



КОЛІН ТІППІНГ

**РАДИКАЛЬНЕ  
ПРОЩЕННЯ**

# Radical Forgiveness

*A Revolutionary Five-Stage Process to*

- *Heal Relationships*
- *Let Go of Anger and Blame*
- *Find Peace in Any Situation*

COLIN TIPPING



SOUNDS TRUE  
BOULDER, COLORADO

КОЛІН ТІППІНГ

# РАДИКАЛЬНЕ ПРОЩЕННЯ

**Революційні п'ять кроків, які допоможуть:**

- будувати гармонійні стосунки
- не гніватися й не засуджувати
- зберігати рівновагу в будь-якій ситуації

*З англійської переклав Євген Мірошніченко*

Київ  
BOOKSHEP  
2022

УДК 159.923.2(0.062)

T43

**Тіппінг К.**

T43      Радикальне Прощення / Колін Тіппінг; пер.  
з англ. Є. Мірошніченка. — Київ: Форс Україна,  
2022. — 304 с.

ISBN 978-966-993-562-5

Метод Радикального Прощення, який розробив Колін Тіппінг, завоював мільйони прихильників у всьому світі. Він допомагає людям переоцінити своє минуле, подолати гнів, страх, сором і таким чином змінити майбутнє. Автор пропонує п'ять основних етапів Радикального Прощення й докладно пояснює, як завдяки їм позбутися архетипу жертви та зробити своє життя досконалим.

**УДК 159.923.2(0.062)**

Науково-популярне видання

ISBN 978-966-993-562-5

Copyright © 2009 Colin Tipping.  
This Translation published by exclusive  
license from Sounds True, Inc.

© Мірошніченко Є., переклад, 2020

© ТОВ «Форс Україна», виключна  
ліцензія на видання, оригінал-макет,  
2021

# ЗМІСТ

---

<b>ПОДЯКИ</b> .....	10
<b>ВСТУП</b> .....	12
<b>ЧАСТИНА ПЕРША. РАДИКАЛЬНЕ ЗЦІЛЕННЯ</b> .....	17
Розділ 1. Історія Джилл .....	18
<b>ЧАСТИНА ДРУГА. БЕСІДИ ПРО РАДИКАЛЬНЕ ПРОЩЕННЯ</b> .....	47
Розділ 2. Основні припущення .....	48
Розділ 3. Різні світи .....	54
Розділ 4. Відповідальність .....	70
Розділ 5. Терапія Радикального Прощення .....	78
Розділ 6. Механізми его .....	84
Розділ 7. Схованки і спокутні жертви.....	92
Розділ 8. Тяжіння і резонанс .....	101
Розділ 9. Причини й наслідки.....	107
Розділ 10. Місія «Прощення» .....	113
Розділ 11. Трансформувати архетип жертви .....	128
Розділ 12. Его б'є у відповідь! .....	137
Розділ 13. Час, медицина і прощення.....	141
Розділ 14. Що нагорі, те й внизу .....	159
<b>ЧАСТИНА ТРЕТЯ. ДОКЛАДНІШЕ ПРО ПРИПУЩЕННЯ</b> .....	167
Розділ 15. Кредо.....	168

## **ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА. ІНСТРУМЕНТИ**

### **РАДИКАЛЬНОГО ПРОЩЕННЯ .....187**

Розділ 16. Духовна технологія .....188

Розділ 17. П'ять стадій Радикального Прощення ....196

Розділ 18. Втілення уявного в реальність.....201

Розділ 19. Відчути біль.....206

Розділ 20. Руйнування історії .....214

Розділ 21. Анкета Радикального Прощення .....223

Розділ 22. Чотири кроки до прощення.....260

Розділ 23. Розпізнати Христа в іншій людині.....265

Розділ 24. Прощення у трьох листах.....267

Розділ 25. Ритуали прощення .....269

Розділ 26. Прощення через мистецтво .....271

Розділ 27. Дихальна практика «Саторі» .....275

Розділ 28. Лист радикального звільнення.....279

Розділ 29. Троянда прощення .....282

Розділ 30. Пробудження внутрішньої дитини.....285

### **ПІСЛЯМОВА.....290**

### **ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ .....297**

### **ПРО АВТОРА.....298**

### **ПЕРЕЛІК РЕСУРСІВ.....300**

«Я в захваті від цієї книги».

**Керолайн Місс**, авторка книжки «Чому люди не зцілюються і як вони можуть це зробити»

«Ця книжка — скарб. Колін Тіппінг запропонував найкращий підручник із використання цілющої сили прощення».

**Келлі Гавелл**, авторка медитативної техніки *Brain Sync* і ведуча шоу «Театр розуму»

«"Радикальне Прощення" Коліна Тіппінга — це бальзам, необхідний нашому суспільству для зцілення від ран і трансформації власних переконань та відчуттів. Він дає нам змогу відновити сили, поглибити своє світосприйняття і розширити свідомість. Якщо ми ухвалимо рішення стати на цей шлях, то наблизимо зцілення людства і всього світу».

**Сімран Сінгх**, актор

«"Радикальне Прощення" Коліна Тіппінга надає нам революційний інструмент, якого нині ми потребуємо, як ніколи раніше. Прочитавши цю книгу, ви зможете звільнитися від кайданів непростення й відновити свободу, яку дала вам природа».

**Роб Спірс і Брендта Міхаелс**,  
ведучі радіо *Conscious Talk Radio*

«Іноді трапляється, що після прочитання книги я кажу собі: "Ось істина!". "Радикальне Прощення" — одна з таких книг. Тіппінг надзвичайно переконливо демонструє нам, що лише небагато речей у нашому світі насправді є такими, якими видаються на перший погляд. Браво!»

**Роберт Шварц**, автор книги «Задум твоєї душі.  
Як розпізнати істинний сенс, який ти сам заклав  
у своє життя ще до народження».



Присвячую пам'яті *Діани, принцеси Вельської*, бо  
вона продемонструвала нам силу трансформації,  
яку несе любов, а також допомогла розкрити  
серцеву чакру Великої Британії та цілого світу.

# ПОДЯКИ

---

Насамперед хочу висловити вдячність й освідчитися в коханні моїй дружині Джоанні, яка вірила в мене й надавала свою цілковиту підтримку під час написання цієї книги — навіть у найтяжчі моменти. Також маю висловити особливу подяку моїй сестрі Джилл, а також зятю Джефу за те, що вони дозволили опублікувати дуже інтимну історію з їхнього життя — історію, без якої ця книга була б набагато біднішою. Із тих самих причин я глибоко вдячний доньці Джефа Лорен і моїй доньці Лорен, а також усім членам родини Джилл і Джефа, які погодилися прочитати цю книгу й побачити все найкраще, що є в кожному героєві історії Джилл. А ще я дякую за терпіння та підтримку своєму братові Джону, який був свідком тих подій. Окремо маю подякувати Майклу Райсу за те, що надихав мене і допомагав на перших етапах створення анкети прощення, а також Арнольду Пейтенту, який ознайомив мене з духовним законом. Є безліч людей, які зробили величезний внесок у створення цієї книги та в роботу з розповсюдження ідей Радикального Прощення, і я завжди відчуваю глибоку вдячність до них усіх. Неодмінно маю подякувати випускникам мого «Інституту Радикального Прощення», які живуть нашими ідеями та просувають їх, викладаючи, а також демонструючи на власному прикладі. Особлива

подяка Дебі Лі за те, що дозволила розповісти її історію цілому світові, а ще — Карен Тейлор-Гуд, чий пісні створюють особливу атмосферу під час кожного з семінарів, які я проводжу, — особливо в тих випадках, коли вона виконує їх наживо. Окрема подяка моїм співробітникам і колегам з «Інституту Радикального Прощення» (*Institute for Radical Forgiveness Therapy and Coaching, Inc.*). І, нарешті, хочу висловити любов та вдячність моїм батькам за те, що привели мене в цей світ, відгукнувшись на мій запит про інкарнацію в їхній родині.

# ВСТУП

---

Повсюдно й навкруги — в газетах, на екранах, у власному житті — ми бачимо людей, які відчувають себе жертвами. Наприклад, читаємо: принаймні кожен п'ятий дорослий американець сьогодні зізнається, що в дитинстві зазнавав фізичних знущань або сексуальних домагань. У телевізійних новинах підтверджують, що гвалтування і вбивство — буденність у наших громадах; і взагалі злочини проти особистості та майна можуть відбуватися де завгодно. Розповідають, що у світі людей піддають тортурам, репресіям, позбавляють волі, відбуваються геноциди і війни — ніби це звичайні явища.

Відтоді, як на початку 1990-х я почав проводити семінари з прощення, ретрити для хворих на рак і лекції для корпоративних клієнтів, почув від звичайнісіньких людей просто шалену кількість страшних історій і на сьогодні анітрохи не сумніваюся: на нашій планеті немає жодної особи, яка хоча б один раз не потрапила в серйозну ситуацію, де почувалася б жертвою, а таких незначних випадків у кожного — безліч. Хто може сказати, що ніколи не покладав на інших провини за те, що відчувається не надто щасливим? Для більшості з нас (якщо не для всіх) звинувачувати когось — просто спосіб життя.

І справді, архетип жертви закладений у кожному з нас на дуже глибокому рівні. Також він справляє надзвичайно потужний вплив на масову свідомість. Епоху за епохою ми вживалися в ролі жертв кожної миті нашого повсякдення, переконували себе, що свідомість жертви є однією з фундаментальних рис людського буття. Час уже поставити собі запитання: як можна перестати таким чином будувати своє життя, як відмовитися від архетипу жертви, не обирати цю модель для формування власної долі?

Щоб звільнитися від такого потужного архетипу, нам потрібно замінити його чимось радикально іншим — чимось аж таким переконливим, здатним нести таке духовне звільнення, щоб цей чинник мов магніт відтягнув нас геть від позиції жертви. Нам потрібне дещо для відволікання від щоденних побутових драм — тоді ми побачили б ширшу картину, відкрили б для себе фундаментальну істину, донині від нас приховану. Коли ж ми прокинемося для тієї істини, збагнемо причини власних страждань, нам відкриється можливість миттєво трансформувати своє життя.

Людство крок за кроком вступає в нове тисячоліття і готується до неминучого величезного прориву на шляху духовної еволюції. У цей час дуже важливо освоїти спосіб життя, що ґрунтується не на страхові, контролі й тиранії, а на істинному прощенні, безумовній любові та глибокому спокоєві. Саме це я маю на увазі, коли розповідаю про щось «радикальне», і саме про це йтиметься в моїй книзі: про такий перехід.

Замало бажання щось змінити; потрібно мати змогу спочатку повною мірою на практиці познайомитися з об'єктом тих змін — тож і для трансформації архетипу жертви ми спершу маємо відчувати себе цілковитою жертвою. Жодних шпаринок, щоби пролізти!

Отже, нам необхідні ситуації, що дають змогу відчутися жертвою, аби потім трансформувати відповідну енергію за допомогою Радикального Прощення.

Для глобальної трансформації такої фундаментальної енергетичної структури, як архетип жертви, мають прокинутися дуже багато людей, душі яких наділені достатньою мудрістю і сильною любов'ю, щоб виконати це колосальне завдання. І вони мусять не лише прокинутися, а й прийняти це як свою духовну місію. Можливо, за покликом душі ви погодитеся стати волонтером у виконанні цієї місії. Може, саме через це вас зацікавила моя книга.

Ісус надзвичайно виразно пояснив нам, що означає трансформація архетипу жертви. І я вірю, що нині Він із любов'ю і терпінням чекає, коли ж ми наслідуватимемо його приклад. Проте поки що нам не вдалося засвоїти його уроку — адже архетип жертви досі справляє величезний вплив на наші душі.

Ми просто проігнорували урок істинного прощення, який дав нам Ісус: жертв як таких не існує. Ми намагаємося поміститися на двох стільцях, прощаємо й водночас щосили чіпляємося за роль жертви. Ми й самого Ісуса перетворили на найвищу жертву — а така концепція нітрохи не сприяє нашій духовній еволюції. Істинне прощення означає цілковиту відмову від свідомості жертви.

Насправді моїм головним наміром під час написання цієї книги було проведення чіткої межі між прощенням, яке затверджує нас в архетипі жертви, та Радикальним Прощенням, яке звільняє нас від нього. Радикальне Прощення спонукає до фундаментальних змін світосприйняття і тлумачення того, що з нами відбувається, аби ми відмовилися від ролі жертви. Моя мета — полегшити вам цей перехід.

Визнаю, що деяким людям надзвичайно важко сприйняти запропоновані мною ідеї — зокрема тим, хто почувається жертвою, бо пережив нестерпні страждання та не в змозі забути весь той біль. Прошу вас лише прочитати цю книгу з відкритим розумом і подивитися, чи після цього ви почуватиметеся краще.

Зараз, коли готується вже чергове видання, можу повідомити про надзвичайно позитивну реакцію читачів та учасників моїх семінарів. Навіть люди, яким довго не давав спокою сильний душевний біль, повідомляють, що книга подарувала їм відчуття звільнення і зцілення — а семінари сприяли внутрішній трансформації.

А ще вражає і дарує втіху потужний цілющий вплив на багатьох людей уже самого знайомства з розділом 1, що має назву «Історія Джилл». Спочатку я сприймав цей розділ як вступне слово — просто корисну ілюстрацію, що дає змогу ознайомити читача з концепціями та ідеями, покладеними в основу моєї книги. Але зараз усвідомлюю, що Дух мав інші плани — Він від самого початку керував моєю рукою. Я отримав багато телефонних дзвінків від людей (часто ці люди ще схлипували, бо щойно прочитали історію). Вони хотіли розповісти, що впізнали в тому сюжеті себе... А ось тепер відчули: процес їхнього зцілення розпочався.

Дуже-дуже багато з тих, хто телефонував мені, відчули бажання негайно поділитися досвідом з іншими людьми — тому вони одразу розіслали «Історію Джилл» (скопіювали її безпосередньо з мого сайту — дивіться розділ «Додаткові ресурси» наприкінці книги) своїм друзям, родичам і колегам... Чудова ланцюжкова реакція! Я буду вічно вдячний моїй сестрі

та зятеві, що дозволили поділитися їхньою історією. Вони зробили цей подарунок світові.

Реакція, яку спричинила моя книга, впокорює мене з думкою: я не автор, а лише інструмент Духу, і моє покликання — передати це послання світові, щоб ми всі могли зцілитися, підвищити свій енергетичний рівень і повернутися додому. Я вдячний за можливість служити.

*Намасте,*  
Колін Тіппінг.



ЧАСТИНА ПЕРША

---

# РАДИКАЛЬНЕ ЗЦІЛЕННЯ

## ІСТОРІЯ ДЖИЛЛ

---

*Примітка автора: щоб допомогти читачеві зрозуміти, що я називаю Радикальним Прощенням, я записав наведену нижче правдиву історію про те, яким чином цей процес врятував шлюб моєї сестри і змінив її життя. Відтоді Радикальне Прощення позитивно вплинуло на життя незліченної кількості людей – адже невдовзі після епізоду з сестрою я усвідомив: цей процес можна використати як специфічну форму допомоги, що відрізняється від традиційної психотерапії та роботи сімейного психолога – К. Т.*

Щойно я побачив свою сестру в залі міжнародного аеропорту Хастфілд в Атланті, зрозумів: у неї щось сталося. Вона ніколи не вміла приховувати свої почуття, тож я одразу відчув, що на душі в неї якийсь тягар.

Джилл прилетіла до Сполучених Штатів з Англії разом із нашим братом Джоном, з яким я не бачився шістнадцять років. Він 1972-го емігрував до Австралії, а я 1984-го — до Америки. З нас трьох лише Джилл залишилася в Англії. Джон зараз саме летів додому — і після Атланти він мав подолати останній відтинок подорожі. Джилл вирішила летіти разом із ним до Америки, щоб тижнів зо два погостювати в нас із дружиною Джоанною, а потім посадити брата на літак до Австралії.

Після обіймів та поцілунків ми оговталися від першої ніяковості й попрямували до готелю, де я винай-

няв усім номери на ніч, щоби наступного дня, перш ніж рушити на північ — до нашої оселі, ми з Джоанною могли показати моїм родичам Атланту.

Щойно виникла перша зручна нагода поговорити, Джилл мовила:

— Коліне... у мене вдома справи кепські. Можливо, ми з Джефом розлучимося.

Як я вже казав, від початку я зрозумів, що з сестрою щось негаразд, проте ця заява мене здивувала. Завжди здавалося, що в них щасливий шлюб, — усі шість років. Обоє вже були одружені до того... Але саме ці їхні стосунки здавалися міцними. Джеф мав трьох дітей від попереднього шлюбу, а Джилл — чотирьох. Разом із ними жив лише її молодший син Пол.

— А що відбувається? — запитав я.

— Ну... якась незрозуміла ситуація, навіть не знаю, з чого почати... — відповіла сестра. — Джеф поводить-ся дивно, й мені більше несила це терпіти. Дійшло до того, що ми вже більше й не розмовляємо. Це мене вбиває. Він геть від мене відсторонився і твердить, що винна в усьому я...

— Розповідай докладніше. — Я кинув погляд на Джона, який тільки закотив очі під лоба. Перед польотом до Атланти він провів у них вдома цілий тиждень... Тож із його реакції я здогадався: нашому братові все це вже в печінках сидить.

— Ти ж пам'ятаєш Джефову доньку Лорен? — запитала Джилл. Я кивнув. — Так ось, її чоловік загинув у автокатастрофі близько року тому. Відтоді у них із Джефом якісь дивні стосунки... Коли вона телефонує, він її називає «серденьком», вони годинами про щось шепечуться по телефону. Можна подумати, що то коханці, а не донька й батько. Коли вона телефонує, Джеф кидає будь-які справи й говорить із нею без

кінця. Коли Лорен навідується до нас додому, він поводить себе так само — ба навіть гірше. Вони всідаються поруч і поринають у тиху бесіду, ніби відгороджені від усього світу... понад усе — від мене. Дуже важко таке терпіти. Складається враження, що донька перетворилася на центр його всесвіту, а мені там взагалі місця нема. Я відчуваю, що стукаю ззовні, а він не звертає жодної уваги...

Джилл скаржилася далі й далі, викладала нові подробиці дивної динаміки стосунків у родині. Ми з Джоанною уважно слухали. Дивувалися, висловлювали співчуття до Джилл й уголос ставили риторичні запитання: «Чому ж це Джеф так поводить себе?». Давали поради щодо того, як варто було б поговорити з чоловіком про його поведінку, й узагалі старалися придумати спосіб вирішення проблеми — тобто поводитися, як і належить дбайливим братові й своячці. Джон теж підтримував розмову й виклав нам свій погляд на ситуацію.

Особисто в мене викликала подив і підозру та обставина, що все це було нітрохи не схоже на Джефа. Той Джеф, якого я знав, лагідно ставився до дочок і, звісно, достатньою мірою був близький із ними, щоб очікувати схвалення й любові з їхнього боку... Але я ніколи не бачив, щоб він повадився так, як нині розповідала Джилл. Завжди помічав, що він ставиться до дружини з любов'ю і турботою. Насправді мені й уявити було важко, що він може бути таким жорстокосердим. Тож я розумів, чому ця ситуація так бентежить Джилл... А ще гірше те, що Джеф твердив, ніби вона сама собі все це вигадала й взагалі ледь не з глузду з'їхала.

Увесь наступний день розмови теж оберталися навколо цієї теми. Я потроху почав формувати собі

картину: що насправді могло відбуватися між Джилл і Джефом із позиції Радикального Прощення. Але вирішив поки що не озвучувати свої міркування — не одразу. Джилл була надто занурена в свою драму, отже, не змогла б почути й зрозуміти всього, що я мав сказати. Ідеї Радикального Прощення орієнтовані на доволі широку духовну перспективу, яка ще не сформувалася в мене у той час, коли я жив поряд із сестрою в Англії. Тож це світосприйняття не було нашою спільною реальністю. Я був упевнений, що ні Джилл, ані Джон нічого не знають про мої переконання, на яких ґрунтується концепція Радикального Прощення, й усвідомлював, що не час ознайомлювати їх із такою складною ідеєю: «Ситуація бездоганна саме в такому вигляді та є можливістю для зцілення».

Після двох днів безперервного вербального кружляння навколо проблеми я вирішив, що нарешті час випробувати підхід Радикального Прощення. Для цього потрібно було, щоб моя сестра відкрилася для можливості прийняття того, що поза очевидними подіями відбувається і щось глибше — дещо осмислене, дещо під Божим проводом, дещо для її вищого блага. Але Джилл так переймалася роллю жертви в тій ситуації, що я не був упевнений: чи зможе вона взагалі почути інше тлумачення поведінки Джефа — тлумачення, яке позбавить її необхідності грати цю роль. І все-таки, коли сестра вкотре завела розмову про те, що розповіла напередодні, я вирішив спробувати...

— Джилл, — почав я дуже обережно, — а чи не хочеш ти поглянути на ситуацію трохи з іншого боку? Чи дозволиш мені дати зовсім інше тлумачення того, що відбувається?

Вона глянула скептично, ніби запитуючи: «Яке ще інше тлумачення? Все є так, як є!». Проте я вже мав

певний авторитет в очах Джилл, адже в минулому допомагав їй вирішувати певні проблеми в стосунках. Тож вона мені довіряла достатньо, аби відповісти:

— Гм... ну гаразд. Що ти там собі надумав?

Тобто вона відкрилася. Саме на це я й чекав.

— Те, що я маю тобі сказати, прозвучить трохи дивно, але спробуй не сперечатися, поки я не закінчу. Просто відкрийся до ймовірності того, що мої слова — правда. І зваж, чи мають вони взагалі для тебе бодай якийсь сенс.

Увесь цей час Джон намагався бути максимально уважним до Джилл... Але оті її балачки по колу про Джефа вже його стомили. Насправді він майже цілком відволікся від того, що вона казала. А тепер я відчув, що моя репліка змусила його знову долучитися до нашої розмови.

— Те, що ти нам розповіла, Джилл, без сумніву, — чиста правда... Як її бачиш ти, — почав я. — Не маю жодного сумніву, що все відбувається саме так, як ти кажеш. До того ж і Джон останнім часом був свідком, тож він може твою історію підтвердити. Чи не так, Джоне?

— Сто відсотків! — мовив брат. — Я побачив достатньо. Усе так, як і каже Джилл. Мені було дуже дивно все це спостерігати... Навіть трохи ніяково, ніби підглядаю за чужими.

— Не здивований, — я кивнув. — У будь-якому разі, Джилл, хочу, щоб ти розуміла: те, що я скажу, жодним чином не заперечує і не применшує всього, що розповіла мені ти. Я вірю, що все відбулося саме так, як ти змалювала. Проте дозволь мені натякнути на те, що може відбуватися за лаштунками вашої ситуації.

— За якими ще лаштунками? — Джилл дивилася на мене підозріливо.

— Абсолютно природно вважати, що реальність обмежується тим, що ми бачимо «на сцені», — пояснив я. — Але цілком можливо, що за лаштунками тієї реальності відбувається набагато більше. Ми просто цього не бачимо, адже наші п'ять відчуттів не налаштовані на щось подібне. Але ж це не означає, що нічого не відбувається.

— От хоча б узяти твою ситуацію, — вів я далі. — У вас із Джефом розігралася ціла драма. Це очевидно. Але чи можеш ти собі уявити, що за лаштунками тієї драми відбуваються певні інші події, що мають духовну природу? Ті самі персонажі, той самий сюжет, але вони мають цілком інші значення й сенс? Що, коли дві ваші душі виконують той самий танок, але під різні мелодії? Що, коли цей танок — для вашого зіцнення? Що, коли в ньому закладений шанс зростання для вас обох? Хіба це не є цілком інше тлумачення?

Джилл і Джон дивилися на мене так, ніби я промовляв до них марсіанською мовою. Тоді я вирішив відійти від теоретичних основ і повернутися безпосередньо до обговорюваної ситуації:

— Повернися назад на місяців зо три, Джилл, — провадив я. — Що ти найчастіше відчувала, коли бачила, як Джеф демонструє стільки любові до своєї доньки Лорен?

— Здебільшого злість... — мовила сестра, але помітно було, що вона й далі міркує над моїм запитанням. — Розчарування... — додала після тривалої паузи й нарешті завершила: — І сум... Мені було надзвичайно сумно. — Тут у неї з очей покотилися сльози. — Мені було дуже самотньо... таке відчуття, що ніхто мене не любить, — промовила сестра й почала тихесенько схлипувати. — І було б не так тяжко, якби я думала,

що він просто не здатний до виявів любові... Але ж він здатний — щодо неї!

Останні кілька слів вона видихнула з несамовитою пристрасстю і просто розридалася — вперше після прибуття. Сестра й до того трішки плакала, але тільки зараз дала собі волю... Нарешті перестала стримуватися. Я радів, бо вона спромоглася дістатися власних емоцій так швидко.

Перш ніж вона трохи заспокоїлася і змогла продовжити розмову, минуло хвилин із десять. Тоді я запитав:

— Джилл, а чи можеш пригадати, чи почувалася ти так само, коли була маленькою?

— Авжеж... — відповіла сестра без жодних вагань... Але сама не продовжила, тож мені довелося попросити, щоб вона пояснила. Джилл це зробила не одразу: — Татко теж не любив мене! — нарешті вигукнула вона і знову почала схлипувати. — Я так хотіла, щоб він мене любив, але ні! Я думала, він узагалі нікого не любить! А тоді з'явилася твоя дочка, Коліне. От її він любив... Любив же! Але ж якого біса не мене?

Вона вигукнула це, грюкнула кулаком по столу й знову розридалася.

Джилл мала на увазі мою старшу дочку Лорен. З волі випадку (або радше за законом синхронізації) вона має таке саме ім'я, як старша дочка Джефа.

Коли Джилл виплакалася, здавалося, вона почала почуватися трохи краще. Сльози вимили якийсь тягар і начебто привели її до важливого поворотного пункту. «Цілком можливо, ми наближаємося до прориву», — подумав я. Але потрібно було потроху підштовхувати її до просування вперед.

— А розкажи-но мені про той випадок із моєю дочкою Лорен і нашим батьком, — попросив я.



— Ну... — Джилл потроху себе опанувала, — у мене завжди було відчуття, що тато не любить мене... А любові дуже хотілося. Він не водив мене за ручку й не саджав до себе на коліна. І мені завжди здавалося, ніби зі мною щось не так. Коли я стала трохи старша, мама висловила думку, що батько взагалі не вміє любити людей — навіть її. Тож на той момент я більш-менш змирилася з цією думкою. Я собі подумала: раз він узагалі не здатний нікого любити, то й нелюбов до мене — не моя провина. А тато ж і справді нікого не любив. Він майже й словом ніколи не перемовився з моїми дітьми — його внуками — тим більше з чужими людьми чи дітьми. Він не був поганим батьком. Просто не вмів любити. Мені було його шкода.

Сестра знову поплакала й знову потроху себе опанувала. Я розумів, про що вона говорить. Наш тато справді був добрий і лагідний чоловік, але дуже тихий і замкнений у собі. Найчастіше він дійсно здавався відстороненим від усіх.

Джилл знову зібралася із силами й продовжила:

— Мені запам'ятався один день у тебе вдома... Твоїй Лорен тоді було рочків із чотири або п'ять. Батьки приїхали з Лестера, й ми всі завітали до тебе. Я побачила, як твоя Лорен бере тата за руку й каже: «Ходімо, діду, я покажу тобі садочок і мої квіточки». Він був наче віск у руках того дівчати. Вона водила його скрізь, щось розповідала, показувала квіти... Просто зачарувала його! Я весь час дивилася на них крізь вікно. Коли вони повернулися, тато посадив її на коліна, був веселий, грався з дитиною... Я ніколи його таким не бачила.

— Я була у розпачі, — вела далі Джилл. — «Отже, він усе-таки здатний до любові, — думала я собі. —

Якщо він зміг полюбити Лорен, чому ж не зміг полюбити мене?».

Останні кілька слів сестра промовила пошепки й знову залилася слізьми суму й розпачу. Ці сльози вона стримувала багато років.

Я подумав, що для першого разу достатньо, тож запропонував випити чаю. (Урешті-решт, ми ж англійці! Заварюємо чай у будь-якій ситуації.)

Коли я витлумачив історію Джилл із позицій Радикального Прощення, відразу побачив, що на перший погляд незрозуміла поведінка Джефа була неусвідомленою ним до кінця спробою допомогти Джилл зцілити її складні стосунки з батьком. Якби вона спромоглася це побачити й розгледіти бездоганність поведінки Джефа, змогла б угамувати свій застарілий біль — а тоді й Джеф, майже напевно, змінився б. Але на той момент я ще не зумів пояснити це Джилл так, аби вона збагнула. На щастя, мені це й не знадобилося. Вона сама надибала очевидні зв'язки.

Пізніше того дня сестра запитала в мене:

— Коліне, а чи не здається тобі дивним, що донька Джефа і твоя донька мають одне й те саме ім'я? І дивись-но, обидві білявки, обидві найстарші в родині. Дуже рідкісний збіг! Чи не думаєш ти, що тут є зв'язок?

— Без сумніву! — я розсміявся. — Це ключ для розуміння всієї ситуації.

— Що ти маєш на увазі? — сестра звернула до мене жорсткий погляд.

— Ну сама подумай, — відповів я. — Які ще паралелі ти бачиш між тим випадком, коли батько грався з моєю Лорен, і твоєю поточною ситуацією?

— Гм... ну, давай подивимось. Обидві дівчинки мають одне й те саме ім'я. Обидві отримують від

важливих у моєму житті чоловіків те, чого, здається, не можу отримати я сама.

— І що ж то є? — запитав я.

— Любов, — відповіла вона пошепки.

— Продовжуй, — лагідно заохочував я.

— Таке враження, що твоя Лорен спромоглася пробудити в нашому батькові любов, якої не змогла отримати я. А дочка Джефа нині отримує від свого батька всю потрібну їй любов... за мій рахунок! О Боже! — вигукнула Джилл. Вона справді почала розуміти.

— Але чому? — запитала вона розгублено. — Я не розумію, чому. Це трохи лякає. Що, в біса, відбувається?

Настав час скласти все до купи.

— Дивись-но, Джилл, — мовив я, — дозволь пояснити, як це працює. Тут ми маємо чудовий приклад того, про що я казав раніше, коли зазначив, що за лаштунками драми, яку ми називаємо «Життя», криється інша реальність. Повір мені: тут нема чого лякатися. Коли побачиш, як воно все працює, відчуєш таку довіру, таку впевненість, такий глибокий спокій, яких навіть не могла уявити... Усвідомиш, як дбайливо нас захищає і підтримує Всесвіт чи Бог (або як ще бажаєш Його називати) щосекунди кожного нашого дня, незалежно від того, якою складною здається нам поточна ситуація.

Я намагався добирати максимально переконливі слова.

— Якщо розглядати це з точки зору духовності, — вів я далі, — наше відчуття дискомфорту в будь-якій ситуації є сигналом, що свідчить: ми втратили узгодженість з духовним законом і зараз можемо досягти зцілення. Можливо, йдеться про певну дитячу

травму чи токсичне переконання, що заважає нам реалізувати свою справжню сутність. Та коли ми вдивляємося в свою ситуацію з нинішнього ракурсу, рідко вдається все це побачити. Натомість ми даємо подіям негативну оцінку та звинувачуємо в усьому інших учасників — а це заважає збагнути суть і засвоїти урок... Заважає нашому зціленню. А якщо не зцілимо те, що потребує зцілення, нам доведеться знову й знову створювати собі дискомфортні ситуації, аж поки не будемо буквально змушені запитати в себе: «Що тут взагалі відбувається?». Іноді для того щоб ми нарешті звернули увагу на це, необхідно, аби послання пролунало надзвичайно голосно, а біль став просто нестерпним. Наприклад, достатньо гучним посланням іноді стає смертельно небезпечна хвороба. Але навіть перед обличчям смерті деякі люди не шукають важливих зв'язків у тому, що відбувається в їхньому житті, — отже, й не помічають реальних можливостей для зцілення.

— У твоєму випадку зцілення потребувала болісна травма від стосунків із батьком, спричинена тим, що він ніколи не виявляв своєї любові до тебе. Саме в цьому закорінена причина твого нинішнього болю та дискомфорту. Цей біль і раніше виявлявся в багатьох випадках, але не був зцілений — адже ти жодного разу не сприймала ситуацію як пропозицію зцілення. А нині отримала чергову можливість придивитися до своєї проблеми та загоїти рану — це дар тобі!

— Дар? — перепитала Джилл. — Ти називаєш це дарунком тому, що в ситуації бачиш якесь послання для мене? Послання, яке я могла б прийняти дуже й дуже давно, якби тільки спромоглася побачити?

— Саме так. Якби ти розгледіла його тоді, позбулася б значної частки дискомфорту й тобі не дове-

лося б проходити через усе це зараз. Проте хай там як, але й побачити все зараз — теж добре. Момент бездоганний, і тобі тепер не доведеться розвивати в себе смертельно небезпечну хворобу, щоб зрозуміти послання... Адже саме так поводяться дуже багато людей. Ти нині збагнула суть — розпочала процес усвідомлення й зцілення.

— Дозволь докладно пояснити тобі, що відбулося й як усе це впливало на твоє життя донині, — почав я детальний аналіз, щоб допомогти сестрі чітко розгледіти динаміку розвитку ситуації.

— Маленькою дівчинкою ти почувалася самотньою, тобі здавалося, що батько тебе не любить. Для дівчинки це катастрофа. Для належного розвитку дівчатам просто необхідно відчувати батьківську любов. Позаяк ти її не відчувала, дійшла висновку, нібито з тобою щось негаразд. Ти щиро повірила, буцімто не гідна любові, бо від початку «нікчемна». Це переконання застрягло глибоко в підсвідомості й пізніше, коли ти почала налагоджувати стосунки з чоловіками, керувало твоїм життям. Інакше кажучи, це віддзеркалювало твою підсвідому віру в те, що ти якась не така. Тож у твоєму житті регулярно виникали реальні ситуації, що знову й знову повертали тебе до «факту»: ти й справді «нікчемна». Життя завжди підтверджує наші переконання.

— У дитинстві біль від того, що тобі не вдається заслужити татову любов, виявлявся нестерпним, тож частину болю ти придушила, а ще більшу частину — витіснила. Коли пригнічуєш емоції, усвідомлюєш їх, але не даєш їм волі. А ось витіснена емоція ховається у підсвідомості так глибоко, що ти вже й не здогадуєшся про її існування.

— Пізніше, коли ти почала усвідомлювати, що за своєю природою батько не схильний любити людей,

почала потроху реабілітуватися — зіцлюватися від наслідків дитячого відчуття, що тато тебе не любить. Мабуть, ти значною мірою звільнилася від придушеного болю й почала навіть звільнятися від хибного переконання, що взагалі не гідна любові. Зрештою, якщо батько взагалі не здатний до любові, напевне, ти не винна в тому, що він не любив і тебе.

— А тоді розірвалася бомба, яка просто відкинула тебе назад. Коли ти побачила, як батько виявляє любов до моєї Лорен, ця подія повернула тебе до початкового переконання. Ти сказала собі: «Ого... а тато вміє любити... але мене не любить. Вочевидь, це моя провина. Я не гідна мого батька й не буду ніколи гідна жодного чоловіка...». Відтоді ти постійно створювала в своєму житті ситуації, що підтверджували це переконання: з тобою щось не так.

— І як же я це робила? — перебила Джилл. — Я не бачу, яким чином підтверджую в житті свою нікчемність.

— А як у тебе склалися стосунки з Генрі? — запитав я.

Сестра п'ятнадцять років прожила в шлюбі з Генрі, своїм першим чоловіком і батьком її чотирьох дітей.

— У багатьох аспектах непогано... Але ж він такий бабій! Постійно зазирає під чужі спідниці. Аж гидко...

— Отож! І ти в тій ситуації сприймала його як ката, а себе — як жертву. Але насправді ти запросила його в своє життя тому, що (на певному рівні) знала: він підтвердить переконання щодо твоєї гаданої нікчемності. Коли він тебе зраджував, тим самим доводив, що твоя думка про себе саму цілком слушна.

— То ти намагаєшся сказати, що він зробив мені ласку? Як на мене, це повна дурня! — сестричка за-

сміялася, але в голосі її чулися нотки погано прихованого обурення.

— Але ж він точно підтвердив твоє переконання, хіба ні? — відказав я. — Ти виявилася аж такою «нікчемною», що він постійно видивлявся інших жінок у пошуках «чогось гідного». Якби він повадився інакше й послідовно демонстрував, що ти цілком гідна, залишався вірним тобі, ти створила б у своєму житті якусь іншу драму, аби підтвердити власну віру. Те твоє переконання щодо себе, хоч яким хибним воно було б, створило атмосферу, в якій тобі просто неможливо почуватися гідною чогось.

— За тією самою логікою, якби ти в той час зцілила свою початкову болісну травму, пов'язану з батьком, і позбулася переконання у власній «нікчемності», Генрі негайно припинив би залицяння до твоїх подруг. А якби не припинив, ти радо покинула б його та знайшла когось, хто не ставився б до тебе так, ніби ти якась не така. Ми завжди творимо власну реальність згідно зі своїми переконаннями. Якщо хочеш дізнатися, в що ти віриш, придивися до того, що маєш у своєму житті. Життя завжди віддзеркалює нашу віру.

Джилл здавалася трохи спантеличеною, тож я вирішив, що варто ще раз озвучити щойно виголошені тези:

— Щоразу, коли Генрі зраджував тебе, він надавав тобі можливість загоїти початкову рану від того, що тато не виявляв до тебе своєї любові. Він підтвердив твою віру в те, що ти ніколи не будеш гідною жодного чоловіка. Перші кілька разів, коли це траплялося, ти, можливо, так сильно гнівалася і засмучувалася, що мала шанс доторкнутися до найпершої травми та розпізнати власні переконання стосовно себе самої.

Насправді перші епізоди його зрад були й першими можливостями для тебе: ти могла вдатися до Радикального Прощення і зцілитися від свого болю. Але ти їх не використала. Ти щоразу просто звинувачувала в усьому чоловіка, а себе перетворила на жертву... А за такого підходу зцілення неможливе.

— Що означає «прощення»? — запитала Джилл, яка й досі здавалася розгубленою. — То ти кажеш, що я мала пробачити йому, коли він звабив мою найкращу подругу, а також усіх жінок, які тільки готові були йти з ним до ліжка?

— Я кажу, що в той момент він надав тобі можливість відчувати свій давній біль і усвідомити, яким чином певне переконання щодо себе самої руйнує твоє життя. Таким чином, ти отримала шанс зрозуміти й змінити свою віру — і зцілити давню травму. Ось це я й називаю прощенням. Чи ти бачиш, Джилл, чому він заслуговує на твоє прощення?

— Гадаю, що так, — мовила вона. — Він віддзеркалював моє переконання, сформоване тим, що я не відчувала батькової любові. А Генрі підтвердив, що я не гідна любові. Правильно?

— Так. І позаяк він надав тобі ту можливість, він заслуговує на повагу — насправді набагато більшою мірою, ніж ти зараз усвідомлюєш. Ми не маємо змоги дізнатися, чи припинив би він свої ігри, якби ти ще в той момент зцілила рану, пов'язану з батьком. Можливо, тобі все одно довелося б покинути Генрі. Але в будь-якому разі він був готовий надати тобі вартісну послугу. І в цьому сенсі колишній чоловік заслуговує не лише на прощення, а й на найглибшу твою вдячність. І знаєш, що я скажу? Він аж ніяк не винний у тому, що ти не зрозуміла послання, прихованого за його поведінкою.



— Я знаю: тобі нині важко усвідомити, що він намагався дати тобі цінний дарунок. Нас не привчили так сприймати речі. Нас не привчили вдивлятися в те, що відбувається навкруги, й казати: «Диви-но, що я створив у своєму житті. Хіба це не цікаво?». Натомість ми звикли засуджувати, звинувачувати, проклинати, ставати в позу жертви й прагнути помсти. Так само не вчили нас розуміти, що нашим життям керують певні сили поза нашою свідомістю, але насправді саме так воно і є.

— Насправді *душа* Генріха намагалася допомогти тобі зцілитися. На зовнішньому рівні він реалізував свою сексуальну залежність, але його душа працювала разом із твоєю душею і використовувала ту залежність заради твого духовного зростання. У визнанні цього факту й полягає сутність Радикального Прощення. Наша мета — побачити істину, приховану за зовнішніми умовами й обставинами нашої ситуації, та розпізнати любов, присутню скрізь і завжди.

Я відчував, що розмова про нинішню ситуацію допоможе Джилл до повної міри збагнути ідеї, які я намагався їй донести, тож я сказав:

— Ну-бо ще раз погляньмо на Джефа та подивімося, як ці принципи діють у твоїх поточних стосунках. Спочатку Джеф демонстрував глибоке кохання до тебе. Він кохав тебе до нестями, дбав про тебе, з ніжністю ставився до тебе. Зовні ваше життя з Джефом видавалося напрочуд прекрасним.

— Але не забувай, що це не відповідало твоїм уявленням про себе — твоїй вірі. Згідно з твоїми переконаннями, не може бути чоловіка, який так сильно тебе кохає. Ти ж нікчема — хіба не пам'ятаєш?

Джилл кивнула, але досі ще здавалася невпевненою і спантеличеною.

— Твоя душа знає, що тобі слід зцілитися від цього переконання, тож вона домовляється з душею Джефа, аби та якось привела тебе до усвідомлення цього «факту». Ззовні складається враження, що Джеф поводить дивно й це абсолютно на нього не схоже. Він виявляє свою любов до чергової Лорен, втілює в життя той самий сценарій, який багато років тому розіграв твій батько. Він нібито безжально топче тебе, й ти почуваєшся абсолютно безпорадною — почуваєшся жертвою...

— Це ж більш-менш точно описує твою ситуацію? — запитав я.

— Більш-менш, — спокійно відповіла Джилл.

Вона трохи наморщила чоло, ніби намагалася осягнути нову картину, яка потроху формувалася в її свідомості.

— І тепер, Джилл, тобі знову потрібно зробити вибір. Ти можеш обрати: зцілитися й вирости... чи залишатися правою, — сказав я з усмішкою. — Якщо ти зробиш вибір, який люди роблять зазвичай, залишишся жертвою, а Джеф — негідником... І це, своєю чергою, дасть тобі змогу відчувати свою правоту. Зрештою, зовні поведінка Джефа й справді видається надто жорстокою, і я не сумніваюся, що в твоєму оточенні є безліч жінок, які схвалють твої жорсткі кроки у відповідь. Хіба більшість твоїх подруг не радять розлучитися з ним?

— Так. Усі кажуть, що цьому шлюбіві слід покласти край, якщо чоловік не змінить своєї поведінки. Насправді я очікувала, що й ти порадиш те саме... — сказала вона трохи розчаровано.

— Ще кілька років тому я, мабуть, так і порадив би. Але після усвідомлення цих духовних принципів моє сприйняття подібних ситуацій, як бачиш, докорінно

змінилося, — мовив я і з сумною усмішкою глянув на Джона. Він теж посміхнувся, але промовчав.

— Тож, як ти могла вже здогадатися, — продовжив я, — інший вибір полягає в тому, аби визнати, що за всіма зовнішніми подіями може ховатися щось більш значуще (і потенційно дуже корисне). Вибір полягає в тому, щоб припустити: за поведінкою Джефа може критися певне інше послання, інший сенс або інший намір, і в цій ситуації — дар для тебе.

Джилл трохи подумала й сказала:

— Джефова поведінка така дивна й це так не схоже на нього, що просто на голову не налазить. Можливо, справді десь за лаштунками відбувається те, чого ми не бачимо. Думаю, схоже на те, що робив Генрі, але у випадку Джефа це важко помітити, адже я нині почувуюся такою розгубленою. Мені вдається побачити лише те, що на поверхні.

