслушать бесчисленное количество холодящих душу историй от совершенно обыкновенных людей, и я убедился, что на всей земле не отыскать ни единого человека, который хотя бы раз в жизни не оказался в роли жертвы при весьма серьезных обстоятельствах. А сколько раз подобное происходило по мелочам, никто и сосчитать не в состоянии. Кто из нас может сказать, что никогда не винил в собственных несчастьях других людей? Для большинства, если не для всех, это - образ жизни.

Архетип жертвы укоренен в каждом из нас чрезвычайно глубоко и оказывает огромное воздействие на массовое сознание. На протяжении многих эпох мы во всех сферах жизни играли роль жертвы, убеждая себя, будто сознание жертвы - одно из главнейших условий человеческой жизни.

Настало время задать себе вопрос: как можно перестать строить свою судьбу подобным образом? Как избавиться от склонности использовать архетип жертвы в качестве главного жизненного образца?

Чтобы освободиться от этого мощного архетипа, нужно заменить его чем-то радикально иным, - чем-то необыкновенно

захватывающим и несущим такой сильный заряд духовного освобождения, что он помог бы нам преодолеть притяжение архетипа жертвы и мира иллюзий. Нам нужно нечто такое, что уведет нас за пределы собственной жизненной драмы туда, откуда мы сможем увидеть общую картину и ту истину, которая сейчас от нас скрыта. Постигнув эту истину, мы поймем подлинное значение нашего страдания и сможем его трансформировать.

Сейчас, когда мы вступаем в новое тысячелетие и готовимся к следующему качественному скачку в духовной эволюции человечества, для нас очень важно принять новый образ жизни, основанный не на страхе, борьбе и карательной власти, но на истинном прощении, безусловной любви и мире. Именно это я имею в виду, говоря о чем-то радикальном, и цель моей книги состоит именно в том, чтобы помочь вам совершить данный переход.

Для того чтобы что-то трансформировать, нам нужно вначале в полной мере испытать это на опыте. Значит, чтобы трансформировать архетип жертвы, мы должны его до конца пережить. Обходного пути нет! Поэтому жизненные ситуации, когда мы чувствуем себя жертвами, необходимы нам, - чтобы трансформировать соответствующую энергию посредством радикального прощения.

Чтобы трансформировать столь фундаментальную энергетическую структуру как архетип жертвы, очень многим душам приходится принимать этот архетип в качестве своей духовной миссии, - и для выполнения этой колоссальной задачи душе нужно немало мудрости и любви. Возможно, вы - одна из душ, которые добровольно взялись за выполнение этой миссии. Может быть, именно поэтому вам в руки попала моя книга?

Иисус очень ярко продемонстрировал, что означает трансформация архетипа жертвы, и я верю, что сейчас он с терпением и любовью ждет, когда мы последуем его примеру. До сих пор нам не удавалось извлечь должные уроки из его примера именно потому, что в нашей душе очень глубоко укоренен этот архетип.

Мы не усвоили урок подлинного прощения, преподанный Иисусом, - жертв среди нас нет. Мы остановились на полпути и

пытаемся прощать, при этом твердо оставаясь на позиции жертвы. Мы даже превратили Иисуса в наивысшую жертву. Такое отношение не поможет нам продвинуться на пути духовной эволюции. Истинное прощение подразумевает полный отказ от сознания жертвы.

Главная цель этой книги - провести четкое разграничение между прощением, которое утверждает архетип жертвы, и радикальным прощением, которое освобождает нас от этого архетипа. Радикальное прощение ставит перед нами задачу полностью изменить свое мировосприятие и интерпретацию всего, что происходит в жизни, таким образом, чтобы отказаться от роли жертв. Моя единственная цель - помочь вам осуществить этот переход.

Я понимаю, что человеку, который чувствует себя жертвой очень тяжелых обстоятельств и до сих пор остро ощущает боль, будет трудно принять представленные тут идеи. Таких людей я прошу просто прочесть эту книгу с открытым сердцем и посмотреть, не станет ли им после этого легче.

Теперь, работая над вторым изданием, я могу рассказать вам о позитивных отзывах читателей первого издания и участников моих семинаров. Даже тем людям, которые носили в себе душевную боль в течение длительного времени, книга принесла глубочайшее освобождение и исцеление, а семинары помогли трансформировать свое отношение к жизни.

Меня удивило и порадовало то обстоятельство, что многим людям принесла немедленное исцеление уже первая глава книги («История Джилл»). Изначально я думал, что этот рассказ послужит просто хорошим введением, которое поможет понять идеи и концепции позитивного прощения. Однако теперь я понимаю, что Дух намеренно побудил меня к написанию этой главы: он прекрасно знал, что делает. Мне часто звонят люди, - нередко все еще в слезах, - и рассказывают, что только что прочли эту историю, узнали в ней себя и почувствовали, как в их душе начался процесс исцеления.

Очень многие из них решили поделиться своим опытом с другими, разослав «Историю Джилл» прямо с моего сайта всем своим друзьям, родственникам и сотрудникам, - настоящая цепная реакция!

Я бесконечно благодарен своей сестре и ее мужу за то, что они преподнесли этот неоценимый дар миру, позволив мне рассказать их

историю на страницах книги.

Меня вдохновляет тот факт, что моя книга вызвала такой широкий отклик у читателей. Я все больше убеждаюсь, что Дух использовал меня для распространения этого послания, чтобы все мы смогли исцелиться, повысить собственные вибрации и вернуться домой. Очень приятно быть полезным людям.

### **История Джилл**

Увидев свою сестру Джилл в зале ожидания международного аэропорта Хартсфилд в Атланте, я с первого взгляда понял, что у нее произошло что-то неладное. Сестра никогда не умела скрывать свои чувства, и мне стало ясно, что на душе у нее тяжело. Джилл прилетела в Соединенные Штаты из Англии вместе с нашим братом, Джоном, которого я не видел шестнадцать лет. Он эмигрировал из Англии в Австралию в 1972 году, а я переехал в Америку в 1984. Джилл единственная из нас троих осталась жить в Англии.

Джон ездил на родину, в Великобританию, а на обратном пути решил заехать в Атланту. Джилл полетела в Америку вместе с ним, чтобы пару недель погостить у нас с Джоанной и попрощаться с Джоном, когда тот будет улетать в Австралию.

После объятий, поцелуев и нескольких секунд неловкого замешательства мы отправились в гостиницу. Я снял для нас номера, чтобы следующим утром показать Джилл и Джону Атланту, прежде чем ехать домой, на север.

Едва представилась возможность для серьезного разговора, Джилл сказала:

— Колин, у меня беда. Мы с Джефом, наверное, разведемся.

Хотя я сразу заметил, что сестра чем-то подавлена, это заявление меня удивило. Они с Джефом жили вместе вот уже шесть лет, и мне всегда казалось, что они счастливы. Оба состояли в браке прежде, но этот союз казался мне прочным. У Джефа от прежней жены было трое детей, а у Джилл - четверо. Сейчас с ними жил только младший сын моей сестры, Пол. - %о случилось? - спросил я. \_ Видишь ли, все это страшно запутано, и я даже не знаю, с чего начать, - ответила Джилл. - Джеф ведет себя очень странно, и я уже не в силах это терпеть. Дошло до того, что мы почти перестали разговаривать. С ума сойти

можно. Он совсем от меня отвернулся и говорит, что я сама во всем виновата.

— А ну-ка рассказывай все по порядку, - сказал я, взглянув на Джона, который только утомленно закатил глаза.

Прежде чем лететь в Атланту, он прожил у них неделю, и я понял, что брат сыт по горло всей этой ситуацией.

— Ты помнишь старшую дочь Джефа, Лорен? - спросила Джилл. Я кивнул. - Так вот, ее муж примерно год назад погиб в автокатастрофе. С тех пор у нее с Джефом сложились очень странные взаимоотношения. Он часами шепчется с ней по телефону, называет ее «Любовь моя» и говорит всякие ласковые слова. Можно подумать, что она ему - любовница, а не дочь. Когда она звонит, он бросает все свои дела и повисает на телефоне. И когда она приходит к нам домой, он ведет себя точно так же если не хуже, Они усаживаются рядышком в укромном уголке и ведут эти свои долгие приглушенные беседы, куда нет доступа никому, особенно мне. У меня больше нет сил терпеть. Мне кажется, что она стала центром его жизни, а для меня там места нет. Я чувствую себя совершенно покинутой и ненужной.

Сестра рассказывала и рассказывала, вдаваясь все в новые детали странной динамики своих семейных отношений. Мы с Джоанной внимательно слушали, проявляя сочувствие и недоумевая по поводу причин поведения Джефа. Мы советовали Джилл, как ей следовало бы поговорить с мужем, и пытались найти способ исправить положение, - в общем, вели себя так, как и должны вести себя озабоченный брат и невестка. Джон тоже принял участие в разговоре и высказал свою точку зрения на происходящее.

Такое поведение было нехарактерно для Джефа, и это показалось мне странным и подозрительным. Я знал, что Джеф очень привязан к своим дочерям и нуждался в их одобрении и любви, однако я никогда не видел, чтобы он вел себя подобным образом. Насколько я знал, этот человек относился к Джилл с глубочайшей нежностью и любовью. На самом деле, мне было просто трудно поверить, чтобы он мог быть так жесток с ней. И я хорошо понимал, почему сестре настолько тяжело переносить эту ситуацию, - тем более что Джеф настаивал на том, что она все просто выдумывает и сама сводит себя с ума.

Мы говорили на эту тему в течение всего следующего дня. У меня в уме начала складываться картинка того, что происходит между Джилл и Джефом с точки зрения радикального прощения, однако я решил об этом не говорить - до поры. Сестра была слишком поглощена своей драмой и пока не смогла бы понять мои слова. Радикальное прощение основано на широких духовных предпосылках, которые она еще не разделяла со мной, когда мы все вместе жили в Англии. Понимая, что ни Джилл, ни Джон не знают о моих убеждениях, лежащих в основе радикального прощения, я осознавал, что пока еще рано предлагать им непростую для восприятия мысль о том, что ситуация совершенна в том виде, в каком существует, что она представляет собой возможность для исцеления.

Однако на второй день, когда мы снова завели беседу о проблеме моей сестры, я решил, что уже настало время попытаться применить подход радикального прощения. Для этого нужно было, чтобы Джилл с открытым сердцем рассмотрела возможность, что за завесой очевидного происходит что-то еще - некий осмысленный процесс, благой божественный замысел. Однако сестра слишком вжилась в роль жертвы в данной ситуации, и я не был уверен, сумеет ли она услышать интерпретацию поведения Джефа, которая лишит ее этой роли.

И все-таки, когда она в очередной раз начала пересказывать свою историю, я наконец решил вмешаться и нерешительно спросил:

— Джилл, не хочешь ли ты взглянуть на эту ситуацию с другой стороны? Сможешь ли ты быть достаточно открытой, чтобы выслушать иную интерпретацию происходящего?

