RADICAL
Forgiveness

Making Room for the Miracle

By COLIN C. TIPPING

2nd Edition

Колин К. Типпинг



Освободи пространство для чуда

Радикальное прощение

«СОФИЯ»

2008

УДК 159.96
ББК 88.6
Т43

Типпинг Колин К.
Т43 Радикальное прощение. Освободи пространство для чуда /
Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2007. — 304 с.

ISBN 978-5-91250-309-2

Более чем вероятно, что эта книга изменит вашу жизнь. Она поможет вам полностью пересмотреть свой взгляд на собственное прошлое и настоящее. В отличие от других форм прощения, истинное прощение легко достижимо и происходит практически мгновенно. После этого вы можете отказаться от роли жертвы, распахнуть свое сердце и повысить уровень своих жизненных вибраций.

Предлагаемые здесь простые и доступные методы помогут вам избавиться от эмоционального груза прошлого и ощутить радость полного приятия всего, что приносит жизнь, что бы она ни приносила. В результате вы станете намного счастливее, сильнее и свободнее.

RADICAL Forgiveness, Making Room for the Miracle
Second Edition: Published in Spring, 2002
© Colin Tipping

ISBN 978-5-91250-309-2
© «София», 2003
© Издательство «София», 2003

Посвящаю памяти

Дианы, принцессы Уэльской,
которая, показав миру трансформирующую
силу любви, открыла сердечную чакру Великобритании
и многих людей в других частях света

Содержание

Благодарности 8
Предисловие ко второму изданию 9
Введение 13

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
Радикальное исцеление 17
1: История Джилл 19

ЧАСТЬ ВТОРАЯ
Беседы о радикальном прощении 49
2: Исходные допущения 50
3: Разные миры 54
4: Ответственность 71
5: Терапия радикального прощения 79
6: Механизмы эго 86
7: Тайники и козлы отпущения 94
8: Притяжение и резонанс 102
9: Причина и следствие 108
10: Миссия «Прощение» 114
11: Трансформация архетипа жертвы 130
12: Эго оказывает сопротивление 139
13: Время, медицина и прощение 143
14: Что наверху, то и внизу 163

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
Подробнее об исходных допущениях 171
15: Кредо 173

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ
Инструменты радикального прощения 193
16: Духовная технология 195
17: Пять этапов радикального прощения 203
18: От напускного — к подлинному 208
19: Прочувствовать боль 213
20: Освободить пространство для чуда 222
21: Разрушить историю 252
22: Четыре шага к прощению 264
23: Увидеть Христа в другом человеке 269
24: Прощение в трех письмах 271
25: Ритуалы прощения 273
26: Прощение через искусство 275
27: Дыхательное упражнение «Сатори» 279
28: Письмо-освобождение 283
29: Роза прощения 285
30: Пробуждение внутреннего ребенка 287

Эпилог: 11 сентября 292

Благодарности

Прежде всего, хочу сказать о своей благодарности и любви к моей жене, Джоанне, которая верила в меня и всячески поддерживала при написании этой книги, даже в трудные для нас времена. Кроме того, я очень благодарен моей сестре, Джилл, и ее мужу, Джефу, за то, что они позволили мне опубликовать личную историю из их жизни, без которой эта книга была бы намного беднее. И еще большое спасибо дочери Джефа, Лорен, и моей дочери, тоже Лорен, имевших самое непосредственное отношение к этой истории, — а также всем членам семьи Джилл и Джефа за то, что они прочли эту книгу и сумели увидеть лучшее в каждом из людей, вовлеченных в происшедшее. Благодарю за терпение и поддержку моего брата, Джона, ставшего свидетелем этой ситуации. Должен также сказать о своем неоплатном долге перед Майклом Райсом, вдохновившем меня на создание анкеты по прощению, и Арнольдом Пэйтентом, познакомившим меня с духовным законом. Есть множество людей, внесших неоценимый вклад в создание этой книги и в работу по распространению идей радикального прощения, — и я ежедневно говорю спасибо каждому из них. Нужно поблагодарить и выпускников Института радикального прощения, которые живут моими идеями, учат людей и служат им примером.

И наконец, хочу выразить свою любовь и благодарность моим родителям за то, что они помогли мне воплотиться в этом мире.

Предисловие ко второму изданию

Я несколько удивлен тем, что так скоро возникла необходимость в переиздании данной книги, и это обстоятельство вселяет в меня смирение и благодарность. Когда в ноябре 1997 года книга была издана впервые, я и представить себе не мог, что она окажет такое глубокое воздействие на людей.

Путешествуя по миру с семинарами по радикальному прощению, я слушаю рассказы людей, по-новому смотрю на многие вещи, нахожу новые объяснения тем или иным явлениям. Поэтому, работая над данным изданием, я добавил накопившиеся у меня со времени первой публикации интересные материалы и убрал то, что показалось мне не слишком важным, бесполезным или даже неверным.

Кроме этих дополнений и изменений, читатель, знакомый с первым изданием данной книги, вряд ли заметит тут особые отличия, — за одним исключением. Я отказался от термина квазипрощение и заменил его более прозаическим, но менее эмоциональным термином *традиционное* прощение.

Термин «квазипрощение» потребовался для того, чтобы пояснить, чем обыкновенное прощение отличается от радикального, но я не смог заставить себя использовать словосочетание «обыкновенное прощение», поскольку, — как я отмечал в тексте первого издания, — прощение не бывает «обыкновенным». Оно всегда — акт героизма. Я попытался оправдать использование термина квазипрощение, проведя аналогию с квазичерепаховым супом, — прекрасное блюдо, однако это не настоящий черепаховый суп.

Но, несмотря на эту аналогию, приставка «квази» все-таки придает термину несколько пренебрежительный оттенок.

Поэтому я отбросил эту формулировку и решил использовать слово «традиционное», чтобы провести разграничение между *радикальным прощением* и той формой прощения, о которой мы говорим: «что прошло, то быльем поросло». При этом я не очень-то доволен термином «традиционное прощение», однако ничего лучше придумать не сумел.

Кроме того, я переработал анкету для радикального прощения. Новая анкета проще и короче, чем та, что представлена в первом издании. Кстати, эта анкета оказалась исключительно эффективным инструментом для осуществления радикального прощения!

Не менее действенным оказался и новый инструмент под названием **13 шагов** — созданный уже после выхода в свет первого издания.

Он представляет собой аудиоанкету. Я записал на кассетах и на CD те же вопросы, что есть в анкете, но сформулировал их таким образом, чтобы ответом на них служило лишь одно слово — «Да».

Вам нужно только отвечать на вопросы, — но это работает. Простой, однако необыкновенно эффективный инструмент. Человек проигрывает запись и добивается таких же чудесных результатов, как и при работе с анкетой. Просто невероятно! А занимает это каких-нибудь пять минут.

Хотя написанное слово обладает немалой силой, некоторые вещи намного лучше воспринимаются на слух — например, **13 шагов**. Просто читая их, ничего не добьешься.

Поэтому вместо того, чтобы представить 13 шагов в тексте, я записал их на CD, являющийся дополнением к

данной книге, хотя он *и продается отдельно*. На диске встречаются ссылки на текст и подразумевается, что у слушателя под рукой лежит книга и он может в любой момент обратиться к ней. Перед тринадцатью шагами я записал введение, в котором ссылаюсь на текст книги, и еще я обращаюсь к читателю в перерывах между песнями.

Кроме того, я еще больше, чем прежде, убежден, что для наиболее полного усвоения идей радикального прощения очень важен какой-нибудь интеграционный процесс, и, как выяснилось, музыка является чрезвычайно эффективным средством интеграции энергетических сдвигов, обусловливающих радикальное прощение.

Никто из людей, кого я знаю, не предложил музыку, более подходящую для этой цели, чем Карен Тейлор-Гуд, моя подруга и партнер по проведению семинаров (когда нам удается вместе выкроить на них время). Песни Карен настолько сонастроены с радикальным прощением, она исполняет их настолько красиво, что я без малейших колебаний попросил ее разрешения включить некоторые из них в эту аудиопрограмму. Она охотно дала согласие, за что я ей бесконечно благодарен. Уверен, прослушав диск, вы меня поймете.

И еще я обнаружил, что радикальное прощение работает не только на уровне индивидуумов, пар или семей. Оказалось, что эта технология не менее эффективна для исцеления целых человеческих сообществ.

Проводя семинары в Австралии, я испытал свои методы в рамках программы по национальному примирению, которую осуществляют аборигены и белые, стремясь залечить чудовищные психологические травмы прошлого. Там я написал и опубликовал книгу под на-

званием ***Примирение посредством радикального прощения: Духовная технология для исцеления человеческих сообществ.***

Цель этой книги — дать австралийцам духовную технологию, которая позволит им простить друг друга и помириться, — нечто такое, что они смогут использовать дома, в школах и в общинах. В основе этой работы лежат те же идеи, что представлены в данной книге: использование простых инструментов для освобождения заблокированной энергии прошлого, чтобы Дух мог войти в нас и помочь исцелиться (простить). Затем мы можем строить свое будущее, основываясь на любви и приятии.

Наконец, я выяснил, что мои технологии исключительно полезны в сфере корпоративных отношений. Использование принципов позитивного прощения в коммерческих организациях способствует повышению производительности, укреплению морали, улучшению взаимоотношений с партнерами и достижению более высоких практических результатов. Едва люди осознают, что проблемы во взаимоотношениях на работе представляют собой всего-навсего возможности исцеления, — и все барьеры между сотрудниками рушатся. Сердца раскрываются, и люди начинают по-новому относиться друг к другу, к клиентам и к самой компании. Наши семинары для коммерческих компаний помогают сотрудникам достичь большего духовного согласия, чтобы более эффективно содействовать друг другу в достижении общих целей и задач.

Так и живем. Каждый день узнаем что-то новое, и на нас постоянно нисходит благодать. Чего и вам желаем.

Колин Типпинг
август 2001

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 из-

бавиться 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 это 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 освобож-

дение 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.

Namaste
Колин Типпинг

*www.radicalforgiveness.com

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
Радикальное исцеление



Примечание автора

Чтобы дать читателю представление о том, что я называю радикальным прощением, предлагаю вам документальный отчет о том, как этот процесс спас брак моей сестры и в корне изменил ее жизнь. С тех пор радикальное прощение оказало огромное позитивное воздействие на жизнь множества людей, поскольку после этого эпизода я понял, что этот процесс может быть использован для помощи людям. Подобный метод в корне отличается от традиционной психотерапии и психологических консультаций по проблемам взаимоотношений. Теперь я провожу тренинг по радикальному прощению для отдельных людей и для целых групп, — и мои клиенты после этого редко нуждаются в тех методах терапии, которые я использовал прежде. Дело в том, что после освоения инструментов радикального прощения проблемы человека в большей или меньшей степени исчезают.

К. Т.

1: 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 де-

тей, а у Джилл — четверо. Сейчас с ними жил только младший сын моей сестры, Пол.

— Что 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 она 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 поряд-

ком 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 си-

туации, 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?

— Большей 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 твоем 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 твоем 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, присмотрись, 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 твое 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 сексу-

альным 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. Нахмурив 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 улыбнувшись 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 поведени-

ем 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 посылках, 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 недостойна 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 проницательность, 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 возникаю-

щие 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.

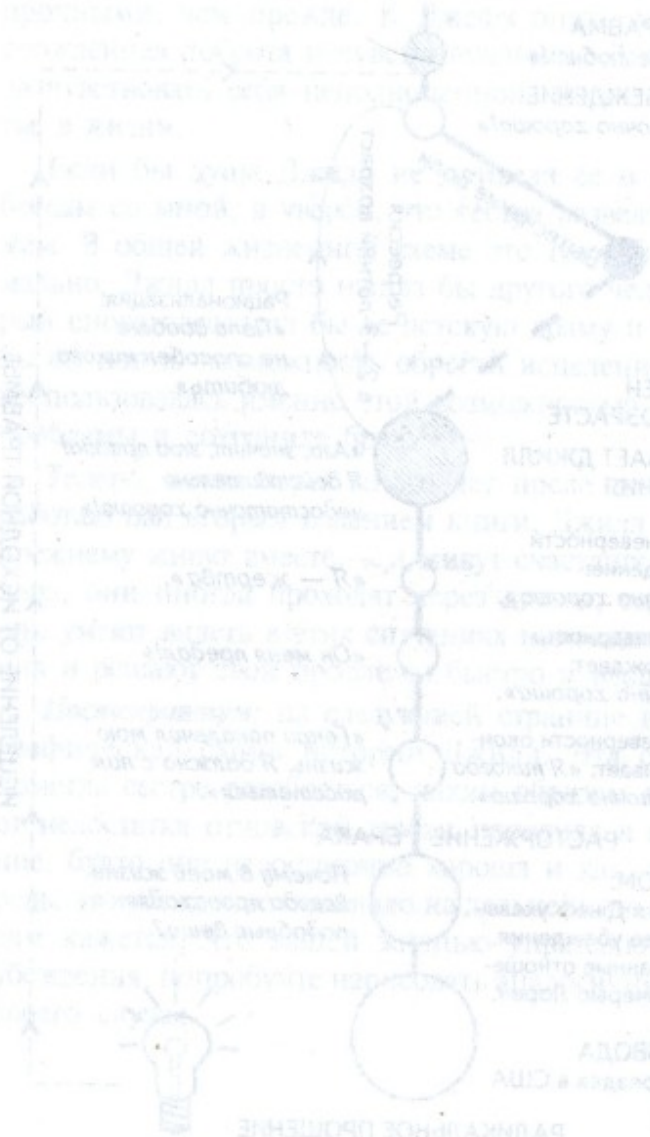
Если бы душа Джилл не привела ее в Атланту для беседы со мной, я уверен, что сестра развелась бы с мужем. В общей жизненной схеме это тоже было бы нормально. Джилл просто нашла бы другого человека, который снова воссоздал бы ее детскую драму и предоставил бы ей новую возможность обрести исцеление. А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

Постскриптум: 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.



Рис. 1: Исцеление Джилл



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Беседы о радикальном прощении



2: Исходные допущения

Все теории основаны на тех или иных исходных допущениях, и нам очень важно понять духовные положения, на которых построена теория и практика радикального прощения.

Однако прежде чем мы их рассмотрим, следует заметить, что даже самые распространенные теории базируются на допущениях, имеющих очень мало надежных доказательств. Например, знаете ли вы, что нет никаких доказательств эволюционной теории Дарвина? Таким образом, сама эта теория в целом является, вероятно, одним из крупнейших допущений в истории науки. Она служит основой всей биологии — тем фундаментом, на котором покоятся наши общепринятые научные *истины.* Однако из того факта, что не существует ни единого доказательства, которое подтверждало бы эту теорию, отнюдь не следует, что данная теория ошибочна или бесполезна.

То же можно сказать о пришедших к нам из глубины веков основных допущениях о Боге, человеческой природе и духовном мире. Хотя существует очень мало научных доказательств того, что эти допущения верны, люди из века в век принимают их как *универсальные истины, или принципы*, на которых основаны многие великие духовные традиции во всем мире. Эти же допущения служат фундаментом радикального прощения.

В данной главе вы найдете только краткое и в некоторых отношениях ограниченное описание основных допущений, лежащих в основе радикального прощения. Тем

не менее этого вполне достаточно, чтобы понять логику того, что изложено на следующих страницах. Все эти допущения более полно рассмотрены далее в книге.

Допущения:

- Вопреки бытующим на Западе религиозным представлениям мы *не* являемся людьми, периодически переживающими духовный опыт; мы — ***духовные существа, переживающие человеческий опыт***. (Очень важное и *радикальное* различие!)
- У нас есть смертные тела, но есть также вечные души, остающиеся после смерти.
- Хотя наши чувственные ощущения свидетельствуют о том, что мы являемся отдельными индивидуумами, мы все — **одно**. Каждый из нас представляет собой индивидуальные вибрации единого целого.
- Как вибрации, мы живем в двух мирах одновременно:
  1) в мире Божественной Истины;
  2) в человеческом мире.
- Мы решили в полной мере прочувствовать энергию человеческого мира, чтобы исцелить травмы нашей души, в особенности травму, обусловленную представлением, будто бы мы отделены от Бога.
- Когда наш дух был един с Богом, мы экспериментировали с мыслью о возможности отдельного бытия. Мы завязли в этом эксперименте, и он превратился в иллюзию (иногда ее называют сном), где мы и живем ныне. Это — иллюзия, поскольку мы на самом деле не отделялись. Нам только кажется, будто это произошло. Нам нужно прежде всего исцелиться

от представления, будто мы отделены от Бога. Именно поэтому мы здесь.

- Посредством механизмов вытеснения и проекции эго защищает нас от колоссального чувства вины, которое мы испытали, когда представили себе, будто отделились от Бога (а также от страха перед Божьим гневом). (См. главу 7.)
- Когда мы решили поэкспериментировать с физической инкарнацией (наш способ отделиться от Бога), Бог дал нам всеобъемлющую **свободу воли** — то есть возможность жить в этом эксперименте так, как мы решим, и самостоятельно искать путь *Домой*.
- Мы приходим в физическую жизнь с миссией: полностью пережить определенную энергетическую модель, чтобы прочувствовать связанные с данной моделью ощущения, а затем трансформировать эту энергию посредством любви. (См. главу 11.)
- Жизнь не является случайным событием. Она имеет определенную цель и направлена на выполнение божественного плана. Для достижения этой цели нам предоставлена возможность в каждый момент делать тот или иной выбор и принимать решения.
- Мы создаем собственную реальность посредством закона причины и следствия. Мысли являются причинами и приводят к тем или иным следствиям в физическом мире. Реальность — отражение нашего сознания. Мир — зеркало наших представлений. (См. главу 9.)
- Мы получаем в жизни именно то, что хотим. Будет ли жизнь для нас средоточием боли или средоточием радости, зависит только от нашей оценки того, что мы получаем.

- Мы учимся и растем благодаря взаимоотношениям с другими людьми. Благодаря этим же взаимоотношениям мы исцеляем свою основную травму и возвращаемся к единству. Окружающие играют важнейшую роль в жизни человека, поскольку отражают его искаженное восприятие реальности и его проекции, а также помогают ему осознать вытесненный в подсознание материал и таким образом исцелиться.
- Закон резонанса помогает нам привлечь в свою жизнь людей, резонирующих с нашими собственными проблемами, чтобы мы могли исцелиться. Например, если проблема человека — одиночество, он склонен притягивать к себе людей, которые в конце концов бросают его. В некотором смысле, эти люди — его учителя. (См. главу 8.)
- Физическая реальность — иллюзия, созданная нашими пятью чувствами. Материя состоит из взаимосвязанных энергетических полей, вибрирующих с различной частотой. (См. главу 13.)

3: Разные миры

История Джилл может натолкнуть нас на мысль, что на самом деле все иногда обстоит совсем не так, как выглядит на первый взгляд. Чье-то поведение кажется нам жестоким и отвратительным, но на самом деле это именно то, что нам нужно, и мы сами спровоцировали такое поведение.

Нам представляется, будто та или иная ситуация — это худшее, что с нами когда-либо происходило, а на самом деле она дает нам ключ к исцелению какой-то глубоко затаенной травмы, которая мешает нашему счастью и росту. Поэтому неприятные люди, доставляющие нам наибольшее число проблем, могут оказаться нашими наилучшими учителями.

Если в этом я прав, следовательно, то, что мы видим на поверхности, редко соответствует истинному положению вещей. За видимыми обстоятельствами любой ситуации существует совсем другая реальность, совершенно иной мир — мир, в дела которого мы не посвящены, разве что можем бросить случайный мимолетный взгляд.

История моей сестры прекрасно иллюстрирует этот факт. На поверхности мы видим драму, разворачивающуюся между Джилл, Джефом и его дочерью, Лорен. Все это выглядит довольно неприглядно. Кажется, что Джеф ведет себя жестоко и бесчувственно. В данном случае мы непроизвольно воспринимаем Джилл как жертву, а Джефа — как мучителя. Однако мы сумели найти достаточно ключей, которые позволили допустить, что, возможно, за всем этим кроется любовь — и вся ситуация специально задумана на духовном уровне.

Когда мы разбирались во всех обстоятельствах этой истории, нам стало ясно, что душа Джилл танцует некий танец вместе с душами Джефа и Лорен, и вся ситуация разыгрывается исключительно для исцеления моей сестры.

Более того, оказалось, что Джеф отнюдь не злодей, а герой, и с духовной точки зрения он не сделал ничего плохого. Он просто играл свою роль в этой драме, как велела ему душа, и тем самым помогал душе Джилл исцелиться.

Посмотрев на происходящее в таком ракурсе, мы смогли воспринять идею о том, что ничего плохого на самом деле не случилось и прощать, собственно, нечего. Именно это представление лежит в основе радикального прощения. Именно поэтому такое прощение является РАДИКАЛЬНЫМ.

Если бы мы не рассмотрели возможность того, что некоторые процессы происходят в **ином мире**, то предложили бы Джилл проявить в данной ситуации традиционное прощение. Это означает, что, опираясь на показания наших пяти чувств и способность к рассуждению, мы пришли бы к выводу, что Джеф обращался с Джилл из рук вон плохо и жестоко обидел ее. Если она хочет простить мужа, ей придется признать, что он вел себя отвратительно, и постараться отпустить свою обиду — «что было, то прошло».

Обратите внимание: традиционное прощение принимает за данность, что произошло что-то плохое. С другой стороны, радикальное прощение исходит из посылки, что НИЧЕГО плохого не происходит, а следовательно, и прощать-то, собственно, нечего. Можно изложить эти мысли в следующей форме:

***В ТРАДИЦИОННОМ ПРОЩЕНИИ** присутствует желание простить, но присутствует и остаточная потребность винить обидчика. Таким образом, человек сохраняет у себя сознание жертвы, и на самом деле ничего не изменяется.*

***В РАДИКАЛЬНОМ ПРОЩЕНИИ** присутствует желание простить, но НЕТ потребности винить. Таким образом, человек отказывается от сознания жертвы и многое изменяет в своей жизни.*

(**Сознание жертвы** определяется как убеждение, будто кто-то другой поступил по отношению к тебе плохо и поэтому несет непосредственную ответственность за то, что в твоей жизни не хватает покоя и счастья.)

Разные миры — разные ракурсы

Не следует считать, будто традиционное прощение хуже или ниже радикального прощения. Это просто разные вещи. При использовании в рамках определенных систем убеждений — убеждений, которые прочно укоренены в физическом мире и в повседневной человеческой реальности, — традиционное прощение является единственной возможной формой прощения и очень ценно само по себе. Оно обращается к самым высоким человеческим качествам — к состраданию, милосердию, терпимости, смирению и доброте. Джоан Борисенко называет прощение «упражнением в сострадании»*.

*«Вина — учитель, любовь — урок» («Guilt is the Teacher; Love is the Lesson». Warner Books, 1990).

Радикальное прощение отличается от традиционного тем, что оно укоренено в мире Духа, который мы также называем миром Божественной Истины.

Таким образом, мы очень четко проводим границу между радикальным и традиционным прощением, поскольку теперь нам ясно, что они представляют собой как бы взгляды на мир через разные окуляры бинокля. От того, через какой окуляр мы смотрим на ситуацию, зависит, станем ли мы использовать традиционное прощение или радикальное. Эти окуляры дают нам совершенно разные точки зрения на предмет.

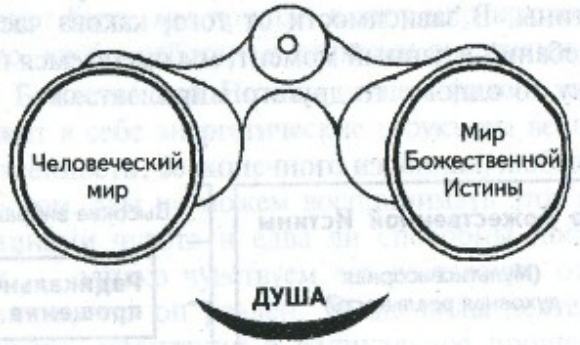


Рис. 2: Два мира — два ракурса

Но мы не должны думать о ситуации, будто она *либо такова, либо такова.* Она *и такова, и такова* одновременно. Дело в том, что мы стоим одной ногой в человеческом мире, а другой — в мире Божественной Истины (ведь мы — духовные существа, переживающие человеческий опыт) и поэтому можем посмотреть на ситуацию через любой из окуляров или через оба одновременно. Мы полностью укоренены в человеческом мире, но при

этом посредством своей души сохраняем связь с миром Божественной Истины.

Поскольку различия между этими мирами имеют очень большое значение, нам потребуются некоторые дополнительные объяснения.

Человеческий мир и мир Божественной Истины представляют собой два противоположных конца диапазона наших колебаний. Когда мы колеблемся на малой частоте, наши тела остаются исключительно плотными и существуют только в человеческом мире. Когда же мы колеблемся на высокой частоте, наши тела становятся тоньше, и мы одновременно существуем в мире Божественной Истины. В зависимости от того, какова частота наших колебаний в данный момент, мы смещаемся по шкале в сторону то одного, то другого мира.

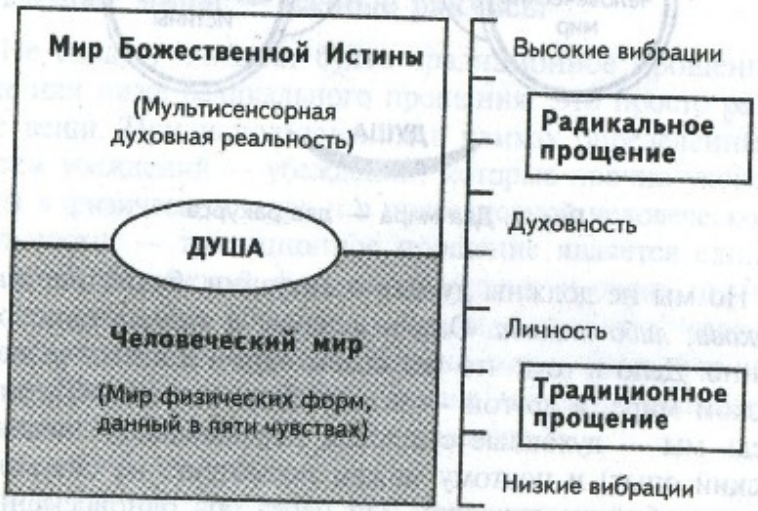


Рис. 3: Экзистенциальная цепь бытия

Человеческий мир — это мир объективной реальности, который мы воспринимаем как *внешний по отношению к нам*. Как мир форм, он являет собой то место, где проходит наша повседневная человеческая жизнь, а также реальность, воспринимаемая нашими пятью чувствами.

Здесь содержатся энергетические структуры смерти, перемен, страха, ограничений и двойственности. Этот мир представляет собой среду, где мы как духовные существа можем пережить человеческий опыт. Этот опыт означает бытие в человеческом теле и работу с определенными энергетическими структурами (и, возможно, выход за пределы этих структур), ассоциирующимися с человеческим миром. Может быть, мы пришли в этот мир исключительно ради того, чтобы работать с данными энергиями.

Мир Божественной Истины лишен физических форм и содержит в себе энергетические структуры вечной жизни, неизменности, бесконечного изобилия, любви и единства с Богом. Мы не можем воспринимать этот мир своими органами чувств и едва ли способны постичь его разумом, — однако чувствуем его достаточно отчетливо, чтобы знать, что он реален. Такие виды деятельности, как молитва, медитация и радикальное прощение, позволяют нам увеличить частоту своих вибраций и таким образом получить доступ в мир Божественной Истины.

Эти *экзистенциальные сферы* разделены не временем или пространством, но только уровнем вибраций. Исследования в области квантовой физики подтверждают, что вся реальность состоит из энергетических структур и сознание оказывает определенное влияние на эти структуры. Таким образом, мир форм существует как концентрация энергии, вибрирующей на частотах, которые доступны восприятию нашими физическими чувствами. С другой

стороны, мир Божественной Истины дан нам в качестве внутреннего знания и экстрасенсорных ощущений.

Поскольку эти два мира существуют в одном континууме, нельзя сказать, что мы живем некоторое время в одном из них, а некоторое — в другом. Мы живем в обоих одновременно. Но то, какой мир мы ощущаем в данный момент, зависит от того, насколько мы осознаем каждый из этих миров. Очевидно, пока мы существуем в человеческих телах, наше сознание лучше резонирует с человеческим миром. Наши органы чувств естественным образом втягивают нас в этот мир и убеждают в том, что он реален. Хотя некоторые из нас в меньшей степени привязаны к миру объективной реальности, чем другие, однако в большинстве своем люди все-таки прочно укоренены именно в этой сфере континуума, — да так оно и должно быть.

Наше осознание мира Божественной Истины очень ограничено, и похоже, что это — часть замысла. Душа приходит в физический мир, чтобы пережить человеческое существование, — поэтому наши воспоминания и осознание мира Божественной Истины должны быть ограничены, иначе этот опыт не был бы полным. Мы бы не смогли полноценно пережить характеризующие физический мир энергии перемен, страха, смерти, ограничений и двойственности, если бы знали, что все они иллюзорны. Если бы мы воплощались здесь с памятью о Божественном мире, то у нас не было бы возможности трансцендировать все эти земные состояния *и открыть* тот факт, что они представляют собой не более чем иллюзию. Но, принимая человеческое тело, каждый из нас забывает, кто он есть на самом деле, и таким образом дает себе шанс вспомнить, что он — духовное существо, переживающее человеческий опыт.

Во время одного собрания в Атланте в 1990 году Джеральд Ямпольски, известный писатель* и авторитет по «Курсу чудес», рассказывал реальную историю, происшедшую в одной семье, когда родители привезли из роддома своего второго ребенка.

Эта история служит прекрасной иллюстрацией того факта, что мы обладаем подлинным знанием о нашей связи с Богом и о собственной душе, но после того, как обретем человеческое тело, довольно скоро забываем все это. Итак, супруги, о которых рассказывал Ямпольски, решили, что их трехлетняя дочь обязательно должна принять участие в празднике по поводу прибытия в дом новорожденного. Однако их несколько обеспокоила настойчивая просьба дочери, чтобы ей позволили некоторое время побыть с младенцем наедине. Желая исполнить ее просьбу, но при этом как-то контролировать ситуацию, они включили внутреннюю связь в комнате малыша, чтобы если не видеть, то хотя бы слышать, что происходит возле колыбели. Услышанное просто ошеломило их. Девочка направилась прямо к кроватке, посмотрела через прутья оградки на новорожденного и сказала:

— Малыш, расскажи мне о Боге. Я уже начала забывать.

В нормальном своем состоянии душа не знает ограничений. Однако, воплощаясь в человеческом теле, она создает личность (или эго), обладающую особыми характеристиками, необходимыми для нашего целительного путешествия, и добровольно забывает о своей связи с миром Божественной Истины.

* См.: *Дж. Ямпольски.* Прощение — лучший целитель. Киев, «София», 2002 г.

Несмотря на то что наши воспоминания о собственном единстве с Богом скрыты за непроницаемой завесой (которую, судя по вышеприведенной истории, мы до конца задергиваем только к трехлетнему возрасту), люди не лишены возможности связаться с миром Божественной Истины. Наши души способны создавать вибрации, резонирующие с миром Божественной Истины, и таким образом вступать с ним в контакт.

Развить эту связь можно посредством таких практик, как медитация, молитва, йога, дыхательные упражнения, танец и песнопения. Все это помогает нам достаточно повысить собственные вибрации, чтобы обрести связь с миром Божественной Истины.

Есть основания полагать, что эта связь в последнее время становится все более прочной. Я неизменно задаю участникам своих семинаров один и тот же вопрос: *«Кто из вас чувствует, что наша духовная эволюция ускоряется — что Дух просит нас быстрее усваивать свои уроки, чтобы подготовиться к некоему важному сдвигу?»* Мнение аудитории оказывается почти единодушным. Все больше людей открыто и непринужденно говорят о том, что всегда ощущали связь со своим «ангелом-проводником» и с каждым днем доверяют ему все охотнее. Завеса между двумя мирами определенно становится все тоньше. Радикальное прощение способствует этому процессу как на индивидуальном уровне, так и на уровне коллективного сознания.

Тем не менее два вида прощения по-прежнему буквально принадлежат двум различным мирам. Они требуют совершенно разного взгляда на мир и на жизнь. Традиционное прощение является ***способом жизни в мире***, тогда как радикальное прощение представляет собой не менее чем ***духовный путь***.

Если говорить о нашей способности исцелять себя и эволюционировать духовно, то радикальное прощение дает нам необыкновенный потенциал трансформации сознания, и этот потенциал далеко превосходит то, что возможно при помощи традиционного прощения.

Однако мы должны понимать, что по-прежнему живем в человеческом мире и время от времени не дотягиваем до того, что считаем своим духовным идеалом. Когда всем нашим существом овладевает нестерпимая боль, бывает практически невозможно перейти от нее сразу к радикальному прощению. Если кто-то недавно сделал вам что-то плохое — например, изнасиловал, — нельзя ожидать, что вы сразу же сумеете принять мысль о том, что этот опыт был вам необходим и является частью Божественного Плана. Вам просто недостанет восприимчивости, чтобы рассмотреть такую идею. Это может произойти только позже, при спокойном размышлении о случившемся, а не в пылу гнева, когда травма еще очень свежа в вашей памяти.

Тем не менее мы должны постоянно напоминать себе о том, что все, создаваемое нами, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЯВЛЯЕТСЯ духовным идеалом; что мы сами создаем в своей жизни ситуации, которые помогают нам учиться и расти; что каждая ситуация несет в себе необходимые нам уроки; и что единственный способ использовать тот или иной опыт для своего роста — пройти *через* него.

В данном случае нам не приходится выбирать, проходить через данный опыт или нет (это решает за нас Дух), но от нас зависит, как долго мы будем чувствовать себя жертвами в той или иной ситуации. Если мы хотим быстро избавиться от сознания жертвы, к счастью, у нас есть технология, позволяющая это сделать. Но традиционное прощение мало чем может помочь в этом смысле.

Резюме:

- Традиционное прощение — одна из важнейших категорий человеческого общества. Поскольку миру людей присуща энергия двойственности, традиционное прощение судит и разделяет все вокруг на хорошее и плохое, правильное и неправильное. ***Радикальное прощение значит, что не существует хорошего/плохого, правильного/неправильного. Лишь наше мышление делает явления таковыми.***
- **Традиционное прощение** всегда исходит из предположения, будто произошло что-то плохое и кто-то кому-то «причинил вред». Это архетип жертвы в действии. ***Радикальное прощение приходит из убеждения, что ничего плохого не происходит и ни в одной ситуации никто не является жертвой.***
- **Традиционное прощение** эффективно в той мере, в какой оно взывает к таким высшим человеческим добродетелям, как сострадание, терпимость, доброта, милосердие и смирение. Эти качества поощряют нас к прощению и обладают определенным целительным потенциалом. Однако сами по себе они не являются прощением. ***В этом отношении радикальное прощение не отличается от традиционного, ибо для его осуществления тоже требуются все эти добродетели.***
- **Традиционное прощение** полностью зависит от нашей способности к состраданию, и в этом смысле оно ограничено. Сколько бы сострадания и терпимости мы ни проявили к такому человеку, как Гитлер, как бы ни прочувствовали боль его детства, ничто не способно дать нам сил простить ему (используя традиционное прощение) массовое убийство шести миллионов евреев. ***Радикальное прощение не имеет никаких ограничений и ничем не обусловлено. Если радикальное прощение не поможет простить Гитлера, оно не поможет простить никого. Подобно безусловной любви, оно объемлет все или ничего.***
- Когда речь идет о **традиционном прощении** наше эго и личность всегда ищут внешний объект. Таким образом, проблема всегда находится вне нас — в ком-то другом. ***В случае радикального прощения смотреть следует в противоположном направлении — проблема находится «внутри», во мне самом.***
- **Традиционное прощение** верит в реальность физического мира, в прозрачность и однозначность «происходящего» и всегда пытается «разобраться» в ситуации, чтобы ее *контролировать*. ***Радикальное прощение признает иллюзорность окружающего мира, всегда видит в происшедшем лишь притчу и отвечает на любую ситуацию тем, что признает ее совершенство.***
- **Традиционное прощение** не принимает во внимание представления о бессмертии души, верит в смерть и боится ее. ***Радикальное прощение воспринимает смерть как иллюзию и придерживается мнения, что жизнь вечна.***
- **Традиционное прощение** воспринимает жизнь как проблему, которую нужно решить, или как наказание, которого нужно избежать. Оно воспринимает жизнь как случайный набор обстоятельств, которые складываются без всякой причины, — именно это представление отражено в популярной наклейке, украшающей бамперы многих автомобилей «Дерьмо случается!»*. ***Радикальное прощение воспринимает жизнь как нечто имеющее цель и движимое любовью.***

* «Shit happens!» (англ.) Перефразировка выражения «things happen» — «всякое случается». — *Прим. перев.*

- **Традиционное прощение** признает врожденное несовершенство человека, но не видит *совершенства в этом несовершенстве.* Этот парадокс для него непостижим. ***Радикальное прощение является воплощением этого парадокса.***
- **Традиционное прощение** может нести в себе высокие вибрации, подобные вибрациям радикального прощения, пробуждающие некоторые из высших человеческих добродетелей: доброту, смирение, сострадание, терпение и терпимость. Дверью, через которую мы начинаем свой путь к повышению вибраций, чтобы обрести связь с миром Божественной Истины и научиться ***радикальному прощению***, служит человеческое сердце.
- **Традиционное прощение**, если оно несет в себе достаточно высокие вибрации, видит глубину духовной идеи о том, что мы *все* несовершенны и несовершенство — часть человеческой природы. Человек, который смотрит на своего обидчика с этой точки зрения, может сказать с истинным смирением, терпимостью и состраданием: «Таков был бы и я, если бы не благодать Божья». Такой человек признает, что он тоже способен на все, что совершил обвиняемый. Тот, кто знаком со своим теневым «я», знает, что каждый из нас обладает потенциалом разрушать, убивать, насиловать, издеваться над детьми, уничтожать миллионы людей. Это знание помогает нам пробудить в себе смирение, а также проявить доброту и милосердие по отношению не только к окружающим, но и к себе, — поскольку в них мы узнаем собственное несовершенство, собственную тень. Это осознание приводит нас очень близко к тому, к чему мы

ТРАДИЦИОННОЕ ПРОЩЕНИЕ	РАДИКАЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ
Человеческий мир (эго)	Мир Божественной Истины
Низкочастотные вибрации	Высокочастотные вибрации
Произошло что-то плохое	Ничего плохого не произошло
Основано на суждениях	Свободно от суждений и вины
Ориентация на прошлое	Ориентация на настоящее
Потребность во всем разобраться	Приятие обстоятельств как они есть
Сознание жертвы	Сознание благодати
Осуждение человеческого несовершенства	Приятие человеческого несовершенства
Буквальное восприятие событий	Символическое восприятие событий
Только физическая реальность	Метафизическая реальность
Проблема видится «вовне»	Проблема во мне (моя ошибка)
Отпустить обиду	Принять чувство обиды как должное
Ты и я отделены друг от друга	Ты и я — одно
«Всякое случается»	Случайностей не бывает
Жизнь — случайное событие	У жизни есть цель и смысл
Контроль со стороны личности (эго)	Душа следует божественному плану
Реальность — цепь внешних событий	Мы сами создаем реальность
Смерть реальна	Смерть — иллюзия

Более подробно эти различия рассмотрены в главе 15: Кредо

Рис. 4: Разница между традиционным и радикальным прощением

стремимся, — к радикальному прощению. ***Радикальное прощение тоже с любовью взирает на врожденное несовершенство человека, однако видит совершенство в этом несовершенстве.***

- **Радикальное прощение** признает, что прощение не является волевым актом и не может быть *даровано*. Человек должен лишь *стремиться* к прощению и передавать ситуацию в распоряжение своей Высшей Силы. Любое прощение становится результатом не волевого усилия, но открытости по отношению к тому, чтобы пережить прощение.

Что НЕ является прощением:

Поскольку мы занялись определениями, нужно прояснить, что вообще НЕ является прощением (ни радикальным, ни даже традиционным). Многое, что кажется прощением, на самом деле представляет собой то, что я называю *псевдопрощением*.

Псевдопрощению не хватает подлинности, и обычно оно являет собой не более чем красиво упакованное осуждение и скрытую злобу, *замаскированные* под прощение. Псевдопрощение лишено стремления простить и ни в коей мере не помогает человеку избавиться от сознания жертвы — а только усиливает его. Однако отличить это явление от традиционного прощения бывает весьма нелегко.

Примеры псевдопрощения:

Примеры, приведенные ниже, расположены в определенном порядке: начиная от случаев очевидно ложного прощения и заканчивая случаями прощения, близкого к традиционному.