— Це нормально, — запевнив я сестричку. — Зваж: тобі й не потрібно все розглядати детально. Уже сама готовність прийняти думку про те, що дещо відбувається також за лаштунками, є величезним стрибком уперед. Фактично, готовність побачити ситуацію в іншому ракурсі — ключ до зцілення. Зцілення на дев'яносто відсотків відбувається тоді, коли ти готова допустити саму думку: цю ситуацію з любов'ю і ніжністю створила для тебе твоя душа. Коли відкриваєшся для цього, послаблюєш свій контроль і віддаєшся в руки Бога. А Він уже подбає про ті десять відсотків, що залишилися. Якщо ти можеш по-справжньому, глибоко в душі збагнути і прийняти думку про те, що Бог подбає про все це, коли ти йому довіришся, — більше й не треба нічого робити. Далі все робитиметься автоматично — і вирішення твоєї життєвої ситуації, і твоє зцілення.

— Але ще перед цим ти можеш зробити цілком раціональний крок, який дасть змогу побачити реальність інакше вже просто зараз. Тобі слід відділити факти від вигадок. Це означає визнати, що твоє переконання не має жодного фактичного підґрунтя. Це просто вигадана тобою історія, зліплена з кількох окремих фактів і цілої купи довільних інтерпретацій.

— Ми робимо це постійно: переживаємо подію, а потім вибудовуємо певні тлумачення. Далі додаємо одне до одного та створюємо фантастичну історію про те, що відбулося. А потім ця історія перетворюється на переконання, і ми його захищаємо ніби святу істину. А це, звісно ж, не так.

— У твоєму випадку факти полягають у тому, що тато тебе не обіймав, не грався з тобою, не брав на руки. Не задовольняв твою потребу в ніжності. Це факти. Ґрунтуючись на цих фактах, ти зробила важливе припущення: «Тато мене не любить». Чи не так?

Сестра кивнула.

— Але з того факту, що він не задовольняв твої потреби, ніяк не випливає, що він тебе не любив. Це лише тлумачення. Це неправда. Батько був чоловіком із пригніченою сексуальністю, інтимні жести його лякали... Нині нам це відомо. Можливо, він просто не вмів виказувати любов у той спосіб, у який його хотіла отримувати ти. Пам'ятаєш, як одного Різдва він подарував тобі отой чудовий будинок для ляльок? Я пригадую, як він годину за годиною працював над ним вечорами, коли ти вже спала у своєму ліжечку. Можливо, це єдиний спосіб, у який він умів демонструвати свою любов до доньки.

— Я його жодним чином не виправдовую і не намагаюся стверджувати, що твої слова або почуття хибні.

Я тільки намагаюся зазначити, що ми всі помилково вважаємо власні тлумачення істиною.

— Наступне твоє серйозне припущення, — вів я далі, — ґрунтоване на певних фактах і доповнює твоє тлумачення «тато мене не любить». Воно полягало ось у чому: «Це моя провина. Вочевидь, зі мною щось негаразд». А це ще більша маячня, ніж попереднє припущення, згодна?

Вона кивнула.

— Але немає нічого несподіваного в тому, що ти дійшла такого висновку, бо саме так і мислять маленькі діти. Їм здається, що світ обертається навколо них. І коли щось іде не надто добре, вони завжди припускають, що в цьому винні саме вони. Коли дитина вперше доходить такого висновку, ця думка спричинює величезний біль. Щоби його пом'якшити, дитина цей біль витісняє, але їй від цього тільки важче позбутися тієї думки. Ось таким чином ми прив'язуємося до ідеї: «Це моя провина, й, вочевидь, зі мною щось негаразд». І вона залишається з нами навіть у дорослому віці.

— Щоразу, коли певна ситуація в нашому житті запускає спогади про цей біль або якісь пов'язані з тим болем думки, ми відкочуємося назад — регресуємо в емоційному плані. Тобто почуваємося і поводимося точнісінько як маленька дитина, коли вона вперше переживає травматичний досвід. Насправді саме це відбулося, коли ти побачила, як моя Лорен пробудила в нашому батькові любов. Тобі тоді було вже двадцять сім років, але в той момент ти регресувала до стану дворічної Джилл, яка відчувала брак любові. І ти почала поводитись як чимось обділена дитина. Ти й досі так поводишся, тільки в цьому випадку — в стосунках зі своїм новим чоловіком.

— Та ідея, на якій ти вибудовувала всі свої стосунки, віддзеркалює тлумачення, зроблені дворічною дівчинкою, які абсолютно не спираються на жодні факти, — підсумував я. — Ти погоджуєшся з цим, Джилл?

— Так... І на підставі цих неусвідомлених припущень я ухвалила низку нерозумних рішень... правда?

— Так, ухвалила, але ти робила це, коли тобі було боляче й ти була надто молода, аби щось зрозуміти. Навіть попри те що ти витіснила біль, щоб його позбутися, відповідні переконання й далі керували твоїм життям на рівні підсвідомості. І тоді твоя душа прийняла рішення створити в житті якусь драму, щоб ти знову змогла підняти той біль на рівень свідомості — ще один шанс на зцілення.

— Ти притягнула в своє життя людей, які допомогли тобі знову виразно відчувти той біль і наново пережити той досвід разом із ними, — вів я далі. — Саме це просто зараз робить твій Джеф. Звісно, я не стверджую, що він робить це свідомо, — адже це не так. Швидше за все, він нині не менш здивований власною поведінкою, ніж ти. Не забувай: це — взаємодія на рівні душ. Його душа знає про твій дитячий біль і усвідомлює, що ти не зможеш зцілити ту рану, якщо не переживеш подібний досвід знову.

— Це ж треба! — сказала Джилл і глибоко зітхнула. Уперше від того моменту, як ми почали обговорювати ситуацію, її тіло розслабилось. — Це справді зовсім новий погляд на речі... Але знаєш, що? Мені стало легше. Ніби після нашої бесіди з пліч упав величезний тягар.

— Це через зміну твого енергетичного стану, — відповів я. — Ти тільки уяви, скільки життєвої енергії тобі доводилося витратити лише на те, щоб підтри-

мувати життя в тій історії про тата і Лорен. А ще подумай, скільки енергії доводилося витрачати, щоб стримувати почуття смутку та образи, якими переповнена твоя історія. Багато з них вийшли зі слізьми, які ти пролила раніше. А ось щойно ти визнала, що вся та історія — вигадана... яке ж це має бути полегшення! А ще багато енергії доводилося витрачати на Джефа: звинувачувати його, звинувачувати себе, плекати свій статус жертви тощо. Щойно твоя готовність побачити ситуацію з іншого ракурсу надала тобі можливість вивільнити всю ту енергію, і тепер вона вільно циркулює у тебе всередині. Тож не дивно, що тобі стало легше!

— А що було б, якби замість зрозуміти, що насправді відбувається за лаштунками цієї ситуації, я просто його покинула б? — запитала Джилл.

— Твоя душа залучила б когось іншого, щоб він допоміг тобі зцілитися, — без вагань відповів я. — Але ж ти його не покинула, правда? Натомість ти приїхала сюди. Ти маєш зрозуміти, що ця подорож — не випадковість. У цій системі взагалі неможливі випадковості. Ти (або радше твоя душа) цілеспрямовано організувала цю подорож... цю можливість зрозуміти динаміку ситуації з Джефом. Тебе привела сюди твоя душа. А душа Джона спонукала його саме зараз здійснити свою подорож навколо світу — щоб ти могла до нього приєднатися.

— А що стосовно тих двох Лорен? — замислено промовила Джилл. — Як таке сталося? Це ж точно не збіг.

— Збігів у цій системі теж не буває. Просто знай, що твоя душа й певні інші душі домовилися створити таку ситуацію, а далі зверни увагу: як доречно і в першому, й у нинішньому випадках залучені різні люди на ім'я Лорен. Більш промовистого ключа годі

й уявити. Важко повірити, що це не було якось заздалегідь задумано, еге ж? — сказав я.

— А що ж мені робити з усім цим зараз? — запитала Джилл. — Тепер мені й справді стало набагато краще, але що робити, коли я повернуся додому й побачу Джефа?

— Насправді варіантів у тебе мало, — відповів я. — Відтепер важливіше, як ти почуваєшся всередині. Чи розумієш, що більше не є жертвою? Чи розумієш, що Джеф — ніякий не мучитель? Чи бачиш, що ситуація була саме такою, як тобі потрібно? Чи відчуваєш, як сильно кохає тебе цей чоловік, тобто кохає на рівні душі?

— Що ти маєш на увазі? — запитала сестричка.

— Він готовий був зробити що завгодно, аби тільки довести тебе до стану, коли ти змогла знову побачити свої хибні переконання стосовно себе самої, усвідомити їх помилковість. Чи усвідомлюєш ти, скільки дискомфорту він погодився перетерпіти, щоб тільки допомогти тобі? Від природи він — зовсім не жорстокий чоловік, отже, все це мало бути непростом для нього. Мало хто погодився б зробити це задля тебе з ризиком втрати в процесі самого себе. Джеф (або його душа) — твій справжнісінький ангел. Коли ти це справді усвідомиш, відчуєш глибоку вдячність! Плюс припиниш посилення у Всесвіті сигналів, нібито не гідна кохання. Ти набудеш спроможності привертати до себе кохання — можливо, вперше в своєму житті. Ти зможеш дарувати прощення Джефу, адже тобі буде цілком очевидно, що від початку нічого неправильно й не відбувалося. Усе було бездоганне у будь-якому сенсі.

— І можу гарантувати, — вів я далі, — що Джеф просто зараз, під час нашої з тобою бесіди, змінюється



всередині... Він готовий припинити свою дивну поведінку. Його душа вже відчуває, що ти йому пробачила й зцілилася від хибних уявлень про саму себе. Коли твій енергетичний стан змінюється, його стан змінюється так само. Між вами існує енергетичний зв'язок. Фізична відстань тут не має жодного значення.

Далі я повернувся до її запитання та додав:

— Отже, коли повернешся додому, тобі не треба нічого спеціально робити. Насправді я хочу, аби ти мені пообіцяла, що не вдаватимешся до жодних дій. Зокрема, за жодних обставин не ділися з Джефом своїм новим поглядом на ситуацію. Я хочу, щоб ти на власні очі побачила, як воно все саме собою зміниться внаслідок зміни твого сприйняття.

— Ти відчуєш, що й сама вже не та, якою була раніше, — додав я. — Ти станеш спокійнішою, більш зосередженою, більш розслабленою... У тобі прокинеться мудрість, яка попервах навіть дивуватиме Джефа. Знадобиться певний час, щоб ваші з ним стосунки трохи владналися, і спочатку буде непросто, але загалом питання дуже швидко вирішиться, — закінчив я з упевненістю в голосі.

Перш ніж Джилл повернулася до Англії, ми з нею ще кілька разів переглядали цей новий для неї спосіб сприйняття ситуації. Для людини, яка проходить через емоційну бурю, завжди буває непросто здійснити внутрішній зсув, аби побачити ситуацію в ракурсі Радикального Прощення. Насправді, щоб перейти до стану, за якого Радикальне Прощення взагалі можливе, часто потрібно докласти чимало зусиль: зібрати всі ці ідеї до купи, знову й знову обґрунтовуючи їх. Щоб допомогти в цьому своїй сестрі, я ознайомив її з певними дихальними вправами, що допомагають опрацювати емоції та налаштуватися на новий

спосіб буття, а також запропонував їй заповнити анкету Радикального Прощення. (Див. частину четверту «Інструменти Радикального Прощення».)

У день від'їзду Джилл, вочевидь, нервувала через перспективу повернення до своєї домашньої ситуації. Коли вона йшла до літака, раптом озирнулася й помахала мені. Вдавала впевненість, але я знав, що вона боїться втратити своє нещодавно набуте розуміння й знову зануритися в драму.

Зустріч із Джефом минула добре. Джилл попросила чоловіка не розпитувати одразу, що відбулося з нею під час подорожі. А ще вона попросила кілька днів, аби зібратися з думками. Але сестричка одразу помітила, що й чоловік трохи змінився. Він був уважний, лагідний і дбайливий... знову став схожий на того Джефа, якого вона знала, перш ніж почався той складний період.

Днів за два по тому Джилл сказала Джефу, що більше ні за що йому не дорікає і не вимагає, щоб він якось змінювався. Вона сказала, що усвідомлює: це саме вона мусить узяти на себе відповідальність за власні відчуття, і їй потрібно самотужки проаналізувати все, що при цьому вийде на поверхню, та ні в чому його не звинувачувати. Вона не заглиблювалася у подробиці й не намагалася пояснити свою нову позицію.

Кілька днів після її повернення додому все було добре, й навіть поведінка Джефа стосовно його доньки Лорен докорінно змінилася. Насправді, здавалося, стосунки впевнено поверталися до норми, але загалом атмосфера залишалася напруженою, а спілкувалося подружжя мало.

Тижнів за два ситуація дозріла. Джилл подивилася на Джефа і спокійно сказала:

— У мене таке відчуття, що я втратила найкращого друга.

— І в мене, — мовив він.

Уперше за багато місяців вони відчули свою близькість... обійнялися й заплакали.

— Поговорімо, — запропонувала Джилл. — Я хочу тобі розповісти, про що дізналася в Америці, у Коліна. Спочатку все це може здатися тобі дивним, але я хочу поділитися. Ти не мусиш у це вірити. Я хочу, щоб ти лише вислухав. Гаразд?

— Як скажеш, — відповів Джеф. — Я бачу, що з тобою там відбулося щось важливе. І хочу знати, що саме. Ти змінилася... І мені подобається те, що я бачу. Ти — не та сама людина, яка сідала до літака разом із Джоном. Тож розповідай.

Джилл розповідала довго. Вона пояснила чоловікові динаміку Радикального Прощення, доклала всіх зусиль, аби Джеф зрозумів. Вона почувалася сильною і мудрою — впевненою в собі й у своєму новому розумінні, її розум був ясний і врівноважений.

Джеф — людина прагматична й завжди скептично налаштована до всього, що не піддається раціональному поясненню, — цього разу не опирався... Насправді він виявився напрочуд сприйнятливим до всіх ідей, які озвучувала Джилл. Запевнив її щодо власної відкритості думці, що за лаштунками нашої повсякденної реальності стоїть певний духовний світ, і за таких умов концепції Радикального Прощення притаманна своя логіка. Він не сприйняв концепцію беззастережно, але був готовий вислухати, обміркувати й пересвідчитися, які саме ідеї змінили дружину.

Після обговорення обоє відчули, що іскра їхнього кохання розгоряється знову... Стосунки мають шанси на збереження. Але вони нічого одне одному не обіця-

ли й домовилися просто більше розмовляти, спостерігати, як розвиватимуться відносини.

А розвивалися вони дуже добре. Джеф і далі «ви-танцював» навколо своєї дочки Лорен, але не так багато, як досі. А Джилл побачила, що їй цілком байдуже, навіть якщо він поводився саме так. І це вже точно не провокувало її емоційної регресії — до реакцій, ґрунтованих на старих переконаннях щодо себе самої.

Приблизно за місяць після розмови про Радикальне Прощення Джеф зовсім відійшов від своєї поведінкової моделі стосовно Лорен. Та й Лорен, своєю чергою, більше не телефонувала й не заходила до нього в гості так часто. Вона повернулася до власного життя. Усе потроху наближалося до норми, й стосунки між Джефом і Джилл дедалі міцнішали та сповнювалися кохання. Джеф знову став тим добрим і чуйним чоловіком, яким, власне, і був від природи, Джилл уже не почувалася такою знедоленою, а Лорен стала щасливішою.

Озираючись назад, скажу: якби душа Джилл не спрямувала її тоді до Атланти, щоб уможливити наше спілкування, я не сумніваюся, що сестра розлучилася б із Джефом. І в загальній картині світу це теж було б цілком нормально. Джилл просто знайшла б когось іншого, разом із ним знову відтворила б драму й отримала нову можливість для зцілення. А в нашому випадку вона скористалася можливістю, наданою Джефом, зцілилася, і вони зберегли свій шлюб.

На момент виходу другого видання цієї книги та криза вже залишилася в далекому минулому. Сестра з чоловіком досі разом і щасливі. Як і будь-яка інша пара, вони далі періодично створюють у своєму житті певні драми — але тепер уже вміють вбачати в них

можливості для зцілення, тож долають їх швидко й елегантно.

**Примітка:** рисунок на наступній сторінці є графічним зображенням історії Джилл. Сама вона підтвердила, що він допоміг їй побачити, яким чином початковий біль від того, що дівчинкою вона не відчувала батькової любові, привів її до переконання, нібито вона нікчемна, і як це вплинуло на її подальше життя. Ви можете створити такий графік і для своєї ситуації, коли помітите, що у вашому житті розгортається подібна історія.



**РИСУНОК 1. Історія зцілення Джилл**

ЧАСТИНА ДРУГА

---

# БЕСІДИ ПРО РАДИКАЛЬНЕ ПРОЩЕННЯ

## ОСНОВНІ ПРИПУЩЕННЯ

---

Позаяк усі теорії ґрунтуються на певних припущеннях, важливо розуміти й духовні припущення, що лежать в основі теорії та практики Радикального Прощення. Однак перш ніж до них придивитися, варто зазначити, що навіть найрозповсюдженіші наукові теорії часто базуються на припущеннях із доволі слабкими підтвердженнями.

Те саме ми можемо сказати й стосовно основних припущень, на яких упродовж тисячоліть ґрунтувалися людські уявлення про Бога, людську природу й духовне царство. Існує дуже мало наукових доказів їх слушності, але такі припущення віками передаються від покоління до покоління як духовні істини або принципи і лягають в основу найбільших духовних традицій світу. Вони ж фактично є фундаментом і для Радикального Прощення. До речі, сучасні фізики потроху знаходять підтвердження деяких із цих припущень — тож вони набувають міцного наукового обґрунтування.

Я віддаю перевагу саме слову «припущення» замість «переконання» чи навіть «принцип», адже коли ми класифікуємо ту чи ту ідею просто як припущення, то залишаємо більше можливостей для виявлення істини в майбутньому. Особисто мені



простіше відкритися, щоб побачити глибші сенси в явищі, у тому випадку, коли моє его не інтегроване від початку в певну систему переконань, яку я нібито зобов'язаний захищати. Я радше перебуватиму в стані невизначеності, ніж займу жорстку позицію та прийму не доведену відповідь на те чи те запитання.

А ще я відкрив для себе, що процес Радикального Прощення працює однаково добре, незалежно від того, віримо ми в нього чи ні. Поки ви готові *випробувати* інструменти, надані системою, вона працює. Вірити не треба.

У будь-якому разі Радикальне Прощення має дуже мало сенсу з погляду раціонального розуму, принаймні для тієї його частини, яка орієнтується на повсякденну реальність, доступну нам через п'ять органів чуттів. Це тому, що Радикальне Прощення діє за духовним законом, а не за фізичним. Це, по суті, метафізична конструкція.

Водночас, аби якнайкраще структурувати свій розум навколо певної базової ідеї, нам корисно виокремити деякі ключові припущення, що утворюють, так би мовити, «каркас» для концепції — певну квазіраціональну основу для розуміння нашої технології.

Кожне з наведених нижче припущень докладніше пояснюватиметься в книзі. А ось стислий виклад:

- Кожен із нас має смертне тіло, але водночас безсмертну душу, яка існувала до нашого народження й існуватиме після смерті. (Отже, смерть — ілюзія.)
- Хоча наші тіла й органи чуттів кажуть нам, що всі ми — окремі індивідууми, насправді ми

всі — одне ціле. Кожен із нас є індивідуальним енергетичним виявом певного цілого.

- Заради того аби надзвичайно розширити своє усвідомлення єдності, ми погодилися прийти в цей світ двоїстості, щоб на досвіді пережити дещо діаметрально протилежне єдності — відокремленість.
- Частина нашої угоди при цьому полягала в тому, що ми маємо забути світ єдності, звідки прийшли, аби отримати повноцінний досвід болю через відокремлення. Після того як упродовж цього життя ми витримаємо стільки болю, на скільки погодилися, коли йшли у цей світ, матимемо можливість використовувати Радикальне Прощення, аби прокинутися й пригадати, ким ми є.
- Позаяк біль через відокремлення є емоційним досвідом, нам потрібне тіло, щоб його пережити.
- Людський досвід за задумом має емоційну природу, а тому, коли ми певною мірою придушуємо або заперечуємо свої емоції, тим самим зневажаємо саму мету нашого перебування тут.
- Ми — духовні істоти, які переживають духовний досвід у людських тілах.
- На енергетичному рівні ми перебуваємо в двох світах одночасно:
  1. Світ Божественної Істини (Духа).
  2. Світ Людський.

Після пробудження ми можемо однаково комфортно жити в обох.

- Світ Людський — духовна школа, а життя — наша навчальна програма. Події нашого життя — уроки. Мета навчання — прокинутися для усвідомлення істини — ким ми є — і повернутися додому.
- Коли ми прийняли рішення втілитися в Світі Людському, Бог дав нам повну свободу волі, щоб ми могли самі обирати, яким чином жити й експериментувати, шукати свій шлях повернення додому.
- Ми маємо три форми розуму: ментальний, емоційний і духовний. Наш духовний розум знає істину — хто ми насправді, й через нього ми маємо прямий зв'язок із розумом Всесвіту.
- Життя не безладне — не набір випадковостей. Це поле для цілеспрямованої реалізації нашого божественного плану, де ми кожної миті маємо можливість вибору та ухвалення рішень під керівництвом нашого Вищого «Я» і нашого его.
- Існує два визначення его. Згідно з першим воно — наш друг і дбайливий провідник, а згідно з другим — ворог. Ось ці визначення:
  1. Частина нашої душі, чиє завдання працювати спільно з нашим Вищим «Я» і нашим духовним розумом, із любов'ю шукати для нас найрізноманітніші шляхи, щоб пережити біль через відокремлення, — в цьому й полягає мета нашого перебування на земному рівні буття.
  2. Підступний, глибоко вкорінений підсвідомий комплекс провини, що спирається на наше переконання, нібито ми здійснили первісний

гріх, відділилися від Бога, який рано чи пізно покарає нас. Его завзято вишукує можливості, щоб закріпитися й заблокувати будь-які наші спроби відкрити істину: ми ніколи й не відділялися від Бога. Воно дотепно забезпечує своє виживання: нібито «захищає» нас від нестерпного почуття провини, а також від страху перед Божим гнівом і використовує для цього механізми витіснення та проекції. (Див. розділ 7.)

- Ми творимо свою реальність через закон причин і наслідків. Думки — то є причини, які реалізуються в нашому світі через фізичні наслідки. Реальність — результат діяльності нашої свідомості. Наш світ — дзеркало наших вірувань. (Див. розділ 9.)
- На рівні душі ми отримуємо точнісінько те, що нам потрібне в житті для духовного зростання. А від того, як ми оцінюємо отримане, залежить ставлення до життя: як до болісного чи як до радісного досвіду.
- Через стосунки ми зростаємо і вчимося. Через стосунки зцілюємося і повертаємося до цілісності й істини. Інші люди конче потрібні нам, бо слугують за дзеркала, в яких ми бачимо наші хибні уявлення й наші проекції, а також допомагають підняти витіснений у підсвідомість матеріал на рівень свідомості задля зцілення.
- Через закон резонансу ми притягуємо в своє життя тих людей, які вступають у резонанс із нашими проблемами, щоб нам було легше ті проблеми вирішити (зцілитися). Наприклад,

якщо нашою проблемою є відчуття самотності через те, що ми нікому не потрібні, то ми й притягуємо в своє життя людей, які нас залишають. У цьому сенсі ці люди виступають нашими вчителями. (Див. розділ 8.)

- Ми занурюємося у фізичне життя, бо маємо місію: повною мірою пережити на досвіді певну енергетичну модель, щоб отримати змогу відчувати пов'язані з цією моделлю почуття, а потім трансформувати цю енергію через любов. (Див. розділ 10.)
- Фізична реальність — ілюзія, створена за допомогою наших п'яти чуттів. Матерія складається з енергетичних полів, які взаємодіють і вібрують на різних частотах. (Див. розділ 13.)

**Примітка:** якщо ви не можете прийняти якесь із цих припущень, просто ігноруйте його. Це жодним чином не вплине на дієвість методу Радикального Прощення.

## РІЗНІ СВІТИ

---

З історії Джилл ми можемо винести важливий урок: речі навкруги не завжди такі, якими здаються нам. Те, що має вигляд чиєїсь жорстокої та огидної поведінки, може насправді бути точнісінько тим, що ми й замовляли. Ситуації, які здаються потенційно найгіршими з можливих, насправді можуть містити ключі до зцілення певних глибоких травм, що не дають нам змоги бути щасливими, заважають нашому зростанню. Люди, які нібито створюють найбільші проблеми й тому подобаються нам найменше, можуть виявитися нашими найкращими вчителями. І їхні вчинки, на нашу думку, спрямовані *проти* нас, насправді — *заради* нас.

Якщо я маю в цьому рацію, звідси випливає, що насправді дуже рідко відбувається дійсно саме те, що нам здається. За лаштунками очевидних обставин у кожній ситуації існує зовсім інша реальність — нітрохи не схожий світ, про який ми зовсім нічого не знаємо... Хіба що іноді заирнемо мигцем.

Історія Джилл дуже виразно демонструє цей факт. На поверхні там розігрувалася справжня драма між нею, Джефом і його дочкою Лорен. Не надто гарна ситуація. Вигляд усе мало такий, ніби Джеф поведився жорстоко... ніби в нього немає серця. Дуже

легко було ідентифікувати Джилл як жертву, а Джефа визнати катом. Але ми мали достатньо ключиків, до усвідомлення: там відбувається щось інше — дійство, сповнене любові й заздалегідь замислене на духовному рівні.

У процесі розвитку подій стало очевидно, що душа Джилл виконує певний танок із душами Джефа й Лорен, і вся ситуація розіграна виключно на користь її душі. Ба більше: Джеф зовсім не кат, а насправді герої, і з цієї, духовної, точки зору він не зробив нічого поганого. Він просто виконав свою роль у драмі за підказкою душі; він діяв так, щоб Джилл могла зрости на духовному рівні.

Коли ми зміщуємо ракурс, аби побачити таку можливість, відкриваємося для думки, що нічого поганого не відбулося й насправді нам нема чого вибачати. Саме в цьому — ключова ідея Радикального Прощення. І саме це робить його *радикальним*.

Якби в цій ситуації ми закликали Джилл до традиційного прощення, то не мали б потреби досліджувати можливість існування «іншого світу». Ми дослідили б свідчення наших п'яти чуттів, використали б інтелект, аби дійти висновку, що Джеф справді повівся погано, він погано ставився до своєї дружини, отже, якщо буде її ласка вибачити йому, вона має просто прийняти все, що він накоїв, і спробувати все це відпустити... Мовляв, «що було — загуло».

Тут ми бачимо, що традиційне прощення виходить із позиції — трапилося дещо неналежне. А Радикальне Прощення виходить із того, що нічого неналежного не відбулося, отже, й вибачати нема чого. Можна сформулювати так.

У разі традиційного прощення ми готові пробачити, але водночас присутня й певна залишкова потреба

звинувачувати когось. Тому свідомість жертви залишається, по суті, незмінною.

У разі Радикального Прощення ми бачимо готовність пробачити й водночас тут відсутня потреба когось звинувачувати. Таким чином, свідомість жертви зникає, отже, змінюється все.

(«Свідомість жертви» визначається як переконання, що хтось зробив вам щось погане, тож він відповідальний за брак спокою і щастя у вашому житті.)

## **РІЗНІ СВІТИ – РІЗНІ РАКУРСИ**

Не варто вважати, що традиційне прощення якесь гірше за Радикальне. Це просто зовсім інше явище. У контексті певного набору вірувань, міцно вкорінених у фізичному світі й повсякденній людській реальності, традиційне прощення — єдине можливе й вартісне як таке. Тут ми звертаємося до найкращих людських рис: співчуття, милосердя, терпимості, смирення й доброти. Джоан Борисенко називає прощення «вправою зі співчуття»\*.

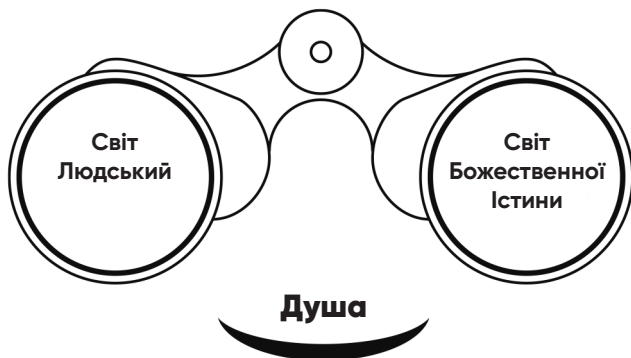
Радикальне Прощення нітрохи не схоже на традиційне, тому що закорінене в метафізичній реальності світу духовного, який я називаю Світом Божественної Істини.

Це дає нам змогу дуже виразно побачити різницю між Радикальним і традиційним прощенням, адже тепер ми розуміємо, що в цих випадках дивимося на світ крізь цілком різні об'єктиви. Від того, крізь який із об'єктивів споглядаємо ситуацію, залежить, здійснимо ми традиційне прощення чи Радикальне. Вони дають нам зовсім різні картини світу.

---

\* Joan Borysenko, *Guilt Is the Teacher; Love Is the Lesson* (New York: Warner Books, 1990).





**РИСУНОК 2. Два світи – два ракурси**

Але слід остерігатися хибної думки, ніби тут ідеться про пару «або/або». Насправді маємо ситуацію «і/і». Річ у тім, що ми живемо одночасно в різних світах (адже ми — духовні істоти, які здобувають людський досвід), отже, маємо змогу побачити ситуацію крізь кожен об'єктив. Навіть тоді, коли ми цілком занурені в Світ Людський, у нас залишається зв'язок зі Світом Божественної Істини — через нашу душу.

Позаяк значення різниці між цими двома світами просто неможливо переоцінити, маємо додати певні роз'яснення.

Світ Людський і Світ Божественної Істини — два кінці однієї й тієї самої енергетичної шкали. Коли наші енергетичні вібрації мають низьку частоту, у наших тіл висока щільність і ми існуємо лише у Світі Людському. Коли ж переходимо до більш високо-частотних вібрацій, наші тіла тоншають і ми існуємо одночасно й у Світі Божественної Істини. Залежно від частоти наших вібрацій від одного моменту до іншого ми рухаємося вздовж шкали вгору або вниз, у бік того чи того світу.



**РИСУНОК 3. Екзистенційна шкала буття**

Світ Людський — це світ об'єктивної реальності, який ми бачимо «зовнішнім щодо себе». Як світ форм він є середовищем, у якому ми проводимо своє повсякденне людське життя, а також тією реальністю, яку ми сприймаємо своїми п'ятьма чуттями. У ньому містяться енергетичні структури смерті, змін, страху, обмежень і двоїстості. Цей світ надає нам середовище, в якому ми (як духовні істоти) можемо пережити досвід людського існування. Це означає наявність фізичного тіла й роботу з певними енергетичними структурами (і, можливо, вихід за межі цих структур), які асоціюються зі Світом Людським. Заради їх опрацювання ми спеціально й «прийшли» сюди. Світ Божественної Істини, з іншого боку, не містить фізичних форм і від початку несе в собі енергетичні структури вічного життя, незмінності, нескінченного достатку,

любові та єдності з Богом. Попри те що ми не здатні сприймати цей світ за допомогою наших п'ятьох чуттів і майже не володіємо достатніми розумовими здібностями, щоб його осягнути, ми все-таки можемо його відчувати — достатньою мірою, аби переконатися, що він реальний. Можемо отримати доступ до Світу Божественної Істини через такі види діяльності, як молитва, медитація та Радикальне Прощення — тому що всі вони дають нам змогу підвищити частоту власних енергетичних вібрацій.

Ці екзистенційні сфери розділені не часом чи простором, а тільки енергетичним рівнем. Дослідження в царині квантової фізики доводять, що вся реальність складається з певних енергетичних структур і свідомість відіграє певну роль у їх функціонуванні. Таким чином, світ форм існує як щільна концентрація енергії, що вібрує на частотах, доступних нашим фізичним чуттям. А Світ Божественної Істини ми сприймаємо як внутрішнє знання й екстрасенсорні відчуття.

Позаяк обидва ці світи існують в одному й тому самому континуумі, не можна сказати, що іноді ми живемо в одному з них, а іноді — в іншому. Ми живемо в обох одночасно. Проте, який зі світів ми відчуваємо кожної конкретної миті, залежить від рівня нашої свідомості — рівня пробудження. Позаяк ми — люди, без сумніву, наша свідомість дуже легко вступає у резонанс зі Світом Людським. Наші відчуття природно занурюють нас у цей світ і переконують у тому, що він реальний. Незважаючи на те, що деякі люди меншою мірою закорінені в світі об'єктивної реальності, ніж інші, загалом представники нашого виду доволі міцно закріпилися саме на цьому кінці континууму — адже так і має бути.

Наше усвідомлення Світу Божественної Істини значною мірою обмежене та, швидше за все, так і задумане. Душа приходить у цей світ, аби пережити людський досвід, — отже, наші спогади про Світ Божественної Істини й наше усвідомлення того світу мають бути обмеженими, щоб ми могли зануритися в поточний досвід якнайповнішою мірою. Ми не були б здатні повністю пережити енергії відокремлення, змін, страху, смерті, обмежень і двоїстості, що характеризують цей світ, якби від початку знали, що вони ілюзорні. Якби ми втілювалися з тими спогадами, то й не отримали б можливості вийти за межі всіх цих станів і відкрити, що вони — просто ілюзія. А забувши про те, ким ми є насправді під час набуття фізичного тіла, ми надали собі шанс повною мірою пережити болісний досвід відокремлення — точніше, переживати його до того моменту, поки не прокинемося й не пригадаємо, хто ми є.

Під час одного публічного заходу в Атланті 1990 року я чув від відомого письменника Джеральда Ямпольського правдиву історію про чоловіка й дружину, які повернулися додому з пологового будинку після народження другої дитини. Ця історія свідчить, що спочатку нам усе-таки доступне знання про наш зв'язок із Богом і з нашою душею, але ми доволі швидко забуваємо про це після того, як отримуємо людське тіло. Та подружня пара добре усвідомлювала, що вони мають належно залучити свою трирічну доньку до святкування входження в їхню домівку нової дитинки. Але їх трохи збентежило те, що дівчинка наполягала, аби їй надали можливість побути певний час із малям наодинці. Щоб задовольнити її бажання й водночас мати можливість контролювати ситуацію, вони ввімкнули «аудіомонітор», аби якщо не бачити, то принаймні чути, що відбувається в кімнаті. Почуте

їх вразило. Дівча підійшло до ліжечка, подивилося на новонароджене маля й мовило:

— Дитятко... а розкажи-но мені про Бога. Бо я вже потроху забуваю.

Попри ту завісу, за якою ми ховаємо свої спогади про власну єдність із Богом (а згідно з цією історією можна припустити, що вони повністю тьмяніють приблизно років у три), ми як люди ніколи не втрачаємо можливості зв'язку зі Світом Божественої Істини. Наша душа несе в собі енергії, які резонують із цим Світом і забезпечують наш зв'язок із ним. Ми можемо зміцнити цей зв'язок за допомогою медитації, молитви, йоги, дихальних вправ, танцю, співу тощо. Такі практики допомагають підвищити частоту вібрацій, щоби вступити в резонанс із енергією Світу Божественої Істини.

Є свідчення, що нині загальна ситуація доволі стрімко змінюється. Куди я не приїхав би, ставлю учасникам семінару одне й те саме запитання:

— Хто з вас відчуває поштовх чи прискорення нашої духовної еволюції? Можливо, комусь здається, що Дух нині просить нас трохи швидше засвоювати свої уроки, бо наближається певний важливий перехід.

Майже завжди присутні одностайно погоджуються з цим твердженням. Дедалі більше людей відкрито кажуть, що вони завжди підтримували зв'язок зі своїми «провідниками» і що не день готові довіряти їм більше. Завіса між двома світами, без сумніву, щораз тоншає. Радикальне Прощення сприяє цьому як на індивідуальному рівні, так і на рівні колективної свідомості.

Але два різновиди прощення залишаються буквально в різних світах. Кожен із них вимагає цілком іншого погляду на життя. Вочевидь, традиційне прощення

пропонується як спосіб життя у цьому світі, тимчасом як Радикальне Прощення є духовним шляхом.

<b>ТРАДИЦІЙНЕ ПРОЩЕННЯ</b>	<b>РАДИКАЛЬНЕ ПРОЩЕННЯ</b>
Світ Людський (его)	Світ Божественної Істини (Дух)
Низька частота вібрацій	Висока частота вібрацій
Відбулося щось погане	Нічого поганого не сталося
Орієнтація на засудження	Вільне від засудження та звинувачень
Орієнтація на минуле	Орієнтація на теперішній час
Потреба все владнати	Готовність прийняти все, як є
Свідомість жертви	Свідомість благодаті
Осуд людських недоліків	Прийняття людських недоліків
Що відбулося, те відбулося (правда)	Символічне значення події (істина)
Тільки фізична реальність	Метафізичні реальності
Проблема залишається «зовні»	Проблема – у мене всередині (моя помилка)
Відпустити образу	Опрацювати образу. Прийняти образу як урок
Я і ти – різні сутності	Я і ти – ОДНЕ ЦІЛЕ
«Ну... всяке трапляється»	Збігів і випадковостей не буває
Життя – набір випадкових подій	Життя має мету і сенс
Ситуацію контролює особистість (его)	Душа діє за божественним планом
Реальність – це те, що відбувається навколо	Ми творимо реальність
Смерть реальна	Смерть – ілюзія

**РИСУНОК 4. Розбіжності між традиційним і Радикальним Прощенням. (Докладніше див. у розділі 15.)**

Якщо казати про нашу здатність до духовної еволюції, Радикальне Прощення дає величезний потенціал трансформації свідомості, і цей потенціал значно перевершує все можливе у разі традиційного прощення. Проте маємо визнати, що ми й далі живемо у Світі Людському і в певні моменти можемо «не дотягувати» до того, що вважаємо духовним ідеалом. Наприклад, коли нас долає біль, фактично неможливо ввійти у стан Радикального Прощення. Коли хтось щойно завдав нам шкоди (наприклад, зґвалтував), не можна очікувати, що ми просто цієї миті готові прийняти думку, що самі прагнули того досвіду й ситуація є реалізацією божественного плану. Нам бракуватиме відкритості, щоб навіть розглянути таку думку. Це може трапитися лише згодом, в один із моментів спокою, а не в полум'ї гніву одразу після такої травми.

Тут маємо знову й знову нагадувати собі, що створена нами ситуація — ідеальна духовна модель; створювані нами в житті обставини мають допомогти нам рости й навчатися; і в цій ситуації приховані уроки, які нам потрібно засвоїти; єдиний спосіб вирости внаслідок певного досвіду — *пережити* його.

Наш вибір у такому разі стосується не стільки того, чи потрібно нам переживати цей досвід (це за нас вирішує Дух), а того, як довго ми зберігатимемо свідомість жертви внаслідок свого досвіду. Якщо робимо вибір на користь швидкого виходу з позиції жертви, маємо втішну новину: в нас є надійна технологія здійснення прощення. А ось традиційне прощення може допомогти в цьому сенсі лише частково.

### **Підсумок**

- Традиційне прощення міцно закорінене у Світі Людському. Позаяк Світ Людський несе в собі

енергію двоїстості, традиційне прощення розділяє все надвоє та оцінює як добро чи зло, хороше чи погане.

*Радикальне Прощення — це погляд, за якого добра/зла, хорошого/поганого не існує. Тільки наше мислення робить речі такими або іншими.*

- Традиційне прощення засноване на припущенні, що відбулося дещо погане й хтось «зробив щось» проти іншого. Діє архетип жертви.

*В основі Радикального Прощення — переконання, що нічого поганого не відбувається і жертв не буває — у жодній ситуації.*

- Традиційне прощення ефективно тією мірою, якою воно звертається до найвищих людських чеснот на кшталт співчуття, терпимості, доброти, милосердя та смирення. Ці риси спрямовані на прощення й мають цілющий потенціал. Але самі собою вони не є прощенням.

*Радикальне Прощення не надто відрізняється в цьому сенсі, адже теж звертається до тих самих чеснот, забезпечує їх участь у процесі.*

- Традиційне прощення цілком залежить від нашої здатності до співчуття — тобто воно обмежене в цьому сенсі. І хоч скільки співчуття й терпимості ми могли б виявити до такої людини, як Гітлер, і хоч як добре усвідомлювали б, скільки болю він пережив у свої ранні роки, все це не дозволить нам пробачити йому (засобами традиційного прощення) вбивство мільйонів людей.

*Радикальне Прощення не має жодних меж. Воно абсолютно безумовне. Якщо Радикальне Прощення не дає змоги пробачити Гітлеру, то*



*не допоможе пробачити нікому. Як і безумовна любов, це явище з категорії «все або нічого».*

- У випадку традиційного прощення музику замовляють наше его і наше «я» — особистість. Як наслідок, проблема завжди сприймається як щось «зовнішнє» — її створює хтось інший.

*У випадку Радикального Прощення напрямок змінюється на протилежний. Проблема завжди «всередині», її джерело — я сам.*

- Традиційне прощення передбачає віру в реальність фізичного світу, в цілковиту серйозність того, «що відбувається»; ми завжди намагаємося все «з'ясувати» й узяти ситуацію під контроль.

*Радикальне прощення визнає ілюзорність світу; сприймає будь-які події лише як історію, а будь-яку ситуацію як бездоганну й розчиняється в тій бездоганності.*

- Традиційне прощення не враховує ідею духовної місії; воно орієнтується на віру в смерть і боїться смерті.

*Радикальне Прощення сприймає смерть як ілюзію й орієнтується на думку, що життя вічне.*

- Традиційне прощення сприймає життя як проблему, яку слід вирішити, або покарання, якого треба уникнути. Для нього життя — довільний набір подій, що просто відбуваються без певних причин. Звідси популярна наліпка на бампери: «*Shit happens!*» («Часом трапляється і лайно!»).

*Радикальне прощення сприймає життя як цілком послідовний процес, мотивований любов'ю.*

- Традиційне прощення визнає вроджену недосконалість людини, але не бачить досконалість у недосконалості. Воно не в змозі вирішити цей парадокс.

*Радикальне Прощення є втіленням цього парадоксу.*

- Традиційне прощення може містити дуже високі енергії, подібні до енергій Радикального Прощення, коли воно звертається до деяких найвищих людських чеснот, таких як доброта, смирення, співчуття, терпіння й терпимість.

*Наше відкрите серце — це двері, від яких ми починаємо свою подорож до підвищення енергетичних вібрацій, щоб з'єднатися зі світом Божественної Істини й пережити Радикальне Прощення.*

- У тому випадку, коли традиційне прощення має дуже високий енергетичний рівень, воно визнає глибину духовного осяяння: всі ми недосконалі й ця недосконалість — одна з характерних рис людської природи. Коли ми дивимося на лиходія з цієї точки зору, можемо зі смиренням, терпимістю й співчуттям сказати: «Якби не милість Бога, так ішов би і я»\*. Ми визнаємо, що цілком здатні на все, що скоїла звинувачувана нами особа. Якщо ми знайомі з нашим прихованим «я», то знаємо, що у нас

---

\* Вельми цитована в англomовному світі репліка діяча англійської реформації Джона Бредфорда. Коли він побачив групу смертників, яких вели на страту, то мовив: «Якби не милість Бога, так ішов би і Джон Бредфорд». — Прим. пер.