Она посмотрела на меня озадаченно, словно спрашивая: «Какая уж тут может быть другая интерпретация? Все ясно как Божий день». Однако в прошлом я уже помогал Джилл решить некоторые проблемы во взаимоотношениях с людьми, и у нее были основания мне верить. Поэтому я ответил:

— Ладно, попробую. Говори.

Такая степень открытости меня вполне удовлетворила.

— То, что я скажу, может показаться тебе странным, но постарайся не спорить, пока я не закончу. Просто оставайся

открытой и подумай, имеют ли мои слова для тебя хоть какой-то смысл.

До сих пор Джон старался быть внимательным к Джилл, но этот нескончаемый разговор по кругу порядком ему надоел. На самом деле, он уже почти отключился от сестры. Однако я заметил, что мои слова немного оживили брата, и он внимательно слушал.

— Джилл, то, что ты нам рассказала, конечно, правда, - как видишь ее ты. Я ничуть не сомневаюсь, что все происходит именно так, как ты говоришь. Кроме того, Джон был свидетелем этой ситуации в течение последних трех недель и может подтвердить твои слова. Правда, Джон? - осведомился я, обернувшись к брату.

— Именно так, - подтвердил Джон. - Я собственными глазами видел все, о чем рассказывает Джилл. Мне ситуация в их семье показалась очень странной, и нередко было просто неловко там находиться.

— Ничего удивительного, - заметил я. - В любом случае, Джилл, что бы я ни сказал, я не ставлю под сомнение твои слова и не пытаюсь преуменьшить значение происходящего. Я уверен, дела обстоят именно так, как ты рассказала. Однако позволь мне указать, что, возможно, за твоей ситуацией скрывается что-то еще.

— Что значит скрывается за ситуацией? - спросила Джилл, окинув меня подозрительным взглядом.

— Совершенно естественно думать, что вся реальность видна на поверхности, - объяснил я. - Но возможно, что очень многое происходит также за покровом реальности. Мы этого не видим, поскольку наши пять чувств не предназначены для подобной задачи. Но это вовсе не означает, что все ограничивается очевидным.

— Взять, хотя бы, твою ситуацию, - продолжал я, - между тобой и Джефом развернулась жизненная драма. Это вполне очевидно. Но что, если за этой драмой скрывается некое духовное событие, - те же люди, те же ситуации, но все это имеет совершенно другое значение? Что, если ваши души танцуют этот танец совсем под другую музыку, которую мы не слышим? Что, если в этой ситуации вы можете увидеть возможность для исцеления и роста? Ведь тогда происшедшее можно было бы истолковать совсем иначе, правда?



И Джон и Джилл смотрели на меня так, словно я говорю на иностранном языке. Я решил отступить от теоретических объяснений и обратиться непосредственно к случаю сестры.

— Вспомни последние месяца три, Джилл, - продолжал я. - Что ты чаще всего чувствовала, когда видела, с какой любовью Джефри общается со своей дочерью Лорен?

— Большой частью злость! - ответила она и, подумав, добавила: - Разочарование!

Затем, после долгой паузы, сестра продолжила:

— И печаль. Мне очень грустно, - на ее глаза навернулись слезы. - Я чувствую себя одинокой и нелюбимой, - сказала она и начала тихонечко всхлипывать. - Было бы не так тяжело, если бы я думала, что он вообще не умеет любить, однако он умеет и любит, - но только ее!

Яростно и страстно выплюнув последние слова, Джилл впервые после своего приезда ко мне разрыдалась. У нее и до этого несколько раз на глаза наворачивались слезы, но ни разу еще она не позволила себе выплакаться как следует. Теперь наконец она дала волю слезам. Меня порадовало, что Джилл смогла осознать собственные чувства так быстро.

Прошло не меньше десяти минут, прежде чем сестра успокоилась и снова смогла говорить. Тогда я спросил:

— Джилл, вспомни, не испытывала ли ты те же чувства, когда была маленькой?

— Да, - ответила сестра без колебаний. Поскольку она не стала сразу рассказывать, когда это было, я попросил ее объяснить. Джилл начала не сразу.

— Папа тоже меня не любил! - выпалила она наконец и снова начала всхлипывать. - Я хотела, чтобы он меня любил, а он не любил. Я думала, что он не способен любить никого! А потом, Колин, я увидела, как он относится к твоей дочери. Ее-то папа любил. Так почему же он не любил меня, черт побери?! - прокричав эти слова, она ударила кулаком по столу и снова разрыдалась.

Джилл имела в виду мою старшую дочь, Лорен. По случайности или, скорее, по закону синхронистичности она носит то же имя, что и старшая дочь Джефа.

Поплакав, Джилл почувствовала себя намного лучше. Слезы принесли ей облегчение и, возможно, что-то перевернули в ее душе. Я подумал, что, наверное, скоро нас ждет прорыв. Нужно было подтолкнуть ее к дальнейшему разговору.

— Расскажи мне, что произошло между моей дочерью, Лорен, и отцом, - попросил я.

— Видишь ли, - сказала Джилл, беря себя в руки, - я всегда очень хотела, чтобы отец любил меня, но чувствовала, что он ко мне равнодушен. Он никогда не брал меня за руку и не сажал к себе на колени. Мне казалось, что со мной что-то не так. Когда я стала старше, мама сказала, что папа вообще никого не способен любить, даже ее.

И тогда я более или менее с этим примирилась. Я объяснила себе, что, если он вообще никого не любит, значит, я не виновата в том, что он равнодушен ко мне.

Он и вправду никого не любил. Папу совсем не интересовали мои дети - его внуки, - а тем более чужие люди и дети. Он не был плохим отцом, - просто не умел любить. Мне было жаль его.

Джилл еще немного поплакала. Я понимал, о чем она говорит. Наш отец был добрым и кротким человеком, но очень уж тихим и замкнутым. Казалось, что он вообще не испытывает никаких чувств по отношению к окружающим.

Снова взяв себя в руки, сестра продолжала:

— Мне вспоминается один день у тебя дома. Твоей дочери, Лорен, было лет пять или четыре. Мама с папой приехали из Лестера погостить у нас, и мы все вместе отправились к тебе. Я увидела, как твоя Лорен берет папу за руку. «Идем, дедушка, - сказала она, - я покажу тебе сад и все мои цветы». Он был как марионетка в ее руках.

Девочка водила его по саду, показывала цветы и все щебетала, щебетала, щебетала. Она просто очаровала его. Я все время смотрела на них из окна. Когда они вернулись в дом, папа посадил Лорен на колени, играл с ней и смеялся, - я и не помню его таким! Я пришла в отчаяние. «Значит, он все-таки может любить», - подумала я.

— Если он способен любить Лорен, почему не меня? - последние слова сестра произнесла шепотом, и из глаз ее потекли слезы боли и печали, которые она держала в себе все эти годы.

Я решил, что для начала вполне достаточно, и предложил выпить чаю. (В конце концов, мы - англичане! Мы всегда пьем чай, что бы ни творилось вокруг!)

Взглянув на историю Джилл с точки зрения радикального прощения, я легко заметил, что своим на первый взгляд странным поведением Джеф подсознательно пытался помочь Джилл исцелить ее неразрешенную боль, обусловленную взаимоотношениями с отцом. Если сестра сумеет увидеть совершенство в действиях Джефа, ей удастся исцелиться от этой боли, - и поведение Джефа почти наверняка изменится. Однако тогда я еще не знал, как объяснить это Джилл таким образом, чтобы она все поняла. К счастью, мне и не пришлось ничего говорить. Она заметила эту очевидную связь сама. Чуть позже в тот же день сестра спросила:

— Колин, тебе не кажется странным, что дочь Джефа зовут так же, как и твою дочь? Подумай: обе - блондинки, и обе - первенцы. Вот ведь странное совпадение! Ты не думаешь, что тут есть какая-то связь?

— Именно так, - ответил я, рассмеявшись. - Это - ключ к пониманию всей ситуации.

— Что ты имеешь в виду? - спросила она, устремив на меня долгий пристальный взгляд.

— Сама подумай, - ответил я. - Какие еще параллели ты видишь между тем эпизодом, когда папа играл с Лорен, и своей нынешней ситуацией?

— Давай посмотрим. Обеих девочек одинаково зовут и обе легко получают то, чего я не могу добиться от мужчин в моей жизни.

— Что же это? - поинтересовался я.

— Любовь, - прошептала Джилл.

— Продолжай, - ласково подбодрил ее я.

— Я увидела, что твоя Лорен сумела добиться от папы любви, которой так не хватало мне. И дочь Джефа, Лорен, тоже получает от своего отца любовь, - но за мой счет. О Господи! - воскликнула Джилл.

Теперь она начала понимать.

— Но почему? - спросила она тревожно. - Я не понимаю почему. Меня это пугает! Что же, черт побери, происходит?

Настало время сложить кусочки мозаики воедино.

— А теперь послушай, - сказал я, - позволь мне объяснить, как все получается. Это прекрасная иллюстрация моих слов, что за любой жизненной драмой скрывается некая незримая реальность. Поверь мне, тут нечего пугаться. Поняв, как это все происходит, ты почувствуешь уверенность и умиротворенность, о каких и не мечтала прежде. Ты осознаешь, насколько заботлив к нам Бог (или Вселенная, или как ты предпочтешь назвать Это), независимо от того, насколько тягостной кажется та или иная ситуация.

— С духовной точки зрения ощущение дискомфорта в любой ситуации служит нам сигналом, что мы не в ладу с духовным законом и нам дана возможность исцелить те или иные душевные травмы. Это может быть именно душевная травма или, возможно, какие-то ядовитые убеждения, мешающие нам быть собой. Однако мы нечасто смотрим на вещи таким образом. Мы предпочитаем прибегать к оценочным суждениям и винить во всем окружающих, а это мешает нам понять смысл ситуации и извлечь из нее урок. Это мешает нам исцелиться. Если же мы не исцеляем свои душевные травмы, то тем самым создаем вокруг себя еще больше дискомфорта до тех пор, пока обстоятельства буквально не заставят нас задаться вопросом: «Что же все-таки происходит?» Иногда для того, чтобы человек обратил внимание на происходящее, ему необходима очень сильная встряска или нестерпимая боль. Такой встряской может быть, например, смертельная болезнь. Однако даже перед лицом смерти многие не видят, что происходящее в их жизни дает им возможность исцеления.

— В твоём случае, - продолжал я, - нужно исцелить боль, вызванную тем, что отец никогда не проявлял свою любовь к тебе. Именно здесь коренится причина твоей нынешней боли и дискомфорта. Эта боль уже просыпалась много раз в различных ситуациях, но, поскольку ты никогда не замечала возможности исцеления, все оставалось по-прежнему.

Поэтому каждая новая возможность увидеть свою проблему и избавиться от нее - это дар!

— Дар? - переспросила Джилл. - Ты говоришь, что это дар, поскольку в данной ситуации таится послание для меня? Послание,

которое я могла бы получить давным-давно, если бы только заметила его?