- ***Прощение из чувства долга*** — совершенно не подлинно, однако многие из нас прощают именно так. Мы полагаем, что прощение — *правильная* и даже *духовная* вещь. Мы думаем, будто *обязаны* прощать.
- ***Прощение из чувства праведности*** — это полная противоположность прощения. Если человек прощает людей потому, что полагает, будто он прав и праведен, а они глупы или грешны и ему жаль их, — это чистой воды высокомерие.
- ***Одарение прощением*** — это самый настоящий самообман. Нам не дана власть даровать кому-то прощение. Одаряя кого-то прощением, мы *строим из себя Бога*. Прощение не подлежит контролю с нашей стороны, — оно просто происходит, когда мы стремимся к нему.
- ***Притворное прощение*** — притворяясь, будто вы не сердитесь по какому-то поводу, когда на самом деле сердитесь, — вы не столько прощаете, сколько подавляете свой гнев. Это — форма самоотрицания. Таким образом, вы позволяете окружающим, чтобы они обращались с вами как с тряпкой. Такое поведение обычно происходит из боязни не простить, из страха быть отвергнутым или из убеждения, будто проявлять гнев недопустимо.
- ***Простить и забыть*** — это не более чем отрицание очевидного. Простить — не означает просто стереть что-то из своего опыта. Мудрые прощают, но *не* забывают. Они стараются оценить дар, содержащийся в ситуации, извлечь из нее урок и запомнить его.
- ***Оправдания*** — прощая, мы нередко объясняем или оправдываем поведение обидчика. Например, человек может сказать о своих родителях: «Мой отец из-

девался надо мной потому, что над ним издевались его родители. Он просто не знал других методов воспитания». Простить — значит *отпустить* прошлое и не позволять ему управлять собой. Объяснение полезно в той степени, в какой помогает человеку отпустить прошлое, однако объяснение не позволяет нам избавиться от мысли, что произошло что-то плохое. Поэтому в лучшем случае такое прощение просто равно традиционному. В нем еще содержится некоторая доля сознания собственной праведности, за которой может прятаться гнев. С другой стороны, понимание, почему человек сделал то, что он сделал, и сострадание к нему помогают нам увидеть собственное несовершенство и проявить сочувствие и милосердие, — а это повышает наши вибрации до уровня традиционного прощения, но все же не до уровня радикального прощения.

- ***Простить человека, но не оправдывать его поведение*** — этот в значительной мере интеллектуальный подход может представлять собой только маскировку под прощение, поскольку в нем остается слишком много осуждения и чувства собственной правоты. Кроме того, тут возникают некоторые практические и семантические проблемы. Как возможно отделить убийцу от убийства?

В связи с этим последним видом прощения встает вопрос об ответственности, который мы отдельно рассмотрим в следующей главе.

4: Ответственность

Нужно ясно понимать, что радикальное прощение не освобождает нас от ответственности. Мы — духовные существа, переживающие человеческий опыт в мире, где управляют как физические законы, так и законы, установленные людьми. Поэтому мы непременно несем ответственность за свои действия. Это — неотъемлемая часть человеческого опыта, и избежать этого нельзя.

Иными словами, создавая обстоятельства, которые вредят другим людям, мы должны понимать, что в человеческом мире такие действия влекут за собой определенные последствия. Поскольку с точки зрения радикального прощения все участники ситуации получают то, что им необходимо, выходит, что и последствия поступка (такие, как тюремное заключение, штраф, стыд или проклятие) тоже являются уроками, и в духовном контексте они *совершенны*.

У меня часто спрашивают, что делать в ситуациях, когда какой-то человек причиняет нам вред и обычная реакция состояла бы в том, чтобы привлечь обидчика к ответственности через суд. Должен ли прощающий прибегнуть к судебному преследованию? Ответ: «Да». Мы живем в человеческом обществе, где действует закон причины и следствия. Этот закон гласит, что каждое действие встречает соответствующее противодействие. Таким образом, мы с самого раннего возраста узнаем, что у всех наших действий есть те или иные последствия. Если бы нам не приходилось отвечать за вред, причиненный окружающим, прощение не имело бы ни смысла, ни ценности. Если бы нам не нужно было нести ответственности, все выглядело бы так, словно можно делать все что угодно и никого это

как бы и не беспокоит. Такое отношение начисто лишено сострадания. Например, дети всегда воспринимают *справедливые* дисциплинарные ограничения, налагаемые родителями, как проявление заботы и любви. И наоборот: вседозволенность они воспринимают как отсутствие родительской заботы. Дети знают.

Однако энергетический уровень прощения определяется тем, в какой мере наша реакция на действия других людей определяется чувствами праведного возмущения, недовольством, обидой и желанием отомстить, а в какой мере — искренним желанием уравновесить чаши весов в соответствии с принципами справедливости, свободы и взаимного уважения. Ощущение собственной праведности и стремление отомстить понижают наши вибрации. И наоборот: стремление защитить принципы и уравновесить ситуацию повышает вибрации. Чем выше наши вибрации, тем ближе мы подходим к Божественной Истине и тем больше наша способность к радикальному прощению.

Недавно из уст известного писателя Алана Коэна я слышал рассказ, который очень хорошо иллюстрирует это положение. Один его друг оказался участником ситуации, которая привела к смерти девочки. Его обвинили в гибели ребенка и приговорили к длительному сроку тюремного заключения. Он признал свою ответственность за случившееся и в тюрьме вел себя образцово. Однако отец девочки — богатый и влиятельный человек, имеющий высокопоставленных друзей, — поклялся сделать все, чтобы этот мужчина просидел за решеткой как можно дольше. Поэтому всякий раз, когда у заключенного появлялась возможность апеллировать о досрочном освобождении, отец девочки, не жалея времени и денег, использовал все свое влияние, чтобы прошение было от-

клонено. После того как это повторилось несколько раз, Коэн спросил своего друга, что тот думает в связи с усилиями богача удержать его за решеткой. Друг ответил, что он простил отца девочки и каждый день молится о нем, поскольку понимает, что в тюрьму заточен именно богач, а не он сам.

И действительно, отец, не в силах освободиться от гнева, печали и боли, находится в плену у своего стремления отомстить. Сознание жертвы стало для него тюрьмой, откуда нет выхода. Даже традиционное прощение оказалось ему не под силу. С другой стороны, друг Коэна отказался быть жертвой и увидел единственный выход из данной ситуации в любви. Его вибрации оказались выше, и он сумел проявить радикальное прощение.

Возвращаясь к вопросу о том, следует ли преследовать обидчика через суд, я скажу, что мы должны стремиться к тому, чтобы люди несли ответственность за свои поступки. Однако если уж мы решили подать на кого-то в суд, то нам следует, как говорится, «помолиться за сукина сына», а заодно и за себя. (Между прочим, для того чтобы простить человека, нет никакой нужды относиться к нему с симпатией!) Иными словами, мы передаем дело в руки Высшей Силы. Мы признаем, что любой ситуацией управляет Божественная Любовь и каждый человек получает именно то, чего он хочет. Мы признаем, что каждой ситуации присуще совершенство, даже если не видим этого с первого взгляда.

У меня был случай убедиться в этом на собственном опыте, когда я только что закончил эту книгу и искал агента по сбыту. Кто-то из друзей порекомендовал мне якобы хорошую специалистку, и мы с моей женой Джоанной отправились на встречу с ней. Она нам понравилась, и у меня

не было никаких оснований сомневаться в ее профессионализме или честности. К тому же, — вот ведь любопытно, как иногда работает Вселенная, — на следующий день был крайний срок подачи заявок в ежегодный каталог «Новые издания». Магазины заказывают книги именно по этому каталогу, поэтому было очень важно попасть в него — иначе целый год упущен. Однако это означало, что мне нужно было торопиться подписать контракт с этой женщиной. А она хотела 4000 долларов задатка плюс 15 % с продаж. В тот момент у нас не было 4000, но Джоанна где-то раздобыла 2900, а остальное мы должны были выплатить в течение нескольких месяцев. На том и сошлись. Хотя мы подписали контракт в спешке, я был доволен, что передал эту часть работы в чьи-то опытные руки.

Однако шли месяцы, моя книга уже давно вышла из печати, и я обнаружил, что вынужден делать многое из того, что, на мой взгляд, должна была делать агент. Я принимал заказы на закупку своих книг, рассылал книги рецензентам и тому подобное. Я вообще не видел результатов ее работы. Некоторое время я просто следил за поведением моего агента, а затем высказал ей свои претензии.

Оказалось, что она действительно не делает почти ничего. Конечно, она спорила со мной и пыталась защищаться, но когда я потребовал, чтобы агент показала мне переписку по моей книге или вообще какие-либо свидетельства своей деятельности, эта дама не смогла предъявить ничего. Я разорвал контракт на основании того, что агент не выполнила свои обязательства, и потребовал, чтобы она вернула задаток. Естественно, она отказалась. Тогда я подал на нее в суд, чтобы вернуть свои деньги.

Можете себе представить, как я был раздосадован. Я завяз именно там, где вязнут все люди, считающие себя

жертвами — в «стране жертв», — и совершенно не осознавал этого! Я тщательно составил историю своего несчастья и при всякой возможности делился ею с любым, кто готов был слушать. На мой взгляд, агент украла мои деньги, и я хотел во что бы то ни стало поквитаться. Я действительно глубоко завяз в этой трясине и просидел там несколько недель. И этот человек считал себя *Мистером Прощение!*

К счастью, вскоре в гости зашла наша подруга, некогда принимавшая участие в моем первом семинаре по радикальному прощению. Когда я рассказал ей свою историю, она сразу же спросила:

— Хорошо, а ты заполнил анкету прощения в связи с этим?

Конечно, я ее не заполнял. Это было последнее, что могло бы прийти мне в голову.

— Не заполнял я никакую анкету! — сказал я сердито.

— А тебе не кажется, что следовало бы? — спросила Люси.

— Не хочу я заполнять эту паршивую анкету! — закричал я.

— Но это же твоя анкета, — вмешалась Джоанна. — Ты обязан делать то, чему учишь других!

Что тут скажешь? Почувствовав, что меня приперли к стенке, я отправился в соседнюю комнату, чтобы взять анкету, но я был по-прежнему зол и прекрасно понимал, — понимали это и Люси с Джоанной, — что все мое существо протестует. Меньше всего на свете мне хотелось заполнять анкету, но они поймали меня на крючок. Кипя злобой, я заполнял пункт за пунктом, едва ли участвуя в этом процессе душой. И вдруг, приблизительно на полпу-

ти, я прочел очередную строку: «Я отпускаю потребность винить кого-то и потребность быть правым». И тут меня как громом поразило. *Потребность быть правым!* Внезапно меня осенило, в чем я пытался оказаться правым. Во мне глубоко укоренилось убеждение, будто я *все обязан делать сам*! Мне стало ясно, что в этом случае я просто в очередной раз пытался проиграть это убеждение на практике. Перед моим внутренним взором промелькнули другие случаи, когда я бессознательно создавал ситуации, в которых меня подводили люди. И тут я увидел и окончательно понял, что эта женщина просто помогла мне осознать свое ядовитое убеждение, чтобы я мог отказаться от него и открыться для более полноценной жизни.

Мой гнев сразу же улетучился, и я увидел, как закрывался от тех самых вещей, в которые верил и которым учил. Мне стало очень стыдно. Но я почувствовал, что ко мне снова вернулось осознание.

Теперь я отчетливо видел, что эта женщина была для меня *ангелом исцеления,* и вместо гнева и обиды я испытывал по отношению к ней глубочайшую любовь и благодарность.

Кроме того что этот случай оказался для меня прекрасной возможностью исцеления, он стал еще и важным уроком того, как легко нам бывает утратить осознание духовного закона и как легко эго может втянуть нас в драму и удерживать там. Это была яркая демонстрация того, насколько сильным бывает мое эго, когда оно стремится отделить меня от Источника и от всего, что я считаю истинным. И еще этот случай ясно показал, почему человеку необходимы духовные друзья, готовые оказать поддержку, не принимая его историю жертвы за чистую монету, но с готовностью оспаривая ее.

Однако, возможно, у вас возник вопрос, отказался ли я от судебного преследования этой женщины после того, как понял, что она стала моим ангелом исцеления. Должен сказать, что тут мне было очень нелегко принять окончательное решение.

Я понял, что, хотя теперь я вижу обстоятельства этого дела с точки зрения мира Божественной Истины, данная ситуация глубоко укоренена в человеческом мире. Я дважды предложил своему агенту пересмотреть свою позицию, и в обоих случаях она отказалась.

Тогда я довел судебное дело до конца, поскольку пришел к выводу, что душе моего агента необходим этот опыт, — иначе душа помогла бы этой женщине прекратить его, когда я предлагал ей пересмотреть свою позицию. Но теперь я занимался тяжбой с открытым сердцем и с намерением добиться правильного и совершенного результата. Суд принял решение в мою пользу и постановил, что агент должна почти полностью вернуть мне 4000 долларов задатка. Денег я так и не получил, но это и не важно. Важно, что я доверился процессу и делал то, что считал необходимым в данный момент.

На самом деле, не имеет значения, какое решение я тогда принял. Дух пришел бы к цели каким-либо другим путем, и в конце концов все было бы хорошо, — как это бывает всегда. Представление о том, что наши решения имеют какое-то значение в общей схеме вещей — всего лишь попытки эго сделать каждого из нас отдельным и особым. Вселенная уладит все, какие бы решения мы ни принимали. Но то, как мы принимаем эти решения, — исходя из любви или из страха, из жадности или из великодушия, из ложной гордости или из смирения, из непорядочности или из искренности, — имеет значение для

нас лично, поскольку каждое решение человека оказывает влияние на его вибрации.

Еще одна ситуация, о которой меня нередко спрашивают, — что делать, если вы становитесь свидетелем издевательства над ребенком. Вопрос вот в чем: если мы полагаем, что всякий опыт необходим для духовного развития ребенка, стоит ли нам предпринимать какие-то действия, чтобы прекратить плохое обращение, ибо своим вмешательством мы можем помешать росту души малыша? Я всегда отвечаю, что как люди мы должны делать то, что считаем необходимым в соответствии с нашими текущими представлениями о том, что хорошо, а что плохо, — как то определяет человеческий закон. Итак, нам следует поступать так, как мы считаем нужным, осознавая при этом, что, согласно духовному закону, ничего плохого не происходит. В таком случае, естественно, мы должны вмешаться. Будучи людьми, мы не можем поступить иначе. Тем не менее наше вмешательство не является ни злом, ни благом, поскольку в любом случае все заранее организовано Духом.

Я рассуждаю так: если бы для души ребенка было необходимо, чтобы все оставалось как есть, Дух предотвратил бы постороннее вмешательство. Иными словами, если бы мне не нужно было вмешиваться, Дух сделал бы так, чтобы я ничего не знал о ситуации. И наоборот, если Дух сделал так, что я узнал об издевательствах над ребенком, значит, я имею полное право вмешаться. В конце концов, это даже не мое решение.

Однако если я вмешиваюсь, то делаю это без всякого осуждения и без желания кого-то обвинить. Я просто делаю то, что считаю нужным, зная, что Вселенная организовала все это по определенной причине и в любой ситуации есть совершенство.

5: Терапия радикального прощения

В истории Джилл нет ничего необычного. На самом деле, подобное могло бы произойти с любым человеком. После выхода в свет первого издания книги в 1997 году мне писали и звонили тысячи людей, которые говорили, что узнали в этом рассказе ситуацию из своей собственной жизни. Для многих читателей история моей сестры стала началом исцеления, — как это произошло в случае самой Джилл.

Поскольку это — типичный случай проблем во взаимоотношениях, история Джилл может служить хорошим примером того, как можно использовать для решения совершенно заурядных проблем повседневной жизни радикальное прощение, которое являет собой действенную альтернативу традиционной психотерапии и психологическим консультациям. Ныне этот метод известен как *терапия радикального прощения (ТРП)*.

В этом есть что-то парадоксальное, ибо важнейший принцип радикального прощения состоит в том, что, несмотря на все свидетельства в пользу обратного, *никогда ничего плохого не происходит* и менять ничего не нужно. О какой же терапии может идти речь? В конце концов, один из важнейших постулатов, лежащих в основе радикального прощения, таков: ***все без исключения события нашей жизни происходят под Божественным руководством, имеют определенную цель и служат нашему высшему благу***. Но терапия по определению подразумевает, что что-то не так и требуются изменения. Отправляясь к терапевту, мы ждем, что он задаст себе три основных вопроса:

1. Что неправильно в данном человеке или в данной ситуации?
2. Что стало причиной такого положения вещей?
3. Как можно решить создавшуюся проблему?

Поскольку ни один из этих вопросов не совместим с радикальным прощением, как оно может быть терапевтическим средством? Мы найдем ответ на этот вопрос, рассмотрев, каким образом радикальное прощение помогло Джилл.

Возможно, вы помните, что в самом начале истории о Джилл я действовал в соответствии с подразумеваемым *соглашением* с ней, что у нее есть проблема, что главной причиной этой проблемы является Джеф и что единственной возможной реакцией на данную ситуацию может быть поиск решения. В течение некоторого времени я вместе с ней шел по этому традиционному пути. И я предложил другой подход (радикальное прощение) лишь тогда, когда увидел, что время для этого наступило.

С этого момента я очень ясно давал понять своей сестре, что перевожу нашу беседу в совершенно другое русло и использую совершенно другой набор исходных допущений. Собственно говоря, я перешел к новому набору вопросов, а именно:

1. В чем совершенство ее ситуации?
2. Каким образом это совершенство раскрывается?
3. Каким образом Джилл может изменить свою точку зрения на ситуацию, чтобы у нее появилось желание увидеть в происходящем совершенство?

Уверяю вас, что изначально Джилл даже в шутку не думала, что ситуация с Джефом, а также предыдущая ситуация с бывшим мужем могут нести в себе совершенство. На самом деле она считала *самоочевидным*, что все произошедшее плохо и неправильно, — и большинство людей с ней согласились бы.

Однако, как мы видели, исцеление пришло к моей сестре только после того, как она осознала, что, фактически, ни в одной ситуации нет ничего ни плохого, ни хорошего; что она никогда не была чьей-либо жертвой; и, наконец, что Джеф был отнюдь не врагом ей, но ангелом исцеления. Джилл начала понемногу осознавать, каким образом Божественное руководство помогало ей избавиться от ложного мировосприятия и осознать свои ошибочные представления, которые на протяжении многих лет мешали ей проявить свое подлинное «я». С этой точки зрения все описанные ситуации, включая ситуацию с Джефом, были дарами благодати.

Таким образом, ТРП является не столько терапией, сколько обучением. Терапевт (или инструктор, как я предпочитаю его называть) стремится не столько решить проблемы клиента, сколько просветить его. Радикальное прощение — это духовная философия, оказывающая практическое влияние на жизнь людей, поскольку дает им духовную точку зрения на мир. Взглянув на свою ситуацию с точки зрения радикального прощения, человек может эффективно преодолеть возникшие у него трудности.

Божественный план не подлежит исправлению. Но на каждом этапе осуществления личного плана у человека всегда есть выбор. Радикальное прощение помогает людям изменить свою точку зрения на мир, чтобы затем делать выбор, основываясь на новом понимании действительности.

История Джилл показывает, насколько непросто бывает совершить этот сдвиг восприятия. Несмотря на то

что у моей сестры были очевидные ключи к ситуации, она смогла открыться для понимания новой интерпретации происходящего лишь после длительных бесед со мной и острых приступов душевной боли. В особенности трудно ей было взглянуть с новой точки зрения на предполагаемую неверность ее бывшего мужа.

Представьте себе, как трудно может быть внушить идею радикального прощения жертве холокоста, недавно изнасилованной женщине или человеку, подвергшемуся жестоким издевательствам. И в самом деле, большая часть предварительной работы ТРП направлена именно на то, чтобы добиться от человека *желания* допустить саму *возможность*, что в травмирующей ситуации присутствует совершенство. Только для того, чтобы добиться от клиента такой восприимчивости, в некоторых случаях требуется потратить немало времени и помочь ему отпустить много эмоций. И все же это возможно. Я могу сказать это с уверенностью, поскольку видел, как люди, пережившие самые ужасные ситуации, очень быстро осуществляли колоссальный сдвиг в восприятии.

Тем не менее случается, что человеку так и не удается обрести восприимчивость к идеям радикального прощения. Некоторые люди просто не в силах преодолеть свое *сознание жертвы*. Те же, кто находят в себе силы хоть на миг увидеть в своей ситуации совершенство, обретают могущество, чтобы избавиться от сознания жертвы и освободиться. Джилл — одна из таких людей. Сестра по сей день живет вместе с Джефом, и они оба счастливы.

Именно в этом сила нашей работы, ибо, как мы увидим в следующих главах, отпуская сознание жертвы, человек обретает ключ к здоровью, личной силе и духовной эволюции. Наше пристрастие к архетипу жертвы на-

считывает многие эпохи, но, вступая в эру Водолея (следующий двухтысячелетний период духовной эволюции), нам нужно отпустить груз прошлого, освободиться от архетипа жертвы и научиться более осознанно жить в текущем моменте.

Для этого требуется выполнить некоторые предварительные условия. Во-первых, обрести восприимчивость, необходимую для радикального прощения, можно только в том случае, если вы достаточно открыты, чтобы взглянуть на вещи с духовной точки зрения. Такая точка зрения не подразумевает и не исключает принадлежности к какой-то конкретной религии, — но по меньшей мере требует веры в Высшую Силу, или Высший Разум, и в то, что за покровом нашего физического мира существует некая духовная реальность. Радикальное прощение несовместимо со строго атеистическим взглядом на жизнь, и ТРП в этом случае не работает. Далее вы поймете, что для того, чтобы радикальное прощение стало вашей жизненной реальностью, нужно свыкнуться с идеей, что мы способны путешествовать в обоих мирах одновременно.

При таком подходе можно объяснить радикальное прощение, не пугая никого Божьей карой и в то же время уважая религиозные убеждения всех верующих. Радикальное прощение можно объяснить в терминах, согласующихся с любой системой верований, чтобы каждый человек мог воспринять наши идеи, не испытывая внутреннего дискомфорта. Кроме того, основные положения ТРП никоим образом не опираются на мистические или эзотерические идеи и представления. Такие понятия, как подавление, отрицание и вытеснение, прочно вошли в психологическую теорию, а поэтому данные механизмы можно полностью объяснить научным языком.

Однако следует особо отметить, что ТРП не будет работать в комплексе с традиционной психотерапией и психологией. Слишком далеки друг от друга вопросы и допущения, лежащие в основе этих подходов. Любой психотерапевт, включающий ТРП в свой рабочий арсенал, должен осознать разницу между нею и традиционной терапией. Тут необходимо чувствовать, кому из клиентов какой метод больше подходит, и внимательно следить за тем, чтобы не смешивать их.

Терапия радикального прощения главным образом предназначена для людей, не страдающих никакими психическими расстройствами, — для тех, кому просто нужно разобраться в проблемах своей повседневной жизни. Однако если человека мучают тяжелые проблемы и глубоко вытесненная боль, то его необходимо направить к квалифицированному психотерапевту, который также использует ТРП.

Технология радикального прощения обманчиво проста, но при этом удивительно эффективна в качестве терапии для души — для отдельных людей, целых групп, народов и даже стран. Например, мне приходилось проводить семинары для евреев и других народов, подвергшихся жестоким преследованиям, которые не могут отпустить свою коллективную боль, — и я стал свидетелем удивительных сдвигов в их сознании. Они сумели отпустить коллективную боль и тем самым, полагаю, способствовали исцелению травм коллективного сознания своей группы — травм, насчитывающих многие поколения.

Сейчас я использую свои методы для исцеления застарелой травмы, которая не дает покоя народу Австралии с тех самых пор, как 200 лет назад первые английские каторжники высадились на побережье этого континента и начали систематическое истребление коренного населения*. Ныне белое население Австралии искренне хочет попросить прощения, а аборигены не менее искренне хотят простить, — чтобы все жители континента могли стать единым народом. В опубликованной в Австралии книге «Примирение посредством радикального прощения» говорится, что только духовная технология, подобная радикальному прощению, может принести примирение народам континента, и австралийцам даны необходимые для этого инструменты. В будущем я намерен принести эти идеи в другие части света, где существует межнациональная рознь (включая США).

Обучение и сертификацию по терапии и инструктажу радикального прощения можно получить через «Институт радикального прощения. Терапия и тренинг» (Institute for Radical Forgiveness Therapy and Coaching, Inc.) со штаб-квартирой в Атланте, штат Джорджия. Наши программы предназначены как для профессиональных психологов, которые желают пополнить свой арсенал методами радикального прощения, так и для непрофессионалов, которые просто хотят научить других людей использовать радикальное прощение для решения повседневных проблем.

Даже для бизнеса радикальное прощение оказалось очень действенной технологией. С помощью наших методов можно найти, где в организации блокируется энергия, и отпустить ее. Нередко это приводит к впечатляющему росту прибыльности компании, — поэтому ныне в нашем институте обучается немало бизнес-консультантов. (Более подробную информацию вы можете найти в Интернете по адресу в приложении: www.radicalforgiveness.com)

* Англия в течение длительного времени ссылала преступников на каторгу в Австралию, которая была британской колонией. — *Прим. перев.*

6: Механизмы эго

Разговор о духовной природе человека редко обходится без обсуждения эго. Радикальное прощение — не исключение, поскольку эго, очевидно, играет центральную роль в любых психологических процессах. Так что же представляет собой эго и какое отношение оно имеет к радикальному прощению?

Мне кажется, на этот вопрос есть по меньшей мере два ответа. В первом случае эго представляется как наш враг, а во втором — как друг.

Точка зрения *«эго — враг»* возлагает на эго ответственность за то, что ради собственного выживания оно отделяет нас от Источника. Таким образом, оно является нашим духовным врагом, с которым нужно сражаться. Это представление лежит в основе многих духовных учений, — и тогда необходимым условием духовного роста становится отказ от эго или его преодоление.

Точка зрения *«эго — друг»* видит в эго часть нашей души — часть, которая заботливо ведет нас через человеческий опыт.

Я полагаю, что некоторая доля истины есть в обеих точках зрения, хотя на первый взгляд они кажутся несовместимыми. Позвольте мне объяснить, как я представляю себе каждую из них, чтобы вслед за этим вы могли составить собственное мнение.

1. Эго — враг

Согласно этой модели, эго видится как глубоко укорененная система убеждений о том, кем мы являемся по отношению к Духу, сформировавшаяся, когда мы начали экспериментировать с мыслью об отделении от Божественного Источника. Фактически, можно сказать, что эго представляет собой убеждение в том, что отделение *действительно состоялось*.

В момент отделения эго заставило нас поверить, что наш эксперимент очень разозлил Бога. Это пробудило в нас сильнейшее чувство вины.

Затем эго дополнило свой вымысел рассказом о том, что Бог непременно поквитается с нами и жестоко накажет за наш великий грех. Когда мы поверили и в эту историю, нас объяло такое нестерпимое чувство вины и ужаса, что нам не оставалось ничего другого, как вытеснить эти чувства глубоко в подсознание. Таким образом, мы смогли защитить себя от сознательного переживания этих тяжелых эмоций.

Данная тактика сработала хорошо, однако в нашей душе затаился страх, что эти чувства снова всплывут. Чтобы совладать с этой проблемой, эго выдумало новое убеждение: мол, вина лежит не на нас, а на ком-то другом. Иными словами, стремясь окончательно избавиться от вины, мы начали проецировать ее на других людей. Эти люди стали для нас *козлами отпущения*. Затем, для того чтобы закрепить за ними вину, мы разозлились на своих козлов отпущения и стали непрестанно нападать на них. (Более подробно отрицание и проекция рассмотрены в главе 7.)

Отсюда происходит архетип жертвы и неистребимая потребность человеческого рода постоянно нападать друг

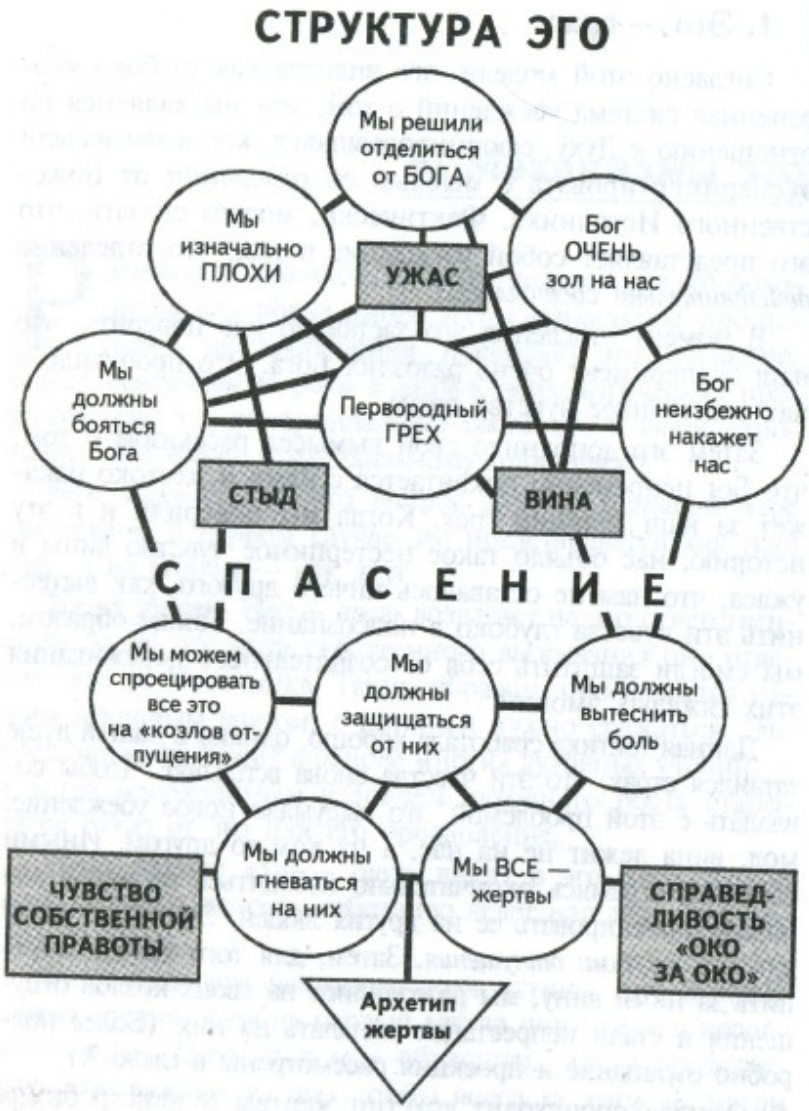


Рис. 5: Структура эго (первая точка зрения)

на друга и защищаться. Атаковав людей, на которых мы спроецировали свою вину, мы боимся ответной атаки. Тогда мы создаем прочную линию обороны, чтобы защитить свою воображаемую невинность. На каком-то уровне мы знаем, что виновны, поэтому чем больше мы защищаемся от нападений извне, тем сильнее становится наше подспудное чувство вины. Таким образом, нам необходимо постоянно искать, кого бы возненавидеть, обругать, осудить, атаковать и сделать неправым, — и все это нужно только для того, чтобы самим почувствовать себя лучше. Благодаря подобным приемам, навязанная эго система убеждений постоянно усиливается, что обеспечивает выживание эго.

Используя эту поведенческую модель в качестве исходной схемы, мы можем понять, почему человечество на протяжении всей своей истории так много сил тратило на свой гнев и откуда у людей столь настоятельная потребность разделить мир на жертвы и мучителей, героев и злодеев, победителей и побежденных, счастливчиков и неудачников.

Более того, в этом разделении мира на *мы—они* отражен наш вечный раскол между эго (которое представляет собой веру в отделение от Сущего, наказание и смерть) и Духом (который являет собой знание о любви и вечной жизни). Мы проецируем это разделение на физический мир, всегда видя своего врага *извне*, а не внутри себя*.

* Любопытно, что многие мусульмане понимают джихад не как войну с «неверными», а как беспощадную борьбу с врагом Истины внутри себя (к счастью, речь идет не только о продвинутых духовных искателях, но, в частности, и о самых обыкновенных мусульманах Крыма, с которыми переводчик не раз беседовал на эту тему). К чему приводит проекция врага на внешний мир, мы видели 11 сентября 2001 года и наблюдаем до сих пор. — *Прим. перев.*

Любая система убеждений быстро окостеневает и сопротивляется каким бы то ни было изменениям, — но эго в этом отношении занимает отдельное место. Оно сопротивляется изменениям с особой силой. Эго обладает невероятной властью над подсознанием человека и контролирует колоссальное количество голосов в нашем внутреннем парламенте, когда заходит речь о том, чтобы выяснить, кто мы есть на самом деле. Эта система убеждений настолько сильна, что представляется нам отдельной самостоятельной сущностью — которую мы и называем «эго».

Мы настолько глубоко увязли в убеждении, будто отделены от Источника, что оно стало нашей реальностью. Мы живем этим мифом об отделении на протяжении многих эпох. Идея о том, что мы отпали от Бога, стала для нас истиной, и мы называем ее «первородным грехом».

На самом деле никакого отделения не было. Мы — часть Бога, и так было всегда. *Мы — духовные существа, переживающие человеческий опыт*, — помните об этом? В этом смысле такого явления, как первородный грех, просто не существует.

Это откровение (истина о нашей иллюзии) читается между строк в книге Иисуса «Курс чудес», которая была передана людям посредством ченнелинга через госпожу Хелен Шакман. Цель этой книги — показать людям ошибочность пути, навязываемого нам эго, и научить, что путь Домой, к Богу, лежит через прощение. *(Любопытно, что Хелен очень сопротивлялась ченнелингу и никогда не верила ни в одно слово из того, что пришло через нее.)* Вопреки некоторым общепринятым идеям христианской теологии, многие исследователи Библии находят эти же идеи в Библии.

В любом случае, в чем бы ни пыталось убедить нас эго, истина состоит в том, что мы пришли в физический мир с Божьего благословения и окружены Его ничем не обусловленной любовью. Бог всегда будет уважать нашу свободную волю и наш выбор, сделанный на наивысшем уровне, и ни за что не навяжет нам свое Божественное вмешательство — если только мы об этом не попросим.

К счастью, радикальное прощение дает нам идеальный инструмент, чтобы попросить о такой помощи, поскольку позволяет показать Богу, что мы вышли за пределы эго, узрев истину о том, что реальна только любовь, и о том, что мы все — Одно с Богом, включая тех людей, которые на первый взгляд кажутся нашими врагами.

2. Эго — любящий проводник

Другой, более благосклонный взгляд на эго (который кажется мне не менее разумным) предполагает, что эго нам отнюдь не враг, но часть души — часть, отделившаяся от целого, чтобы служить нам проводником в человеческом мире. При этом оно с определенной целью противопоставляет себя нашему Высшему «Я».

Его задача — быть нашим якорем в человеческом мире, чтобы мы могли полноценно проверить свою способность оставаться духовными существами в условиях подлинного человеческого опыта. Единственная ценность человеческого опыта состоит именно в возможности пережить то, что дает нам эго: вера в двойственность, отделение от Источника и страх. Более того, нам необходимо испытать их в полной мере, на уровне чувств, — чтобы затем пробудиться и понять, что на самом деле истинно обратное.

Итак, согласно этой модели эго является проводником, который ведет нас через иллюзию и преподает множество ложных уроков, чтобы мы оставались в плену у этой иллюзии. Однако эго делает все это не из злого умысла и даже не ради собственного выживания, но только потому, что любит нас и знает, что этот опыт необходим для нашего духовного роста.

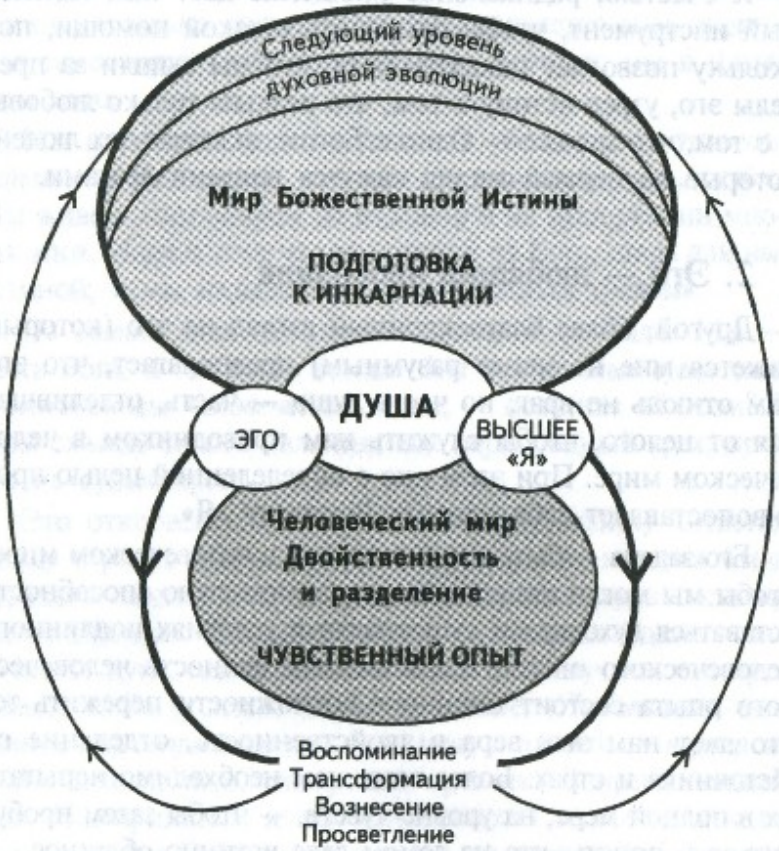


Рис. 6: Путешествие души

Но эго делает все это не в одиночестве. Другим нашим проводником является Высшее «Я», терпеливо наблюдающее за нашим путешествием через иллюзию и ждущее, когда мы будем готовы услышать истину. Именно благодаря тихому шепоту Высшего «Я» мы понемногу просыпаемся, пока наконец не вспомним, кто мы есть на самом деле, и не вернемся домой. Именно это называется трансформацией и просветлением.

Так проходит путешествие нашей души через человеческий мир. И здесь нет коротких путей. Без совместной магии нашего эго и Высшего «Я» мы просто не достигли бы своей цели.

Я рекомендую вам допустить, что оба определения верны. Мне кажется, что первое верно, поскольку объясняет наше изначальное нисхождение в физический мир и то, каким образом мы видим это событие в ретроспективе (видим в ложном свете). Второе же определение обращается к более глубокой истине, а именно: на самом деле мы никоим образом не отделены от Источника.

Возможно, речь идет вообще о двух различных явлениях, — я не знаю. Но это и не имеет особого значения. Каждое из определений помогает мне осмыслить свой человеческий опыт в терминах духовной истины, и я надеюсь, что вам они тоже в этом помогут.

7: Тайники и козлы отпущения

Для того чтобы усвоить концепцию радикального прощения, очень важно понять, какую роль в исцелении взаимоотношений играют механизмы защиты эго (вытеснение и проекция). Поэтому полезно рассмотреть эти механизмы подробнее.

Вытеснение и проекция, действуя в паре, привносят хаос в жизнь человека и его взаимоотношения с другими людьми. Они создают и поддерживают в нас архетип жертвы. Разобравшись, как действуют эти механизмы, вы сможете противостоять попыткам эго использовать их, чтобы отделять людей друг от друга и от Бога.

1. Вытеснение

Вытеснение работает как психологический защитный механизм, который включается, когда чувства ужаса, вины или гнева оказываются нестерпимо сильными — и разум просто полностью отгораживает эти чувства от сознания. Таким образом, вытеснение является надежным предохранительным механизмом разума, поскольку без него мы могли бы легко сойти с ума. Этот механизм работает настолько эффективно, что у нас не остается абсолютно никаких воспоминаний о травмирующих чувствах и вызвавших их событиях, — они оказываются полностью изолированы от сознания на многие дни, недели, годы или даже на всю оставшуюся жизнь.

Подавление

Вытеснение не следует путать с другим, подобным, но менее мощным механизмом — подавлением. Подавление происходит, когда мы *сознательно* отказываемся признавать эмоции, которые не хотим испытывать или проявлять. Зная, что они присутствуют, мы пытаемся оттолкнуть или *подавить* их и отказываемся иметь с ними дело. Однако продолжительное отрицание этих чувств может привести к такой же *нечувствительности* по отношению к ним, как в случае вытеснения.

Вытеснение вины и стыда

Вина — общечеловеческий опыт. Глубоко в подсознании каждого из нас таятся вина и стыд, обусловленные ложной мыслью о том, что мы якобы отделились от Бога (первородный грех). Вина и стыд настолько сильны, что мы предпочли вытеснить их в подсознание. Иначе мы бы просто не справились с этими эмоциями.

Обратите внимание, что стыд и вина — не одно и то же. Мы чувствуем себя виноватыми, если *сделали* что-то плохое. Стыд — более глубокий уровень вины, когда мы чувствуем, что *являемся* плохими. При помощи стыда эго заставляет нас считать себя изначально плохими — по самой своей природе. Никакой стыд или вина не укоренены в нас так глубоко, как *стыд за первородный грех* — главная (но совершенно ложная) опора системы убеждений эго.