усередині теж закладений потенціал шкідників, убивць, ґвалтівників, тих, хто здатний знущатися з дітей і вбивати мільйони. Це знання дає нам змогу бути смиренними, виявляти доброту й милосердя не лише до звинувачуваних, а й до себе самих, тому що в перших ми вбачаємо *власну* недосконалість, *власний* темний бік. Це усвідомлення впритул підводить нас до можливості припинити проекції, які ми видаємо назовні, — а це надважливий перший крок Радикального Прощення.

*Радикальне Прощення теж із любов'ю сприймає вроджену недосконалість людей, але вбачає у тій недосконалості також і довершеність.*

*Радикальне Прощення визнає, що прощення не може бути вольовим вчинком — його не можна дарувати. Ми маємо бути готові пробачити й цілком передати ситуацію Вищій Силі. Будь-яке прощення є наслідком не наших зусиль, а нашої відкритості до його переживання.*

## **ЩО НЕ Є ПРОЩЕННЯМ**

Позаяк ми працюємо над визначеннями, мусимо також з'ясувати, що не є прощенням. Багато з того, що нагадує прощення, я називаю «псевдопрощенням».

Псевдопрощення позбавлене щирості та є зазвичай просто ретельно прихованими осудом і образою. Готовності пробачити немає, і свідомість жертви нітрохи не слабшає, а навіть посилюється. Проте межу між псевдопрощенням і традиційним прощенням визначити часом доволі складно.

### **Приклади псевдопрощення**

Наведені нижче приклади розташовані в порядку дедалі меншої визначеності — від випадків, де прощення очевидно неправдиве, й до тих, у яких воно дуже близьке до традиційного.

- **Прощення як обов'язок.** Якщо людина вибачає комусь, бо вважає, що так потрібно, таке прощення несправжнє, хоча багато хто «вибачає» саме так. Ми вважаємо, що прощення — правильна поведінка або навіть вияв духовності. Переконані, що *мусимо* пробачати.
- **Прощення як вияв праведності.** Це протилежність прощенню. Якщо ви пробачаєте, бо вважаєте себе правими, а того, кого пробачаєте, — нерозумним, або вам шкода цієї людини, — це суцця гординя.
- **Коли ми даруємо прощення або «помилювання».** Це суцільна самоомана. Ми не маємо повноважень дарувати комусь прощення. Якщо ми його даруємо — виставляємо себе богами. Прощення нам не підконтрольне — воно просто відбувається, коли на те є наша готовність.
- **Удаване прощення.** Коли ми вдаємо, ніби не гніваємося, в результаті маємо не стільки прощення, скільки придушення власного гніву. Це різновид самозаперечення. Ми просто дозволяємо іншим, так би мовити, витирати об нас ноги. Подібна поведінка зазвичай є наслідком того, що ми просто боїмося не пробачити, — адже тоді люди від нас відвернуться, — або наслідком переконання щодо неприйнятності виявів гніву.
- **Пробачити й забути.** Це заперечення реальності. Пробачити — не означає просто витерти

з пам'яті. Мудрі люди пробачають, але *не* забувають. Вони намагаються оцінити той подарунок долі, який міститься в ситуації, запам'ятати винесені з неї уроки.

- **Виправдання.** Коли ми пробачаємо, часто пояснюємо те, що відбулося, або виправдовуємо особу, якій пробачили. Наприклад, можемо думати про своїх батьків: «Тато ображав мене в дитинстві, бо його самого ображали батьки. Він поводився, як умів». Пробачення передбачає готовність відпустити минуле й відмову від надання минулому дозволу на контроль. Пояснення допомагають нам відпустити, але самі собою не знімають думки про щось погане. Тому в кращому разі це може сприяти лише традиційному прощенню. А ще такий підхід передбачає своєрідне відчуття власної праведності, яке може виявитися просто маскою для гніву. З іншого боку, розуміння причин чийогось вчинку й співчуття до тієї людини допомагають нам придивитися до власних недоліків, отже, відчиняють двері до співчуття і милосердя. А це сприяє підвищенню рівня вібрацій у межах традиційного прощення, проте не дотягує до Радикального.
- **Пробачити людині, але не виправдовувати її поведінки.** Це значною мірою інтелектуальний підхід, який може виявитися лише імітацією прощення, адже ми й далі засуджуємо людину та відчуваємо впевненість у власній правоті. Тут також є деякі смислові проблеми. Яким чином можна відділяти вбивцю від убивства?

Цей останній пункт підвів нас до питань осудності й відповідальності, що є предметом наступного розділу.

## **ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ**

---

Слід виразно усвідомлювати, що Радикальне Прощення не позбавляє нас відповідальності. Ми — духовні сутності, які переживають людський досвід у світі, де працюють певні закони (фізичні та встановлені людьми), і в таких умовах неодмінно стикаємося з наслідками всіх своїх дій. Це невід’ємна складова частина людського досвіду. Уникнути цього неможливо.

Інакше кажучи, коли ми створюємо умови, які шкодять іншим людям, мусимо усвідомлювати, що у Світі Людському доведеться зіткнутися з наслідками таких дій. Хоча з точки зору Радикального Прощення маємо зазначити, що всі залучені в цій ситуації отримали точно те, чого потребували. Але це також означає, що різноманітні наслідки, такі як ув’язнення, штраф, ганьба й прокляття, — теж є частинами уроку, бездоганними в цьому духовному контексті.

У мене часто запитують, що робити в ситуації, коли хтось завдає нам шкоди й нормальна реакція полягає в тому, щоб звернутися до суду. Чи має людина, яка практикує прощення, вчиняти саме так? Відповідь ствердна. Ми живемо у Світі Людському, де працює закон причини й наслідку. Він полягає в тому, що кожна дія викликає відповідну реакцію. Ми змалечку дізнаємося, що наші вчинки тягнуть за собою наслід-

ки. Якби нам ніколи не доводилося нести відповідальність за свої дії, прощення як таке не мало б сенсу й нічого не вартувало б. Якби ми не мусили відповідати за вчинки, все мало б такий вигляд: хоч що ми робили б, це нікого не обходить. За такого підходу немає місця для співчуття. Наприклад, діти завжди сприймають *справедливе й належне* батьківське покарання як вияв турботи. І навпаки, постійне потурання з боку батьків — як вияв байдужості. Діти знають...

Але рівень нашого прощення залежить від того, якою мірою наша реакція на чужі вчинки визначається «праведним» обуренням, невдоволенням, образою та бажанням помсти. Вона має визначатися щирим прагненням просто врівноважити терези, орієнтуючись на відчуття справедливості, свободи й поваги до інших людей. Відчуття своєї праведності й бажання помститися знижують рівень наших вібрацій. І навпаки: прагнення захищати принципи та поводитися чесно підвищує рівень вібрацій. Що вищі ми маємо вібрації, то ближче підходимо до Божественної Істини, підсилюємо власну здатність пробачати радикально.

Я нещодавно чув від письменника Алана Коена одну історію, що чудово ілюструє ці ідеї. Його приятель свого часу був причетний до створення обставин, унаслідок яких загинула дівчинка. За дії, що призвели до її загибелі, він потрапив до в'язниці. Чоловік узяв на себе відповідальність за те, що сталося, й у в'язниці повадився зразково. Проте батько дівчинки — заможна і впливова людина з друзями на високих посадах — запрягнувся подбати про те, щоб той чоловік провів за ґратами якнайбільше років. Щоразу, коли ув'язнений отримував можливість подати прохання про дострокове звільнення, батько загиблої дівчини витрачав багато часу та грошей, смикав за всі доступні

йому політичні «ниточки», аби прохання відхилили. Після кількох таких випадків Коен запитав у свого приятеля, що він відчуває через усі ті наслідки зусиль батька загиблої. В'язень сказав, що пробачає йому та щодня молиться за нього, бо усвідомлює, що не він сам, а батько загиблої дівчини перебуває у в'язниці.

Справді, саме батько, який не спромігся подолати свій гнів, сум і розпач, перебував у полоні власної жаги помсти. Він не зміг вийти з в'язниці самопочуття жертви. Навіть традиційне прощення виявилось недоступним для нього. А друг Коена відмовився почуватися жертвою і вважав любов єдиною можливістю для порятунку. Його енергетичний рівень, як бачимо, набагато вищий, тож він спроможний практикувати Радикальне Прощення.

Повернімося до запитання, чи потрібно нам шукати компенсації в суді. Так, ми маємо домагатися, щоб інші люди відповідали за свої вчинки. Проте важливо пам'ятати: коли ми подаємо позов на людину до суду, далі мусимо, як кажуть у групах анонімних алкоголіків, «молитися за негідника» — і за себе самих. (Між іншим, нам зовсім не потрібно любити людину, щоб їй пробачити!) Інакше кажучи, передаємо справу до рук Вищої Сили. Визнаємо, що в кожній ситуації діє божественна любов і кожна людина отримує точнісінько те, чого хоче. Ми визнаємо, що кожна ситуація довершена — навіть якщо цього одразу й не помітно.

Я мав нагоду особисто в цьому переконатися, коли щойно завершив роботу над цією книгою і шукав людину, яка допомогла би просувати її на ринку. Друзі порекомендували нам із Джоанною одну фахівчиню, тож ми зустрілися з нею. З вигляду нормальна людина, і я не мав жодних підстав сумніватися в її професійності та чесності. Так сталося — просто дивно, як



у таких випадках працює Всесвіт, — що вже наступного дня був крайній термін подання книжки до *Books in Print*. Це каталог, за яким книгарні замовляють книги, «а тому вкрай важливо вже зараз потрапити туди, щоб не втрачати цілого року». Через цю обставину я дуже квапився підписати контракт із тією жінкою: згідно з ним мусив сплатити їй 4000 доларів наперед, а потім ще 15% від продажу книги. Ми тоді не мали 4000, але Джоанна змогла домовитися, щоб спочатку сплатити 2900, а решту — як щомісячні виплати. Так і вирішили... Хоча все це робилося ніби похапцем, я був дуже задоволений, що делегував цю частину проекту.

Минав місяць за місяцем, книга давно вийшла з друку, і тут я звернув увагу на те, що й досі мушу виконувати багато роботи, яка, на мою думку, за контрактом покладалася на агентку. Я сам організовував зустрічі з читачами, відправляв книжки критикам тощо. Узагалі не бачив жодних результатів зусиль пані, з якою уклав угоду. Певний час придивлявся до її діяльності та, зрештою, озвучив свої претензії. Виявилось, що вона взагалі нічого не робить. Звісно, вона заперечувала це й виправдовувалася, але, коли я висунув вимогу, щоб мені показали бодай листування чи інші докази роботи, вона не змогла нічого надати. Я її звільнив, анулював контракт у зв'язку з невиконанням обов'язків і вимагав повернення коштів. Звісно, пані відмовилася, і я розпочав судовий процес.

Як ви можете здогадатися, я був дуже засмучений. Опинився там, куди потрапляють усі люди, які уявили себе жертвами, — в «Країні Жертв»! Але я цього зовсім не усвідомлював. Склав свою докладну історію жертви та ділився нею з усіма, хто тільки був готовий слухати. На мою думку, агентка ті гроші вкрала у мене

й тепер потрібно з нею розквитатися. Я міцно застряг у тій ситуації, перебував у такому стані впродовж кількох тижнів. Не хтось, а я — містер Прощення!

На щастя, до нас на обід завітала подруга, яка свого часу відвідувала мій найперший семінар. Коли я розповів їй свою історію, вона одразу запитала:

— А ти заповнив анкету щодо цієї ситуації?

Звісно ж, я нічого не заповнював... Це останнє, що спало б мені на думку.

— Ні, не заповнював я анкету, — буркнув я роздратовано.

— А може, варто було б? — запитала Люсі.

— Та не потрібна мені та драна анкета! — заволав я. І тут втрутилася Джоанна:

— Але ж це *твоя* анкета. Ти мав би практикувати те, що проповідуєш!

Подіяло. Припертий до стінки, я засопів і роздратовано покрокував сходами нагору. Я розумів, що роблю це на знак протесту: насправді це було останнє, чого я бажав, але вони мене не відпустили б з гачка. Я заповнював анкету, кожен крок робив похапцем, майже без занурення в процес. А потім раптом, коли вже заповнив близько половини, дійшов до твердження: «Я звільняюся від потреби звинувачувати й від потреби відчувати свою правоту». Саме тут до мене дійшло. *Потреба відчувати свою правоту!* І мене осіяло: щодо чого саме я намагався почуватися правим. Я мав глибинне переконання, що мушу завжди все робити самотужки! А тепер мені було зрозуміло: цей випадок став просто черговим інсценуванням того переконання. У мене перед очима промайнули всі інші випадки, коли я несвідомо створював ситуації, де мене підводили. Я побачив усе й збагнув, що та жінка просто допомогла мені побачити це токсичне переконання,

аби я зміг його позбутися та відкритися для більшого достатку.

За мить увесь мій гнів розсіявся, і я побачив, як сам себе відгороджував від того, в що вірив, чого навчав інших. Мені стало дуже соромно — але принаймні я наново все усвідомив. Побачив, що та жінка є для мене ангелом, цілителем, тож я перемкнувся від почуття гніву та образи до почуття глибокої вдячності й любові до неї.

Окрім поштовху для пробудження, цей досвід також подарував мені дуже потужний урок: як же легко нам втратити усвідомлення духовного закону та як швидко ми занурюємося в драму. До того ж це була чудова демонстрація: надзвичайно легко втратити зв'язок зі своєю справжньою природою і з усім, що я щиро вважав істиною... Навіть після того, як я колись пробуdivся для цього. Це також потужне нагадування про те, що нам потрібні духовні друзі, здатні допомогти, адже вони ставлять під сумнів нашу історію жертви.

Напевне, зараз ви запитуєте, що сталося після усвідомлення того, що та жінка відіграла роль мого ангела-цілителя. Що ж... мушу визнати, я довго думав, як далі поводитися з нею.

Я визнав: навіть попри те що тепер бачу ситуацію з точки зору Світу Божественної Істини, сама собою вона надто глибоко закорінена у Світі Людському. Тож я двічі запропонував пані агентів звернутися до арбітражу, але вона відмовилася. Тоді я все-таки довів справу до суду. Міркував так: вочевидь, її душа потребує того досвіду — адже інакше вона прийняла б мою пропозицію. Але я розпочав судовий процес із відкритим серцем і щирим бажанням отримати бездоганний справедливий результат. Суд виніс рішення на мою користь і зобов'язав жінку повернути мені

більшу частину з тих 4000 доларів. Я так і не отримав своїх грошей, проте це не має особливого значення. Важливо, що ми довірилися процесові й робили все, що вважали за потрібне на той момент.

Насправді також не мало особливого значення, як саме я вирішив би вчинити. Дух мав знайти інше вирішення ситуації, і все склалося б якнайкраще — так буває завжди. Сама думка, нібито наші рішення мають певний вплив на загальну схему подій, — просто наслідок того, що наше ego намагається почуватися особливим і відокремленим від решти світу. Всесвіт все владнає незалежно від того, що ми вирішимо. Але як саме ми приймаємо свої рішення — виходимо з позиції любові чи страху, жадібності чи щедрості, пихи або смирення, підлості або чесності — має величезне значення для нас особисто. Адже кожне наше рішення впливає на особистий енергетичний рівень.

Є ще одна типова ситуація, яку мене часто просять прокоментувати: що робити, коли ми знаємо про факти знущання з дитини? Постає практичне запитання: якщо ми припускаємо, що цей досвід певним чином сприяє духовному зростанню дитини, то хіба маємо щось робити? Адже наше втручання може зашкодити розвиткові тієї душі. Я завжди відповідаю, що як люди ми мусимо робити те, що вважаємо за потрібне, й спиратися на свої поточні уявлення про добро і зло — згідно з тим, як ці явища визначені в людському законі. Коли діємо так, мусимо водночас усвідомлювати, що згідно з духовним законом нічого поганого не відбувається. Звісно ж, у такому разі нам потрібно втрутитися. Як люди ми просто не можемо вчинити інакше. Але і наше втручання не є ні добром, ані злом, тому що в будь-якому разі все так організував Дух.

Мій аргумент полягає ось у чому: якби найвищий інтерес дитини полягав у відсутності втручання, Дух організував би ситуацію так, щоб його не допустити. Інакше кажучи, якщо мені не потрібно втручатися, Дух зробить так, аби я не помітив, що відбувається. А якщо вже Дух розкрив мені ситуацію, я припускаю, що маю всі підстави для втручання. Урешті-решт, це навіть не моє рішення.

Проте коли я втручаюся, то роблю це без жодних суджень і без жодного бажання когось звинувачувати. Просто дію, як вважаю за потрібне, бо знаю, що Всесвіт влаштував усе це з певною метою і ця ситуація по-своєму досконала.

## ТЕРАПІЯ РАДИКАЛЬНОГО ПРОЩЕННЯ

---

В історії Джилл немає нічого незвичайного. Насправді це могла бути чия завгодно історія. Але після публікації першого видання книги в 1997 році багато тисяч людей повідомили мені поштою або телефоном: коли вони читали той текст, так ототожнювали себе з персонажами історії, що цілком можна сказати — це особисто про них. І для багатьох читачів знайомство з тією історією стало початком зцілення — так само, як це відбулося з Джилл.

Ця історія типова для багатьох складних стосунків, але вона також є чудовим прикладом того, як Радикальне Прощення можна застосовувати до найбанальніших проблем повсякденного життя. Вона демонструє життєздатність цього підходу як радикальної альтернативи психотерапії та традиційних психологічних консультацій. Відповідна практика отримала назву Терапії Радикального Прощення (ТРП).

У цьому є певний парадокс, адже один із фундаментальних принципів Радикального Прощення полягає в тому, що попри всі суперечності, насправді

ніколи не відбувається нічого поганого. І ми не маємо потреби в жодних змінах. Чи тоді взагалі можлива якась терапія? Зрештою, головний принцип, що лежить в основі Радикального Прощення, такий: «Усі без винятку події нашого життя задумані та керовані Богом, спрямовані на певну мету і сприяють досягненню нами вищого блага».

А терапія від початку передбачає, що у нас щось негаразд і ми потребуємо змін. Коли ми звертаємося до психолога, очікуємо, що він ставитиме собі три запитання:

1. Що не так із моїм пацієнтом чи обставинами його життя?
2. Що спричинило цю ситуацію?
3. Як вирішити проблему?

Позаяк жодне запитання не співвідноситься з Радикальним Прощенням, то яким чином саме Радикальне Прощення може бути напрямом психотерапії? Відповіді шукаємо в моїй роботі з Джилл.

Ви можете пригадати, що на початку історії сестри я орієнтувався на припущення: у Джилл справді є певні проблеми й головна причина — поведінка Джефа; єдина можлива реакція — пошук вирішення. Так, певний час я йшов разом із нею саме цим традиційним шляхом. Але згодом, коли вирішив, що час настав, то запропонував цілком інший підхід (Радикальне Прощення).

На цьому етапі я мав дуже виразно донести їй, що скеровую нашу бесіду в зовсім іншому напрямку та використовую альтернативний набір припущень. На практиці я перейшов до нового набору запитань. Ось вони:

1. У чому довершеність поточної ситуації?
2. Яким чином виявляється довершеність?
3. Як вона може змінити нашу точку зору, щоб ми припустили можливість довершеної ситуації?

Можу вас запевнити: від початку сама Джилл навіть не припускала думки, що ситуація з Джефом і все, що відбувалося з її попереднім чоловіком, є чимось довершеним. Насправді їй здавалося *самоочевидним*, що все погано. І більшість людей були з нею згодні.

Проте, як ми бачили, вона змогла зцілитися лише тоді, коли усвідомила, що насправді жодна з цих ситуацій не несе в собі ознак «добра» або «зла». І сама Джилл не є чияюсь жертвою, а Джеф зовсім не кат, він ангел-цілитель. Вона поволі почала усвідомлювати, яким чином щомиті божественне провидіння допомагало їй зцілитися від попереднього викривленого світосприйняття і пов'язаних із ним хибних систем переконань, що рік у рік заважали їй реалізувати істинне «я». Кожна ситуація включно з тією, що склалася із Джефом, на певному рівні була добродійним дарунком.

Таким чином, фактично ТРП є не так психотерапевтичним процесом, як освітнім. Терапевт (я схильний називати цих людей інструкторами) керується наміром не стільки щось виправити, скільки просвітити клієнта. Радикальне Прощення — це духовна філософія; її сенс — практичне застосування в людському житті. Вона відкриває нам духовну перспективу поточних подій у світі. І ми маємо змогу користуватися цією технологією для вирішення будь-яких проблем або ситуацій, із якими стикаємося.

Божественний план не є усталеним. На будь-якому етапі його реалізації людина має вибір. Радикальне



Прощення допомагає нам поглянути на ситуації з іншого ракурсу та завдяки своєму осяянню зробити новий вибір.

Історія Джилл наочно демонструє, як важко часом дається цей зсув у сприйнятті. Навіть за наявності доволі очевидних ключів нам знадобилося чимало часу на обговорення й опрацювання душевного болю, перш ніж Джилл відкрилася до розуміння іншого трактування ситуації. Це особливо стосується численних зрад її попереднього чоловіка.

А уявіть собі, як важко донести ідею Радикального Прощення жертві голокосту, жертві зґвалтування чи іншої кричущої жорстокості... Насправді значна частина підготовчої роботи ТРП полягає у формуванні готовності до розгляду самої *можливості побачити* довершеність тих чи тих подій. І навіть тоді, залежно від обставин, поширення такої відкритості в багатьох випадках забирає багато часу й може вимагати звільнення від чималого емоційного тягаря. Але все цілком здійсненне. Я можу впевнено це стверджувати, адже на власні очі бачив безліч людей, які пережили жахливі події, але потім змогли доволі швидко здійснити колосальні зсуви у сприйнятті.

Проте залишається й така ймовірність: людина не дійде до стану відкритості — просто не зможе сприймати себе інакше, ніж як жертвою. З іншого боку, ті, кому вдається розгледіти — бодай на мить — довершеність їхньої ситуації, отримують силу та перемагають почуватися жертвами, цілком звільняються. Джилл була однією з таких.

Саме в цьому потенціал нашої роботи, адже, як ми ще переконаємося в наступних розділах, звільнення від позиції жертви відчиняє нам двері до зміцнення здоров'я, до набуття внутрішньої сили

та духовного розвитку. Упродовж багатьох епох ми звикали до архетипу жертви, а нині, коли входимо в Еру Водолія (період духовної еволюції, що триватиме наступні два тисячоліття), нам потрібно відгукнутися на заклик відпустити своє минуле, звільнитися від архетипу жертви й привчитися глибше сприймати життя, яке розгортається навколо просто зараз.

Але для цього мають скластися певні передумови. По-перше, сприйнятливість, яку від самого початку передбачає Радикальне Прощення й яка вимагає відкритості й погляду на речі з духовної точки зору. Така відкритість не відповідає якійсь конкретній релігії, але й не виключає жодної — та водночас обов'язково вимагає принаймні віри у Вищу Силу чи Вищий Розум і в саму ідею: за лаштунками нашого фізичного світу прихована певна духовна реальність. Безапеляційно атеїстичний світогляд не дасть можливості ні для здійснення Радикального Прощення, ані для застосування ТРП. Потрібно чітко усвідомити: для реалізації Радикального Прощення в своєму житті необхідно відкритися для ідеї — ми можемо жити в двох світах одночасно.

Тут ще слід зазначити, що концепцію Радикального Прощення можна пояснити в неагресивних термінах, обираючи формулювання з повагою до послідовників будь-яких релігій. Ці ідеї можна висловити так, щоб вони відповідали будь-якій системі вірувань, — отже, чути їх буде комфортно всім. Окрім того, Терапія Радикального Прощення значною мірою взагалі не покладається на жодні містичні або езотеричні ідеї. *Витіснення, заперечення і проекція* — усталені психологічні терміни, які мають чітке наукове визначення.

Злиття традиційної психотерапії з ТРП не дасть результатів. Це дуже важлива теза. Просто ці два напрямки спираються на різні поняття й базові припущення. Будь-який терапевт, якщо він вирішить запровадити ТРП до свого набору інструментів, має, по-перше, усвідомлювати різницю між ТРП і традиційною терапією та навчитися доносити це клієнтам, а по-друге, чітко розділяти ці два шляхи.

Дуже важливо пам'ятати, що терапія Радикального Прощення не розрахована на людей із психічними розладами — лише на тих, хто потребує певної допомоги у вирішенні проблем повсякденного життя. Навіть якщо людина має глибокі проблеми та глибоко витіснений біль зі складними захисними механізмами, вона цілком може звернутися до висококваліфікованого психотерапевта, який добре знається на ТРП і вміє застосовувати її на користь такого пацієнта.

Технологія Радикального Прощення — простий на перший погляд і водночас напрочуд ефективний терапевтичний інструмент для роботи з душею — для індивідів, суспільних груп, для народів і навіть країн. Наприклад, я проводив семінари для євреїв та представників інших народів, що зазнали переслідувань та досі відчують груповий біль, — і спостерігав дивовижні зміни в їхній свідомості. Їм вдавалося відпустити колективний біль і тим самим, сподіваюся, зцілити травми колективної свідомості, що корінням відходять у минуле на багато поколінь.

## МЕХАНІЗМИ ЕГО

---

Під час обговорення духовних матерій рідко трапляється, щоб співрозмовники не порушили теми его. Радикальне Прощення не є винятком, адже, здається, его тут справді відіграє ключову роль. То що ж таке его й яку роль воно відіграє в Радикальному Прощенні? Я вважаю, що існує принаймні два варіанти відповіді на це запитання. У першому випадку ми вбачаємо в его ворога, в другому — друга.

Концепція его-ворог покладає на его відповідальність за те, що воно спричинює нашу відокремленість від Джерела заради меркантильних інтересів, тому що дбає про власне виживання. Отже, его — наш духовний ворог і в нас точиться війна з нами. Для багатьох духовних течій ця теза — одна з ключових, тож їх прихильники наполягають на необхідності відмови від его або переростання його — адже таке переростання є важливою передумовою нашого духовного зростання. А ось модель его-друг впливає з думки, що его є частиною нашої душі та виконує функцію доброзичливого провідника шляхами людського досвіду.

Я схильний до думки, що зерно істини міститься в обох підходах, хоча на перший погляд, вони здаються несумісними. Дозвольте ж мені докладно

розповісти, як я сам розумію обидва, щоб вам було легше сформуванати власне ставлення.

## 1. ЕГО ЯК ВОРОГ

Згідно з цією моделлю его — це глибоко закорінений комплекс переконань стосовно того, ким ми є щодо Духа. І сформувався цей комплекс тоді, коли ми експериментували з думками про відокремлення від Божественного Джерела. Можна сказати, що его — це переконання, буцімто відокремлення справді відбулося.

За цією концепцією у момент відокремлення его збудило віру в те, що наш експеримент дуже розгнівав Бога. Унаслідок цього нас охопило величезне почуття провини. Далі его ще більше попрацювало над цією історією та переконало нас, що Бог неодмінно помститься й жорсткого покарає нас за той жахливий гріх. Почуття провини й страху внаслідок віри в цю історію виявилось аж таким потужним, що ми не побачили іншого вибору, окрім як витіснення цих емоцій у підсвідомість. Таким чином, ми врятувалися від болю завдяки їх усвідомленню.

Така тактика непогано спрацювала, проте у нас зберігся величезний страх, що ці почуття знову вийдуть на поверхню. Намагаючись вирішити проблему, его створило нове переконання: винний хтось інший, а не ми самі. Інакше кажучи, ми створили проекцію власної провини й спрямували на інших людей, аби повністю її позбутися. Інші люди перетворилися на спокутних жертв. Далі, щоб забезпечити остаточне перекладання провини на них, ми почали гніватися та постійно на них нападати. (Докладніше про заперечення і проекцію див. у розділі 7.)

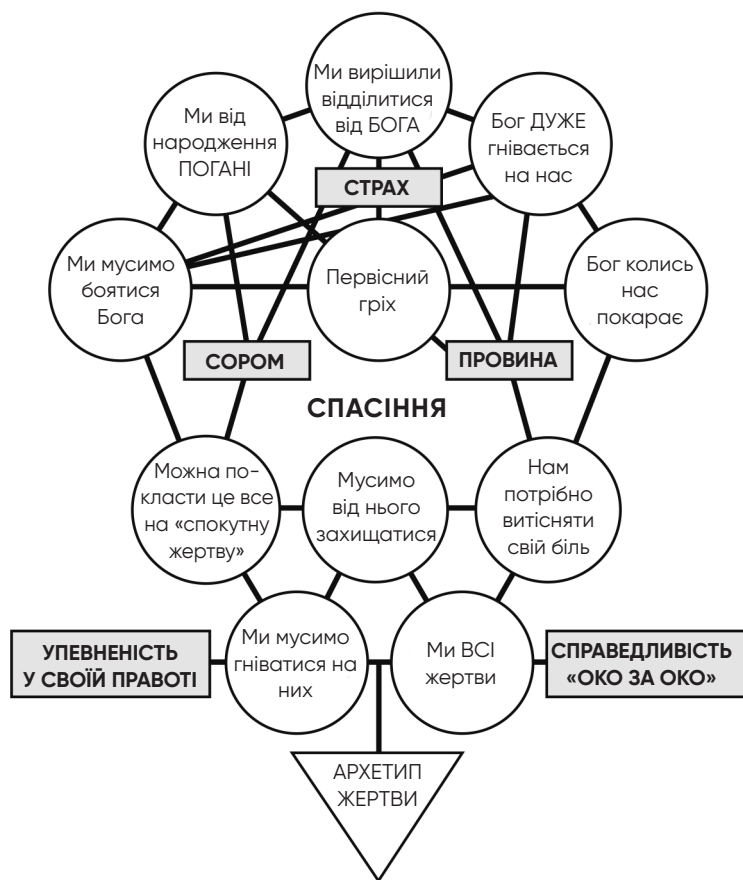


РИСУНОК 5. Структура его

Це джерело архетипу жертви й невідомої потреби людей атакувати одне одного та захищатися. Коли ми атакуємо людину, на яку спрямували проекцію своєї провини, вона атакує нас у відповідь. Тому ми створюємо потужні захисні механізми, щоби вберегтися, та вважаємо себе абсолютно невинними. На певному рівні усвідомлюємо свою провину, тож що

більше захищаємося від зовнішніх атак, то дужче підкріплюємо власне відчуття провини. Тому нам потрібно невпинно знаходити об'єкт ненависті, щоб його критикувати, засуджувати й звинувачувати — просто аби спокійніше ставитися до себе. Ця динаміка постійно підкріплює систему переконання нашого его, й таким чином его забезпечує власне виживання.

Розглядаючи цю модель поведінки, можемо зрозуміти, чому впродовж своєї історії людство завжди так багато енергії вкладає у власний гнів і відчувало таку потребу в розподілі світу на жертв і гонителів, героїв і лиходіїв, переможців і переможених, щасливців і невдах.

Ба більше, наше відчуття, що світ поділений на ми — вони, відбиває наш внутрішній розкол на его, з одного боку (яке несе в собі нашу віру у відокремленість від Бога, в покарання й у смерть), і Дух, з іншого боку (який несе в собі знання про любов і вічне життя). Ми здійснюємо проекцію цього переконання у фізичний світ, завжди бачимо ворога як щось «зовнішнє», а не внутрішнє.

Усі системи переконань швидко починають опиратися будь-яким змінам — але его вирізняється навіть на цьому тлі. Воно чинить не просто потужний, а надпотужний опір. Его в нашій підсвідомості наділене надзвичайною силою і володіє неймовірною безліччю голосів, коли йдеться про ухвалення рішень щодо нашого сприйняття самих себе. Ця система переконань така потужна, що її можна вважати окремою незалежною істотою — яку ми й називаємо его.

Віра у відокремлення стає для нас пасткою — аж до того, що втілюється в реальність. Ми втілюємо в життя міф про нашу відокремленість від Всесвіту впродовж незліченних епох і стверджуємо, нібито

колись обрали відокремлення та назвали це явище Первісним Гріхом. А насправді жодного відокремлення не відбувалося. Ми й нині залишаємося частиною Бога — тією самою мірою, що й завжди. Ми — духовні істоти, які переживають людський досвід... пам'ятаєте? Отже, в цьому сенсі не існує такого поняття, як Первісний Гріх.

У нас є одне одкровення щодо ілюзії, яке нібито дав нам Ісус у тритомній книжці *«Курс у чудесах»*, яку Він методом ченнелінгу передав через жінку на ім'я Гелен Шукман\*. Мета цієї книжки — показати нам помилковість думки про те, як діє еґо, а також навчити нас того, що шлях додому, до Бога, пролягає через прощення. (Тут варто зазначити, що Гелен доволі неохоче виконувала роль каналу й сама не вірила в жодне слово з того, що через неї прийшло.) Чимало дослідників Біблії справді вважають, що саме ці ідеї містяться й там, хоча переважна більшість християнських теологів із ними не погоджуються.

Так чи інакше, всупереч тому, в чому намагається переконати нас еґо, правда така, що ми справді приходимо у фізичний світ із Божим благословенням і Його безумовною любов'ю. Бог завжди на вищому рівні поважатиме нашу свободну волю та кожен наш вибір і не запропонує жодного божественного втручання — якщо ми його не попросимо.

На щастя, Радикальне Прощення надає нам бездоганний інструмент для звернень по таку допомогу, адже при цьому ви демонструєте Богові, що змогли зазирнути за межі еґо й побачили істину: лише любов реальна й усі ми єдині з Богом — включно з тими, хто на перший погляд здається нашим ворогом.

---

\* Helen Schucman, A Course in Miracles.



## 2. ЕГО ЯК СПОВНЕНИЙ ЛЮБОВІ ПРОВІДНИК

Цей інший, більш дружній погляд на его — який я вважаю більш логічним і, якщо відверто, привабливішим — полягає в тому, що его є зовсім не нашим ворогом, а частиною душі, яка виконує роль провідника у Світі Людському. Його завдання — впродовж нашого життя надавати можливості для повної перевірки здатності до виконання місії, яку ми ретельно розпланували до інкарнації. Її початкова мета полягає в тому, щоб пережити певний, заздалегідь узгоджений досвід відокремленості від Всесвіту. А коли ми досягаємо тієї міри відокремленості, на яку підписалися, починається процес пробудження. І саме тоді з'являється можливість досягнути Радикальне Прощення.

(Між іншим, я впевнений: сам той факт, що ви взяли до рук цю книгу й дочитали аж до цього місця, замість пожбурити її у вікно, свідчить, що ви стали на поріг пробудження або навіть уже переступили його. Це не означає, що ви зараз цілковито пробудилися — таких людей дуже мало — але принаймні починаєте розпізнавати реальні речі, пригадуєте істину.)

(Повне і детальне роз'яснення концепції добровільного приходу сюди для переживання болю відокремлення, — а далі, після досягнення міри, на яку ми підписувалися, початку процесу пробудження — ви можете знайти в моїй книзі *«На Харлеї — в небо»*.)\*

Єдина цінність людського досвіду полягає саме в переживанні всього, що пропонує нам его: віри в двоїстість, розмежованості, болю і страждання, провини й страху. Наше его надає нам можливості втілити їх уже в цьому житті: викликає такі переживання,

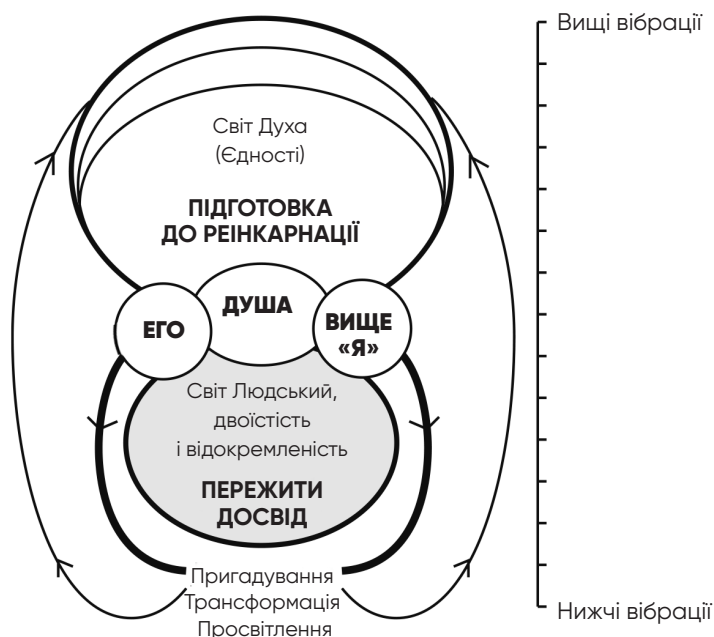
---

\* Getting to Heaven on a Harley.

як відчуття того, що нас покинули, зрадили, з нас знущаються, з нами не бажають спілкуватися, а також розлучення, фізичні хвороби, інвалідність тощо.

Отже, за цією моделлю наше его є провідником, який візьме нас у всі ці чудові подорожі, щоб зануритися у відокремленість, біль і дискомфорт. Усупереч тому, що заявляють багато духовних учителів, воно це робить не тому, що має лиху природу, й не заради власного виживання, а тому, що воно нас любить і знає: ми потребуємо цього досвіду задля свого духовного зростання.

Вище «Я» — наш інший провідник, який терпляче очікує, поки ми здійснюємо свою подорож у світ ілю-



**РИСУНОК 6. Подорож душі**

зії пліч-о-пліч з его, — чекає, коли ми будемо готові прокинутися. Саме завдяки лагідному шепотінню Вищого «Я» ми й починаємо прокидатися — поступово, потроху — поки нарешті не пригадаємо, ким ми є. Часто трапляється так, що саме на цьому етапі нашого життя змінюємо напрямок руху й починаємо менше зосереджуватися на матеріальному, зате більшою мірою схиляємося до служіння — прагнемо бути корисними.

Пропоную вам припустити, що правильні обидва визначення. Маю відчуття, що перше правильне як пояснення нашого початкового зниження до світу фізичних форм, а також того, яким чином ми цей процес (хибно) сприймали. А ось друге ґрунтується на глибшій істині — его конче потрібне для виконання нашої місії.

Можливо, це взагалі два різні явища... я не впевнений. Насправді це й не так важливо. Кожне визначення дає мені змогу осмислювати людський досвід у термінах духовних істин. І я вірю, що вони зможуть відіграти ту саму роль у вашому випадку.

## СХОВАНКИ І СПОКУТНІ ЖЕРТВИ

---

Аби засвоїти концепцію Радикального Прощення, дуже важливо зрозуміти, яку роль у формуванні людських стосунків відіграють два споріднені психологічні захисні механізми его — *витіснення* та *проекція*. Їх обидва варто розглянути детально.

Коли витіснення та проекція працюють разом, зчиняється безлад у наших стосунках і загалом у житті. Разом вони створюють і затверджують архетип жертви. Розуміння механізму їх дії дає нам змогу опиратися намаганням его зберігати нашу відокремленість одне від одного та від Бога.

### ВИТІСНЕННЯ

Витіснення — нормальний механізм психологічного захисту. Воно вмикається тоді, коли ми відчуваємо страх, провину або гнів і ці почуття стають аж такими нестерпними, що розум їх просто блокує, ховає від свідомості. Таким чином, витіснення є потужним засобом збереження психічної безпеки — адже без цього механізму блокування ми могли б просто з'їхати з глузду. Витіснення працює настільки ефективно,

що в нас не залишається жодних спогадів ні про саме відчуття, ні про подію, яка стала його причиною. Ті спогади можуть бути повністю приховані від свідомості впродовж днів, тижнів або років — іноді навіть до кінця життя.

### *Пригнічення*

Витіснення не слід плутати з іншим схожим, але менш жорстким механізмом захисту. Пригнічення відбувається, коли ми *свідомо* відмовляємося визнати емоцію, якої не бажаємо відчувати або виявляти. Хоча ми знаємо про наявність таких емоцій, але намагаємося заштовхати їх десь усередину і приховати — відмовляємося працювати з ними. Та коли ми надто довго їх заперечуємо, це може призвести до втрати чутливості, як і у випадку з витісненням.

### *Витіснені провина і сором*

Провина й сором — не одне й те саме. Ми відчуваємо провину, коли знаємо, що вчинили *недобре*. А сором виводить нас на значно глибший рівень провини, коли ми фактично відчуваємо, що самі *недобрі*. У випадку із соромом его змушує нас відчувати себе поганими за природою, в самому ядрі нашої сутності, — це відчуття найефективніше відокремлює нас від усіх і всього у світі. Сором може бути аж таким потужним, що ми не маємо іншого вибору, окрім витіснення — інакше несила терпіти.

### *Сором блокує енергію*

Дітей часто соромлять, припустимо, коли вони намоочать штанці, мають ерекцію, демонструють гнів, надто ніяковіють тощо. Хай навіть усе це — природні явища, але дітям стає соромно, і кумулятивний вплив

цього відчуття може стати нестерпним. Як наслідок, дитина витісняє сором, але він нікуди не зникає ні з підсвідомості, ані з тіла. Він, так би мовити, застрягає в життєвій системі на рівні клітин, утворює в тілі енергетичні блоки. Якщо на такий блок надто довго не зважати, він може призвести до ментальних/емоційних чи фізичних проблем, або водночас до тих і тих. Нині багато дослідників вважають, що витіснені емоції є однією з ключових причин онкології.

### *Витіснені почуття*

Потужна травма — наприклад, смерть когось із батьків — може спонукати дитину до витіснення емоцій. Так само й щось, здавалося б, незначне на кшталт буденного критичного зауваження, якому дитина надає забагато ваги чи навіть хибно сприймає його як тяжке звинувачення, може призвести до бурхливих емоцій, які потім витісняються. А ще діти майже завжди беруть на себе провину за розлучення батьків. Також, за даними багатьох досліджень, діти пам'ятають розмови, які точилися між батьками, коли дитинка була ще в материнському лоні, тому всілякі обговорення небажаної вагітності ще до народження можуть призвести до того, що малюк почуватиметься небажаним і боятиметься залишитися покинутим. Ці відчуття витісняються — навіть на такому ранньому етапі життя дитини.

### *Провина покоління*

Суспільні угруповання й навіть нації нерідко витісняють сукупну провину цілих поколінь. Без сумніву, це нині відбувається в США серед білошкірих і чорношкірих громадян стосовно рабства. Расові проблеми, що нині існують в Америці, — цілком походять від

неопрацьованої та витісненої провини білих людей, а також від неопрацьованого й витісненого гніву чорношкірих.

Під час моїх семінарів я не раз переконувався, що людина може нести в собі багато болю, пов'язаного не з особистим досвідом, а з колективною історією кількох поколінь. Найчастіше йдеться про біль, успадкований від батьків, але може йтися й про спадок дідів або досвід братів і сестер. У дитинстві наша енергія набагато чистіша й менш фрагментована, ніж у зрілі роки, отже, дитина часто відчувається спроможною нести на плечах біль, який здається травмованому дорослому таким, що йому не під силу. Проте діти часто забувають повернути той біль власникові — та перетворюють його на власний.

### *Темний бік*

А ще ми відчуваємо гострий сором за певні аспекти своєї особистості, які нам не подобаються, — отже, відмовляємося їх визнавати. Відомий швейцарський психоаналітик Карл Юнг називав цей невизнаний вміст нашої психіки *тінню* — адже йдеться про той темний бік нашої сутності, якого ми навіть самі не бажаємо бачити, не те що показувати іншим. Ця частина нашої особистості знає, що ми здатні вбити іншу людину... знає, що ми могли би працювати в концтаборі, якби народилися німцем під час Другої світової... могли би володіти рабами й знущатися з них, якби народилися на Півдні США до Громадянської війни... могли б когось зґвалтувати чи покалічити... здатні до жадібності, зажерливості, сказаної люті й мстивості або до інших викривлених і неприйнятних форм поведінки. Усі ці наші риси або сфери життя, що викликають у нас сором, ми переводимо в тінь і витісняємо.