— Да, - сказал я, - если бы ты его заметила раньше, то сразу же почувствовала бы себя более комфортно и теперь бы тебе не пришлось пройти через то же самое. Однако это не так уж важно. Сейчас тоже не поздно. Ты увидела совершенство своей ситуации, и тебе не придется развивать в себе смертельную болезнь, чтобы все понять, - как делают многие люди. Ты уловила суть; и вместе с пониманием к тебе придет исцеление.

Давай-ка я расскажу, что в точности произошло и как это влияло на твою жизнь до нынешнего момента, - продолжал я, стремясь объяснить сестре динамику ее ситуации. - Когда ты была маленькой, тебе казалось, будто папа тебя не любит и не заботится о тебе. Для девочки это ужасно. Девочке для полноценного развития необходимо чувствовать, что отец ее любит. Поскольку ты не получала этой любви, то заключила, будто с тобой что-то не в порядке. Ты стала всерьез полагать, будто не достойна любви и изначально недостаточно хороша. Это убеждение глубоко засело в подсознании и позже стало управлять твоей жизнью и регулировать взаимоотношения с людьми. Иными словами, жизнь всегда отражала твое подсознательное убеждение, будто ты недостаточно хороша, и ставила тебя в ситуации, на практике подтверждающие, что ты действительно недостаточно хороша. Жизнь всегда дает подтверждения нашим убеждениям.

В детстве боль оттого, что ты не можешь завоевать расположение отца, была для тебя нестерпимой, поэтому часть этой боли ты подавила, а часть - вытеснила. О подавленных эмоциях человек знает, но держит их в узде. А вытесненные эмоции скрыты так глубоко в подсознании, что ты вообще не знаешь об их существовании.

Позже, узнав, что отец от природы не очень душевный человек и, вероятно, вообще не способен никого любить, ты в некоторой степени реабилитировала себя и частично исцелилась от последствий недостатка отцовской любви. Очевидно, ты отпустила часть подавленной боли и отчасти отказалась от убеждения, будто не достойна любви. В конце концов, если он вообще никого не любит, значит, в том, что он не любит и тебя, твоей вины нет.

Затем происходит ошеломительное событие, которое возвращает тебя в исходную точку. Увидев, как нежно относится папа к моей дочери Лорен, ты вновь утвердилась в своих изначальных убеждениях. Ты сказала себе: «Оказывается, мой отец способен любить, но только не меня. Очевидно, причина во мне. Я недостаточно хороша для папы и никогда не буду достаточно хороша ни для одного мужчины». С этого момента ты постоянно создавала в своей жизни ситуации, подтверждающие, что ты недостаточно хороша.

— Каким это образом? - перебила Джилл. - Я не вижу, в чем была недостаточно хороша.

— А как складывались ваши отношения с твоим первым мужем, Генри? - спросил я. Джилл была замужем за Генри, отцом ее четверых детей, в течение пятнадцати лет.

— Во многом неплохо, но он мне постоянно изменял. Он постоянно искал возможности заняться сексом с другими женщинами, и меня это ужасно угнетало.

— Вот именно. И в этой ситуации ты воспринимала его как мучителя, а себя - как жертву. Хотя на самом деле ты сама привлекла этого человека в свою жизнь именно потому, что в глубине души знала: он предоставит достаточно подтверждений, что ты недостаточно хороша. Изменяя тебе, он доказывал, что твоя самооценка верна.

— Уж не хочешь ли ты сказать, что я теперь должна сказать ему за это спасибо? Ну уж нет, черта с два! - сказала она смеясь, но не в силах скрыть свой гнев.

— Однако Генри ведь действительно поддерживал тебя в твоём убеждении, не так ли? - заметил я. - Ты была настолько не хороша, что ему постоянно приходилось искать других женщин - что-то большее. Если бы он вел себя иначе, хранил верность и относился к тебе так, как будто ты вполне хороша, ты бы создала какую-нибудь. Другую драматическую ситуацию, чтобы подтвердить свои Убеждения. Хотя твое мнение о себе ложно, оно мешает тебе быть достаточно хорошей.

— С другой стороны, - продолжал я, - если бы ты тогда исцелилась от своей боли в связи с отцом и отказалась от убеждения, будто ты

недостаточно хороша, Генри сразу же перестал бы ухаживать за твоими подругами. А если бы не перестал, ты бы с радостью его оставила и нашла бы другого мужчину, для которого была бы хороша. Мы всегда создаем реальность вокруг себя в соответствии с собственными убеждениями. Если ты хочешь выяснить, каковы твои убеждения, присмотришься, что происходит вокруг. Жизнь всегда отражает нашу точку зрения.

Джилл, видимо, была несколько озадачена, поэтому я решил повторить кое-что из сказанного прежде:

— Всякий раз, когда Генри заводил очередной роман, он давал тебе новый шанс исцелить свою боль из-за того, что тебя не любил папа. Он демонстрировал тебе свое же убеждение, будто ты никогда не будешь достаточно хороша ни для одного мужчины. Когда это произошло первые несколько раз, тебе могло стать настолько больно и обидно, что ты сумела бы осознать свою первичную детскую травму и разобраться в собственном отношении к себе. На самом деле эти первые измены представляли для тебя прекрасную возможность прибегнуть к радикальному прощению и избавиться от старой травмы, - но ты эту возможность упустила. Вместо этого ты всякий раз винила во всем своего мужа и принимала роль жертвы, - а в таких условиях исцеление невозможно.

— Ты говоришь о прощении? - спросила Джилл с болью в голосе. - Уж не значит ли это, что я должна была простить ему то, что он соблазнил мою лучшую подругу и вообще спал со всеми, кто был не прочь?

— Это значит, что в тот момент он предоставил тебе возможность вспомнить о боли, мучающей тебя с детства, и осознать, какие представления о себе портят тебе жизнь. Тем самым он дал тебе шанс понять и изменить свои убеждения и, таким образом, исцелить детскую травму. Вот что я имею в виду, говоря о прощении. Разве ты не видишь, Джилл, что Генри заслуживает прощения?

— Да, думаю, заслуживает, - ответила сестра. - Он всего-навсего отразил мои убеждения, которые сформировались из-за того, что мне не хватало отцовской любви. Генри просто подтверждал мою правоту по поводу того, что я недостаточно хороша. Так?

— Правильно, и, поскольку Генри предоставил тебе такую возможность, он заслуживает благодарности, - и даже в большей степени, чем ты думаешь сейчас. Мы не можем знать, изменил бы он свое поведение, если бы ты тогда избавилась от своей проблемы, связанной с отцом, или тебе пришлось бы все-таки оставить Генри. Но в любом случае твой бывший муж мог тебе очень помочь. С этой точки зрения он заслуживает не только прощения, но и благодарности. В конце концов, он совсем не виноват в том, что ты не разглядела предназначенное тебе послание, которое скрывалось за его поведением.

— Я понимаю, - продолжал я, - тебе трудно признать, что он пытался преподнести тебе дар. Мы не приучены думать подобным образом. Мы не приучены вдумываться в текущую ситуацию, говоря себе: «Ну-ка посмотрим, чем я наполнил свою жизнь. Разве это не интересно?»

Нет, нас приучили судить, винить, разыгрывать из себя жертву и стремиться к отмщению. И еще мы не приучены думать, что нашей жизнью управляют силы, лежащие за пределами сознания, - однако дело обстоит именно так.

На самом деле, тебя пыталась исцелить душа Генри. Внешне казалось, что Генри просто следует своим сексуальным пристрастиям, но его душа, - работая в паре с твоей душой, - решила использовать это пристрастие для твоего духовного роста. Работа радикального прощения направлена именно на признание этого факта. Цель радикального прощения состоит в том, чтобы увидеть истину, скрывающуюся за поверхностью видимых событий, и найти любовь, которая есть в каждой ситуации.

Я почувствовал, что разговор о Джефе поможет Джилл лучше понять все эти принципы, поэтому сказал:

— Давай-ка еще раз вспомним о Джефе и посмотрим, как эти принципы применимы к вашим взаимоотношениям. В самом начале вашей совместной жизни Джеф был к тебе очень нежен. Он души в тебе не чаял, все для тебя делал и обо всем с тобой говорил. Внешне жизнь с Джефом протекала достаточно хорошо. Однако обрати внимание, что такая ситуация не соответствовала твоим представлениям о себе. Согласно твоим убеждениям, мужчина не



должен проявлять так много любви к тебе. Ты недостаточно хороша, помнишь?

Джилл кивнула, все еще неуверенная и озадаченная.

— Твоя душа знает, что тебе необходимо избавиться от этого убеждения, поэтому она каким-то образом вступает в сговор с душой Джефа, чтобы помочь тебе. Внешне кажется, что Джеф ведет себя странно и совершенно нехарактерно для себя. Он очень задевает тебя, проявляя любовь к другой Лорен, таким образом разыгрывая перед тобой тот же сценарий, который вы разыграли с отцом много лет назад. Кажется, что он безжалостно мучает тебя, а ты оказываешься в роли беспомощной жертвы. Разве не такова, в общих чертах, твоя нынешняя ситуация? - спросил я.

— Думаю, такова, - спокойно сказала Джилл. Нахмутив лоб, сестра пыталась собрать воедино новую картину мира, которая складывалась у нее в мозгу.

— И вот, Джилл, ты опять оказалась перед выбором. Ты должна выбрать: либо исцелиться и вырасти, либо доказать свою правоту, - сказал я и улыбнулся. - Если ты выберешь путь, который выбирают большинство людей, то останешься жертвой, а Джеф окажется мучителем, и таким образом выяснится, что ты была права. Ведь действительно, он ведет себя жестоко и неразумно, и я не сомневаюсь, что многие женщины посоветовали бы тебе предпринять весьма решительные шаги в данной ситуации. Ведь большинство подруг советуют тебе развестись с Джефом, не правда ли?

— Правда, - ответила Джилл. - Все говорят, что мне нужно оставить Джефа, если его поведение не изменится. На самом деле, я думала, что ты посоветуешь то же самое, - сказала сестра с некоторым разочарованием.

Я рассмеялся.

— Несколько лет назад, так бы оно, вероятно, и было. Однако после того, как я познакомился с этими духовными принципами, моя точка зрения на подобные ситуации кардинальным образом изменилась, как видишь, - сказал я, лукаво улыбаясь Джону. Он тоже ухмыльнулся, но не ответил.

— Как ты, наверное, уже догадалась, - продолжал я> - другой выбор состоит в том, чтобы признать, что за внешней ситуацией происходит нечто гораздо более значительное и потенциально полезное для тебя. Другой выбор состоит в том, чтобы допустить, что за поведением Джефа кроется другой смысл, другое значение, другое намерение - дар, предназначенный тебе. Немного подумав, Джилл сказала:

— Джеф действительно ведет себя чертовски странно, и найти причины этому очень трудно. Возможно, действительно происходит что-то, чего я не могу увидеть. Полагаю, ситуация и вправду в чем-то подобна тому, что было с Генри, но сейчас мне это трудно признать, поскольку я слишком растерянна. Я вижу только то, что творится на поверхности.