Стыд блокирует энергию

Легче всего пристыдить ребенка — например, из-за того, что он обмочился, испытал эрекцию, разозлился, смутился и так далее. Все это — совершенно естественные явле-

ния, но ребенок все равно стыдится, и кумулятивный эффект этих чувств может быть нестерпимо сильным. Поэтому ребенок вытесняет свой стыд, — но тот остается в его подсознании и запечатляется в теле. Стыд оседает в организме на клеточном уровне и блокирует потоки энергии в теле. Если соответствующие чувства остаются неразрешенными в течение длительного времени, эти блоки становятся причиной либо психоэмоциональных, либо физиологических проблем, либо и тех, и других одновременно. Ныне многие исследователи признают, что подавленные эмоции являются одной из главных причин рака.

Вытесненные чувства

Когда ребенок переживает значительную травму (например, смерть кого-то из родителей), некоторые сопутствующие этому переживанию чувства могут быть вытеснены. Подобным же образом, объектом вытеснения могут стать на первый взгляд совсем незначительные вещи — скажем, случайное критическое замечание, которому ребенок придаст преувеличенное значение, или какое-то событие, в котором ребенок почему-то обвинит себя. Так, дети почти всегда винят себя в разводе родителей. Некоторые исследования показывают, что дети помнят разговоры родителей, услышанные еще во время внутриутробного развития. Беседы о нежелательной беременности могут пробудить в ребенке чувство, что он никому не нужен, и страх быть покинутым. Малыш вытесняет эти чувства в подсознание, еще не успев родиться.

Вина поколения

Нередко случается так, что целые сообщества и даже нации вытесняют в подсознание совокупную вину поко-

ления. Несомненно, это произошло в случае белых и чернокожих американцев в связи с рабством. Расовые проблемы, которые сейчас переживает Америка, порождены неразрешенной и вытесненной виной белых и неразрешенным и вытесненным гневом черных.

Темная сторона

Человек испытывает также жгучий стыд по поводу тех аспектов своего существа, которые он не любит и поэтому отрицает в себе. Знаменитый швейцарский психолог Карл Юнг называл эти аспекты человеческого существа *тенью*, поскольку они представляют темную сторону нашего «я», которую мы не хотим видеть сами и не хотим, чтобы ее видели другие. Эта часть нас может убить человека. Она знает, что могла бы принять участие в истреблении шести миллионов евреев, если бы была немцем во времена Второй мировой войны. Она знает, что могла бы владеть рабами и издеваться над ними, если бы была рождена на юге США до гражданской войны. Эта часть способна насиловать и пытать. Она алчна и корыстолюбива, зла и мстительна, ей свойственны всевозможные извращения и пороки. Все эти черты и склонности вызывают в нас жгучий стыд, мы видим в них свою тень и вытесняем глубоко в подсознание.

На вулкане

Вытеснять всю эту энергию — все равно что сидеть на вулкане! Человек понимает, что однажды его силы сдадут, лава (тень) выплеснется наружу и в мире воцарится хаос. Поэтому нам необходимы козлы отпущения, на которых можно спроецировать весь свой стыд. Таким образом, мы освобождаемся от этого стыда — по меньшей мере, на время.

2. Проекция

Несмотря на то что мы вытесняем за пределы сознания чувства и воспоминания, связанные с тем или иным событием, на подсознательном уровне нам известно о стыде, вине и недовольстве собой, которые ютятся где-то в глубине нашего существа. В попытке полностью освободиться от этой боли мы *отделяем* ее от себя и переносим на кого-то *вне* нас. Такая проекция позволяет нам забыть, что мы когда-то сами испытывали эти чувства.

Стоит спроецировать то, что нам не нравится, на другого человека, и мы начинаем искренне верить, что всеми этими качествами обладает именно он, а не мы. Итак, если мы вытесняем вину, а затем проецируем на кого-то, то плохим оказывается он. Если мы вытесняем и проецируем на кого-то гнев, то нам кажется, будто гневается именно тот, другой. Мы обвиняем человека во всем, в чем боимся быть виноватыми сами. Не удивительно, что проецирование приносит нам столько облегчения! Ведь



Рис. 7: Проецирование вытесненного чувства вины

таким образом мы возлагаем на другого человека ответственность за все плохое, что с нами происходит, и за все негативное, что мы видим в себе. Затем мы требуем, чтобы объект проекции был наказан, и это дает нам еще более сильное ощущение собственной праведности и безупречности.

Это объясняет, почему людям так нравится смотреть новости по телевидению. Новости дают нам возможность спроецировать всю свою вину и стыд на убийц, насильников, коррумпированных политиков и других *негодяев*, которых мы видим на экране. После этого мы отправляемся спать с чистой совестью. Новости и другие телепрограммы, где фигурируют *негодяи*, служат для нас неисчерпаемым источником удобных козлов отпущения, на кого можно проецировать все, что нам не нравится в себе.

Как узнать свои проекции

Если вы поймали себя на том, что осуждаете кого-то, знайте, что вы имеете дело с проекцией. Гнев — верный спутник проекции, поскольку эго использует это чувство, чтобы оправдать проецирование вины. Если вы злитесь на кого-то, знайте: вы проецируете собственную вину.

Все, что кажется вам неприемлемым в другом человеке, являет собой отражение отвергнутой части себя самого (тени), которую вы спроецировали на этого человека. Если бы это были не вы сами, то не расстраивались бы так.

Эта концепция — ***все, что мы осуждаем в других, на самом деле является тем, что мы проклинаем в себе***, — служит центральной идеей радикального прощения и ключом к исцелению нашей души.

Резонанс

Мы чувствуем себя жертвами других людей именно потому, что они резонируют с нашими чувствами — виной, гневом, страхом или яростью. (См. следующую главу.) Нам кажется, будто *они делают что-то такое*, что злит нас. Стоит нам признать, что источником негативных чувств являемся мы сами, а не они, и мы легко отказываемся от потребности быть жертвой.

Цикл «нападение — защита»

Вытеснение и проекция изначально задуманы только как временные защитные клапаны для психики, однако эго прибрало их к рукам и использует для собственного выживания. Помните: эго представляет собой всего лишь набор убеждений, главное из которых состоит в том, что мы якобы отделились от Бога. Отсюда следует убеждение, что Бог сердит на нас и сурово накажет, когда поймает. Эго использует процессы вытеснения и проекции для того, чтобы спрятать от сознания эти убеждения, а также сопутствующие им вину и страх. Таким образом, вытеснение и проекция превратились для нас в постоянный способ бытия. Вся наша жизнь построена на непрестанном вытеснении, отрицании и проекции, — и они увековечены в бесконечно повторяющихся циклах «страх — нападение» и «защита — нападение».

Стремление к целостности

К счастью, несмотря на необыкновенную эффективность вытеснения и проекции, нашим душам свойственно естественное стремление к целостности, обладающее еще большей силой, чем эго. Стремление к целостности приходит из той части нашего существа, которая знает

всю правду о нас и не может довольствоваться тем, чтобы отрицать и проецировать ее. Эта часть нас (душа, призывающая вернуться к любви) несет в себе энергию, необходимую и достаточную для обучения и исцеления, — энергию радикального прощения.

Страх близости

Каждый человек, встречающийся нам в жизни, дает нам возможность выбрать между проекцией и прощением, единством и разделением. Однако чем ближе мы сходимся с человеком и чем ближе подпускаем его к себе, тем больше вероятность, что он узнает правду о нашей виновности. Эта возможность *разоблачения* порождает в нас панический страх — и искушение спроецировать вину становится почти непреодолимым. На этом этапе медовый месяц завершается. Страх близости становится настолько сильным, что взаимоотношения оказываются под угрозой разрыва. В большинстве случаев все этим и заканчивается.

Любые взаимоотношения необходимы для исцеления

Чтобы двигаться вперед и преуспевать, мы должны понимать описанные выше феномены и, используя радикальное прощение, сохранять взаимоотношения с людьми и достигать истинной духовной цели, которой эти взаимоотношения служат, — а цель эта состоит в исцелении всех вовлеченных людей.

Как мы видели на примере моей сестры, радикальное прощение может спасти брак! Однако наша задача состоит не обязательно именно в этом. Если цель взаимоотношений достигнута (то есть вовлеченные в них люди исцелены), иногда эти взаимоотношения могут мирно и естественно прекратиться.

8: Притяжение и резонанс

Как я отмечал в предыдущей главе, мы проецируем свои гнев и вину на тех людей, которые обладают способностью *резонировать* с нашими чувствами и, таким образом, являются удобными козлами отпущения.

Как радиовещательная станция использует определенную частоту, чтобы транслировать свои программы, так и наши эмоции вибрируют на определенной частоте. Люди, резонирующие с нашими чувствами, вибрируют в том же диапазоне, что и мы. Этим людям обычно свойственны эмоции того же типа, что и нам ***(либо такие же, либо противоположные)***, и они обычно служат зеркалами для наших чувств.

Нашим глубинным убеждениям тоже присуща та или иная частота. Высказывая их вслух, мы сообщаем своим убеждениям еще больше энергии, и они обретают во Вселенной качество причинности. Таким образом, высказанные мысли способны воздействовать на окружающий мир. К тому же некоторые люди *попадают в резонанс* с энергетической частотой наших убеждений. Иными словами, эти люди вибрируют на той же частоте, что и мы. При этом они притягиваются к нам и отражают наши убеждения, как зеркало. Это дает нам возможность взглянуть на свои убеждения со стороны и, при необходимости, пересмотреть их. Причем мы имеем дело не только с отражениями негативных убеждений. Например, если нам свойственно любить окружающих и доверять им, то мы склонны привлекать в свою жизнь людей, которые заслуживают доверия и дарят нам любовь.

Вспомните первую главу: у моей сестры было убеждение, что она никогда не будет достаточно хороша ни для какого мужчины. Это убеждение вызвало резонанс в закоренелом бабнике. Он стал идеальным партнером для Джилл, поскольку поддерживал ее убеждение, постоянно изменяя ей и таким образом показывая, что она *недостаточно хороша* для него. Джилл не увидела эту связь и поэтому не исцелила травму, некогда породившую данное убеждение. Затем моя сестра нашла другого мужчину (Джефа), который попал в резонанс с этим ее убеждением. Он поддерживал ее заблуждение иным способом, используя для этого собственную проблему, а именно — свои излишне тесные отношения с дочерью, Лорен. На этот раз Джилл увидела связь и поняла, что муж просто отражает ее собственное убеждение в том, что она не достаточно хороша для любого мужчины. В результате оба исцелились.

Если вы хотите узнать, что вам не нравится в себе (и, вероятно, вы отрицаете в себе эти качества), просто проанализируйте, что раздражает вас в окружающих. Посмотрите в это зеркало. Если вы привлекаете в свою жизнь много злых людей, значит, скорее всего, вы еще не разобрались с собственным гневом. Если люди дают вам слишком мало любви, вероятно, вы и сами скупитесь на любовь. Если люди вас обкрадывают, значит, какая-то часть вашего существа ведет себя нечестно или *считает* себя нечестной. Если вас постоянно предают, возможно, вы и сами предали кого-то в прошлом.

Кроме этого, проанализируйте то, что вас огорчает в жизни. Если аборт вызывает у вас ужас и отвращение, возможно, какая-то часть вас проявляет недостаточное уважение к жизни или в глубине души вы знаете, что способны обидеть ребенка. Если вы являетесь ярым про-

видууме, и теперь мы имеем полное право его ненавидеть, поскольку он стал *причиной* нашей беды.

Виноваты родители?

Люди нередко винят своих родителей: «Если бы у меня были другие отец с матерью, я мог бы стать сильным и целостным человеком». Ошибка. Да, каждый из нас мог бы выбрать себе других родителей. Но другие родители дали бы нам точно такой же опыт, ибо именно этого хотела наша душа.

Повторяющиеся модели взаимоотношений

Почувствовав себя жертвой, мы хотим убить посланника. Само послание мы даже не читаем. Это служит объяснением, почему ныне люди постоянно меняют брачных партнеров, всякий раз воссоздавая одну и ту же динамику взаимоотношений. Они не понимают послание, переданное одним супругом, и находят нового, который снова пытается передать то же самое послание.

Взаимозависимость и взаимная проекция

Для того чтобы спроецировать собственную ненависть к себе, мы находим людей, которые не просто примут нашу проекцию, но отплатят нам той же монетой, проецируя аналогичные чувства на нас. Эти болезненные отношения называются взаимозависимостью. Такой человек компенсирует наше недовольство собой, постоянно подтверждая, что с нами все в порядке, — поэтому мы можем не стыдиться. Взамен мы делаем то же самое для него, и таким

образом оба партнера манипулируют друг другом посредством очень обусловленной любви, основанной на подспудном чувстве вины. (Хорошим примером этого архетипа может служить стереотипная «еврейская мамочка».) Если же партнер лишит нас одобрения, нам снова приходится посмотреть в лицо своей вине и ненависти к себе, и все рушится. Любовь сразу превращается в неприязнь, и партнеры начинают безжалостно нападать друг на друга. Это объясняет, почему нередко пары, которые щедро дарят друг другу любовь и поддержку, иногда вдруг внезапно загораются взаимной ненавистью. Просто их отношения были основаны на взаимной лести.

9: Причина и следствие

В основе идеи о том, что мы сами создаем свою реальность, лежит закон причины и следствия. Он гласит, что каждое действие вызывает равное противодействие. Поэтому у каждой причины есть следствие, а у каждого следствия — причина. Поскольку мысли по своей природе каузальны*, каждая мысль приводит к тем или иным следствиям в мире. Иными словами, мы сами создаем реальность собственными мыслями (чаще всего бессознательно). Это и есть человеческий мир.

Когда человек вибрирует на высокой частоте — например, молится, медитирует или размышляет, — он может творить реальность своей мыслью сознательно и обдуманно. Однако в большинстве случаев мы делаем это совершенно бессознательно. Случайные мысли индивидуума не несут в себе много энергии, поэтому оказывают сравнительно незначительное воздействие на реальность. Однако мысли, более сильно заряженные энергией, — в особенности эмоциональной или творческой энергией, — влияют на мир в значительно большей степени. Поэтому они играют немалую роль в создании нашей реальности.

Если мысль собирает достаточно энергии, чтобы стать убеждением, она воздействует на мир еще сильнее. Данное убеждение становится действующим принципом нашей жизни, и посредством его мы создаем различные следствия: обстоятельства, ситуации, которые служат подтверждением этого убеждения. *Мир ведет себя по*

* Каузальность — причинность. — *Прим. перев.*

отношению к нам в соответствии с нашими представлениями о нем.

Идея о том, что мысль обладает творческой силой, является фундаментом радикального прощения, поскольку позволяет нам понять, что все происходящее в нашей жизни создано нами же — посредством мыслей и убеждений. Эта идея позволяет нам увидеть, что мы просто проецируем на мир все свои мысли и убеждения по поводу того, *как обстоят дела.*

Проецирование иллюзии

Образно говоря, мы прокручиваем через свой разум (проектор) и проецируем во внешний мир некий фильм под названием **«Реальность».**

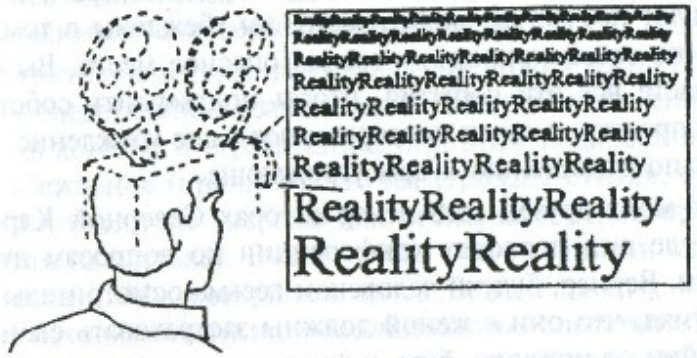


Рис. 8: Проецирование собственной реальности

Стоит понять, что все называемое нами реальностью является только нашими собственными проекциями, и мы можем перестать винить других людей и взять на себя

ответственность за все то, что мы создали посредством собственных мыслей. Как только человек изменяет свое восприятие окружающего мира и отказывается от убеждения в том, что образы на экране представляют собой окончательную реальность, к нему приходит радикальное прощение.

Все происходящее определяется сознанием

Хотя нам кажется, будто нелегко заметить, как проявляется в нашей жизни закон причины и следствия, на самом деле это достаточно просто: нужно всего лишь проанализировать события. Иными словами, если вы хотите узнать, каковы ваши убеждения, просто посмотрите, что происходит в вашей жизни. Именно это вы и проецируете. Например, если вас повсюду окружают враги и преследуют несчастья, скорее всего, вы убеждены в том, что мир по своей природе — весьма опасное место. Вы сами создаете все эти события, чтобы подтвердить собственную правоту, и люди поддерживают ваше убеждение, ведя себя по отношению к вам угрожающе.

У моих друзей есть центр в горах Северной Каролины, где они проводят конференции по вопросам духовности. Вернер, будучи человеком весьма осмотрительным, подумал, что они с женой должны застраховать свои постройки от пожаров, бурь и ураганов, которые регулярно случаются в этой местности. Его жена, Джин, была категорически против этой идеи.

Ей казалось, что, оформив страховку, они недвусмысленно покажут Вселенной, что не верят в собственную безопасность. Я отнюдь не утверждаю, что это было самое благоразумное решение, однако они все-таки не стали страховать свое имущество.

Через год по району, где находится их центр, прошел опустошительный ураган. Ветер вырвал с корнями и повалил наземь тысячи деревьев. Когда мы с женой неделю через две приехали к ним, то просто не могли поверить своим глазам: местность выглядела как театр военных действий. Во время бури в центре как раз проходила конференция, на которую приехали 36 человек, и они не могли выехать оттуда в течение нескольких дней — пока не расчистили дорогу. Однако, несмотря на то что повсюду валились деревья, не пострадала ни одна машина и ни одно здание — а ведь они стояли прямо посреди леса. Стволы падали в нескольких дюймах от построек и автомобилей, но все чудесным образом осталось целехоньким. Для моих друзей это было неопровержимым подтверждением их веры.

Давайте посмотрим на этот случай с точки зрения причинно-следственной взаимосвязи. Джин поняла, что, заключив договор о страховании, они этим подкрепили бы свое убеждение (причина), что им угрожает стихия, и тем самым создали бы энергию для неблагоприятного происшествия (следствие). Вместо этого они предпочли мысль (причина): «Мы совершаем здесь Божью работу, и поэтому находимся в полной безопасности». Следствие, проявившееся в физическом мире, состояло в том, что, несмотря на царивший вокруг хаос, с ними ничего плохого не произошло.

Как я говорил, если вы хотите узнать, каковы ваши убеждения, посмотрите, что происходит вокруг вас — или что дает вам жизнь.

Если, например, в вашей жизни не хватает любви и вы не в силах ни с кем завязать близкие взаимоотношения, проанализируйте свои убеждения — в частности, не страдаете ли вы заниженной самооценкой и не опасаетесь ли представителей противоположного пола. Конечно, сделать это бывает весьма непросто, поскольку ваши убеждения могут скрываться глубоко в подсознании.

Вам даже не нужно знать почему

Однако у меня есть хорошая новость: вам не обязательно знать, почему вы создали ту или иную ситуацию или какие убеждения привели к ее возникновению. Уже то, что вы признали существование ситуации, создает возможность взглянуть на нее в новом ракурсе — просто *захотеть* увидеть в ней совершенство, — и этого достаточно, чтобы произошел необходимый сдвиг восприятия и исцелилась изначальная травма.

На самом деле, находясь в человеческом мире, мы просто не можем знать, *почему* сложилась та или иная ситуация, поскольку ответ лежит в мире Божественной Истины — а, пребывая в человеческом теле, мы знаем об этом мире очень мало или ничего. ***Все, что мы можем сделать в связи с ситуацией, — сдаться.***

Просто сдайтесь

Если для осуществления желаемых перемен вам необходимы какие-то новые прозрения, связи, воспоминания, душевные сдвиги и другие психические процессы, — они произойдут сами собой, без контроля со сто-

роны сознания. Любые попытки выяснить, что к чему, и манипулировать этим самопроизвольным процессом только создают ненужное сопротивление и блокируют перемены — и мы просто возвращаемся обратно под влияние эго.

Свобода от закона

Поэтому очень важно понимать, что закон причины и следствия действует только в человеческом мире. Это физический закон, а не духовный. Создание места для парковки автомобиля или любой другой физической вещи, которую вы хотите и создаете своим разумом, представляет собой не более чем манипуляцию иллюзией. Этот процесс имеет мало отношения к вашей духовной сущности как таковой. На самом деле, если человек считает себя особенным из-за того, как ловко он может проявлять себя в этом мире, он тем самым только усиливает свое чувство отделенности от Источника и укрепляет эго.

С другой стороны, если мы по-настоящему отказываемся от потребности знать, как и почему все происходит, а также от потребности контролировать мир и искренне сдаемся ходу вещей как они есть, зная, что любовь Божья присутствует во всем, — мы полностью выходим за пределы закона причины и следствия. Тогда мы осознаем, что карма — всего лишь еще одна басня, существующая лишь в уме обитателей человеческого мира. В мире Божественной Истины нет ни кармы, ни причинно-следственных связей. Там есть только первопричина — Бог.

10: Миссия «Прощение»

Ни один из нас не может считать, что путешествие его души закончено, пока мы (как вид) не выполним взятую на себя миссию. А она представляет собой именно трансформацию энергий страха, смерти и двойственности посредством полного осознания того факта, что мы не отделены от Бога и эти энергии — не более чем иллюзия. Это — наша коллективная миссия. Каждый из нас служит индивидуальным выражением данной миссии, и та жизнь, которую мы создаем в человеческом мире, служит только этой цели. Исключений нет. Знаем мы это или нет, таков духовный путь любого из нас.

Наша личная миссия

Мы принимаем решение о том, с какой именно энергией нам предстоит работать, не на человеческом уровне. Это решение предшествует инкарнации и принимается нашей группой душ — группой, к которой мы принадлежим и которая состоит из душ либо воплощающихся одновременно с нами, либо служащих нам духами-проводниками во время нашей инкарнации.

Решив, с какими энергиями нам предстоит работать, мы тщательно подбираем родителей, которые предоставят нам необходимый детский опыт, и устраиваем все так, чтобы другие души встретились нам в нужное время — когда они смогут сыграть свою роль в опыте, необходимом для выполнения нашей жизненной миссии. Затем мы создаем в своей физической жизни драмы, помогающие нам ощутить энергии, из которых состоит наша миссия. Эти драмы представляют собой возможности увидеть иллюзорность мира, простить, исцелиться и таким образом вспомнить, кто мы есть на самом деле.

Миссия «амнезия»

До инкарнации, — пока мы смотрим из мира Божественной Истины, — наша миссия выглядит простой. Однако сразу же после инкарнации она обретает новый уровень сложности. Дело не только в том, что в физическом мире энергия плотнее, чем в духовном, но и в том, что мы должны выполнить свою миссию, не осознавая, какой именно опыт избрали. Если бы люди знали (помнили) свою истинную цель, в этом опыте не было бы никакого смысла. Как можно вспомнить, кто мы есть на самом деле, если мы об этом никогда и не забывали? Поэтому Дух организовывает наш опыт таким образом, чтобы, родившись в человеческом теле, каждый из нас начисто забыл о своей миссии и не осознавал, что жизнь на физическом плане, по существу, представляет собой театральную *постановку*.

Чтобы выполнить свою миссию (трансформировать энергии), мы должны полноценно пережить эти энергии. Например, для трансформации энергии *жертвы* мы должны в полной мере почувствовать себя жертвой. Для трансформации энергии страха нам необходимо испытать страх. Чтобы трансформировать энергию ненависти, нужно пережить жгучую ненависть. Иными словами, мы должны полностью окунуться в опыт человеческого бытия. Лишь после того, как человек полностью ощутил эмоции, связанные с этими энергиями, он обретает способность полностью простить их. И, именно прощая, мы

вспоминаем, кто мы есть на самом деле. Очевидно, что с этой точки зрения мы никоим образом не уполномочены судить кого бы то ни было. Возможно, человек, ненавидящий окружающих, избрал своей миссией трансформацию энергии ненависти. Таким образом, его обусловленное ненавистью поведение не хорошо и не плохо, — хотя и кажется, что он наносит вред окружающим *(которые, возможно, выбрали своей миссией быть объектом проекции ненависти)*. Просто этот человек ведет себя подобным образом, потому что ему необходимо трансформировать энергию ненависти. Вот и все.

Энергия ненависти трансформируется, когда человек, чувствующий, что его ненавидят, видит за ненавистью любовь и прощает ненавидящего. В этот момент сердца раскрываются, и между людьми течет любовь. Так ненависть трансформируется в любовь.

История Джанет

Джанет жила в одном из моих первых терапевтических лагерей для раковых больных. Однако эту женщину пожирала не только злокачественная опухоль, но и гнев на ее двадцатитрехлетнюю дочь Мелани.

Мелани постоянно бунтовала против матери. Дочь словесно оскорбляла Джанет и ее нового мужа, Джима. Кроме того, она связалась с каким-то довольно сомнительным типом.

— Я ненавижу ее всей душой, — рассказывала Джанет. — Она ведет себя по отношению ко мне и к Джиму просто гадко, и я уже не могу терпеть все это. Я ее не-нави-жу!

Когда мы копнули личную историю Джанет немного глубже, выяснилось, что подобные же отношения существовали между ней и ее матерью. Все было не настолько очевидно и выразительно, как в драме с Мелани, но общая динамика была такой же. Джанет очень обижалась на свою мать за то, что та постоянно контролировала ее и пыталась управлять ее жизнью. Однако Джанет не бунтовала так, как Мелани. Вместо этого она просто постепенно отдалилась от матери и была довольно холодна по отношению к ней.

Мы принялись анализировать, каким образом динамика ее взаимоотношений с Мелани отражала стремление Джанет разрешить проблемы с собственной матерью, но женщина не хотела этого видеть. Она слишком злилась и не могла слушать то, что идет вразрез с ее чувствами. Тогда мы предложили Джанет с головой окунуться в свой гнев, — прочувствовать и выразить его, колотя подушку теннисной ракеткой и крича. (Сочетание физических действий и голоса позволяет очень эффективно избавиться от гнева.) Джанет избавилась от гнева на свою мать, однако злость на Мелани осталась.

Сатори Джанет

В тот вечер у нас был сеанс ***дыхания сатори***. Участники этой процедуры лежат на полу и приблизительно в течение часа энергично дышат под громкую музыку. (См. часть 4, глава 27.) Как ни удивительно, такое дыхание нередко приводит к эмоциональной разрядке, озарениям и глубоким изменениям на клеточном уровне. В этот вечер Джанет пережила *сатори* — пробуждение.

После дыхательного сеанса люди начали рассказывать о своих впечатлениях от процедуры. Едва начала говорить Джанет, мы все поняли: с ней произошло что-то важное. Раньше ее голос был скрипучим и резким, а теперь он звучал мягко и мелодично. Раньше ее поза была напряженной и скованной, теперь же Джанет была расслабленной и открытой. От гнева, еще недавно переполнявшего ее до краев и выплескивавшегося наружу, не осталось и следа. Женщина была спокойной и умиротворенной. Казалось, перед нами сидит совсем другой человек.

— *Я сама не понимаю, что все это значит*, — начала она. — *Знаю только, что во время упражнения я что-то увидела, и это было настолько реально, что я даже описать не в силах. В первые минуты ничего особенного не происходило. Затем я вдруг осознала, что парю где-то во внешнем пространстве — в эфире. Тела у меня не было, и я точно знала, что переживаю момент, предшествующий моей нынешней жизни. Я была чистым духом. Никогда прежде мне не доводилось испытывать такого умиротворения и покоя. Затем я поняла, что дух Мелани тоже находится где-то рядом. Она приблизилась ко мне, и мы начали танцевать — просто танцевать в пространстве, без каких бы то ни было ограничений.*

— *Мы стали беседовать о своей предстоящей совместной жизни*, — продолжала Джанет. — *Об этой жизни. Главный вопрос, который нам нужно было решить: кому какая роль достанется — кто станет дочерью, а кто матерью. Особого значения это не имело, ибо в обоих случаях перед каждой из нас стояла сложнейшая задача. Это серьезное испытание нашей любви.*

В конце концов мы решили, что я буду матерью, а она — дочерью. Вот и все.

— *Вроде бы ничего особенного не произошло*, — заключила женщина, — *но на самом деле все это очень важно. Я просто не могу подобрать нужных слов. Мне не под силу объяснить глубину и значение того, что я пережила.*

Трансформация энергий

Мы обсудили ее опыт и рассмотрели, как видение Джанет соотносится с представлением о нашей миссии в этом мире. На нескольких участников группы опыт Джанет произвел особое впечатление, поскольку они увидели параллели с собственной жизнью. Я предложил женщине, чтобы, вернувшись домой, она ничего не рассказывала дочери. Через несколько дней после возвращения Джанет Мелани позвонила ей сама и спросила, может ли она прийти к матери побеседовать. Та согласилась. И, хотя во время этой первой встречи обе чувствовали себя неуверенно и скованно, вскоре их отношения кардинально изменились. Мелани отказалась от своего вызывающего поведения, распрощалась со своим сомнительным любовником и переселилась к больной матери, чтобы ухаживать за ней. Между матерью и дочерью завязалась тесная дружба, и с тех пор они стали практически неразлучны. Кроме того, стала чаще звонить мать самой Джанет, и понемногу их взаимоотношения тоже наладились.

В этом случае трансформация энергии произошла окольным путем. Джанет очень сопротивлялась мысли о том, чтобы простить Мелани. Тогда душа женщины привела ее в мой лагерь для раковых больных, где ей предло-

жили упражнение, которое помогло Джанет вспомнить о собственном соглашении с дочерью, что, в свою очередь, позволило ей увидеть совершенство во всей этой ситуации. Простив Мелани, она трансформировала ненависть, омрачавшую их отношения, и в результате залечила изначальную травму, обусловленную размолвками с матерью.

Миссия — коллективное исцеление

Все мы пришли сюда, чтобы избавиться от тех или иных проблем своей души или небольшой группы душ, — однако некоторые рождаются в человеческом теле с более глобальной задачей. Их миссия состоит в том, чтобы работать с энергиями, которые управляют нами на социальном/политическом/национальном и интернациональном уровне, и принести исцеление большим группам людей.

Конечно, — как и в случае любой другой миссии, — иногда нам бывает очень трудно представить себе, что эти люди предлагают нам возможность исцеления. Возможно, на поверхности мы увидим только войны, голод или стихийные бедствия. Однако стоит допустить возможность, что эти неблагоприятные события представляют собой шанс для исцеления целой группы людей и все это было задумано Духом для высшего блага всех вовлеченных душ, — и мы начинаем смотреть на ситуацию совсем иначе. Позвольте мне привести в качестве примера несколько на первый взгляд непростительных ситуаций.

1. Представьте, что душа, которая пришла в мир в теле Адольфа Гитлера, явилась сюда с миссией трансформировать в еврейском народе сознание жертвы, а в немецком — чувство превосходства.

2. Возможно, Саддам Хуссейн пришел сюда, чтобы помочь американцам трансформировать свое чувство вины по поводу рабства в Америке и ужасных издевательств над собственным народом.
3. Представьте, что Слободан Милошевич пришел в мир, чтобы дать белым американцам возможность спроецировать на него собственную ненависть к себе, обусловленную этническими чистками, которые они проводили по отношению к индейцам.
4. Что, если китайское правительство вторглось в Тибет именно ради того, чтобы вынудить Далай-ламу путешествовать по всему миру, распространяя свои прекрасные идеи за пределами Тибета.
5. Представьте, что душа принцессы Дианы специально выбрала время и обстоятельства смерти, чтобы гибель этой женщины помогла открыть сердечную чакру Англии.

История принцессы Дианы служила эпилогом к первому изданию этой книги. Дело в том, что принцесса погибла всего за несколько дней до того, как книга была отправлена в печать, поэтому размышления о ее судьбе и смерти были написаны уже после того, как был скомпонован весь текст. Однако в новом издании я включаю этот фрагмент в данную главу, поскольку он непосредственно связан с идеей нашей миссии в мире.

Когда я писал о смерти Дианы, это событие было еще очень свежо в нашей памяти. Только что закончились похороны, и эмоции не успели утихнуть.

Я все еще очень остро переживал гибель принцессы, и, полагаю, что вы это увидите, читая этот текст. Поэто-

му я решил не изменять исходный вариант, чтобы вы через мои переживания смогли лучше прочувствовать «сатори» этой ситуации.

Прощай, роза Англии

Я начал эту книгу с истории своей сестры Джилл. Моя цель состояла в том, чтобы проиллюстрировать, каким образом можно трансформировать на первый взгляд безнадежную ситуацию, если подойти к ней с точки зрения радикального прощения.

За несколько дней до того, как книга была отдана в печать, судьба дала мне возможность закончить ее не менее поучительной историей, которая в равной степени открывает нам возможность для радикального прощения.

В отличие от случая Джилл, эта история хорошо известна практически каждому человеку в мире, и почти на всех она оказала глубочайшее эмоциональное воздействие. Я имею в виду, конечно же, историю принцессы Дианы, которая безвременно перенеслась в мир иной ранним воскресным утром 31 августа 1997 года.

Для меня эта трагедия началась, когда мне позвонил из Англии друг моего детства Питер Джолимэн. Для него был уже почти полдень, но у нас в Атланте стояло раннее утро, и я еще не читал газет и не слушал радио.

— Ты слышал о несчастье? — спросил Питер.

— О каком несчастье? — я все еще пребывал в сонном оцепенении, но уже понял, что дело для него достаточно серьезное, иначе он не позвонил бы.

— Этой ночью в автокатастрофе близ Парижа погибла принцесса Ди. За ней гнались папарацци. В автомобиле отказало управление, и он врезался в опору туннеля. Принцесса и Доди мертвы.

Слушая подробности происшествия в изложении Питера, я почувствовал, как душа на миг сжалась от сострадания, но едва ли это ощущение сохранилось более нескольких мгновений. Я постарался, чтобы мой голос звучал расстроенно, но на самом деле мне было почти безразлично.

За последние сутки умерло немало людей, подумал я, положив трубку на рычаг. Разве ее смерть значит больше или меньше, чем любая другая? Настало ее время уходить, только и всего. Хотя, конечно, это большое горе для ее сыновей. С этой мыслью я отправился на кухню, чтобы заварить чай и приготовить завтрак.

Затем я включил телевизор и с той минуты меня стал медленно и уверенно увлекать водоворот эмоций, достигший кульминации утром следующей субботы — во время похорон принцессы.

С каждым днем я все отчетливее осознавал, что происходит нечто необычайное. Реакция на смерть принцессы Дианы, — не только в Англии, но и на всей планете, — была воистину беспрецедентной. Глядя по телевизору, как мои соотечественники сокрушаются и плачут на глазах у всего мира, — а ведь обычно англичане ведут себя очень сдержанно, — я тоже проникся их чувствами и заплакал вместе со всеми. Осознав, что мне тоже больно, я изумился. Почему-то эта женщина, которую я никогда не встречал и о ком никогда не думал, — тем более что последние тринадцать лет я жил в США, — глубоко тронула

мое сердце. Горечь утраты переполняла душу, и я был очень удивлен этим.

Тогда я пригляделся к ситуации внимательнее и попытался разобраться, что же на самом деле творится. Во всем этом было какое-то необычайно глубокое значение, и я принялся за внутреннее исследование, чтобы понять смысл происходящего. Очевидно, значение смерти Дианы лежало где-то далеко за пределами внешних обстоятельств этой автокатастрофы, какими бы трагическими они ни казались. Мне подумалось, что все это имеет какую-то высшую цель.

В среду меня осенило. Шла телепередача из Англии, и я наблюдал необычайный выплеск эмоций среди народа, который известен тем, что никоим образом не склонен бурно выражать свои чувства, и вдруг мне стало понятно, в чем духовная миссия Дианы. Конечная цель ее инкарнации состояла в том, чтобы открыть сердечную чакру Англии и тем самым значительно ускорить духовную эволюции народа Британии, — не меньше. У меня не было ни малейшего сомнения в том, что она сделала именно это.

Кто следил за событиями той недели, не может усомниться в том, что эта женщина в одиночку трансформировала сердце целой страны — а в значительной степени, и всего мира. Я могу вспомнить лишь немногих людей в истории человечества, которые оказали бы такое огромное влияние на мир лишь за счет того, что они излучали энергию любви: это, возможно, Ганди, Мартин Лютер Кинг и Нельсон Мандела; и наверняка Иисус Христос и Мать Тереза. (Не удивительно, что королева Англии склонила голову у гроба Дианы, — никто не видел ничего подобного прежде.)

Конечно, если говорить о человеческих добродетелях и силе духовного примера, любое сравнение Дианы с Матерью Терезой покажется неуместным, однако интересно отметить, что смерть Матери Терезы (которая благодаря своей жизни и работе стала в глазах многих людей святой еще при жизни) ни на миг не отвлекла человеческие взоры от леди Дианы. То обстоятельство, что эти две женщины, так глубоко тронувшие мир своей подлинной любовью, ушли из мира с интервалом в несколько дней, имеет огромное духовное значение.

Британский народ пережил в XX столетии две войны, принесшие ему колоссальные потери и страдания. И он пронес через все эти испытания свое знаменитое чувство юмора и легендарное умение держаться со сдержанным достоинством, — но, полагаю, не открытое сердце. Сердце открылось позже, — не просто с приходом «народной принцессы», но с ее задуманной свыше (а с нашей точки зрения — безвременной и трагической) смертью.

После этого аналитики еще долго обсуждали то воздействие, которое она оказала на мир, тщась объяснить его через фиксацию людей на знаменитостях, знакомых нам только из средств массовой информации, и через нашу склонность почти боготворить их. Ближе других подошел к сути Джонатан Алтер в своей статье для журнала «Ньюсуик», упомянув явление, которое Ричард Сеннет в своей работе «Падение общественного деятеля» (The Fall of Public Man) называет идеологией близости, — когда люди ищут «личные значения в безличных ситуациях». Да, это правда, что люди не знали ее лично, и в этом смысле мы имеем дело с безличной ситуацией. Однако она преодолела границы, налагаемые временем и пространством, и прикоснулась к сер-

дцу каждого из нас слишком глубоко, чтобы объяснить это так просто.

Ключ к пониманию ее человеческой силы лежит в архетипе израненного целителя. Этот архетип учит нас, что наша сила таится в ранах, — то есть именно мои раны пробуждают исцеление в тебе, а твои — во мне.

Мы все — израненные целители, просто не знаем об этом. Пока человек скрывает свои раны от других и молчит о них, он отделен от исцеления и отрицает его — не только для себя, но и для окружающих. Держаться с достоинством в любых обстоятельствах — значит чудовищным образом подавлять любовь. Это ведет к атрофии сердца и увечьям души. Принцесса Диана с готовностью показывала свои раны всему миру, и тем самым она пробудила целителя в каждом из нас, раскрыла наши сердца и срастила изломанные души.

Весь мир наблюдал за тем, как люди брали пример с Дианы и раскрывались, делясь друг с другом своим горем и своими ранами — так же, как делала это она. Она научила людей языку искренности — языку, позволяющему честно и открыто выражать свои чувства. Я не помню в эти дни ни одного человека на экране, который не проявил бы свои эмоции и чувства во всей их полноте, — а для современного телевидения это весьма необычное дело.

Когда у каждого из нас немного притупилась боль потери, а также гнев, сожаление и спроецированное чувство вины по поводу нашего неутолимого голода по образу Дианы и любопытства к ее личной жизни (ведь пресса и папарацци всего лишь потакали нашим желаниям), мы начали различать смутные очертания божественного совершенства во всем, что произошло. Чем больше мы размышляем о миссии, которую

взяла на себя эта женщина, и о том, насколько успешно она справилась со своей задачей, тем полнее нам удается признать это совершенство и раствориться в нем.

Выходя за пределы эмоций и мыслей, которые некогда прочно привязывали нас к человеческому миру и делали пленниками архетипа жертвы, мы ощущаем умиротворенность совершенно нового качества и приходим к принятию факта, что все должно было произойти именно так, как произошло. Ее миссия, безусловно, требовала, чтобы Диана получила именно такое воспитание, какое она получила, чтобы она прошла через несчастливый брак, неприятие со стороны королевской семьи, нападки прессы, преследования папарацци, трагическую смерть, — все до последней мелочи.