### *На вулкані*

Коли ми витісняємо енергію такого типу, то нібито всідаємося на вулкан! Не можемо передбачити, коли вичерпаються наші сили. Тоді лава (тінь) прорветься на поверхню та спричинить справжнісінький хаос у нашому світі. Саме тому ми потребуємо спокутної жертви, на яку можна спроектувати весь цей сором. Таким чином нібито звільняємося від нього — принаймні на певний час.

## **ПРОЕКЦІЯ**

Навіть після того як ми вже витіснили відчуття і (або) спогади, пов'язані з певною подією життя, на підсвідомому рівні все одно знаємо, що десь у нас всередині залишилися відчуття сорому, провини й несхвалення, асоційовані з тією подією. Отже, ми намагаємося остаточно позбутися болю через «вигнання» його й перенесення на когось або на щось зовні — поза нами. Така проекція дає нам змогу забути, що всі ці почуття взагалі колись були нашими.

Коли ми спроектуємо на когось іншого все, чого не бажаємо визнавати в собі, далі вважатимемо, що саме ці інші люди, а не ми наділені тими рисами. Отже, якщо витіснити власне відчуття провини, а потім спроектувати його на когось, по-нашому нібито виявляється винною та інша людина. Якщо ви витісните власний гнів, а потім спроектуєте його, помітите, що саме наш контрагент гнівається. Можна звинуватити його в усьому, в чому ви самі боялися бути звинуваченими. Тож не дивно, що після проекції ми відчуваємо величезне полегшення! Таким чином, ми покладаємо на іншу людину відповідальність за все жахливе, що трапляється з нами, й за все те, що вважаємо негатив-





**РИСУНОК 7. Проекція нашого витісненого сорому**

ним у собі. А далі можемо вимагати для тієї людини покарання, щоби почуватися ще більшим праведником і захиститися від нападів.

Це одне з пояснень того, що ми так любимо дивитися новини по телевізору. Новини дають нам можливість спроектувати свою провину і сором на вбивць, ґвалтівників, корумпованих політиків та інших «поганих» людей, яких бачимо на екрані. Після такої проекції ми лягаємо спати цілком задоволені собою. Новини та інші телевізійні програми, де розповідається про «поганих» людей і ситуації, щоразу забезпечують нам зручні спокутні жертви, на яких можна спрямовувати проекції.

### *Визнавайте свої проекції*

Коли помітите, що засуджуєте когось і гніваєтеся, знайте, що здійснюєте проекцію. Гнів — вірний супутник проекції, адже ви завжди використовуєте саме таку емоцію для підкріплення проекції ненависті до самих себе.

Ця концепція — що обурює нас у людині, — є просто віддзеркаленням тієї частини нашої сутності, яку ми відкидаємо, заперечуємо в собі (тіньовий бік особистості), а далі проектуємо на інших людей. Така центральна ідея Радикального Прощення. Воно — ключ до зцілення нашої душі. Якби це було не так, ви не мали б підстав для неспокою.

*Що побачив — те твоє!*

Складається враження, ніби це інша людина робить вам те, що викликає гнів. Але якщо визнати: ваші почуття зароджуються у вас всередині, а не в інших, ви зможете більше не почуватися жертвою та усвідомите, що людина робить усе це не *проти* вас, а *заради* вас — аби ви отримали змогу розпізнати власну проекцію і полюбити відповідні свої риси.

Хоча механізми витіснення та проекції від початку є аварійними викидними клапанами психіки, его залучає їх як засіб для підсилення й продовження відчуття відокремленості. Таким чином, заперечення, витіснення та проекція перетворюються на наш базовий спосіб буття, принаймні до того моменту, поки ми не почнемо потроху усвідомлювати ці механізми, а також те, яким чином використовуємо їх для відокремлення та підтримання цього способу буття. У такому разі наше завдання — вимкнути ці механізми та нарешті взяти на себе відповідальність за все створене нами в житті, замість звинувачення інших.

### *Страх близькості (страшно вдивлятися в себе\*)*

Кожен, кого ми зустрічаємо в житті, пропонує нам можливість обрати між проекцією та прощенням — єдністю чи відокремленістю. Проте коли йдеться про тісні міжособистісні стосунки, можна сказати, що чим ближчими з людиною ми стаємо, то більше перед нею відкривається наша справжня сутність. Отже, зростає ймовірність розпізнавання всього неприємного змісту (нашого тіньового матеріалу), який ми заперечували й витісняли. А така перспектива породжує в нашій душі чималий страх. Спокуса спроектувати все назовні стає майже непереборною. На цьому етапі медовий місяць закінчується. Страх близькості стає аж таким потужним, що стосунки цілком можуть припинитися. У більшості випадків це відбувається впродовж терміну від шести місяців до року після початку зближення — і часто цей процес породжує багато гірких і болісних емоцій.

## **УСІ СТОСУНКИ — ЗАРАДИ ЗЦІЛЕННЯ**

Пробудження означає цілковите розуміння того, як усе це працює й як его майстерно використовує наш духовний розум (який завжди рухається в бік зцілення й зростання), щоби привести в наше життя людей, чия роль — слугувати за дзеркало наших проекцій і витісненої ненависті до себе. Лише після пробудження ми можемо зцілити травму внутрішньої розрізненості й знову стати цілісними. У цьому мета будь-яких стосунків.

---

\* Тут у автора гра слів. Англійське слово *Intimacy* («близькість») звучить подібно до *Into-Me-See* («вдивлятися в себе»). — Прим. пер.

Як ми бачили на прикладі історії Джилл, Радикальне Прощення може врятувати стосунки (Джилл і Джеф досі щасливо одружені). Але мета не завжди полягає в цьому. Якщо справжня мета стосунків реалізована (тобто якщо відбулося зцілення), стосунки цілком можуть опісля й завершитися — природно й мирно. Коли обидві сторони володіють Радикальним Прощенням і використовують цю технологію, вони здатні наповнити процес розлучення любов'ю і повагою, завершити все майже без болю.

Якщо ж стосунки розриваються до того, як відбулося зцілення, обидві сторони, мабуть, знайдуть собі інших партнерів із дуже схожими рисами, які знову й знову генеруватимуть ті самі проблеми. Багато хто з нас робив це безліч разів — і часто нам нескладно чітко розгледіти у своєму житті відповідну схему, коли хтось зверне на неї нашу увагу.

## ТЯЖІННЯ І РЕЗОНАНС

---

Як було сказано в попередньому розділі, ми здійснюємо проекцію власної провини й гніву на інших людей, здатних вступити в резонанс із нашими почуттями, тому вони стають зручними спокутними жертвами.

Як радіостанція використовує певні частоти, коли транслює свої програми, так само й наші емоції (тобто енергетичні рухи)\* вібрують на певних частотах. Якщо людина вступає в резонанс з нашими відчуттями, це означає, що вона вібрує на тих самих частотах і, напевне, використовує енергетичні шаблони, подібні до наших (такі самі або протилежні), тому може віддзеркалити їх для нас.

Наші базові переконання теж мають певну частоту вібрацій. Коли ми висловлюємо їх уголос, надаємо їм ще більше енергії, тож вони набувають у Всесвіті статусу причини, яка тягне за собою відповідні наслідки в нашому житті. На додачу ще й інші люди вступають у резонанс із енергетичною частотою тих переконань. Інакше кажучи, вони легко підхоплюють вібрації на одній частоті з нами. Коли таке відбувається, ці люди

---

\* Тут автор обіграв англійське слово *emotion* (емоція). Він розклав його на *e* + *motion* (тобто енергія + рух). — Прим. пер.

притягуються в наше життя, щоб стати дзеркалом, у якому відбиваються наші переконання. Як наслідок, ми отримуємо шанс вдивлятися в те відображення та за необхідності змінювати своє ставлення до нього. Отримуємо віддзеркалення не лише негативних переконань. Наприклад, якщо ми сповнені любові й довіри, в результаті притягуємо до себе людей, гідних довіри й лагідних у ставленні до інших.

Пригадайте історію з першого розділу: в моєї сестри Джилл вкоренилося переконання, нібито вона ніколи не стане гідною жодного чоловіка. Це переконання вступило в резонанс із чоловіком, який виявився сексоголіком. Він був для неї ідеальним партнером, адже підтримував її віру тим, що постійно вступав у статеві стосунки з іншими жінками, — підтверджував припущення Джилл, нібито йому в ній чогось бракує. Тоді вона не побачила логічних зв'язків, отже, й не змогла зцілитися від болісної травми, внаслідок якої закріпилося це переконання. Значить, вона знайшла собі іншого чоловіка (Джефа), який теж вступив у резонанс із тим самим переконанням. Він підтвердив це хибне переконання в інший спосіб: використав за каталізатор свої взаємозалежні стосунки з власною донькою Лорен. А ось у цій ситуації Джилл побачила зв'язок та усвідомила, що чоловік є просто дзеркалом, у якому відображена її хибна віра у власну неповноцінність. Як результат, вони обоє змогли зцілитися.

Якщо бажаєте дізнатися, що вам не подобається у вас самих, але, можливо, це в собі заперечуєте, придивіться, що дратує вас в інших людях, які з'являються у вашому житті. Уважно погляньте в те дзеркало, яке вони вам надають. Якщо ви притягуєте в своє життя надто багатих сердитих людей, швидше за все, ви не опрацювали гніву в собі. Якщо вам здається, що

люди недодають вам любові, якась частина вашого ества сама не хоче ділитися ніжністю. Якщо люди вас обкрадають, якась частина вас і сама поводитьсь нечесно або почувається нечесною. Якщо вас зраджують, можливо, й ви зраджували когось у минулому.

Також зверніть увагу на загальні проблеми, які вас непокоять. Якщо ви дуже переймаєтеся питанням абортів, можливо, якась частина вас не віддає належної шани життю як такому в інших царинах або ви глибоко в душі розумієте, що могли б знущатися з дитини. Якщо ви є пристрасним ненависником гомосексуальності, можливо, вам важко прийняти ту частину себе, яка іноді все-таки відчуває сексуальний потяг до представників вашої статі.

### *Криві дзеркала*

Віддзеркалення не завжди буває прямим і зрозумілим. Наприклад, часом ми можемо ототожнювати себе не стільки з конкретно моделлю поведінки, скільки з певним її прихованим значенням. Чоловік, якого дратує в дружині переїдання, можливо, сам і не схильний надто багато їсти, але вступає в резонанс із її манерою використовувати їжу для втечі від емоційних проблем, адже це віддзеркалює його звичку ховатися від емоційних проблем у якийсь інший спосіб. Звісно, намагання побачити, що саме віддзеркалюють для нас інші люди, можуть нагадувати вивчення спотворених відображень у залі кривих дзеркал.

### *Автоматичне припинення проєкції*

Унікальні можливості Радикального Прощення полягають у тому, що для нього не потрібне наше усвідомлення того, що саме ми проєктуємо. Ми просто пробачаємо людині те, що відбувається в певний мо-

мент, і таким чином автоматично припиняємо транслявання проекції, незалежно від складності ситуації. Причина проста: людина уособлює біль найпершої травми, що стала колись джерелом проекції. Коли ми пробачаємо людині, загоюємо ту початкову рану.

Парадоксально, але ті люди, які, здавалося б, найбільше нас засмучують, водночас і найбільше люблять та підтримують нас — на рівні душі. Найчастіше йдеться саме про душі, з якими ми ще до поточної нашої інкарнації в цьому світі уклали угоду щодо виконання певних завдань одне для одного впродовж цього життя. Майже завжди ці індивідууми намагаються пояснити нам щось про нас же самих і заохочують просуватися до пробудження — і часто при цьому завдають чималої шкоди собі та відчувають неабиякий дискомфорт. Пам'ятайте: тут ідеться не про добровільний обмін між двома особистостями. На рівні особистостей учасники найчастіше відчайдушно конфліктують. Ідеться про те, що саме *душі* гравців задалегідь визначили такі сценарії, бо сподівалися, що коли розіграють їх у житті, обоє зрештою зможуть побачити істину.

### *Не сприймайте життя так особисто*

Насправді немає особливого значення, хто конкретно приходить у наше життя для виконання таких завдань. Якщо одна людина не візьме на себе цю роботу, її виконає хтось інший. Трагедія в тому, що в ролі жертви ми рідко це розуміємо. Уявляємо собі, що нам просто не пощастило й ми стали об'єктом згубних дій певної конкретної людини. Нам і на думку не спадає, що ми самі могли (на рівні душі) притягнути до себе цю людину й цю ситуацію, і ми мали для цього певні причини. А якби під руку не трапилася саме ця особа,



її місце зайняв би хтось інший. Ми помилково гадаємо: якби тільки не ось ця людина, то ми й не мали б проблеми. Інакше кажучи, ототожнюємо проблему з особою, вважаючи, нібито в нас є підстави ненавидіти її, ображатися за те, що ця людина «стала причиною» нашого болю і нещастя.

### *Звинувачення на адресу батьків*

Часто, коли люди розповідають про своїх батьків, ми чуємо такі звинувачення: «Якби тільки я зростав у нормальній родині, то був би нині геть іншою людиною...». Помилочка. Вони цілком могли б обрати інший комплект батьків, це правда; але й новий комплект дав би їм точнісінько такий досвід, адже саме цього бажали їхні душі.

### *Повторення моделей стосунків*

Коли ми відчуваємося жертвою, думаємо лише про те, як убити посланця. А самого послання не помічаємо. Цим пояснюється, чому люди укладають шлюб за шлюбом, раз у раз відтворюючи у стосунках одну й ту саму модель. Людина не отримує послання від першого шлюбного партнера, тому переходить до іншого, а він знову старається донести те саме послання, яке не спромігся вручити попередній.

### *Взаємозалежність і взаємні проєкції*

Також ми знаходимо людей, на яких проєктуємо свою ненависть до себе, і вони не лише приймають цю проєкцію, а й відповідають взаємністю — проєктують власну ненависть до себе на нас. Ці нездорові стосунки ми називаємо взаємозалежністю. Така особлива людина компенсує те, чого, на нашу думку, нібито бракує нам: постійно твердить, що з нами все гаразд.

Отже, ми можемо уникнути відчуття сорому за себе таких, якими є. Натомість робимо те саме й для цієї особливої людини; таким чином обидва партнери навчаються маніпулювати один одним за посередництва дуже обумовленої любові, заснованої на приховуванні відчуття провини. (Чудовим уособленням цього архетипу є шаблонний образ «єврейської матусі».) Щойно інша людина перестає нас схвалювати, ми змушені знову глянути в обличчя власному відчуттю провини й ненависті до себе — і все летить шкереберть. Любов миттєво перетворюється на ненависть, і кожен партнер атакує іншого. Це дає нам змогу зрозуміти природу численних нестійких стосунків, які спочатку здаються сповненими любові та взаєморозуміння, а потім майже миттєво перетворюються на кипучий казан ненависті.

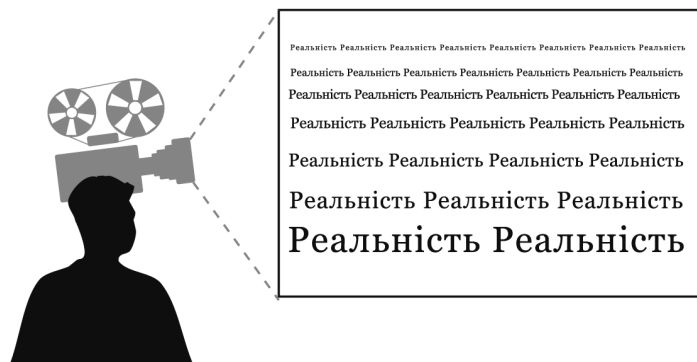
## **ПРИЧИНИ Й НАСЛІДКИ**

---

В основі уявлень про те, що ми створюємо свою реальність самі, лежить закон причин і наслідків. Він передбачає, що кожна причина призводить до відповідного наслідку. Тобто кожна причина тягне за собою певний наслідок, а в кожного наслідку неодмінно є певна причина. Позаяк думки є причинами за своєю природою, кожна із них призводить до наслідків у цьому світі. Інакше кажучи, своїми думками — свідомо чи несвідомо — ми творимо наш світ, Світ Людський.

Коли наші енергетичні вібрації мають високу частоту — наприклад, під час молитви, медитації або глибоких роздумів, — ми можемо творити в думках свідомо й цілеспрямовано. Проте найчастіше творимо несвідомо. Випадкові окремі думки несуть у собі небагато енергії, отже, справляють доволі незначний вплив на світ. Але думки, які несуть більше енергії, особливо емоційної, творчої, впливають на світ значно більше. Значить, вони відіграють важливішу роль у формуванні нашої реальності.

Коли думка здобуває достатню кількість енергії для перетворення на переконання, вона справляє на світ ще більший вплив. Вона перетворюється на робочий принцип нашого життя, і, як наслідок, виникають обставини, ситуації, навіть фізичні події,



**РИСУНОК 8. Проекція нашої реальності**

що це підтверджують. Які наші переконання щодо світу — таким той світ для нас завжди і виявляється.

Прийняття тієї ідеї, що думка є творчою силою, — ключовий момент розуміння Радикального Прощення, адже це дає нам змогу зрозуміти: все, що відбувається в нашому житті, створюємо ми самі своїми думками й переконаннями. У результаті легше усвідомити, що ми за посередництва своїх думок і переконань просто транслюємо у світ певну проекцію — картинку того, як усе відбувається.

## **ПРОЕКЦІЯ ІЛЮЗІЙ**

Якщо висловлюватися образно, з допомогою розуму (це наш проектор) ми постійно прокручуємо кіно під назвою «Реальність» — транслюємо її «у зовнішній світ». Щойно зможемо визнати: те, що ми називаємо реальністю, насправді є лише нашими проекціями, замість звинувачення інших людей і зовнішніх сил братимемо на себе відповідальність за все, що самі створили силою своїх думок. А коли ми змінюємо

власне сприйняття та позбуваємося власної віри в те, ніби все, що з'являється на екрані, і є реальністю, — переживаємо Радикальне Прощення.

*Події життя визначаються свідомістю*

Хоча нам буває важко розпізнати дію закону причин і наслідків у нашому житті, зробити це стає трохи легше, якщо відслідкувати події назад у часі. Інакше кажучи, якщо бажаєте дізнатися, у що вірите, просто подивіться, що відбувається, — і так зможете зрозуміти, що ж ви проектуєте. Наприклад, якщо ви постійно піддаєтеся певному тискові або у вашому житті постійно трапляються катастрофи, цілком можливо, що ви вірите, нібито світ як такий — небезпечний. Ви провокуєте ці події, аби довести, що маєте рацію, — і люди підтверджують вашу віру, демонструють щодо вас загрозливу або небезпечну поведінку.

У мене є друзі, які влаштували в гірській місцевості в Північній Кароліні центр для проведення духовних конференцій. Вернер як людина завбачлива вважав, що їм варто застрахувати свої будівлі від пожеж, буревіїв і торнадо, що часто трапляються в тій місцевості. Але його дружина Джин була проти. Вона вважала таку страхову угоду чітким сигналом у Всесвіт, що вони не вірять у власну захищеність... Одрозумів, що особисто я не прибічник такої позиції, але вони зрештою вирішили не купувати страхового поліса.

І вже наступного року на ці гори налетів жахливий буревій, який спустошив околиці. Тисячі дерев повиривало з корінням. Коли ми з дружиною тижнів за два поїхали їх відвідати, важко було повірити власним очам: усе мало вигляд зони бойових дій. Місцями було помітно, що друзям довелося попрацювати на дорозі пилкою, аби розібрати завали. Буревій стався саме

тоді, коли на чергову конференцію приїхали тридцять шестеро людей, і вони просто не мали змоги залишити центр упродовж двох днів. Але попри те що багато дерев повалило, не було ушкоджено жодної автівки й жодної будівлі, хоча заклад розташований фактично в лісі. Дерев падали за лічені дюйми від споруд і машин, але нічого не побили — це просто диво! Для моїх друзів це стало дуже вагомим підтвердженням їхньої віри — і готовності довіряти.

Якщо подивитися на ситуацію крізь призму закону причин і наслідків, то побачимо, що Джин вважала придбання страхового поліса підкріпленням їхньої віри (причина) в безпеку, а це нагнітало б енергію для певних лихих подій (наслідок). Натомість вона обрала думку (причину): «Ми тут виконуємо Божу роботу, тому перебуваємо в цілковитій безпеці». Наслідок, який позначився на зовнішньому світові, полягав у тому, що з ними справді нічого поганого не трапилося — попри те що навкруги панував хаос.

Як я вже казав, якщо бажаєте знати власні переконання, подивіться, що ви маєте в житті... або чого не маєте. Наприклад, якщо у вашому житті немає любові й вам не вдається налагоджувати близькі стосунки, досліджуйте свої переконання, які визначають, до якої міри ви самі себе поважаєте та чи комфортно вам спілкуватися з представниками іншої статі. Звісно, це може бути не так легко, як здається на перший погляд, тому що ваші переконання можуть виявитися прихованими глибоко в підсвідомості.

### *Вам не потрібно знати причину*

Гарна новина полягає в тому, що вам навіть не треба точно знати, чому саме ви створили ту чи ту ситуацію або яке саме переконання призвело до цього. Просто

бажання побачити в самій ситуації можливість сприймати її інакше — *готовність* побачити її як вияв досконалості Всесвіту — достатньо для необхідних зсувів у сприйнятті та зцілення початкової травми.

Правда в тому, що у Світі Людському ми не можемо дізнатися, *чому* ситуація є саме такою, адже відповідь лежить у Світі Божественної Істини... А поки ми перебуваємо в людському тілі, нам про цей світ не відомо нічого або майже нічого. *Нам залишається тільки віддатися перебігові ситуації.*

### *Просто довіритися*

Якщо задля бажаних змін у свідомості потрібні нові осяяння або логічні зв'язки, пробудження спогадів, емоційні рухи чи інші психічні події — вони відбудуться самі собою, без нашого свідомого контролю. Якщо ж ми намагаємося все дізнатися та маніпулювати відповідним процесом, це тільки створює внутрішній опір і повністю блокує процес. А в результаті ми знову повертаємося під цілковитий контроль его.

### *Свобода від закону*

Важливо усвідомлювати, що закон причин і наслідків діє лише у Світі Людському. Це фізичний закон, а не духовний. Звільнення місця для паркування чи створення будь-якого іншого бажаного вам фізичного об'єкта, сформованого за допомогою розуму, — все одно лише маніпулювання ілюзією. Такі дії мають мало спільного з духовністю як такою. Фактично, якщо ми вважаємо себе особливими тому, що певним чином здатні матеріалізувати свої задуми у фізичному світі, це тільки підсилює наше відчуття відокремленості й зміцнює его.

З іншого боку, якщо ми щиро відкидаємо потребу обов'язково знати, чому й як усе відбувається, відпу-

скаємо свою потребу контролювати навколишній світ і по-справжньому довіряємося тому, що є (як воно є), знаємо, що в усьому навколо живе Божа любов, — повністю виходимо за межі закону причин і наслідків. Тоді й усвідомлюємо, що карма — то просто ще одна історія, яка існує тільки в нашій свідомості під час перебування у Світі Людському. У світі Божественної Істини не існує таких явищ, як карма або причинно-наслідкові зв'язки. Існує лише першопричина — Бог.

Проте, якщо ми занурені в такі справи й у такий спосіб буття, що призводять до значного підвищення рівня наших вібрацій (наприклад, довго і послідовно практикуємо Радикальне Прощення), може виявитися, що самі станемо «першопричиною».

І це категорично відрізнятиметься від становища більшості людей на сьогодні, які завжди є лише «наслідками» в цьому причинно-наслідковому світі: завжди змушені реагувати на те, що нібито відбувається «зовні».

Можливо, не в такому вже й віддаленому майбутньому, коли частота наших вібрацій підвищиться й ми використовуватимемо всю свою енергію та свідомість у поточний момент, замість прив'язаності до минулого чи майбутнього, — раптом прийдемо до того, що станемо не стільки помічати синхронічність навкруги, скільки самі станемо синхронічними.

Щоб докладніше дізнатися про можливості оцінювання власного рівня вібрацій, про положення, яке ви нині займаєте стосовно «просвітлених», а також про те, скільки людей мусять піднятися на певний рівень вібрацій, аби відбувся зсув колективної свідомості планети, рекомендую прочитати книжку Девіда Гокінза «Могутність проти сили»\*.

---

\* David Hawkins, Power vs. Force (published by Hay House).



## **МІСІЯ «ПРОЩЕННЯ»**

---

Ніхто з нас не може вважати, що подорож душі завершена, поки ми всі як біологічний вид не завершимо ту місію, яку самі собі призначили. А вона охоплює щонайменше трансформацію енергій страху, смерті та двоїстості через повне усвідомлення нашої єдності — тобто того, що ми не відокремлені від Бога, а всі ці енергії — лише ілюзія. Така наша колективна місія; кожен є індивідуальним виявом загальної місії, і життя, яке ми створюємо для себе тут, у Світі Людському, повною мірою слугує досягненню саме цієї мети. Винятків немає. Ми всі перебуваємо на духовному шляху — незалежно від того, знаємо про це чи ні.

### **НАША ОСОБИСТА МІСІЯ**

Рішення про те, з якими енергіями нам працювати на земному рівні, ми приймаємо не на рівні людини. Це рішення передує нашій інкарнації, і приймає його наша «група душ» — певна спільнота, до якої належимо. Вона складається з душ, які або інкарнують разом із нами, або виступають нашими духовними провідниками під час поточної інкарнації.

Коли ми ухвалюємо рішення, з якими саме енергіями працюватимемо, переходимо до ретельного

обрання батьків, які забезпечать нам досвід, необхідний у дитинстві, а також узгоджуємо плани з іншими душами, щоб зустрітися з ними у відповідні моменти й вони відіграли свою роль у набутті досвіду, який нам слід пережити для виконання своєї місії. Усі ці драми дають нам змогу здобути досвід відокремлення, заради якого ми сюди приходимо. А потім ми можемо пробудитися, пробачити й пригадати, ким ми є насправді.

## МІСІЯ АМНЕЗІЯ

До інкарнації, поки ми дивимося зі Світу Божественної Істини, описані вище завдання видаються зовсім простими. Але після інкарнації виникають певні складнощі. І річ тут не лише у вищій щільності енергій у Світі Людському, а й у тому, що під час виконання нашої головної місії ми не маємо усвідомлювати, що самі обрали весь цей досвід. Якби ми знали (пам'ятали) правду про власну мету, сам досвід не мав би жодного сенсу. Як ми могли би пригадати, ким ми є, якби нічого не забували? Тому Дух організував набуття людьми досвіду таким чином, щоб під час народження в цих тілах ми втрачали будь-які спогади про місію та будь-яке усвідомлення, що життя на фізичному рівні фактично є театральною постановкою.

Щоб виконати свою місію (трансформацію енергій), нам потрібно повною мірою застосувати ці енергії на практиці й перетворити їх на досвід. Наприклад, для трансформації енергії «жертви» маємо по-справжньому відчувати себе жертвою. Щоб трансформувати енергію страху, нам слід пережити жах усім своїм єством. Для трансформації енергії ненависті потрібно, щоб та ненависть справді нас поглинула. Інакше кажучи, нам слід із головою зануритися в людський досвід. Лише

після того як ми повною мірою відчуємо емоції, пов'язані з цими енергіями, набуваємо здатності перейти до цілковитого їх прощення. І саме через прощення пригадуємо, ким ми є насправді.

З цієї точки зору засуджувати будь-кого недоречно. Людина, нібито сповнена ненависті, обрала собі за місію трансформацію саме цієї енергії. Таким чином, її жорстока поведінка, хай навіть вона шкодить іншим людям (які, можливо, добровільно взяли на себе місію бути об'єктами проекції ненависті), не є ні поганою, ані доброю. Ця поведінка просто необхідна для трансформації енергії ненависті. Крапка.

Енергія ненависті піддається трансформації в тому випадку, коли людина, яка відчуває на собі дію чужої ненависті, бачить за тією ненавистю любов і пробачає ненависників. У такі моменти серця відкриваються і між людьми починає циркулювати любов. Ось так ненависть трансформується у любов. А внаслідок регулярної, послідовної трансформації енергії різних форм відокремленості настає пробудження.

### *Історія Джанет*

Джанет мала рак. Вона відвідувала один із перших моїх ретритів для хворих з онкологією... Але пухлина була не єдиним лихом, яке поїдало її зсередини. Те саме робив і гнів на двадцятитрирічну доньку Мелані.

Мелані поводитися вкрай норовливо — типова бунтівниця. Вона говорила Джанет та її новому чоловікові Джиму дуже прикрі слова, а ще — мала стосунки з одним дуже неприємним хлопцем.

— Я ненавиджу її аж до того, що прагну помсти, — зізнавалася Джанет. — Її поведінка стосовно нас із Джимом просто огидна... Несила це більше терпіти. Щиро ненавиджу.

Ми трохи заглибилися в особисту історію жінки та з'ясували: в дечому схожі стосунки склалися у Джанет і з її матір'ю. Вони не були такими чітко вираженими та яскравими, як драма з Мелані, але динаміка схожа. Джанет дратувало, що мама її надто контролювала й намагалася вирішувати, як їй жити. Проте Джанет, на відміну від Мелані, не опиралася. Натомість вона відсторонилася від матері, їхні стосунки похолоднішали.

Ми спробували зрозуміти, яким чином динаміка стосунків із Мелані віддзеркалює прагнення душі Джанет виправити ситуацію з матір'ю, але Джанет не була готова це побачити. Надто вона гнівалася, щоб дослухатися до того, що не збігалось з її почуттями. Тому ми запропонували їй зануритися у власний гнів, повною мірою його відчутти й виявити в ударах тенісною ракеткою по подушці та гучному крикові. (Комбінація фізичної дії та використання голосу — дуже ефективний спосіб відпускання гніву.) Хоча жінці певною мірою вдалося звільнитися від гніву на матір, гнів на Мелані залишився.

### *Саторі Джанет*

Того вечора в програмі нашого ретриту було групове заняття з дихальної практики «Саторі». Ця терапевтична дихальна практика полягає в тому, що учасники групи вкладаються на підлогу та певний час свідомо інтенсивно дихають під гучну музику. (Див. розділ 27.) Хоч як це дивно, дихальна вправа часто призводить до емоційного звільнення, осянянь та інтеграції певних позитивних змін на клітинному рівні. Того вечора Джанет пережила своє *саторі* — своє «пробудження».

Після сеансу дихання учасники ретриту по черзі розповідали, що відбулося з ними під час вправи.

Щойно почала ділитися своїми переживаннями Джанет, ми зрозуміли, що з нею сталося щось важливе. Голос став тихим і лагідним — а до того завжди був рипучим і злим. Пози стала більш відкритою і розслабленою — а раніше була сторожка й напружена. Не залишилося жодних слідів гніву, який переповнював усе її єство, і ми всі відчували його потужне випромінювання. Вона мала спокійний, умиротворений вигляд. Справді складалося враження, що перед нами інша людина.

— Жодної гадки не маю, що все це означає... — почала вона. — Знаю лише, що під час дихальної вправи дещо побачила, і те видіння здалося мені таким реальним, що й не знаю, як переповісти. Певний час після того, як ми почали дихати, нічого не відбувалося. Потім раптом я відчула, що витаю десь у просторі... в повітрі. Я не мала тіла й чітко усвідомлювала, що це — відтворення досвіду, який я пережила до початку свого поточного життя на Землі. Я була чистим духом. Ніколи раніше не почувалася такою спокійною. Далі я усвідомила присутність Мелані — теж у духовній формі. Вона наблизилася, й ми затанцювали — просто танок у просторі, без жодних обмежень.

— Ми почали обговорення нашого подальшого життя разом, — вела далі Джанет. — Саме цього життя. Головне питання полягало в тому, хто яку роль відіграватиме: хто стане матір'ю, а хто — донькою. Не сказати, що це мало особливе значення — адже на нас обох чекало доволі складне випробування. Надзвичайно важке випробування нашої любові. Але ми мусили визначитися, тож вирішили, що матір'ю стану я, а донькою — вона, й обидві інкарнуємо невдовзі після того танцю. Ось і все... Здавалося б,

майже нічого не відбулося, але насправді — дуже багато. Просто я не можу дібрати слів. Не в змозі передати всю глибину й сенс того досвіду, — закінчила розповідь Джанет.

### *Трансформація енергій*

Ми обговорили її досвід, звернули особливу увагу на ідею місії, на яку вказувало видіння Джанет. Її досвід справив дуже потужне враження на кількох інших учасників групи, бо вони побачили певні паралелі у власному житті. Я порадив жінці після повернення з ретриту нічого не розповідати доньці. І ось за кілька днів після того, як Джанет приїхала додому, їй зателефонувала Мелані й спитала, чи можна їй заїхати, поговорити. Джанет погодилася... І попри те що перша зустріч була незграбна, сповнена ніяковості, стосунки між ними радикально змінилися. Невдовзі Мелані припинила свою негідну поведінку, прогнала огидного хлопця, а сама перебралася до хворої матері, щоби дбати про неї. Вони буквально стали найкращими подругами — звідтоді нерозлучними. Частіше почала телефонувати й мати Джанет; їхні стосунки теж згодом налагодилися.

У цьому випадку трансформація енергії протікала певним обхідним шляхом. Джанет дуже опиралася самій думці про вибачення Мелані. Тоді душа привела її на наш ретрит, щоб жінка пройшла через певний процес, внаслідок якого їй вдалося пригадати угоду про власну місію. А це, своєю чергою, дало їй змогу побачити довершеність ситуації. Коли вона пробачила Мелані, тим самим трансформувала ненависть, що панувала між ними, тож зцілилася й від початкового болю, що отруював її стосунки з власною матір'ю.

## МІСІЯ — КОЛЕКТИВНЕ ЗЦІЛЕННЯ

Тимчасом як усі ми приходимо сюди для зцілення певного болю власної душі або душ інших учасників нашої групи, дехто інкарнує з більш масштабною метою в цьому світі. Вона може полягати у втіленні певних енергій на соціальному, політичному, національному або навіть міжнародному рівнях й цим забезпечувати можливість для зцілення великих груп людей.

Звісно, як і у випадку з усіма іншими місіями, це може зовсім не мати вигляду шансу на зцілення. Зовні це може виявлятися як війна, голод або природне лихо. Але якщо ми відкриємося для такої можливості, під час цих подій з'явиться шанс на зцілення групової душі. Насправді вони влаштовані Духом заради вищого блага всіх залучених душ. Ми можемо побачити дещо цілком інакше. Дозвольте мені навести кілька прикладів, які на перший погляд, можливо, шокують.

1. Припустіть, що душа, яка прийшла на Землю, щоб стати Адольфом Гітлером, з'явилася сюди з місією трансформації свідомості жертви в цілому єврейському народі, а також — відчуття владної зверхності в народі німецькому.
2. Припустіть, що Саддам Хусейн прийшов, аби допомогти американцям опрацювати власне відчуття провини стосовно рабства й жахливих знущань із власного народу. (Я докладно досліджую цю тему у своїй книзі *«Радикальна інкарнація»*.\*.)
3. Припустіть, що Слободан Милошевич прийшов, аби дати американцям можливість спроектува-

---

\* Radical Incarnation.

ти на нього ненависть до самих себе, яку вони відчують через етнічні чищення, проведені свого часу серед корінних народів Америки.

4. Припустіть, що китайський уряд спланував вторгнення до Тибету заради того, щоб змусити Далай-ламу мандрувати світом, нести своє прекрасне послання повсюдно за межами рідної країни.
5. Припустіть, що душа принцеси Діани вирішила: ця жінка має загинути саме так, а не інакше, й саме тоді, коли це трапилося, аби допомогти відкрити серцеву чакру Англії.

У першому виданні цієї книги я розмістив історію принцеси Діани в епілозі. Це тому, що вона загинула лише за кілька днів до того, як я мав віддати книгу до видавництва, тож довелося вставити туди цей текст майже як додаток. Але тепер, у наступному виданні, я вирішив помістити його в цьому розділі, тому що він дуже добре ілюструє місію колективного зцілення.

Коли я писав ці сторінки про смерть Діани, подія була ще свіжою в моїй свідомості. Принцесу щойно поховали, емоції вирували на повну силу. Я й сам був ще надто занурений у всі ті переживання — гадаю, це помітно з тексту. Саме тому я вирішив не змінювати початкову версію — щоб ви могли опосередковано, через мій досвід, відчути *саторі* тих днів.

### *Прощавай, трояндо Англії*

Я розпочав цю книгу з історії моєї сестри Джилл. Мета тієї історії — продемонструвати, як можна трансформувати нібито безнадійну ситуацію, якщо підійти до неї з позицій Радикального Прощення.



Лише за кілька днів до того, як я заніс остаточний варіант рукопису до видавництва, доля дала мені можливість завершити книгу ще однією історією, не менш повчальною... І вона так само перегукується з концепцією Радикального Прощення. На відміну від історії Джилл, цей сюжет знайомий буквально всім у світі, багато людей реагують на нього дуже емоційно. Звісно, я маю на увазі долю принцеси Діани, яка несподівано здійснила свій перехід в інший світ рано-вранці в неділю, 31 серпня 1997 року.

Для мене ця драма розпочалася з телефонного дзвінка з Англії, яким збудив мене старий друг Пітер Джоліман. У них там було десь близько полудня, але у нас, в Атланті, ще й ранок не почався, тож я не мав газети й ще не слухав радіо.

— Ти вже чув про автокатастрофу? — запитав Пітер.

— Яку? — запитав я, ще сонний, але вже достатньо оговтавшись, аби розуміти: раз він телефонує, справа серйозна.

— Принцеса Ді цієї ночі загинула в автокатастрофі в Парижі. За нею гналися папараці. Водій втратив керування і вїхав у бетонну опору. Діана й Доді померли.

Коли Пітер виклав подробиці, відомі йому на той момент, я відчув легкий сум, але не можу сказати, що він тривав більш ніж кілька хвилин. Я намагався, щоб під час розмови з другом голос мій звучав розчулено, але, якщо по правді, мені було байдуже.

«За останні двадцять чотири години загинули безліч людей, — подумав я, коли поклав слухавку. — І чому б її загибель могла здаватися мені більш або менш трагічною за будь-яку іншу? Настав її час піти, ось і все. Звісно, сумно за двох її хлопців...». Ось із такими думками я спустився до кухні, щоб заварити чаю та приготувати сніданок.

Потім я увімкнув телевізор і почав потроху занурюватися в те, що найближчими днями перетворилося на найпотужнішу хвилю емоцій, яка сягнула піку під час поховальної церемонії, в суботу.

День при дні я дедалі глибше усвідомлював: відбувається дещо екстраординарне. Реакція на загибель принцеси Діани виявилася феноменальною — не лише в Англії, а й у всьому світі. Я спостерігав по телевізору, як мої охоплені розпачем співвітчизники плачуть і сумують прилюдно, — адже англійці зазвичай так не поводяться, — я спіймав себе на тому, що переживаю ті самі емоції та плачу разом із ними. Я був шокований, коли усвідомив, що мені теж боляче. Дивом ця жінка, якої я ніколи не зустрічав і про яку взагалі рідко згадував — особливо за тринадцять років, які на той час уже прожив у США, — розчулила мене. Я глибоко переживав ту втрату, і це мене дуже дивувало.

Я почав уважно вдивлятися в ситуацію, запитувати в себе, що ж воно, власне, коїться. Вочевидь, відбувалося дещо вкрай значуще, і я почав розслідування у себе всередині, аби відшукати належне послання й розшифрувати його сенс. Напевне, загибель Діани несла в собі значення далеко за межами видимих обставин, за яких вона відбулася — хай якою драматичною вона не була б. Я не сумнівався, що у всього цього є певна вища мета.

А потім, у середу, мене осяйнуло. Коли я споглядав кадри з Англії та переймався емоціями, які вихлюпував цей народ, відомий якраз тим, що найменше схильний до виявів емоцій (тим паче публічних), я раптом усвідомив, у чому полягала духовна місія Діани. Ключова мета її реінкарнації полягала в розкритті серцевої чакри Великої Британії і значному пришвидшенні духовної еволюції британського на-

роду. Я не мав жодного сумніву, що вона домоглася саме цього.

Коли я спостерігав за подіями того тижня, гадаю, ніхто не міг би сумніватися, що Діана змогла самотужки трансформувати країну — а насправді й значну частину цілого світу — на рівні серця. Можу пригадати лише кілька людей в історії, здатних справити на планету такий величезний вплив однією лишень силою любові... Можливо — Ганді, Мартін Лютер Кінг і Нельсон Мандела... Точно — Мати Тереза й Ісус Христос. (Не дивно, що королева Англії схилила голову перед труною Діани — ніколи раніше ми такого не спостерігали.)

Якщо казати про суто людські звершення й духовну висоту, то будь-яке порівняння з Матір'ю Терезою видається некоректним. Проте цікаво зауважити, що смерть Матері Терези, чия праця вже за життя підняла її в очах більшості людей майже до рівня святої, навіть на мить не перетягнула на себе частку людської уваги від Діани. Той факт, що ці дві жінки, які за життя так глибоко вплинули на світ через щиросердну любов, здійснили свій перехід за межі цього світу з інтервалом у кілька днів, має величезне духовне значення.

Попри те що народ Британії пройшов у цьому столітті через дві війни, зазнав величезних втрат і оплакав їх, він спромігся зберегти своє легендарне почуття гумору й славнозвісну англійську демонстративну твердість духу — але, наскільки сказати, не відкритість серця. Щоб відкрилося серце, довелося чекати не лише на пришествя народної принцеси, а й на її ретельно сплановану на божественному рівні смерть, яка з нашої точки зору має вигляд трагічної та передчасної.

Відтоді коментатори марно намагалися пояснити враження, яке справила на весь світ загибель Діани,

потураючи нашій зосередженості на відомих людях, яких знаємо лише через ЗМІ, та нашій готовності ледь не обожнювати їх. Більше за інших наблизився до цього явища Джонатан Альтер з *Newsweek*. Він спирався на ідею так званої «ідеології інтимності», яку Річард Сеннет докладно описує у своїй книзі «*Запад людини публічної*»\*. Ідеться про те, що нині люди «стараються відшукувати особистісні сенси в безособистісних ситуаціях». Але Діана вийшла за будь-які обмеження, що накладаються на наш простір і час, дивним чином доторкнулася найдавших глибин серця кожного... А як вона це зробила, пояснити не так уже й легко.

Ключ до розуміння її людської сили слід шукати в архетипі пораненого цілителя, який вказує на те, що наша сила криється в наших ранах, — у тому сенсі, що саме мої рани спонукають вас до зцілення, а ваші — мене. Ми всі — поранені цілители, але не розуміємо цього. Коли ми ховаємо свої рани, вважаючи їх цілковито особистою справою, то позбавляємо себе власної цілющої сили, відмовляємо в зціленні не лише собі, а й незліченній кількості інших. Демонстративна твердість духу — страшна річ, що спонукає людей не ділитися любов'ю. Вона призводить до атрофії серця й каліцтва душі. Завдяки готовності ділитися своїми найглибшими травмами з цілим світом принцеса Діана пробудила цілителя в кожному з нас, розкрила наші серця та вилікувала потрошені душі.

Цілий світ спостерігав, як люди отримали сигнал від Діани й розкрилися — ділилися своєю скорботою і своїми ранами так само, як це робила вона. Діана запропонувала людям мову інтимності, якою вони

---

\* Richard Sennett, *The Fall of Public Man*.