— Это нормально, - сказал я ободряюще. - Послушай, тебе даже нет нужды разбираться во всем до конца. Уже само желание предположить, что происходит что-то незримое, - огромный шаг вперед. На самом деле, желание увидеть ситуацию в новом ракурсе - это ключ к твоему исцелению. Исцеление на 90% происходит уже тогда, когда ты допускаешь саму мысль о том, что эту ситуацию любовно создала для тебя твоя же душа. Допуская это, ты передаешь контроль над происходящим в руки Бога. А он уже позаботится об оставшихся 10%. Если ты на глубочайшем уровне поймешь и примешь мысль о том, что Бог все уладит, и положишься на него, то тебе вообще не придется ничего делать. Ситуация разрешится сама собой, и к тебе придет исцеление.

Однако для этого ты можешь предпринять один вполне рациональный шаг, который поможет тебе сразу же взглянуть на вещи в другом ракурсе. Тебе нужно отделить факты от вымыслов - то есть признать, что твое убеждение в собственной несостоятельности не имеет под собой никакого реального основания. Это просто история, которую ты сама сочинила, произвольно интерпретируя несколько фактов.

Мы делаем это постоянно. Переживая событие, мы определенным образом интерпретируем его. Затем складываем факты и интерпретации вместе и таким образом создаем картину происшедшего - в значительной мере, ложную картину. Эта картина

превращается в убеждение, и мы защищаем ее, словно это - истина в последней инстанции. Но она, конечно же, таковой не является.

В твоем случае факты таковы: папа не обнимал тебя, не играл с тобой, не брал на руки, не сажал к себе на колени. Он не удовлетворял твою потребность в любви. Это - факты. На основании данных фактов ты пришла к заключению: «Папа меня не любит», - разве не так все было?

Сестра кивнула.

— Однако из того факта, что он не удовлетворял твои потребности, отнюдь не следует, что он тебя не любил, - продолжал я. - Это твоя интерпретация. Ложная интерпретация. Половые импульсы у него были глубоко подавлены, и любые формы близости его пугали, - нам это хорошо известно. Возможно, он просто не умел выразить свою любовь так, как хотела ты. Помнишь тот прекрасный кукольный домик, который он сделал тебе как-то раз на рождество? Я видел, как он часами трудился над ним по вечерам, пока ты спала. Может быть, он просто не знал другого способа проявить свою любовь к тебе.

Я не хочу оправдывать отца или убеждать тебя в том, что твои слова и чувства не верны. Я просто пытаюсь продемонстрировать свойственную нам всем пагубную склонность принимать собственные интерпретации за истину.

Потом, основываясь на тех же фактах и своей интерпретации, мол «Папа меня не любит», ты сделала следующее смелое предположение: «Это моя вина. Должно быть, со мной что-то не так». А это - еще большая ложь, чем первое предположение. Ты согласна? Джилл кивнула.

— В том, что ты пришла к этому выводу, нет ничего удивительного, ибо такой ход мыслей свойствен малышам, - продолжал я. - Детям кажется, что мир вращается вокруг них. Поэтому, если что-то идет не так, как хотелось бы, ребенок всегда считает, будто виноват в этом именно он. Когда такая мысль приходит ему в голову впервые, малыш испытывает нестерпимую душевную боль. Чтобы избавиться от боли, ребенок вытесняет эту мысль в подсознание, но в результате ему становится лишь еще труднее избавиться от нее. Таким образом, повзрослев, мы по-прежнему

остаемся в плену у ложной идеи «со мной что-то не так, и я сам во всем виноват».

Всякий раз, когда какая-то ситуация в жизни пробуждает в нас воспоминания о вытесненной боли или связанных с ней представлениях, это вызывает у нас эмоциональную регрессию. Мы чувствуем и ведем себя в точности как малыш, которому пришлось впервые пережить эту боль. Именно это произошло, когда ты увидела, как моя Лорен сумела пробудить любовь в нашем отце. Тебе было уже двадцать семь лет, но в тот момент ты регрессировала до уровня двухлетней девочки, которой кажется, будто ее не любят, и которая целиком погружена в свои детские горести. Ту же самую ситуацию ты разыгрываешь и сейчас, но на этот раз во взаимоотношениях с мужем.

— Ты строишь свои взаимоотношения, основываясь на выводах, которые сделаны двухлетним ребенком и на самом деле не имеют под собой никакого основания, - заключил я. - Ты понимаешь это, Джилл?

— Да, понимаю, - ответила сестра. - Я сделала глупые выводы, основываясь на этих подсознательных послылках, правильно?

— Да, но это произошло, когда тебе было больно, и ты была еще слишком маленькой, чтобы поступить разумнее, - сказал я. - Ты будто бы избавилась от боли, вытеснив ее в подсознание, но, несмотря на это, ложные убеждения продолжали управлять твоей жизнью на подсознательном уровне. Тогда твоя душа решила устроить тебе в жизни драму, которая помогла бы тебе вновь осознать свои ложные убеждения. Таким образом, ты получила возможность исцелиться.

— Ты сама притягивала к себе людей, которые заставляли тебя посмотреть в лицо собственной боли и освежить опыт детства, - продолжал я. - Именно это делает сейчас Джеф. Я, конечно, не утверждаю, будто он делает это сознательно. Нет, он наверняка не меньше озадачен собственным поведением, чем ты. Помни, это - взаимодействие душ. Его душа знает о твоей детской боли и понимает, что ты не избавишься от нее, если снова не пройдешь через этот опыт.

— Ого! - воскликнула Джилл, глубоко вздохнув. Впервые с тех пор, как мы начали говорить об этой ситуации, ее тело расслабилось. -

Это, конечно, совершенно непривычный для меня взгляд на вещи, но знаешь что? Мне стало легче. Такое впечатление, что после нашего Разговора с моих плеч упал тяжелый груз.

— Дело в том, что изменилось твое энергетическое поле, - ответил я.

— Ты только представь себе, сколько тебе пришлось тратить энергии лишь на то, чтобы постоянно оживлять в своей памяти этот эпизод с отцом и Лорен. Добавь сюда энергию, уходившую на то, чтобы сдерживать боль и обиду, связанные с этой историей. Часть этой боли ушла сегодня вместе со слезами. А только что ты признала, что вся эта история - вымышленная. Представь себе, насколько тебе должно стать от этого легче. Вдобавок ты расходовала очень много энергии на Джефа - на то, чтобы он был не таким, как нужно; на то, чтобы самой быть не такой, как нужно; на то, чтобы оставаться жертвой, и так далее. Одного желания увидеть ситуацию в новом ракурсе оказалось достаточно, чтобы высвободить всю эту энергию и использовать себе во благо. Не удивительно, что ты почувствовала себя лучше! - заключил я и улыбнулся.

— А что было бы, если бы я не поняла, что кроется за нашей с Джефом ситуацией, и просто ушла от него? - спросила Джилл.

— Твоя душа нашла бы другого человека, который помог бы тебе исцелиться, - ответил я, не раздумывая. - Но ты ведь не ушла от него, правда? Вместо этого ты приехала сюда. Тебе нужно понять, что эта поездка не была случайной. В этой системе нет места для случайностей. Ты (или, вернее, твоя душа) затеяла эту поездку именно для того, чтобы дать себе возможность разобраться в динамике своих взаимоотношений с Джефом. Твоя душа привела тебя сюда. А душа Джона решила совершить это путешествие именно сейчас для того, чтобы ты смогла поехать с ним.

— А что думать о двух Лорен? - поинтересовалась Джилл. - Как это понимать? Не может же это быть просто совпадением.

— Для совпадений в этой системе тоже нет места. Просто твоя душа и души других людей все вместе задумали эту ситуацию и очень ловко задействовали в ней двух разных Лорен - сейчас и тогда. Более удачного ключа и не придумаешь. Трудно представить себе, что это не было устроено нарочно, не правда ли?

— А что же мне делать теперь? - спросила Джилл. - Да, мне действительно стало легче, но что мне делать, когда я вернусь домой и снова увижу Джефа?

— А тебе ничего особенного делать и не нужно, - ответил я. - Отныне более важно, как ты себя чувствуешь. Ты поняла, что не являешься жертвой? Ты поняла, что Джеф - не мучитель? Ты поняла, что именно эта ситуация была тебе необходима? Ты понимаешь, насколько сильно любит тебя этот мужчина, - если говорить о том, что происходит на уровне душ?

— Что ты имеешь в виду?

— Он готов делать что угодно, лишь бы довести тебя до точки, откуда ты сможешь взглянуть на собственные представления о себе и увидеть, насколько они неверны. Ты понимаешь, какой дискомфорт он согласился терпеть, чтобы помочь тебе? По природе своей он не жестокий человек, поэтому все это должно даваться ему с трудом. Немногие мужчины смогли бы такое для тебя сделать, рискуя при этом тебя потерять. Воистину, Джеф - или Душа Джефа - твой ангел. Когда ты это поймешь, в тебе проснется такая благодарность к нему! Кроме того, ты перестанешь посылать подсознательные сигналы, что не-Достойна любви. Возможно, впервые в жизни ты сумеешь полностью раскрыть свое сердце для любви.

Ты простишь Джефа, поскольку тебе станет совершенно очевидно, что ничего плохого не происходило в вашей жизни. Ситуация была совершенной во всех отношениях.

— И еще я могу гарантировать, - продолжал я, - что в этот самый момент, когда мы с тобой тут разговариваем, Джеф изменяется и скоро откажется от своего странного поведения. Душа Джефа уже узнала, что ты простила его и отказалась от ложного представления о себе самой. Его энергетическое поле изменится вместе с твоим. Между вами существует энергетическая связь. Физическое расстояние тут роли не играет.

Возвращаясь к вопросу Джилл, я сказал:

— Так что, вернувшись домой, можешь ничего особенного не делать. Я даже хочу, чтобы ты пообещала мне не предпринимать никаких активных действий после возвращения. В частности, ни в коем случае не рассказывай Джефу о своем новом взгляде на

ситуацию. Я хочу, чтобы ты увидела, как все наладится само собой, просто вследствие того, что изменилось твое восприятие.

— Ты почувствуешь, что и сама изменилась, - добавил я. - Ты заметишь, что стала более умиротворенной, сосредоточенной и расслабленной. В тебе появится пронизательность, которая вначале будет удивлять Джефа. Для того чтобы ваши взаимоотношения наладились, потребуется время, и вначале будет нелегко, однако в конце концов все будет в порядке, - закончил я убежденно.

Прежде чем сестра вернулась в Англию, мы с ней еще не раз рассматривали этот новый взгляд на ситуацию. Человеку, переживающему самый пик душевной боли, всегда трудно принять точку зрения радикального прощения. Для того чтобы обрести состояние, когда может состояться настоящее радикальное прощение, нередко требуется немало поработать над собой и проникнуться соответствующими взглядами, - тут может понадобиться также помощь со стороны. Чтобы помочь своей сестре, я познакомил ее с некоторыми дыхательными упражнениями, которые помогают освободиться от эмоций и интегрировать в свою жизнь новый способ бытия. Кроме того, я попросил ее заполнить анкету радикального прощения (см. часть четвертую, «Инструменты радикального прощения»).