По мере того как мы станем продвигаться в будущее, вы увидите, что теперь, после того как Диана, выполнив свою миссию, вернулась «домой», те энергии, что поддерживали все эти процессы, начнут ослабевать. Не только она вышла из-под власти этих процессов, — освободились от них и все остальные участники этой трагедии (которая, как мы знаем, была всего лишь иллюзией). Теперь у Чарльза появилась возможность не отстраняться от двух своих сыновей и проявить по отношению к ним больше теплоты и отцовской заботы, — и принц, несомненно, так и сделает. (Пресса станет утверждать, будто его отношение изменилось из-за того, что случилось с Дианой, но мы-то будем знать истину.) Королева, вероятно, станет менее чопорной, более открытой и не такой старомодной. Монархия как таковая преодолеет культ личности и станет более сильным и значащим общественным институтом, — это не будет прямым результатом случившегося, но произойдет вследствие энергетического сдвига, проис-

шедшего после того, как завершилась миссия Дианы и произошла соответствующая трансформация.

Но из того, что у человека открылась сердечная чакра, вовсе не следует, что она и впредь непременно останется открытой. Это — предмет выбора в каждый текущий момент. То же самое касается и человеческих сообществ. Народ Британии и люди всего мира либо сохранят вибрации, пробужденные в них смертью Дианы, и используют эту энергию, чтобы трансформировать себя, монархию и все общество, — либо сосредоточатся на иллюзии происшедшего и станут винить во всем принца Чарльза, всю королевскую семью, водителя, репортеров и прочих. Они имеют полное право выбрать второй путь, и такой выбор совершенен сам по себе, — однако это приведет к тому, что коллективная сердечная чакра снова закроется.

Возможно, этой книге суждено способствовать тому, чтобы коллективная сердечная чакра осталась открытой. Может быть, прозрения, которые она вам принесла, помогут вам сосредоточиться не на том, что конкретно произошло той ночью в туннеле близ Парижа, а на том, что по-настоящему реально в истории принцессы Дианы от начала до самого конца, и на той миссии, которая придала смысл и значение жизни этой женщины.

Возможно, каждый, кто прочтет эту книгу, поймет, что как Джеф сыграл свою роль в истории Джилл, так и Чарльз безупречно сыграл свою роль в истории Дианы, — а также Камила Паркер-Бауэлс и сама королева. Возможно, каждому читателю будет понятно, насколько любящими и отважными душами нужно обладать всем героям этой истории для того, чтобы сыграть свои роли именно так, как сыграли их они, — что, признаем, далось им дорогой ценой.

(Чарльз принес ради открытия сердечной чакры Британии ничуть не меньшую жертву, чем Диана, — а с обычной человеческой точки зрения, может быть, даже большую. Ведь это могло ему стоить короны, — ни больше, ни меньше!)

Возможно также, каждому читателю станет ясно, что все это было условлено заранее, еще до воплощения каждого из действующих лиц, — и папарацци тоже играли свои роли с самоотверженностью и любовью так же, как и издатели, которые щедро платили за фотографии, отражавшие личную жизнь принцессы.

Те, кто способны переключиться на точку зрения радикального прощения в достаточной мере, чтобы признать, что здесь нет жертв, станут надежными маяками для тех, кто в ином случае могли бы сосредоточиться на иллюзии, закрыть свои сердца и утратить вибрацию любви. Я от всей души надеюсь, что каждый читатель моей книги станет маячком любви — подхватит огонь принцессы Дианы и поможет людям сохранить эту новую высокую вибрацию, которую пробудила в нас ее смерть.

И мне кажется, что ты прожила свою жизнь,
словно свеча на ветру,
которая не меркла ни с лучами рассвета,
ни под каплями дождя.
И твои шаги никогда не утихнут,
на зеленых холмах Англии;
твоя свеча угасла,
но память о тебе не померкнет.

Из песни Элтона Джона «Свеча на ветру», которую он исполнил в Вестминстерском аббатстве на похоронах Дианы, принцессы Уэльской, 6 сентября 1997 года.

11: Трансформация архетипа жертвы

Как мы говорили в предыдущей главе, наша главная миссия состоит в том, чтобы трансформировать архетип жертвы и повысить сознание планеты. Но что значит трансформировать что-то и каким образом это повышает сознание?

Прежде всего, нужно понять, что мы можем трансформировать что-то только в том случае, если выбрали себе соответствующую духовную миссию. Мы выбираем свою миссию не в этом мире, но в мире Божественной Истины — еще до инкарнации.

Далее следует осознать, что трансформировать *не* означает изменить. На самом деле:

Для того чтобы что-то трансформировать,
мы должны в полной мере это пережить
и полюбить в том виде, в каком оно есть.

Например, возможно, ваша индивидуальная миссия состоит в том, чтобы родиться в неблагополучной семье, непосредственно пережить те или иные издевательства и узнать их с точки зрения либо жертвы, либо мучителя. Помните: сразу после инкарнации все воспоминания о том, какую миссию вы на себя взяли, исчезают. Если бы вы помнили свою миссию, то не смогли бы прочувствовать энергию и эмоции жертвы достаточно полно. Лишь через опыт жертвы можно осознать, что лежит за иллюзией жертвы, а именно — проекция вашей вины. Если вы сможете взглянуть за пределы иллюзорного образа мучителя и увидеть в его действиях призыв к любви, если

вы сможете ответить на ситуацию любовью и полным приятием, — энергия жертвы трансформируется, и сознание всех вовлеченных в ситуацию людей повысится. Энергия, питающая ситуацию, рассеется, и поведение мучителя немедленно изменится. В этом и состоит трансформация.

С другой стороны, если мы не признаем стоящую за ситуацией истину, не посмотрим за пределы иллюзии и просто попытаемся изменить физические обстоятельства, то тем самым только зафиксируем энергию, которая питает ситуацию, — и тогда ничего не изменится.

Трансформирует только любовь

Только любовь способна трансформировать энергии, которые питают издевательства над детьми, жадность предпринимателей, убийства и иные так называемые пороки нашего мира. Ничто иное не оказывает на них ни малейшего воздействия. Действия, направленные на то, чтобы изменить ситуацию, — например, состоящие в том, чтобы забрать ребенка из неблагополучного окружения, — не приводят к трансформации, хотя и являются гуманными сами по себе. Причина проста: во-первых, эти действия изначально основаны на страхе, а не на любви. Во-вторых, наше вмешательство и осуждение питают энергетическую структуру неблагополучной ситуации и таким образом только укрепляют ее.

Это объясняет, почему решение о трансформации может быть принято только в мире Божественной Истины. Люди слишком привязаны к собственной вере в боль и страдания, страх и смерть. Поэтому, даже веря в то, что душа конкретного ребенка пришла в этот мир для того,

чтобы пережить плохое обращение, — и на самом деле *хочет плохого обращения*, мы просто не можем стоять в стороне и безучастно наблюдать за происходящим. Хотя с точки зрения мира Божественной Истины эта миссия проста, здесь, на физическом плане она воспринимается совершенно иначе. Кто сможет оставить ребенка в неблагополучном окружении? Мы не в силах удержаться от вмешательства. Мы — люди!

Как мы говорили ранее, нужно сдаться и принять мысль о том, что Дух отлично знает, что делает. Если бы постороннее вмешательство противоречило высшим интересам ребенка, Дух организовал бы все так, что никто ничего не заметил бы. Если же Он решает, что вмешательство отвечает высшим интересам души ребенка, он обеспечивает это вмешательство. Но это — не наше решение. Как люди, мы должны в любых обстоятельствах реагировать человечно и сострадательно, зная при этом, что в каждой ситуации присутствует Любовь.

Радикальное прощение трансформирует

И все-таки, как люди, мы не совсем бессильны в этом отношении, поскольку можем трансформировать энергии неблагополучных ситуаций (например, когда речь идет об издевательствах над ребенком) при помощи радикального прощения. По-настоящему радикально прощая всех людей, вовлеченных в неблагоприятную ситуацию, мы тем самым оказываем немалое влияние на энергетическую структуру этой ситуации. В нашем примере для того, чтобы энергетическая структура изменилась окончательно, должен простить сам ребенок, но всякий раз, когда любой из нас, в любой ситуации — независимо от того,

вовлечен он в нее лично или нет, — решает увидеть в происходящем совершенство, он тем самым сразу же изменяет энергию ситуации.

Однажды меня попросили выступить на ежегодной конференции Национального Общества Арбитров. На мое выступление было отведено всего около 45 минут, и участники конференции должны были в это время обедать! Я пришел несколько раньше, чтобы послушать некоторые дискуссии и попытаться разобраться в образе мышления участников. Оказалось, что около 50 % присутствующих были по профессии юристами и еще около 50 % — психологами-консультантами. Поскольку, как арбитры, эти люди исповедовали идеи примирения, они подходили к методам решения своих проблем достаточно непредвзято и гибко.

Приблизительно в течение двадцати минут я старался объяснить представления и допущения, лежащие в основе радикального прощения. Затем я начертил следующую диаграмму, отражающую энергетические взаимоотношения между арбитрами и их клиентами.

После этого я объяснил участникам, что с их точки зрения ситуация, в которой они служат примирителями, является в лучшем случае неприятностью для клиентов A и B, а в худшем — трагедией. Их роль как арбитров состоит в том, чтобы найти наилучший выход из плохой ситуации таким образом, чтобы обе стороны и другие заинтересованные лица потерпели наименьший ущерб.

Участники конференции подтвердили, что я правильно охарактеризовал их задачу и что энергетическое поле ситуации с точки зрения клиентов всегда напитано враждебностью и недоверием. Если бы дела обстояли иначе,

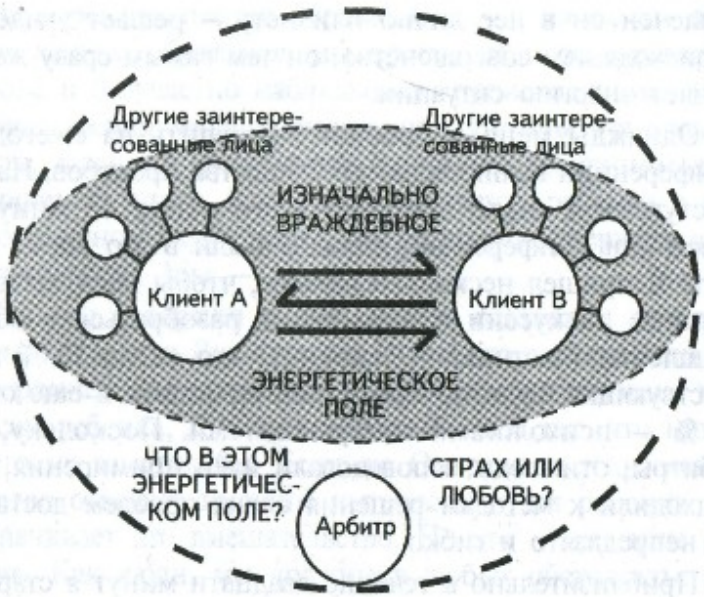


Рис. 9: Энергетические поля при арбитраже

им бы не нужен был арбитр, — тут мнения аудитории тоже совпали.

Затем я ввел в качестве действующего фактора в ситуации энергетическое поле самого арбитра. Слушатели согласились, что их энергетическое поле тоже обычно обременено мыслями и чувствами, суть которых сводится к тому, что им приходится решать «плохую» ситуацию. Далее я заметил: несмотря на то, что арбитры пытаются примирить клиентов, их собственное ощущение, что ситуация является «плохой», только подпитывает энергетическое поле клиентов и утверждает последних в сознании жертвы.

— Что, если, — сказал я, — вместо того чтобы видеть в происходящем трагическую и нежелательную ситуацию, вы допустите мысль о том, что все происходит именно так, как нужно, в соответствии с Божественным замыслом? Тогда каждый из участников, включая второстепенных, на самом деле получит именно то, чего он подсознательно хочет (на уровне души), — независимо от исхода ситуации.

— Не думаете ли вы, что тогда все будет совершенно иначе? — продолжал я. — Ваше энергетическое поле освободится от мыслей и эмоций, основанных на страхе, и исполнится любви. Не кажется ли вам, что это каким-то образом повлияет на окончательный исход ситуации?

К моему удивлению, они поняли. Даже до юристов дошло! Участники конференции дружно приняли мысль о том, что их собственное восприятие ситуации является важным фактором, влияющим на ее исход. И при этом нет необходимости кардинально менять свой рабочий подход. Достаточно просто придерживаться мысли о том, что все идет совершенным образом, — и тогда энергия сможет более свободно двигаться в нужном направлении. Именно это и есть трансформация энергии.

Морфологический резонанс

То, о чем я только что говорил, подводит нас вплотную к теории морфологического резонанса, описанного Рупертом Шелдрейком. Английский биолог Шелдрейк постулировал существование неких полей, посредством которых осуществляется самоорганизация и саморегуляция систем в природе.

Данные поля организовывают и поддерживают структуры вибрационной, или ритмической активности в мире.

Эти постоянно изменяющиеся и развивающиеся поля создаются различными элементами, которые притягиваются друг к другу посредством морфологического резонанса. Изменение одного из элементов влияет на поле в целом. Данная идея применима на всех уровнях — от квантовых явлений до поведения социальных групп.

В контексте человеческих взаимоотношений морфологические поля объединяют отдельных индивидуумов посредством экстрасенситивного и энергетического резонанса (сознание), и этот процесс не зависит от времени и пространства. Поэтому, когда человек прощает, это немедленно оказывает соответствующее воздействие на прощенного, какое бы расстояние их ни разделяло.

Возвращаясь к разговору об арбитрах, мы можем представить ситуации, в которых им приходится принимать участие, как морфологические поля, объединяющие посредством морфологического резонанса людей, утвердившихся в сознании жертвы. Когда один из участников ситуации (арбитр) смещает свое сознание в сторону любви и безусловно принимает происходящее в том виде, в каком оно существует, поле немедленно трансформируется и обретает вибрационные характеристики более высокого порядка. Другие члены группы обретают возможность посредством морфологического резонанса перенастроиться на ту же волну, и ситуация начинает развиваться совсем не так, как она развивалась бы, если бы сознание группы не подверглось трансформации.

Я упомянул об исследованиях Шелдрейка, чтобы показать, что наш подход к вопросам энергии и сознания прекрасно согласуется с современными научными исследованиями и теориями.

Нельсон Мандела подает пример

Образцовым примером трансформации энергии посредством радикального прощения может послужить то, как Нельсон Мандела уладил ситуацию в Южной Африке после падения апартеида в начале 1990-х годов.

Апартеид — это политическая система, просуществовавшая в ЮАР три четверти века. Суть этой системы состоит в разделении белого и черного населения страны: белые жили в роскоши, черные — в ужасающей нищете. Сам Мандела провел в тюрьме 26 лет. Затем апартеид пал, Мандела вышел на свободу и стал президентом страны. Южно-Африканская Республика созрела для кровавой мести, однако Мандела всем на удивление сумел реформировать систему мирным путем, — отличительной особенностью преобразований в стране стала не месть, но прощение.

Ему удалось предотвратить казалось бы неизбежную кровавую бойню не благодаря каким-то особым политическим решениям, но благодаря работе с энергией. Он отказался от мщения и от лица всего народа преодолел архетип жертвы. Это, в свою очередь, нейтрализовало уже созревшую на тот момент энергетическую структуру насилия, которая готова была взорваться от малейшей искорки. Переходный период в ЮАР еще не закончился и реформы идут не всегда гладко, однако достигнуто уже очень мно о — намного больше, чем можно было даже мечтать еще несколько десятилетий назад.

Для исполнения нашей коллективной миссии, состоящей в трансформации архетипа жертвы, нам необходимо последовать примеру Нельсона Манделы и оставить опыт жертв позади. Если мы этого не сделаем, то безнадежно увязнем в пристрастии к своим болячкам и архетипу жертвы.

Дух торопит

Глубоко в подсознании мы все сохраняем связь со своей миссией. Дух непрерывно дает нам возможности трансформировать архетип жертвы, вынося на поверхность нашего сознания такие явления, как инцест, плохое обращение с детьми, сексуальные надругательства и расовую ненависть. Каждый из нас может выполнить свою миссию, практикуя радикальное прощение в любой из этих ситуаций. Если достаточно много людей осуществят этот сдвиг в сознании и увидят совершенство во всем, общая ситуация в мире изменится таким образом, что потребность в этих негативных энергетических структурах отпадет.

Упражнение по трансформации

Предлагаю вам следующее упражнение для трансформации архетипа жертвы: всякий раз, когда вы смотрите по телевизору новости, откажитесь от осуждения и постарайтесь увидеть в любой ситуации совершенство. Например, вы смотрите сюжет о межнациональной розни. Постарайтесь отстраниться от того, что вы видите на поверхности, и трансформировать энергию межнациональной дисгармонии. Глядя на людей и ситуации, которые обычно вызывают у вас осуждение, старайтесь занимать позицию любви и приятия. Не забывайте, что все действующие лица всего-навсего играют свою роль в Божественной постановке. Не считайте никого жертвой и не вешайте ни на кого ярлык мучителя. Люди просто играют в спектакле, задача которого — исцеление. ***Помните: Бог не совершает ошибок!***

12: Эго оказывает сопротивление

Напоминая нам, что мы — духовные существа, переживающие человеческий опыт, радикальное прощение повышает наши вибрации и направляет нас по пути духовной эволюции.

Такой рост представляет собой реальную угрозу для эго (которое определяется как глубоко укорененная система убеждений, будто мы отделены от Бога и Он однажды покарает нас за то, что мы выбрали отделение). Дело в том, что чем выше становится уровень духовного развития человека, тем больше вероятность того, что он вспомнит, кто он есть на самом деле (вспомнит о своем единстве с Богом).

Едва к человеку приходит это осознание, эго умирает. Если можно сказать что-то определенное о системах убеждений любого типа, так это то, что они сопротивляются любым попыткам их опровергнуть, — и эго не является исключением. (Люди непрестанно демонстрируют своим поведением, что они предпочитают счастью ощущение собственной правоты.)

Поэтому чем больше мы практикуем радикальное прощение, тем более яростно сопротивляется эго, пытаясь сохранить в нас пристрастие к архетипу жертвы. И нередко оно добивается этого, используя инструменты нашего духовного роста. Характерным примером может служить то, как эго использует в своих целях *работу с внутренним ребенком.*

Работа с внутренним ребенком дает нам возможность заглянуть внутрь себя и залечить травмы детства, которые мы все еще несем в душе, став взрослыми. Эти травмы оказывают значительное влияние на нашу повседневную жизнь.

Однако эго видит в этом сосредоточении на травмах прошлого хорошую возможность обеспечить собственное выживание. Оно использует работу с внутренним ребенком (понятие «внутренний ребенок» здесь используется как метафора душевных травм человека) для того, чтобы усилить нашу привязанность к архетипу жертвы. Это приводит к тому, что человек обретает склонность постоянно вспоминать о собственных травмах; наделяет их особой силой, непрестанно говоря о них; проецирует их на так называемого внутреннего ребенка и использует их для того, чтобы обрести сострадание и любовь окружающих.

Вина родителей

Значительная часть работы с внутренним ребенком в восьмидесятые годы была сосредоточена на попытках обвинить в наших текущих несчастьях своих родителей или кого-то еще. Слова «Если бы не мои родители, я был бы сейчас счастлив» стали едва ли не мантрой этой работы. Таким образом, человек позволяет себе думать, будто это *они сделали нас такими*. Конечно, жить с таким убеждением намного проще, чем верить, что мы сами *попросили*, чтобы с нами обращались определенным образом. Такая позиция вполне удовлетворяет эго, поскольку она укрепляет в нас сознание жертвы. До тех пор пока мы будем винить в своих проблемах родителей, каждое следующее поколение станет наследовать эту модель убеждений.

Очищение от эмоциональных токсинов

Я не хочу сказать, будто попытки отыскать вытесненные боль и гнев детства и отпустить их — дело плохое. На самом деле, это очень важно для каждого человека.

Необходимо обязательно проделать эту работу, прежде чем практиковать радикальное прощение, ибо нельзя простить, пока в тебе остается гнев. Однако слишком многие терапевтические методы концентрируются исключительно на гневе и совсем не пытаются помочь нам каким-либо образом трансформировать его посредством прощения. При сочетании работы над гневом с радикальным прощением человеку удается очиститься от любых эмоциональных и ментальных токсинов и навсегда освободиться от гнева. Таким образом, мы залечиваем свои раны и перерастаем сознание жертвы.

Ритуал прощения племени навахо

Однажды я слышал, как Каролина Мисс рассказывала о ритуале, при помощи которого индейцы навахо уберегают своих соплеменников от склонности слишком нянчиться со своими травмами. Хотя индейцы навахо, несомненно, понимают, что человеку необходимо рассказать о своих травмах и добиться того, чтобы другие люди *засвидетельствовали* их, они понимают и то, что, говоря о своих травмах, человек дает этим травмам силу — особенно если он говорит о них слишком много. Поэтому, если кто-то из соплеменников хочет поделиться своей болью или горем, все племя собирается на совет, и жалобщик становится в центре круга. Ему позволено рассказать о своих горестях трижды, и каждый раз все остальные с состраданием выслушивают его. Однако на четвертый раз, едва жалобщик войдет в круг, все соплеменники поворачиваются к нему спиной. «Довольно! — говорят они. — Мы уже трижды выслушивали твои жалобы. Мы все поняли. Теперь отпусти свое горе. Мы боль-

ше не станем слушать об этом». Этот ритуал помогал людям отпустить боль прошлого.

Представьте себе, что было бы, если бы мы тоже поддерживали своих друзей подобным образом? Что, если бы после того, как наш друг трижды пожаловался на свои травмы и на ситуации, где он выступал жертвой, мы бы говорили: «Я уже слышал об этом. Теперь тебе пора отпустить свою боль. Я больше не позволю рассказывать мне об этих травмах, поскольку таким образом ты даешь им силу. Я слишком сильно люблю тебя».

Уверен, что, сделай мы так, многие друзья сочли бы нас предателями.

Они, вероятно, узрели бы в нашем поведении не акт любви и поддержки, но предательство, и немедленно отвернулись бы от нас.

Быть настоящим другом

Если мы хотим по-настоящему помогать друг другу на пути духовной эволюции, полагаю, у нас нет другого выбора, кроме необходимости заключить негласный договор со всеми, кого мы любим, что мы будем делать все от нас зависящее, чтобы помочь им преодолеть свое пристрастие к собственным травмам. Это поможет нам выполнить свою коллективную миссию, которая состоит в том, чтобы трансформировать архетип жертвы и вспомнить, кто мы есть на самом деле.

Примечание: в четвертой части я предлагаю ритуал-медитацию, направленную на то, чтобы отпустить травмированного *внутреннего ребенка* и позволить ему вернуться в мир Божественной Истины (глава 30).

13: Время, медицина и прощение

Духовная эволюция несет нам новые знания о физическом теле человека и правилах ухода за ним. Медицинская парадигма, господствовавшая на Западе в течение последних трех столетий (с тех пор как французский философ Рене Декарт определил тело как машину), ныне радикально изменяется в сторону холистических представлений о теле-сознании.

Прежде мы воспринимали здоровье как отсутствие заболеваний. Теперь мы оцениваем здоровье исходя из того, насколько свободно течет через наше тело *жизненная сила* (прана, *Ци* и т. д.). В оптимальном случае жизненная сила должна течь совершенно беспрепятственно. Мы не можем быть здоровы, если тело засорено энергиями обиды, гнева, печали, вины и горя.

Говоря о теле, мы имеем в виду не только физическое тело, являющееся одновременно *энергетическим телом*, но и об окружающих его тонких телах. Мы выделяем следующие тонкие тела: эфирное тело, эмоциональное тело, ментальное тело и каузальное тело. Каждое из них имеет свою особую частоту колебаний. Если раньше мы определяли тело как сочетание химических элементов и молекул, то теперь физики предлагают нам воспринимать тела как *плотные конденсации взаимодействующих энергетических структур.*

Тонкие поля обволакивают физическое тело слоями, словно вибрирующие энергетические чехлы, и колебания каждого из них на октаву выше, чем у предыдущего. Однако они не являются фиксированными структурами



Рис. 10: Тонкие энергетические тела

с четкими границами, как это показано на рисунке. Эти тела в значительной степени проникают друг в друга, являясь составляющими единого океана энергии, который окутывает тело. Тонкие тела определяются не столько положением в пространстве, сколько частотами своих колебаний.

Тонкие тела гармонично резонируют с вибрирующими структурами физического тела, давая возможность сознанию (разуму) взаимодействовать с телом. Именно это мы

имеем в виду, говоря о *телесно-умственном континууме*, где разум существует как в пределах физического тела, так и вне его. (Более подробно о свойствах и функциях, приписываемых каждому из тонких тел, см. часть 3, главу 15.)

Засоренные фильтры в дымоходе

Объясним наши идеи при помощи аналогии из повседневной жизни. Представьте себе, что ваше тело — это система фильтров, которые используются в дымоходах печей и каминов (эти фильтры нужно периодически чистить, чтобы печь работала как следует). Как эти фильтры рассчитаны на то, чтобы воздух проходил через них свободно, так и наши тела, — жизненная сила должна течь через них беспрепятственно (как через физическое, так и через тонкие).

Всякий раз, когда мы осуждаем или виним человека, считаем кого-то неправым, проецируем собственный негатив, подавляем гнев, затаиваем обиду и т. д., мы тем самым создаем в своих телах энергетические блоки. При этом фильтры понемногу засоряются, и через нашу *печку* проходит все меньше энергии. Рано или поздно фильтр засорится окончательно, в топку перестанет поступать кислород, необходимый для горения, и *пламя* угаснет. Подобным же образом, когда каналы прохождения жизненной силы в теле засоряются, оно начинает барахлить. Во многих случаях первым симптомом этого служит депрессия. Затем тело заболевает, и, если не убрать энергетические блоки, человек может умереть.

Вспомните, как изменилось самочувствие моей сестры, когда она высвободила накопившуюся энергию благодаря радикальному прощению. Ее фильтры на пути жиз-

ненной силы были засорены ядовитым убеждением в собственной несостоятельности — не говоря уже об обидах, гневе и разочарованиях прошлого, а также об озабоченности по поводу текущей ситуации. Когда Джилл отпустила все это, ее энергетические блоки исчезли, вследствие чего изменилось и эмоциональное состояние. Всякий раз, когда человек *прощает радикально*, он высвобождает огромное количество жизненной энергии, которая затем может быть использована для исцеления, творчества и достижения истинной жизненной цели.

Как Фарра вылечился от гриппа

Мой друг Фарра Ален является одним из основателей Школы массажа в Атланте и консультантом по проблемам тела-разума. Как-то раз он заболел особо острой формой гриппа, с которой люди обычно лежат в постели не менее 10 дней. Болезнь буквально свалила его с ног, но, вместо того чтобы просто сдаться вирусу, он решил провести кое-какую внутреннюю работу, чтобы изменить энергетическую структуру, поддерживающую вирус. Используя процесс, известный как *активное воображение* (состоящий в том, чтобы просто отпустить *поток сознания* и записывать приходящие на ум мысли), Фарра наткнулся на некую неразрешенную эмоциональную проблему из прошлого, засевшую в подсознании. Мой друг прибегнул к радикальному прощению, чтобы освободиться от этой проблемы, и грипп почти немедленно прошел. Уже через два дня после начала болезни он полноценно работал и не чувствовал ни малейшего недомогания. Это была ярчайшая демонстрация целительной силы радикального прощения.

А можно ли справиться с раком?

Теперь допустим, что человек болен не гриппом, а раком, и мы убеждены, что причиной болезни были некие глубоко вытесненные эмоции. Считая, что путь к исцелению лежит через освобождение от этого энергетического блока, мы могли бы порекомендовать больному обрести связь с вытесненными эмоциями, полностью их прочувствовать и затем отпустить.

Однако в отличие от гриппа, который, вероятно, прошел через тонкие тела и проник в физическое всего в течение нескольких дней, энергетическая структура рака могла продвигаться через тонкие тела в течение многих лет, прежде чем попала в физическое тело и проявилась в форме заболевания. В связи с этим перед нами встает вопрос: *«Как много времени потребуется для того, чтобы этот процесс прошел в обратном направлении, если мы будем работать только с эмоциональной энергией?»* Вполне возможно, что работа займет приблизительно столько же лет, сколько ушло на развитие заболевания (не очень утешительный прогноз в случае рака или другого недуга, когда время является решающим фактором); во всяком случае, такое предположение представляется логичным.

Время как фактор исцеления

Прежде мы считали, что время представляет собой фиксированную линейную величину, но в начале XX века Эйнштейн доказал, что на самом деле оно относительно, и одним из факторов в уравнениях времени является наше сознание. Чем выше уровень сознания человека, тем быстрее он эволюционирует и тем скорее происходят лю-

бые физические перемены, на которые этот человек обращает свое внимание.

Представьте сознание как частоту наших колебаний. Если частота колебаний низка, нам, вероятно, потребуется слишком много времени, чтобы обратить процесс развития раковой опухоли энергетическими методами. А частота колебаний человека обязательно будет низка, если он находится во власти страха, гнева или обиды, считает себя жертвой и расходует свою энергию на прошлое. Однако именно таковы характеристики сознания большинства людей в большинстве случаев. Поэтому лишь немногие способны достаточно быстро обратить такую серьезную болезнь, как рак, только при помощи освобождения от эмоциональной причины недуга, — если только человек не найдет возможность повысить уровень собственных вибраций.



Рис. 11: Время и исцеление

Избавившись от архетипа жертвы и подняв свою энергию из прошлого в настоящее при помощи радикального прощения, мы можем повысить свои вибрации в достаточной мере, чтобы добиться если не немедленного, то, по меньшей мере, более быстрого обращения процессов, приведших к заболеванию. Для того чтобы увеличить свои шансы на успех, хорошо использовать такие средства повышения вибраций, как молитва и медитация.

Пример: в одном из моих терапевтических лагерей для больных раком лечилась женщина, перенесшая несколько операций в связи с раком матки. Врачи сказали, что жить ей осталось не больше трех месяцев. Женщиной овладела глубочайшая депрессия, и у нее осталось очень мало жизненной силы. Больная говорила, что согласилась поехать в мой лагерь только потому, что прихожане ее церкви собрали для этого деньги и она просто чувствовала себя обязанной сделать это. Итак, мы начали работать с ней, и на третий день у нее произошел прорыв: она вспомнила о событии, случившемся, в возрасте двух с половиной лет, после которого малышка пришла к убеждению, будто она ни на что не годится. Женщина отпустила очень много эмоций, связанных с этим происшествием, и с сожалением вспомнила о бесчисленных случаях, когда сама строила свою жизнь таким образом, чтобы укрепить веру в собственную несостоятельность. После этого ее жизненная энергия в значительной мере возросла.

Ко времени окончания нашего цикла занятий больная исполнилась решимости отыскать какую-нибудь альтернативную терапевтическую программу, чтобы победить свой недуг и опровергнуть прогнозы врачей. Она даже готова была выехать за пределы США, если бы оказалось, что

выбранный ею метод запрещен законами нашей страны (многие методы лечения рака запрещены в США). После двух недель лихорадочных поисков метода, который был бы ей по душе, женщина внезапно осознала, что исцеление придет к ней с молитвой. Тогда она отправилась в какое-то место в штате Нью-Йорк, где некая супружеская пара практиковала молитвенные недели. Больная молилась целую неделю буквально без перерыва. После возвращения женщина пошла к своему онкологу для обследования, и тот сказал: «Не знаю, как это объяснить, но у вас нет никаких следов рака. Можно было бы сказать, что произошла спонтанная ремиссия, однако я верю в Бога и склонен видеть в вашем исцелении не что иное, как чудо».

Эта женщина являет собой прекрасный пример того, как повышение вибраций посредством молитвы помогает обратить физический недуг за считанные дни там, где могли бы потребоваться годы. Я верю, что радикальное прощение способно привести к тем же результатам.

Исследования в Сиэтле

Интересное, но еще не опубликованное исследование по вопросам времени и прощения было осуществлено в университете города Сиэтл. Ученые проводили ряд опросов среди людей, которые, по их собственному признанию, считали себя жертвами в тех или иных ситуациях. Исследователи стремились выяснить, как изменяются со временем ощущения этих людей. И вот что оказалось: умиротворение, которое опрашиваемые описали как состояние, когда у них «совсем не осталось обиды», наступает не в результате волевого акта прощения, но приходит как внезапное

открытие, что ты простил обидчика. Все опрошенные говорили, что чем сильнее они старались простить, тем более горькой становилась обида. В конце концов они оставляли попытки простить и просто *отпускали* ситуацию. Через разные промежутки времени к этим людям приходило неожиданное осознание, что в их душе больше нет обиды и они, фактически, простили обидчиков.

Позднее выяснился другой, еще более интересный факт: прежде чем человек осознавал, что он простил, кто-то другой прощал его самого (кто и за что прощал человека, не имеет значения.) Это, несомненно, подтверждает наше утверждение о том, что прощение представляет собой сдвиг в энергии. После того как люди были прощены (то есть произошло освобождение заблокированной энергии), они сумели и сами освободить свою заблокированную энергию обиды на другого человека.

Это исследование не только подтверждает нашу мысль о том, что прощение не может быть результатом волевого усилия, но также показывает, что оно является внутренней трансформацией, которая наступает, когда человек смиряется с собственным пристрастием к обиде и принимает прощение от другого человека.

Кроме того, данное исследование в очередной раз подтверждает ценность **девятого шага** из двенадцатишагового процесса, успешно используемого миллионами участников программы «Анонимные алкоголики» и других подобных программ. **Девятый шаг** состоит в том, чтобы постараться загладить свою вину перед теми, кому мы причинили вред, и попросить у этих людей прощения. Когда мы обнаруживаем, что прощены, это освобождает в нас энергию, чтобы и самим простить — не только других, но и себя.

Время лечит — рано или поздно

Кто-то может сказать, что исследование в Сиэтле свидетельствует лишь о том, что процесс прощения идет очень медленно и прощение являет собой весьма неэффективный метод исцеления от такого заболевания, как рак.

Во многих случаях проходят десятилетия, прежде чем человек осознает, что простил.

Однако тут нужно отметить один важный факт: в данном случае исследователи не проводили различия между радикальным прощением и традиционным прощением. В рассмотренных ими случаях речь, очевидно, идет именно о последнем. Готов поспорить, что если бы испытуемые делились на две группы — те, кто имеют представление о радикальном прощении, и те, кому известно только традиционное прощение, то люди, знающие о радикальном прощении, пришли бы к умиротворению намного быстрее тех, кто не знает.

Я не утверждаю, что радикальное прощение всегда наступает немедленно, — хотя должен заметить, что я много раз был свидетелем случаев, когда оно наступало мгновенно. Нельзя говорить и о том, что оно является надежным *лекарством* от рака. Однако радикальное прощение несомненно может использоваться в комплексе с любым другим методом лечения. Некоторые люди даже откладывали медикаментозное лечение, чтобы выяснить, не даст ли радикальное прощение достаточный эффект, чтобы отказаться от жестких методов современной медицины. В случае традиционного прощения это было бы просто немыслимо.

История Мэри

Моя подруга и помощница в организации терапевтических лагерей для раковых больных, Мэри Прат, в течение многих месяцев отказывалась признавать, что с ее здоровьем что-то не так. Когда же отрицать очевидное было уже невозможно, она обратилась к врачу, и тот сказал женщине, что у нее рак толстой кишки третьей стадии. Медики посоветовали Мэри немедленно ложиться на операцию. Она попросила 30 дней отсрочки, и врачи неохотно согласились. Мэри удалилась в маленькую хижину в горах и неделю провела в медитациях, работая над тем, чтобы при помощи методов радикального прощения простить других людей и себя. Она постилась, молилась, плакала и буквально прошла через *темную ночь души*. Затем женщина вернулась домой и обратилась к целителям, которые помогли ей провести чистку организма и укрепить иммунную систему.

Прошло 30 дней, и Мэри легла на операционный стол. После операции врачи интересовались, что сделала эта женщина, поскольку раковая опухоль почти совсем исчезла, и вместо запланированного радикального хирургического вмешательства им пришлось удалить только небольшие очаги рака.

Выиграть время

В случаях, когда заболевание заходит слишком далеко или протекает слишком быстро, человек может выиграть время при помощи немедленного хирургического вмешательства, химиотерапии или лучевой терапии. В таких случаях эти методы не только полезны, но иногда необходимы.

Помните: надежного лекарства против рака не существует. Поэтому, какие бы медицинские средства ни использовались при лечении больного, врачи знают, что рецидив почти неизбежен и является только вопросом времени. Я предпочитаю смотреть на медицинские средства (если пациент остается в живых после их применения) как на возможность выиграть время, чтобы провести работу по радикальному прощению, которая может предотвратить рецидив.

Превентивная медицина

Радикальное прощение представляет собой одно из лучших профилактических средств. Оно позволяет удалить энергетические блоки в тонких телах задолго до того, как они проявятся в физическом теле. Я верю, что, уча людей решать свои проблемы при помощи терапии радикального прощения, как я сделал это для своей сестры Джилл, я тем самым помогаю им не только залечить раны в тонких телах, но и предотвратить физические заболевания. Я убежден, что если бы мы поддерживали свободный ток энергии в своих телах, то никогда не болели бы. В последнее время я не устраиваю пятидневные терапевтические лагеря для раковых больных, однако отношусь к своим семинарам по радикальному прощению, которые провожу в разных уголках мира, как к эффективному средству предотвращения рака.

Конечно, соответствующие физические упражнения, хорошая диета и другие разумные практики тоже помогают в этом отношении. Однако прежде всего важно следить за тем, чтобы наше энергетическое тело было свободно от эмоциональных шлаков и токсинов. К сожалению, соответствующие целительные методы не имеют достаточной информационной поддержки, а между тем только в США каждый пятый человек принимает какие-нибудь антидепрессанты вроде «Прозака». Поскольку нам известно, что депрессия всегда предшествует раку, можно ли считать всего лишь совпадением, что каждый пятый американец умирает именно от рака?

Прощение и рак

Меня часто спрашивают, почему я работаю с раковыми больными. Сам я никогда не страдал этим заболеванием, и, когда в начале 1990-х годов начал организовывать свои пятидневные лагеря для эмоционального и духовного исцеления раковых больных, мне еще было очень мало известно о медицинских подходах к этому недугу.

Я понял, почему меня привлекает эта работа, уже после того, как провел несколько пятидневных лагерей. Причина в том, что это дело непосредственно связано с моим интересом к прощению. Я осознал это, когда выяснил, что почти все раковые больные отличаются, кроме привычки всю жизнь подавлять и вытеснять свои эмоции, еще и неумением прощать.

Теперь я уверен, что неумение прощать служит главной причиной большинства случаев заболевания раком. Поэтому моя целительская работа с раковыми больными и с теми, кто хочет предотвратить возникновение или рецидив этого недуга, теперь практически полностью сосредоточивается вокруг терапии радикального прощения.

История Джейн

Джейн проходила курс в одном из моих терапевтических лагерей в горах Северной Джорджии. Она пережила ампутацию молочной железы и теперь ожидала пересадки костного мозга. После окончания занятий в лагере она еженедельно приходила ко мне для сеансов гипнотерапии и индивидуального тренинга. На наш второй сеанс Джейн пришла в ужасно подавленном состоянии, поскольку очередные клинические исследования показали наличие метастаз в ее мозгу. Кроме того, что это известие безрадостно само по себе, оно говорило также о том, что значительно уменьшаются ее шансы на результативную трансплантацию. В надежде замедлить развитие заболевания врачи собирались назначить женщине курс химиотерапии. Однако ее случай очень удивил медиков, поскольку обычно из груди метастазы распространяются в печень и только потом в мозг. Прямо в мозг болезнь распространяется очень редко. Мне подумалось, что необходимо тщательно изучить этот случай.

Джейн, привлекательная женщина сорока с небольшим лет, никого не любила вот уже в течение семи лет. У нее был мужчина, но она охарактеризовала их взаимоотношения как близкую дружбу. Джейн сказала, что видела в нем только *доброго приятеля*, хотя время от времени они занимались сексом. Когда я попытался разобраться в ее личной жизни немного глубже, нам удалось обнаружить сильнейшую горечь, которую она до сих пор испытывала в связи с взаимоотношениями, разорванными много лет назад. Эти необычайно сильные и страстные отношения продолжались восемь лет, и Джейн буквально боготворила своего возлюбленного. После того как она встречалась с этим человеком уже четыре года и надеялась, что вскоре они поженятся, выяснилось, что ее любимый женат и у него есть дети. И он не имел ни малейшего намерения оставлять свою жену. Джейн пришла в отчаяние, но не смогла заставить себя отказаться от свиданий с этим человеком. Для того чтобы разорвать эти взаимоотношения, потребовалось еще четыре очень болезненных года.

Мне стало ясно, что в результате этих неудачных отношений Джейн наглухо закрыла свои чувства и теперь уже больше не позволит себе так сильно привязаться к мужчине. Не удивил меня и тот факт, что у нее было разбито сердце: у большинства женщин, страдающих раком груди, когда-то было разбито сердце. (Грудь — питающий орган, находящий в непосредственной близости с сердцем и связанный с ним.)