тепер можуть користуватися, аби висловлювати свої почуття щиро й відкрито. Я не можу пригадати впродовж останніх днів жодного вияву емоцій та почуттів, які здавалися б нещирими, — а це дуже незвичайна картина для сучасного телебачення.

Мірою того, як кожен із нас починає оговтуватися від болю втрати, а також від пекучого жалю, гніву та проєкцій провини за наш неугамовний апетит до зображень Діани й нашу хворобливу цікавість до її життя — адже поведінка папараці була тільки віддзеркаленням нашої жаги, — ми починаємо потроху роздивлятися крізь різну мішуру божественну довершеність усього цього. Що більше ми думаємо про місію, яку вона на себе взяла, й про те, якою мірою їй вдалося цю місію реалізувати, то виразніше усвідомлюємо та приймаємо цю довершеність.

Ми раптом підіймаємося на новий рівень умиротворення, виходимо за межі емоцій і думок, що колись міцно прив'язували нас до Світу Людського, утримували в заручниках архетипу жертви... Ми приходимо до усвідомлення того, що все відбулося саме так, як і мало відбутися. Ця місія абсолютно потребувала саме такого виховання, яке отримала Діана, а також надзвичайно нещасливого шлюбу та цілковитого несхвалення з боку королівського істеблішменту, нападів преси, полювання папараці й драматичної загибелі — усього до останньої дрібнички.

Крок за кроком просуваючись у майбутнє, ми зможемо помітити, що тепер, коли Діана повернулася «додому» після здійснення своєї місії, почнуть потроху згасати й енергії, які забезпечували ту динаміку. Не лише вона сама звільнилася з-під дії тих обставин. Звільнилися також усі інші люди, залучені до драми, про яку ми знаємо, що вона — лише ілюзія. Чарльз

нині має змогу бути уважнішим, менш відстороненим і лагіднішим батьком для двох своїх хлопців — і він неодмінно скористається цим шансом. (Преса скаже, що він змінився через усі ті події, але ж ми з вами знаємо, що відбулося насправді.) Королева, напевне, стане менш консервативною, більш відкритою і не такою манірною. Монархія загалом залишить позаду культ особистості й перетвориться на потужнішу, більш значущу інституцію — і це буде не механічною реакцією на самі події, а наслідком енергетичного зсуву, який відбувся в момент, коли місія Діани завершилася, а трансформація здійснилася.

Але сам собою той факт, що хтось відкриває свою серцеву чакру, ще не гарантує, що вона й залишиться відкритою. Це — предмет нашого вибору кожної хвилини життя. Стосується це й колективного рівня. Народ Британії та інших країн планети або й далі перебуватиме в енергії любові, яку транслювала у світ Діана в момент своєї загибелі, та використає цю енергію, аби транслювати себе, свою королівську родину і своє суспільство, або ж ці люди зосередяться на ілюзорній частині того, що сталося, та звинувачуватимуть Чарльза, королівську родину загалом, водія, журналістів і всіх інших. Якщо британці оберуть другий варіант... Що сказати? Це буде їхній вибір, і він теж по-своєму бездоганний — але колективна серцева чакра, як наслідок, знову закриється.

Можливо, ця книга має відіграти свою роль у збереженні відкритої колективної серцевої чакри. Можливо, певні осяяння, які ви отримаєте від її читання, допоможуть сфокусувати увагу не на ілюзорній частині подій тієї ночі в паризькому тунелі, а на реальній історії принцеси Діани від початку й до самого кінця, на місії, що надає цій історії сенсу й значущості.

Можливо, кожен, хто читає цю книжку, справді зможе розпізнати й визнати факт: як Джеф відігравав свою роль в історії Джилл, наведеній у першому розділі, так і Чарльз бездоганно виконав свою роль в історії Діани — а також і Камілла Паркер-Боулз, і королева... Можливо, кожному, хто читає цю книгу, стане зрозуміло, що сама ця драма несе певний меседж: усі сповнені любові й відваги душі відіграють свою роль точнісінько так, як усе відбулося, — хоч яку високу ціну їм доводилося б платити. (Жертва, яку приніс Чарльз заради відкриття серцевої чакри Британії, нітрохи не менша за жертву Діани — а насправді, можливо, навіть і більша в звичайному людському розумінні. Але ж це могло б коштувати йому цілої корони!)

Також, можливо, всі зрозуміють, що ті події були погоджені заздалегідь — ще до того, як душа кожного учасника інкарнувала в цьому світі... Навіть папараці з любов'ю відігравали свою важливу роль так само, як видавці жовтої преси, які платили за пікантні фото принцеси.

Ті, хто справді здатний додати нового забарвлення ситуаціям за допомогою термінів Радикального Прощення аж до такої міри, аби визнати, що тут взагалі немає жодних жертв, стануть яскравими маяками для багатьох людей, які ризикують заблукати в ілюзіях із закритими серцями й без вібрацій любові. Щиро сподіваюся, що саме таким маяком любові стане кожен читач моєї книги — перехопить естафету в Діани та допоможе людям зберігати цей новий вищий рівень вібрацій, на який нас виштовхнула вона, коли здійснила свій ретельно вивірений у часі перехід до іншого світу.

## ТРАНСФОРМУВАТИ АРХЕТИП ЖЕРТВИ

---

Як ми дізналися з попереднього розділу, наша головна місія полягає в трансформації архетипу жертви та підвищенні рівня свідомості на планеті. Але що означає «трансформація будь-чого» й яким чином це підвищує рівень свідомості?

Передовсім слід зрозуміти, що ми можемо щось трансформувати, лише якщо обрали це як свою духовну місію. А рішення про власну духовну місію ми ухвалюємо не в цьому світі, а в Світі Божественної Істини, ще до власної інкарнації на Землі.

По-друге, маємо усвідомити, що «трансформувати» не означає «змінити». Насправді:

*Аби щось трансформувати, ми маємо повною мірою пережити це на досвіді й полюбити його саме таким, яким воно є.*

Наприклад, можливо, ваша індивідуальна місія передбачає народження в неблагополучній родині, щоб пережити знущання й здобути відповідний досвід у ролі жертви або в ролі мучителя. Пам'ятайте: щойно ми інкарнуємо, всі спогади про місію, яку ми узгоди-



ли до народження, зникають. Якби ви пам'ятали про свою місію, не змогли б повною мірою опрацювати всю енергетику й усі відчуття жертви. Лише через досвід жертви ви можете усвідомити все, що криється за ілюзією жертвності, — проекцію власної ненависті до себе. Якщо вам вдається зазирнути за лаштунки ілюзії мучителя та розпізнати це як жагу любові, а потім ви зможете відповісти на все це любов'ю і цілковитим прийняттям, енергія жертви трансформується. Підвищиться рівень енергії всіх долучених осіб. До того ж енергія, що підтримує неблагополучні стосунки, розсіється і відповідна поведінка повністю зміниться. У цьому суть трансформації.

З іншого боку, якщо нам не вдається розпізнати істину в тому, що відбувається в цій ситуації, або ми не бачимо прихованого за лаштунками ілюзій і намагаємося змінити лише фізичні обставини — енергетична модель, що забезпечує знущання, залишається незмінною. Що більше ви опираєтеся, то потужніший тиск.

## **ТРАНСФОРМУЄ ЛИШЕ ЛЮБОВ**

Лише любов має можливість трансформувати такі енергії, як знущання з дитини, корпоративна жадібність, убивство та інші так звані вади цього світу. Решта жодного впливу не справляє. Дії, спрямовані на зміну такої ситуації, — наприклад, вилучення дитини з неблагополучного середовища, — хоч якими гуманними вони були б самі собою, не призводять до трансформації. Причина проста. По-перше, такі дії викликані страхом, а не любов'ю. По-друге, наше втручання і наші судження лише зміцнюють енергетичні моделі знущання, надійно їх цементують.

Це пояснює, чому рішення щодо трансформації чогось може ухвалюватися лише на рівні Світу Божественної Істини. Ми, люди, надто зрослися зі своєю вірою у біль і страждання, у смерть і страх. Навіть за готовності до припущень, що душа тієї чи тієї дитини прийшла в цей світ для здобуття досвіду знущань і насправді навіть їх бажає, — ми просто неспроможні стояти осторонь і спостерігати. Хоча з точки зору Світу Божественної Істини місія здається зовсім простою, тут, на фізичному рівні, вона має зовсім інший вигляд. Хто погодиться залишити дитину в неблагополучному середовищі? Ми просто не можемо не втрутитися. Ми ж — люди!

Як ми бачили в попередньому розділі, нам потрібно розслаблено прийняти ідею: Дух точно знає, що робить. Якби найкращий варіант для дитини полягав у тому, щоб за неї ніхто не заступився, Дух влаштував би все так, що ніхто й не звернув би уваги на знущання. А якщо Дух вважає, що чиясь втручання буде на користь цій душі, він і подбає, аби воно відбулося. Але це — не наше рішення. Ми, люди, мусимо завжди реагувати в той спосіб, який здається нам найбільш гуманним, і водночас маємо усвідомлювати, що в основі кожної ситуації — любов.

### *Радикальне Прощення трансформує*

Я зовсім не стверджую, нібито ми як люди не здатні сприяти трансформації таких енергій, як ті, що спричиняють знущання з дитини. Якраз це й відбувається, коли ми робимо кроки до створення ситуації Радикального Прощення. Якщо ми справді пробаємо — радикально — всіх людей, залучених до жорстокого поводження з будь-ким, впливаємо на всю енергетичну структуру ситуації. В остаточному

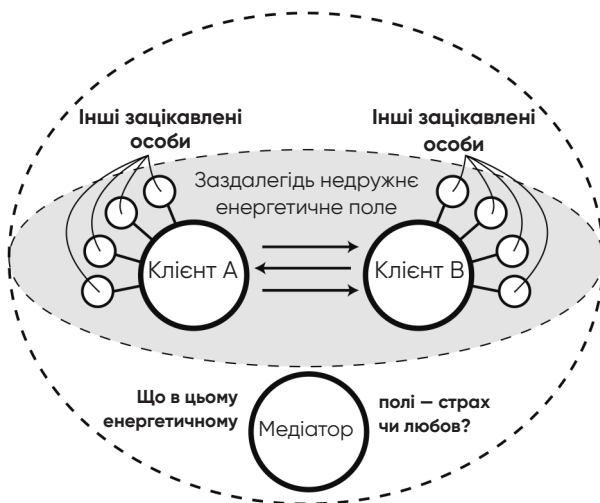
підсумку ця структура докорінно зміниться, лише коли пробачить сама дитина. Але щоразу, коли будь-хто з нас у будь-якій ситуації (незалежно від того, як ви особисто залучені до неї) робить вибір на користь відкриття довершеності події — ми одразу змінюємо енергію.

Якось мені запропонували виступити під час щорічної конференції Національної спільноти медіаторів. Виділили всього сорок п'ять хвилин, і під час моєї промови вони мали обідати! Я прийшов на конференцію заздалегідь, аби послухати, що вони обговорюють, і трішки зануритися в їхній спосіб мислення. Невдовзі я збагнув, що за попереднім фахом близько 50% присутніх були юристами, а 50% — психологами, й загалом їхній підхід до вирішення проблем клієнтів виявився доволі відкритим і гнучким.

Хвилин із двадцять на початку промови я намагався пояснити присутнім концепції та припущення, що лежать в основі Радикального Прощення. Потім накреслив діаграму (див. рисунок 9) для схематичного зображення енергетики стосунків між ними та їхніми клієнтами.

Далі я висловив думку: швидше за все, вони самі намагаються владнати конфлікт, тому вважають, що в кращому разі ситуація клієнтів А і В неприємна, в гіршому — трагічна. Також я припустив, що вони бачать свою роль медіаторів у обранні найліпшого варіанту з-поміж поганих і виході з ситуації так, щоб обидва клієнти й усі зацікавлені сторони зазнали найменшої шкоди.

Медіатори погодилися, що це справедлива оцінка їхнього завдання й загальне налаштування клієнтів — енергія ворожнечі та недовіри. Якби було інакше, ці люди й не потребували б посередництва.



**РИСУНОК 9. Енергетичні поля під час медіації**

Тоді я ввів до рівняння їхню власну енергію. Вони визнали, що їхнє енергетичне поле теж зазвичай містить думки й почуття, породжені сприйняттям ситуації загалом як «поганої». Ще я припустив: попри те що вони як медіатори щиро намагаються допомогти обом клієнтам, їхнє сприйняття ситуації як «поганої» додається до загального енергетичного поля клієнтів та підсилює їхню свідомість жертв.

— А що було б, — запитав я, — якби замість сприйняття ситуації як трагічної та небажаної, ви були б готові розглянути таку думку: в цьому випадку реалізується певний божественний задум, точнісінько так, як він і має реалізуватися, кожен учасник включно з периферійними насправді отримує якраз те, чого підсвідомо бажає на рівні душі, — й справа просувається саме так незалежно від вирішення ситуації?

— Чи не думаєте ви, що внаслідок такого підходу дещо зміниться? — вів я далі. — Замість того, щоб сповнитися почуттів і думок, породжених страхом, ваше енергетичне поле наповниться любов'ю. Чи не вважаєте ви, що це зрештою може вплинути на вирішення ситуації?

На мій подив, вони зрозуміли. Навіть юристи зрозуміли! Вони загалом погодилися з думкою, що їхнє сприйняття ситуації справляє потужний вплив на результат. Побачили причинно-наслідковий зв'язок. І йдеться не про те, що вони робили б усе інакше чи наслідки були б зовсім інші... Ідеться лише ось про що: якби вони орієнтувалися на віру в довершеність усього, що відбувається, енергія мала б змогу рухатися — без особливого опору — в належному напрямку. Це і є трансформація енергії.

## **МОРФІЧНИЙ РЕЗОНАНС**

Те, що я зараз розповів, ґрунтується на теорії Руперта Шелдрейка про *морфічні поля* та *морфічний резонанс*. Шелдрейк — англійський біолог, який постулює існування певних полів, що є самоорганізовуваними й саморегульованими системами в природі. Вони утворюють і підтримують певні моделі вібраційної або циклічної активності. Різні складові частини притягуються одна до одної за посередництва морфічного резонансу й утворюють ці поля, які, своєю чергою, постійно змінюються та еволюціонують. Коли змінюється одна складова частина, це впливає на все поле. Ця концепція застосовна на всіх рівнях — від квантових явищ аж до поведінки соціальних груп.

У контексті людських стосунків морфічні поля поєднують окремих учасників через екстрасенсорний

та енергетичний резонанс (свідомість), і цей процес не залежить від часу й простору. Саме тому коли хтось пробачає, той, кому пробачили, миттєво відчуває відповідні наслідки — незалежно від того, як далеко він перебуває.

Та повернімося до нашої ситуації з медіаторами. Можемо уявити собі ситуації, з якими вони найчастіше працюють, як морфічні поля, в яких учасників пов'язує свідомість жертви через морфічний резонанс. Щойно один учасник (медіатор) змінює свою свідомість у бік любові та вирішує приймати те, що є, і саме в такому вигляді — поле негайно трансформується та еволюціонує у бік нової енергетичної структури вищого порядку. Через морфічний резонанс інші члени групи отримують можливість подібного переналаштування, і ситуація далі може еволюціонувати в зовсім іншому напрямку, ніж у тому разі, коли трансформація свідомості не відбувається.

Я згадую роботу Шелдрейка, аби показати, що терміни, які ми тут застосовуємо в розмові про енергію та свідомість, надійно обґрунтовані в сучасних наукових дослідженнях і теоретичних напрацюваннях.

### *Нельсон Мандела вказує шлях*

Наочною ілюстрацією того, як ми можемо трансформувати енергію через Радикальне Прощення, є владнання ситуації в Південній Африці, яке здійснив Нельсон Мандела після того, як на початку 1990-х у його країні скасували апартеїд. Апартеїд — це політична система, що існувала в ПАР три чверті століття: вся влада належала білим, причому біле й чорне населення країни були чітко розділені. Білі жили в розкоші, чорні — в страшенних злиднях. Сам Мандела двадцять шість років провів у в'язниці. Після звільнення

він став президентом країни. Південна Африка кипіла жагою помсти й перебувала на межі кровопролиття, але Мандела, всім на диво, спромігся здійснити мирний перехід до нової політичної системи — на засадах не помсти, а прощення.

І секрет не стільки в тому, що конкретно він зробив, аби запобігти очікуваному кровопролиттю, скільки в тому, яким чином він працював з енергією. Мандела відмовився від помсти й орієнтував усіх на те, що весь народ у країні має подолати архетип жертви. Це, своєю чергою, дало змогу демонтувати енергетичну структуру потенційного насильства, яка вже вибудувалася в ПАР і лише очікувала найменшого сигналу, щоб вибухнути. Південна Африка й досі в процесі переходу, який відбувається не без проблем, але при цьому просувається набагато швидше, ніж ми могли мріяти лише кілька десятиліть тому.

Наша колективна місія (трансформувати архетип жертви) вимагає від нас наслідування прикладу Мандели. Маємо залишити позаду свій досвід жертви. Якщо цього не зробимо, в нас залишиться майже наркотична залежність від наших травм і від архетипу жертви.

### *Дух спонукає і заохочує нас*

Глибоко в підсвідомості ми знаємо про свою місію. Дух безперервно надає нам можливості для трансформування енергії жертви, виводить на поверхню такі явища, як інцест, знущання з дитини, сексуальне насильство і расова ненависть. Кожен із нас здатний прийняти цю місію і практикувати Радикальне Прощення у будь-якій ситуації. Якщо достатня кількість людей виконають зсув у сприйнятті, аби в усьому бачити довершеність, сама ситуація трансформується

так, що відпаде потреба у всіх тих енергетичних моделях.

### *Вправа з трансформації*

Щоб трансформувати архетип жертви, зверніться до такої практики: щоразу, коли дивитеся новини, зміщуйте свідомість із осуду на готовність бачити в ситуації довершеність. Наприклад, замість того щоб просто побачити черговий приклад расової дискримінації, спробуйте трансформувати енергію таких непорозумінь. А для цього подивіться на людину або на ситуацію, яка зазвичай мала б викликати ваші гнів та осуд, і спробуйте переміститися у простір любові та прийняття. Усвідомте, що кожен учасник просто грає свою роль у божественному задумі. Не вбачайте ні в кому жертву й ні на кого не чіпляйте ярлика лиходія. Люди — просто актори в цій драмі, розіграній заради зцілення. Пам'ятайте: Бог не помиляється!



## **ЕГО Б'Є У ВІДПОВІДЬ!**

---

Радикальне Прощення нагадує нам, що ми — духовні істоти, які переживають людський досвід, підвищує частоту наших вібрацій і сприяє нашій духовній еволюції.

А зростання в цьому напрямку становить цілком реальну загрозу для его (що визначається як глибоко закорінена складна система переконань, за якими нібито ми відокремилися від Бога й одного дня Він покарає нас за цей вибір). Адже що вищий рівень нашого духовного розвитку, то вища ймовірність, що пригадаємо, ким ми є. А ми — єдине ціле з Богом.

Щойно ми це усвідомимо, его мусить померти. Якщо ми й можемо твердити щось напевно про будь-які системи переконань, то лише те, що вони опираються всім спробам їх оскарження — і его тут не виняток. (Люди постійно демонструють, що радше будуть правими, аніж щасливими.)

Отже, що більше ми використовуємо Радикальне Прощення, то більший опір чинить его: намагається звабити нас, аби ми залишилися в обіймах архетипу жертви. Один із шляхів, якими воно цього досягає, — використання наших власних інструментів духовного зростання. Доречний приклад тут — утримання нас

у стані жертви за допомогою «роботи з внутрішньою дитиною».

Робота з внутрішньою дитиною — це метод, який дає нам змогу зазирнути вглиб себе й зцілити дитячі травми, які болять нам і в зрілому віці та помітно впливають на наше життя. Та его бачить для себе певну можливість у нашій зосередженості на травмах. Воно ефективно експлуатує ситуацію, в якій ми використовуємо нашу внутрішню дитину як метафору особистої травмованості, щоби підсилити нашу прив'язаність до архетипу жертви. А це провокує таку поведінку: ми постійно роз'ятрюємо свої травми, надаємо їм влади над собою, без кінця про них говоримо, проектуємо їх на так звану внутрішню дитину та використовуємо як тему для щирих розмов з іншими.

Значна частина роботи з внутрішньою дитиною, що набула популярності у 1980-ті роки, зосереджена на звинуваченні батьків або когось іншого в тому, що ми нещасливі у дорослому віці. Думка: «Я був би нині щасливий, якби не мої батьки», — це фактично мантра цієї психологічної практики. Ми отримуємо дозвіл вважати, що «це зі мною зробили вони»... Жити з таким відчуттям набагато простіше, ніж вважати, що ми самі свого часу певним чином *подали запит* на таке ставлення. Цей підхід автоматично перетворює нас на жертву. Поки ми звинувачуємо батьків, до цієї самої моделі вдається кожне наступне покоління.

Я не стверджую, що шукати контакт із нашими витісненими дитячими гнівом і болем, аби все відпустити, — це погано. Насправді це дуже важливо. Нам конче необхідно провести таку роботу, перш ніж перейти до прощення, бо неможливо пробачити, поки тобою володіє гнів. Але надто багато семінарів і терапевтичних методів зосереджені лише на гніві й не

допомагають нам трансформувати його через жодну форму прощення. Коли ми поєднуємо опрацювання гніву з Радикальним Прощенням, це дає нам змогу очиститися від будь-яких витіснених емоційних і ментальних токсинів — як наслідок, можемо відпустити свій гнів назавжди. Так ми залишаємо позаду й травми, й архетип жертви.

## РИТУАЛ ПРОЩЕННЯ ПЛЕМЕНІ НАВАХО

Одного разу я чув, як Керолайн Місс, авторка книжки *«Чому люди не цілюються і як можуть цілитися»*<sup>\*</sup>, описувала один ритуал індіанського племені навахо, за допомогою якого цей народ убезпечує своїх людей від хворобливої звички роз'ятрювати свої душевні рани. Вони однозначно визнають, що людям потрібно виговоритися, коли щось болить, аби група засвідчила той біль. Але водночас вони розуміють інше: коли ми проговорюємо свої травми, надаємо їм владу над собою — особливо, якщо цього надміру. Тому якщо людина має певну травму чи скаргу, якою бажає поділитися, вона може виголосити це перед племенем під час загального зібрання. Одна людина може озвучити своє невдоволення тричі, й усі слухатимуть уважно та співчутливо. Та коли та людина вчетверте увійде в коло, всі обертаються до неї спиною. Вони ніби кажуть: «Годі! Ми вислухали твої скарги тричі. Ми все зрозуміли. А тепер відпусти. Більше ми не слухатимемо». Це потужний ритуал, покликаний допомогти відпустити застарілий біль.

Уявіть собі, що було б, якби й ми підтримували своїх друзів у такий спосіб. Почули їхні скарги про

---

\* Caroline Myss, *Why People Don't Heal and How They Can*.

травми й жертви тричі, а вчетверте сказали: «Я вже достатньо чув від тебе про це. Тепер тобі час відпустити ситуацію. Я не сприятиму тому, щоб твої травми набували влади над тобою, — не дозволятиму більше розповідати мені про них. Я надто тебе люблю».

Упевнений: якби ми так поводитися, багато друзів назвали б нас зрадниками. Мабуть, вони сприйняли б нашу поведінку не як акт любові й підтримки, а як зраду — та одразу звинуватили б нас.

Якщо ми бажаємо по-справжньому підтримувати одне одного в цій подорожі шляхом духовної еволюції, то не маємо іншого вибору, крім ризикованого проведення чіткої лінії для тих, кого любимо та кого намагаємося позбавити хворобливої прив'язаності до травм. Така поведінка сприяла б реалізації нашої колективної місії, що полягає в подоланні архетипу жертви й пригадуванні того, ким ми є насправді.

## **ЧАС, МЕДИЦИНА І ПРОЩЕННЯ**

---

Духовна еволюція дає нам нове розуміння і нові знання про наші фізичні тіла й про те, як потрібно про них дбати. Медична парадигма, якої ми дотримувалися впродовж останніх трьох століть — відколи французький філософ Рене Декарт визначив тіло як машину, — нині стрімко змінюється, поступається місцем холістичному підходові, за якого ми сприймаємо тіло-розум як єдине ціле.

Раніше ми визначали здоров'я як відсутність захворювань. Тепер ми звертаємо увагу на те, чи вільно протікає нашим тілом життєва сила (*прана*, *ці* тощо). Для міцного здоров'я потрібно, щоб ця життєва сила могла рухатися вільно. Ми не можемо бути здоровими, якщо наші тіла переповнені енергією образи, гніву, туги, провини й смутку.

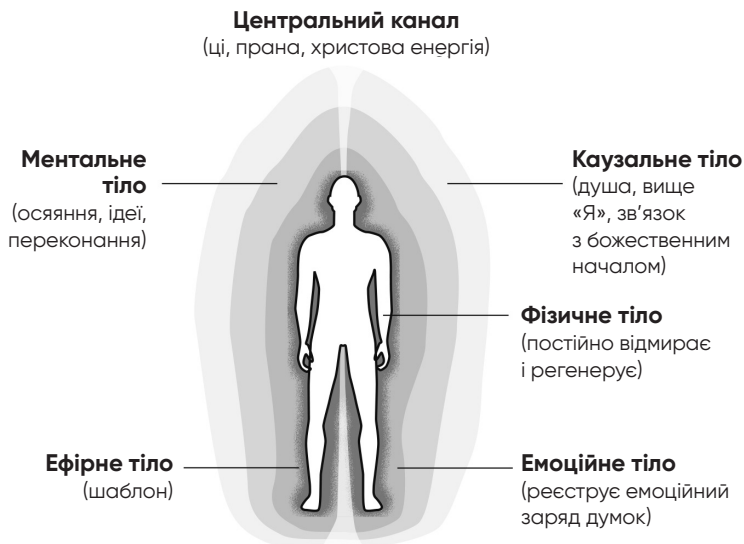
Коли ми тут говоримо про тіло, маємо на увазі не лише тіло фізичне, що є водночас і енергетичним, а й наші тонкі тіла. Серед них виділяємо ефірне, емоційне, ментальне та каузальне. Кожне має свою частоту енергетичних коливань. Ми зазвичай визначаємо фізичне тіло як хімічну сполуку різних молекул, але фізики вчать нас сприймати всі п'ять тіл (включно з фізичним) як дедалі щільніші згущення енергетичних структур у їх взаємодії.

Тонкі тіла обіймають фізичне шар за шаром (як енергетичні футляри) — кожен прошарок на октаву вищий за попередній. Але вони не є фіксованим діапазоном із чітко визначеними кордонами (на відміну від того, що ми бачимо на рисунку 10). Радше можна сказати, що ті шари значною мірою змішуються один із одним у межах одного й того самого простору та є складовими частинами єдиного океану енергії навколо нашого тіла. Тонкі тіла розрізняються не так своїм розташуванням у просторі, як частотами, на яких вони вібрують.

Тонкі тіла гармонійно резонують з енергетичними структурами фізичного тіла, дають змогу свідомості (розуму) взаємодіяти з тілом. Саме про це йдеться, коли ми говоримо про *континуум тіло-розум*, маючи на увазі, що розум перебуває як усередині фізичного тіла, так і за його межами. (Докладніше про характеристики та завдання, які ми приписуємо кожному з цих тіл, див. у розділі 15.)

Застосуємо цю концепцію до практичної аналогії. Уявіть собі, що ваші тіла — фільтри в димарі домашньої опалювальної системи. Щоб система працювала ефективно, потрібно періодично чистити ці фільтри. Для належної роботи опалення повітря має вільно проходити ними. Те саме стосується нашого тіла та життєвої сили: потрібно, щоб життєва сила протікала легко й вільно через усі тіла — як фізичне, так і тонкі.

Коли ми когось засуджуємо, звинувачуємо, здійснюємо проєкції, придушуємо гнів, плакаємо образу тощо, тим самим створюємо енергетичні блоки в своєму тілі (тілах). Щоразу при цьому наші фільтри трохи більше засмічуються, отже, для підтримання вогню залишається дедалі менше повітря. Рано чи пізно фільтр виявиться забрудненим остаточно й за браку



**РИСУНОК 10. Тонкі енергетичні тіла**

життєвої енергії, необхідної для горіння кисню, полум'я в піщі згасне. Простіше кажучи, коли наші фізичне й тонкі тіла надто засмічуються і життєвій силі важко струмувати, тіло дає збій. У багатьох випадках це виявляється передовсім як депресія. Зрештою, тіло починає хворіти і, якщо блоків не прибрати, ми можемо померти.

Пригадайте, як моя сестра Джилл відчула звільнення енергії, коли перейшла до Радикального Прощення. Фільтри в каналах її життєвої сили були засмічені токсичною системою переконань стосовно власної нікчемності. А про минулі образи, гнів, сум і розчарування в тодішній ситуації — що й казати! Коли вона все це відпустила, енергетичні блоки знялися і це призвело до зміни емоційного стану. Коли ви пробачаєте радикально, тим самим вивільняєте

величезну кількість життєвої енергії, яка далі може використовуватися задля зцілення, творчості та досягнення вашої справжньої життєвої мети.

### *Фарра долає грип*

Мій давній друг Фарра Аллен, співзасновник Школи масажу в Атланті та консультант із питань здоров'я тіла-розуму, свого часу десь підхопив тяжку форму грипу, яка зазвичай тримає людей у ліжку десять днів і більше. Хвороба вдарила по ньому доволі потужно, але замість капітуляції перед вірусом він вирішив провести певну внутрішню роботу над енергетичними структурами, які дозволили вірусові захопити організм. Фарра вдався до процесу під назвою «активна уява» (який фактично зводиться до запису змісту вільного потоку свідомості) та натрапив на одну невирішену й неусвідомлену емоційну проблему. Аллен використав Радикальне Прощення, щоб цю проблему владнати, — і грип відступив майже одразу. Уже за два дні після початку хвороби він міг повноцінно працювати й почувався цілком здоровим. Це переконлива демонстрація цілющої сили Радикального Прощення.

### *А чи відступить рак?*

Уявіть собі, що йдеться не про грип, а про рак. І ми так само припускаємо, що його першоджерелом стали певні глибоко витіснені емоції. Виходимо з того, що зцілення можливе через усунення цього енергетичного блоку. У такому разі можна порекомендувати дошукатися тих витіснених почуттів, повною мірою їх відчувати, а потім відпустити.

Проте, на відміну від грипу, який, напевне, перейшов із тонкого тіла Фарри до фізичного за кілька днів,



для такого переходу енергетичної структури раку та, зрештою, виявлення себе через хворобу могло збігти багато років. І тоді постає запитання: а скільки ж часу потрібно, щоби повною мірою обернути цей згубний процес, якщо ми працюватимемо лише на емоційному рівні? Цілком імовірно, що це потребуватиме приблизно стільки ж років, скільки минуло від початку розвитку проблеми, — не надто втішний прогноз, якщо людина має рак чи іншу хворобу, за якої час є вирішальним чинником, принаймні такий вигляд це має.

#### *Час як чинник зцілення*

Ми сприймали час як фіксоване та лінійне явище, аж поки Ейнштейн не продемонстрував, що час є відносним концептом. Коли йдеться про те, як багато часу потрібно для зцілення від фізичної хвороби, без сумніву, важливим чинником є наша свідомість. Що вищий рівень свідомості, то швидше ми можемо змінити все, на чому сфокусуємо увагу.

Уявіть, що свідомість — частота ваших вібрацій. Цілком імовірно, енергетичне обернення процесу, що призвів до виникнення раку в людини з низьким рівнем вібрацій, відбере забагато часу. А рівень вібрацій буде, безперечно, низьким, якщо ми охоплені страхом, сповнені гніву та відчаю, вважаємо себе жертвою і (або) наша енергія обертається навколо минулого. У більшості людей стан свідомості найчастіше саме такий. Через це дуже мало хто здатен достатньо швидко розвернути назад процеси, що призвели до такого захворювання, як рак, покладаючись лише на звільнення від емоційних причин хвороби, — якщо тільки ми не знайдемо можливості для підвищення рівня своїх вібрацій.



**РИСУНОК 11. Час і зцілення**

Коли ми відмовляємося від архетипу жертви та спрямовуємо свою енергію в теперішнє за допомогою процесу Радикального Прощення, набуваємо спроможності до підвищення своїх вібрацій достатньою мірою, аби забезпечити бодай швидше, якщо не миттєве обернення хворобливих процесів. Ми збільшимо свої шанси, якщо залучимо ще й інші способи підвищення вібрацій, такі як молитва та медитація.

Наведу приклад. Жінка, яка відвідувала один із наших ретритів, перенесла до того три операції з видалення злоякісних пухлин яєчників, а ось тепер лікарі сказали, що жити їй залишилося максимум три місяці. Вона перебувала в депресії, майже не мала ні сили, ні волі до життя. Сказала, що записалася на наш ретрит лише тому, що для цього зібрали гроші прихожани її церкви, тож вона почувалася зобов'язаною. Після нашої з нею роботи в жінки відбувся дивовижний прорив: вона пригадала подію, що сталася з нею, коли їй було два з половиною роки. Вона повірила в свою цілковиту нікчемність. Жінка вивільнила багато емоцій, пов'язаних із тією подією, і з прикрістю усвідомила, що безліч разів сама створювала в житті

ситуації, щоб ту свою нікчемність підтвердити. Після цього рівень її життєвих сил значно підвищився. На момент, коли вона від нас поїхала, жінка вже палала бажанням знайти альтернативну програму боротьби з раком, щоб здолати хворобу, попри всі прогнози лікарів. Вона готова була навіть поїхати за межі США, якщо обраний нею метод виявиться в нашій країні поза законом. (А багато таких методів у нас і справді заборонені.)

Після двох тижнів завзятих пошуків методу, який дуже зацікавив ту пані, вона раптом усвідомила, що зцілення прийде через молитву. Отже, вона знайшла у штаті Нью-Йорк подружню пару, яка організовувала тижні молитов... і справді провела в молитві цілий тиждень. Після повернення відвідала свого онколога, який обстежив її та сказав: «Не знаю, як це пояснити... але у вашому тілі не залишилося жодних слідів раку. Я можу просто сказати, що це спонтанна ремісія, та позаяк вірю в Бога, не хочу називати це інакше, ніж дивом».

Історія цієї жінки — чудовий приклад того, як підвищення рівня вібрацій за допомогою молитви може обернути фізичні процеси за дні, а не за роки. Я вірю, що й Радикальне Прощення може діяти так само.

### *Дослідження прощення в Сіетлі*

В Університеті Сіетла провели цікаве дослідження про зв'язок між прощенням і часом (щоправда, його результати досі не опубліковані). Учені опитали певну кількість людей, які, за їхніми власними оцінками, почувалися жертвами. Дослідники хотіли подивитися, як це відчуття змінюється з плином часу. Одне їхнє відкриття полягало в тому, що умиротворення, визначене як «відсутність образи», настає не внаслідок

певного спеціального акту «прощення», а в результаті несподіваного *відкриття* з боку учасників дослідження, що насправді вони вже пробачили. Усі вони повідомляли: що більше намагалися пробачити, то важче це було, то більше образи відчували. Тоді вони припиняли спроби пробачити та просто *відпускали* ситуацію. Потім, за якийсь час (його тривалість у різних людей була різна), до них несподівано приходило усвідомлення, що в душі образи більше немає — фактично відбулося прощення.

І ще одне (навіть цікавіше) відкриття полягало ось у чому: перш ніж усвідомити, що вони пробачили, люди дізнавалися — вони самі отримали прощення. (Хто їх пробачив і за що, не мало жодного значення.) Це переконливо свідчить, що прощення є енергетичним зсувом. Коли ми стаємо об'єктом прощення — тобто свідком вивільнення заблокованої енергії, — самотужки та майже автоматично здобуваємо спроможність до розблокування власних енергетичних заторів стосовно інших людей.

Це дослідження не лише підтверджує наш здогад: до прощення неможливо дійти зусиллям волі, — а й демонструє те, що прощення є внутрішньою трансформацією, яка відбувається через відмову від власної прив'язаності до образи й активізується ситуацією, коли тебе самого пробачили. Результат цього дослідження також підтверджує цінність дев'ятого кроку в дванадцятикроковій Програмі анонімних алкоголіків (та в інших подібних програмах). Крок дев'ятий — намагання відшкодувати збитки людям, яким ми заподіяли шкоду, та попросити в них пробачення. Коли ми переконуємося, що справді отримали прощення, це усвідомлення вивільняє в нас енергію для прощення не лише інших, а й себе самих.

Хтось заперечить, мовляв, дослідження в Сіетлі демонструє, що процес прощення дуже повільний, отже, це не надто ефективний метод протидії такому захворюванню, як рак. У багатьох випадках минули десятиліття, перш ніж люди усвідомили, що вони пробачили.

Проте ми звертаємо вашу увагу на важливу різницю між Радикальним і традиційним прощенням. Те, про що йдеться в цьому дослідженні, — без сумніву, останнє. Я готовий запрягтися: якби піддослідних розділили на дві групи — одну ознайомили з ідеями Радикального Прощення, іншу залишили практикувати фактично традиційне прощення, — перша група знайшла б умиротворення незрівнянно швидше за другу.

Я не стверджую також, що Радикальне Прощення завжди відбувається миттєво, — хоча маю засвідчити, що часто буває саме так. Також не можу стверджувати, що цей метод — надійний засіб від раку. Водночас він має стати невід'ємною частиною будь-якого терапевтичного протоколу. Деякі люди навіть зволікають із сучасною терапією, аби подивитися, чи не дасть Радикальне Прощення результатів, за яких потреба в певних жорстких медичних процедурах узагалі відпаде. А у випадку з традиційним прощенням на таке годі й сподіватися.

### *Історія Мері*

Моя подруга Мері, яка спільно зі мною веде багато моїх ретритів, місяцями вперто заперечувала, що з її здоров'ям щось дуже й дуже негаразд. Коли ігнорувати очевидне далі було неможливо, вона звернулася до лікаря, який сказав, що в неї третя стадія раку прямої кишки — потрібна операція, і негайно. Мері попроси-

ла тридцять днів, і лікарі неохоче погодилися. Вона знайшла собі крихітну хатинку десь у горах і провела там тиждень. Займалася медитацією і практикувала Радикальне Прощення стосовно всіх людей у її житті включно з собою. Постувала, молилася, плакала та буквально пройшла крізь темну ніч душі. Потім повернулася додому та почала працювати з певними фахівцями, які допомогли їй очистити тіло й зміцнити імунну систему.

Через тридцять днів їй нарешті зробили операцію. Згодом лікар розпитував, що вона таке зробила, щоб рак майже зник: від початку готувалися до радикальної операції, а на практиці для видалення пухлини знадобилося лише мінімальне хірургічне втручання.

У тих випадках, коли пухлина надто розрослася або така агресивна, що потребує негайного медичного втручання, операція, хіміотерапія або опромінювання дають змогу виграти час... Але час для чого?

Пам'ятайте: ліків від раку не існує. Отже, незалежно від того, які медичні процедури призначають лікарі, вони мовчки очікують майже неминучого рецидиву — це просто питання часу. Я сприймаю медичне втручання (якщо пацієнт його переживе) лише способом виграти трохи часу для роботи з Радикальним Прощенням, яке може справді запобігти рецидивам.

Радикальне Прощення — один із найкращих профілактичних заходів. Воно розчищає енергію в тонких тілах задовго до того, як вона утворить блоки в тілі фізичному. Я впевнений: коли ми допомагаємо людям опрацювати важкі моменти їхнього життя засобами Терапії Радикального Прощення (як я зробив це для своєї сестри Джилл), це не лише сприяє зціленню травм у їхньому тонкому тілі, а й запобігає виникненню хвороб у тілі фізичному. Я впевнений:

якщо ми сприятимемо протіканню енергії в нашому тілі саме так, як вона має протікати за задумом, то ніколи не хворітимемо. Нині я більше не провожу п'ятиденних ретритів для хворих на рак, але й далі сприймаю семінари з Радикального Прощення, які нині пропоную клієнтам в усьому світі, як заходи за- побігання онкології.

Звісно, у цьому разі також корисними будуть адекватні фізичні вправи, належна дієта, а також інші розумні практики. Але найважливіше для міцного здоров'я і зцілення — дбати про те, щоб наші енергетичні тіла не були засмічені всіляким непотребом. На жаль, цей аспект зцілення привертає до себе мінімальну увагу в інформаційному полі, навіть попри те що в самих лише Сполучених Штатах кожна п'ята людина вживає ті чи ті антидепресанти на кшталт *Prozac*. Якщо додати той факт, що депресія завжди передує онкології, постає запитання: чи це просто збіг, що від раку помирають у відсотках рівно стільки ж американців — кожен п'ятий?

У мене часто запитують, чому я працюю з людьми, які хворіють на рак. Я дуже мало знав про медичний бік питання, коли тільки на початку 1990-х почав проводити для таких пацієнтів свої п'ятиденні семінари з емоційного та духовного зцілення.

Лише за певний час я усвідомив, чому мене привабила ця робота: вона безпосередньо пов'язана з моїм зацікавленням проблемою прощення. Це осяяння зійшло мені, коли я дізнався, що майже всі пацієнти з онкологією впродовж свого життя пригнічували й витісняли власні емоції, а ще вони вирізняються чітко визначеною нездатністю пробачати.

Тепер я вже переконався: брак здатності до прощення сприяє розвитку більшості різновидів раку

й, цілком можливо, навіть є головною їх причиною. Саме тому моя робота з такими пацієнтами, а також із тими, хто бажає запобігти хворобі (або рецидивам), нині зосереджена практично виключно на Терапії Радикального Прощення.

### *Історія Джейн*

Джейн брала участь в одному з п'ятиденних ретритів, які ми проводили в горах на півночі Джорджії. Вона вже пережила мастектомію, а тепер чекала на трансплантацію кісткового мозку. Після ретриту жінка раз на тиждень приїздила до мене для сеансів гіпнотерапії та індивідуальних консультацій. На свій другий сеанс вона прибула в дуже пригніченому стані: того дня пройшла МРТ-сканування, під час якого було виявлено метастази в головному мозку. Хоча ця новина погана сама собою, вона ще й зменшувала шанси Джейн на трансплантацію. Лікарі й без того планували хіміотерапію для припинення розвитку хвороби, але тепер стан Джейн їх дуже дивував, адже зазвичай рак розповсюджується від грудей до печінки, і лише потім — до мозку. І дуже рідко метастази одразу поширюються саме так. Я подумав, що ситуацію потрібно дослідити уважно.

Джейн була привабливою жінкою у віці трохи за сорок. Близько семи років у неї не було жодних романтичних стосунків. Трапився один чоловік, але їх радше пов'язувала тісна дружба, ніж щось глибше. Жінка твердила, що він — просто приятель, хоча вони час від часу займалися сексом. Коли я почав заглиблюватися в її особисте життя, докопався до страшного розпачу через стосунки, які вона розірвала за багато років до того. Про той зв'язок жінка розповідала яскраво й пристрасно... Джейн зустрічалася з тим чоловіком



вісім років, просто обожнювала його. Але за чотири роки після знайомства, коли Джейн вважала цілком доречними розмови про шлюб, з'ясувалося, що коханий уже одружений і має дітей. Він не мав жодного наміру розлучатися з дружиною. Джейн упала в розпач, але не змогла відмовитися від зустрічей із ним. Щоб остаточно розірвати цей зв'язок, їй знадобилися ще чотири дуже болісні роки.