В день отъезда сестре было явно не по себе оттого, что приходится возвращаться к ситуации, которую она оставила в Англии. Уходя по коридору аэропорта к самолету, она обернулась и постаралась уверенно помахать мне на прощание, но я знал, что Джилл боится утратить свое новое понимание и снова увязнуть в этой жизненной драме.

Встреча с Джефом, кажется, прошла хорошо. Джилл попросила, чтобы он не расспрашивал у нее сразу же, что произошло во время поездки в Америку. Еще она попросила мужа, чтобы он дал ей несколько дней, чтобы прийти в себя. Однако Джилл сразу же заметила происшедшую в нем перемену. Муж стал внимательным, ласковым и заботливым - совсем как тот Джеф, которого она знала до всей этой истории.

В течение нескольких следующих дней Джилл сказала Джефу, что больше не винит его ни в чем и не требует, чтобы он каким-то

образом изменился. Джилл сказала, что поняла, что она сама должна брать на себя ответственность за свои чувства и решать любые возникающие в ее жизни проблемы, не виня ни в чем Джефа. Она не вдавалась в тонкости своего нового подхода к жизни и ничего не пыталась объяснить.

После возвращения Джилл дела дома шли хорошо, и поведение Джефа по отношению к Лорен очень сильно изменились. Фактически, что касается этих отношений, все, кажется, вернулось в норму, но отношения между Джилл и Джефом по-прежнему оставались несколько напряженными, и они общались довольно мало.

Недели через две ситуация пришла к своему логическому завершению.

Глядя на Джефа, Джилл сказала спокойно:

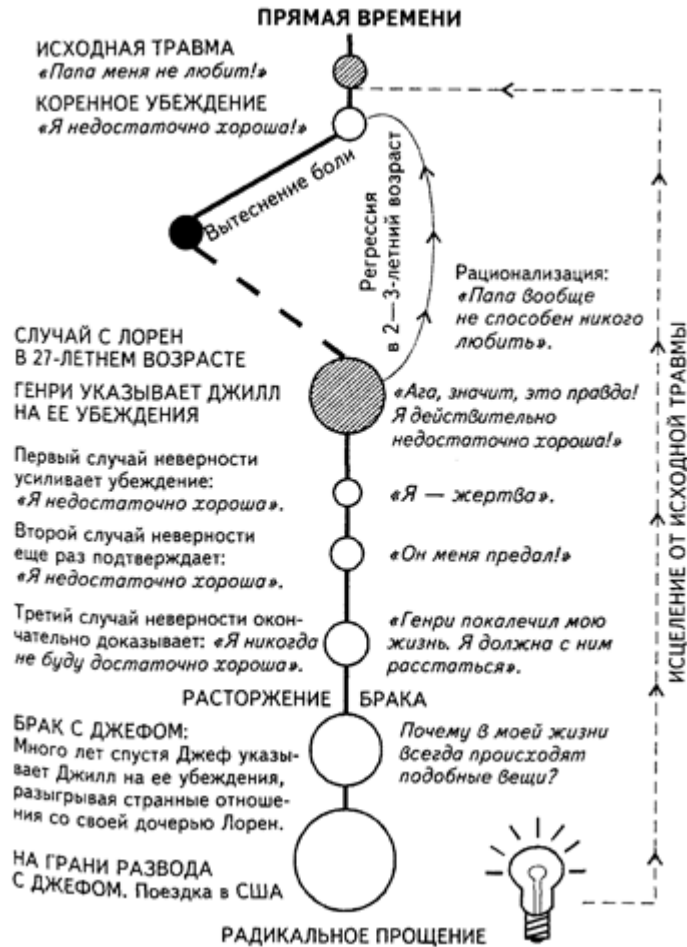
— У меня такое чувство, словно я потеряла лучшего друга.

— У меня тоже, - ответил Джеф.

Впервые за много месяцев они почувствовали объединяющую их связь. Обнявшись, они расплакались.

— Давай поговорим, - предложила Джилл. - Мне нужно рассказать тебе о том, чему научил меня Колин в Америке. Вначале все может показаться тебе достаточно странным, но я





хочу поделиться с тобой. Ты не обязан мне верить. Я просто хочу, чтобы ты выслушал. Согласен?

— Я выслушаю, как бы трудно это ни было, - ответил Джеф. - Я почувствовал, что с тобой произошло что-то важное, и хочу знать обо всем. Ты изменилась, и мне нравится, какая ты стала. Ты уже не тот человек, который улетал в Америку вместе с Джоном. Итак, рассказывай.

Джилл говорила и говорила. Она, как могла, объяснила мужу динамику радикального прощения, стараясь, чтобы он все понял. Она чувствовала себя очень сильной - уверенной в себе и в своем новом взгляде на жизнь. Ее мысли были ясными и спокойными.

Джеф, человек практического ума, скептически настроенный по отношению к любым явлениям, не имеющим рационального объяснения, на этот раз не спорил, - более того, он оказался открыт к идеям, которые высказала Джилл. Он согласился рассмотреть в

качестве гипотезы, что за повседневной реальностью может лежать некий духовный мир, и признал, что при таких условиях концепция радикального прощения не лишена логики. Он не смог принять все это полностью, однако с готовностью выслушал Джилл и увидел, каким образом данные идеи изменили ее взгляд на мир.

После этого разговора оба почувствовали, что любовь между ними еще не угасла и их взаимоотношения не безнадежны. Однако они ничего не стали обещать друг другу и договорились и впредь периодически беседовать и анализировать, как развиваются их отношения.

А развиваются они довольно хорошо. Джеф по-прежнему очень заботливо относится к своей дочери Лорен, но не в такой степени, как прежде. Джилл заметила, что теперь ее почти не волнует, когда муж ведет себя подобным образом. Это уже не побуждает к эмоциональной Регрессии и реакции, основанной на детских представлениях о себе.

Приблизительно через месяц после их беседы Джеф вообще перестал опекать Лорен так, как прежде. И Лорен в свою очередь перестала заходить и звонить так часто: она как-то обустроила свою жизнь. Все постепенно вернулось в прежнее русло, и взаимоотношения между Джилл и Джефом понемногу стали еще более нежными и прочными, чем прежде. К Джефу опять вернулась его врожденная доброта и чувствительность, Джилл перестала чувствовать себя неполноценной, Лорен нашла счастье в жизни.

Если бы душа Джилл не привела ее в Атланту для беседы со мной, я уверен, что сестра развелась бы с мужем. В общей жизненной схеме это тоже было бы нормально. Джилл просто нашла бы другого человека, который снова воссоздал бы ее детскую драму и предоставил бы ей новую возможность обрести исцеление. А так она воспользовалась именно этой возможностью решить свои проблемы и сохранила брак.

Теперь, когда через много лет после того кризиса я работаю над вторым изданием книги, Джилл и Джеф по-прежнему живут вместе - и живут счастливо. Как любая пара, они иногда проходят через драмы, однако теперь они умеют видеть в этих ситуациях возможности исцеления и решают свои проблемы быстро и изящно.

**Постскрипtum:** на следующей странице представлена графическая схема истории Джилл. Эта схема очень помогла сестре разобраться, каким образом детская боль от недостатка отцовской любви породила в ней убеждение, будто она недостаточно хороша и как, в свою очередь, это убеждение повлияло на дальнейшую жизнь. Если вам кажется, что вашей жизнью управляют подобные убеждения, попробуйте нарисовать аналогичную схему для своего случая.

### **Освободить пространство для чуда**

Анкета радикального прощения изменила жизнь тысяч людей. Сложно объяснить, как и почему она дает такие удивительные результаты, — единственное, что можно сказать в этом отношении, это то, что она помогает человеку осуществить энергетический сдвиг. Фактически, само по себе заполнение данной анкеты является энергетическим опытом. В чем-то это подобно действию гомеопатических препаратов, но только здесь секретным ингредиентом является ваше желание простить — даже если вы не особенно на это настроены. Анкета — просто способ заявить об этом желании. В результате высвобождается заблокированная энергия, и ситуация разрешается сама собой.

Прочитав предыдущие страницы, вы понимаете, что всякий раз, когда кто-то расстраивает вас или вызывает у вас негативные эмоции, этот человек просто дает вам возможность исцелиться. И там, где прежде вы были бы склонны увязнуть в своей драме, теперь вам достаточно взять бланк анкеты и начать процесс прощения.

Заполняйте анкету за анкетой до тех пор, пока не рассеется энергия, накопившаяся вокруг ситуации, человека или случая. Возможно, для этого потребуется несколько дней или несколько месяцев. Хотя не исключено, что окажется достаточно одной анкеты. Все зависит от того, с какими проблемами резонирует данная ситуация и какие эмоции она в вас пробуждает.

Для заполнения анкеты вам необходимо иметь общее представление о принципах, лежащих в основе радикального прощения, и приведенные ниже замечания призваны напомнить вам о них. Соответствующие разделы анкеты помещены в рамку и

заполнены от лица Джим, как если бы она проработала при помощи этой анкеты свою ситуацию с Джефом, описанную в первой главе.

Начиная работу по радикальному прощению, некоторые начинают заполнять одну за другой анкеты по поводу многих людей, которых им хотелось бы простить, и сразу же пытаются проработать самые крупные проблемы своего прошлого.

Однако одно из лучших качеств радикального прощения состоит в том, что нам не нужно копать в прошлом, чтобы излечиться от старых травм. Человек, который доставляет вам огорчение сейчас, олицетворяет ВСЕХ, кто доставлял вам подобные огорчения в прошлом. Поэтому прежде всего поработайте с этим человеком, даже если вам кажется, что случай не стоит особого внимания. Если вы огорчены, значит, случай стоит внимания. Он вполне может привести вас к чему-то существенному.

Возможно, лучше начать с чего-то незначительного — тех вопросов, что достаточно просты и не несут особой эмоциональной нагрузки. Если не уделять внимания мелким проблемам, они перерастают в большие, поэтому, даже работая с тривиальными ситуациями, вы делаете очень важное дело. Кроме того, имея дело с простыми, не особенно болезненными ситуациями, легче на1. В этой графе вы рассказываете о том, что вас огорчает. Дайте определение ситуации. Не сдерживайте себя. Опишите, как вы видите ситуацию в данный момент. Изучиться осуществлять необходимый сдвиг восприятия. Так что оставьте сложные вопросы на потом.

При желании можно нумеровать эти анкеты и подшивать их. Тогда вы сможете периодически просматривать их и оценивать перемены в собственном сознании. Или, может быть, вы предпочтете устраивать ритуальное сожжение этих анкет, и это станет частью процесса радикального прощения.