Уже направляясь к двери после окончания нашего сеанса, Джейн прошептала:

— Я спрятала все это на чердаке.

— Что вы имеете в виду? — спросил я обескураженно.

— Ну, все, что связано с этим человеком... все, что напоминает мне о нем... все, что накопилось за эти годы... я сложила это в коробку и отправила на чердак. Эта коробка и сейчас там. С тех пор я к ней даже не прикасалась.

Я велел ей сесть и рассказать мне все с самого начала. Затем снова и снова. Вдруг Джейн увидела связь между коробкой на чердаке, символизирующей ее несчастную любовь, и раком мозга.

— О Боже! — сказала она. — Это ведь он в моей голове, правда? Прямо под «крышей», на «чердаке».

Я велел Джейн отправляться домой, подняться на чердак и достать оттуда коробку. Я сказал, чтобы она принесла коробку на следующий сеанс, и мы рассмотрим ее содержимое предмет за предметом. Мы решили, что Джейн будет рассказывать мне историю каждой вещицы, пока ей не удастся изгнать из души энергию этого мужчины и освободиться от вытесненной боли. Пациентка поняла, что тут может таиться ключ к ее исцелению, и очень оживилась. К сожалению, на следующий же день у Джейн был приступ, и ее отвезли в больницу. Она умерла месяц спустя, так и не прикоснувшись к пылившейся на чердаке коробке. Возможно, разглядывать содержимое коробки и переживать боль утраченной любви было бы нестерпимо для нее, и мне кажется, что на каком-то уровне она предпочла смерть этой боли.

Источники заболеваний

Энергетические блоки всегда вначале зарождаются в тонких телах. Затем, если не освободиться от них еще на этом этапе, они перемещаются в физическое тело и в конечном счете проявляются как заболевания: рак, рассеянный склероз, диабет и т. п. Таким образом, можно сказать, что болезнь вначале зарождается в тонких телах и только потом переходит внутрь.

Мы привыкли считать, будто лучший способ предотвращения заболеваний — регулярные профилактические медосмотры. Теперь нам известно, что гораздо эффективнее посетить человека, умеющего читать по ауре, — то есть того, кто умеет настраиваться на энергетические структуры тонких тел — в частности, эфирного тела. Такие люди могут видеть зарождение энергетических блоков задолго до того, как те проявятся в физическом теле. Медики с сильной интуицией делают то же самое.

Существуют также современные диагностические системы, позволяющие выполнить те же задачи. Они носят общее название «Приборы электро-дермальной диагностики» *(ElectroDermal Screening Devices)* и наиболее широко применяются натуропатами, гомеопатами, остеопатами и хиропрактиками. Этот прибор использует акупунктурные точки (связанные с эфирным телом) для чтения информации о различных органах тела, чтобы выявить заболевание на субклиническом уровне. Из опыта известно, что эти приборы дают очень точную информацию, однако большинство профессиональных медиков до сих пор не признают их*. Выяснилось, что гораздо легче исцелить энергетическую структуру заболевания еще на тонком уровне, чем ждать, пока оно проявится в физическом теле, поскольку тогда недуг становится намного устойчивее к любым воздействиям.

Эмоциональный хлам

Квантовые физики уже доказали, что эмоции представляют собой конденсированные частицы энергии, и, если человек не дает им выхода, они откладываются между атомами и молекулами. Это приводит к засорению фильтров в наших телах. Едва эмоция превращается в части-

* В нашей стране достаточно широко используются лечебно-диагностические аппараты подобного типа, основанные на разработках немецкого гомеопата Фоля. Переводчику представился случай на собственном опыте убедиться в необыкновенной точности и эффективности данного метода. — *Прим. перев.*

цу, избавиться от нее становится намного труднее, чем до этого, — и в этом состоит наша проблема. Для того чтобы удалить этот блок из физического тела, нужно намного больше сил и энергии, чем требовалось бы для того, чтобы избавиться от этих же эмоций, пока они еще представляли собой чистую энергию в тонком теле (в данном случае — в эмоциональном теле).

Однако удалить эти частицы прежде, чем они причинят вред, все-таки возможно, и лучший из известных мне методов осуществить это — комбинация радикального прощения и дыхания *сатори* (см. часть 4, главу 27). Если же позволить этим частицам сгущаться и накапливаться в теле, они однажды превращаются в раковую опухоль — трудноизлечимый и смертельно опасный недуг.

Почему мы не исцеляемся

Очевидно, время и исцеление непосредственно связаны между собой. Чтобы эволюционировать до такого уровня, когда мы сможем исцелять себя, нам нужно присутствовать большей частью своего сознания в текущем моменте — не в прошлом, не в будущем, но *сейчас*. Каролина Мисс в своей аудиосерии «Почему люди не исцеляются» утверждает, что те люди, которые растрачивают более 60 % своей энергии на поддержание прошлого, не способны лечить себя энергетически. Поэтому, заболев, они вынуждены полностью полагаться на химические медикаменты.

Она говорит, что если 60—70 % драгоценной жизненной силы человека уходит на работу с негативным опытом детства, юности и молодости, а также на переживание потерь, разочарований и обид прошлого, а еще 10 % — на заботы, планы и попытки контролировать будущее, то для настоящего момента (и для исцеления) остается ничтожно мало энергии. (Тут важно заметить, что наша энергия не расходуется впустую, когда мы предаемся позитивным воспоминаниям, а также воспоминаниям о негативном опыте, который мы обработали и простили.)

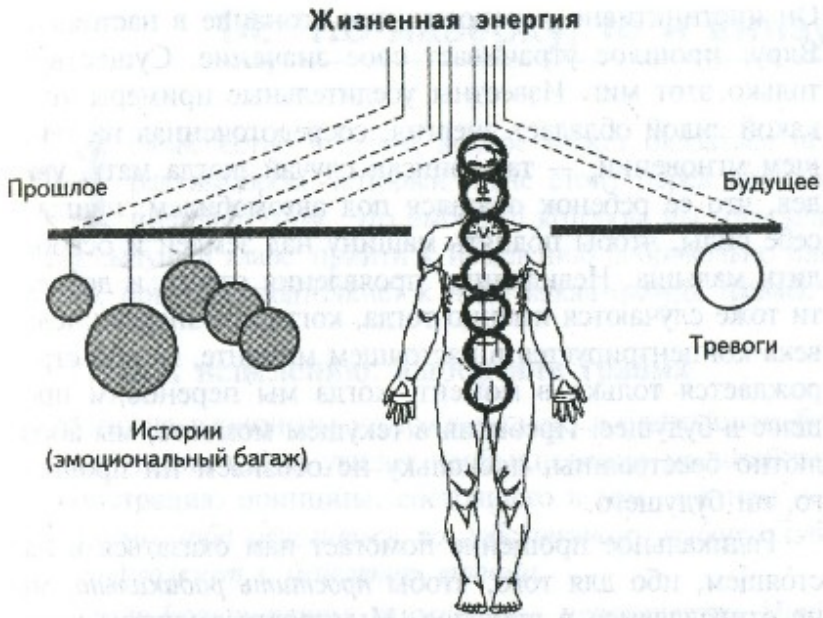


Рис. 12: Почему люди не исцеляются

У жизни есть собственные методы, чтобы вернуть нас (и нашу энергию) в настоящее время. Иногда для этого служит травма. Когда на человека обрушивается бедствие, катастрофа, его жизнь внезапно подвергается опасности, он немедленно сосредоточивается на текущем моменте.

Он инстинктивно переносит свое сознание в настоящее. Вдруг прошлое утрачивает свое значение. Существует только этот миг. Известны убедительные примеры того, какой силой обладает энергия, сосредоточенная на текущем мгновении, — так, описан случай, когда мать, увидев, что ее ребенок оказался под автомобилем, нашла в себе силы, чтобы поднять машину над землей и освободить малыша. Невиданные проявления отваги и доблести тоже случаются именно тогда, когда вся энергия человека концентрируется в настоящем моменте, — ибо страх рождается только в момент, когда мы переносим прошлое в будущее. Пребывая в текущем моменте, мы абсолютно бесстрашны, поскольку не осознаем ни прошлого, ни будущего.

Радикальное прощение помогает нам оказаться в настоящем, ибо для того, чтобы *простить радикально,* мы не отправляемся в прошлое. Мы просто прощаем человека, который отражает наши проекции, прямо здесь, в настоящем. В этом красота радикального прощения. Это правда, что иногда, как в случае Джилл, мы очень ясно вспоминаем ситуации из прошлого, проливающие свет на текущую ситуацию. Тем не менее мы концентрируем свое внимание на совершенстве того, что происходит именно *сейчас*.

Нам нужно выбрать: либо отказаться от архетипа жертвы и при помощи радикального прощения перенести свою энергию в текущий момент, либо ждать, пока нас вернет в настоящее какая-то болезненная травма. Иными словами, мы можем либо трансформировать свою энергию по доброй воле, либо ждать, пока нас вынудит к этому какое-нибудь бедствие или смертельный недуг.

14: Что наверху, то и внизу

Человечество в целом вскоре может оказаться перед выбором, который ныне стоит перед каждым индивидуумом. Это выбор, о котором мы говорили в предыдущей главе: прийти к исцелению добровольно или ждать, пока нас подтолкнет к нему какая-нибудь травма.

Путь к исцелению: выбор или травма

Многие визионеры утверждают, что в ближайшем будущем человечество увидит необыкновенно масштабную демонстрацию принципа, состоящего в том, что нам необходимо *либо исцелиться по собственному выбору, либо нас подтолкнет к исцелению травма.*

Земля больна раком, и имя ему — человечество. Наша живая, дышащая, сознательная планета всю свою жизнь находилась в состоянии безупречного равновесия, и каждая ее частичка делала то, что необходимо для сохранения баланса всей системы. Подобным же образом выполняют свою работу здоровые клетки человеческого тела.

В течение миллионов лет люди тоже были частью этой сбалансированной системы. Однако в последние тысячелетия мы поставили себя над естественным порядком вещей и вообразили, будто можем доминировать над всей системой и контролировать ее. Как раковые клетки бесконтрольно размножаются в организме, пускают метастазы и пожирают своего хозяина, так и люди стали безудержно размножаться на планете, опустошая ее ресурсы, — словно нет на свете ничего более важного, чем удовлетворение нашей ненасытной жадности.

Как опухоль стискивает сердце или легкое, так и мы сжали в смертельных объятиях собственный источник жизни — вырубая леса, загрязняя тот самый воздух, которым дышим, отравляя почву и воду. Ученые утверждают, что если люди не изменят свое поведение кардинальным образом, то через 40—50 лет жизнь, как мы ее знаем ныне, будет разрушена.

Однако самые значительные перемены нужно совершить в своем сознании. Мы должны либо все вместе изменить массовое сознание, либо нас ожидает беспрецедентная травма, в результате которой не останется и следа от структур, поддерживающих наш теперешний образ жизни.

Изменения на Земле и политические перевороты

С древнейших времен и до нынешнего дня звучат предсказания о том, что в начале нового тысячелетия нас ожидают масштабные разрушительные перемены на Земле. Предсказатели предрекают сдвиги полюсов, колоссальные землетрясения, кардинальные изменения климата, извержения вулканов, таяние полярных льдов и значительное поднятие уровня воды в мировом океане. Результатом этих процессов станет полное изменение карты мира, как мы знаем ее ныне: значительная часть суши скроется под водой и со дна поднимутся новые континенты. Это приведет к небывалым разрушениям и невообразимому хаосу. Погибнут миллионы людей. В сфере человеческих отношений нас ожидают политические перевороты, религиозные войны и новый всплеск загрязнения окружающей среды.

Наиболее известные предсказания такого типа принадлежат провидцу XVI столетия Нострадамусу. В XX веке нечто подобное говорил спящий пророк Эдгар Кейси, который сделал свои очень точные предсказания в 1940-х годах. Кроме того, похожие пророчества встречаются во многих религиозных текстах, включая евангельское Откровение Иоанна Богослова, традиционные тексты майя, индейцев племени хопи и других высокодуховных туземных народов.

Многие понимают, что эти *изменения на Земле* уже начались. Когда игнорировать результаты глобального потепления стало уже невозможно, ученые начали делать собственные предсказания, связанные с наблюдающимся увеличением количества наводнений, засух, ураганов, торнадо и вулканических извержений, — причем все эти предсказания очень напоминают пророчества Кейси и других провидцев. В последнее время в мире также наблюдается усиление политической нестабильности, и многое из происходящего очень напоминает наихудшие предсказания.

Роль сознания

Ученые не слишком много говорят о том, какое влияние на процессы, происходящие на Земле, оказывает сознание, предпочитая сосредоточиваться на физических действиях, необходимых для предотвращения нависшей над нами катастрофы. Однако духовно ориентированные предсказания всегда содержали в себе указание, что бедственные изменения на Земле и политические перевороты можно будет ограничить в той степени, в какой люди

сумеют взяться за ум и изменить свое сознание. Иными словами, хотя наше основанное на страхе и алчности сознание повредило эфирному телу планеты в такой степени, что катастрофы на физическом плане теперь представляются неизбежными, мы можем ослабить негативный эффект, повысив уровень своего сознания. Мы уже знаем, что болезненные структуры в эфирном теле человека могут быть исцелены при помощи нефизических средств (молитва, рэйки, мыслеформы, наложение рук, радикальное прощение и т. д.). Подобным же образом можно рассеять энергетические структуры катаклизмов и политических беспорядков в эфирном теле Земли, — до того, как они в полную силу проявятся на физическом уровне. Выход из сложившейся ситуации лежит — как это ни удивительно — в молитве.

Сила молитвы

В последние годы наука обратила пристальное внимание на молитву, и ученое сообщество все более единодушно в том, что это средство действительно работает. Мы воистину создаем свою реальность посредством молитвы. Спешу заметить, что речь идет не о тех молитвах, где человек просит или требует от Бога, чтобы тот ему что-либо дал или что-либо сделал.

Нет, сущность творческой молитвы не в мыслях или словах. Она в *чувствах*. Молитва даст результат только в том случае, если вы всей душой чувствуете, что уже обрели желаемое, что необходимое уже сделано и вы получили свой дар. Вероятно, точнее всего можно описать настоящую молитву как чувство глубочайшей благодарности.

Но даже это чувство связано с определенным результатом и, вероятно, не поднимет уровень сознания человека в достаточной степени, чтобы обеспечить необходимый энергетический сдвиг.

Самая чистая форма молитвы — покой. Покой, который мы ощущаем, когда полностью отдаемся течению вещей как они есть, — зная и принимая тот факт, что Дух все уладил и все произойдет наилучшим образом, если мы только не будем мешать Ему.

Лишь тогда, когда мы полностью сдаемся во власть текущей ситуации, открывается путь для энергии перемен, — а какие это перемены, знает только небо! Не молитесь *о* покое. Молитесь ради того, чтобы в процессе моления *почувствовать* покой. Это — самая творческая молитва, на какую мы способны. Покой — самая мощная сила на Земле, и, несомненно, он нам ныне крайне необходим. Ощутив покой в своем сердце, мы познаем Любовь, и наш мир Ее отразит.

Это означает, что у нас есть выбор. Каждый отдельный человек стоит перед выбором: либо держаться за чувства страха, лишений, недоверия, жадности и вины, либо отпустить все это и обрести покой. Все проще простого. Покой-Любовь — единственное противоядие от основанного на страхе сознания, в котором мы ежедневно живем и участвуем. Просто сделайте выбор. У нас даже есть технология. Используйте радикальное прощение, чтобы реализовать свой выбор, — и посмотрите, что получится!

Кризис исцеления

Ныне мы все стали свидетелями кризиса исцеления, через который проходит Земля и все человечество, — и,

прежде чем дело пойдет на поправку, нам может стать еще хуже. (Кризис исцеления — это момент, когда организм перед выздоровлением переживает резкое ухудшение состояния — например, жар или прорыв гнойников. Такое ухудшение состояния сопровождает процессы очищения и детоксикации.)

Все подчинено Божественному порядку

Как бы сложно ни обстояли наши дела, нужно верить, что даже в этой ситуации всегда присутствует совершенство и Божественный смысл. В конце концов, каким еще образом мог бы Дух достаточно выразительно и любовно отразить человеческую алчность и страсть контролировать все вокруг? Или как еще можно отразить стремление людей отделяться друг от друга? Цепляясь за эти энергии, мы не сможем продолжать свое духовное развитие, и, если для того, чтобы исцелиться от этих энергий, необходимы такие крутые перемены на Земле, — да будет так. В результате планета излечится. Излечимся и мы.

Сосредоточиться на совершенстве

Чтобы полнее видеть всю картину, нам следует помнить, что, поскольку физический мир иллюзорен, переживаемые нами изменения на Земле тоже иллюзорны. Это объясняет, почему сдвиг в человеческом сознании способен немедленно повлечь за собой изменения всей ситуации. Наши переживания в связи с переменами на Земле зависят от *восприятия происходящего*. Если люди отнесутся к этому

как к очищению сознания и кризису исцеления, результатом станет духовная трансформация, и мы увидим все совершенно в ином свете, чем если займем позицию жертв и станем воспринимать происходящее как страшную реальность или наказание за нашу беспросветную глупость. Радикальное прощение дает нам точку зрения, позволяющую сосредоточиться на совершенстве происходящего в данный момент, — и тогда мы сможем испытать радость и покой, которые таит в себе любой опыт.

Дар

Изречение ***что наверху, то и внизу*** имеет непосредственное отношение к человеческой реакции как на рак в наших телах, так и на «рак», поразивший планету. Объявив ***войну*** раку и атакуя его при помощи ядовитых химикатов и других *насильственных* средств, мы не добьемся исцеления. Насильственные высокотехнологичные и политически мотивированные попытки решить проблемы Земли тоже не принесут желаемых результатов. Единственное, что поможет в обоих случаях, — ***Любовь***. Постигнув этот факт, мы поймем тот дар, который несут в себе как перемены на планете, так и рак.

Нет более важного урока. Раковые больные — это отважные души, пришедшие в физический мир с миссией продемонстрировать, насколько бесполезно проецировать гнев и войну как на свое тело, так и на внешний мир. Их миссия состоит в том, чтобы помочь людям понять: единственный выход из сложившейся ситуации — *Любовь*. Наш ответный дар состоит в том, чтобы услышать это исполненное любви послание.

Видения о радости, гармонии и мире

Независимо от того, повысим ли мы свои вибрации в достаточной степени, чтобы предотвратить травматические события и добровольно войти в резонанс любви со всем живым, или нет, — результат просто не может быть негативным. Другое дело — *как* он будет достигнут.

Все предсказания о переменах на Земле говорят об огромном прорыве сознания, который будет сопровождать очищение Земли, и об уравновешивании созданной нами кармы. Видения о жизни на Земле после всех этих изменений исполнены удивительной гармонии и покоя, — все эти картины резко контрастируют с нынешним положением вещей и с общим тоном большинства предсказаний о ближайшем будущем. Итак, у нас есть вполне характерная ситуация: либо мы излечимся от недуга при первых же признаках возвращения вытесненной душевной боли, либо подождем, пока нас вынудят к этому глобальные катастрофы. Однако изменения на Земле уже начались, и, какие бы разрушения ни потребовались для уравновешивания планетарной кармы, все грядущие перемены будут являть собой *кризис исцеления* для Земли и для нас всех. И, конечно же, все это подчинено Божественному порядку.

Если мы хотим повысить свои вибрации в достаточной степени, чтобы изменить ужасные предсказания, нам необходимо отныне строить свою жизнь на новых принципах. Нужно проявить любовь и приятие по отношению к окружающим и к себе. Простить себя за издевательства над планетой. Дружно объединиться во всемирной молитве покоя. Принять радикальное прощение как образ жизни. Именно так.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Подробнее об исходных допущениях



15: Кредо

Представленные во второй главе исходные допущения были сформулированы предельно сжато, — я дал ровно столько материала, сколько было нужно читателю для понимания теории радикального прощения. Теперь я хотел бы детальнее рассмотреть лежащие в основе радикального прощения принципы, которые мы еще подробно не обсуждали. Надеюсь, это поможет вам лучше освоиться с ними, даже если вы не можете принять их полностью.

Помните, что любая теория основывается на некоторых допущениях, но не все допущения могут быть подтверждены фактами. Особенно это относится к допущениям и теориям, касающимся природы реальности и духовных вопросов.

Любопытно, что наука и мистика в последнее время вышли на новый уровень взаимопонимания относительно природы реальности и других духовных вопросов, которые, как до сих пор казалось, находятся вне сферы компетенции науки. В течение многих столетий индуистские мистики претендовали на способность *непосредственно познавать* определенные универсальные истины, которая приходит после 40 лет медитации в пещерах Гималаев. Используя строгие научные методы и теоретические построения, ученые недавно пришли к тем же истинам — или, лучше сказать, сделали подобные допущения. Сейчас мы можем уверенно говорить, что квантовая физика подтверждает принципы, о которых мистики знали уже много веков назад. Какое удовольствие быть свидетелем того, как соединяются настолько разные пути к постижению исти-

ны! Наконец научный и духовный подход слились воедино, и ученые становятся мистиками современности!

Однако, несмотря на все достижения, мы должны проявить достаточно смирения и не забывать, что все наши допущения по своей природе не могут представлять *всю истину* о Мироздании. Похоже, что великая загадка устройства Вселенной и высшей цели человеческого бытия лежит за пределами понимания смертных. И, видимо, любые наши допущения представляют собой не более чем приближения к тому, что может являться истиной. Поэтому следует понимать, что следующие принципы даны лишь в качестве основы для радикального прощения, — не более.

***Допущение*: Вопреки бытующим на Западе религиозным представлениям мы не являемся людьми, периодически переживающими духовный опыт; мы — духовные существа, переживающие человеческий опыт.**

Это не просто игра слов. Здесь мы имеем дело с фундаментальным сдвигом наших представлений о том, кто мы есть, и о наших взаимоотношениях с Богом. На смену мысли о том, что мы отделены от Бога, приходит идея, что мы тесно связаны со Всем Сущим, а эта жизнь в физическом теле представляет собой лишь краткий эпизод, целью которого является обучение и работа с энергией. Кроме того, это допущение предполагает, что Бог обитает не *там, наверху*, а в каждом из нас, то есть мы обладаем двойственной *духо-человеческой* природой. Лауреат пулитцеровской премии Эрнст Беккер очень ярко выразил эту мысль в словах: «Человек — это Бог, который какает»*.

* *Э. Беккер.* Опровержение смерти.

Идея о том, что мы — духовные существа, переживающие человеческий опыт, обладает огромной силой. Она содержит в себе прямую угрозу для эго, которое представляет собой систему убеждений, будто мы отделены от Бога и нас ждет наказание за этот первородный грех. Если на самом деле мы не отделены от Бога, но образуем с Ним единое целое, эго прекращает свое существование.

***Допущение:* У нас есть смертные тела, но мы бессмертны.**

Философы вот уже много столетий спорят о том, что́ есть «душа». Эта дискуссия началась задолго до Сократа и Платона, — а философы эти могли сказать о душе очень много, и все же очень расходились во мнениях по данному вопросу. Дебаты продолжаются по сей день, и до согласия в вопросе о том, что такое душа, еще очень далеко.

Мы же в своих рассуждениях опираемся на следующее рабочее определение: душа — это часть нас, которая представляет собой чистое сознание, связанное с единым океаном Сознания, образующим Все Сущее. Однако для целей данной инкарнации душа приобретает индивидуальные характеристики, так что ее можно уподобить маленькой капельке этого океана, или маленькой частичке *Божественного вещества*. Поскольку каждый из нас является частичкой океана Сущего, как душа, он существовал *всегда*. У души нет ни начала, ни конца, она бессмертна и существует вне времени и пространства. В период инкарнации душа обеспечивает связь человека с миром Божественной Истины и Всем Сущим, а также отвечает за нашу духовную эволюцию.

Сразу после инкарнации душа обретает привязанность к телу и личности, которые вкупе представляют нашу

личность, или индивидуальность. Мы создаем индивидуальность, основываясь на своих представлениях о себе, а затем представляем ее миру. Таким образом, душа оказывается подвержена всем стрессам человеческого существования и даже может заболеть. Очень многие современные недуги, вроде рака, начинаются как заболевания души. Шаманы говорят, что душа может порваться или расколоться, и части ее оказываются разбросаны и потеряны в событиях прошлого, — особенно в травматических эпизодах. Значительная часть целительской работы шамана связана с идеей восстановления души.

На протяжении многих столетий остается спорным вопрос о том, воплощается ли душа на Земле только один раз или возвращается сюда снова и снова. Многие религиозные учения до сих пор категорически отказываются рассматривать идею реинкарнации. Однако восточные религии всегда включали представление о перевоплощении в системы своих духовных убеждений. Я не считаю веру в реинкарнацию существенной для радикального прощения и не придаю особого значения вопросу, верит в нее человек или нет. Это личный выбор каждого, и он никоим образом не сказывается на эффективности радикального прощения. ***Если идея реинкарнации претит вам, просто пропустите пару страниц и сразу переходите к следующему допущению.***

Что касается меня лично, то я не отдаю особого предпочтения ни одному из мнений, хотя вижу немало свидетельств в пользу идеи реинкарнации — в частности, многочисленные описания околосмертного опыта*. Эти отчеты настолько схожи по своему содержанию и качеству, что едва ли можно сбрасывать их со счетов. Тысячи людей, переживших клиническую смерть, рассказывают о сходном опыте и с уверенностью заявляют, что считают все пережитое реальностью. Влияние, которое оказал на жизнь этих людей их околосмертный опыт, тоже в общих чертах идентично.

* Недавно «София» переиздала знаменитую книгу врача и ученого, доктора Рэймонда Моуди об околосмертном опыте «Жизнь после жизни» (а также ряд других трудов того же автора). — *Прим. перев.*

Тот же источник позволяет прийти к выводу, что наши души не просто воплощаются множество раз, но приходят в этот мир не по одиночке. Исследования прошлых жизней наталкивают нас на мысль, что души снова и снова приходят на Землю устойчивыми группами, чтобы уравновесить определенные *кармические* диспропорции.

Во время своего путешествия к целостности мы создаем энергетические диспропорции, которые затем необходимо преодолеть. Именно эти диспропорции и называются кармой. Например, если мы обманываем людей, значит, когда-то нам придется стать жертвой обмана, чтобы уравновесить энергию. Здесь *речь идет не о каком-то моральном упражнении или о противостоянии добра и зла.* Как мы уже отмечали, Вселенная нейтральна. Просто таким образом достигается равновесие энергий, как того требует закон причины и следствия, гласящий, что каждое действие встречает равное противодействие (см. главу 9).

Наши партнеры по играм и сами игры, в которые мы играем, так или иначе связаны с задачей уравновешивания энергии. Всякий раз, когда человеку удается привести кармическую энергию в равновесие, его душа исцеляется и вновь обретает целостность. Таким образом, каждая инкарнация способствует исцелению души.

Между прочим, поскольку в мире Божественной Истины не существует времени, *все наши инкарнации происходят одновременно.* Исцелившись в одной жизни, мы тем самым исцеляемся во всех других. Поэтому, практикуя радикальное прощение в одной жизни, вы приносите неоценимую пользу своей душе, ибо исцеление в этой инкарнации приносит ей исцеление в вечности. Вы только представьте, насколько уравновесил коллективную карму Нельсон Мандела, простив целому поколению белых южноафриканцев их безобразное отношение к чернокожим. А теперь вообразите, сколько коллективной кармы еще нужно уравновесить в Америке в связи с обращением выходцев из Европы с рабами из Африки и индейцами.

Наша душа всегда направляет нас к исцелению и создает ситуации, дающие возможность уравновесить кармическую энергию. Однако, если на уровне Божественной Истины это исцеление не происходит, мы склонны вновь и вновь воссоздавать соответствующие диспропорции через порочный круг обиды-мести и через собственную приверженность сознанию жертвы. Это ведет ко все новым, и новым, и новым оборотам кармического колеса. Радикальное прощение представляет собой одну из наилучших возможностей остановить вращение колеса, поскольку размыкает порочный круг.

В заключение замечу еще раз: если концепция реинкарнации вам чужда, не придавайте всему этому значения. Все это не принципиально.

Допущение: **Хотя наши тела и чувственные ощущения свидетельствуют о том, что мы являемся отдельными индивидуумами, мы все — одно. Каждый из нас представляет собой индивидуальную вибрацию единого целого.**

Мы — не тела. Мы — не эго. Мы — не личности и не роли, которые играем в повседневной жизни. Вера в то, что мы являемся всем этим, только усиливает наше заблуждение об отделении от Источника. Придерживаясь подобных убеждений, человек не может вспомнить, кто он есть на самом деле — индивидуальная душа, сотворенная как часть Бога и существующая в единстве с Ним.

Допущение: **Когда наша душа была едина с Богом, мы экспериментировали с мыслью о возможности отдельного бытия. Мы завязли в этом эксперименте, и он превратился в иллюзию, или сон, где мы и обитаем поныне. Это — сон, поскольку мы на самом деле не отделялись. Нам только кажется, будто это произошло, — и данное заблуждение породило систему убеждений, которую мы называем эго.**

Когда-то мы были полностью едины со Всем Сущим — то есть с Богом.

Мы были бесформенны, бессмертны и знали только любовь. Затем у нас зародилась мысль: что получилось бы, — заинтересовались мы, — если бы мы спустились в физическую реальность и испытали противоположные энергии — форму, отделение, страх, смерть, ограничения и двойственность? Некоторое время мы забавлялись с этой идеей, полагая, что, начав такой эксперимент, сможем прекратить его в любой момент. Мы не видели опасности. Итак, решение было принято и мы снизили свои вибрации, чтобы сгустить свою энергию до уровня физических форм. При этом мы забыли о своей связи с Богом, вообразили, что на самом деле отделились от Него и обратного пути ко Всему Сущему нет.

Сон стал слишком реальным, и нами овладело острое чувство вины из-за совершения этого *(первородного)* греха отделения от Бога. Нам стало страшно, что Бог обратит на нас свой гнев за этот поступок. Твердое убеждение в собственной греховности и виновности превратилось в эго, которое обрело огромную власть над нашей жизнью и создало в сознании целый мир, управляемый страхом. И до сих пор *главной движущей силой в нашем мире является не любовь, а страх.*

Хотя мы склонны персонифицировать эго, оно не является самостоятельной сущностью. Не представляет оно и нашу личность. Эго являет собой систему глубоко укорененных убеждений о том, что мы отделены от Бога. Поскольку эти подсознательные убеждения надежно держат человека под своей властью посредством чувства вины и страха, процессов вытеснения и проекции, у нас создается впечатление, будто эго *живет* в нас. Эго удерживает нас в человеческом мире и заставляет *спать* (оставаться в бессознательном состоянии). При этом нам снится, что мы отделены от Бога.

Допущение: **Когда мы решили поэкспериментировать с физической инкарнацией, Бог дал нам всеобъемлющую свободную волю жить в этом эксперименте так, как мы решим, и самостоятельно искать путь домой, ко Всему Сущему.**

Наша свободная воля находит признание на наивысшем уровне. Вопреки убеждениям, которые навязывает нам эго, Бог не рассердился на нас за игру с идеей отделения. Бог дает все, что мы хотим, и при этом ни в коей

мере не судит. Всякий раз, когда человек просит о помощи посредством молитвы или радикального прощения, Он отвечает на наш зов.

Допущение: **Жизнь не является случайным событием. Она имеет определенную цель и направлена на выполнение божественного плана. Для этого нам предоставлена возможность в каждый момент делать тот или иной выбор и принимать решения.**

С точки зрения человеческого мира может показаться, будто мы приходим на эту планету в результате биологической случайности. Весь смысл нашего появления на свет ограничивается тем фактом, что наши родители занимались любовью и дали начало цепи биологических событий, которые называются беременностью и рождением.

И еще может показаться, будто единственный способ обретения жизненного опыта состоит в постижении механизмов работы мира и получении навыков, позволяющих как можно надежнее контролировать якобы случайные события нашей жизни. Чем большую власть мы обретаем над физическими обстоятельствами существования, тем лучше наша жизнь.

С точки зрения мира Божественной Истины верно обратное. Наше прибытие на планету является результатом тщательно взвешенного и рассчитанного сознательного выбора. Подбор людей, которым суждено стать нашими родителями, — часть этого плана.

Случайные на первый взгляд события жизни тоже входят в Божественный замысел, они продуманы заранее и служат определенной цели, а именно — духовному росту

участников. Чем более полно мы сдаемся этому процессу и чем меньше пытаемся его контролировать, тем более умиротворенно себя чувствуем.

Может показаться, будто все это — чистой воды фатализм. Однако речь тут идет не только о судьбе. На самом деле, Божественный план оставляет нам значительный простор для творчества и гибкости и чтит принцип свободы воли. Мы совместно с Духом создаем обстоятельства своей жизни и все без исключения получаем именно то, что хотим. От того, насколько человек сопротивляется тому, что он получает от мира (то есть *судит*), зависит его восприятие жизни — считает ли он ее средоточием боли или радости.

Так что ценность жизненного опыта определяется тем, насколько полно человек входит в жизнь и насколько искренне он верит, что окружен заботой и поддержкой, — каковы бы ни были внешние обстоятельства. Радикальное прощение ведет нас именно в этом направлении.

Допущение: **Физическая реальность — иллюзия, созданная нашими пятью чувствами. Материя состоит из взаимосвязанных энергетических полей, вибрирующих с различной частотой.**

Большинству людей не просто понять идею о том, что наша физическая реальность представляет собой всего лишь иллюзию, созданную чувствами. Писатель Кен Кэри подробно говорит о трудностях, связанных с постижением этой концепции в книге, переданной ему посредством *ченнелинга**. Говорившие через него души сделали интересное наблюдение. Они сказали, что, войдя в тело Кэри

* *Кен Кэри.* Распространение звездных семян.

и познакомившись с его органами чувств, были потрясены. Теперь они наконец поняли, почему люди считают свой мир реальным. Наши органы чувств создают настолько убедительную иллюзию, что даже эти бестелесные сущности смогли понять, почему нам сложно выйти за ее пределы.

Помнить о том, что физический мир — не более чем иллюзия, действительно сложно. Однако, похоже, скоро у нас появятся возможности освежить свою память. В последнее время ученые стали говорить о человеческом теле как о ***телесно-умственном континууме***.

Такая терминология наводит на мысль, что наши тела на самом деле являются чем-то большим, чем просто молекулы и атомы. Наука об энергии утверждает, что человеческие тела представляют собой плотные сгущения взаимодействующих энергетических полей, и вся материя, подобно голограмме, состоит из энергии, вибрирующей в различных режимах. Голограммы — это кажущиеся реальными трехмерные изображения, создаваемые лазерными лучами. Физики разработали теорию, согласно которой вся Вселенная является голограммой, и все, что в ней есть, включая людей, — тоже голограммы.

Некоторые энергетические поля вибрируют на частотах, доступных нашему наблюдению и измерениям. Им можно приписать определенные физические качества, например массу, объем, плотность, текучесть... Мы даем этим энергетическим структурам различные названия: дерево, сталь, кожа или виски. Тем не менее все физические объекты представляют собой только энергию, вибрирующую на частотах, которые мы можем *зарегистрировать* своими пятью чувствами.

И все же, эта концепция кажется нам странной. Люди привыкли верить показаниям своих пяти чувств относительно окружающего нас физического мира, и поэтому нам очень трудно представить, что наши тела состоят из чего-то большего, чем мы видим и ощущаем. Однако физический мир действительно являет собой всего лишь иллюзию, *созданную* нашими органами чувств.

Давайте рассмотрим металлическую опору, поддерживающую здание. Она кажется нам совершенно плотной (ведь об этом свидетельствует наше осязание и зрение), а также прочной и тяжелой. Однако мы знаем, что эта опора полностью состоит из атомов. А об атомах нам известно, что в их состав входят ядра (набор протонов и нейтронов) и вращающиеся вокруг них на немыслимой скорости электроны.

Чтобы составить представление о пространственных соотношениях между атомом, ядром и электроном, вообразите баскетбольный мяч, лежащий посреди футбольного поля. А теперь вообразите теннисный мяч, вращающийся вдоль границ этого поля со скоростью несколько тысяч километров в час. Это даст вам самое приблизительное представление об относительных размерах ядра и электрона, а также о колоссальном расстоянии, которое их разделяет.

Исходя из этого мы можем сказать, что атом примерно на 99,99 % состоит из *пустого пространства*. Поскольку материя полностью складывается из атомов, получается, что она тоже на 99,99 % состоит из пустого пространства. Таким образом, наша металлическая опора тоже на 99,99 % — пустота. *Вы* и сами на 99,99 % пусты.

Опора кажется нам плотной по той же причине, по какой кажется сплошным вращающийся вентилятор. Пока

вентилятор отключен, мы видим между его лопастями пустое пространство, и в промежутки между лопастями можно вставить палец. Когда же лопасти начинают быстро вертеться, мы перестаем видеть промежутки между ними и вентилятор кажется нам чем-то вроде быстро вращающегося диска. Если вы попробуете прикоснуться к нему пальцем, то почувствуете что-то вроде непроницаемой стены. Любой физический объект подобен вентилятору: он состоит из электронов, которые вращаются настолько быстро, что наши чувства воспринимают их как плотную материю.

Если бы электроны в металлической опоре здания вдруг прекратили свое вращение, опора мгновенно исчезла бы. Если бы остановились и электроны всего здания, оно бы тоже растаяло. Не осталось бы ни обломков, ни пыли, — ничего. Наблюдателю показалось бы, что строение просто испарилось.

Материя представляет собой *только вибрации*, — не более и не менее. Наши органы чувств настроены на эти вибрации, а наш разум превращает их в материю. Звучит довольно странно, однако это именно так.

Допущение: **Кроме физического тела, у нас есть тонкие тела. Наше физическое тело вибрирует на частоте материи (человеческий мир), а высшие два из пяти тонких тел вибрируют на частотах, близких к частоте Души (мир Божественной Истины).**

Мы состоим не только из плоти и крови, составляющих наши физические тела, но также и из других энергетических структур, недоступных нашему чувственному

восприятию и измерению. Эти структуры называются *тонкими телами*, или *тонкими полями*. Частота их вибраций на одну или две октавы выше колебания тел, сгустившихся до состояния материи, и тонкие тела не воспринимаются нашими чувствами и большинством измерительных приборов. Эти тела таковы:

Эфирное тело. Эфирное тело представляет собой энергетическую матрицу человека. Оно обеспечивает поддержание различных структур в постоянно обновляющемся физическом теле. Ваше тело сейчас не то, что было год назад, поскольку ни одна его клетка не существует дольше одного года.

Эфирное тело взаимодействует с вашим генетическим кодом и хранит память о том, кто вы есть, о форме вашего носа, росте, предрассудках, кулинарных предпочтениях, слабостях, болезнях и т. д.

Эмоциональное тело. Эмоциональное тело (также известное как астральное тело) вибрирует на октаву выше, чем эфирное. Оно наполняет собой эфирное поле и биоэнергетические поля физического тела и проявляется как чувства.

Эмоция представляет собой связанную с чувством мысль, которая обычно стимулирует нас к тем или иным физическим реакциям. Пока энергия свободно течет из эмоционального тела в эфирное и физическое, все они работают хорошо.

Если мы ограничиваем свою эмоциональную энергию посредством подавления и вытеснения, то в эфирном и эмоциональном полях, а также в физическом теле возникают блоки.

Необходимый для прощения сдвиг в восприятии невозможен до тех пор, пока человек удерживает в эмоциональном теле гнев и обиду. Вначале необходимо высвободить энергию, застрявшую в эмоциональном теле.

Ментальное тело. Это поле управляет нашими интеллектуальными функциями и отвечает за память, логику, конкретное мышление и т. д. Конечно, некоторые ученые до сих пор утверждают, будто мышление и другие умственные процессы можно объяснить в терминах биохимии мозга. В опровержение этого достаточно сказать, что исследователи, принимающие логику квантовой физики, считают, что разум на самом деле распространяется за пределы мозга и даже тела. Они придерживаются мнения, что мозг и разум связаны *голографически* и каждая клетка содержит в себе схему целого. Многие исследователи полагают, что память представляет собой некую голографическую структуру энергетического поля за пределами тела.

Подтверждения этому периодически дает нам трансплантационная хирургия. Широко известна история одного человека, которому была пересажена печень. Через несколько месяцев после операции ему начал сниться какой-то странный повторяющийся сон. Человек заинтересовался и провел небольшое расследование. Выяснилось, что тот же сон в течение многих лет регулярно снился донору. Очевидно, воспоминания об этом сне были каким-то образом отпечатаны в клеточной структуре печени.