Вочевидь, саме внаслідок тих невдалих стосунків Джейн просто наглухо закрилася на емоційному рівні й більше не дозволяла собі глибоких почуттів до жодного чоловіка. Я не здивувався з того, що в неї розбите серце, — це доволі характерно для жінок, які хворіють на рак грудей. (Адже груди є органом, що відповідає за найтеплішу людську турботу; до того ж вони розташовані близько до серця.)

Перш ніж вийти за двері після завершення сеансу, Джейн сказала мені пошепки:

— Я запроторила його на горище...

Я почувався ошелешеним.

— Ви про що? — запитав я.

— Ну... все, що накопичилося за роки стосунків із тим чоловіком, усе, що могло б нагадувати про нього, я склала в коробку. А потім занесла її на горище. Вона й досі там. Я жодного разу її не торкалася...

Я попросив її сісти й повторити все це знову. Потім ще раз. І ще. І ще. Нарешті вона побачила зв'язок між коробкою на горищі, яка символізувала нещасливе кохання, та своїм нинішнім раком.

— О Боже! — вигукнула вона. — Так це він у моїй голові, правда ж? Застряг під дахом...

Я порадив їй удома негайно піднятися на горище, забрати коробку й принести наступного разу, коли ми проведитимемо сеанс, щоб ми могли разом перебрати

все те. Ми планували, що жінка розповість історію кожної речі, щоб вивільнити енергію того чоловіка й відпустити весь витіснений біль. Джейн зрозуміла, що це може бути ключем до зцілення, й була у захваті від нашого плану. На жаль, наступного дня їй стало зле й вона потрапила до лікарні. Джейн померла за місяць. Вона так і не дісталася коробки під дахом. Цілком імовірно, що їй була нестерпна сама думка про те, щоб перебирати ті речі й наново переживати біль від розлуки з коханим... Я не відкидаю і такої можливості: на певному рівні вона вирішила ліпше померти, ніж знову роз'ятрювати рани.

## ВИТОКИ ХВОРОБИ

Енергетичні блоки завжди зароджуються спочатку в тонких тілах. Далі, якщо не позбутися їх на тому самому рівні, вони переходять у фізичне тіло та в остаточному підсумку виявляються як онкологічні захворювання, розсіяний склероз, діабет тощо. Таким чином, можемо сказати, що недуга завжди починається в тонкому тілі й лише згодом просувається всередину.

Раніше ми вважали, що найліпша можливість запобігти хворобі — регулярний медогляд. Нині вже знаємо, що набагато краще консультуватися з людьми, які вміють читати ауру, — інакше кажучи, можуть налаштовуватися на енергетичні структури тонких тіл, зокрема на ефірне тіло. Вони здатні бачити блоки, що формуються на енергетичному рівні задовго до того, як виявляться на фізичному. Представники офіційної медицини з добре розвинутою інтуїцією діють так само.

Окрім того, нині існують і складні технологічні діагностичні системи, що виконують подібну функцію.

Вони мають загальну назву «апарати електродермального моніторингу», і ними здебільшого користуються натуропати, гомеопати, остеопати й хіропрактики. Такі прилади сканують акупунктурні точки (а вони безпосередньо пов'язані з ефірним тілом), щоб отримати дані від кожного органу й зареєструвати зародки хвороби задовго до того, як це можна зробити засобами офіційної медицини. Ми маємо безліч підтверджень, що такі прилади працюють надзвичайно точно, хоча більшість представників офіційної медицини їх не визнають. Позбавитися структурного зародку хвороби на енергетичному рівні набагато легше, ніж потім лікувати її, коли вона вже виявиться фізично, адже фізична матерія значно сильніше опирається змінам.

## ЕМОЦІЙНИЙ МОТЛОХ

Фахівці з квантової фізики вже довели, що емоції здатні густішати й утворювати енергетичні частки, тож якщо не вивільнити їх назовні, вони можуть застрягнути в проміжках між атомами й молекулами. Це має вигляд засміченого фільтра. Щойно емоція перетворюється на частку, звільнитися від неї стає набагато важче — і в цьому велика проблема. Щоб прибрати блок із фізичного тіла, потрібно використати незрівнянно більше часу й зусиль, ніж для того, щоби позбутися його, поки він ще перебуває у формі чистої енергії в тонкому тілі (тілах) — у нашому випадку йдеться про емоційне тіло.

Проте ми цілком можемо виштовхнути ці частки, перш ніж вони заподіють шкоду, і найкращий відомий мені спосіб — комбінація Радикального Прощення та дихальної практики «Саторі» (див. розділ 27). Але якщо дозволити цим часткам накопичуватися,

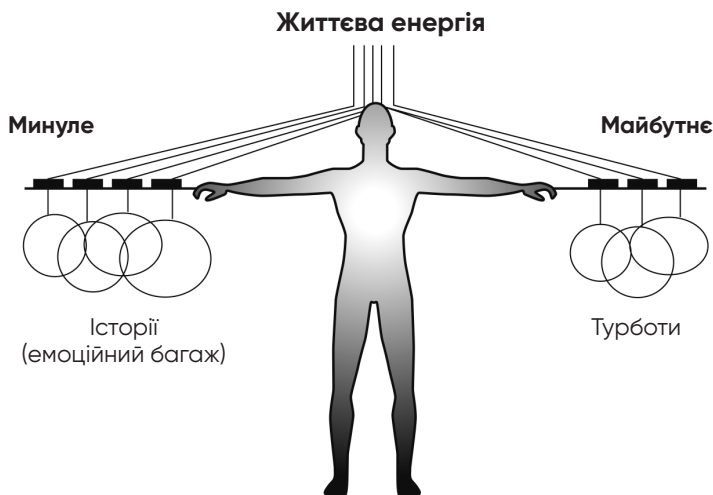
вони поступово консолідуються у фізичну матерію, з якої згодом утворюються ракові пухлини — а ось цю проблему вирішувати вже набагато складніше, й вона становить реальну загрозу для життя.

## ЧОМУ МИ НЕ ЗЦІЛЮЄМОСЯ

Вочевидь, процес зцілення безпосередньо залежить від часу. Щоб еволюціонувати до такого ступеня, коли ми зможемо себе зцілювати, необхідно зосередити більшу частину свідомості в теперішньому часі — не в минулому, не в майбутньому, а просто зараз. У своїй аудіопрограмі *«Чому люди не зцілюються»* Керолайн Місс наголошує: люди, які спрямовують більш ніж 60 відсотків своєї життєвої енергії у минуле, просто неспроможні до енергетичного зцілення. Отже, вони змушені цілком покладатися на хімічні лікарські засоби.

Місс стверджує, що від 60 до 70% неоціненної життєвої енергії звичайної людини витрачається на опрацювання негативного досвіду з дитинства, підліткового віку та ранньої молодості, а також на обслуговування цілої колекції втрат, розчарувань і образ; ще 10% — на занепокоєння, планування та намагання контролювати майбутнє. Таким чином, у нас залишається дуже й дуже мало енергії на поточний момент — або на зцілення. (Тут важливо зазначити, що опрацювання позитивних спогадів не виснажує нашу енергію... Те саме стосується навіть звернення до негативних спогадів, які ми вже опрацювали й піддали прощенню.)

Життя має власні засоби для повернення нас — і нашої енергії — у поточний момент. Часто таке повернення відбувається через травму. Коли на нас звалюються



**РИСУНОК 12. Чому люди не зцілюються**

проблеми, коли спіткає катастрофа, коли раптом дізнаємося, що наше життя під загрозою, ми повністю зосереджуємося на поточному моменті. Інстинктивно концентруємо свідомість у теперішньому часі — адже й минуле, і майбутнє втрачають будь-яке значення. Існує лише зараз. Наочною демонстрацією того, яку силу дає нам таке фокусування енергії, є ситуації, коли мати бачить, що її дитина застрягла під автівкою, і раптом знаходить сили, щоб підняти ту залізну глибу й звільнити малюка. Надзвичайні хоробрість і звитяга теж прокидаються саме тоді, коли людина зосереджує всю свою енергію в поточному моменті, — тому що страх виникає, лише коли ми проектуємо минуле в майбутнє. А коли ми справді переживаємо цю мить, стаємо абсолютно безстрашними — бо не усвідомлюємо ні минулого, ні майбутнього.

Радикальне Прощення допомагає закріпитися в сьогоденні, бо для того, щоби пробачити радикаль-

но, нам не потрібно повертатися в минуле. Ми просто пробачаємо людині, яка віддзеркалює наші проєкції, тут і зараз. Саме в цьому краса Радикального Прощення. Авжеж, це правда: певні зв'язки з минулого виявляються такими яскравими й виразними, що можуть пояснити теперішній момент (як у випадку Джилл). Але фокусуємося ми на довершеності того, що відбувається *саме зараз*.

Ми можемо або відмовитися від архетипу жертви й спрямувати нашу енергію на поточний момент через Радикальне Прощення, або чекати, поки нас силоміць поверне в сучасність певна травма. Інакше кажучи, можемо або трансформувати свою свідомість зусиллям волі, або чекати, щоб до цього нас примусили катастрофа чи смертельна хвороба.

## **ЩО НАГОРІ, ТЕ Й ВНИЗУ**

---

Цілком імовірно, що цілому людству найближчим часом доведеться робити той самий вибір, з яким кожен із нас стикається індивідуально. Як я вже зазначав у попередньому розділі, нам потрібно вирішити: зцілитися за власним бажанням або через травму.

Нині багато провидців стверджують: вони бачать численні ознаки того, що перед людством уже найближчим часом постане чіткий вибір — зцілення усвідомлене або через катастрофу. Земля хворіє на рак, і ця пухлина — людство. Наша свідома планета все своє життя перебувала у стані бездоганної рівноваги. Кожна мала частинка робила все необхідне для підтримання балансу всієї системи. Подібну роботу виконують здорові клітини людського тіла.

Упродовж тисячоліть ми були частиною цієї збалансованої системи. Але в останні кілька сотень років люди поставили себе над природним порядком і чомусь увірували, що можуть домінувати над цілою системою та контролювати її. Ми поводимося мов ракові клітини, що безконтрольно розмножуються в тілі та поширюють метастази організмом, поки зрештою не поїдають його цілком... Ми плодимося та розповзаємося планетою, вичерпуємо природні ресурси так,

ніби ніщо в цілому світі не має жодного значення, окрім нашої жадоби.

Подібні до пухлини, що стискає серце або знищує легені, ми беремо в смертельні обійми джерело власної життєвої сили: вирубуємо ліси, забруднюємо повітря, отруюємо середовище... Науковці кажуть, що людство вже наблизилося до знищення життя, яким ми його знаємо... І це — в найближчі сорок чи п'ятдесят років, якщо не відбудуться кардинальні зміни.

Але передовсім необхідно змінити свідомість. Мусимо всі разом змінити її на колективному рівні — інакше нам доведеться пережити безпрецедентну травму, в результаті якої буде знищено всі структури, що підтримують нинішній рівень нашого життя.

## **ЗМІНИ НА ЗЕМЛІ ТА ПОЛІТИЧНІ ПЕРЕВОРОТИ**

Від найдавніших часів аж до сьогодні провидці передрікали великі катастрофічні зміни на Землі на початку тисячоліття. Серед тих передбачень — дві зміни полюсів, потужні землетруси, катастрофічні кліматичні зрушення, виверження вулканів і значне підвищення рівня моря через танення полярних льодовиків. Унаслідок цих подій світова мапа кардинально зміниться: значна частина суходолу опуститься під воду, а з океану постануть нові континенти. Це супроводжуватиметься неймовірним руйнуванням і хаосом, загинуть мільйони людей. Також на нас чекають безпрецедентні політичні перевороти, релігійні війни та екологічні катастрофи.

Серед авторів подібних пророцтв найбільш відомі: прородець Нострадамус, який жив у XVI столітті, а також «пророк, що спить», Едґар Кейсі, який робив дуже точні передбачення в 1940-х роках. Також



подібні пророцтва з'являються в багатьох релігійних писаннях включно з біблійним «Одкровенням», стародавніми текстами індіанців із племені майя, племені хопі й багатьох інших давніх народів.

Багато хто помічає, що ці зміни на Землі вже почалися. Тепер, коли вже неможливо далі ігнорувати вплив глобального потепління, наукове співтовариство робить власні прогнози. Науковці вказують на збільшення кількості повеней, засух, ураганів, торнадо й вивержень вулканів — і всі вони доволі схожі на передбачення Кейсі та інших провидців. Останнім часом світ став набагато менш стабільним у політичному сенсі, деякі поточні події дуже перегукуються з певними неприємними пророцтвами.

### *Від свідомості дещо залежить*

Науковці небагато говорять про вплив свідомості на Землю, натомість зосереджуються на заходах, яких слід вживати для запобігання навислим над нами катастрофам. Але більш духовно орієнтовані пророцтва завжди містили натяк на те, що суворі зміни фізичних умов життя на земній кулі та політичні катаклізми цілком можна пом'якшити, якщо люди отямляться та дещо змінять у своїй свідомості. Інакше кажучи, хоча свідомість, орієнтована на страх і жадібність, справила на планету глибокий негативний вплив, що нині тягне за собою невідворотні й тяжкі фізичні зрушення, ми можемо трохи пом'якшити удар, якщо підвищимо рівень власної свідомості. Як ми можемо вплинути на хворобливі процеси в ефірному тілі людини за допомогою нефізичних засобів (молитви, Рейкі, зцілення руками, Терапії Радикального Прощення тощо), так само й ту енергетичну модель хаосу та катастрофічних змін, уже сформовану в ефірному тілі Землі, ще

цілком можна розсіяти, перш ніж вона виявиться на фізичному рівні. І шлях до цього напрочуд простий: хоч як це дивно, — молитва.

Останніми роками наука приділяє молитві дедалі більше уваги, й серед науковців потроху формується консенсус: вона все-таки працює. Ми справді молитвою творимо реальність. Але одразу мушу зауважити: йдеться не про ті молитви, що складаються з потоку прохань і вимог, мовляв, Боже, дай нам те чи те, або зроби щось так, а не інак... Не працюватимуть також інші спроби підказати Богові, як він має діяти.

Ні, сутність дієвої молитви не в словах і не в думках. Вона — в *почуттях*. Молитва приводить до здійснення ваших бажань лише тоді, коли вам вдається повною мірою відчути: ви вже маєте все, чого бажаєте, твердо знаєте, що все необхідне вже зроблене й ви отримали свій дар. Мабуть, найбільш адекватним описом цього стану є «відчуття глибокої вдячності».

Але навіть такий підхід спрямований на конкретний результат, а тому, напевне, не зможе підняти рівень свідомості на достатню висоту, щоб забезпечити необхідний енергетичний зсув.

Найчистіша форма молитви, на яку ми здатні, — це *відчуття* спокою... Того спокою, що настає, коли ми повною мірою довіряємося тому, що є, — адже знаємо: Дух усе владнав, отже, все відбудеться найкращим чином, якщо тільки ми не заважатимемо... І нам комфортно з цим знанням.

Лише коли ми повною мірою довіряємося поточній ситуації, то долучається енергія змін — і якими вони будуть, знають лише небеса! Не моліться *про* спокій. Хай ваша молитва і буде *відчуттям* спокою. Це і є найдієвіша молитва, на яку лишень ми здатні. Спокій — найпотужніша в світі сила, й вона, без сумніву,

надзвичайно потрібна нам зараз. Коли нам вдається відчувати спокій у серці, ми пізнаємо любов — і світ її віддзеркалює.

А це означає, що ми маємо вибір. Кожен індивідум може обрати відчуття страху, нестачі, недовіри, жадоби й провини або все це відкинути й перебувати в спокої. Ось так усе просто. Спокій/любов — єдина протиотрута від свідомості, заснованої на страхові, в якій ми нині живемо. Отже, просто зробіть свій вибір. І в нас для цього є технологія. Щодня використовуйте Радикальне Прощення, аби той вибір реалізувати, — і подивіться, що з того вийде!

Цілком імовірно, що просто зараз ми спостерігаємо, як Земля і все людство проходять через кризу зцілення, — тобто перш ніж почнеться покращення, може стати гірше. (Криза зцілення — це ситуація, коли ми спостерігаємо значне погіршення в стані організму безпосередньо перед видужанням, наприклад, підвищення температури або дозрівання фурункула. Це погіршення стану означає процес очищення й детоксикації.)

Хоч якими кепськими не здавалися б наші справи, мусимо вірити, що навіть у такій ситуації є довершеність і Божий намір. Зрештою, хіба можна уявити собі кращий спосіб, у який Дух міг подати нам дзеркальне відображення нашої жаги контролю та жадібності, ніж те, що відбувається нині? Чи ліпше відображення нашого бажання сортувати й розділяти людей? Ми не зможемо духовно зростати, поки тримаємося за такі енергії... І якщо для нашого зцілення від цього потрібні радикальні зміни на Землі, вони відбудуться. Як наслідок, видужає ціла планета. І ми разом із нею.

Щоб розглянути всю дискусію в ширшій перспективі, маємо також пам'ятати: позаяк фізичний світ

насправді — ілюзія, те, що ми сприйматимемо як зміни на Землі, — теж ілюзорне. Це пояснює, чому зміни в людській свідомості можуть змінити всю ситуацію миттєво. Як ми відчуватимемо зміни на Землі, залежить від нашого сприйняття тих подій. Якщо бачимо в них ознаки очищення свідомості та кризи зцілення, яка має призвести до духовної трансформації, наш досвід буде абсолютно не таким самим, як у тому разі, коли ми почуватимемося жертвами, а самі зміни вважатимемо страшною карою за нашу кричущу дурість. Точка зору Радикального Прощення дає нам змогу побачити довершеність поточних подій, допомагає досягти радості та спокою, які чекають на нас після завершення цього досвіду.

### *Дарунок*

Вислів «що нагорі, те й унизу», серед іншого, має сенс і стосовно того, як ми реагуємо на онкологію чи то в людському тілі, чи в тілі цілої планети. Коли ведемо «війну» з пухлинами за допомогою токсичних ліків та інших сильних медичних засобів, це ніколи не призводить до справжнього зцілення. Так само не спрацюють жорсткі високотехнологічні політично вмотивовані директиви для вирішення проблем Землі. Єдине, що може спрацювати в обох випадках, — любов. Коли ми це по-справжньому усвідомимо, зрозуміємо також, наскільки цінним дарунком є для нас катастрофічні зміни на планеті й рак у тілі.

Важливіший урок годі собі уявити. Люди з онкологією — надзвичайно сміливі душі, які прийшли у фізичний світ з місією продемонструвати марність спроб проекції гніву та війни на своє тіло й на самих себе. Їхня місія — допомогти нам зрозуміти, що єдиною відповіддю на будь-яку ситуацію є *любов*. Наш

дарунок у відповідь — почути їхнє сповнене любові послання.

### *Мрії про радість, гармонію і мир*

Незалежно від того, чи підвищимо ми рівень своїх вібрацій достатньою мірою для запобігання травмі та сповненого любові резонансу з усім живим у світі, — результат у підсумку буде один і той самий. Усі пророцтва стосовно долі Землі передбачають величезний прорив у свідомості, який відбудеться внаслідок самоочищення планети й урівноваження створеної нами карми.

Змальовані в багатьох пророцтвах картини життя після того, як Земля пройде через зміни, сповнені надзвичайної гармонійності, спокою і краси, — різко контрастують із тим, що маємо нині. Як це завжди буває, коли йдеться про можливість зцілення, ми можемо загоїти рани своєї душі після виявлення перших же ознак витісненого болю або чекати, коли нас розбудить страшна катастрофа. Та зміни на Землі реально відбуваються, і незалежно від того, до якого рівня мусить розігратися тут планетарна карма, всі вони на своєму піку знаменуватимуть остаточну кризу зцілення для планети і для всіх нас. І, звісно, все це протікатиме відповідно до божественного порядку.

Щоб підвищити свої вібрації такою мірою, аби змінити пророцтва, нам необхідно сповнитися любові й лагідного сприйняття самих себе та інших людей, пробачити собі всі зловживання планетою. Процес має включати об'єднання в молитві про мир якнайбільшої кількості людей в усьому світі та сприйняття Радикального Прощення як базового способу життя — ніяк не менше.



ЧАСТИНА ТРЕТЯ

---

# ДОКЛАДНІШЕ ПРО ПРИПУЩЕННЯ

## КРЕДО

---

У розділі 2 я стисло сформулював базові припущення, аби тільки дати вам достатнє уявлення про них, щоб ви могли зрозуміти теоретичні засади Радикального Прощення. А тепер я хочу обговорити деякі припущення, покладені в основу Радикального Прощення, трохи докладніше. Сподіваюся, це допоможе вам певною мірою впоритися навіть із тими, яких ви не можете прийняти повністю.

Пам'ятайте, що всі теорії ґрунтуються на припущеннях, але не всі припущення підтверджені чіткими доказами. Це особливо стосується теорій та припущень щодо природи реальності й духовних питань.

Цікаво, що наука й містика прийшли до згоди нового рівня стосовно природи реальності, а також деяких інших духовних питань, вирішення яких досі недосяжне для науковців. Протягом століть індуїстські містики стверджували, що отримують «пряме знання» стосовно цих вселенських істин після сорока років медитації десь у гімалайських печерах. А вчені останнім часом осягають ті самі істини за допомогою вивіренних наукових методів і теоретичних напрацювань... Або, точніше, висувають ті самі припущення. Зараз уже можна впевнено говорити, що квантова



фізика підтверджує деякі знання, доступні містикам упродовж багатьох століть. Як же це захоплює: бачити злиття двох різних шляхів наближення до істини. Наука і духовність нарешті зустрілися — науковці стають містиками сучасності!

Але незалежно від того, якою мірою нам вдалося просунутися вперед, мусимо й далі смиренно пам'ятати, що всі ті припущення за своєю природою не можуть відбивати всю істину. Великі загадки: як саме працює Всесвіт, яка вища мета людського життя, — досі залишаються поза розумінням смертних. І всі зроблені нами припущення лише наближають нас до того, що може бути істиною. Отже, зважаючи на це, слід розуміти, що наведені далі гіпотези — лише загальні засади, на яких ґрунтується практика Радикального Прощення.

**Припущення:** всупереч позиції більшості західних релігій ми не є людьми, які лише іноді переживають духовний досвід. Ми є духовними сутностями, які переживають людський досвід.

Це не просто гра слів. Тут ідеться про фундаментальну зміну уявлень про те, ким ми є стосовно Бога. Замість сприйняття себе як істот пропащих і відділених від Нього, цей підхід передбачає, що ми загалом зберігаємо свою єдність з Усім Сутнім і наше життя в фізичному тілі — лише тимчасова інтерлюдія, необхідна для подальшого навчання та врівноваження енергій. Водночас такий підхід пропонує думку, що Бог живе в кожному із нас, а не десь там «нагорі», — тобто ми маємо подвійну природу, в якій людське переплелось з духовним. Лауреат Пулітцерівської премії Ернст Бекер дуже виразно сформулював цю

ідею: «...людина — то є Бог, якому іноді потрібно пісяти»\*.

**Припущення:** У нас є смертні тіла, але самі ми безсмертні.

Протягом століть філософи сперечалися стосовно структури нашої «душі». Ця дискусія почалася навіть до Платона й Сократа, які мали багато чого сказати про душу, але далеко не в усьому погоджувалися один із одним щодо цього питання. Дебати тривають досі, причому люди жодним чином не наблизилися до консенсусу стосовно того, що ж таке душа.

Але в межах цієї дискусії ми визначимо душу як частину нашої сутності, що є чистою свідомістю і має прямий зв'язок із цілим океаном свідомості, яким є Все Сутнє. Задля вирішення завдань, які ставить перед нами поточна інкарнація, душа набуває індивідуальних характеристик — перетворюється на щось подібне до окремої краплинки безмежного океану, крихітного шматочка Плоті Божої. Позаяк ми — частинка океану Всього Сутнього, значить, завжди існували як душа. Душа не має початку, вона існує за межами простору й часу, вона безсмертна. Під час нашої інкарнації душа забезпечує нам зв'язок зі Світом Божественної Істини й Усім Сутнім, а також відповідає за нашу духовну еволюцію.

Щойно відбувається інкарнація, душа одразу прив'язується до тіла й особистості, які разом утворюють нашу індивідуальність. Ми формуємо її на підставі власних уявлень про себе, а потім демонструємо

---

\* Ernst Becker, *The Denial of Death* (New York: Macmillan, 1973).

навколишньому світові. Як наслідок, душа відкривається для стресових впливів людського буття й може навіть захворіти. Багато сучасних хвороб (наприклад, онкологія) починаються як глибоке нездужання душі. Шамани кажуть, що душа іноді розколюється і розвалюється, тому її частинки можуть загубитися, застрягнути в подіях минулого — особливо у травмах. Робота шаманів зі зцілення значною мірою спирається саме на ідею відновлення душі.

Багато століть точиться дискусія: душа інкарнує лише раз чи це повторюється знову й знову. Нині багато релігій навіть не розглядають думки про перевтілення. Проте східні вірування завжди зберігали віру в реінкарнацію як одну з ключових засад своїх релігійних уявлень. Я не вважаю питання реінкарнації важливою частиною Радикального Прощення — немає особливого значення, вірите ви у перевтілення чи ні. Це просто питання особистого вибору, який жодним чином не впливає на ефективність Радикального Прощення. (Якщо ідея реінкарнації для вас неприйнятна, просто перегорніть зо дві наступні сторінки.)

Особисто я не є завзятим прибічником жодної ідеї, хоча мені й здається, що існують певні свідчення на користь реінкарнації, — особливо, якщо брати до уваги численні свідчення людей, які пережили досвід клінічної смерті. Їхні розповіді такі схожі між собою за змістом і настроєм, що важко їх просто взяти й відкинути. Тисячі людей розповідають про подібні переживання і висловлюють переконання, що їхній досвід цілком реальний. І загальний вплив таких переживань на тих, хто їх відчув, теж виявляється більш-менш однаковим.

Інформація з того самого джерела наводить нас на думку, що кожна душа не просто інкарнує багато

разів, а приходить у це фізичне життя для набуття досвіду не наодинці. Якщо дослідити минулі життя, можна дійти висновку, що кожна душа знову й знову приходить сюди в складі певної групи душ, які мають за мету спільне подолання певного кармічного дисбалансу. Під час нашої подорожі до цілісності ми часом спричинюємо енергетичний дисбаланс, який потім слід знівелювати. Іноді цей дисбаланс називають «кармою». Наприклад, якщо ми обманюємо людину заради своєї вигоди, нам колись доведеться самим стати об'єктом обману — для врівноваження енергії. Це не якась моральна вправа; це ніяк не пов'язане з добром і злом. Як я вже зауважував, Всесвіт нейтральний. Так відбувається просто для врівноваження енергії, як того вимагає закон причини й наслідку: кожна дія спричинює рівносильну протидію. (Див. розділ 9.)

Усі учасники наших ігор і самі наші ігри — для такого врівноваження енергій. Щоразу, коли ми трохи врівноважуємо кармічні енергії, наша душа видужує та наближається до цілісності. Таким чином, кожна інкарнація сприяє зціленню душі.

Між іншим, позаяк у Світі Божественної Істини часу як такого не існує, всі наші інкарнації відбуваються одночасно. Коли ми зцілюємося в одному часі, водночас зцілюємося й у всіх інших інкарнаціях. Отже, коли ми використовуємо Радикальне Прощення в одному житті, це приносить величезну користь нашій душі, адже ми отримуємо зцілення не лише в цій інкарнації, а й в решті. Уявіть собі колективну карму, яку врівноважив Нельсон Мандела, коли вибачив цілому поколінню білих південноафриканців їхнє неналежне ставлення до представників інших рас. А уявіть собі обсяги колективної карми, яку ще необхідно буде зба-

лансувати в Сполучених Штатах стосовно ставлення європейських завойовників до чорношкірих рабів і до автохтонного населення Америки.

Наша душа завжди рухається до зцілення і не-втомно створює ситуації, в яких ми маємо шанс на збалансування кармічної енергії. Але якщо зцілення не відбувається на рівні Божественної Істини, ми схильні до відновлення дисбалансу через цикли образ і помсти, а також через збереження свідомості жертви. Таким чином, колесо карми обертається знову й знову. Радикальне Прощення дає нам одну з найкращих можливостей припинити оберти цього колеса, тому що це метод завершення циклу.

Але повторюю: якщо ви не сприймаєте концепцію реінкарнації, просто ігноруйте всі ці міркування. Вони не мають принципового значення.

**Припущення:** Хоча наші тіла й органи чуттів кажуть нам, що ми окремі індивідууми, насправді всі ми — одне ціле. Кожен із нас на індивідуальному рівні ві-брує як частина єдиного цілого.

Ми не тіла. Не его, не ті ролі, які граємо що не день. Віра в те, що ми є чимось із цього списку, лише під-силює нашу ілюзію відокремленості. Ця віра заважає нам (аж доти, поки не прокинемося) пригадати, хто ми є насправді: індивідуальні душі, створені як невід'ємні частини Бога, що перебувають у стані єдності з Богом.

**Припущення:** Перебуваючи в стані єдності з Богом, ми експериментували з думкою про те, що відділення справді можливе. Певної миті ця думка стала для нас пасткою, перетворилася на сон, у якому нині й живе-мо. Це сон, тому що насправді жодного відокремлення

ніколи не було. Ми лише гадаємо, що воно сталося, — і ця думка породжує цілу систему переконань, яку ми називаємо его (версія «его як ворог»).

Колись ми були невід'ємною частиною Всього Сутнього — тобто Бога. Ми не мали форми, були незмінні й безсмертні, знали тільки любов. А потім у нас зародилася думка: «А що було б, якби ми спустилися в фізичну реальність і пережили на досвіді протилежні енергії... Наприклад, форму, змінність, відокремленість, страх, смерть, обмеження та двоїстість?». Певний час ми бавилися цією думкою, вважали, що завжди зможемо припинити експеримент, якщо таки забажаємо колись здійснити свій задум. Ми не передбачали жодної небезпеки. Отже, ухвалили рішення та почали послідовно знижувати свої енергетичні вібрації, щоб конденсувати енергію аж до утворення фізичних форм. У процесі забули про свій зв'язок із Богом та уявили себе справді відокремленими від Нього — ніби у нас і немає жодної можливості повернутися до Всього Сутнього.

Це сновидіння стало для нас надзвичайно реалістичним, і тоді ми сповнилися почуття провини за той «первісний» гріх відділення від Бога. Нам стало страшно, що Бог зверне свій гнів до нас за такий вчинок. Ця потужна віра в гріх, провину й страх сформувала наше его, і воно стало аж такою потужною силою в нашому житті, що змогло створити в нашій свідомості цілий світ, керований страхом. Отже, рушійною силою в людському світі донині залишається радше страх, ніж любов.

Хоча ми й схильні персоніфікувати его, воно не є певною окремою сутністю. Так само воно не презентує нашу особистість. Его є лише набором глибоко

закорінених переконань, що ми нібито відокремлені від Бога. Ці несвідомі переконання надзвичайно потужні — вони впливають на нас через динамічну взаємодію між провиною, страхом, витісненням і проекцією та створюють враження, що десь у нас всередині справді «живе» его. А его утримує нас у пастці Світу Людського — в обіймах міцного сну (несвідомості) — і нам здається, ніби ми відокремилися від Бога.

**Припущення:** Коли ми почали експерименти з фізичною інкарнацією, Бог дав нам повну свободу волі прожити цей експеримент за нашим вибором і власними силами знайти свій шлях додому — до Всього Сутнього.

Свобода волі має визнання на найвищому можливому рівні. Усупереч вірі декого з нас Бог нітрохи не гнівається за ігри з ідеєю відокремлення. Бог надає нам усе, чого забажаємо, — все, що обираємо, — і жодним чином нас не засуджує. Хоч чого ми не попросили б через молитву або процес Радикального Прощення, наш заклик ніколи не залишається без відповіді.

**Припущення:** Життя — не безладний процес. У нього є певна мета, і воно завжди забезпечує реалізацію божественного плану та залишає нам можливості, аби щомиті робити свій вибір, ухвалювати рішення.

Коли ми дивимося зі Світу Людського, може складатися враження, ніби ми прибули на цю планету внаслідок певного випадку біологічної природи. Єдиним джерелом нашої значущості видається те, що

наші батьки свого часу кохалися й цим запустили ланцюжок біологічних процесів під загальною назвою «вагітність і народження дитини».

Так само нам може здаватися, що єдина можливість досягнути життєвий досвід полягає в тому, щоб якомога більше дізнатися, як працює цей світ і розвинути в себе навички, що дають змогу максимально контролювати нібито випадкові обставини нашого життя. Що більшу владу ми здобуваємо над фізичними обставинами навколо себе, то кращим здається наше життя.

Коли ж ми дивимося зі Світу Божественної Істини, все має зовсім інший вигляд. З цієї точки зору прибуття на планету є результатом нашого вибору й ретельно розробленого свідомого плану. Цей план включає також добирання людей, яким судилося стати нашими батьками.

Усі нібито випадкові події нашого життя є частинами реалізації божественного плану, розробленого задалегідь і спрямованого на реалізацію абсолютно конкретної мети, пов'язаної з нашим духовним зростанням. Що більш смиренно ми віддаємося реалізації цього плану, не намагаючись нічого контролювати, то глибшим спокоєм сповнюється наше життя.

На перший погляд може здатися, що це фаталістична позиція, але тут ідеться не лише про фатум (тобто долю). Насправді божественний план дає нам широке поле для гнучкості й творчості — ніхто не скасовує найвищої поваги до свободи нашої волі. Ми постійно творимо разом із Духом обставини свого життя й отримуємо точнісінько те, чого бажаємо, — без винятків. Сприймаємо ми життя як радісний чи як болісний досвід, залежить від того, якою мірою опираємося отриманому (засуджуємо його).



Отже, для цілковитого опанування життєвого досвіду нам слід навчитися повністю занурюватися в життя і вірити в те, що Всесвіт завжди турбується про нас і підтримує нас, — хай що не відбувалося б навколо. І Радикальне Прощення допомагає нам у цьому.

**Припущення:** Фізична реальність — ілюзія, створена нашими п'ятьма органами чуття. Матерія складається з енергетичних полів, що взаємодіють і вібрують на різних частотах.

Більшості людей важко сприйняти ідею: фізична реальність — лише ілюзія, створена нашими органами чуття. Кен Кері докладно розглядає ті труднощі, які виникають, коли ми намагаємося досягнути цю концепцію. У книзі *«Сівба космічного зерна»*, яку він написав у процесі ченнелінгу, душі, які «говорили через нього», запропонували нам доволі цікаве спостереження\*. Вони сказали: коли опинилися в тілі Кері й приєдналися до органів його чуття, виявилися глибоко враженими... Адже усвідомили, чому ми, люди, вважаємо фізичний світ реальним. Наші відчуття роблять ілюзію такою переконливою, що навіть ці безтілесні сутності змогли збагнути причину наших складнощів із виходом за її межі. І справді, нам важко пригадати, що фізичний світ — лише ілюзія...

Проте ми вже розпочали рух у тому напрямку, де таке згадування виявиться простішим. Нещодавно науковці почали говорити про людське тіло в термінах єдиного континууму тіло-розум. Така термінологія вже сама собою натякає, що наше тіло насправді є чи-

---

\* Ken Carey, *The Starseed Transmission* (New York: HarperOne, 1991).

мось набагато більшим за клітини, молекули й атоми. Наука про енергію стверджує, що насправді наші тіла є лише щільною концентрацією енергетичних полів, які взаємодіють, і вся матерія — це лише енергія з особливими вібраціями, щось на кшталт голограм. Голограми — це реальні з вигляду тривимірні образи, створені за допомогою лазерних променів. Квантова фізика теоретично припускає, що весь Всесвіт є голограмою, — і звісно, це стосується так само всіх об'єктів включно з нами.

Деякі енергетичні поля вібрують на частотах, які можна простежити й виміряти через такі фізичні властивості, як маса, обсяг, щільність і текучість. Ми надаємо таким енергетичним структурам назви: дерево, залізо, шкіра, віскі тощо. Усі фізичні об'єкти — це лише енергія, що вібрує на частоті, яку ми можемо фіксувати безпосередньо за допомогою своїх п'яти органів чуття.

Але така концепція видається нам дивною. Ми надто звикли довіряти здатності наших п'яти чуттів розпізнавати навколишній фізичний світ. Нам навіть уявити важко, нібито наші тіла можуть складатися з чогось іншого, крім того, що ми здані бачити й відчувати. Але в цілком реальному та буквальному сенсі фізичний світ — лише ілюзія, *створена* нашими відчуттями.

Уявіть собі одну з металевих балок, на якій тримається певна архітектурна конструкція. Та залізняка і щільна з вигляду, й на дотик здається щільною — міцною та важкою. Але ж нам відомо, що балка складається з атомів, а кожен атом — із протонного ядра та певної кількості електронів, які обертаються навколо нього на величезній швидкості.

Щоб усвідомити, як співвідносяться розміри ядра й електронів, уявіть баскетбольний м'яч посеред фут-

больного поля. А тепер уявіть собі об'єкт завбільшки як м'ячик для гольфа, що обертається навколо баскетбольного м'яча зі швидкістю кілька тисяч кілометрів на годину по колу приблизно такого діаметру, як стадіон. Це дасть вам приблизне уявлення про просторові співвідношення між електроном і ядром, а також про величезні відстані між ними.

Отже, на підставі цього ми можемо сказати, що атом приблизно на 99,99% складається з порожнього простору. Позаяк матерія повністю складається з атомів, вся вона на 99, 99% є порожнім простором. Значить, і згадана вище металева балка — теж на 99,99% порожня. І ви так само порожні — на 99,99%.

Балка здається твердою з тих самих причин, з яких здаються чимось монолітним лопаті увімкненого вентилятора. Коли вентилятор не працює, ви бачите окремі лопаті й простір між ними — і в той простір можна помістити палець. Та коли лопаті швидко-швидко обертаються, проміжків між ними вже не видно. І якщо ви піднесете до них палець, утворений лопатями диск відчуватиметься щільним, ніби стіна. Так само, як диск увімкненого вентилятора, будь-яка фізична речовина складається з маси електронів, що обертаються навколо ядер так швидко, що сприймаються нашими органами чуття як щось щільне.

Якби електрони в залізній балці, яка утримує архітектурну споруду, припинили своє шалене обертання, балка просто миттю зникла б. Якби зупинилися й усі інші електрони — зникла б уся будівля. Не залишилося б жодних уламків — нічого. Сторонньому спостерігачеві здалося б, що вона просто випарувалася.

Матерія є звичайними вібраціями — не більше й не менше. Наші органи чуття налаштовані на такі

вібрації, а наш розум перетворює їх на матерію. Дивні слова, але вони правдиві.

**Припущення:** Окрім фізичних тіл, у нас є тонкі тіла. Фізичне тіло вібрає на частотах матерії (Світ Людський), двоє найвищих із наших п'яти тонких тіл вібрають на частотах душі (Світ Божественної Істини).

Окрім плоті й крові (фізичне тіло), людина складається з інших енергетичних структур, яких ми не можемо побачити або виміряти. Ідеться про тонкі тіла, або тонкі поля. Вони вібрають на частотах, на одну чи дві октави вищих, ніж ті, що складаються з конденсованої енергії, — ці частоти також недоступні нашим органам чуття і більшості вимірювальних приладів. Ось ці тіла.

### *Ефірне тіло*

Ефірне тіло несе в собі енергетичне лекало тіла фізичного. Воно забезпечує безперервність структур, гармонію та дисгармонію у фізичному тілі в процесі безперервного самовідновлення нашого організму. Адже ваше тіло вже не те саме, яким було рік тому, — там немає жодної клітини, старшої за один рік.

Ефірне тіло взаємодіє з вашим генетичним кодом і містить у собі спогади про те, ким ви є, про форму вашого носа, про ваш зріст, ваші упередження, ваші кулінарні вподобання, ваші слабкості та сильні риси, ваші ілюзії тощо.

### *Емоційне тіло*

Вібрації емоційного тіла на октаву вищі, ніж у ефірного. Відоме також як астральне, воно заповнює собою

ефірне й біоенергетичне поля фізичного тіла та виявляється через почуття.

Емоція є думкою, прив'язаною до почуття, і зазвичай вона тягне за собою фізичний відгук, або дію. Коли енергія вільно протікає з емоційного поля через ефірне й фізичне тіла, всі вони працюють разом злагоджено.

Коли ж ми пригнічуємо емоційну енергію через придушення або витіснення, створюємо емоційні блоки в ефірному та емоційному полях, а також у нашому фізичному тілі.

Зрушення в сприйнятті, необхідні для прощення, не можуть відбутися, поки в емоційному тілі зберігаються гнів і образа. Спочатку потрібно розчистити будь-які енергетичні затори.

### *Ментальне тіло*

Це поле керує інтелектуальними функціями та відповідає за пам'ять, раціональне мислення, конкретне мислення тощо. Звісно, є науковці, які й досі твердять, що мислення та інші ментальні процеси можна пояснити в термінах біохімії мозку. Тут достатньо зазначити: вчені, які дотримуються положень квантової фізики, вважають, що розум розповсюджується за межі мозку й навіть за межі тіла. Вони припускають, що мозок і розум взаємодіють *голографічно* й кожна клітина містить у собі ціле. Багато дослідників також переконані, що пам'ять зберігається в голографічній формі в енергетичному полі, яке розповсюджується за межі тіла.

Підтвердження цього постійно надходять від людей, яким пересадили органи. Найвідоміша історія — про чоловіка, якому трансплантували печінку. За кілька місяців йому почав снитися один і той самий

сон, у якому він сам не бачив жодного сенсу. Після певних досліджень він з'ясував, що такий самий сон багато років снівся донорові печінки. Вочевидь, спогади про той сон певним чином збереглися в клітинній структурі пересаженого органа.

### *Каузальне тіло, або інформаційне поле*

Ще на одну октаву вище маємо тіло, яке можемо назвати душею, Вищим «Я» або нашим зв'язком зі Світом Божественної Істини. Це тіло, яке часто називають каузальним, є нашим місточком до духовного царства. Якщо ментальне тіло працює з ідеями та мислеформами на конкретному рівні, то це поле працює з ними на концептуальному, абстрактному, знаковому та символічному рівнях. Воно працює з сутністю, інтуїтивними осяяннями та «прямим пізнанням». Каузальне тіло набагато ширше за індивідуальне і зливається з колективним розумом, або з тим, що Юнг називає колективним несвідомим, — ідеться про певний єдиний всесвітній розум, до якого приєднаний і має доступ кожен із нас.

Ідея тонких тіл дедалі вищих тональностей зовсім не нова. Вона відома в духовних традиціях світу — особливо на Сході.

**Припущення:** Енергія Всесвіту у вигляді життєвої сили та свідомості надходить у наші тіла через систему чакр. Перші три чакри пов'язані зі Світом Людським, а решта п'ять — мають тісніший зв'язок зі Світом Божественної Істини.

Окрім того, що ми маємо тонкі тіла, які вібрують на різних частотах і містяться в єдиному океані енергії, є в нас також система енергетичних центрів, розташо-

ваних у нашому тілі по вертикалі. Вони називаються **чакрами**, що в перекладі з санскриту означає «колеса», тому що ці центри схожі на обертові вихори енергії.

Чакри подібні до трансформаторів. Вони приймають на себе енергію життєвої сили (прана, ці, енергія Христа), яка надходить до нас із Всесвіту, й переводять її в частоти, які можна використовувати в біомолекулярних і клітинних процесах нашого організму. Так само чакри є місцем, де кожне тонке тіло з'єднується з фізичним, — отже, вони забезпечують наше функціонування на різних рівнях свідомості. Чакри обробляють наш повсякденний досвід, наші думки та почуття, а також містять дані з глибокої перспективи, що стосуються нашої особистої і колективної історії, закорінені моделі мислення й архетипи.