----- отрывок из книги К.Туппинга «Радикальное прощение»–  
Анкета -----

### **Анкета радикального прощения**

**1а.**

**Дата**

---

## **16. Объект / человек, вызвавший ваше огорчение**

---

### **1в. Ситуация, вызвавшая мое недовольство. Как я воспринимаю ее сейчас:**

*(Джеф пренебрегает мною, отдавая всю любовь и внимание своей дочери, Аорен, - а меня совершенно игнорирует. Он винит во всем, меня и говорит, что я просто эмоционально неуравновешенная. Из-за него я чувствую себя глупой и ни на что не годной. Т>ело идет к разводу, и виноват в этом. он. Джеф вынуждает меня уйти от него).*

В этой графе вы рассказываете о том, что вас огорчает. Дайте определение ситуации. Не сдерживайте себя. Опишите, как вы видите ситуацию в данный момент. Избегайте самоцензуры и каких бы то ни было духовных и психологических толкований. Нужно отдавать должное тому месту, где вы находитесь, даже если вы понимаете, что находитесь в человеческом мире, — мире эго и иллюзии. Само осознание того, что вы переживаете иллюзию и что вам необходимо пережить ее, является первым шагом на пути к освобождению от этой иллюзии.

Даже если вы значительно повысили свои вибрации и немалую часть жизни проводите в мире Божественной Истины, помните, что вас несложно вывести из равновесия и вытолкнуть в мир эго, где вы почувствуете себя жертвой со всеми вытекающими отсюда последствиями. Этот опыт необходим человеку. Мы не можем всегда быть радостными и умиротворенными и видеть совершенство во всех без исключения ситуациях.

### **2а. Претензии к X: я сержусь на тебя за то, что;**

*(Ты разрушил нашу семейную жизнь. Ты обидел и отверг меня. От твоего поведения смердит за километр, и я ухожу от тебя, ублюдок!)*

Сформулируйте свои претензии к X как можно более резко, и конкретно выскажите, в чем вы его обвиняете. Эта графа невелика по размеру, но постарайтесь выразить всю свою горечь в тех немногих словах, которые тут поместятся. Если фактор X не имеет имени, дайте ему имя, чтобы написать о нем, как о человеке. Если обидчика уже нет в живых, пишите так, словно он жив и сидит прямо перед вами. Если вы хотите высказать свои претензии более полно, напишите

отдельное письмо (см. главу 24). Данный шаг позволяет вам обратиться к обидчику напрямую. Однако не отступайте от темы. Не обсуждайте в анкете или в письме посторонние темы. Для того чтобы достичь своей цели (радикального прощения), вам необходимо прояснить именно то, что беспокоит вас прямо сейчас.

**26. Твое поведение вызывает у меня (определите здесь свои подлинные эмоции):**

*(Глубокую обиду. Я чувствую, что м.меня покинули и предали. Мне очень одиноко и грустно. Ты меня разозлил).*

Вам необходимо дать себе возможность в полной мере пережить свои чувства. Не подвергайте их цензуре и не подавляйте. Помните: мы пришли в этот мир именно для того, чтобы пережить эмоции, — в этом сущность человеческого существования. Все эмоции хороши, если только мы их не подавляем. Подавленные эмоции создают опасные энергетические блоки в человеческих телах.

Старайтесь идентифицировать именно эмоции, которые вы переживаете, а не мысли о собственных чувствах. Вы злитесь, радуетесь, грустите, боитесь? Если вы не можете конкретно определить свои эмоции, ничего страшного. Некоторым людям очень трудно различать чувства. Если вы принадлежите к числу таких людей, просто определите свой общий эмоциональный настрой в связи с ситуацией.

Если вам захочется прочувствовать эмоции сильнее или отчетливее, возьмите теннисную ракетку и отколотите подушку. Колотя подушку, постарайтесь создать побольше шума. Если собственный гнев пугает вас, попросите, чтобы кто-то помог вам выполнить данное упражнение. Этот человек должен поощрять вас к выражению гнева (или других эмоций) и вселять в вас уверенность в безопасности. Еще один эффективный способ освободиться от гнева — кричать в подушку. Как я уже не раз отмечал, чем полнее вы прочувствуете обиду, огорчение или страх, которые могут скрываться за гневом, тем лучше.

**3. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства и больше не осуждаю их.**

(Поставьте отметку в соответствующей графе)

- \* Готов
- \* Склонен
- \* Сомневаюсь
- \* Не готов

Этот важный шаг поможет вам в какой-то мере освободиться от убеждения, будто такие чувства, как гнев, мстительность, ревность, зависть и даже огорчение, плохи и их следует отрицать в себе. Каковы бы ни были ваши эмоции, вы должны прочувствовать их именно в том виде, в каком они возникают, — ибо чувства являются проявлениями вашего истинного существа. Ваша душа хочет прочувствовать их в полной мере. Знайте, что все эмоции совершенны, и прекратите судить себя за то, что они у вас есть.

Попробуйте интегрировать и принять свои чувства при помощи следующего трехшагового процесса:

1. Испытайте чувство в полной мере, а затем идентифицируйте его: что это — злость, радость, грусть, страх?

2. Впустите чувства в свое сердце — такие, как они есть. Полюбите их. Примите их. Полюбите их как часть себя. Признайте в них совершенство. Невозможно подняться до вибраций радости, если вы не примете свои чувства и не помирите с ними. Произнесите следующее утверждение: «Я прошу поддержки, чтобы полюбить все свои чувства как они есть, обнять их своим сердцем и принять их как часть себя». 3. Теперь ощутите любовь к себе за то, что вы испытываете эти чувства, и поймите, что решили испытать их, чтобы направить свою энергию к исцелению.

**4. Я — хозяин своих чувств. Никто не может заставить меня чувствовать что бы то ни было. Мои чувства — отражение того, как я вижу ситуацию.**

Это утверждение напоминает нам о том, что никто не может заставить нас чувствовать что бы то ни было. Наши эмоции принадлежат нам. Когда человек чувствует, признает, принимает и любит их без всяких дополнительных условий, он тем самым обретает полную свободу оставить их при себе или отпустить. Осознание этого делает нас сильнее, поскольку помогает понять, что источник проблемы находится не во внешнем мире, но внутри нас

самих. И еще, это осознание является нашим первым шагом прочь от вибраций архетипа жертвы. Считая, будто другие люди или даже ситуации способны вызвать в нас злость, радость, грусть или страх, мы тем самым отдаем им всю свою силу.

**5. Хотя мне не известно, как и почему это происходит, я теперь понимаю, что душа создала данную ситуацию для моего обучения и роста.**

(Поставьте отметку в соответствующей графе)

- \*    Готов
- \*    Склонен
- \*    Сомневаюсь
- \*    Не готов

Возможно, это самое важное утверждение в анкете. Оно призвано укрепить вас в убеждении, что жизненный опыт человека создается его мыслями, чувствами и представлениями. Более того, душа организует свою реальность таким образом, чтобы способствовать своему духовному росту. Стоит открыться для осознания этой истины, и проблема почти всегда исчезает. Так происходит потому, что проблем на самом деле не существует — существует только ложное восприятие происходящего.

Это утверждение призывает нас принять возможность того, что ситуация служила определенной цели, и отпустить потребность выяснять, как и почему она сложилась.

Здесь у людей с интеллектуальным складом ума обычно возникают немалые трудности. Прежде чем поверить во что-то, они требуют «доказательств». Поэтому они готовы признать, что ситуация несет им возможность исцеления, только при условии, что узнают «почему» это происходит.

Это — тупик, поскольку выяснять, как и почему все происходит, — значит пытаться проникнуть в помыслы Божьи. А на нынешнем уровне своего духовного развития мы пока еще не можем проникнуть в них. Поэтому нужно отказаться от желания узнать «почему» (тем более что в любом случае это вопрос, свойственный жертвам) и безоговорочно принять мысль о том, что Бог не ошибается и все подчинено Божественному порядку.



Значение этого шага состоит в том, что он помогает вам уйти от образа мышления жертвы и увидеть возможность, что человек, факт или ситуация, ставшая причиной вашей проблемы, в точности отражает ту часть вас самих, которую вы отвергли, и теперь она взывает о помощи. На этом этапе вы признаете, что Божественное начало внутри вас, знающая часть вашего существа, душа, — как бы вы это ни называли, — специально организовала ситуацию, чтобы вы смогли научиться, вырасти и избавиться от своих ошибок восприятия или ложных убеждений.

И еще этот шаг, как и предыдущий, помогает вам обрести силу. Стоит человеку понять, что он сам создал ситуацию, и в нем просыпается сила изменить ее. У него появляется выбор: либо считать себя жертвой обстоятельств, либо видеть в них возможность для обучения, роста и сознательной организации собственной жизни.

Не судите себя за то, что вы создали эту ситуацию. Помните: ее создало ваше Божественное начало. Если вы судите Божественное начало в себе, значит, вы судите Бога. Признайте, что вы — прекрасная творческая Божественная сущность, преподающая себе уроки на духовном пути, — уроки, которые в конечном счете приведут вас домой. Как только вы сумеете признать это, вы сможете довериться своему Божественному началу, а оно уже сделает все остальное.

**6. Я вижу в своей жизни некоторые ключи, — а именно, повторяющиеся ситуации и другие «совпадения», — которые указывают на то, что у меня было много возможностей исцеления, которые я в свое время не заметил. Например:**

На этом этапе мы демонстрируем, что нам свойственна естественная человеческая любознательность и неутолимая жажда знать, почему вещи происходят именно так, а не иначе. Выше мы признали, что должны отказаться от своей потребности знать все. И все же на этом этапе мы позволяем себе ради интереса взглянуть на наиболее очевидные ключи, которые служат подтверждением того, что ситуация всегда каким-то непостижимым образом совершенна. Если мы не ставим такие подтверждения обязательным условием

принятия совершенства ситуации, наше любопытство не приносит никакого вреда, — но может пролить свет на общую картину происходящего. При этом имейте в виду, что вы можете не увидеть никаких ключей, проясняющих ситуацию. Ничего страшного. Просто пропустите эту графу анкеты и переходите к следующей. Это НЕ является свидетельством того, что за ситуацией ничего не стоит. Ключи могут быть такими:

- \* **Повторяющиеся ситуации:** Наиболее очевидный ключ. Примером тут может служить случай, когда кто-то снова и снова вступает в брак с людьми одного и того же типа. Или случай, когда человек выбирает себе спутников жизни, похожих на мать или отца. Еще один сигнал — повторение однотипных ситуаций. И наконец, если вам то и дело встречаются люди, которые вас подводят или не хотят выслушать, — это тоже может служить ключом к тому, что вам нужно исцелиться от соответствующих представлений.
- \* **Числа-подсказки:** Бывает, что одни и те же ситуации не просто повторяются, но следуют определенной числовой закономерности. Например, человек каждые два года теряет работу или каждые девять лет меняет партнера, обычно завязывает знакомства по три подряд, болеет в том же возрасте, что его родители, постоянно натывается на одно и то же число и т. д. Вам будет легче отыскать эти ключи, если вы построите временную диаграмму вроде той, что иллюстрирует случай моей сестры (конец первой главы). Проставьте на прямой времени даты всех событий и обратите внимание на интервалы между ними. Возможно, вы найдете какую-то важную закономерность.
- \* **Телесные ключи:** Ваше тело постоянно дает вам подсказки. Возможно, у вас опять и опять возникают проблемы в одной стороне тела? Или в областях, связанных с определенными чакрами, а значит и с соответствующими этим чакрам проблемами? Книги Каролины Мисс, Лиз Бурбо и Луизы Хей помогут вам понять значение процессов, происходящих в вашем теле, и прочесть целительное послание, которое они вам

несут. Так, работая с раковыми больными, мы обнаружили, что рак всегда служил исполненным любви приглашением измениться или почувствовать и отпустить вытесненную эмоциональную боль.