Каузальное тело, или интуитивное поле. Еще на октаву выше вибрирует тело, которое мы могли бы назвать душой, Высшим «Я» или связующим звеном с миром Бо-

жественной Истины. Каузальное тело является мостом, соединяющим нас с духовным миром. Если ментальное поле имеет дело с мыслями и идеями на конкретном уровне, то это поле работает с ними на концептуальном, абстрактном и символическом уровне. Каузальное тело отвечает за постижение сути, интуицию и *непосредственное знание*. Каузальное тело выходит за пределы индивидуальности и сливается с *коллективным разумом* — единый разум, к которому подключен каждый из нас (то, что Юнг называл *коллективным бессознательным*).

Идея о тонких телах, образующих гармоническую структуру, отнюдь не нова. Она встречается во многих великих духовных традициях всего мира, в особенности Востока.

Допущение: **Вселенская энергия (в виде жизненной силы и сознания) поступает в человеческое тело через систему чакр. Первые три чакры настроены на человеческий мир, а остальные (с четвертой по восьмую) — в большей степени на мир Божественной Истины.**

Кроме того, что мы являемся частью океана энергии, который содержит в себе вибрирующие на различных частотах тонкие тела, мы обладаем также системой энергетических центров, расположенных в нашем теле по вертикали. Эти центры называются чакрами, что на санскрите означает *«колеса энергии»*, поскольку они подобны вращающимся энергетическим вихрям.

Чакры действуют подобно трансформаторам. Они принимают энергию жизненной силы (праны, *Ци*, энергии Христа), приходящую к нам из Космоса, и понижают ее

вибрации до частот, которые могут использоваться биомолекулярными и клеточными механизмами физического тела. Кроме того, чакры соответствуют точкам, где тонкие тела соединяются с физическим телом, и таким образом служат для связи тела с различными уровнями сознания. Чакры перерабатывают повседневный опыт, мысли и чувства, а также содержат в себе различные долговременные данные о личной и родовой истории, устойчивых мыслительных структурах и архетипах.

Первые три чакры отвечают за вибрации сознания на нижних частотах экзистенциальной цепи и укоренены в

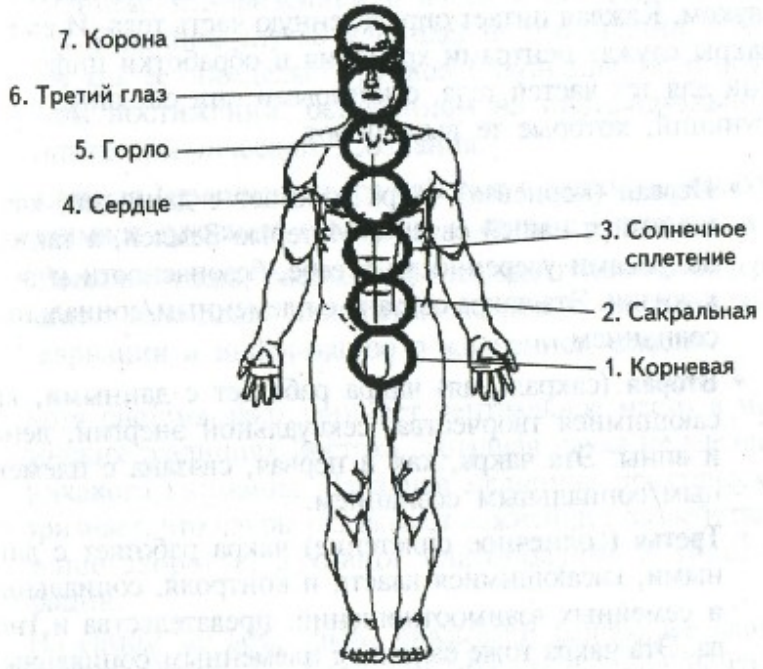


Рис. 13: Система чакр

человеческом мире. Они несут в себе энергию *архетипа жертвы*. Традиционное прощение — единственный вид прощения, доступный сознанию первых трех чакр. Сознание, приходящее через пятую, шестую, седьмую и восьмую чакры в большей степени настроено на мир Божественной Истины. Четвертая, сердечная, чакра обеспечивает связь между человеческим миром и миром Божественной Истины.

Кроме этого, каждая чакра связана с одной из желез внутренней секреции и соответствует определенному нервному сплетению, расположенному в той же части тела. Каждая чакра ассоциируется с определенным цветом и звуком. Каждая питает определенную часть тела. И еще — чакры служат центрами хранения и обработки информации для тех частей тела, с которыми они связаны, и для функций, которые те выполняют.

- **Первая** (корневая) чакра работает с данными, касающимися нашей связи с Матерью-Землей, а также с вопросами уверенности в себе, безопасности и воли к жизни. Эта чакра связана с племенным/социальным сознанием.
- **Вторая** (сакральная) чакра работает с данными, касающимися творчества, сексуальной энергии, денег и вины. Эта чакра, как и первая, связана с племенным/социальным сознанием.
- **Третья** (солнечное сплетение) чакра работает с данными, касающимися власти и контроля, социальных и семейных взаимоотношений, предательства и гнева. Эта чакра тоже связана с племенным/социальным сознанием.

- **Четвертая** (сердечная) чакра работает с данными, касающимися сердца, взаимоотношений, любви, воспитания и сострадания. Это первая чакра, дающая энергию индивидуальности и самоопределению вне связи с социальным сознанием.
- **Пятая** (горловая) чакра работает с данными, касающимися личной силы, индивидуальной воли и творческого самовыражения. Эта чакра управляется индивидуальным (в противоположность социальному) сознанием.
- **Шестая** (*Третий глаз*) чакра работает с интуитивным знанием, ясновидением и волей к познанию истины. В данном случае речь идет не о познании истины как ее определяет групповое сознание, но о прямом постижении, основанном на индивидуальном опыте Космического Сознания.
- **Седьмая** (теменная) чакра работает с данными, касающимися духовного осознания и связи с Источником.
- **Восьмая** чакра, расположенная над головой, содержит в себе наше соглашение по поводу текущей инкарнации и информацию о жизненной миссии.

Хотя система чакр занимает центральное место в медицинских традициях Востока, западная наука не уделяет ей никакого внимания. Западная медицина практически не признает, что чакры оказывают важнейшее воздействие на наше здоровье, духовное благополучие и уровень вибраций.

На самом же деле чакры оказывают решающее влияние на нашу жизнь. Если эти энергетические центры

выходят из равновесия — например, в тех случаях, когда человек переживает эмоциональное потрясение или травму, — они начинают вращаться в обратную сторону, становятся неустойчивыми, а в некоторых случаях закрываются почти полностью. Гнев, негодование и обида перекрывают сердечную чакру; вина и недоверие ослабляют сакральную чакру и так далее. В результате такого энергетического дисбаланса человек испытывает апатию, общее недомогание, снижение полового влечения, неспособность честно высказывать свое мнение и многие другие симптомы, которые не находят медицинского объяснения. Если же чакры остаются неуравновешенными в продолжение длительного времени, это рано или поздно неизбежно приводит к заболеваниям физического тела. Как мы уже отмечали, говоря о тонких телах, недуги почти всегда начинаются в энергетических полях (которые включают в себя чакры), и только потом распространяются на физическое тело, проявляясь в качестве заболеваний и физиологических дисфункций.

К счастью, восстановить равновесие в чакрах достаточно легко. Существуют целители, которые умеют чувствовать энергию чакр и владеют техниками, позволяющими привести их в равновесие. Большинство видов энергетической медицины (акупунктура, гомеопатия, ароматерапия и многие другие) непосредственно воздействуют на чакры и приводят их в состояние равновесия*.

* Каролина Мисс в своей книге «Анатомия духа»(Caroline Miss. «Anatomy of the Spirit») подробно рассказывает о том, как, основываясь на представлениях о чакрах, можно объяснить нашу эволюцию.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Инструменты радикального прощения



16: Духовная технология

Работая над первым изданием этой книги, я ставил перед собой две цели. Во-первых, я хотел настолько просто объяснить концепцию радикального прощения, чтобы она стала доступна максимальному числу людей. Во-вторых, я хотел объяснить, как применять радикальное прощение на практике, чтобы люди могли использовать его в своей повседневной жизни. А это означает, что я должен был дать читателю инструменты, которые будут не только эффективными, но и простыми в использовании.

Сейчас, работая над вторым изданием, я должен признаться, что изумлен тем, насколько эффективными оказались предложенные мною инструменты. Целительная сила, которую они в себе несут, приводит меня в благоговейный трепет.

Я понял, что эти инструменты действуют в некотором отношении подобно гомеопатическим препаратам. Они работают голоэнергетически* *(то есть используя энергию целого)*.

Будучи частью голографической Вселенной, любая мельчайшая частичка Мироздания не только энергетически связана с целым, но содержит в себе целое. Поэтому с энергетической точки зрения невозможно изменить одну часть Вселенной, не повлияв на целое.

Гомеопатия использует этот принцип, работая с лекарственными препаратами, которые воздействуют на энергетическую систему организма именно таким образом.

---

* *Holos* (греч.)— весь, полный, целостный. — *Прим. перев.*

В воду помещают ничтожно малое количество активного ингредиента, а затем разбавляют еще во много тысяч раз, пока физическое присутствие лечебного вещества не перестанет ощущаться вообще. Однако в растворе остается энергетический след активного ингредиента, и именно он приносит организму исцеление. Когда человек принимает лекарство, тонкие тела регистрируют *след* препарата, и, вызывая необходимые изменения энергии, это способствует исцелению организма на всех уровнях.

Подобным же образом работают инструменты радикального прощения. Как человеку, который увидит гомеопатическое лекарство и не заметит ничего, кроме воды, может быть трудно поверить, что оно обладает целительной силой, так человек, увидевший анкету по радикальному прощению, может очень скептически отнестись к возможности, что оно способно изменить его жизнь.

Однако эти инструменты работают. Тысячи людей заполняли анкету или входили в круг во время церемонии по радикальному прощению — и в их жизни происходили чудеса.

Эти инструменты работают потому, что все они являются носителями секретного ингредиента — энергетического отпечатка радикального прощения, то есть *желания* открыться для мысли, что прощать, собственно, нечего.

Это очень тонкий процесс. Контроль со стороны разума или попытки изменить что-то на грубом уровне при помощи самовнушения, визуализации или гипноза мало способствуют процессу радикального прощения. Не требует этот процесс и глубокой веры. Также нет нужды погружаться в медитацию или в измененное состояние сознания. Все, что нужно, — это использовать простой инструмент, не требующий от вас ни особых умственных способностей, ни дисциплины, ни мастерства. Необходимо только проявить чуточку *желания* — и все. Во втором издании я даже упростил анкету радикального прощения, так что в некоторых случаях вам нужно просто выбрать один из готовых вариантов ответа на вопрос. И тем не менее инструмент работает.

Прощение всегда подразумевает позицию «от напускного — к подлинному», и нам очень повезло, что для осуществления радикального прощения нужно так мало. Если бы человеку приходилось ждать, пока он на сто процентов поверит в то, что ситуация совершенна, никто бы так никогда и не приступил к этому процессу.

Ниже я привожу историю, которая служит примером того, как один из инструментов радикального прощения помог мгновенно трансформировать ситуацию. Любопытно, что в данном случае речь идет о самом быстром и простом из инструментов — о **«13 шагах к радикальному прощению».**

Деби и 13 шагов

Деби была «студийной певицей» — исполняла песенки в рекламных роликах, заставках к передачам и т. п. Ее считали одной из лучших в этой области. В 1999 году она пришла к нам в институт учиться на инструктора по радикальному прощению.

Настал момент, когда Деби нужно было научиться инструктировать людей, как использовать **13 шагов к радикальному прощению**. Весь процесс занимает не более семи минут — нужно только утвердительно ответить на тринадцать очень простых вопросов.

Все тринадцать вопросов касаются вашего желания (секретный ингредиент) увидеть совершенство ситуации, независимо от того, понимаете вы, в чем оно состоит, или нет. Необходимо отвечать на каждый вопрос «да».

Я спросил у Деби, есть ли в ее жизни ситуация, которую она хотела бы проработать при помощи этого инструмента. Немного подумав, она ответила:

— Да, есть одна ситуация, которая некоторое время не давала мне покоя. Я уже почти забыла об этом. Лет тринадцать назад я работала в одной студии. Как-то раз к нам зашел парень, с которым я была немного знакома, но никогда тесно не общалась. Мы немного поболтали и в конце концов он обратился ко мне с предложением, ради которого, собственно, пришел. «Деби, — сказал он, — у меня есть вот этот продукт. Он идеально подходит для того, чтобы рекламировать его на радио, и мне нужно, чтобы ты сделала для меня объявление. Проблема в том, что сейчас у меня нет денег, и ты оказала бы мне огромную услугу, если бы сделала ролик за чисто символическую плату».

В итоге я уступила и взяла всего 75 долларов за работу, которая обычно обходится заказчикам намного дороже. Итак, я сделала рекламный сюжет, и, — представьте себе, — благодаря ему этот парень буквально за одну ночь стал мультимиллионером.

Некоторое время спустя, случайно встретив его где-то, я спросила, не хочет ли он дать мне немного денег в благодарность за то, что я для него сделала. «Деби, поверь, у меня не благотворительная фирма!» — ответил он.

Это подходило нам идеально. Деби, очевидно, до сих пор еще переживала по поводу данной ситуации — через тринадцать лет! Что не удивительно, принимая во внимание тот факт, что, включив радио, она все эти тринадцать лет то и дело слышала свое объявление! Как видите, тут есть все составляющие истории жертвы: предательство, обида, манипуляция, финансовая нечистоплотность, неблагодарность и т. д.

Итак, мы немедленно перешли к **тринадцати шагам**. Весь процесс занял не более семи минут, и мы сразу же занялись чем-то другим, больше не обсуждая проблему Деби. (Это — обязательное условие, поскольку дальнейшие беседы о ситуации могут разрушить энергетическое поле, созданное при выполнении процедуры.)

В тот день Деби вернулась к себе в отель ровно в 11 часов вечера. В 11:05 она позвонила мне, и ее голос звучал очень взволнованно.

Оказывается, она прослушала сообщения на автоответчике и обнаружила, что звонил продюсер, который помогал ей готовить то самое рекламное объявление.

Вот что он сказал: «Деби, мистер X хочет снова запускать в эфир то объявление, которое ты для него записала, и он обратился к нам за копией. Однако срок действия авторских прав мистера X уже истек. Необходимо обновлять договор, и на этот раз ты сможешь потребовать все полагающиеся тебе проценты. Ты заинтересована?»

Не сомневайтесь, что я так и подскочил на стуле с криком: «Смотри-ка, работает!» Но Деби продолжала: «Это еще не все. Закончив выполнять **13 шагов**, я взглянула на часы. Было 15:01, а это сообщение пришло в 15:02! Всего минута разницы, — а ведь я в последний раз общалась с этим продюсером много месяцев назад!»

В течение тринадцати лет энергия Деби была заблокирована историей жертвы о том, как ее «использовали», обманули, оскорбили, унизили и отвергли. И это энергетическое поле разрушилось только после того, как Деби проявила немножечко желания увидеть, что она создала всю эту историю исключительно на основании собственного восприятия ситуации, а затем при помощи **13 шагов** пересмотрела свой взгляд таким образом, чтобы увидеть за происшедшим духовную истину. При этом мы совсем не «работали» над историей Деби. Это только придало бы истории больше силы и устойчивости. Мы просто применили голоэнергетическую технологию радикального прощения, направленную на трансформацию энергии.

Интересно проанализировать, что при этом произошло. Большинство людей согласились бы с Деби, что этот человек предал, оскорбил и унизил ее своим эгоистическим поведением. Однако сам факт, что он вел себя именно таким образом, является ключом — намеком, что за внешней картиной скрывается что-то еще.

В момент, когда произошла вся эта история, самооценка Деби была очень низкой. Все вокруг хвалили ее вокальные данные, однако девушка не считала себя хорошей певицей. Она всегда недооценивала себя. Деби казалось, будто она не заслуживает тех денег, которые могла заработать своим талантом.

Один из принципов радикального прощения гласит, что, если у человека есть ограничивающее убеждение, мешающее ему обрести целостность или достичь своих целей, Высшее «Я» всегда будет искать возможности познакомить его с этим ограничивающим убеждением, чтобы он мог от него исцелиться. Однако Высшее «Я» не может

вмешаться прямо, поскольку человек обладает свободной волей. Но оно может, посредством закона притяжения, привести в жизнь человека кого-то, кто разыграет для него все эти ограничивающие убеждения, чтобы он увидел их со стороны и смог *отпустить*.

Мистер Х попал в резонанс с ограничивающим убеждением Деби, будто она недостаточно талантлива и поэтому не заслуживает ни уважительного отношения, ни достойной оплаты своего труда, и ответил на ее зов о помощи. Его Высшее «Я» сговорилось с Высшим «Я» девушки разыграть историю о ее несостоятельности. Эта ситуация должна была причинить ей боль. В результате Деби получила возможность увидеть свое ограничивающее убеждение и пересмотреть его.

Так что Х был вовсе не злодеем, а ангелом исцеления для Деби. Пожертвовав собственным душевным комфортом (кому нравится быть скрягой и мерзавцем?), он разыграл для Деби ее историю. К сожалению, в тот момент девушка не сумела извлечь урок из ситуации и вместо этого увидела в ней *подтверждение* своего убеждения в том, что она, якобы, «не заслуживает хорошего отношения».

Через тринадцать лет Деби совершила простую процедуру под названием **«13 шагов»**. В результате перед ней открылась истина: этот человек тогда просто предложил ей возможность исцелиться и на самом деле был ее *целителем*. Заблокированная энергия немедленно возобновила свое движение, и к Деби потекли деньги. (Деньги — это форма энергии.)

Через несколько дней после возвращения с нашего тренинга Деби случайно встретила мистера Х. Он сам подошел к ней и сказал: *«Знаешь, Деби, прошло уже много*

лет, но я ведь даже не поблагодарил тебя тогда за то первое рекламное объявление, которое ты для меня сделала. Ты протянула мне руку помощи, и она оказалась очень кстати. Я тебе очень благодарен за это. Спасибо». Он не предложил ей денег, но это и не важно. Он выразил Деби признательность, которую она прежде не смогла бы принять. Это был момент окончательного исцеления.

После этого Деби расцвела в полную силу. Теперь она больше не прячет свой талант за анонимной студийной работой, а выступает с концертами и записывает собственные компакт-диски. Она даже открыла продюсерскую фирму. Вся эта чушь по поводу того, что она якобы «не достойна большего», рассеялась, словно дым, и Деби уверенно идет к своей жизненной цели.

Я всегда рассказываю историю этой женщины, когда хочу убедить людей в эффективности моих на первый взгляд простых инструментов и поощрить кого-то к их использованию. Я очень благодарен Деби за то, что она мне позволила делать это.

Примечание:

Если вы хотите на собственном опыте убедиться в эффективности* 13 шагов к радикальному прощению *и приобрести инструмент, который будет постоянно помогать вам воплощать этот идеал в жизнь, закажите записанный нами компакт-диск.

17: Пять этапов радикального прощения

Независимо от того, какую форму принимает технология радикального прощения: семинар, 13 шагов, анкета или церемония, — все эти средства направлены на то, чтобы провести вас через пять основных этапов радикального прощения. А именно:

1. Рассказать историю

На этом этапе кто-то с готовностью и сочувствием выслушивает вашу историю и признает, что на данный момент именно так вы видите истинное положение вещей. (При заполнении анкеты слушатель — вы сами.)

Когда у вашей истории нашелся слушатель и свидетель, совершен первый жизненно важный шаг, чтобы отпустить ее. Как **первый шаг** к освобождению от позиции жертвы состоит в том, чтобы полностью признать, что вы занимаете эту позицию, также необходимо увидеть и признать свою историю, как она выглядит с позиции жертвы. На данном этапе нужно избегать любых духовных интерпретаций. Дойдет очередь и до них (**4-й шаг**).

Пока нам нужно начать из точки, где мы находимся (или находились, если мы работаем с событиями прошлого), чтобы вначале в какой-то мере испытать боль, причиняемую энергетическим блоком.

2. Пережить чувства

Это очень важный **шаг**, хотя многие так называемые духовные люди предпочли бы обойтись без него, считая, что они не должны переживать «негативные» чувства. Это — чистой воды самоотрицание. Такие люди упускают один важный факт: наша сила лежит именно в способности переживать свои чувства в полной мере, и таким образом полностью проявлять свою человеческую природу. Наше исцеление начинается только тогда, когда мы обретаем доступ к собственной боли. Путешествие к исцелению в значительной мере представляет собой эмоциональное путешествие. Однако оно не обязательно пролегает только через боль. Когда мы проходим через различные уровни эмоций и позволяем себе прочувствовать изначальную боль, бывает просто удивительно, насколько быстро она превращается в покой, радость и благодарность.

3. Разрушить историю

На этом этапе человек анализирует свою историю: как она началась и каким образом его собственная интерпретация событий привела к формированию некоторых (ложных) представлений, определивших его отношение к себе и ход его жизни. Увидев, что история большей частью вымышленная, а эго использует ее в таком виде, чтобы укрепить в сознании архетип жертвы, человек обретает силы отказаться от этой истории и исцелиться.

На этом же этапе мы можем проявить подлинное сострадание к прощаемому, а также взглянуть на превратности жизни и на человеческое несовершенство с искренней добротой. Кроме того, мы можем осознать: люди

делают лучшее, на что способны, исходя из того, что им дано. Многое тут можно классифицировать как традиционное прощение, тем не менее это — важный шаг к радикальному прощению и пересмотру реальности. В конце концов, большинство наших историй уходят корнями в раннее детство, когда мы еще воображали, будто весь мир вращается вокруг нас, и видели во всем происходящем свою вину.

Итак, на этом этапе мы можем избавиться от некоторых детских травм, просто посмотрев на них с точки зрения взрослого человека и указав своему внутреннему ребенку, что произошло на самом деле, а что является только интерпретациями наших домыслов. Просто удивительно, насколько нелепыми оказываются некоторые наши истории, стоит пролить на них немного света. Однако настоящая ценность этого **шага** состоит в том, что здесь мы избавляемся от своей привязанности к собственной истории, и в результате нам легче совершить переход, необходимый на следующем этапе.

4. Переформулировать историю

На этом этапе мы наконец позволяем себе изменить свое восприятие таким образом, чтобы не воспринимать ситуацию как трагедию, но захотеть увидеть в ней опыт, который мы сами решили пережить, поскольку он совершенно необходим для нашего роста. В этом смысле любая ситуация совершенна. Иногда мы способны сразу же отчетливо разглядеть этот дар и немедленно извлечь необходимые уроки. Однако чаще всего нам нужно отказаться от попыток разобраться, что к чему, и просто при-

нять идею, что ситуация содержит в себе дар для нас — независимо от того, знаем мы об этом или нет. Именно через этот акт приятия мы извлекаем предназначенный нам урок любви и получаем свой дар.

5. Интеграция

После того как мы захотели увидеть в ситуации совершенство, необходимо интегрировать этот сдвиг, чтобы он произошел на клеточном уровне. Нам нужно интегрировать новый взгляд на вещи в физическое, ментальное, эмоциональное и духовное тела, чтобы он стал частью нашего существа. Подобным образом мы сохраняем выполненную на компьютере работу на жестком диске. Лишь после этого сдвиг в осознании обретает устойчивость.

Я обнаружил, что прекрасным методом интеграции этих изменений является дыхательное упражнение «Сатори», — причем нет особой разницы, выполняет ли его человек во время семинара или вскоре после его окончания. Упражнение состоит в том, что человек ложится на спину и интенсивно ритмично дышит под громкую музыку (см. главу 27).

При работе с анкетой интеграция происходит, когда вы заполняете ее и прочитываете написанное вслух. При выполнении **13 шагов** интеграция происходит с устным подтверждением желания видеть совершенство в ситуации. При участии в церемонии интеграция происходит, когда вы входите в круг и произносите какое-либо утвердительное высказывание человеку, который входит в круг с противоположной стороны. Ритуал, церемония и, конечно же, музыка являются важными факторами, способствующими интеграции сдвига в восприятии, который сопровождает радикальное прощение.

Не обязательно проходить эти пять этапов именно в представленном выше порядке. Кто-то проходит их все или некоторые из них одновременно, а кто-то движется как бы по кругу или по спирали, то и дело возвращаясь к пройденным этапам.

18: От напускного — к подлинному

Прощение — это путешествие, которое всегда начинается из *точки непрощения*. Этот путь может продолжаться много лет или несколько минут, и ныне нам известно, что все зависит от нашего выбора. Традиционное прощение отнимает очень много времени, но мы можем пройти то же расстояние очень быстро, просто выразив свое *желание* увидеть совершенство в неблагоприятной ситуации. Это всегда — акт веры, молитва, приношение, смиренная просьба о Божественном содействии. Мы делаем это тогда, когда чувствуем, что не можем простить, и в некотором смысле движемся от напускного к подлинному.

Сдаться

Идти от напускного к подлинному — значит сдаться течению процесса, не прилагая никаких усилий и не пытаясь контролировать результаты. Исследования, проведенные в Сиэтле (см. главу 13), показали, что чем больше участники прилагали стараний, чтобы простить, тем сложнее им было отпустить свою обиду и гнев. Когда же они отказывались от попыток простить и контролировать этот процесс, прощение через некоторое время приходило к ним само собой.

Радикальное прощение позволяет осуществить энергетический сдвиг от гнева и обвинения к прощению и ответственности намного быстрее, чем традиционное. Это возможно потому, что предлагаемые нами инструменты помогают человеку отбросить сознание жертвы. А сознание (как вы помните из главы 13) влияет на ход времени. Тем не менее, даже практикуя радикальное прощение, мы должны отказаться от любых ожиданий относительно того, как скоро произойдет энергетический сдвиг, — хотя нам известно, что в некоторых случаях он происходит мгновенно. Мы очень мало знаем о факторах, определяющих, когда именно начнут проявляться результаты. Может пройти некоторое время, прежде чем мы почувствуем безусловное приятие по отношению к обидчику и станем относиться к своей ситуации совершенно спокойно, — ведь именно эти показатели свидетельствуют, что процесс прощения завершен. Возможно, нам придется заполнить много анкет радикального прощения, чтобы добиться этого результата.

При этом многих порадует тот факт, что вовсе не обязательно испытывать симпатию к человеку, которого мы прощаем. Нет нужды и водить с ним компанию, если он сам или его поведение вам неприятно. Радикальное прощение — это взаимодействие душ и требует связи между людьми только на уровне душ. Когда мы испытываем безусловную любовь к душе прощаемого, наши души сливаются в этой любви и мы становимся едины.

Воспользоваться возможностью

Всякий раз, когда кто-то расстраивает нас, мы должны видеть в этом возможность простить. Возможно, тот, кто нас расстроил, просто резонирует с чем-то в нас, что требует исцеления. Помните: этот человек преподносит нам дар, и нам необходимо только увидеть ситуацию в нужном ракурсе — то есть проявить готовность *изменить*

свое восприятие. Или, может быть, ситуация представляет собой повторение событий прошлого, когда с нами поступали точно так же. Тогда обидчик олицетворяет всех людей, которые вели себя подобным образом в прошлом. Простив человека в данной ситуации, мы тем самым прощаем всех, кто поступал с нами так же, и прощаем себя за все, что спроецировали на них.

В качестве примера еще раз рассмотрим рисунок в конце первой главы. Здесь история Джилл представлена в виде линии времени, где обозначены все предоставленные ей возможности исцелить свою изначальную травму, обусловленную ложным убеждением в том, что она «недостаточно хороша». Когда моя сестра наконец поняла смысл ситуации с Джефом и простила его (исцелилась), она тем самым простила участников всех предыдущих ситуаций, — в том числе отца, который был главным действующим лицом изначальной травмы. Вся ее история, включая сюжеты, связанные с первым мужем, мгновенно разрушилась, словно карточный домик, в тот самый миг, как вспыхнула изображенная в нижней части рисунка лампочка осознания.

Именно поэтому радикальное прощение не требует терапии как таковой. Мало того, что прощение в одной ситуации исцеляет боль всех моментов, когда происходило нечто подобное, включая изначальную ситуацию, — вам даже нет необходимости знать, с чего, собственно, все началось. Это означает, что нет нужды копаться в своем прошлом, пытаясь точно выяснить, что стало причиной исходной травмы. Исцеление произойдет в любом случае, — так какая вам разница?

Сдвиг восприятия

В следующих главах описаны процессы, которые позволяют осуществить необходимый сдвиг энергии и *изменить наше восприятие* того, что происходит в той или иной ситуации. Изменение восприятия составляет сущность радикального прощения. Все эти процессы помогают нам отозвать свою энергию из прошлого и будущего и перенестись в текущий момент, — что совершенно необходимо для изменения восприятия. Находясь в текущем мгновении, мы не можем чувствовать обиду, поскольку обида живет только в прошлом. Не можем мы испытывать и страх, поскольку страх возможен только по отношению к будущему. Таким образом, мы обретаем возможность пребывать в настоящем времени — в пространстве любви, приятия и радикального прощения.

Инструменты прощения: неотложная помощь

Некоторые из предложенных здесь инструментов могут применяться в тот самый момент, когда разворачивается ситуация, требующая прощения. Они помогают нам увидеть происходящее в нужном ракурсе прежде, чем мы слишком глубоко погрязнем в драме и заблудимся в стране жертв. Стоит нажать в нашей душе *определенные кнопки*, и мы немедленно включаем цикл защита-нападение. Когда же цикл запущен, выйти из него довольно сложно. Однако существуют простые инструменты, которые помогут вам вообще не начинать этот цикл. Один из них — **четыре шага к прощению**. Их легко запомнить, и к ним можно обратиться в любой момент.

Другие инструменты, описанные в следующих главах, следует использовать в спокойном уединении, после того как вы дали выход своему гневу и разочарованию. Анкета по радикальному прощению воистину творит чудеса. На первых порах, используя эти инструменты, вам придется просто принять на веру, что они *действуют*. Скоро вы получите совершенно невероятные результаты. Последовательно используя предложенные тут методы, вы сможете обрести душевный покой, о каком, возможно, даже и не мечтали.

19: Прочувствовать боль

Прочувствовать свои чувства — второй этап процесса прощения, который обычно становится естественным следствием того, что человек рассказал свою историю. Для того чтобы осуществить этот шаг, мы должны позволить себе *почувствовать свои эмоции*, возникающие у нас в связи с ситуацией, — и ощутить их в полной мере. Если мы пытаемся простить, используя только ментальный процесс и отрицая такие чувства, как гнев, обиду, подавленность, у нас ничего не выйдет. Я встречал много людей, — особенно тех, кто претендуют на какие-то «духовные высоты», — которые считают, что необходимо отрицать свои чувства и «передавать» их Духу. Это — *духовная уловка*.

В 1994 году я согласился провести семинар в Англии. Это было через много лет после моего переезда в Америку, и я почти забыл, насколько тщательно англичане подавляют любые чувства.

Семинар должен был проходить в каком-то монастыре на востоке Англии. Большинство слушателей оказались духовными целителями.

Мы приехали в монастырь. Нас никто не встречал, поэтому мы вошли в один из залов, расставили мебель, как нам удобно, и приступили к занятиям. Я начал с объяснения, что жизнь — это, прежде всего, эмоциональный опыт, предназначенный для нашего духовного роста, и цель семинара состоит именно в том, чтобы восстановить связь с теми эмоциями, которые мы подавили. Можно было подумать, что я предложил им станцевать вокруг костра в чем мать родила! И вот что они говорили в ответ:

— О, нет. Мы — люди духовные. Мы преодолели эмоции. Мы никогда не уступаем чувствам. Если они зарождаются в нашей душе, мы просто просим у Духа, чтобы он забрал их прочь, и сразу же обретаем умиротворение. Мы не верим в вашу работу.

Через час я понял, что терплю крушение. Это все равно что плавать в сахарном сиропе. Я никак не мог к ним пробиться, и стало ясно, что вовлечь этих людей в работу мне не удастся. С каждой секундой я чувствовал себя все паршивее, и уже был уверен, что наш семинар провалился.

И тут вмешался Дух. В помещение ворвался молодой монах в полном облачении и потребовал главного. Когда я сказал, что возглавляю группу, молодой человек изъявил желание, чтобы я вышел вместе с ним в коридор. Монах хотел «поговорить» со мной, и было очевидно, что он вот-вот лопнет от злости. Он весь раскраснелся и раздулся от переполнявших его чувств. Я ответил, что у нас идет семинар и я обязательно найду его, когда мы закончим.

Молодой человек с недовольным видом вышел, но почти сразу же в ярости ворвался обратно. Он устремил на меня палец, затем согнул его и медленно притянул к себе, словно подцепив меня на крючок.

— Я хочу поговорить с вами сейчас же! — завопил он.

Этот жест меня «достал». Все разочарование и напряжение последнего часа выплеснулись наружу. Я обернулся к классу и сказал угрожающим тоном:

— А теперь смотрите!

Затем направился к раскрасневшемуся и раздувшемуся от злости монаху, устремил палец ему в лицо, едва не касаясь носа, и проговорил:

— Мне безразлично, во что вы одеты и что должно символизировать ваше облачение, но вы не смеете являться на мои занятия и вызывать меня в коридор, словно провинившегося школьника. Я выйду и поговорю с вами тогда и только тогда, когда закончу свои дела. Занятие окончится в 12:00. Если вы хотите мне что-нибудь сказать, советую вам ждать меня в коридоре ровно в этот час. Тогда и поговорим. А сейчас — вон из моей комнаты!

Затем я прошагал обратно к своему столу. Все участники семинара сидели разинув рты, совершенно ошеломленные. (Ведь разговаривать в подобном тоне с духовными лицами не полагается!)

— Итак, — сказал я, по очереди посмотрев на каждого из них, *— я хочу, чтобы каждый из вас сейчас же сказал, что он чувствует в данный момент. И не пытайтесь подсунуть мне свои ложные убеждения в том, что вы якобы сожгли все свои эмоции в лиловом пламени Духа и чувствуете только умиротворение. Я ясно вижу, что это не так. Что вы чувствуете?!! Станьте же наконец настоящими!!!*

Можно и не говорить, что я застал этих людей на самом гребне чувств, и мы немедленно начали их обсуждать. С помощью сердитого монаха я разбил стену их неприятия того факта, что люди испытывают чувства и это нормально. Я развеял их историю. Они прибегли к духовной уловке, и я показал им это.

В 12:00 я закончил занятие и вышел в коридор. Там меня ждал монах. Я направился прямо к нему и обнял, чем поверг его в изумление, граничащее с ужасом.

— Спасибо вам огромное, — сказал я, *— вы стали для меня ангелом исцеления. Вы — мой семинар. Без вас все провалилось бы.*

Монах просто не знал, что ответить. Не думаю, что он понял, в чем дело, даже тогда, когда я попытался объяснить. Однако молодой человек успокоился. Как оказалось, он рассердился только потому, что мы не позвонили в колокольчик, чтобы дать ему знать о своем прибытии. Монах сидел в своей келье и ждал звонка. Он никак не мог предположить, что мы просто распахнем двери монастыря и обоснуемся в одном из помещений, даже не позвонив в колокольчик. Вы можете представить себе, чтобы такая мелочь привела человека в ярость? Не кажется ли вам, что им руководит собственная история — например, о том, что он никому не нужен или «недостаточно хорош?»

Это был один из лучших семинаров в моей жизни. Дело в том, что эти люди стали живыми и искренними. Я вернул их к старым травмам (некоторые из них хранились в тайниках души еще со времен войны), о которых они никогда никому не рассказывали. Участники семинара поняли, что целительная сила — в чувствах, а не в разговорах или размышлениях. Ни позитивное мышление, ни даже медитация не принесут исцеления, если человек отгораживается от своих чувств.

Еще один миф гласит, что бывает две разновидности чувств: позитивные и негативные, и негативных следует избегать. На самом деле такая вещь, как негативные эмоции, не существует. Чувства становятся *плохими* и оказывают отрицательное воздействие на человека только в том случае, если их подавляют. Позитивное мышление — это всего лишь форма самоотрицания.

Мы жаждем эмоционального опыта

Способность к эмоциональным переживаниям — это благодать для нас, людей. На самом деле, некоторые утверждают, что есть только *одна* причина, почему мы решили пройти через человеческий опыт, и она состоит в том, что Земля — единственная планета, несущая вибрации эмоциональной энергии. И мы пришли сюда именно для того, чтобы эту энергию ощутить. Поэтому если мы не позволяем себе пережить полный спектр эмоций, но вместо этого подавляем их, наши души создают ситуации, буквально вынуждающие нас испытать эти чувства. (Вы не замечали, что люди часто получают возможность пережить сильные эмоции сразу после молитвы о духовном росте?)

Это означает, что единственной причиной всех человеческих неприятностей может быть желание души пробудить в нас подавленные эмоции. Если это так, то, просто позволив себе в полную силу испытывать чувства, мы откроем путь для свободного течения энергии через наше тело, и так называемая проблема сразу же исчезнет.

Однако не все ситуации решаются так просто. Когда мы пытаемся совладать с глубоко укорененной проблемой и с воспоминаниями о вещах, которые кажутся нам непростительными — например, сексуальные надругательства, изнасилование или физические издевательства, — может оказаться недостаточным просто пережить соответствующие чувства, для того чтобы почувствовать безусловную любовь к виновнику. Дать волю эмоциям — всего лишь **первый шаг** на пути от напускного к реальному, и обойтись без него никак нельзя.

Я не утверждаю, что понимание, обретенное в результате сдвига восприятия, который может произойти прежде, чем человек почувствует и выразит свои эмоции, не пойдет на пользу работе над эмоциями. Такое понимание, несомненно, окажется полезным. Однако обратный порядок событий невозможен: сдвиг восприятия, необходимый для осуществления радикального прощения, не может произойти прежде, чем человек отпустит вытесненные чувства.

В любом случае, если мы испытываем желание простить кого-то или что-то, это означает, что в течение некоторого времени мы испытывали гнев. Гнев, фактически, является вторичной эмоцией. Под гневом лежит какая-нибудь первичная душевная боль — например, ущемленное самолюбие, стыд, разочарование, огорчение, ужас или страх. Гнев представляет собой *движение энергии*, возникающее в результате подавления боли. Мешать свободному проявлению гнева — во многих случаях все равно, что пытаться заткнуть пробкой вулкан. Рано или поздно он взорвется!

Первый и второй этапы радикального прощения помогают нам соприкоснуться не только с гневом, но и с эмоциями, скрытыми под ним. А это означает испытать их — не говорить об эмоциях, не анализировать их, не вешать на них ярлыки, но пережить в полной мере!

Полюбите свой гнев

Очень часто, говоря о необходимости *отпустить* свой гнев или *освободиться* от гнева, люди на самом деле хотят поскорее отделаться от него. Они видят в нем что-то плохое и нежелательное — даже пугающее. Они не хотят испытывать гнев, поэтому просто говорят о нем и пытаются работать с ним при помощи интеллекта, но это не дает никаких результатов. Попытки проработать эмоции, просто разговаривая о них, — не более чем один из способов уклониться от того, чтобы их прочувствовать. Именно поэтому большинство терапевтических методов, основанных на проговаривании, не работают. ***Ваше противодействие создает напряжение.*** Гнев представляет собой движение энергии, поэтому противодействовать ему — значит просто удерживать его внутри себя — до тех пор, пока вулкан не взорвется. На самом же деле, отпустить гнев — значит освободить застоявшуюся энергию (то есть сдерживаемые эмоции), позволив ей свободно течь по телу в качестве чувств. Определенные методы *работы с гневом* способны помочь нам пережить эту эмоцию целенаправленно и не теряя над ней контроль.

Работа с гневом способствует движению энергии

Процесс, который мы называем «работой с гневом», в действительности сориентирован не на сам гнев. Он направлен на то, чтобы снова привести в движение застоявшуюся энергию. Возможно, правильнее было бы назвать это «работа по освобождению энергии». Однако независимо от названия, процедура достаточно проста: нужно просто кричать в подушку (чтобы не потревожить соседей), вопить в автомобиле, бить кулаками матрас, рубить дрова или выполнять другие бурные физические действия.

Ключ к успешной работе по освобождению энергии — сочетание физической деятельности и голоса. Очень часто мы блокируем эмоциональную энергию именно в горле — будь то гнев, огорчение, вина или что-то еще, — поэтому следует, чтобы процесс всегда включал в себя работу с

голосом. При этом наша задача состоит не в том, чтобы избавиться от чувства, но в том, чтобы испытать в полную силу, как оно проходит через наше тело, — без каких бы то ни было мыслей и оценочных суждений. Когда человек полностью отдается во власть эмоций, он чувствует себя по-настоящему живым (а ведь многие почти совсем забыли, что это значит) и в конце концов обнаруживает, что застоявшаяся энергия рассеялась.