Перші три чакри несуть у собі рівні свідомості, що вібрують на нижчих частотах екзистенційного лан-



**РИСУНОК 13. Система чакр людини**

цюжка. Вони закорінені у Світі Людському і несуть енергію архетипу жертви. Традиційне прощення — єдине доступне на рівні свідомості перших трьох чакр. Свідомість п'ятої, шостої, сьомої та восьмої чакр більше налаштована на енергії Світу Божественної Істини, тимчасом як четверта (серцева) чакра є своєрідним зв'язком між Світом Людським і Світом Божественної Істини.

Окрім того, кожна чакра пов'язана з певною залогом внутрішньої секреції та відповідає певному нервовому вузлові, розташованому приблизно в тій самій ділянці. Кожна також має свій колір і асоціюється з певною частиною тіла. А ще чакри послуговуються інформаційними базами даних і процесорами, що обслуговують ті частини тіла (і відповідні функції), з якими вони пов'язані.

- Перша (коренева) чакра містить дані, що стосуються нашого зв'язку з Матір'ю-Землею, а також обробляє питання базової довіри, безпеки й волі до життя. Ця чакра обслуговує колективну (суспільну) свідомість.
- Друга (крижова) чакра містить дані стосовно творчості, сексуальної енергії, грошей і провину. Ця чакра, як і перша, обслуговує колективну (суспільну) свідомість.
- Третя (сонячне сплетіння) чакра містить дані, що стосуються влади і контролю, соціальних і родинних стосунків, зради й гніву. Ця чакра так само спрямована до колективної (суспільної) свідомості.
- Четверта (серцева) чакра містить дані про справи серця, про стосунки, кохання, турботу й співчуття. Це перша чакра, яка живить енергією



індивідуальність і самовизначення незалежно від колективної свідомості.

- П'ята (горлова) чакра містить дані про реалізацію або пригнічення в таких сферах, як особиста сила, індивідуальна воля і творче самовираження. Орієнтована на індивідуальну свідомість як антитезу колективній.
- Шоста (третє око) чакра містить дані, пов'язані з інтуїтивним знанням, ясновидінням і прагненням пізнання істини. У цьому разі «істина» означає не ті знання, джерелом яких є колективна свідомість, а ті, що здобуваються безпосередньо через досвід спілкування з космічною свідомістю.
- Сьома (тім'яна, вінцева) чакра містить дані про духовну свідомість і наш зв'язок із Джерелом.
- Восьма чакра, розташована над головою, несе в собі наш контракт або угоду щодо поточної інкарнації, а також інформацію про нашу життєву місію.

Система чакр відіграє ключову роль у традиційних медичних системах Сходу, але офіційна медицина Заходу не приділяє їй жодної уваги. Загалом у західних країнах дуже мало визнають вплив чакр на наше здоров'я, духовний стан та рівень вібрацій.

Насправді ж чакри відіграють ключову роль. Якщо ці енергетичні центри розбалансовані — як це буває, наприклад, у тих випадках, коли ми втрачаємо душевну рівновагу чи переживаємо емоційну травму, — вони змінюють напрямок обертання, обертаються дуже нерівномірно, а в деяких випадках узагалі майже повністю припиняють своє функціонування. Гнів, образа і душевний біль часто призводять до збоїв у серцевій

і горловій чакрах, почуття провини й недовіра послаблюють крижову чакру тощо. Результатом такого розбалансування енергій стає апатичність, загальна занепокоєність, зниження сексуального бажання, небажання висловлювати те, що ми вважаємо істиною, а також цілий набір симптомів, яким не дає пояснення сучасна медицина. Якщо чакри довго залишаються розбалансованими, це рано чи пізно неминуче призводить до захворювання фізичного тіла. Як ми вже казали, коли йшлося про тонкі тіла, хвороба майже завжди починається в енергетичних тілах (які включають і чакри) та лише після цього охоплює фізичне тіло — виявляється в реальних фізичних розладах.

На щастя, рівновагу в чакрах відновити доволі легко. Деякі лікарі й цілителі достатньо чутливі, щоб уловлювати енергію кожної чакри, а також володіють техніками, що дають змогу відновлювати в них рівновагу. Більшість різновидів енергетичної медицини, такі як акупунктура, гомеопатія, ароматерапія та багато інших, орієнтовані безпосередньо на роботу з чакрами та наведення у них ладу\*.

---

\* Докладно про роль чакр в еволюції людини можна прочитати в книжці Керолайн Місс «Анатомія духу» — Caroline Myss, *Anatomy of the Spirit* (New York: Three Rivers Press, 1996).

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА

---

# ІНСТРУМЕНТИ РАДИКАЛЬНОГО ПРОЩЕННЯ

## **ДУХОВНА ТЕХНОЛОГІЯ**

---

Коли я працював над першою редакцією цієї книги, ставив перед собою дві мети. По-перше, хотів роз'яснити концепцію Радикального Прощення так просто, як тільки зможу, щоб вона стала доступною якнайбільшій кількості людей. По-друге, я хотів зробити цю практику максимально утилітарною, щоб люди могли використовувати її в повсякденному житті. А це означало створення інструментів не лише ефективних, а простих і зручних у застосуванні.

А коли я працював уже над цим виданням, мене навіть вразило те, якими потужними виявилися запропоновані тут інструменти. Я в захваті від ефективності, з якою вони допомагають людям налагодити життя.

А ще я усвідомив, що ці техніки працюють майже як гомеопатичні ліки. Інакше кажучи, вони діють голо-енергетично (тобто використовують енергію цілого Всесвіту).

У голографічному Всесвіті кожна крихітна частка не лише енергетично пов'язана з цілим, а й містить у собі ціле. А тому з енергетичної точки зору ви не можете змінити одну частинку й тим самим не вплинути на ціле.

Гомеопатія використовує цей принцип: створює ліки, що саме так впливають на організм. Малесеньку

кількість активного інгредієнта розчиняють у воді, а потім розводять у тисячі разів, поки в розчині не зникнуть майже всі фізичні сліди тієї речовини. Але залишається її енергетичний відбиток — отже, й сила зцілення. Коли людина вживає такі ліки, її тонке тіло реєструє той енергетичний відбиток і він спонукає скерувати енергію в напрямку, потрібному для зцілення на всіх рівнях.

Щось подібне відбувається і з інструментами Радикального Прощення. Хтось дивиться на гомеопатичні ліки й бачить лише воду; такій людині дуже важко уявити, що ця рідина має здатність зцілювати. Так і під час знайомства, наприклад, із анкетою для Прощення хтось може мати сумнів, що вона здатна змінити життя.

Проте вона працює. Тисячі людей скористалися анкетою з Радикального Прощення (див. сторінку 227), прослухали *CD «Радикальне Прощення»* або ввійшли до кола під час церемонії Радикального Прощення (див. розділ «Додаткові Ресурси») — і пережили справжнє диво.

Ці інструменти працюють тому, що кожен із них є просто засобом доставки секретного інгредієнта — енергетичного відбитка Радикального Прощення, тобто готовності відкритися для думки, що взагалі нема чого пробачати.

Цей процес дуже тонкий. Намагання впливати на світ силою розуму, приміром, спроби викликати фізичні події за допомогою афірмацій, візуалізації чи то гіпнозу, — все це дуже мало схоже на Радикальне Прощення. Радикальне Прощення не потребує потужної віри... Так само не потребує воно вашого занурення в медитацію чи перебування у зміненому стані свідомості. Усе, що вам потрібне, — скористатися простим

інструментом, який не вимагає ні надзвичайного інтелекту, ні суворой дисципліни, ні особливих навичок. Усе, потрібне вам, — лише мінімальна внутрішня готовність. У цьому виданні книги я навіть певною мірою спростив анкету: тепер, коли ви відповідатимете на деякі запитання, просто поставте галочку. Метод усе одно спрацює.

Позаяк прощення завжди є пропозицією поступового «втління уявного в реальність», можна вважати, що нам дуже поталанило, адже цей процес потребує незначних зусиль. Якби вам доводилося чекати, поки ви виявитеся на всі 100% готовими повірити, що ситуація бездоганна, вам ніколи нічого не вдалося б.

Наведу одну історію, яка є чудовим прикладом трансформації, що може відбутися за лічені секунди завдяки використанню одного з інструментів Радикального Прощення — причому найшвидшого та найпростішого, а саме «13 кроків до Радикального Прощення».

## **ДЕБІ ТА «13 КРОКІВ»**

Дебі працювала студійною співачкою, тобто вона виконувала всілякі рекламні пісеньки для заставок тощо. Її вважали однією з найкращих у цій індустрії. У 1999 році вона прийшла навчатися до мене, щоб стати інструктором із Радикального Прощення.

І ось певної миті під час навчання ми дійшли до теми «13 кроків Радикального Прощення». Сам процес триває не більш ніж сім хвилин і полягає в ствердних відповідях на тринадцять дуже простих запитань.

Усі ті тринадцять запитань стосуються нашої готовності (секретний інгредієнт) побачити досконалість поточної ситуації незалежно від того, справді ми здат-

ні зараз побачити її довершеність чи ні. І на кожне запитання слід відповісти «так».

Отже, я запитав у Дебі, чи є в неї певна ситуація, яку вона хотіла б опрацювати за допомогою цього методу. Вона трішки подумала й мовила:

— Так, є одна справа, яка мені давно вже муляє... Щоправда, я майже забула про той випадок. Років із тринадцять тому, коли я була в студії, туди зайшов один хлопець, якого я доволі добре знала, але насправді близькими друзями ми не були. Ми трохи потеревенили ні про що, й нарешті він сказав те, що мав на думці: «Дебі, у мене є чудовий продукт, якраз такий, що його треба рекламувати на радіо. І мені потрібно, щоб рекламну пісеньку проспівала ти. Проблема в тому, що нині я не маю на це грошей... І я наспілююся попросити тебе про величезну послугу...».

— Отже... зрештою, я поступилася й погодилася записати рекламу за символічну суму в сімдесят п'ять доларів, тимчасом як зазвичай беру за таку роботу набагато більше. Я записала оголошення... і воно зробило хлопця мультимільйонером за лічені дні.

— Трохи згодом я зустріла того чоловіка й зауважила, що він міг би й доплатити трохи на знак подяки за те, що я для нього зробила. А він відповів: «Дебі, у мене тут не благодійний фонд!».

Що ж, чудово. Було цілком очевидно, що жінка досі переживає ту подію, — навіть через тринадцять років! Воно й зрозуміло, якщо врахувати той факт, що Дебі постійно чула ту рекламу, коли вмикала радіо. Як ви розумієте, ми тут маємо всі компоненти історії жертви: зрада, образа, маніпуляція, невдячність тощо.

Отже, я попросив її негайно заповнити анкету. Це забрало не більш ніж сім хвилин, і як завжди, після завершення ми одразу перейшли до чогось іншого,

без жодного обговорення того, що відбулося. (Якщо вдаватися до обговорення, це може зруйнувати енергетичне поле, утворене внаслідок процедури.)

Після нашого заняття Дебі пішла на якусь вечірку, а додому повернулася лише близько одинадцятої вечора. А об 11:05 вона зателефонувала мені в надзвичайно схвильованому стані. Річ у тім, що жінка прослухала свою голосову пошту, і там виявилось повідомлення від продюсера студії, який свого часу працював із нею саме над тією рекламою.

Ось зміст повідомлення голосової пошти: «Дебі, зараз знову потрібно запускати в ефір те повідомлення, яке ти записала для містера Х. Але я зазирнув у документи й побачив, що термін дії прав замовника вже сплинув. Отже, ти маєш зараз укласти нову угоду й цього разу отримати цілком пристойну платню. Тобі цікаво?».

Тільки уявіть собі!.. Я почав стрибати біля телефону й вигукувати: «Дивись-но! Спрацювало!».

— Але й це ще не все, — вела далі Дебі. — Коли ми завершили «13 кроків», я подивилася на годинник на стіні й чомусь у моїй пам'яті точно відбився той момент: 15:01. А повідомлення від продюсера надійшло о 15:02! Рівно за хвилину... Перед тим не спілкувалася з ним кілька місяців!

Історія жертви Дебі про те, як той чоловік її використав, обдурив, принизив, обурих і зневажив, виконувала роль енергетичного блоку тринадцять років. І лише коли я запропонував їй виявити мінімальну готовність до усвідомлення, що вона сама створила цю історію, ґрунтуючись на власному сприйнятті ситуації, — а далі Дебі за допомогою «13 кроків» сформувала нове сприйняття, яке віддзеркалює духовну істину, — те негативне енергетичне поле було демон-



товане. І ми на жодному етапі не «опрацьовували» історію Дебі. Це лише підсилило б її. Натомість ми використали голо-енергетичну технологію Радикального Прощення, щоб трансформувати енергію.

Доволі цікаво розглянути, що саме тут могло статися. Більшість людей охоче погодилися б із Дебі, що той чоловік її обдурив, скривдив і принизив своїми егоїстичними словами і діями. Проте сам той факт, що він продемонстрував таку дуже специфічну поведінку, може свідчити: за лаштунками очевидної ситуації могло відбутися щось зовсім інше.

Під час тих подій Дебі мала доволі низьку самооцінку. Хоча їй завжди казали, що вона чудова співачка, сама Дебі ніколи в це до кінця не вірила, завжди применшувала свій потенціал. Вона підсвідомо не вірила, що гідна тієї винагороди, яку могла б справедливо отримувати за свій талант.

Один із ключових принципів Радикального Прощення полягає ось у чому: якщо ви маєте певне обмежувальне переконання, що заважає вам досягти цілісності або своєї істинної мети, ваше Вище «Я» завжди знайде можливості, аби познайомити вас із тим обмежником. Так вам надається змога його позбутися. Вище «Я» не може втрутитися безпосередньо, адже ви маєте свободу волі. Проте воно може за посередництва відповідного закону привести у ваше життя людину, яка інсценує ваше переконання. Тоді ви зможете побачити його і відпустити, якщо таким буде ваш вибір.

Той чоловік вступив у резонанс із обмежувальним переконанням Дебі: нібито вона не гідна, не надто талановита, не заслуговує на великі заробітки, — і він відгукнувся на цей сигнал. Його Вище «Я» домовилося з її Вищим «Я» і погодилося розіграти цю виставу

про нікчемність Дебі, аби вона могла побачити, що відбувається, повною мірою відчувати біль — і зробити інший вибір.

Той чоловік зовсім не був лиходієм — насправді він став для Дебі ангелом зцілення. Зазнавши значного дискомфорту сам (а кому приємно виставляти себе скупюю сволотою?), він «розіграв на сцені» історію Дебі, щоб вона могла побачити. На жаль, жінка не помітила уроку, що містився в тій ситуації, натомість прийняла її за чергове підтвердження історії про свою уявну «нікчемність».

Тринадцять років потому Дебі пройшла через невеличкий простий тест під назвою «13 кроків до Радикального Прощення». Як наслідок, вона спромоглася побачити правду: той чоловік забезпечив їй можливість для зцілення, отже, насправді він був її рятівником. Енергія негайно відновила свій рух, і до Дебі потекли гроші. (Гроші — то є просто енергія.)

За кілька днів після повернення з нашого тренінгу Дебі десь випадково зустрілася із тим чоловіком. Він підійшов до неї та сказав: «Знаєш, Дебі... я тобі так і не подякував за те, що ти зробила для мене тоді, багато років тому, коли записала мені ту рекламу. Ти підштовхнула мене, і я рвонув уперед. У мене все вийшло. Я дуже тобі за це вдячний». Він не запропонував грошей, але це й не мало значення. Зате Дебі отримала від того клієнта визнання, якого й не спромоглася б прийняти, якби він надав його раніше. І це був момент остаточного зцілення.

Після цього Дебі пробудила свою силу. Перестала приховувати свій талант, обмежуватися анонімною студійною роботою, почала давати концерти й записувати сольні *CD*. Навіть відкрила власну продюсерську компанію. І вся та давня нісенітниця «я нікчемна»

кудись зникла. Тепер співачка впевнено реалізує свій власний життєвий проект.

Я часто переповідаю її історію як ілюстрацію потужної сили, яку несуть у собі ці нібито прості інструменти. Я вдячний Дебі за дозвіл ділитися її досвідом з іншими.

**Примітка:** коли я усвідомив потужну здатність до трансформування людського життя завдяки анкетам Радикального Прощення, мені стало цікаво, чи виявиться таким само ефективним аудіоаналог. Щоб це з'ясувати, я розробив 13 запитань (подібних до тих, які містяться в анкеті) й записав їх на CD. Слухачеві потрібно оживити в свідомості свою історію, відчути пов'язані з нею почуття, а потім просто голосно відповісти «так» на кожне запитання, яке звучить у записі.

Я вірю, що потужність процесу Радикального Прощення лише підсилюється, коли запитання промовляються вголос. Усна відповідь теж важлива сама собою, адже наше тіло вступає в резонанс зі словом «так» — і воно заходить глибоко в наше єство. Безліч людей переконалися в ефективності цього інструменту. Це не гіпнотична процедура, тому багато хто має цей диск у себе в машині та працює з «13-ма кроками» в дорозі.

## **П'ЯТЬ СТАДІЙ РАДИКАЛЬНОГО ПРОЩЕННЯ**

---

Незалежно від того, який різновид технології Радикального Прощення ми використовуємо — семінар, «13 кроків», анкету Радикального Прощення чи церемонію, — кожен із них допоможе в проходженні п'яťох ключових стадій Радикального Прощення. Ось вони.

### **1. РОЗПОВІСТИ ІСТОРІЮ**

На цьому етапі хтось зацікавлено і співчутливо вислуховує нашу історію, поважає її як чийсь правду на певний момент. (Якщо ви заповнюєте анкету, можете бути слухачем для самого себе.)

Коли нашу історію почули й засвідчили — це перший крок до того, щоб її відпустити. Перший крок позбавлення позиції жертви полягає в цілковитому її визнанні: ми маємо повною мірою визнати нашу історію, її вигляд з позиції жертви, але на цьому етапі уникати будь-яких духовних тлумачень.

Тут слід починати з того місця, де ми є нині (або де були певної миті, якщо повертаємося в минуле, щоб зцілити певні травми), аби повною мірою відчувати

біль, який від початку став причиною появи енергетичного блоку.

## **2. ПЕРЕЖИТИ ПОЧУТТЯ**

Це надзвичайно важливий крок, але його часто намагаються уникнути так звані духовні люди, які вважають, що «негативні» почуття переживати не можна. Саме це психологи називають запереченням — і такий підхід призводить до того, що людина не отримує доступу до потужної сили, яка приходить, коли ми повною мірою переживаємо свої почуття й тим самим виявляємо людську сутність. Лише тоді, коли ми дозволяємо собі торкнутися свого болю, починається зцілення. Подорож до зцілення — по суті, емоційний процес. Але не обов'язково, щоб то був лише біль. Адже часто, коли ми спускаємося вниз емоційними рівнями й дозволяємо собі щиро відчувати біль, він дуже швидко перетворюється на спокій, радість і вдячність.

## **3. ЗРУЙНУВАТИ ІСТОРІЮ**

На цьому етапі ми дивимося, як насправді розпочалася наша історія і яким чином наші тлумачення призвели до формування у свідомості певних (хибних) переконань, що визначили наші уявлення про самих себе й наше життя. Коли пересвідчуємося, що всі ці історії переважно неправдиві й лише утримують нас у межах архетипу жертви, то отримуємо можливість більше не підживлювати їх дорогоцінною життєвою енергією. Щойно ми це вирішимо для себе, в нас виявиться набагато більше сили, а ті історії пов'януть і відімруть.

Саме під час здійснення цього кроку ми можемо виявити глибоке співчуття до людини, якій пробачаємо, та виробити просте й щире розуміння: як часом непросто жити й які ми всі недосконалі. А це допоможе нам усвідомити, що всі ми намагаємося робити найкраще з можливого, користуючись наявними ресурсами. Значною мірою все це можна ототожнити з традиційним прощенням, але це важливий перший крок і акт повернення до реальності. Зрештою, більшість наших історій походять ще з раннього дитинства, коли нам здавалося, ніби весь світ обертається навколо нас і все в житті — наша провина.

Отже, на цьому етапі ми можемо певною мірою позбутися дитячих травм. Можемо скористатися точкою зору дорослої людини, аби послідовно донести своїй внутрішній дитині просту правду про те, що відбулося, а що не відбулося, — на протигагу нашим штучним інтерпретаціям і фантазіям. Часом просто дивує, якими безглуздими виявляються багато наших історій, якщо уважно до них придивитися. Але найбільша цінність цього кроку в тому, що він дає змогу позбутися прив'язаності до історії. Отже, нам буде простіше зробити важливий перехід під час наступного кроку.

#### **4. НОВЕ ОБРАМЛЕННЯ ІСТОРІЇ (РЕФРЕЙМІНГ)**

Тут ми дозволяємо собі змістити сприйняття так, аби замість сприйняття ситуації як трагедії відповідно налаштуватися й побачити, що саме її ми й хотіли пережити. І цей досвід абсолютно необхідний для нашого зростання. У цьому сенсі все бездоганне. Іноді нам вдається навіть побачити довершеність одразу, отже, й відповідний урок засвоюється миттєво. Проте найчастіше доводиться відмовлятися від бажання з'ясу-

вати все негайно та просто віддатися думці: ситуація містить певний дарунок незалежно від того, бачимо ми його чи ні. Це фактично є актом смиренного визнання, що ми засвоїли істинний урок любові й отримали дар. Це водночас і крок до трансформації, адже коли ми відкриваємося, аби побачити божественну довершеність у тому, що сталося, всі історії жертви, що були колись рушіями нашого гніву, гіркоти та образи, трансформуються в історії вдячності, розуміння та лагідного прийняття.

## 5. ІНТЕГРАЦІЯ

Після того як ми дозволили собі відкритися, аби побачити довершеність ситуації та перетворити історію жертви на історію вдячності, дуже важливо інтегрувати цю зміну на клітинному рівні. А це означає — вмонтувати її в своє фізичне, ментальне, емоційне та духовне тіла, щоб вона стала невід'ємною частиною нашої сутності. Це можна порівняти зі збереженням на жорсткому диску комп'ютера всього щойно зробленого. Лише після цього зміни зможуть закріпитися.

Під час моїх семінарів я переконався, що дуже потужним інструментом для інтеграції змін є дихання «Саторі» — незалежно від того, виконуєте ви вправу під час семінару чи після нього. Процедура полягає в тому, що ви лягаєте на спину та починаєте свідомо ритмічно дихати під гучну музику. (Див. розділ 27.)

Під час заповнення анкет Радикального Прощення інтеграція відбувається через написання певних тверджень, які ми потім прочитуємо вголос. Коли ж застосовуємо «13 кроків», це відбувається через усну декларацію власної готовності побачити бездоганну ситуацію. А в церемонії (див. «Додаткові Ресурси»)

інтеграції сприяє саме дійство, коли ми проходимо через коло та проговорюємо певне твердження, звертаючись до людини, яка йде нам назустріч. Ритуал, церемонія і, звісно, музика — все це сприяє інтеграції того зміненого сприйняття, яке і є Радикальним Прощенням.

Ці п'ять стадій не обов'язково проходити саме в такому порядку. Часто ми проходимо їх (принаймні деякі з них) одночасно, ступаємо то вперед, то назад або рухаємося по колу чи по спіралі.



## ВТІЛЕННЯ УЯВНОГО В РЕАЛЬНІСТЬ

---

Прощення — ціла подорож, і вона завжди починається від точки непростення. Уся дорога може тривати роки або лічені хвилини, й ми знаємо, що це залежить від нашого вибору. Традиційне прощення забирає багато часу, але ми можемо досягти мети дуже швидко за допомогою Радикального Прощення. Для цього потрібно просто висловити готовність побачити *бездоганність* того, що відбувається. Щоразу, коли ми це робимо, здійснюємо акт віри, молитви, приношення, смиренного прохання про божественну допомогу. Ми робимо це, коли відчуваємо власну неспроможність до прощення, — і йдеться тут про те, що спочатку ми *вдаємо* прощення й лише згодом воно *втілюється в реальність*.

### ДОВІРИТИСЯ

Вдавати певний стан, поки він не стане реальним, — означає просто довіритися процесові, не докладати жодних зусиль і не намагатися контролювати результат. Дослідження в Сіетлі, про яке ми згадували в розділі 13, засвідчили: що більше людина докладає

зусиль, аби пробачити, то важче їй позбутися образи й гніву. І лише після того як вона припиняє активні спроби пробачити (контролювати цей процес), прощення просто відбувається за певний час.

Справді, енергетичний зсув від гніву та звинувачень до прощення і прийняття відповідальності на себе відбувається набагато швидше саме тоді, коли ми звертаємося до методу Радикального Прощення. Адже коли ми використовуємо відповідні інструменти, то можемо відкинути свідомість жертви. Із розділу 13 ви можете пригадати, що свідомість впливає на перебіг часу. Так чи інакше, навіть і з використанням Радикального Прощення нам потрібно починати процес без певних очікувань щодо того, коли мав би статися бажаний енергетичний зсув (хай навіть нам заздалегідь відомо, що він може відбутися взагалі миттєво). Та коли саме ми отримаємо результати — це залежить від чинників, про які знаємо дуже мало. Може збігти певний час, перш ніж ми відчуємо безумовне прийняття стосовно людини, а також спокійно ставитимемося до ситуації загалом, тому що саме це означає — прощення відбулося. Наприклад, може статися, що для цього вам доведеться заповнити багато анкет Радикального Прощення.

Водночас, можливо, вам буде приємно дізнатися, що ви не мусите полюбити людину, якій пробачаєте. Так само не потрібно взагалі бачитися з нею, якщо вам не до вподоби її поведінка чи певні риси. Радикальне Прощення — це взаємодія душ, тож вам потрібен лише зв'язок на їх рівні. Коли ми відчуваємо таку безумовну любов до когось, наші душі зливаються — і ми перетворюємося на одне ціле.

## СКОРИСТАТИСЯ МОЖЛИВІСТЮ

Коли вас хтось засмучує, потрібно одразу розпізнавати в таких випадках можливість прощення. Можливо, людина вступила в резонанс із якоюсь вашою глибокою травмою, що потребує зцілення, і в такому разі ви можете розгледіти в цій ситуації дар — потрібно лише змінити сприйняття. Також ситуація може виявитися відтворенням певного випадку з минулого, коли хтось так само вчинив щодо вас. Якщо це так, значить, людина, яка є учасником цієї ситуації, просто уособлює всіх, хто робив щось подібне в минулому. Коли ви пробачаєте особі, разом із нею пробачаєте й усім, хто колись повівся подібним чином, — і водночас пробачаєте собі те, що здійснили проекцію на них.

Схематичне зображення процесу можна побачити на рисунку на сторінці 46. Там історію Джилл відображено на лінії часу, де ми позначили всі моменти, коли моя сестра отримувала можливості, щоб зцілитися від початкової травми — позбутися хибного відчуття власної «нікчемності». Коли ж вона, зрештою, усвідомила, що відбувається, на прикладі своєї ситуації з Джефом і пробачила йому (зцілилася), автоматично пробачила й учасникам усіх попередніх подібних випадків (і зцілила ті рани так само) — аж до найпершого епізоду з батьком. Усю її історію, включно із ситуацією з попереднім чоловіком, було демонтовано за одну мить. Щойно ввімкнулося світло — й Джилл змогла все це побачити.

Саме тому Радикальне Прощення не потребує терапії як такої. Прощення в певний момент не просто призводить до зцілення в усіх інших подібних випадках — включно з найпершою ситуацією — вам навіть не треба знати, якою саме була та початкова ситуація.

Це означає, що ви не маєте розкопувати своє минуле, намагаючись з'ясувати, коли ж сталася найперша травма. Якщо рана все одно вже зажила — чи не бай- дуже?

## **ІНСТРУМЕНТИ ПРОЩЕННЯ ДЛЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ**

У наступних розділах описано процеси, які дають змогу здійснити енергетичний зсув і змінити наше сприйняття того, що насправді відбувається в тій чи тій ситуації. Саме в цих змінах — суть Радикального Прощення. Усі ці процеси повертають нас до теперішнього моменту, отже, допомагають мобілізувати енергію, досі спрямовану в минуле або в майбутнє, — а ця енергія нам украй необхідна для здійснення змін. У теперішньому моменті ми не можемо відчувати образу — адже образа живе лише в минулому. Так само не можемо відчувати страху, бо він стосується лише майбутнього. А тут отримуємо змогу перебувати в теперішньому часі — і зануритися у простір любові, прийняття та Радикального Прощення.

Деякі інструменти, описані в цьому розділі, більше підходять для використання саме в момент розгортання ситуації, що потребує прощення. Вони допомагають нам усвідомити: щось подібне відбувалося й раніше — а ми надто глибоко перейнялися тими подіями та в результаті заблукали в Країні Жертв. Коли хтось натискає на певні наші кнопки, ми легко переходимо в режим бійки (блок/удар). А коли цей режим увімкнений, вийти з нього вже доволі складно. Якщо ж ми використовуємо ці інструменти швидкої дії, то можемо взагалі уникати перемикання в цей режим. Один із таких інструментів — «Чотири кроки до

прощення» (див. розділ 22, сторінка 260). Ці чотири кроки дуже легко запам'ятати, й вони забирають зовсім небагато часу.

Інші інструменти, описані в наступних розділах, розраховані на використання в тих випадках, коли ви перебуваєте в більш врівноваженому стані. У цьому контексті справжнє диво робить анкета з Радикального Прощення. На початку використовуйте її просто як акт віри. А з плином часу отримаєте фантастичні результати. Послідовне використання цих інструментів допоможе вам поринути в такий спокій, якого ви раніше й не уявляли.

## ВІДЧУТИ БІЛЬ

---

Зануритися у відчуття — друга стадія процесу прощення, і зазвичай вона просто стає наслідком розповіді. Цей крок передбачає дозвіл собі на переживання почуттів, які виникають у зв'язку з цією ситуацією, — відчуття їх повною мірою. Якщо ми намагаємося пробачити лише розумом і таким чином заперечуємо свої гнів, сум або пригніченість — нічого не вийде. Я зустрічав дуже багато людей (особливо, на їхню думку, надзвичайно високодуховних), які вірять, що відчуття потрібно заперечувати і передавати їх Духові. Це називається «духовною лазівкою».

У 1994 році я погодився провести семінар в Англії. Це відбулося вже за десять років після мого переїзду до Америки, тож я встиг забути, що англійці схильні уникати зіткнення з власними почуттями.

Семінар відбувався на території монастиря на заході Англії, а більшість учасників виявилися духовними цілителями. Ми з учасниками семінару прибули до монастиря, але не побачили нікого з ченців, тож просто ввійшли до приміщення й розставили меблі, як нам було зручно. Я розпочав семінар із тези: життя насамперед є емоційним досвідом, що сприяє духовному зростанню, і мета нашого семінару полягає якраз у відновленні зв'язку з емоціями, захованими

десь у глибинах. Слухачі мали такий вигляд, ніби я закликав їх танцювати голяка навколо вогнища. По суті, їхні реакції та репліки зводилися ось до чого: «Про це не може бути й мови! Ми ж високодуховні! Ми вже давно залишили емоції позаду. Ми не залишили емоціям жодної ролі в нашому житті. Якщо вони в нас і виникають, ми лише просимо Духа, щоб Він їх забрав, — й одразу поринаємо у спокій. Ми не віримо, що ось ця ваша робота буде нам корисною».

Приблизно за годину після початку я усвідомив, що маю проблему... Це ніби намагалися плисти в патоці. Я просто не міг до них достукатися — тож не бачив жодних шансів на залучення їх до роботи. Я потроху впадав у паніку: складалося враження, що семінар точно приречений на провал.

Але тут втрутився Дух. До зали ввірвався молодий чернець у сутані й запитав, хто тут відповідальний за захід. Я назвав себе; тоді він почав наполягати, щоб я вийшов разом із ним. Мовляв, він хоче зі мною «поговорити»... Але я бачив, що чернець аж кипить гнівом — набундючений і розпашілий. Я сказав, що нині веду семінар і знайду його, коли закінчу роботу.

Чернець неохоче вийшов, але майже одразу повернувся; його вигляд свідчив про несамовиту лють. Він вказав на мене пальцем, потім зігнув його, ніби зачепив мене гачком, і заволав:

— Я хочу з вами поговорити, негайно!

Цей жест мене добив. Розчарування й напруження останньої години вихлюпнулися на поверхню. Я звернувся до своєї групи й промовив сердито:

— Ви тільки подивіться на нього!

Далі крокував до червоного від гніву ченця, теж тиснув пальцем ледь не в обличчя йому й твердо заявив:

— Мені байдуже, у що ви одягнені й що той одяг символізує! Вам не дозволено вдиратися на мій семінар і чіпляти мене пальцем на гачок, ніби шкільного шибеника. Я вийду та поговорю з вами тоді — й тільки тоді — коли матиму час. Насправді я закінчу свою лекцію рівно опівдні. Маєте, що мені сказати, — краще вам бути в той час у коридорі. Тоді й поговоримо. А зараз геть із цієї кімнати!

Я розвернувся й пішов до групи. Усі сиділи на своїх місцях із роззявленими ротами. (Не можна ж так розмовляти з духовною особою!)

— Гаразд, я хочу знати, що кожен із вас відчуває просто зараз, — мовив я і вказав пальцем на кожного з них по черзі, — і не треба мене годувати всім тим лайном собачим, нібито ви все спалили в уявному синьому полум'ї, а тепер відчуваєте лише спокій, — адже бачу, що це не так. То що ви відчуваєте? Правду кажіть!

Що ж... Можете уявити: їхні почуття вирували шалено — й ми почали їх обговорювати. Завдяки ченцеві мені вдалося зламати стіну їхніх заперечень і вони мусили визнати, що в людей бувають почуття, і це нормально. Я розбив їхню історію. Вони намагалися використовувати духовну лазівку, і я це їм продемонстрував.

Опівдні я вийшов із зали. Чернець був у коридорі. Я попрямував до нього та обійняв, і це викликало в нього неабиякі подив і розгубленість.

— Дякую вам, друже, — мовив я. — Ви сьогодні стали для мене ангелом-цілителем. Ви і є мій семінар... Мій рятувальник.

Чернець просто не знав, як реагувати. Можливо, він навіть не зрозумів, що відбулося, попри те, що я спробував пояснити. Але чернець заспокоївся... І тоді



з'ясувалося, що його так засмутило. Виявляється, я не скористався дзвінком, аби повідомити йому про наше прибуття. Він сидів у своїй келії, чекав на сигнал і ніяк не думав, що ми можемо просто відчинити двері та ввійти. Можете уявити, щоб людина розлютилася через таку дрібницю? Чи не слушно нам припустити: його мучило відчуття, що цілому світові до нього байдуже або що він взагалі «нікчема»?

Той семиденний ретрит виявився одним із найкращих семінарів, які я будь-коли проводив, — а все тому, що учасники доторкнулися до реальності й стали щирими. Я провів їх до їхнього болю, корені якого іноді сягали аж часів війни, — і вони ніколи ні з ким не ділилися. Ці люди усвідомили, що сила зцілення — у почуттях, а зовсім не в розмовах, не в роздумах, не в афірмаціях і навіть не в медитації, якщо тільки всі ці процеси супроводжуються приховуванням почуттів.

І ще один міф: нібито є почуття двох типів — позитивні й негативні, і якраз негативних нам слід уникати. Насправді ж не існує такого явища, як «негативні емоції». Емоції стають «поганими» та справляють негативний вплив лише тоді, коли ми їх витісняємо, заперечуємо і не виявляємо. А «позитивне мислення» — насправді лише одна з форм заперечення.

### *Ми потребуємо емоційного досвіду*

Здатність відчувати емоції є благословенням людини. Насправді поширена думка, буцімто єдина причина, з якої ми обрали досвід життя в людському тілі, те, що Земля — єдина планета, де доступні енергії емоційного спектра, і ми прийшли сюди саме задля того, щоб їх відчутти. Отже, у випадку, коли ми не дозволяємо собі ознайомитися з усім спектром емоцій, а натомість

придушуємо їх, наша душа навмисно створює ситуації, в яких ми буквально змушені все-таки відчувати. (Чи помічали ви, що люди часто отримують можливість пережити сильні емоції саме після того, як помолилися з проханням духовного зростання?)

Це означає, що причина створення прикрих ситуацій може полягати ось у чому: наша душа бажає надати нам можливість повною мірою відчувати певну пригнічену емоцію. А в такому разі, якщо ми просто дозволимо собі пережити те відчуття, відкриємо шлях до вільного протікання енергії крізь нас, — так звана проблема зникне сама собою.

Але не всі ситуації вирішуються так легко. Коли ми намагаємося працювати з дуже глибокою травмою, самі спогади про яку сприймаються як нестерпний досвід, що просто не підлягає прощенню, — наприклад, примус до сексу, зґвалтування або фізичні знущання, — тоді, щоб відчувати безумовну любов до іншої особи, потрібне дещо більше за звичайні, хоча й повною мірою відчуті емоції. Переживання емоцій — лише перший крок у процесі, в якому ми вдаємо певний душевний стан, а потім втілюємо його в реальність... І, звісно, пропускати цей крок не можна.

Я не стверджую, що процес емоційної роботи не дає користі та осяянь, які могли прийти до нас унаслідок певних змін у сприйнятті, перш ніж ми відчували та виразили свої емоції. Звісно ж, користь буде. Але зворотне твердження неправильне й зміна сприйняття, необхідна для Радикального Прощення, не може відбутися, поки людина не вивільнить витіснені емоції, що лежать в основі проблеми.

Якщо у нас виникає бажання комусь пробачити, це точно означає, що колись ми гнівалися на цю людину, — тут без варіантів. І той гнів досі присутній

у вигляді вторинної емоції. А за гнівом стоїть первинний емоційний біль — наприклад, приниження, сором, розчарування, сум або страх. Гнів відбиває рух енергії внаслідок витіснення того болю. Коли ми не дозволяємо енергії гніву протікати вільно, то начебто намагаємося знешкодити вулкан. Рано чи пізно він рвоне!

На першій і другій стадіях Радикального Прощення нам якраз і пропонується познайомитися не лише з гнівом, а й із емоцією, на якій він ґрунтується. А це означає, що ми її відчуваємо... Не просто говоримо про неї, аналізуємо її або називаємо — маємо її відчувати!

## ПОЛЮБІТЬ СВІЙ ГНІВ

Надто часто, коли люди кажуть про необхідність «відпустити» гнів або «вивільнити» його, насправді йдеться про намагання просто позбутися гніву. Ці люди оцінюють його як щось погане й небажане, навіть страшне. Вони не бажають відчувати гнів, тому просто говорять про нього та намагаються опрацювати за допомогою інтелекту — але користі в тому нема. Намагання опрацювати емоцію через розмови про неї — просто ще один спосіб уникнути відчуття. Саме через це терапевтичні бесіди найчастіше не дають результатів. *Що більша ваша протидія, то вища напруга.* Позаяк гнів — це рухома енергія, намагання опиратися йому призводить лише до того, що він вирує всередині — аж поки вулкан не прокинеться. Вивільнення гніву на практиці означає, що ми випускаємо енергію пригнічених емоцій на волю, дозволяємо їй вільно протікати нашим тілом. Є спеціальні процедури для роботи з гнівом, які дають нам змогу пережити емоцію цілеспрямовано та контрольовано.

*Робота з гнівом забезпечує рух енергії*

Те, що ми називаємо «роботою з гнівом», — насправді не про гнів. Це лише процес нового запуску руху енергії, що застрягла в нашому тілі. Доречніше було б назвати це «роботою з вивільнення гніву». Проте незалежно від назви сам процес може виявитися дуже простим: покричати в подушку (щоб не бентежити сусідів), покричати за кермом своєї автівки, побити подушку, порубати дрова або виконати інші енергійні фізичні вправи.

Здається, саме в цьому полягає рецепт успішної роботи з вивільнення енергії: фізична робота в комплексі з використанням голосу. Ми надто часто блокуємо енергію власних емоцій — гніву, суму, провини тощо — саме в горлі, а тому необхідно завжди залучати голос. Входити у процес потрібно не з думкою про позбавлення від почуття, а з наміром відчувати, як воно потужно протікає нашим тілом — без будь-яких міркувань або суджень. Якщо ми по-справжньому довіримося емоції, почуватимемося такими живими, якими не були вже давно... І, як наслідок, виявиться, що та енергія цілковито випарувалася.

*Якщо гнів лякає*

Для багатьох із нас сама можливість виявів гніву здається надто моторошною, навіть думка про це лякає... Особливо, якщо в основі гніву лежить страх. Людина, яка повелася з нами жадливо, може й досі ще мати потужний вплив на нашу підсвідомість. У такому разі не бажано виконувати роботу з гнівом на самоті. Ліпше працювати разом із кимось, хто вміє підтримати нас, коли ми охоплені гнівом і страхом, — з тим, кому ми довіряємо, хто взагалі має досвід роботи з людьми, що переживають потужні емоції. Тут добре було б

звернутися до психолога або психотерапевта. Рекомендую також дихальну практику «Саторі» (див. розділ 27) разом із досвідченим інструктором. Це дасть вам змогу ефективно вивільнити емоції.

### *Остерігайтеся звикання до гніву*

Маю попередити вас про певну небезпеку. Люди доволі легко при звичаються до гніву. Гнів сам себе живить і легко переростає в почуття образи. А образа отримує насолоду від того, щоб знову й знову ятрили старі рани, постійно звертатися до спричиненого ними болю — після чого знову в той чи той спосіб вихлюпувати гнів. І це може перетворитися на потужний наркотик.

Нам потрібно усвідомлювати, що від гніву немає жодної користі, якщо він зберігається в нас. Отже, щойно ми дозволимо енергії гніву протекти тілом як потужному почуттю, слід використати ту саму енергію для певного позитивного результату. Можливо, затвердити особисті кордони або встановити умови для подальшої взаємодії з людиною, яка нас розгнівала. Може, маємо ухвалити певне рішення: наприклад, проголосити власну готовність поспівчувати тій особі або вибачити їй... Лише в разі використання гніву як каталізатора позитивних змін, як зерна внутрішньої сили чи джерела прощення ми можемо запобігти звиканню до нього.

## РУЙНУВАННЯ ІСТОРІЇ

---

Саме в історії міститься біль. І якраз її ми описуємо в пункті 1 анкети, яку докладно опрацьовуватимемо в наступному розділі, коли закінчимо речення: «Ситуація, яка викликала моє незадоволення, полягає (або полягала) ось у чому...».

Це здається нам джерелом болю й дискомфорту. Варто спрямувати на нашу історію жертви потужний прожектор і роздивитися, до якої міри вона реальна, чи виправдане наше бажання триматися за біль. Може з'ясуватися, що насправді в нашій історії дуже мало реального. Ми можемо відкрити для себе, що це — лише історія, яку ми самі створили для зміцнення власного відчуття відокремленості й підтвердження віри в те, що ми — не одне ціле з Всесвітом. Також, можливо, ми створили ту історію для отримання підказки: що нам потрібно задля внутрішнього зцілення (прощення), аби зрештою усвідомити, що насправді ми всі — одне ціле.

Вочевидь, саме на цю останню можливість й спрямовує нашу увагу Радикальне Прощення, адже, на моє переконання, якраз це і є мета історії — і, звісно, всіх ролей, які відіграє в ній кожен учасник, — а це висвітлення та донесення нашій свідомості всього, що потребує зцілення. І під час демонтажу історії ми

отримуємо змогу дізнатися істину про себе й пригадати, ким ми є насправді.