- \* **Совпадения и «странные случаи»:** Здесь таятся богатейшие залежи ключей. Всякий раз, когда что-то кажется вам странным, необычным или противоречащим теории вероятности, знайте: у вас в руках подсказка. Например, довольно странно, что обеих девочек, сумевших добиться от мужчин любви, которой недоставало Джилл, звали Лорен (не особенно распространенное в Англии имя). Мало того: они обе блондинки, обе голубоглазые, и обе — старшие из троих детей в семье. Джеф тоже вел себя в совершенно несвойственной ему манере. Этого человека никак не назовешь жестоким или бесчувственным. Наоборот, он очень добр, заботлив и нежен. Не могу представить себе, чтобы Джеф проявлял по отношению к кому-то черствость. Мне было очень странно, что он так ведет себя с Джилл. Там, где раньше нам виделись случайности и совпадения, теперь мы склонны замечать синхроничность, организованную Духом ради нашего высшего блага. Эта синхроничность вплетена в наши истории, и, увидев ее, мы получаем возможность понять: «Моя душа создала эту ситуацию специально для обучения и роста».

**7. Я готов признать, что моя миссия, или «контракт души», включает в себя этот опыт — и тому есть определенные причины, которые мне знать не обязательно.**

(Поставьте отметку в соответствующей графе)

- \*    Готов
- \*    Склонен
- \*    Сомневаюсь
- \*    Не готов

Это утверждение должно просто напомнить вам об одном из положений радикального прощения: мы приходим в этот мир с определенной миссией. Иными словами, мы заключили с Духом «контракт» совершить что-то, вести себя определенным образом или

трансформировать определенные энергии. В чем бы ни состояла наша миссия, нам достаточно знать, что любой опыт в этом мире является неотъемлемой частью той роли, которую мы играем. Иллюстрацией этой идеи может служить история принцессы Дианы. Обратите внимание, что последняя часть утверждения освобождает нас от необходимости знать, в чем состоит наша миссия.

**8. Мое недовольство данной ситуацией послужило мне сигналом, что я лишал себя и X любви, - что проявилось в осуждении, необоснованных ожиданиях, желании, чтобы X изменился, и в мнении, будто X несовершенно.**

(Перечислите свои ожидания и действия, свидетельствующие о том, что вы хотели, чтобы X изменился.)

*Я осознаю, что старалась доказать, будто Джефф неправ, и обвинить его в своем, дискомфорте, - хотя я сама несу полную ответственность за всё происшедшее. Я осуждала его и полагала, будто он обязан сделать меня счастливой. Я требовала, чтобы он был не таким., какой он, есть. Я не видела истинного положения вещей: он меня любит.*

Когда мы чувствуем, что теряем с человеком связь, мы не можем его любить. Когда мы осуждаем человека (или себя) и утверждаем, будто он неправ, мы лишаем его (или себя) любви. Даже тогда, когда мы утверждаем, будто человек прав, мы все равно лишаем его любви, поскольку ставим свою любовь в зависимость от его правоты.

Любые попытки изменить кого-то сопряжены с лишением любви, поскольку наше желание изменить человека подразумевает, что он в чем-то неправ (и нуждается в изменении). Более того, мы способны даже причинить человеку вред, чтобы подтолкнуть его к переменам. Ведь даже действуя из лучших побуждений, мы своим вмешательством можем сорвать его духовный урок, воспрепятствовать миссии, затормозить развитие.

Все это намного тоньше, чем мы думаем. Например, если мы видим, что человек болен, и посылаем ему непрошеную целительную энергию, мы тем самым составляем суждение, что с человеком что-то не в порядке и он не должен быть больным. А кто дал нам право принимать такое решение? Возможно, болезнь - именно тот опыт,

который необходим этому человеку для духовного роста. Естественно, если человек просит об исцелении, то это совершенно другое дело и мы должны сделать все от нас зависящее, чтобы исполнить его просьбу. Тем не менее мы должны видеть совершенство в этом человеке и во всем, что с ним происходит.

Итак, в этой графе вам нужно написать обо всех случаях, когда вы хотели, чтобы прощаемый был не таким, какой он есть, и о том, каких именно изменений вы от него хотели. Вспомните о едва уловимом осуждении в адрес этого человека, которое свидетельствует о вашей неспособности принять его таким, какой он есть. Вспомните о своем поведении, в котором проявилось это осуждение. Возможно, вы удивитесь, обнаружив, что ваше обусловленное самыми добрыми намерениями желание, чтобы он изменился ради его же блага, на самом деле представляет всего лишь осуждение с вашей стороны.

Если хотите знать правду, именно ваше осуждение создает в человеке сопротивление переменам. Стоит вам отпустить осуждение, и, вероятно, человек изменится. Смешно, не правда ли?

**9. Я понимаю, что расстраиваюсь только тогда, когда кто-то попадает в резонанс с теми аспектами моего существа, которые я в себе отрицаю, вытесняю и проецирую на других людей.**

(Поставьте отметку в соответствующей графе)

- \*    Готов
- \*    Склонен
- \*    Сомневаюсь
- \*    Не готов

**10. X отражает то, что мне нужно полюбить и принять в себе.**

(Поставьте отметку в соответствующей графе)

- \*    Готов
- \*    Склонен
- \*    Сомневаюсь
- \*    Не готов

Здесь мы признаем тот факт, что поведение человека расстраивает нас только тогда, когда оно служит отражением тех аспектов нашего существа, которые мы в себе особенно не любим и поэтому проецируем на окружающих.

Если мы откроемся в достаточной степени, чтобы рассмотреть мысль о том, что человек дает нам шанс принять и полюбить ту часть себя, которую мы прокляли, и что в данном отношении этот человек является нашим ангелом исцеления, — значит, работа будет выполнена успешно.

Как мы уже отмечали выше, совсем не обязательно, чтобы прощаемый стал вам симпатичен. Просто признайте в нем свое зеркало, поблагодарите его душу с помощью этой анкеты и продолжайте свой жизненный путь.

Нет нужды и выяснять, какая именно часть нашего существа отразилась в обидчике. В любом случае, это обычно сложный вопрос. Отпустите все как есть и не впутывайтесь в анализ. Все наилучшим образом работает и так.

**11.Х отражает мое ложное восприятие действительности. Прощая Х, я исцеляюсь и создаю для себя новую реальность.**

(Поставьте отметку в соответствующей графе)

- \*    Готов
- \*    Склонен
- \*    Сомневаюсь
- \*    Не готов

Это утверждение служит нам напоминанием, что посредством своих историй (представляющих собой ложное восприятие действительности) мы создаем собственную жизнь и реальность. Мы всегда притягиваем к себе людей, которые отражают наше ложное восприятие, тем самым предоставляя нам возможность исцелиться от ошибки и двигаться в направлении истины.

**12. Теперь я понимаю, что никакие действия Х или других людей не являются ни плохими, ни хорошими. Я отказываюсь от любых суждений.**

Этот шаг противоречит всему, что нам говорили с детства, уча отличать хорошее от плохого, добро от зла.

Ведь, в конце концов, весь мир разделен надвое этими границами. Да, мы знаем, что человеческий мир — всего лишь иллюзия. Тем не менее наш человеческий опыт немислим без того, чтобы различать эти полярности.

Совершить этот шаг нам поможет осознание, что хорошее и плохое, добро и зло не различаются между собой только в том случае, когда мы смотрим на них в широчайшей духовной перспективе — из мира Божественной Истины. При взгляде оттуда мы можем выйти за пределы своего чувственного восприятия и мысленных построений и узреть во всем, что происходит, Божественную цель и значение. Стоит нам посмотреть на ситуацию в таком ракурсе, и мы видим, что в ней нет ничего ни хорошего, ни плохого. Она просто есть.

**13. Я освобождаюсь от потребности судить и быть правым. Я ХОЧУ увидеть совершенство в ситуации, как она есть.**

(Поставьте отметку в соответствующей графе)

- \*    Готов
- \*    Склонен
- \*    Сомневаюсь
- \*    Не готов

Эта графа указывает вам на совершенство ситуации и испытывает вашу готовность увидеть это совершенство. Хотя человеку всегда нелегко заметить совершенство или благо в таком явлении как издевательства над ребенком, он может проявить желание увидеть это совершенство, желание отказаться от оценочных суждений и желание отказаться от потребности быть правым. Хотя нам всегда будет нелегко признать, что и мучитель, и мучимый каким-то образом сами создали эту ситуацию, чтобы извлечь из нее урок на уровне душ, и что их миссия состоит в том, чтобы трансформировать ситуацию ради всех, кто подвергается издевательствам, — мы можем проявить желание рассмотреть эту мысль.

Очевидно, чем сильнее человек вовлечен в ситуацию, тем труднее ему увидеть в ней совершенство. Однако увидеть совершенство не всегда означает понять его. Мы не можем знать причин, почему все происходит именно так, а не иначе. Нужно просто верить, что все происходит совершенным образом и ради высшего блага каждого.

Рассмотрите ваше неутолимое желание быть правым. Люди делают колоссальные вложения в свою правоту и с детства приучены

отстаивать ее, — что обычно сопряжено с необходимостью сделать неправым кого-то другого. Мы даже собственную ценность определяем на основании того, как часто бываем правы. Поэтому не удивительно, что нам так трудно признать, что что-то просто есть — и ничто не является изначально правильным или неправильным, хорошим или плохим. Если на данном этапе вы еще не в силах отказаться от суждений по поводу чего-то, что кажется вам ужасным, просто воссоединитесь со своими чувствами (см. графу № 3 данной анкеты), прочувствуйте их в полной мере и признайтесь, что пока еще не готовы совершить данный шаг. Однако проявите желание отказаться от оценочных суждений. Желание всегда служит ключом. Желание создает энергетическую матрицу радикального прощения. Если состоится энергетический сдвиг, все остальное приложится.

**14. Хотя мне пока еще не понятно, как и почему это происходит, я осознаю, что мы оба получили то, что каждый из нас выбрал на подсознательном уровне. Мы вместе танцевали танец исцеления.**

(Поставьте отметку в соответствующей графе)

- \*    Готов
- \*    Склонен
- \*    Сомневаюсь
- \*    Не готов

Это утверждение еще раз напоминает нам о том, что мы можем непосредственно осознать свои подсознательные убеждения, если посмотрим, что происходит в нашей жизни. В каждый момент нашей жизни происходит именно то, что мы на самом деле хотим. На уровне; души мы сами выбрали все ситуации и переживания нашей жизни, и этот выбор не может быть неверным. Тоже самое касается всех участников драмы. Помните: не бывает мучителей и жертв — только игроки. Каждый участник ситуации получает именно то, что он хочет. Мы все участвуем в целительном танце.