Если гнев вас пугает

Многим людям страшно даже подумать о том, чтобы выплеснуть свой гнев на поверхность, — особенно если за гневом скрывается ужас. Возможно, тот, кто поступил по отношению к вам плохо, все еще оказывает очень большое влияние на ваше подсознание. В таком случае не рекомендуется проводить работу с гневом в одиночестве. Тогда следует обратиться за помощью к кому-то, кто сумеет поддержать вас, когда вы будете испытывать гнев и ужас, — к человеку, с которым вы сможете чувствовать себя увереннее и который сумеет помочь вам пройти через эти эмоции. Хорошо, если это будет профессиональный психолог-консультант или психотерапевт. Кроме того, я рекомендую провести дыхательное упражнение «Сатори» под наблюдением опытного инструктора. Это хороший способ отпустить эмоции.

Берегитесь пристрастия к гневу

Здесь необходимо предостеречь читателя. К гневу очень легко пристраститься. Гнев питает сам себя и нередко перерастает в злобу. Злоба находит особое удовольствие

в том, чтобы вновь и вновь ворошить старые обиды, постоянно возвращаясь к связанной с ними боли, и в той или иной форме выпускать пробуждающийся при этом гнев. В результате может возникнуть почти наркотическое пристрастие к гневу.

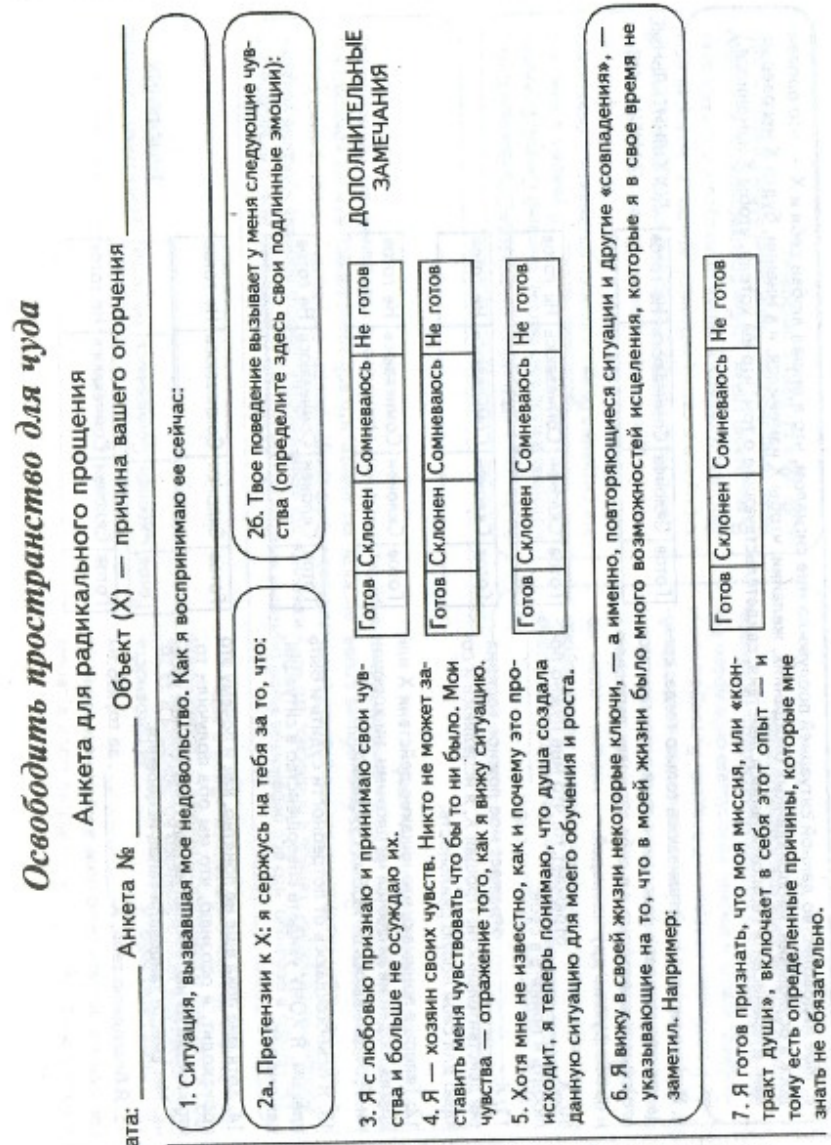
Следует понимать, что гнев, сохраняющийся в нас, не приносит никакой пользы. Поэтому, как только вы позволили энергии гнева вылиться вместе с чувствами, следует использовать эту энергию для создания позитивного результата. Может быть, нужно ограничить дальнейшее общение с человеком, который пробуждает в вас гнев. Возможно и другое решение, например, захотеть испытать сострадание к этому человеку или простить его. Избежать болезненного пристрастия к гневу можно только в том случае, если вы используете эту эмоцию в качестве катализатора для позитивных перемен, обретения внутренней силы или прощения.

20: 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.



Освободить пространство для чуда

Анкета для радикального прощения

Дата: _____ Анкета № _____ Объект (X) — причина вашего огорчения _____

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

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

2б. Твое поведение вызывает у меня следующие чувства (определите здесь свои подлинные эмоции):

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

3. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства и больше не осуждаю их. Готов | Склонен | Сомневаюсь | Не готов

4. Я — хозяин своих чувств. Никто не может заставить меня чувствовать что бы то ни было. Мои чувства — отражение того, как я вижу ситуацию. Готов | Склонен | Сомневаюсь | Не готов

5. Хотя мне не известно, как и почему это происходит, я теперь понимаю, что душа создала данную ситуацию для моего обучения и роста. Готов | Склонен | Сомневаюсь | Не готов

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

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. Готов | Склонен | Сомневаюсь | Не готов

2. Прочувствовать эмоции 1. Рассказать историю

3. РАЗРУШИТЬ ИСТОРИЮ

8. Мое недовольство данной ситуацией послужило мне сигналом, что я лишал любви себя и X — что проявилось в осуждении, неоправданных ожиданиях, желании, чтобы X изменился, и в мнении, будто X несовершенен. (Перечислите свои ожидания и действия, свидетельствующие о том, что вы хотели, чтобы X изменился.)

	Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ
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.					
10. X _____ отражает то, что мне нужно полюбить и принять в себе.					
11. X _____ отражает мое ложное восприятие действительности. Прощая X, я исцеляюсь и создаю для себя новую реальность.					
12. Теперь я понимаю, что никакие действия X или других людей не являются ни плохими, ни хорошими. Я отказываюсь от любых суждений.					
13. Я освобождаюсь от потребности судить и быть правым. Я ХОЧУ увидеть совершенство в ситуации, как она есть.					
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.					
15. Я благодарю тебя, X _____, за то, что ты согласился сыграть свою роль в моем исцелении. И я горжусь собой за то, что сыграл роль в твоем исцелении.					

4. ПЕРЕФОРМУЛИРОВАТЬ ИСТОРИЮ

16. Я освобождаю свое сознание от всех этих чувств (перечисленных в графе 2б):

	Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ
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 такого, какой я есть.					

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, дескать, вы знаете, что всё совершенно, или же конкретный анализ вашей ситуации, если вы действительно видите, как в ней проявилось совершенство. Примечание: обычно вы этого видеть не будете.)

19. Я полностью прощаю себя, _____, 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 — такого, какой я есть во всем моем великолепии.

20. Теперь я ОТДАЮ СЕБЯ ВО ВЛАСТЬ Высшей Силы, которую я называю Богом, Высшей Силой, Вселенским Разумом, _____. Я уверен 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 вернулся к своей истинной природе, которая есть Любовь, и теперь я вновь отношусь к X с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течет любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

21. Записка тебе, X _____: «Сегодня, заполнив эту анкету, я _____

Я всей душой прощаю тебя, X, поскольку теперь вижу, что ты не сделал ничего плохого и все происшедшее подчинено Божественному порядку. Я благодарю, принимаю и люблю тебя без всяких предварительных условий — такого, какой ты есть. (Примечание: Это не означает, что я оправдываю его поведение или не собираюсь предпринимать действия в свою защиту. В конце концов, мы живем в человеческом мире.)

22. Записка себе: _____

Я признаю, что являюсь духовной сущностью, переживающей человеческий опыт. Я люблю и одобряю себя во всех своих человеческих проявлениях.

5. ИНТЕГРИРОВАТЬ СДВИГ

Представленный бланк анкеты можно увеличить и размножить на «ксероксе».

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 Джилл, 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 копаться 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 на-

учиться 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.

Особые благодарности

Прообразом данной анкеты является анкета, созданная несколько лет назад доктором Майклом Райсом. Доктор Райс был пионером в этой области. Стремление донести идею прощения до каждого жителя планеты стало делом его жизни. Другим вдохновителем моей работы является Арнольд М. Пэйтент. Именно этот человек познакомил меня с духовными принципами, которыми я руководствуюсь, и многими мыслями, отраженными в данной анкете, я обязан именно ему. Я испытываю чувство глубочайшей благодарности за то влияние, которое эти люди оказали на мое мировоззрение, тем самым сыграв важную роль в написании этой книги.

Освободить пространство для чуда

Анкета для радикального прощения

Дата: *8. 07. 91.* Анкета № *3*

Объект (X) — причина вашего огорчения (человек или обстоятельства) *Джеф.*

- Определите ситуацию или человека, который вас расстроил (в анкете он обозначен буквой X). В некоторых обстоятельствах это можете быть вы сами, однако, работая с собой, вы можете попасть в опасную ловушку — особенно на первых порах. Ловушка состоит в том, что, поскольку вина является источником нашего чувства отделенности от Источника, мы склонны бичевать себя по любому поводу. Поэтому я не рекомендую участникам моих семинаров начинать работу с себя. Прощение в конечном счете всегда направлено на себя. Но, на мой взгляд, лучше направлять любовь и прощение во внешний мир — на других. Оно непременно вернется к вам, и вы обнаружите, что тоже прощены, — это вселенский закон.

Обязательно пишите о нем/ней/этом/себе в третьем лице. Иными словами формулируйте свою историю так, как будто вы кому-то рассказываете о происходящем или происшедшем. Называйте имена.

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

Джеф пренебрегает мною, отдавая всю любовь и внимание своей дочери, Лорен, – 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. Дело идет к разводу, и виноват в этом он. Джеф вынуждает меня уйти от него.

1. В этой графе вы рассказываете о том, что вас огорчает. Дайте определение ситуации. Не сдерживайте себя. Опишите, как вы видите ситуацию в данный момент. Из-

бегайте 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!

2а. 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*.

2б. Твое поведение вызывает у меня (определите здесь свои **подлинные** эмоции):

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

2б. 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.

(Поставьте отметку в соответствующей графе.)

3. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства и больше не осуждаю их.	Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

3. 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 помиритесь 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.	Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

4. 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.	Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

5. 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 приятии. 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:

6. 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:

1. **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.
2. **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, заболевает в том же возрасте, что его родители, постоянно натыкается 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.

3. **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.
4. **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 отноше-

нию 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 синхронистичность, организованную Духом ради нашего высшего блага. Эта синхронистичность 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.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

7. 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. 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

8. Мое недовольство данной ситуацией послужило мне сигналом, что я лишал себя и X любви, — что проявилось в осуждении, неоправданных ожиданиях, желании, чтобы X изменился, и в мнении, будто X несовершенен. (Перечислите свои ожидания и действия, свидетельствующие о том, что вы хотели, чтобы X изменился.)

Я осознаю, что старалась доказать, будто Джеф 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.

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.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

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

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

9 и 10. 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 уже́ 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. X _____ отражает мое ложное восприятие действительности. Прощая X, я исцеляюсь и создаю для себя новую реальность.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

11. 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 X или других людей не являются ни плохими, ни хорошими. Я отказываюсь от любых суждений.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

12. 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 немыслим 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.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

13. 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.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

14. 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. То же 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 твоем исцелении.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

15. 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 2б):

Обида, одиночество, грусть и злость, а также ощущение, что меня покинули и предали.

16. Тут вы получаете возможность объявить, что освобождаетесь от чувств, перечисленных в графе 2б. 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 *Джеф*, 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.

Готов	Склонен	Сомневаюсь	Не готов

17. 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.

18. 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 псевдо-прощение. 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. Сопротивляйтесь стремлению редактировать и оценивать написанное вами. Вы не можете написать что-то неправильно.

19. Я полностью прощаю себя, *Джилл*, 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.

19. 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 удается 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 пытаясь воспрепятствовать процессу прощения.

Так что будьте готовы к этому сопротивлению и помните, что, преодолев его, 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 X с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течет любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

20. 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 X 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 добираетесь 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, X _____: «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, X, 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.

21. 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 СВОБОДНА!

Я признаю, что являюсь духовной сущностью, переживающей человеческий опыт. Я люблю и одобряю себя во всех своих человеческих проявлениях.

22. 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.

21: Разрушить историю

Боль живет именно в нашей истории жертвы. Ее мы описали в 1-й графе своей анкеты: *«Ситуация, вызвавшая мое недовольство. Как я вижу ее сейчас?»*

Поскольку история жертвы представляется источником боли и дискомфорта, есть смысл сосредоточить на ней внимание и разобраться, насколько она соответствует истине и насколько оправдана наша склонность не отпускать свою боль. Возможно, мы обнаружим, что правды в нашей истории очень мало. Возможно, мы обнаружим, что создали эту историю лишь затем, чтобы укрепить свою веру в свое отделение от Источника, веру в то, что мы все — не Одно. Или, может быть, эта история должна дать нам подсказки по поводу того, от чего нам нужно исцелиться (простить), чтобы осознать, что мы все — Одно.

Очевидно, внимание радикального прощения сосредоточено именно на последней возможности, поскольку мы верим, что истинная цель любой истории (и, конечно, задача всех действующих лиц) состоит в том, чтобы помочь человеку осознать, от чего ему нужно исцелиться. Именно когда мы разбираем историю по косточкам, у нас появляется возможность узнать истину о себе и вспомнить, кто мы есть на самом деле.

Когда человек прослеживает, каким образом сформировалась история, он обычно обнаруживает, что вначале возникает ложное негативное убеждение, затем оно подвергается вытеснению и таким образом превращается в действующий фактор подсознания, а потом оно уже само создает ситуации, чтобы укрепить себя. Именно это произошло с Джилл (см. главу 1). Ее базовое подсознательное убеждение было: «я никогда не буду достаточно хороша ни для одного мужчины», и моя сестра воплощала его в жизнь. Как только мы разрушили эту историю и увидели, что она не соответствует истине, Джилл исцелилась от своего базового убеждения, и все наладилось.

Эти базовые убеждения обычно формируются в глубоком детстве. В этом возрасте человек интерпретирует любое событие или ситуацию очень лично. А затем он уже не может отличить сами события от своей интерпретации этих событий. История, которую *сочинил* человек, основываясь на смеси фактов и домыслов, становится его истиной и руководящим принципом его жизни.

Например, муж оставляет жену и пятилетнего ребенка. Для малыша это — болезненное травматическое событие. Но история только начинается. Пятилетнему ребенку кажется, что весь мир обращается вокруг него, ведь он видит действительность только с эгоцентрической точки зрения.

Именно из этой точки зрения он исходит, интерпретируя происшедшее. Первая интерпретация: *«Папа бросил МЕНЯ!»* Затем эгоцентрическое толкование истории расширяется: *«Должно быть, это — моя вина. Видимо, я сделал что-то такое, что его оттолкнуло. Он меня больше не любит. Может быть, и не любил никогда. Должно быть, я не достоин любви, если даже папа от меня ушел. Даже папа не хочет обо мне заботиться, — чего же тогда ожидать от других людей? Наверное, уже никто меня не полюбит, а если кто-то и полюбит, то обязательно уйдет через пять лет, — так уж устроен мир. Нельзя верить человеку, который клянется в любви, поскольку через пять лет он все равно тебя бросит. Да, я не достоин любви. Никто не проживет со мной больше пяти лет. Если даже папа остался мною недоволен, значит, я никогда никому не буду нужен».*



Рис. 14: Как разрастается (ложная) история

Если ребенок — девочка, она может прийти к заключению, что мужчин в конце концов обязательно «воруют» другие женщины, и, став взрослой, будет бессознательно создавать ситуации, когда такое действительно произойдет (в нашем примере приблизительно через пять лет совместной жизни). Именно такое убеждение управляло жизнью одной участницы моего последнего семинара.

Такие истории становятся чем-то наподобие внутреннего гироскопа, работающего на определенной частоте и направляющего человека к людям и событиям, которые служат подтверждением базовых убеждений.

Но, как мы видим, единственное, что в этой истории соответствует истине, — исходное событие. Ушел папа. Возможно, это событие составляет всего 5% всей истории. Остальное — не более чем интерпретации, допущения, сделанные очень незрелым и перепуганным разумом. И они составляют 95% истории, на которой основана система убеждений!

Высшее «Я» человека знает, что эти идеи представляют собой ложные системы убеждений и что они очень вредны. Но Высшее «Я» не может непосредственно вмешаться в вашу жизнь, поскольку Дух наделил вас свободной волей. Поэтому оно привлекает в вашу жизнь людей, которые снова и снова «разыгрывают» фрагменты вашей истории — пока вы не осознаете, что эта история ложная.

Именно это произошло с моей сестрой. Когда отец проявил по отношению к моей дочери Лорен любовь, которой всегда так недоставало Джилл, сестра пришла к выводу, будто она изначально не заслуживает любви. Это стало основой ее истории жертвы и ложной системы убеждений, пока Джилл не привлекла в свою жизнь другого человека (Джефа), благодаря которому моя сестра увидела свою историю и поняла, что она ложная.

Увидеть свою историю — только полдела. Иногда вы о ней знаете, иногда нет. Гленда — современная, умная, привлекательная женщина сорока с лишним лет. Она никогда не была замужем. Ее отношения с мужчинами не длились более двух-трех лет. Кажется, она просто не могла найти мистера *Идеал*. Познакомившись с мужчиной, она неизменно находила в нем что-то такое, что ее раздражало или не устраивало. И Гленда разрывала отношения. Это повторялось снова и снова. Однако она не видела в этом проблемы. Гленда отдавала много сил карьере и находила огромное удовлетворение в своей работе. Кроме того, она смирилась с тем, что живет одна.

Как-то раз подруга спросила у Гленды:

— Ты никогда не задумывалась, почему твои взаимоотношения не длятся долго? Тебе не приходило в голову, что, возможно, тебя раздражает и разочаровывает не то, что ты видишь в этих мужчинах, но что-то в тебе самой? Может быть, ты сама не справилась с какой-то проблемой, которая мешает тебе наладить прочные взаимоотношения с мужчиной?

Вначале Гленда отмахнулась от слов подруги, но через некоторое время задумалась над ними. Она решила обратиться к психотерапевту, чтобы тот помог ей выяснить, что скрывается за ее поведенческой моделью. Тот провел сеанс гипнотической регрессии, и Гленда вернулась в момент, когда ей было восемь лет.

Под гипнозом женщина вспомнила, что тогда, в детстве, она каждый день после школы заходила поиграть к своему лучшему другу Марку. Они дружили чуть ли не с самого рождения и были воистину неразлучны. Однажды, вернувшись из школы, Гленда переоделась и, как обычно, побежала к дому Марка. На стук никто не ответил. Девочка подошла к окну и заглянула внутрь. Ее сердце замерло: в доме было пусто. Где все? Где мебель? Где Марк? Она ничего не могла понять, — пока не собралась уходить и не увидела на траве возле крыльца маленькую табличку: «ПРОДАНО».

До Гленды постепенно дошло, что родители Марка продали дом и уехали вместе с сыном, — уехали, не попрощавшись и даже не сказав ей ни слова. Марк ни словом не обмолвился о том, что они собираются переезжать.

Обиженная и растерянная, Гленда просидела несколько часов на крыльце. Затем встала и прошла короткий путь до дома. По дороге она приняла два решения. Первое: ничего не говорить родителям. Даже если они сами

заговорят об отъезде Марка, она сделает вид, будто это ее не волнует. Второе: никогда не верить ни одному мальчику (мужчине).

Очевидно, женщина совершенно забыла об этом случае, но, когда он всплыл во время гипнотического сеанса, ей стало очень грустно. Выплеснулась наружу подавленная много лет назад боль из-за того, что ее бросил лучший друг, а также гнев из-за этого — как ей тогда казалось — чудовищного предательства.

После сеанса Гленда отправилась повидаться с матерью. Она заговорила о Марке и спросила маму, куда делся мальчик и его семья.

— Его отца перевели работать в другой город, — ответила мама, — все это решилось довольно быстро. Мы были удивлены, что ты ничего не сказала по поводу их отъезда. Мы думали, ты очень расстроишься, но, похоже, тебе было все равно. Мы беседовали с родителями Марка перед их отъездом и очень волновались, что вы оба ужасно расстроитесь. Мы пришли к выводу, что для вас обоих будет лучше до последнего момента ничего не знать о предстоящей разлуке. Они даже не стали вешать табличку о том, что дом продается. Марк узнал о переезде только в машине, по пути в новый дом.

Гленду как громом поразило. Если Марк не знал о переезде, значит, он не предавал ее. И тут до женщины дошло, что эта забытая и погребенная в глубинах подсознания история руководила ее жизнью более тридцати лет, разрушая любые романтические взаимоотношения. Мало того: вся эта история основана на совершенно ложных посылках.

Стоило Гленде познакомиться с мужчиной достаточно близко, чтобы он стал ее другом и любовником, как

она немедленно разрывала отношения. Она верила, что, если мужчина станет ей слишком близок, — как некогда был близок Марк, — он непременно предаст и бросит ее. И она не хотела снова пройти через эту боль, — ни один мужчина не стоит этого. Мало того: в день отъезда Марка она вытеснила все чувства, связанные с предательством и одиночеством. Позже, чтобы избежать этих чувств, Гленда направила всю свою энергию в работу.

Та женщина, которая обратила внимание Гленды на эту закономерность в ее жизни, сумела заглянуть за внешний покров *истории* подруги и догадаться, что там происходит что-то, невидимое снаружи. Гленда создала для себя множество возможностей исцелиться от детской травмы, но не заметила ни одну из них.

Гленда записалась на семинар по радикальному прощению и простила последнего мужчину, с которым она рассталась, — а тем самым и всех прежних, кого она считала «не заслуживающими доверия». Это автоматически привело к нейтрализации исходной идеи о том, что нельзя верить ни одному мужчине, и она наконец обрела возможность построить взаимоотношения, к которым всегда в глубине души стремилась.

Участница другого семинара, Джесс, в отличие от Гленды прекрасно знала содержание своей истории, однако не видела, где в ней таится ошибка. И это несмотря на то, что Джесс хорошо разбиралась в духовных истинах. Во время семинара эта женщина рассказала мне, что ее недавно уволили с работы:

— Я все понимаю, — сказала Джесс, — снова повторилась моя история о том, что я никому не нужна. Меня бросают мужчины или увольняют с работы каждые пару лет. Все дело в том, что меня бросили в детстве.

Я догадался, что за этим должна стоять какая-то система убеждений, и попытался выяснить все подробнее. Оказалось, что отец Джесс умер незадолго до ее рождения, а мать тяжело заболела, когда девочке было два года, и не могла ухаживать за дочерью. Маленькую Джессику отдали на воспитание бабушке с дедушкой.

Несомненно, разлука с матерью — очень болезненное переживание, однако на самом деле ни один из родителей не бросал Джесс. Они просто не участвовали в ее воспитании, причем не по своей вине. Очевидно, что они ее не бросали. Бросить — значит сознательно и намеренно оставить человека. Это — вопрос выбора. Если близкий человек по какой-то причине отсутствует, это еще не означает, что он вас бросил.

Нет ничего удивительного в том, что маленькая девочка, увидев, что родителей нет рядом, пришла к убеждению, будто они ее бросили. Однако значение такой интерпретации выходит далеко за пределы семантики. Решив, что родители ее бросили, она составила целый ряд других интерпретаций их отсутствия: *«Если родители бросили меня, должно быть, я недостойна любви. Никто не проживет со мной больше двух лет. Ведь если даже мама с папой бросили меня в этом возрасте, значит, никто не сможет терпеть меня дольше. Все будут отказываться от меня через два года. Они поймут, что я плохая, и оставят меня. Такова жизнь».*

И Джесс жила по этому сценарию все свои 52 года. Однако в основе ее истории лежит совершенно ложная интерпретация ситуации. Когда женщина осознала это, она освободилась от своей истории жертвы и от необходимости, чтобы от нее каждые два года отказывались.

Несмотря на то что Джессика придерживалась духовного взгляда на жизнь, ей не удавалось осознать, что, создавая каждые два года ситуации, когда люди от нее отказываются, Дух тем самым давал ей возможность проснуться и исцелиться от вредоносной истории, которая ограничивала ее жизнь и ранила душу. После того как Джессика заполнила несколько анкет прощения по поводу последнего работодателя, который ее уволил, женщина смогла примириться со всеми другими случаями, когда люди «бросали» ее в последние 52 года, и нейтрализовала свою исходную историю жертвы.

Центрифуга прощения

Этот инструмент мог бы избавить Джилл, Гленду и Джессику от многих лет боли и невзгод. Центрифуга прощения помогает отделить то, *что фактически произошло* в той или иной ситуации, от нашей *интерпретации* происшедшего. Если у вас есть соковыжималка — такая машинка, куда можно положить морковь или другие сочные плоды и центробежная сила во вращающейся терке отделит сок от волокон, — значит, вы знаете, что такое центрифуга. Кроме того центрифуги используются для отделения крови от плазмы, сливок от молока и т. д. По принципу центрифуги работает и стиральная машина, когда отжимает воду из одежды.

Центрифуга прощения просто обращает вспять процесс, посредством которого мы сочиняем свои истории о том, что с нами произошло. Чтобы испытать центрифугу в действии, возьмите неприятную историю, происходящую в вашей жизни прямо сейчас. Помните, что наверняка она состоит из тщательно перемешанной смеси фактов (то, что произошло) и интерпретаций (все ваши мысли, суждения, оценки, допущения и предположения по поводу произошедшего). Заправьте свою историю в воображаемую центрифугу — словно морковь в соковыжималку, — а затем представьте себе, как машина отделяет факты от интерпретаций.



Рис. 15: Отделить факты от домыслов

Затем, как любой добросовестный исследователь, составьте список полученных вами фактов. Старайтесь быть предельно объективным. После этого составьте список собственных интерпретаций этих фактов.

№	Факты, связанные со случившимся

№	Мои интерпретации случившегося

Записав факты, согласитесь с ними и примите их. Признайте, что эти факты отражают случившееся и никто уже не может ничего изменить. У вас есть только один выбор: смириться с тем, что все это произошло, — однако воздержитесь от любых оправданий. Это опять-таки интерпретация фактов. Просто остановитесь на том, что реально случилось. Затем проанализируйте каждую мысль, убеждение, логическое обоснование, идею и отношение, которые вы связали со случившимся, и признайте все это *ложным*. Заявите, что ничто из этого не обосновано. Скажите себе, что все это не более чем умственные построения.

Затем разберитесь, насколько важны все эти убеждения, отношение и идеи лично для вас. Проанализируйте степень своей *привязанности* к каждому из них и решите, что вы готовы отбросить, а что — нет.

№	Интерпретации	Привязанность (%)

Будьте милосердны к себе

Не критикуйте себя за то, что вы привязаны к каким-то из этих идей, убеждений и отношений или не хотите их отпустить. Возможно, вы живете с ними уже много лет. Фактически, они могут определять, кто вы есть. Например, если вы — жертва инцеста или взрослый ребенок алкоголика, эти ярлыки (представляющие собой идеи или убеждения) могут напрямую соотноситься с тем, кто вы есть. Отпустив идеи, ассоциируемые с этими ярлыками, вы можете утратить свою индивидуальность. Поэтому, твердо вознамерившись отделить реальность от домыслов, все-таки будьте милосердны по отношению к себе и дайте себе время на то, чтобы отказаться от ложных убеждений.

Следующий **шаг**, который вам нужно предпринять, — переформулировка с точки зрения радикального прощения, то есть осознание, что ваша история совершенна и должна была развиваться именно таким образом. Берегитесь вины, гнева, уныния и осуждения, которые вы можете почувствовать по отношению к себе, когда обнаружите, что построили всю свою жизнь на наборе ложных убеждений. ***Пожалуйста, не предавайтесь этим чувствам.*** Помните: все имеет определенную цель и Бог не совершает ошибок. Используйте инструменты радикального прощения, чтобы простить себя и увидеть в своей ситуации совершенство.

Если факты по-прежнему настойчиво указывают, что все-таки что-то *произошло*, — например убийство остается убийством, независимо от ваших интерпретаций, — заполните анкету радикального прощения. Она является наилучшим инструментом, который способен помочь вам изменить энергию вокруг этого события.

22: Четыре шага к прощению

Этот вариант **трехшагового процесса**, предложенного Арнольдом Пэйтентом*, имеет своей целью напомнить нам о собственной способности привлекать к себе события и людей, которые нам необходимы, чтобы испытать эмоции, связанные с той или иной проблемой.

Весь процесс занимает всего несколько секунд, однако он может спасти вас от полного погружения в разворачивающуюся драму и от опасности надолго поселиться в стране жертв!

Когда человек чем-то расстроен, ему очень легко забыть все, что он знает о радикальном прощении. Пока эти принципы не утвердятся прочно в нашем сознании, мы склонны скатываться к позиции жертвы всякий раз, когда неприятные обстоятельства выводят нас из эмоционального равновесия. Проблема состоит в том, что, попав в страну жертв, человек, как правило, остается там надолго. Если вы не посмотрите на ситуацию с точки зрения радикального прощения, то можете остаться в стране жертв на многие годы, — как это и делают большинство людей. *(См. рисунок на следующей странице.)* Однако если рядом с вами есть человек, который знает о радикальном прощении и распознает ваши симптомы, он посоветует вам заполнить анкету или прослушать **13 шагов**, и вы сможете вновь обрести покой. Как видно на приведенном ниже рисунке, каждый раз, когда происходит что-то неприятное, мы скатываемся до состояния жертвы и отправляемся в страну жертв. Затем мы вспоминаем о том, что все совершенно, и используем специальную технологию, чтобы выразить свою готовность увидеть это совершенство и вновь обрести покой.

* Patent A. M. *«You Can Have It All»* and *«Dead Taxes And Other Illusion»*.



Рис. 16: Путешествие в страну жертв

Однако это непростой путь, и нередко человеку требуется посторонняя помощь. Избежать катания на этих «американских горках» вам поможет **4-шаговый процесс**, который следует применить ***прежде***, чем вы надолго закажете себе комнату в каком-нибудь захудалом отеле страны жертв! Кривая радикального прощения на рисунке то и дело резко идет вниз, удаляясь от прерывистой линии, показывающей состояние нашего сознания, как оно обычно проявляется, если мы следуем своим бессознательным тенденциям. Когда мы замечаем, что непроизвольно перебрались в страну жертв, нам следует при

помощи **4-шагового процесса** обратиться к радикальному прощению и вновь обрести душевный покой.

Поэтому, как только вы поймете, что расстроены чем-то или даже просто судите кого-то, что любуетесь собственной правотой или хотите каким-то образом изменить ситуацию, — обратитесь к этому процессу, чтобы снова привести свое сознание в согласие с принципами радикального прощения.

Первый шаг: *«Смотри-ка, что я сотворил!»*

Первый шаг напоминает человеку, что он — творец собственной реальности. Однако мы создаем любые ситуации для собственного исцеления, поэтому не чувствуйте себя *виноватым* в случившемся. Из-за своей склонности к оценочным суждениям мы нередко используем этот **шаг** для того, чтобы *устроить себе хорошую взбучку*. Мы говорим: «Смотри-ка, что я сотворил! Ах, это ужасно, — должно быть, я отвратительный человек, духовный неудачник». Пожалуйста, избегайте этой ловушки, поскольку так вы можете только еще сильнее увязнуть в иллюзии.

Второй шаг: *«Я вижу свои суждения и люблю себя за то, что они у меня есть»*

Этим **шагом** мы признаем, что, будучи людьми, мы непроизвольно связываем с каждой ситуацией целый ряд оценочных суждений, интерпретаций, вопросов и убеждений. Наша задача состоит в том, чтобы признать несовершенство своей человеческой природы и полюбить себя за все эти суждения — включая мысль о том, что мы, так

сказать, духовные ничтожества, если могли создать такую реальность. Наши суждения — часть нас самих, и нам следует любить их, как себя. Это помогает нам понять, что на самом деле происходит в нашем теле и уме, и таким образом вернуться в настоящий момент. Наша энергия сразу же претерпевает важные изменения, и мы можем перейти к **третьему шагу**.

Третий шаг: *«Я хочу увидеть совершенство в данной ситуации»*

Это *желание* представляет собой самый существенный **шаг** в процессе радикального прощения. Он равняется молитвенному слиянию с Божественным замыслом и готовности полюбить себя за собственную неспособность непосредственно понять этот замысел.

Четвертый шаг: *«Я выбираю энергию покоя»*

Этот **шаг** вытекает из предыдущих трех. Принимая Божественную цель, которой служит данная ситуация, и иллюзорность происходящего, мы выбираем чувство умиротворенности и вкладываем в любые действия, которых может потребовать от нас ситуация, энергию покоя. Энергия покоя проявляется, когда мы полностью присутствуем в текущем моменте, ясно осознаем свои действия, сосредоточиваемся на том, что необходимо сделать, и полностью осознаем свои чувства.

Используйте этот **четырехшаговый процесс** как можно чаще. Пусть он станет частью вашего сознания. Он дает вам возможность пребывать в текущем моменте в течение всего дня.

Для того чтобы не забывать о данной практике, можно отпечатать **4 шага** на карточке размером с визитку, чтобы хранить в кошельке, или на карточке размером 8x12 сантиметров, которую можно положить в машине или дома на холодильнике.

Примечание:

В эпилоге я привожу пример, каким образом **4-шаговый процесс** *помогает исцелить то, что случилось 11 сентября. Возможно, вам захочется обратиться к эпилогу прямо сейчас, чтобы лучше разобраться в материале этой главы.*

23: Увидеть Христа в другом человеке

Признав, что ситуация, сложившаяся между вами и другим человеком, представляет собой возможность исцелить что-то внутри вас, вы можете осуществить это исцеление, полностью сосредоточившись на текущем моменте. Один из способов сконцентрировать свою энергию в настоящем времени, вместо того чтобы рассеивать ее в прошлое и в будущее, состоит в том, чтобы просто внимательно вглядеться в человека, с которым у вас возникли проблемы, и *увидеть в нем Христа.*

В этом смысле слово *Христос* означает божественную часть этого человека, которая едина с вами и с Богом. Увидев в человеке Христа, вы соединяетесь с ним — и тогда видите Христа и в себе тоже. Если вам хватит присутствия духа, чтобы сделать это, вы сможете немедленно трансформировать ситуацию.

По-настоящему воссоединяясь с другим человеком, мы тем самым выходим за пределы эго. Существование эго целиком основано на разделении. Без разделения нам не нужно защищаться или нападать, — поэтому в момент объединения мы повышаем свои вибрации, отказываемся от механизмов защиты и становимся теми, кто мы есть на самом деле. Одновременно мы отказываемся от собственных проекций и видим в человеке дитя Божье, совершенное во всех отношениях. Это — сущность радикального прощения.

Увидеть Христа в себе

Важно понимать, что механизм проекции работает не только с нашей теневой стороной. Мы также проецируем на других людей те качества, которые любим в себе, однако не можем признать. И тогда мы видим в окружающих свою внутреннюю красоту, творческий потенциал, ум и так далее.

Упражнение по позитивному отражению

Это упражнение преложил Арнольд Пэйтент. Оно неизменно оказывает огромное воздействие на человека, который его выполняет. Вначале вам предлагают увидеть что-то прекрасное в другом человеке, а затем заявить, что это же качество присуще и вам. Таким образом, человек соединяется со своей истинной сущностью — с внутренним Христом — и может увидеть, какой он есть на самом деле. Обычно данное упражнение выполняется в группе, но можно практиковать его и вдвоем. Оно во многом подобно тому, что происходит, когда вы пытаетесь увидеть Христа в человеке, однако теперь вы делаете то же самое вслух, глядя партнеру в глаза.

Человек А от всего сердца говорит человеку В: «Я вижу в тебе прекрасные и удивительные качества (перечислить качества) — и они отражаются во мне». Человек В выслушивает и благодарит. Затем А и В меняются ролями.

24: Прощение в трех письмах

Этот инструмент прост: нужно только написать три письма своему обидчику. Данный метод очень хорошо работает и в том случае, если расстроившая вас ситуация произошла совсем недавно, и даже если прошло уже много времени.

В первом письме нужно излить весь свой гнев и обиду. Если вам от этого станет легче, пригрозите обидчику страшной местью. Пишите до тех пор, пока у вас есть что сказать. Возможно, при написании этого письма вам захочется плакать, — это будут слезы гнева, печали, возмущения и обиды. Пусть они текут. Положите рядом упаковку салфеток. Если вас переполняет гнев, покричите в подушку или совершите другие физические действия, которые помогут вам прочувствовать гнев. ***Ни в коем случае не отсылайте это письмо!***

На следующий день напишите еще одно письмо. В нем должно быть уже намного меньше гнева и злобы, однако вы все еще держите своего обидчика в черном теле за то, что он, по вашему мнению, сделал вам плохого. Однако теперь постарайтесь проявить сострадание, понимание и великодушие, а также допустить возможность прощения. ***Это письмо тоже не отсылайте.***

На следующий день напишите третье письмо. Здесь попытайтесь дать новую интерпретацию ситуации, основанную на принципах радикального прощения. Поскольку эта интерпретация отражена в анкете радикального прощения, возьмите из анкеты основные тезисы для своего письма, но при этом постарайтесь писать его своими сло-

вами (см. главу 20). Возможно, вначале вы испытаете немалое внутреннее сопротивление, однако не сдавайтесь. Помните: вам необходимо пройти путь от напускного к подлинному.

Не отсылайте ни одно из этих писем. Это не нужно и нежелательно. Эти письма нужны, чтобы изменить *вашу* энергию, а не энергию адресата. Ваша цель состоит в том, чтобы выплеснуть свои чувства, вместо того чтобы снова проецировать их на другого человека. Если же вы пошлете человеку злое письмо, то в любом случае ничего хорошего этим не добьетесь. Вы только дадите новый импульс циклу «нападение—защита» и еще глубже погрязнете в своей драме. Помните: как только вы изменяете свою энергию в направлении радикального прощения, энергия другого человека тоже автоматически изменяется.

Либо сохраните эти письма, чтобы когда-нибудь перечитать, либо используйте их в ритуале прощения. Я бы посоветовал провести огненный ритуал, который очень способствует трансформации энергии. Когда вы видите, как ваши слова обращаются в пепел и улетают с дымом, происходит что-то очень важное.

25: Ритуалы прощения

В современном обществе недооценивают значение ритуала. Превращая ту или иную процедуру в ритуал, мы наделяем ее качествами священнодействия, и поэтому она обращается непосредственно к нашей душе. Ритуал может быть очень прост или достаточно сложен, но это не имеет особого значения, главное — совершать его благоговейно. Цель ритуала — привлечь Божественное начало к участию в земных делах, поэтому он представляет собой разновидность молитвы.

Ритуал обретает еще большую силу, когда мы разрабатываем его сами. Подходите к процессу создания ритуала творчески. Однако позвольте предложить вам некоторые идеи и общие рекомендации.

Огненный ритуал

Огонь всегда считался стихией трансформации и алхимической работы. Совершая приношения огню, человек пробуждает в себе первобытные верования в трансформирующую силу пламени. Поэтому ритуальное сожжение анкеты или письма может сообщить вашей работе завершенность и усилить ее трансформирующее воздействие. Совершайте сожжение как ритуал, с глубоким благоговением. Глядя, как сгорают ваши бумаги, произнесите молитву.

Воскурите ароматные масла или благовония — это придаст ритуалу дополнительную силу и значимость. Дым благовоний очищает ауру, удаляя из вашего энергетического поля нежелательные энергии.

Водный ритуал

Вода обладает целительными и очищающими свойствами, и мы приписываем ей способность освящать вещи. Очень хороший эффект дают ритуальное омовение и окунание. Вместо того чтобы сжигать свое письмо, вы можете сделать из него бумажный кораблик и отпустить его в быстрый водный поток.

Подходите к созданию ритуалов творчески и старайтесь, чтобы каждый **шаг** имел для вас особое значение. Вспомните историю Джейн — женщины, страдавшей раком мозга, которая некогда отправила на чердак коробку, где лежали предметы, напоминавшие ей о несчастной любви. Я предложил ей достать коробку с чердака и принести ко мне на сеанс. Если бы с Джейн не случился приступ прежде, чем мы смогли это проделать, мы бы перебрали всю коробку, предмет за предметом, и выяснили бы, что каждый из них значит для нее. Затем мы подвергли бы все вещицы ритуальному сожжению. Этот процесс помог бы ей отпустить значительную часть подавленной энергии.