**15. Я благодарю тебя, X за то, что ты согласился сыграть свою роль в моем исцелении. И я горжусь собой за то, что сыграла роль в твоём исцелении.**

(Поставьте отметку в соответствующей графе)



- \*    Готов
- \*    Склонен
- \*    Сомневаюсь
- \*    Не готов

Вполне уместно благодарить X за то, что он вместе с вами создал ситуацию, которая может помочь вам осознать убеждения, руководящие вашей жизнью. X заслуживает благодарности и благословения, поскольку это совместное творчество и вытекающее из него осознание дало вам возможность познакомиться с собственными убеждениями, а значит, и избавиться от них. После этого вы можете обдумать, чего хотите от жизни, и соответствующим образом пересмотреть свои убеждения. У X тоже есть основания испытывать по отношению к вам ; благодарность — по тем же причинам.

**16. Я освобождаю свое сознание от всех этих чувств (перечисленных в графе 26): Обида, одиночество, грусть и злость, а также ощущение, что меня покинули и предали.**

(Поставьте отметку в соответствующей графе)

- \*    Готов
- \*    Склонен
- \*    Сомневаюсь
- \*    Не готов

Тут вы получаете возможность объявить, что освобождаетесь от чувств, перечисленных в графе 26. Пока все эти эмоции и мысли остаются в сознании, они мешают вам осознать свое ложное восприятие действительности, которое и стало причиной огорчения. Если вы по-прежнему испытываете в связи с ситуацией сильные чувства, значит, ваши вложения в ложное восприятие действительности — в собственные убеждения, интерпретации, оценочные суждения и т. д. — по-прежнему слишком велики. Не оценивайте данный факт и не пытайтесь изменить свои вложения. Просто обратите на это внимание.

Ваши эмоции в связи с ситуацией могут время от времени возвращаться, но этому тоже не нужно придавать особого значения. Просто проявите желание прочувствовать их в полной мере и

отпустить хотя бы на миг, чтобы свет осознания озарил ваше существо и дал увидеть свое ложное восприятие. И тогда вы снова сможете принять решение посмотреть на ситуацию иначе.

Освобождение от эмоций и соответствующих им мыслей играет важную роль в процессе прощения. Пока эти мысли остаются в силе, они питают энергией старую систему убеждений — ту самую, что создала реальность, которую мы теперь пытаемся трансформировать. Утверждая, что мы отпустили как чувства, так и связанные с ними мысли, мы тем самым даем начало процессу исцеления.

**17. Я благодарю тебя, X, за готовность стать зеркалом моего ложного восприятия и за то, что ты дал мне возможность проявить радикальное прощение и принять себя такой, какая я есть.**

Это еще одна возможность почувствовать благодарность к X за то, что он пришел в вашу жизнь и согласился станцевать с вами танец исцеления.

**18. Теперь я осознаю, что всё пережитое мной (история жертвы) было точным отражением моего нездорового восприятия ситуации**

*Теперь я понимаю, что могу изменить эту «реальность», просто проявив желание увидеть в этой ситуации совершенство. Например? (Попытайтесь переформулировать ситуацию с точки зрения радикального прощения. Это могут быть общие слова вроде того, что вы знаете, что всё совершенно, или же конкретный анализ вашей ситуации, если вы действительно видите, как в ней проявилось совершенство. (Примечание: нередко вы этого видеть не будете.)*

*Теперь я понимаю, что Джеф просто отразил мое ложное убеждение в том, что я не достойна любви. Тем самым, он подарил мне возможность исцелиться. Джеф любит меня настолько сильно, что готов был терпеть дискомфорт, связанный с необходимостью разыграть для меня эту неприятную ситуацию. Теперь я вижу, что получила все необходимое для моего исцеления, а Джеф получил все необходимое для его исцеления. В этом отношении ситуация была*

*совершенна, и она является свидетельством того, что моей жизнью управляет дух, а также того, что я любима.*

Если вы не можете составить новую интерпретацию вашей конкретной ситуации, это не проблема. Можно просто в общих терминах переформулировать ситуацию с точки зрения радикального прощения, например: «Все происшедшее было не более чем осуществлением Божественного плана. Мое Высшее «Я» организовало это ради моего же духовного роста, и все участники ситуации танцевали вместе со мной танец исцеления, так что на самом деле ничего плохого не произошло». Вполне уместно написать в данной графе что-то вроде этого. С другой стороны, если у вас есть какие-то соображения относительно того, каким образом в вашей ситуации проявилось совершенство, — тем лучше.

Что БЕСПОЛЕЗНО, так это излагать интерпретацию происшедшего, основанную на допущениях, берущих начало в человеческом мире, — например, объяснять причины, по которым все произошло, и оправдывать кого-то. Тем самым вы можете просто сменить одну систему ложных убеждений на другую и даже соскользнуть в псевдопрощение. Новая интерпретация должна помочь вам увидеть совершенство происшедшего с духовной точки зрения и открыться для дара, который несет вам данная ситуация. Необходимо, чтобы новая формулировка предлагала увидеть в ситуации руку Господа, или Божественный разум, который с огромной любовью действует вам на благо.

*Примечание:*

*Возможно, вам придется заполнить много анкет по поводу одной ситуации, прежде чем вы увидите в ней совершенство.*

*Будьте абсолютно честны перед собой и всегда ориентируйтесь на свои чувства. Здесь нет правильных ответов, нет целей, нет оценок, нет конечного продукта. Вся ценность процесса заключается в нем самом — в проводимой вами работе. Любой результат совершенен. Сопроводяйтесь стремлению редактировать и оценивать написанное вами. Вы не можете написать что-то неправильно.*

**19. Я полностью прощаю себя, Джилл, или, и принимаю себя как любящую, великодушную и творческую личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за негативные эмоции и идеи, несущие в себе ограничения и недовольство собой. Я отказываюсь направлять свою энергию в прошлое и разрушаю все преграды, отделявшие меня от любви и изобилия, которыми я владею. Я, творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право безусловно любить и поддерживать себя — такую, какая я есть, во всем моем великолепии.**

Значение этого утверждения нельзя переоценить. Произнесите его вслух и прочувствуйте всей душой. Пусть эти слова отзовутся внутри вас эхом. Самоосуждение — корень всех проблем, и, даже перестав судить других и простив их, мы нередко продолжаем осуждать себя. Доходит до того, что мы осуждаем себя за склонность к самоосуждению.

Нам трудно разорвать этот круг прежде всего потому, что выживание эго зависит от нашего чувства вины по поводу того, какие мы есть. Чем лучше нам удастся прощать других, тем настойчивее старается эго заставить нас почувствовать вину в связи с тем, каковы мы сами. Это объясняет, почему нам нередко приходится преодолевать такое колоссальное сопротивление, когда мы идем по пути прощения. Каждый шаг на этом пути представляет угрозу для эго, и оно яростно сражается за себя. Результаты этой вечной борьбы проявляются тогда, когда мы, вопреки намерению, не заполняем анкету радикального прощения, или когда находим новые причины проецировать на X свою вину и чувствовать себя жертвой; или когда никак не можем выкроить время для медитации; или когда забываем делать другие вещи, призванные напомнить, кто мы есть на самом деле. Чем ближе мы подходим к возможности избавиться от какого-то фактора, поддерживающего чувство вины, тем

сильнее пинается и вопит эго, всеми силами пытаюсь воспрепятствовать процессу прощения.

Так что будьте готовы к этому сопротивлению и помните, что, преодолев эго, вы найдете покой и радость. И еще приготовьтесь

пройти через боль, депрессию, хаос и смятение, которые могут обрушиться на вас на этом пути.

## **20. Теперь я отдаю себя во власть Высшей Силы, которую я называю Богом.**

*Я уверена в том, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с Божественным руководством и духовным законом. Я признаю свое единство с Источником и чувствую свою связь с ним. Я вернулась к своей истинной природе, которая есть Любовь, и теперь я вновь отношусь к Х с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течет любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.*

Это — последний шаг процесса прощения. Однако этот шаг предпринимаете не вы. Вы лишь заявляете о своей готовности его сделать и предоставляете Высшей Силе закончить процесс. Попросите о том, чтобы исцеление завершилось Божьей благодатью и чтобы вы и Х вернулись к своей истинной природе, которая есть любовь, и к своему Источнику, который тоже есть Любовь.

Этот заключительный шаг дает вам возможность отбросить любые слова, мысли и концепции и на самом деле почувствовать любовь. Когда вы добиваетесь до сути, остается только любовь. Если вы можете по-настоящему подключиться к этому источнику любви, значит, вы свободны; значит, вы дома. Больше ничего делать не нужно.

Поэтому уделите несколько минут медитации на это утверждение и откройтесь для любви. Возможно, прежде чем вы ее почувствуете, вам придется сделать это упражнение много раз. Но однажды, когда вы будете меньше всего ожидать этого, вас окутают любовь и радость.

## **21. Записка тебе, Х :**

*"Сегодня, заполнив эту анкету, я .... Я осознала, как мне повезло встретить тебя в своей жизни. Я с самого начала знала, что нам почему-то суждено быть вместе, и теперь я поняла почему. Я всей душой прощаю тебя, Х, поскольку теперь вижу, что ты не сделал ничего плохого, и все произошедшее подчинено Божественному*

*порядку. Я благодарю, принимаю и люблю тебя без всяких предварительных условий — такого, какой ты есть".*

Вы начали работу над анкетой с претензий к X. С тех пор ваша энергия, вероятно, претерпела сдвиг, даже если этот сдвиг произошел всего пару секунд назад. Какие чувства вы испытываете по отношению к X сейчас? Что вы хотели бы сказать X? Постарайтесь писать эти строки, отключив сознание и не оценивая свои слова. Пусть написанное удивит даже вас самих.

После того как вы поблагодарите, примете и полюбите X без всяких предварительных условий, такого, какой он есть, признайте и простите проекцию, из-за которой вам казалось, будто X крайне несовершенен. Теперь вы можете любить X, не судя, ибо поняли, что только так можно любить человека. Теперь вы любите X, поскольку осознали, что его способ бытия в мире — единственный возможный для него способ бытия. Дух решил, что именно таким должен быть X по отношению к вам.

## **22. Записка себе .**

*Я отдаю себе должное за то, что мне достало мужества пройти через этот процесс и за то, что мне хватило сил преодолеть сознание жертвы. Я признаю, что являюсь духовной сущностью, переживающей человеческий опыт. Я люблю и одобряю себя во всех своих человеческих проявлениях.*

Помните: прощение всегда начинается как ложь. Когда человек начинает этот процесс, в сердце его нет прощения, и он идет по пути от напускного — к подлинному. Поэтому отдайте себе должное за то, что вы это сделали. Но будьте достаточно снисходительны к себе, и пусть процесс прощения займет столько времени, сколько вам нужно, чтобы довести его до конца. Проявите терпение. Поблагодарите себя за то, что вам достало смелости просто заполнить анкету радикального прощения, — ибо, работая с анкетой, вы встретили своих демонов. Для того чтобы проделать эту работу, человеку приходится проявить немалую отвагу, волю и веру.

**Город Творцов**