26: Прощение через искусство

Искусство является прекрасным инструментом прощения и эмоционального освобождения. Самый яркий случай исцеления при помощи искусства, которому мне посчастливилось быть свидетелем, произошел во время одного из моих терапевтических лагерей в Англии. В наших занятиях принимала участие молодая женщина с рассеянным склерозом. Ее тело было слабым и изможденным, голос — едва слышным. У этой женщины почти полностью закрылась горловая чакра. У нее был муж и двое детей, но этот брак на тот момент уже практически распался, и женщиной владели чувства беспомощности и безнадежности.

Как-то раз во время сеанса групповой терапии женщина начала рисовать. Говорить она не могла, но все рисовала и рисовала. Было трудно понять, что изображено на ее рисунках, но скоро стало ясно, что она использует рисование, чтобы регрессировать и освободиться от детской боли.

Мы с женой наблюдали, как она рисует час за часом, и рисунки становятся все более детскими. Кроме этого, она иногда по-детски неловко выводила на бумаге слова: «плохая девочка», «Бог меня не любит» и другие фразы, свидетельствующие о глубоко укоренившихся чувствах вины, стыда и страха. В конце концов она нарисовала сценку, в которой позже признала случай из детства: ее изнасиловал дядя. Она сумела через рисунки выразить и отпустить то, что не могла передать словами и звуками. Горловая чакра женщины закрылась именно из-за того,

что ее заставили сделать ртом (дядя принудил девочку заниматься оральным сексом). Искусство стало отдушиной для воспоминаний и эмоций, которые были вытеснены в течение многих лет. Именно эти воспоминания и эмоции стали причиной ее болезни.

Стремясь усилить катарсический процесс, моя жена отошла в дальний конец довольно большой комнаты, где проходили наши занятия, и попросила женщину в полный голос сказать, что она — *хорошая девочка* и *Бог любит ее*. Затем я попросил ее сказать это громче, еще громче, и в конце концов она кричала уже во все горло. Прокричав «Бог любит меня» раз двадцать, она замолчала, посмотрела на меня и подтвердила: «Ведь он действительно любит меня, правда?!» Я никогда не забуду этот момент исцеления.

Три месяца спустя, уже после возвращения из Англии, мы получили от нее письмо, где говорилось, что она ушла от мужа, поменяла место жительства и нашла работу. Теперь эта женщина уже могла пользоваться голосом и попросить о том, чего хочет, — причем она обнаружила, что может не только просить, но и получать то, о чем просит. Она даже организовала группу поддержки для больных рассеянным склерозом и занималась с ними терапией искусством. Силы понемногу вернулись к ней, и теперь, через три года после исцеления, мы до сих пор еще получаем от нее весточки и восхищаемся ее непрестанно растущими силами.

Если мир слов — не ваша стихия и вы не любите писать, попробуйте рисовать. Нередко, когда человек пытается выразить себя таким образом, происходят удивительные вещи. Купите черную и белую бумагу не очень

большого размера, а также цветные карандаши и пастельные мелки (пастелью очень хорошо рисовать на черной бумаге).

Помните: для того чтобы пользоваться этим инструментом, не нужно обладать художественными талантами. Ваша задача состоит не в том, чтобы нарисовать красивую картинку. Когда вас переполняет гнев, ваши рисунки вряд ли будут красивыми. Ваша задача — выплеснуть на бумагу свои эмоции и чувства.

Начинайте рисовать без всяких ожиданий и предварительных замыслов. Попросите Бога или духа-проводника, чтобы они помогли вам отпустить все, что нужно отпустить, и начинайте. Пусть выходит все, что ищет выхода. Не судите. Просто отдайтесь потоку. Пусть это будет как медитация. Если вам хочется рассказать историю, — расскажите. Делайте все, что вам хочется.

Для того чтобы использовать терапию искусством как инструмент радикального прощения, используйте тот же подход, что при написании трех писем. Выполните серию рисунков, отражающих ваши чувства по поводу поступка какого-то человека. Эти рисунки должны отразить ваш гнев, страх, боль, огорчение и т. д. Затем настройтесь на сострадание и понимание и нарисуйте картинки, отражающие это состояние. Затем приступайте к третьему циклу, отражающему чувства, связанные с радикальным прощением. Можно делать промежутки между этими этапами или выполнить все три серии рисунков в один присест. Главное, чтобы, приступив к терапии искусством, вы прошли через все три стадии, — даже если в результате получится только три рисунка. Если вы сделаете только первый рисунок, это может привести к застреванию на гневе.

Закончив очередную картинку, повесьте ее на стену. Вешайте картинки именно в том порядке, в каком они нарисованы, — чтобы они образовали вертикальную или горизонтальную полосу на стене. Если вы делаете вертикальную полосу, разместите первые рисунки, отражающие ваш гнев, внизу, а последние, отражающие радикальное прощение, — вверху. Просмотрев их по порядку, вы удивитесь, как изменяется энергия от картинки к картинки.

Дайте каждой картинке название и проставьте даты. В течение некоторого времени разглядывайте их. Пусть они «поговорят» с вами. Рисуя каждую картинку, вы о чем-то думали. Потом, разглядывая рисунки, очистите свой ум от этих мыслей и посмотрите, нет ли на картинках еще чего-то важного. Попросите кого-то, кому вы доверяете, дать свое толкование картинок. Другие люди могут увидеть что-то не замеченное вами. Попросите их ответить на такой вопрос: «Если бы это был твой рисунок, что бы ты на нем видел?» Если интерпретации этих людей созвучны вашим — хорошо. Если же вы никак не можете согласиться с их толкованием — тоже нормально. Эти люди смотрят на ваши рисунки через призму своего подсознания, — но их комментарии помогут вам взглянуть на рисунки под новым углом, и в результате к вам могут прийти какие-то новые идеи.

27: Дыхательное упражнение «Сатори»

Как мы уже говорили выше, подавленные и вытесненные эмоции негативно сказываются на душевном и физическом здоровье человека. Отпустить эти эмоции — **первый шаг процесса прощения**. Можно быстро и эффективно отпустить эмоции при помощи процесса под названием «Дыхание сатори». («Сатори» — японское слово, обозначающее «постижение», «осознание».)

Дыхательное упражнение «сатори» осуществляется так: лежа на полу, человек осознанно дышит «по кругу». Иными словами, нужно дышать без пауз между вдохом и выдохом, сохраняя полное осознание. Упражнение выполняется под громкие звуки специально подобранной музыки.

Человек дышит от 40 до 60 минут через рот. Иногда он делает глубокие долгие вдохи, наполняя воздухом живот, а иногда дышит быстро и поверхностно — только верхней частью грудной клетки. Такое дыхание позволяет очень сильно насытить организм кислородом, и в результате тело высвобождает вытесненные эмоции, которые накапливались внутри клеток в виде застоя энергии. С высвобождением энергетического застоя человек нередко осознает соответствующие чувства. Иногда эти чувства проявляются как чистые эмоции, — например, грусть, гнев, отчаяние, — вне связи с сопутствующими им воспоминаниями. Или же вначале человек может отчетливо вспомнить события, идеи, ассоциации или представления, которые стали

причиной возникновения и подавления тех или иных эмоций. Это воспоминание может всплыть также в символической или метафорической форме. Могут вообще не прийти никакие сознательные воспоминания. Переживания значительно различаются у разных людей и у одного человека во время разных сеансов, и предсказать что-либо невозможно.

Когда эмоции выходят на поверхность, человек их *выдыхает*, что позволяет не только в полной мере прочувствовать, но и отпустить их. Люди нередко задерживают дыхание, чтобы совладать со своими эмоциями, — а интенсивное дыхание помогает прочувствовать и высвободить их. В некоторых случаях люди высвобождают свои эмоции во время дыхательного сеанса вербально или кинестетически. Но независимо от того, каким именно образом высвобождаются эмоции, результатом этого процесса почти неизменно бывает глубочайшее умиротворение.

Эта простая техника оказывает значительное и устойчивое целительное воздействие. Я, не колеблясь, рекомендую данные упражнения всем, кто всерьез хочет освободиться от эмоционального хлама.

Дыхательное упражнение «сатори» приносит такие глубокие результаты именно потому, что весь процесс происходит внутри самого человека, — без какого бы то ни было вмешательства, манипуляции или руководства со стороны ассистента. На самом деле, ассистент нужен лишь для того, чтобы *обеспечить безопасность* дышащего и помочь ему пройти через свои чувства (ведь иногда они могут оказаться пугающими), а не подавлять их снова. Поэтому я не рекомендовал бы выполнять это упражнение в одиночку.

Другое название осознанного дыхания — *реберсинг**, поскольку исследователи обнаружили, что подобные дыхательные упражнения позволяют нам вернуться к воспоминаниям и эмоциям, связанным с периодом внутриутробного развития, рождения и первых моментов после рождения. Дыхание представляет собой первый серьезный травматический опыт в нашей жизни. Именно с этим опытом у нас ассоциируются первые представления о борьбе, одиночестве, безопасности и приятии. Иногда эти представления превращаются в убеждения, которые буквально управляют нашей жизнью. Когда человек вновь переживает свое рождение и отпускает сформировавшиеся тогда убеждения, его жизнь изменяется кардинальным образом.

Еще одно важное свойство дыхания «сатори» состоит в том, что оно интегрирует новые энергетические системы в наши энергетические поля и таким образом реструктурирует тонкое тело человека. Это означает, что, когда вы изменяете свое восприятие, избавляетесь от старой эмоциональной структуры или у вас происходит озарение, данное дыхательное упражнение помогает занести эти изменения в базу данных вашего тела. Проводя аналогию с компьютером, можно сказать, что дыхание «сатори» служит для переноса данных из оперативной памяти на жесткий диск.

Это объясняет, почему дыхание «сатори» является такой важной составляющей процесса радикального прощения. Оно не только способствует эмоциональному освобождению в начале процесса, но также помогает ин-

* Rebirthing (англ.) — буквально «перерождение», повторное рождение. — *Прим. перев.*

тегрировать в тонкое тело те перемены, которые происходят с изменением наших систем убеждений. Этот процесс интеграции включает закрепление соответствующих перемен в наших телах, чтобы мы в будущем не соскальзывали к старому мировосприятию.

Я бы посоветовал вам провести 10—20 сеансов дыхания «сатори» под наблюдением ассистента (за период времени до одного года). После этого можете выполнять упражнение самостоятельно.

28: Письмо-освобождение

Приводимое тут письмо является вариантом письма, которое дала мне доктор Шэрон Форест, гипнотерапевт, основательница Фонда Фореста, — некоммерческой организации со штаб-квартирой в Мексике, занимающейся альтернативной холистической медициной.

Письмо-освобождение оповещает ваше Высшее «Я» и все части вашего существа, что вы позволяете им освободиться от любых следов непрощения, связанных с любыми ситуациями.

Кроме того, это письмо служит инструментом самопрощения, поскольку в нем вы признаете, что сами создали каждый свой опыт ради собственного обучения и роста.

Сделайте увеличенную ксерокопию бланка, приведенного на следующей странице.

При необходимости просто заполните бланк, попросите, чтобы кто-то засвидетельствовал его, а затем совершите ритуальное сжигание.

Письмо-освобождение

Дата: _____ Имя: _____

Дорогое Высшее «Я»,

Я, _____, данным письмом подтверждаю, что Ты, мое Высшее «Я», моя Душа, мое Сверхсознание, моя ДНК, моя клеточная память и любые части меня, которые по какой-то причине держатся за непрощение, — все вы можете освободиться от любых заблуждений, необоснованных убеждений, ложных интерпретаций и ошибочных эмоций, где бы они ни находились — в теле, в подсознании, в ДНК, в сознании, в бессознательном, в чакрах или даже в душе. И я прошу у всех, кто желает мне добра, помощи в этом деле.

Я, _____, благодарю тебя, моя душа, за то, что ты дала мне опыт непрощения, и понимаю, что на каком-то уровне все эти ситуации способствовали моему обучению и росту. Я принимаю весь этот опыт без осуждения и посредством этого письма отпускаю его в небытие, — откуда он и пришел.

Я, _____, прощаю посредством этого письма _____. Я отпускаю его с пожеланиями добра. Я благодарю этого человека за то, что он согласился быть моим учителем. Я рву все нездоровые связи с этим человеком и заявляю о своей безусловной любви к нему и готовности прийти на помощь.

Я, _____, прощаю посредством этого письма себя и принимаю себя таким, какой я есть, и без всяких предварительных условий люблю себя такого — могущественного и великолепного.

Я, _____, посредством этого письма освобождаю себя для обретения высшего блага и заявляю о своем намерении быть счастливым и здоровым, добиваться исполнения своих желаний и процветания, достигать целей, самовыражаться и творить.

Подпись: _____ Дата: _____

Засвидетельствовал: _____ Дата: _____

29: Роза прощения

Раскрывая свое сердце для других людей, мы становимся более уязвимыми и можем оказаться объектом проекций со стороны окружающих. Их психическое поле способно смешаться с нашим, и в результате мы можем терять энергию.

С каждым семинаром я все больше убеждаюсь, что во многих случаях проблемы во взаимоотношениях обусловлены тем, что один человек способен проникать в энергетическое поле другого человека и манипулировать им. Почти всегда это проникновение осуществляется через третью чакру, которая отвечает за вопросы власти и контроля. Проникнув в эту чакру, человек получает возможность контролировать нас. Он может тянуть из нас энергию или нагнетать в нас свою.

Конечно, все это делается бессознательно, — «агрессор» не осознает происходящего и, будем надеяться, не желает нам зла, — однако силы объекта манипуляции истощаются и во взаимоотношениях возникает значительная напряженность.

Вероятно, вы не удивитесь, узнав, что это вторжение и контроль чаще всего осуществляет мать человека, — причем следует добавить, иногда она может управлять ребенком даже из могилы. Это может быть также отец, или супруг, или любой другой человек, желающий контролировать вашу жизнь, — но чаще всего мать.

Самый простой способ предотвратить это — ставить воображаемую розу между собой и человеком, с которым вы вступаете в контакт. Это — на удивление действенный способ защиты.

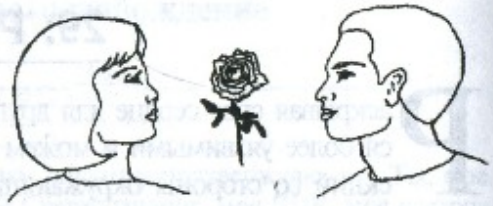


Рис. 17: Роза

Роза — символ психической защиты во многих эзотерических учениях. Вероятно, она обладает такой огромной силой потому, что является универсальным символом любви. Визуализируя розу, вы обретаете защиту от чужих проекций и блокируете негативные энергии, не закрывая свое сердце от собеседника. Я не могу объяснить, почему воображаемая роза так эффективно действует в данном случае. На самом деле, можно создать психическую защиту при помощи любой визуализации, поскольку тут важно само намерение защитить себя. Однако розу использовали для этих целей на протяжении многих сотен лет, и, судя по всему, она действует лучше, чем другие символы.

Поэтому отныне, общаясь с человеком, чью энергию вы не хотели бы смешивать со своей, представьте себе розу где-то на границе своей ауры или посередине между собой и собеседником. Затем обратите внимание, не станете ли вы чувствовать себя иначе в его присутствии. Вы должны более полноценно ощущать свое психическое пространство, не отдаляясь при этом от собеседника. Для того чтобы управлять вашей энергией, человеку не обязательно находиться в непосредственной близости от вас, поэтому есть смысл ставить розу даже во время телефонных разговоров.

Можно поставить защитную розу и на целый день. Вечером, прежде чем отправляться в кровать, вложите все, что произошло за день, в свою розу, а затем мысленно растворите ее.

30: Пробуждение внутреннего ребенка

Для того чтобы эволюционировать духовно, нам необходимо избавиться от худшего человеческого пристрастия — пристрастия к архетипу жертвы, которое держит человека в плену у прошлого и сосет его энергию. Внутренний ребенок — это всего лишь метафора наших душевных ран и *ужимок* сознания жертвы. От того, что мы одеваем сознание жертвы в детские одежки, оно не становится более симпатичным. Привязанность к внутреннему ребенку все равно остается болезненным пристрастием.

Обратите внимание, что мы тут говорим не о том веселом, творческом, жизнелюбивом ребенке, что описан Ричардом Бахом*. Мы говорим не о той части человеческого существа, которая вдохновляет и пробуждает нас. Речь идет о маленьком нытике, который живет где-то в темном чулане нашего сознания, — о несчастной жертве, которая неизменно винит других во всех своих несчастьях. Именно с этим малышом мы всячески нянчились в процессе работы с внутренним ребенком на семинарах, популярных в 80-е годы.

Ради своего духовного роста и ради освобождения от архетипа жертвы мы должны разделаться с этим маленьким сопляком. Поэтому я предлагаю вам объявить о его смерти и организовать похороны.

Если вы решите выполнить предлагаемое тут упражнение, вам, вероятно, будет жаль внутреннего ребенка, и это

* *Ричард Бах.* Бегство от безопасности. Киев, «София», 1998.

нормально. Нет сомнений, что этот малыш на протяжении многих лет утешал вас в минуты боли, однако настало время двигаться вперед. Радикальное прощение освобождает вас от потребности держаться за собственные раны, поэтому пора отпустить своего внутреннего ребенка.

Пока вы цепляетесь за раны прошлого, радикальное прощение невозможно. Этот внутренний ребенок тащит вас назад, поскольку символизирует боль прошлого. И когда вам хочется продвигаться вперед, вы с удивлением обнаруживаете, что этот ребенок тоже плетется вслед за вами! Чтобы освободить этого малыша, попробуйте осуществить следующую медитацию.

Прощальная медитация

Сядьте поудобнее и сделайте три глубоких вздоха. Пусть ваше тело все более расслабляется с каждым выдохом. Обратите внимание, какие участки тела остаются напряженными. Сознательно расслабьте и их, зная, что во время медитации ваше тело будет и дальше расслабляться с каждым вздохом и скоро вы станете совершенно расслаблены — от макушки до пальцев ног. Теперь загляните внутрь себя и отыщите каморку, где сидит ребенок, добровольно несущий всю вашу боль. Найдите этого малыша, хранящего воспоминания обо всех случаях, когда вас обижали, предавали, бросали, отвергали, не любили.

Обнаружив этого ребенка, обратите внимание, что он весь обложен конторскими книгами и долговыми квитанциями. Стены комнатки увешены листочками с именами людей, описаниями обид, которые они вам причинили, и наказаний, которых они заслуживают. В конторских книгах ребенок аккуратно записывает все случаи, когда вы выступали в роли жертвы тех или иных обстоятельств и чего вам это стоило. Посмотрите, насколько безрадостна комната. Взгляните на малыша: ему очень тяжело здесь, наедине с этой болью, в затхлой атмосфере сознания жертвы.

Вы понимаете, что настало время изменить ситуацию, направляетесь к окну, распахиваете его и впускаете в комнатку свет. С прикосновением солнечных лучей чернила на развешенных на стенах клочках бумаги меркнут, конторские книги коробятся и рассыпаются в прах. Клочки бумаги падают со стен и тоже на глазах ветшают. Посмотрите на бедного малыша, который жил здесь все эти годы, день за днем ведя счет вашим обидам. Он широко улыбается, в глазах пляшут искорки радости.

— Теперь я могу идти, — говорит ребенок.

— Куда? — спрашиваете вы.

— Идти своей дорогой. Мне следовало уйти много лет назад, но я ждал, пока ты освободишь меня от работы.

Вдруг вы замечаете, что этот человечек, который только что казался совсем ребенком, стареет прямо на глазах. Кожа его покрывается морщинами, волосы седеют. И все же теперь на его лице читается не уныние, но глубочайшая умиротворенность.

— Спасибо, что отпустил меня, — выдыхает он, тяжело укладываясь на кушетку.

— Прости, что я так долго держал тебя в этой темной комнате, — говорите вы. — Прости, что не выпускал тебя отсюда.

— Все нормально, — отвечает он спокойно. — Правда-правда, все нормально. Ведь время — это не более чем иллюзия. Прощай.

С этими словами человечек умирает. На лице его — покой и умиротворение.

Вы любовно заворачиваете тело крохи в белую ткань и выносите на свет. Там вас ждет лошадь, запряженная в повозку. Вокруг парят ангелы. Ангельский хор поет тихую песню. Все люди, кого вы когда-либо знали, пришли выразить свои соболезнования. Все былые обиды прощены. Везде царит любовь. Процессия медленно движется на холм, где уже готова могила. На шее лошади и на повозке тихонько позванивают колокольчики.

У могилы все поют и радуются. Когда вы говорите прощальную речь, рядом стоят ваши ангелы. Под пение небесного хора малыша осторожно опускают в могилу. Когда над могилой устанавливают надгробный камень, вы испытываете новое ощущение свободы. Вас переполняет любовь.

Вы спускаетесь с холма. У его подножия бежит быстрый ручей. Вы умываете лицо и руки и смотрите на свое отражение. Очищающая вода ручья промывает все ваше существо, унося пыль и хлам из комнатушки, где некогда жил маленький нытик. Послушайте, как журчит вода, пробегая по камешкам. Посмотрите, как отблескивают на ее поверхности солнечные лучи. Ощутите тепло светила на своей коже. Оглянитесь на зеленые поля и яркие цветы вокруг. Все прекрасно. Когда почувствуете, что пора, откройте глаза.

Вначале будет непривычно жить без своего израненного внутреннего ребенка, но скоро вы заметите позитивные перемены. Вы почувствуете, что с ваших плеч упал груз и вы живете в текущем мгновении. Ваши жизненные силы возрастут, поскольку высвободится энергия, которая раньше уходила на то, чтобы не дать зажить ранам внутреннего ребенка.

Будьте готовы к тому, что вы отдалитесь от приятелей, с которыми прежде делились своими горестями. Им не понравится происшедшая с вами перемена — ведь ваши раны больше не имеют власти над вами. А поскольку эти люди по-прежнему останутся привязаны к своей боли, им будет с вами неуютно. Возможно, они даже придут к выводу, что вы их предали. Если вы являетесь членом группы поддержки, чья работа заключается в том, чтобы делиться своей болью, — например «взрослые дети алкоголиков» или «жертвы инцеста», — знайте, что скоро вам захочется отдалиться от группы. В любом случае, вас будет гораздо меньше тянуть на собрания, хотя, если вы привязались к членам группы, покинуть их может быть нелегко. Оставайтесь на своих позициях и не принимайте слишком близко к сердцу обвинения в предательстве или попытки вернуть вас в прежнее состояние. В конце концов эти люди изменят свое отношение и, возможно, тоже захотят обрести то, что увидят в вас.

Эпилог: 11 сентября

Когда в ноябре 1997 года я собирался отдавать в печать первое издание этой книги, погибла принцесса Диана. Я отложил издание, чтобы написать эпилог, в котором попытался дать интерпретацию этого на первый взгляд трагического события с точки зрения радикального прощения. (В данном издании размышления о смерти Дианы включены в 10 главу «Миссия "Прощение"»).

В этом году я закончил работу над вторым изданием перед тем, как отправиться в мировое турне, которое началось 20 августа. Я собирался отдать книгу в печать сразу после своего возвращения в США в конце ноября. Однако за время моего турне мир очень изменился, и вот я опять пишу эпилог в качестве постскриптума к своей книге.

Предупреждение:

Если вы обратились к этому эпилогу, не прочтя саму книгу, вам многое может быть непонятно. Не исключено, что некоторые вещи даже покажутся нелепыми и обидными. Если вас одолевает любопытство, читайте дальше, но, пожалуйста, постарайтесь не оценивать сказанное ниже, пока не прочтете предыдущие главы. И еще, постарайтесь, чтобы впечатление об эпилоге не вылилось в предубеждение по поводу всей книги.

Ужасные новости настигли нас с Джоанной, когда мы находились в самом центре Австралии, неподалеку от скалы Айер-Рок (ныне Улуру). Мы как раз собирались совершить особую церемонию примирения. Как и все остальные, мы были буквально парализованы случившимся и почти весь день провели перед телевизором.

Не зная, что еще делать, мы на следующий день отправились к Улуру и совершили трехмильный обход вокруг подножия этой священной скалы. Наша группа состояла из 15 человек, и все мы шли молча, храня покой в своих сердцах и творя безмолвную молитву. Одновременно мы *позволяли* себе в полной мере испытывать грусть, гнев и дурные предчувствия в связи с происшедшим.

Позже, собравшись, чтобы обсудить трагические события в Нью-Йорке и Вашингтоне, мы дали волю этим чувствам и задались вопросом, который в те дни не давал покоя всему миру. ***Почему?***

Будучи последователями философии радикального прощения, мы все знали, что ответа на этот вопрос не существует, — во всяком случае до тех пор, пока нам недоступна общая духовная картина Мироздания. И еще мы знали, что «почему?» — это вопрос жертвы, и обрести покой можно, только допустив, что любая ситуация обязательно содержит в себе «божественное совершенство».

Но мы все равно задавали себе эти вопросы, пытаясь найти в случившемся хоть какой-то смысл. Ведь мы, как и все, пребывали в состоянии глубочайшего шока.

Потом, в течение всего этого тура по Австралии и Новой Зеландии меня постоянно просили истолковать события 11 сентября с точки зрения радикального прощения. Мои знакомые в США тоже просили меня написать по этому поводу статью для публикации в каком-нибудь журнале или для размещения в Интернете, — но я не спешил. Было еще слишком рано.

Я всегда отмечал, что радикальное прощение не является *кризисной* техникой и бесполезно говорить человеку о божественном совершенстве ситуации, пока еще слишком остра боль от случившегося. Поступать так — значит нарушать естественный ход процесса радикального прощения, опуская вторую, самую важную стадию — *переживание чувств*. Тем самым я бы, несомненно, нанес обиду людям, которые в тот день потеряли близких и еще не оправились от боли. Им нужно наше сострадание и поддержка, а не *духовное решение*.

Преждевременные *духовные решения* — любимая уловка людей, которые используют духовность для того, чтобы спрятаться от собственных чувств. Это не более чем «духовный обходной маневр» — дело совершенно бесполезное. Сила для исцеления и трансформации приходит с полноценным опытом жизни на уровне чувств, а не с объяснениями. Даже радикальное прощение превращается в жалкую пародию на себя же, если вся наша работа сводится к попыткам объяснить необъяснимое.

Однако нельзя сказать, что не было очевидно, будто это событие (и все, что оно могло за собой повлечь) было для нас прекрасной возможностью исцелиться и по-новому проявить себя в мире. И нельзя сказать, что Вселенная не дала нам своих обычных подсказок, что и в этой непростой ситуации работал Дух и присутствовала Любовь.

Работая над эпилогом о смерти принцессы Дианы, я старался предложить читателю разумную интерпретацию случившегося в свете представлений о духовной миссии человека. В случае событий 11 сентября я не готов предпринять такую попытку. Дело не только в том, что еще слишком рано, — честно говоря, у меня пока просто нет

приемлемого объяснения этих событий. И в отличие от смерти принцессы Дианы, это — не изолированные события. К тому же они пока не завершились. Они еще разворачиваются.

Возможно, на каком-то этапе ко мне придет прозрение, как это было в случае Дианы. Тогда, если будет уместно, я вернусь к этой теме, — возможно, даже напишу книгу, поскольку уверен, что, когда падет завеса, заслоняющая от нас суть событий 11 сентября, окажется что эта «история» полна глубочайшего смысла, — не исключено, что речь идет о выживании человечества или даже всей планеты. Я полагаю, что на кон поставлено никак не меньше, и уверен, что обязательно еще вернусь к этой теме.

Однако пока мне приходится ограничиться тем, чтобы сделать то, что я сам проповедую. Иными словами, я отказываюсь от потребности разбираться, что к чему, или выдумывать историю, которая помогла бы мне считать себя хорошим (уловки эго), и обращаюсь к уместному в данном случае инструменту радикального прощения: **четыре шага к радикальному прощению** (см. главу 22). Ниже я показываю, как, используя этот инструмент, мы можем изменить энергию вокруг ситуации 11 сентября.

Использование 4-шагового процесса применительно к событиям 11 сентября

4-шаговый процесс — это инструмент, помогающий нам не попасть в *страну жертв*. Данный инструмент следует использовать в тот момент, когда происходит что-то «плохое», чтобы не оказаться вовлеченным в драматическую ситуацию слишком сильно и не забыть истину.

Хотя процесс подробно описан в 22-й главе, я сопровождаю каждый **шаг** кратким объяснением, после чего следует пример внутреннего монолога для каждого из этапов. *(Внутренний монолог выделен курсивом.)*

Знайте, что, даже когда вы просто читаете этот текст, энергия вокруг ситуации изменяется. Возможно, вы этого не почувствуете, но я ручаюсь: просто уделив внимание этому процессу и своим чувствам, вы тем самым внесете свой вклад в исцеление мира. Спасибо вам за это.

ШАГ 1: «Смотри-ка, что я сотворил!»

Один из духовных принципов (и, спешу заметить, он находит подтверждение в современной квантовой теории и других областях науки) состоит в том, что все происходящее во *внешнем* мире является *отображением* нашего сознания. Говоря себе: «Смотри-ка, что я сотворил!», человек тем самым допускает, что он причастен к созданию текущей ситуации и что она необходима для его исцеления или духовного роста. Это — **первый шаг** по направлению к тому, чтобы в определенной мере взять на себя ответственность за то, что происходит в нашей жизни.

О Боже... Смотри-ка, что я сотворил! Возможно ли, чтобы я был причастен к этому ужасному злодеянию? А ведь должно быть именно так, поскольку я знаю, что все мы участвуем в создании нашей реальности, — но это?.. Конечно же, я тут ни при чем. О Боже! Насколько легче было бы обвинить во всем одного Усаму бен Ладена и считать себя совершенно непричастным к созданию этой ситуации. В конце концов, я — не террорист. Во всяком случае, надеюсь, что нет. Я не думаю как террорист. И я никому не причинил бы вре-

да! Лучше я стану отрицать свою причастность к этим событиям и отправлюсь в страну жертв — буду требовать отмщения и винить всех и вся, включая Америку. А ведь неплохая идея — во всем обвинить Америку. Широкое поле для деятельности. Но ведь это только отговорка, разве нет? Несомненно. Винить Америку — все равно что винить Усаму бен Ладена. Черт! Но все остальные отрицают свою вину, почему я должен вести себя сознательнее? Ну ладно, ладно! Допустим, я несу за это ответственность. Ведь я же знаю, что это правда. Я создал эту ситуацию, — конечно, вместе со всеми остальными, — и я знаю, что для этого были определенные причины. Однако от этого мне не лучше — я полон страха, печали и ярости».

ШАГ 2: «Я вижу свои суждения и люблю себя за то, что они у меня есть!»

На этом этапе мы признаем и с любовью принимаем свои человеческие качества. Будучи людьми, мы обязательно составляем ряд суждений и оценок относительно всего, что происходит во внешнем мире. Однако понимание этого помогает нам оставаться сознательными, а также сохранять связь со своими чувствами и со своим истинным существом.

Я возмущен! Как можно было сделать такое! Гады! Фанатики! Изуверы! Воплощение зла! Мы должны призвать их к ответу, — а лучше просто убить. Как можно было допустить такое? В ЦРУ покатятся головы — это уж точно. Нужно найти и убить Усаму бен Ладена. Он — грязное животное. У-у-у-у-ф! Ну и суждения! Однако я не осуждаю себя за них, хотя и пони-

маю, что ничего хорошего в них нет. На самом деле даже наоборот: я люблю себя за то, что испытываю жажду мщения. Позвольте признаться, я бы с огромным удовольствием отомстил им за то, что они сделали. Да-да: «око за око», — и это будет справедливо!

Вот только бы до них добраться!

Хорошо, хорошо... я знаю, что принимаю внешние проявления вещей слишком близко к сердцу и руководствуюсь архетипом жертвы. Но ведь я — тоже человек, правда? И я люблю себя за то, что боюсь нависшей над нами опасности. Что дальше? Сибирская язва? Чума? Атомная бомба? Меня дрожь пробирает от одной мысли об этом, и я признаю, что напуган. И еще я люблю себя потому, что чувствую вину за то, что причастен к созданию всего этого. Я знаю, что чувство ответственности подразумевает понимание, что мы всегда создаем все ради своего же высшего блага, — но я не в силах избавиться от ощущения, что, если бы мое сознание было более духовным и чистым, я не создал бы такую реальность. Я создавал бы любовь и свет, мир и гармонию, а не смерть и разрушение».

ШАГ 3: «Я хочу увидеть совершенство в данной ситуации»

Здесь мы позволяем себе допустить, что даже в этом на первый взгляд ужасном событии присутствует божественное совершенство, и мы увидели бы его, если бы перед нами открылась вся картина. Мы видим и знаем лишь крохотную частичку целого. Наше духовное зрение еще не вполне развито, чтобы видеть всю панораму *(хотя мне кажется, что мы близки к этому и события 11 сентября помогут нам прозреть окончательно)*. Все, что нам остается, — проявить чуть-чуть желания открыться для возможности, что в ситуации кроется совершенство. В этом сущность радикального прощения. В этом состоит переформулировка ситуации с точки зрения радикального прощения.

Однако подчеркну: это НЕ означает, что мы не должны предпринять все меры, чтобы подобное больше не повторилось. И это НЕ означает, что мы не должны привлечь виновных к ответственности. Мы живем в человеческом мире и обязаны действовать в соответствии с человеческими правилами, — даже если они требуют, чтобы мы шли на войну. Однако при этом нам необходимо осознавать, что по-настоящему истинно.

«Хорошо, хорошо. Я готов пока отказаться от своей ненависти к Усаме бен Ладену и его друзьям-террористам (ходя бы на несколько минут) и открыться для возможности, что все это случилось по определенной причине; а также допустить, что если бы нам была видна вся картина происходящего, то я увидел бы во всем этом совершенство, — несмотря на тот факт, что политики обязаны сделать все для того, чтобы подобное не повторилось. Даже в том, как все это выглядит сейчас, я вижу немало указаний на то, что события 11 сентября имеют особое значение для человечества, — так что, может быть, все это действительно было задумано Духом.

Как душе Иуды было предназначено предать Христа, чтобы Он мог исполнить свою миссию, так, возможно, Усаме бен Ладену было предначертано потрясти человечество, чтобы оно больше не могло закрывать

глаза на истину о том, что оно собой представляет на самом деле. Возможно, душам людей, погибших в этой катастрофе, было суждено совершить свой переход в иной мир именно таким образом, чтобы человечество могло проснуться от своего сна об отделении от Источника. В конце концов, невозможно представить себе более выразительную демонстрацию мифа об отделении. Даже если это так, и несмотря на то, что я знаю, что смерть нереальна, я хочу почтить память погибших 11 сентября и помочь их близким увидеть смысл в этой трагедии.

Мне вспоминаются слова Уинстона Черчилля, сказанные им перед палатой общин после «битвы за Англию» об английских летчиках, оборонявших Британию от немецких Люфтваффе в небе Южной Англии в 1941 году: «Никогда прежде в истории человеческих конфликтов столь многие не были так сильно обязаны столь немногим». В честь жертв событий 11 сентября мне хотелось бы перефразировать его слова: ***«Никогда прежде за всю историю эволюции столь многие не были так сильно обязаны столь немногим».*** *И я добавлю: «Только бы нам удалось понять этот урок и сделать все необходимое, чтобы их жертва не была напрасной».*

И теперь, когда мое желание увидеть совершенство в случившемся стало сильнее, я чувствую, что все эти люди погибли ради того, чтобы все мы могли жить в мире; чтобы люди пробудились и вспомнили, кто мы есть. Или ради того, чтобы мы поняли: жизнь не такова, как нам представляется. Или, может быть, они погибли ради того, чтобы люди научились смирению, терпимости и прощению. Или ради того, чтобы прекратили разрушать себя и планету. Или ради того, чтобы люди осознали, что мы все — Одно... Что ж, теперь я чувствую себя совсем не так, как пару минут назад, когда я был готов своими руками удавить Усаму Бен Ладена. Я немного расслабился, сердце мое открылось, и во мне понемногу пробуждается уверенность, что за этой ситуацией стоит что-то прекрасное и что все происшедшее устроено Духом. Теперь я готов сделать новый выбор».

ШАГ 4: «Я выбираю энергию покоя»

Такой выбор — следствие прохождения предыдущих **шагов**. Это покой, который мы чувствуем, сдавшись перед совершенством ситуации. В результате мы обретаем силу действовать в мире полноценно и осознанно, независимо от того, что именно нам приходится делать. Даже солдат в бою, несущий в своем сердце энергию покоя, будет выполнять свой долг намного эффективнее, чем тот, у кого такой энергии нет. Что бы ни делал человек, пока энергия покоя с ним, он пребывает в состоянии благодати. И тогда он может изменить мир.

«Хорошо, я выбираю энергию покоя. Я позволяю источнику истинной силы открыться во мне. Это происходит с осознанием, что, несмотря на любые свидетельства в пользу обратного, все вокруг подчинено Божественному порядку. Я отпускаю свою потребность винить кого бы то ни было, — в частности, Усаму бен Ладена, — за наши горести и боль. Покой приходит с осознанием того, что в общей картине вещей нет добра и зла. Несмотря на то, что, живя в человеческом мире, я различаю добро и зло, мне не подобает судить людей жестко и без сострадания, поскольку я знаю истину. Мы все — духовные

существа, добровольно переживающие человеческий опыт, и мы делаем все необходимое, чтобы выполнить свою духовную миссию. Сейчас я чувствую, что эта ситуация полна Любви, а мое сердце — покоя».

Процесс завершен. Он может отнять у вас всего несколько секунд или — если вы настроены предаться глубоким размышлениям — около часа. Независимо от продолжительности, он окажет сильнейшее влияние на вашу душу и на мир. Ведь, в конце концов, это — разновидность молитвы, а молитвы всегда бывают услышаны.

Поэтому я предлагаю вам продолжить эту молитву, регулярно заполняя анкету радикального прощения об Усаме бен Ладене и о других людях, которые вызывают у вас сильные враждебные чувства.

О том, что молитва обладает силой, известно с незапамятных времен, однако лишь недавно ученые выяснили, откуда эта сила происходит. Она рождается не словами и даже не проецируемыми мыслями. ***Сила молитвы зависит от того, насколько сильно мы чувствуем в момент моления те самые чувства, которые переживали бы, если бы наша молитва была услышана****. Вот как творятся чудеса!

Конечно же, мы хотим покоя, поэтому многие учителя совершенно правильно наставляют нас нести покой в своем сердце для того, чтобы исцелить мир. Но как этого добиться? Не так уж легко обрести покой, когда тобой владеют гнев, страх или — хуже того — неприятие. Нужны какие-то инструменты, которые помогут нам в этом, и я надеюсь, что **4 шага к радикальному прощению** помогли вам обрести это состояние покоя.

* Благодарность, покой, радость, ликование, благодать. — *Прим. ред.*

Мы признаем, что обретение покоя — это путешествие. Мы начинаем с того, что признаем и понимаем отнюдь не спокойные чувства, мысли и суждения, а затем приходим к желанию увидеть за происходящим более глубокую истину. Лишь тогда нам удается ощутить настоящий покой.

Тут нужно кое-что прояснить. *Покой не означает отсутствие проблем.* Он не зависит от определенного исхода дела. Если человек привязан к исходу, он не ощутит покоя. Покой приходит только тогда, когда мы отдаемся во власть Духа и знаем, что все подчинено Божественному порядку. Поэтому я хочу завершить этот эпилог молитвой о радикальном прощении и прошу вас нести эту молитву в своих сердцах, пока разворачиваются события, начавшиеся 11 сентября.

МОЛИТВА

Пусть никогда не поколеблется в нас знание о том, что все на свете подчинено Божественному порядку происходит в соответствии с Божественным замыслом, — так было, есть и будет всегда.
И пусть дано нам будет искренне смириться с этой истиной, независимо от того, понимаем мы ее или нет.
И пусть наше сознание сольется с чувствами в ощущении связи с Божественной частью нашего существа, объяв всех и вся, чтобы мы могли всей душой почувствовать и с полной искренностью сказать, что мы — Одно.

Литературно-художественное издание

Колин К. Типпинг

РАДИКАЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ

Освободи пространство для чуда

Перевод: *Е. Мирошниченко*
Редактор *И. Старых*
Корректоры: *Е. Введенская, Е. Ладикова-Роева, Т. Зенова, О. Сивовок*
Оригинал-макет: *Е. Мукомол*
Оформление: *С. Кирилюк*

ООО Издательство «София»,
107140, г. Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»,
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 23.04.2008 г.
Формат 70x100/32. Усл. печ. л. 12,31.
Тираж 5000 экз. Зак. Т-547.

Отделы оптовой реализации издательства «СОФИЯ»
в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44
в Санкт-Петербурге: (812) 235-51-14

Книга — почтой
в России: тел.: (495) 476-32-58, e-mail: kniga@sophia.ru
в Украине: тел.: (044) 513-51-92, 01030 Киев, а/я 41,
e-mail: postbook@sophia.kiev.ua,
http://www.sophia.kiev.ua, http://www.sophia.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в типографии ОАО ПИК «Идел-Пресс».
420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2.