Після розгляду своєї історії, а також того, як вона формувалася, зазвичай виявляємо, що внаслідок того досвіду в нас зародилося певне базове негативне переконання. Такі переконання неусвідомлені, та попри це, доволі активні й для власного зміцнення створюють певні обставини в «зовнішньому» світі — так би мовити, свідчення на свою користь. Саме це й відбулося з Джилл (див. розділ 1). Її неусвідомлене базове переконання полягало ось у чому: «Я не гідна жодного чоловіка», — і сестра втілювала цю віру в життя. Та коли вона демонтувала свою історію, побачила, що переконання хибне, та зрештою зцілилася від нього — і все в її житті змінилося на краще.

Ці базові переконання зазвичай формуються, коли ми ще дуже молоді. Коли з нами щось відбувається, ми певним чином інтерпретуємо той досвід і надаємо ситуації дуже особистого значення. А далі вже



**РИСУНОК 14.** Як створюється хибна історія

не відрізняємо того, що сталося насправді, від нашого тлумачення. Створюємо історію із суміші фактів і вигадок, і вона стає нашою істиною, починає працювати як закон нашого життя.

Припустимо, ваш батько пішов із сім'ї, коли вам було п'ять років. Для вас ця подія травматична, болюча, але у вашій свідомості це лише початок історії. У такому віці ми вважаємо, що світ обертається навколо нас, отже, ми бачимо все лише з егоцентричної точки зору. І саме з цієї точки зору починаємо вибудовувати інтерпретації. Перша з них: він залишив мене! Далі буде ще багато інших, які розвивають історію з егоцентричної позиції: «Напевне, це моя провина. Вочевидь, я зробила те, що його відштовхнуло. Він мене більше не любить. Мабуть, і не любив ніколи. Можливо, я й не заслуговую на любов, якщо навіть тато мене покинув. Йому до мене байдуже, а якщо навіть йому байдуже, хто ж тоді про мене піклуватиметься? Якщо вже й батько не любить мене, й ніхто не полюбить, а якщо й полюбить, точно залишить за п'ять років, бо інакше й бути не може. Я ж просто не надто приваблива. У мене ніколи не буде стосунків, що триватимуть понад п'ять років. Якщо я навіть своєму батькові не потрібна, то не потрібна й нікому».

Навіть можна дійти висновку — як це сталося з однією учасницею мого семінару, — що інші жінки завжди «крастимуть» твого чоловіка. І тоді людина підсвідомо створює ситуації, в яких саме так і відбувається, — в нашому прикладі за п'ять років після початку стосунків.

Такі історії перетворюються на своєрідний внутрішній гіроскоп, що обертається на певній частоті, притягує події та людей, які відіграють свої ролі цілком відповідно до наших переконань. Але, як бачимо



з цього прикладу, лише мала частина всієї історії правдива, — а саме початкова подія: тато пішов із сім'ї. І це, мабуть, тільки відсотків із п'ять усієї описаної історії. А решта — лише інтерпретація, припущення, яке зробив дуже незрілий розум наляканої дитини. Як наслідок, наша історія на 95% СП (ніщо інше, як «система переконань»).

І наше Вище «Я» знає, що всі ті ідеї — не просто СП, а доволі токсичні СП, але не має змоги втрутитися безпосередньо (адже Дух дав нам свободу волі). Тому Вище «Я» приводить у наше життя людей, які з любов'ю знову й знову «інсценують» певні фрагменти тієї історії, аж поки ми не усвідомимо, що все це — неправда.

Так сталося і з моєю сестрою Джилл. Коли наш батько виявив до моєї дочки Лорен саме таку любов, якої в дитинстві бракувало Джилл, сестра дійшла висновку, що вона просто не заслуговує любові. Це перетворилося на історію, в яку вона вірила, аж поки не притягнула в своє життя чоловіка (Джефа), який спромігся підштовхнути її до розпізнавання історії та переконання, що вона хибна.

### ***Історія Джесс***

Іноді ви знаєте про свою історію, іноді — ні. Учасниця одного з моїх семінарів Джесс добре знала свою історію, але не бачила в ній жодної помилки, навіть попри власну духовну свідомість.

Джесс розповіла нам: її щойно звільнили з роботи.

— Я все розумію, — сказала вона. — Це знову вистрелила моя фішка: я нікому не потрібна. Кожні роки зо два я втрачаю роботу або розходжуся з чоловіком. Це тому що мене покинули, коли була малою.

У мене виникла підозра, що ми тут маємо СП, тож я почав розпитувати, як її покинули. З'ясувалося, бать-

ко Джесс помер ще до її народження, а мати невдовзі захворіла й не могла більше піклуватися про доньку. Тож років у два Джесс переїхала до дідуса з бабусею.

Хоча розлука з матір'ю, без сумніву, травмувала дівчинку, та правда полягає в тому, що ніхто її не залишав, — батьки були відсутні не з їхньої провини. Покинути когось — означає прийняти свідоме й зважене рішення піти геть від тієї людини. Це цілеспрямована дія. Просто не бути поряд — ще не означає покинути.

Сприйняти відсутність батьків за свідчення, що вони її покинули, — тлумачення, цілком очікуване від маленької дитини, і його значення виходить далеко за межі семантики. Дівчинка розцінила відсутність батьків як те, що вони її покинули, та перейшла до цілої низки інтерпретацій: «Якщо мене залишили навіть батьки, вочевидь, я не гідна любові. Ніхто ніколи не залишиться зі мною більш ніж два роки, адже якщо навіть мама пішла від мене за такий термін, всі на світі поводитимуться так само. Довше зі мною ніхто не забажає залишатися. Кожен усвідомить, що я нікчема та піде геть. Так влаштоване життя».

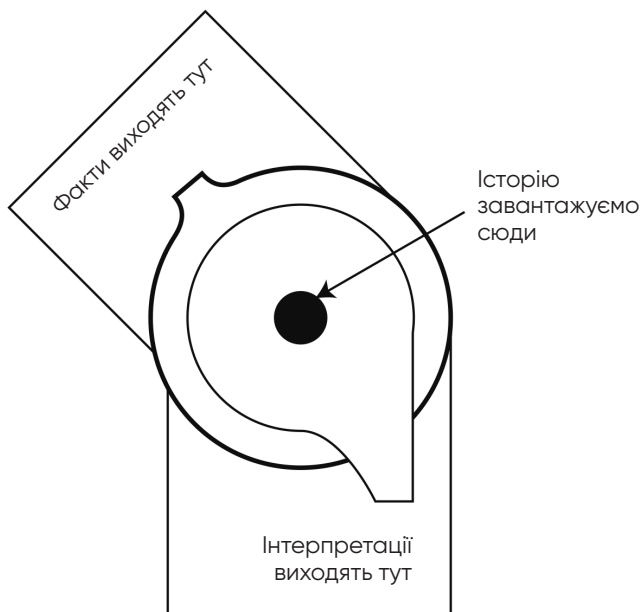
Джесс проживала цю схему впродовж усіх своїх п'ятдесяти двох років. Але схема ґрунтувалася на цілковито хибному тлумаченні ситуації. Щойно Джесс це усвідомила, вона змогла відпустити свою історію та звільнитися від потреби відтворювати її що два роки й створювати ситуації, в яких від неї відмовлятимуться.

Попри те що Джесс була духовно свідомою людиною, їй довго не вдавалося побачити: вона що два роки забезпечувала ситуацію, за якої від неї хтось відмовлявся. Дух фактично пропонував їй шанси на пробудження й зцілення від украй токсичної історії, що накладала обмеження на її життя, травмувала душу. Джесс заповнила кілька анкет Радикального Прощен-

ня щодо останньої людини, яка звільнила її з роботи, й це дало їй змогу опрацювати решту випадків, у яких люди «позбувалися» її впродовж усіх п'ятдесяти років, отже, й нейтралізувати початкову історію жертви, яку «покинули».

## ЦЕНТРИФУГА ПРОЩЕННЯ

Існує інструмент, який цілком міг би звільнити і Джилл, і Джесс від багатьох років переживання болісних проблем. Центрифуга прощення допомагає нам відокремити те, *що насправді сталося* в будь-якій ситуації, від наших *інтерпретацій*. Якщо маєте вдома сокодавку, до якої ви кладете моркву або інші



**РИСУНОК 15. Відокремити факти від вигадки**

овочі, а потім, уже всередині, сік відділяється від волокна під дією відцентрової сили внаслідок обертання барабана, — ви знаєте, що таке *центрифуга*. Так само центрифуга відокремлює плазму від крові, вершки від молока тощо. Пральна машина витискає воду з білизни теж за принципом центрифуги.

Центрифуга прощення просто забезпечує процес, протилежний тому, в якому створюється наша історія про те, що насправді сталося. Щоб нею скористатися, візьміть історію, яку проживаєте просто зараз, — ту, що викликає дискомфорт. Пам’ятайте: вона, без сумніву, є безнадійною сумішшю фактів (що сталося) й інтерпретацій (усі ваші очікування, судження, оцінки, припущення та переконання стосовно того, що сталося). Помістіть історію до уявної центрифуги так само, як клали б моркву до сокодавки, а далі уявіть, як машина відокремлює факти від тлумачень.

Тепер, як і будь-який добрий дослідник, спочатку складіть перелік отриманих фактів, але намагайтеся бути максимально об’єктивними. Далі складіть перелік ваших інтерпретацій цих фактів.

#	Реальні факти

**РИСУНОК 16. Реальні факти**

Запишіть результати, визнайте ці факти, прийміть їх. Визнайте, що вони описують справжні події, тож змінити цього вже ніхто не зможе. Не маєте іншої ради, мусите погодитися, що сталося саме це, та уникайте спроб певного виправдання тих подій — це передбачатиме нові інтерпретації фактів. Просто зупиніться на тому, що сталося.

Далі проаналізуйте кожні думку, переконання, пояснення, ідею чи ставлення, які прикріпили до тих подій, і визнайте, що все це — неправда. Визнайте, що все це нічого не варте. Скажіть самим собі: «Усе це — лише у моїй голові». А далі визнайте, якими важливими для вас є всі ті думки, переконання і сприйняття. За 100-бальною шкалою оцініть у лівій колонці, як ви прив'язані до кожної зі своїх інтерпретацій, а далі вирішуйте, які з них готові відкинути, а які — ні.

### *Будьте лагідні до себе*

Не сваріть себе за прив'язаність до цих ідей, переконань, інтерпретацій або за те, що поки що не можете від них відмовитися. Можливо, вони у вас дуже давно. Насправді вони можуть навіть певною мірою визначати, ким ви є. Наприклад, якщо ви стали жертвою інцесту або є дитиною алкоголіка, ці ярлики, що відбивають ваші уявлення чи переконання стосовно самих себе, можуть слугувати за своєрідний особистий «запис у метриці». Якщо відмовитеся від уявлень, пов'язаних із цими ярликами, це здатне просто спустошити вашу особистість. Отже, хоча вам і потрібно чітко й послідовно відокремлювати реальність від власних вигадок, будьте лагідні з самими собою, дайте собі час на звільнення від переконань такого типу.

#	Мої інтерпретації того, що сталося

**РИСУНОК 17. Мої інтерпретації того, що сталося**

Наступний крок: переоформити історію з точки зору Радикального Прощення — побачити, що насправді та історія була довершеною і мала розгорнутися саме так, як це й відбулося. Остерігайтеся провини, гніву, пригніченості й несхвалення, які можете відчувати й спрямувати проти себе, коли усвідомите, що вибудували своє життя навколо низки абсолютно хибних уявлень. Не треба цього робити. Натомість пригадайте, що все у світі має певну мету і Бог не припускається помилок. Використайте один або кілька інструментів прощення, аби пробачити самим собі й розгледіти довершеність власної ситуації.

Якщо факти й далі вказують на щось «погане» — скажімо, вбивство залишається вбивством, незалежно від того, як ви його інтерпретували, — тоді найкращим інструментом зміни енергетики навколо події залишається анкета Радикального Прощення.

## **АНКЕТА РАДИКАЛЬНОГО ПРОЩЕННЯ**

---

Анкету Радикального Прощення я створив на основі анкети доктора Майкла Райза, піонера в царині прощення. Він — один із тих, хто разом із моїм наставником Арнольдом Пейтентом спонукав мене до розробки концепції Радикального Прощення.

Після того як 1989 року я, натхненний анкетой доктора Райза, створив анкету Радикального Прощення, вона буквально змінила життя тисяч людей. Нелегко буде пояснити, як і чому ця анкета дає такі дивовижні результати — хіба що скажемо: вона допомагає людям здійснити певний енергетичний перехід. Фактично можемо стверджувати, що заповнення анкети — досвід роботи з енергією.

Як я вже зазначив, усі інструменти з набору Радикального Прощення є від початку голографічними, тож не вимагають певних навичок, віри, знань чи навіть розуміння. Усе, що потрібно, — готовність відкритися для можливості, побачити довершеність ситуації навіть тоді, коли вам складно й говорити про це, навіть якщо ви насправді в це не вірите. Анкета — це просто спосіб висловлення готовності виявити готовність. Ваш духовний розум розпізнає вашу готовність

і вийде на зв'язок із розумом Всесвіту ( хоч як ви його розуміли б і називали б). Тому я сам сприймаю анкету як своєрідний різновид світської молитви.

Позаяк анкета — інструмент енергетичний і працює як голограма, це відбувається за межами часу й простору. Саме тому результат часто дається взнаки миттєво, а відстань не має значення. Коли ви заповнюєте анкету, одразу вивільняєте заблоковану енергію, і внаслідок цього все вирішується ніби саме собою.

Нині, коли ви дочитали цю книжку аж до цього моменту, вже розумієте: щоразу, коли чиясь поведінка вас засмучує або збуджує ваші негативні емоції, — це можливість для зростання. Там, де раніше ви схильні були драматизувати, тепер одразу берете анкету, започатковуєте процес прощення та невдовзі отримуєте результат.

Іноді однієї анкети виявляється достатньо: якщо енергетичний блок великий і щільний, може знадобитися набагато більше. Заздалегідь і не скажеш скільки. Просто заповнюйте анкети, поки енергія навколо певної ситуації, людини чи випадку не розсіється. На це можуть знадобитися дні або навіть місяці.

Ви зрозумієте, що досягли точки прощення завдяки своїм відчуттям. Якщо вам буде просто байдуже, коли ви знову зустрінете людину, почуєте її голос по телефону або просто подумаєте про неї, можна сказати, що ви досягли своєї мети відсотків на 90, — тобто ця людина або ситуація вас більше не бентежить або майже не бентежить. А про стовідсотковий успіх можна говорити, коли відчуваєте до тієї людини лише любов.

Ви цілком можете збільшити й розтиражувати анкету, розміщену на сторінці 252, але можна також завантажити готовий англomовний варіант у форма-



ті A4 на сайті [soundstrue.com/radicalforgiveness](https://soundstrue.com/radicalforgiveness) або українськомовний чи російськомовний варіант на сайті <https://www.radicalforgiveness.com.ua/>.

Під час заповнення анкети корисно мати загальне розуміння принципів, що лежать в основі Радикального Прощення, і цей розділ має вам їх нагадати. Для прикладу відповіді надані від особи Джилл, ніби вона заповнювала анкету, коли переоформлювала свою ситуацію з Джефом (див. розділ 1).

Коли люди починають роботу за методом Радикального Прощення, вони часто схильні до того, щоб одразу заповнювати забагато анкет стосовно багатьох людей з їхнього переліку тих, «кому потрібно пробачити», а також зосереджуватися на великих проблемах із минулого. Але однією з головних особливостей Радикального Прощення є те, що нам не потрібно проводити розкопки в минулому, щоб загоїти найглибші за давнини рани. Люди, які засмучують нас *просто зараз*, уособлюють *всіх* інших, хто створював подібні проблеми у минулому. Тому почніть із роботи з цією особою, навіть якщо вам здається, що поточне питання — дрібничка. Така робота цілком може привести вас до чогось по-справжньому важливого.

І ще одна помилка полягає в тому, нібито Радикальне Прощення є лише роботою з минулим. Звісно, воно бездоганно підходить для цього, але найглибші зміни в житті відбуваються, коли ви користуєтеся його методами практично щодня. Ось у чім тут суть: щойно виникає проблема, вам слід заповнити анкету або використати інший інструмент із наведених у цій книзі, щоб розсіяти енергії, пов'язані з тією проблемою. Це не дасть їй розростися, і ситуація невдовзі вирішиться автоматично. І позаяк є певна причина, з якої проблема виникла саме тоді, коли виникла, ви

щось у собі зцілюєте, коли звертаєтеся до Радикального Прощення.

Наступна помилка: нібито всілякі дрібнички не важливі, отже, й не варто заповнювати анкету в зв'язку з ними. Абсолютно неправильно, особливо в тому разі, коли ситуація чи подія спричинила у вас диспропорційно потужну емоційну реакцію. Причина тут у тім, що той незначний випадок пов'язаний із певною невирішеною проблемою з минулого — значить, він пробуджує несподівано потужніший емоційний блок. Ця маленька подія (створена нами самими) — дорогоцінна можливість вирішити стару проблему, навіть якщо ми й гадки не маємо, про що конкретно йдеться. Потрібно просто заповнювати анкети стосовно малої події, поки не подолаєте свого невдоволення. Що більше анкет заповнюєте щодня, тим ліпше розчищаєте своє енергетичне поле від емоційного сміття.

Можливо, є сенс проставляти в анкетах дати й номери та складати їх у теку. Так ви зможете час від часу переглядати їх та оцінювати зміни власної свідомості. Чи зможете започаткувати ритуал спалення анкет, який стане органічною частиною вашої роботи.

## АНКЕТА РАДИКАЛЬНОГО ПРОЩЕННЯ

### **Інструмент для трансформації образ**

Нижче я пропоную приклад заповненої анкети з докладними інструкціями для кожного кроку.

**Дата:** 08.07.2009. Анкета № 3.

**Об'єкт:** *Джеф* — людина, яка стала причиною вашого невдоволення.

**Інструкція:** Ідентифікуйте особу, ситуацію або об'єкт, що спричиняє ваше невдоволення. Не використовуйте анкету Радикального Прощення, аби пробачити собі. Для цього є окремий інструмент, який називається «Анкета Радикального Самопрощення та Самоприйняття» (див. «Додаткові Ресурси»). Єдиний виняток — коли ви пробачаєте певній частині свого тіла, що підвела вас, бо захворіла чи якось інакше втратила функціональність. У такому разі відділіть цю частину від себе, надайте їй окреме ім'я (не таке, як у вас) і говоріть про неї як про щось «зовнішнє», відокремлене від вас.

### **I. РОЗПОВІСТИ ІСТОРІЮ**

1. Ситуація, яка стала причиною мого невдоволення, полягає (або полягала) ось у чому... *(Розкажіть історію виключно з позиції жертви — тобто зі старої парадигми. Якщо потрібно, візьміть додатковий аркуш.)*

*Джеф віддаляється від мене. Він зосередив увагу на своїй доньці Лорен, а мене повністю ігнорує. Він постійно мені в чомусь дорікає і твердить, що я емоційно невірноважена. Через його по-*

*ведінку я почуваюся нікчемною і нерозумною. Наш шлюб приречений, і винен у цьому він. Він змушує мене піти від нього.*

**Інструкція.** Пишіть про людину або про об'єкт, який спричинив ваш смуток, у третій особі. Інакше кажучи, формулюйте все так, ніби ви переповідаєте когось свою ситуацію. Розповідайте історію з точки зору жертви. (Свідомість жертви — ваша стара парадигма.) Не стримуйтеся. Змалюйте ситуацію і те, що відчували (або відчували). Не треба цензурувати свої слова або накладати на події певні духовні чи психологічні інтерпретації. Маєте поважати свою поточну позицію, навіть якщо усвідомлюєте, що опинилися в Країні Жертв, отже, в полоні ілюзій. (Пам'ятайте, що справжньою причиною нашого смутку завжди виявляється зовсім не те, що ми уявляємо.) Усвідомлення того, що ви нині переживаєте ілюзію і це переживання вам необхідне, — перший крок до виходу з тієї ілюзії.

Навіть якщо ми вже й пробудилися для істини (нової парадигми), нас знову можна дуже легко вивести з рівноваги так, щоб ми почувалися жертвами. Це необхідний елемент людського досвіду. Ми не можемо завжди перебувати в стані радості та спокою і бачити довершеність абсолютно кожної ситуації.

**2а. Претензія до Х:** «Я гніваюся на тебе, *Джефе*, за...

*те, що ти зруйнував наш шлюб. Ти мене образив і відштовхнув. Твоя поведінка огидна, і я піду від тебе, покидьку!».*

**Інструкція.** Висловлюйтеся на адресу Х максимально агресивно. Чітко висловіть, у чому ви його звину-

вачуєте. Цей пункт пропонує вам доволі обмежене поле, багато слів туди просто не вміститься, але обери́ть саме ті, що стануть концентратом вашої образи. Якщо об'єкт або ситуація не має власного імені — назвіть це або принаймні пишiть так, ніби звертаєтесь до людини. Якщо адресат уже помер, все одно пишiть так, ніби він стоїть просто перед вами. Якщо бажаєте висловити свою позицію докладніше, зробіть це у формі листа (див. розділ 24). Цей крок дає вам змогу нібито звернутися безпосередньо до людини. Проте обмежуйтеся одним питанням, що турбує. Не порушуйте в цій анкеті інших проблем. Щоб досягти своєї мети — Радикального Прощення, — вам потрібно дуже чітко й точно звернутися до того, що вас непокоїть саме зараз.

2б. Через те що ти зробив (робиш), **я відчуваю:** *(назвіть свої емоції).*

*Образу, самотність, сум і гнів... я відчуваю, що ти мене покинув і зрадив.*

**Інструкція.** Дуже важливо, щоб ви дозволили собі прожити свої почуття. Не цензуруйте їх і не «придушуйте». Пам'ятайте: ми прийшли у фізичний світ, щоб здобути емоційний досвід, — у цьому наша людська суть. Усі емоції — це добре, окрім випадків, коли ми їх глушимо. Пригнічення емоцій призводить до утворення потенційно шкідливих блоків у нашому тілі.

Будьте уважні, щоб назвати тут саме ті емоції, які справді відчуваєте, а не переказувати свої думки про те, що ви мали б відчувати. Ви розлючені? Радієте? Вам сумно? Страшно? Якщо не можете сказати конкретно, це нормально. Іноді людям важко назвати

власні почуття. Якщо це ваш випадок, тоді просто в загальних рисах окресліть емоційне тло цієї ситуації.

Якщо бажаєте виразніше, яскравіше відчувати свої емоції, візьміть тенісну ракетку чи бейсбольну биту й почніть гамселити подушку. Беріть те, що видаватиме звук, коли ви його битимете. Якщо гнів вас лякає, попросіть, щоб хтось був поряд під час виконання вправи. Та людина має заохочувати й підтримувати вас у відчутті вашого гніву (чи будь-якої іншої емоції) так, аби ви почувалися в безпеці. Також ефективний спосіб вивільнити почуття — кричати в подушку. Як я вже не раз наголошував: що більше ви дозволите собі відчувати образу, сум або страх, які криються під гнівом, то краще.

## **II. ПЕРЕЖИТИ ПОЧУТТЯ**

### ***Визнати власну людську суть***

3. Я з любов'ю визнаю і приймаю власні почуття та більше їх не засуджую. Я маю право на свої почуття.

**Інструкція.** Цей важливий крок забезпечує можливість певною мірою звільнитися від віри в те, що такі почуття, як гнів, бажання помститися, ревності, заздрість і туга, є чимось поганим і їх потрібно заперечувати. Хоч якими вони є, вам слід відчувати свої емоції саме так, як вони до вас приходять, адже емоції є виявами вашого справжнього «я». Ваша душа хоче, щоб ви відчули їх повною мірою. Зрозумійте, що вони бездоганні, й перестаньте засуджувати себе за те, що маєте їх.

Щоб інтегрувати і прийняти свої почуття, вдайтеся до процесу з трьох кроків.

- Крок 1 Повною мірою відчуйте емоцію, а потім визначте, що це: гнів, радість, сум або страх.
- Крок 2 Прийміть почуття всім серцем, як вони є. Полюбіть їх. Полюбіть як частину себе. Відчуйте, що вони бездоганні. Ви не зможете перейти до вібрацій блаженства, поки не приймете свої почуття й не примиритеся з ними. Виголосіть таку афірмацію: «Я прошу про підтримку в тому, аби відчуті любов до кожної моєї емоції, яка вона є, прийняти її з любов'ю в своє серце як частину своєї сутності».
- Крок 3 А тепер відчуйте любов до самих себе за те, що переживаєте ці почуття, усвідомте, що ви самі вирішили це відчуті, щоб забезпечити протікання енергії у бік зцілення.
4. Я визнаю, що ці почуття — мої. Ніхто не може змусити мене щось відчувати. Мої почуття — відображення того, як я сприймаю поточну ситуацію.

**Інструкція.** У цьому твердженні — нагадування про те, що ніхто не може змусити нас будь-що відчувати. Наші емоції — тільки наші. Коли ми безумовно відчуваємо, визнаємо, приймаємо і любимо свої емоції як частину нашої сутності, це дає нам повну свободу або відчувати їх, або відпустити. Це усвідомлення наповнює нас силою, бо допомагає усвідомити, що проблема існує не десь «зовні», а всередині. Також це усвідомлення є першим кроком, щоб позбутися енергії архетипу жертви. Коли ми вважаємо, що інші люди або навіть ситуації змушують нас гніватися, радіти,

сумувати чи боятися, — передаємо їм повну владу над собою.

5. Мое відчуття дискомфорту стало сигналом про те, що я позбавляю любові себе й *Джефа*, тому що засуджую його, плекаю певні очікування, бажаю, щоб *Джеф* змінився, і вважаю *Джефа* не бездоганим.

*(Складіть перелік своїх суджень, очікувань і дій, які вказують, що ви хотіли, аби інша людина змінилася.)*

*Я вигадала все це, тому що Джеф приділяв Лорен забагато уваги, а до мене любові не виявляв, тож мені здавалося, що він мене зневажає і принижує. Я потребувала підтверджень, що я його «гідна». Я вважала його жорстоким, людиною без серця. Я засуджувала його, думала, що саме він має робити все можливе, щоб я почувалася щасливою. Я вимагала, щоб він був не таким, який він є. Я не визнавала правди, яка полягає в тому, що він мене любить.*

**Інструкція.** Коли відчуваємо, що втратили контакт із людиною, ми не можемо її любити. Коли засуджуємо людину (або себе) і вважаємо, що вона не права, позбавляємо її любові. Навіть тоді, коли вважаємо, що вона права, позбавляємо її любові, адже обумовлюємо свою любов тим, чи буде вона й далі мати рацію.

Будь-які намагання когось виправити означають позбавлення любові, адже якщо ми бажаємо, щоб людина змінилася, це означає, що вона якась неправильна і потребує корекції. Ба більше, ми можемо навіть



нашкодити людині, якщо заохочуватимемо її до змін, тому що навіть із найкращими намірами здатні завадити її духовним урокам, виконанню духовної місії та духовному зростанню.

Це набагато тонші процеси, ніж ми можемо собі уявити. Наприклад, якщо посилаємо хворій людині енергію зцілення, якої вона в нас не просила, дозволяємо собі судити, що з людиною щось негаразд і вона не мала б хворіти. Але хто ми такі, щоб приймати подібне рішення? Можливо, ось це захворювання якраз є саме тим досвідом, якого людина потребує для духовного зростання. Звісно, якщо вона попросить зцілення, це вже зовсім інша річ — і вам слід зробити все можливе й виконати прохання. Але й у цьому випадку потрібно сприймати людину як бездоганну.

Отже, в цьому полі запишіть, яких змін вимагали від людини, якій нині збираєтеся пробачити, або в чому хотіли би бачити її іншою. Які судження щодо цієї людини маєте, що робить вас неспроможними прийняти її такою, яка вона є? Яка ваша поведінка вказує на те, що ви засуджуєте людину? Можливо, ви здивуєтеся, коли переконаєтеся, що ваше найкраще вмотивоване бажання змінити людину «задля її користі» насправді було вашим осудом.

Якщо бажаєте знати правду, сам ваш осуд спричинює в людині опір змінам. Щойно перестанете судити, людина, швидше за все, сама зміниться. Парадокс, чи не так? (Примітка: зверніть увагу, як багато тих суджень і очікувань ви маєте також щодо самих себе. Це ще одне підтвердження: ми помічаємо в іншій людині саме те, що нам не подобається в собі. Звертайте увагу на такі речі. Ви багато дізнаєтеся про себе.)

### III. ЗРУЙНУВАТИ ІСТОРІЮ ЖЕРТВИ

6. Я нині усвідомлюю: аби глибше пережити цей досвід, моя душа спонукала мене створити з цієї події або ситуації перебільшену історію, яка значною мірою виходить за межі того, про що свідчать сухі факти. Тепер, коли душа досягла своєї мети, я можу відпустити енергію навколо моєї історії, відокремити факти від інтерпретацій, які до них додавала. *(Складіть перелік із головних інтерпретацій і відзначте рівень вашого емоційного залучення до кожної.)*

*Я інтерпретувала турботливе ставлення Джефа до його доньки Лорен як свідчення того, що вона нібито для нього важливіша за мене. З цього я зробила висновок (наступна інтерпретація), що він мене не любить і що я нібито не гідна його, отже, він такий самий, як решта чоловіків.*

Нинішній рівень емоційного залучення:

☐ Високий ☐ Середній ☐ Низький ☐ Нульовий

**Інструкція.** Створюючи перелік своїх інтерпретацій події, ви визнаєте: переважна частина нашого болю, наших страждань зумовлена перебільшенням ситуації у свідомості через додавання до реальних фактів безлічі сторонніх сенсів та інтерпретацій. Такий і був задум: наше Вище «Я» прагне, щоб ми винесли з кожної ситуації стільки болісної відокремленості від Бога, скільки можливо, аби отримати з того досвіду максимум уроків і досягти максимального зростання. Але тепер, коли ми відкрилися до думки, що ця ситуація склалася *заради* нас, а не *проти* нас, і ми самі ство-

рили її для досягнення певної мети, можемо знизити її емоційний заряд: просто відокремимо факти від наших інтерпретацій.

Коли ви визначите свої інтерпретації, оцініть потужність емоційного заряду, що досі зберігається в кожному з них, відзначте відповідний рівень своїх емоцій.

7. Базові негативні переконання, чи то ініційовані моєю вигаданою історією, чи ті, що живили мою історію. *(Позначте ті, що стосуються вас.)*

- ☒ Я ніколи не буду гідним.
- ☐ Бути мною не комфортно.
- ☐ Я завжди отримую все останній (або взагалі не отримую).
- ☒ Люди завжди мене залишають.
- ☐ Мені не варто ділитися тим, що маю на думці.
- ☐ Краще я був би жінкою (була чоловіком).
- ☐ Я завжди не дотягую, хоч як стараюся.
- ☐ Життя несправедливе.
- ☐ Мати владу/успіх/багатство/друзів — неможливо.
- ☐ Я нікчема.
- ☐ Я не заслуговую на блага.
- ☐ Я мушу коритися або страждатиму.
- ☐ Інші люди важливіші за мене.
- ☐ Я самотній.
- ☒ Ніхто мене не полюбить.
- ☒ Я не заслуговую на любов.
- ☒ Ніхто не готовий підтримати мене.
- ☐ Інші \_\_\_\_\_.

**Інструкція.** Здійснюючи цей крок, ми визнаємо, що майже завжди приймаємо події на свій рахунок, особливо в молоді роки. Діти надзвичайно егоцентричні. Коли щось відбувається навколо дитини, вона прив'язує все до себе («це моя провина»). А звідси лише один маленький крок до формування базового негативного переконання. Перегляньте інтерпретації, перелічені в попередньому розділі, та подумайте, як із них можуть розвиватися базові негативні переконання щодо себе. І такі переконання можуть спричинювати безліч драм у вашому житті — особливо ось це «я ніколи не буду гідним». Історія Джилл теж трапилася через це переконання. Повторюю, що всі ці переконання створюють для нас неймовірні можливості: відчуті відокремленість. Але після того як ми вже пробудилися для істини, цілком можна відпустити їх, визнати хибними (адже такими вони і є).

### ***А тепер відкриємося для рефреймінгу***

8. Нині я усвідомлюю, що моя душа спонукала мене до формування цих переконань заради посилення відчуття відокремленості, щоб я пережила його якнайглибше заради мого духовного зростання. А тепер, коли я починаю пригадувати істину про те, ким я є, можу дозволити собі відмовитися від цих почуттів — і виявити любов та подяку до себе й до *Джефа* за те, що ми разом забезпечили мені цей досвід заради зростання.

**Інструкція.** Вочевидь, коли ми наближаємося до рефреймінгу, якого вимагає від нас метод Радикального Прощення, весь процес ускладнюється. Не так легко дарувати любов і вдячність людині, яку вважаємо своїм мучителем. На щастя, Радикальне Прощення

є процесом, під час якого ми часто вдаємо щось, а потім перетворюємо вдаване на реальне, — тож якщо інакше не виходить, спочатку слід просто уявити, ніби ви відчуваєте до тієї людини любов і вдячність. Механізм все одно спрацює, тож не переймайтеся.

***Звернути увагу на збіги в житті (патерни) й побачити їх у тому, що сталося***

9. Я визнаю, що мій Духовний Розум уже створював у минулому історії, схожі за обставинами й відчуттями на ту, яку зараз опрацьовую. Це робилося, аби підсилити емоційний досвід відокремленості від Бога, якого потребує моя душа. Я бачу в усьому цьому свідчення (попри те що не знаю, чому й як): моя душа сама створила й цю конкретну ситуацію заради мого навчання і зростання. *(Створіть перелік схожих історій і відчуттів — як у пункті 2b — і відзначте в них спільні риси.)*

*У мене є давній патерн: я притягую в своє життя чоловіків, які не дають мені такої любові, яку я хотіла б отримувати, і вони завжди знаходять можливості продемонструвати мені, що я нікчемна. Джеф — один із довгого переліку таких чоловіків. Але в його випадку жорстокість мала дивний вигляд, тому що в звичайних обставинах він дуже добрий і лагідний — зовсім не схильний завдавати людям болю. Дивно також, що дві дівчини, з якими в мене пов'язані неприємні переживання, мали однакове ім'я — Лорен. А ще в моєму випадку мала місце синхронічність: адже саме тоді Джон їхав із Англії до Австралії через Атлантику, щоб побачитися з Коліном, і це надихнуло мене приєднатися до нього й здійснити*

*подорож, на яку я сама ні за що не наважилася б.  
Бездоганний збіг у часі.*

**Інструкція.** Виконуючи цей крок, ми діємо як допитлива істота, яка має невгамовну жагу розуміння, чому все відбувається саме так, а не інакше. Отже, попри те що я не раз наголошував — нам потрібно відмовитися від бажання знати все достеменно, — цей крок усе-таки є спробою розгледіти певні найочевидніші свідчення того, що ситуація завжди була незбагненно ідеальною. Поки ми не робимо такі свідчення необхідною передумовою для прийняття всіх подій та обставин такими, якими вони є, жодної шкоди ці спроби не несуть — але можуть прояснити те, що відбувається в нашому житті. Також будьте готові й до того, що не знайдете жодних підтверджень усіх цих тез. Але і в цьому разі не переймайтеся. Це зовсім не означає, що тези хибні.

Ось можливі ключі та підказки.

- Повторювані ситуації (патерни) — це найочевидніша підказка. Один із прикладів — коли людина знову й знову бере шлюб із партнером одного й того самого типу. Інший приклад — обрання шлюбних партнерів, схожих на батька чи матір. Не менш чітким сигналом є виникнення схожих подій. Також варто зважати на ситуації, в яких різні люди поведуться щодо вас майже однаково: підводять вас у скруті, не слухають вас тощо.
- Числові підказки, що повторюються (патерни): зважати слід не лише на повторювані ситуації та обставини, а й на повторювані числа. Можливо, ви кожні роки зо два втрачаєте роботу, кожні дев'ять років розлучаєтеся з партнером, у вас

завжди стосунки на трьох або ви хворієте в тому самому віці, в якому хворіли ваші батьки, чи у вашому житті постійно з'являється одне й те саме число. Дуже корисним інструментом тут є створення лінії часу на кшталт створеної для Джилл (див. сторінку 46) — тільки вам, звісно, потрібно відзначити на ній події власного життя та дослідити інтервали між ними. Цілком можливо, що ви зможете побачити там певні значущі числові схеми.

- Тілесні підказки: тіло подає нам сигнали постійно. Чи не складається так, що у вас постійно виникають проблеми в одній і тій самій частині тіла чи в тих частинах, що асоціюються з однією чакрою? Аби з'ясувати, що відбувається з вашим тілом й які воно шле вам сигнали про можливості зцілення, раджу почитати книжки Керолайн Місс і Луїзи Хей. Наприклад, у моїй власній роботі з пацієнтами, хворими на рак, я переконався: хвороба зазвичай є сповненням любові запрошенням до змін або закликком відчувати та загоїти витіснені емоційні травми.
- Збіги та малоймовірні випадки: тут маємо справжнє джерело підказок. Щоразу, коли події здаються вам надто незвичними або дивними, зовсім не тими, яких ви очікували, або малоймовірними, зважте: за ними може стояти щось значуще. Наприклад, в історії Джилл дивно не лише те, що обидві дівчини, що отримували любов, якої бракувало самій Джилл, мали ім'я Лорен (не дуже поширене в Англії) — обидві були білявками з блакитними очима й першими з трьох дітей у батьків. Сама собою поведінка Джефа була теж дуже не характерною для

нього. Він не є чоловіком жорстоким або навіть нечутливим... Зовсім навпаки, він — надзвичайно добра, дбайлива і лагідна людина. Я просто не можу уявити собі, щоб Джеф повадився будь із ким жорстоко. Тож його поведінка з Джилл вразила мене, адже все це зовсім на нього не схоже.

Якщо раніше нам здавалося, що все відбувається просто випадково, й ми бачили нібито збіг обставин, тепер ми готові припустити, що то наш Духовний Розум цілеспрямовано спричинює синхронічні явища заради нашого вищого блага. Ці синхронічності інкрустовані в наші історії, і щойно ми їх розпізнаємо, нам відкривається правдивість твердження: «Моя душа створила цю ситуацію заради мого навчання і зростання».

Це останнє речення з опису кроку 9 є, можливо, найважливішим твердженням в анкеті. Тут наголошено ідея: думки, почуття і переконання складають наш досвід; ба більше, ми впорядковуємо свою реальність таким чином, щоб вона сприяла нашому духовному зростанню. Коли відкриваємося для цієї істини, проблема майже завжди зникає. А річ тут у тім, що жодних проблем і не існує — лише хибні сприйняття.

Тут міститься також заклик до визнання можливості: ситуація створена з певною метою; слід відмовитися від потреби знати всі «як» і «чому». Саме тут виникають найбільші труднощі в людей, схильних до інтелектуального осмислення реальності. Перш ніж у щось повірити, вони прагнуть доказів. А тому «знати, чому» перетворюється на передумову прийняття ситуації як можливості для зцілення.



Але не варто запитувати, чому все відбувається саме так, а не інакше, адже це рівнозначно прагненню проникнути в думки Бога. А на нашому поточному рівні духовного розвитку ми в думки Бога проникнути не здатні. Нам слід відмовитися від запитання «чому?» (до речі, в будь-якому випадку це запитання жертви) та довіритися думці: Бог не помиляється, отже, все навколо підпорядковане довершеному божественному порядку.

Значення цього кроку — допомога в пошуках свого шляху виходу з режиму жертви, аби відкритися можливості. Людина, об'єкт або ситуація, що становить для вас проблему, точнісінько віддзеркалює ту частину вашої сутності, яка благає схвалення і прийняття. Цей крок означає визнання того, що певна божественна сутність у вас всередині, глибинний знавець, ваша душа — хоч як ви схильні це називати — заздалегідь спланувала цю ситуацію, щоб ви могли вчитися, зростати й зцілитися від певного хибного сприйняття чи переконання.

Описаний крок також повертає вам владу над власним життям. Щойно ми усвідомимо, що самі створили ситуацію, то зрозуміємо: нам до снаги змінити її. Можемо обрати сприйняття себе не як жертви обставин, побачити в обставинах шанс для навчання, зростання та прожити своє життя так, як самі бажаємо.

Не засуджуйте себе за те, що створили ситуацію. Пам'ятайте: її створила ваша божественна частина. Якщо засуджуєте божественну частину себе, засуджуєте Бога. Визнайте, що ви — прекрасна творча божественна істота, наділена здатністю влаштовувати собі уроки на духовному шляху... Уроки, які, врешті-решт, приведуть вас додому. Щойно вам вдасться це зробити, ви зможете довіритися тій божественній сутності, якою ви є, — і довірити їй виконання всього іншого.

#### IV. КРОКИ ДО РЕФРЕЙМІНГУ

10. Нині я усвідомлюю, що засмучуюся, лише якщо хтось вступає у резонанс із тими частинами моєї сутності, яких я сама не визнавала, заперечувала, витісняла, а далі проектувала на інших. Я тепер зрозуміла глибинний сенс вислову: «Що побачив — те твоє!». Бо ж це і є я в дзеркалі!

**Інструкція.** Ці твердження є визнанням: коли хтось стає причиною нашого невдоволення, та людина завжди віддзеркалює риси, які ми найбільше зневажаємо в собі, отже, проектуємо на інших.

Якщо нам вдається відкритися достатньо, аби визнати, що ця особа дає нам можливість прийняти й полюбити певну частину себе, яку ми засуджуємо, — отже, в цьому сенсі та людина є нашим ангелом-цілителем, — нам і далі все вдаватиметься.

Як я зазначав вище, вам зовсім не потрібно тепер полюбити цю людину. Просто визнайте, що вона відіграла роль дзеркала, подякуйте її душі, заповніть анкету й далі рухайтесь своїм шляхом. Нема потреби й розпізнавання частин, відображених у тому дзеркалі. Насправді це зазвичай надто складно. Поки що розслабтеся і не заглиблюйтеся в аналіз. Наш метод найкраще працює саме так.

11. *Джеф* віддзеркалює те, що мені потрібно прийняти й полюбити в собі. Дякую тобі, *Джефе*, за цей дарунок. Нині я готова припинити свою проекцію та визнати її як частину моєї тіні. Я люблю і приймаю цю частину себе.

**Інструкція.** Це твердження нагадує нам, що своїми історіями, які є лише наслідками хибного сприйняття

фактів, ми створюємо власну реальність і власне життя. Ми завжди притягуємо людей, які віддзеркалюють наше хибне сприйняття й цим забезпечують нам можливість зцілитися, виправити помилку — та далі рухатися до істини.

12. Хай навіть зараз я ще розумію не все, але усвідомлюю, що ми обоє отримали точно те, що самі підсвідомо обрали, — отже, ми разом виконували танок, який допоміг нам увійти в стан пробудженої свідомості.

**Інструкція.** Це речення є для нас черговим нагадуванням: ми можемо миттєво усвідомити наші підсвідомі переконання — для цього потрібно лише поміркувати про те, що приносить нам життя. Насправді кожної окремої миті ми маємо саме те, чого бажаємо. Колись на рівні душі ми обрали ці ситуації та переживання, і наш вибір не був хибним. Це стосується всіх учасників драми. Пам'ятайте: ми не мучителі й не жертви — просто актори. Кожна людина в кожній ситуації отримує точно те, чого хоче. Усі беруть участь у зцілювальному танці.

13. Тепер я усвідомлюю, що нічого зі зробленого тобою, *Джефе*, не було ні добрим, ні поганим. Зараз я можу відмовитися від прагнення звинувачувати тебе або когось іншого. Я відмовляюся від потреби бути правою в цій ситуації та готова побачити її довершеність — саме в такому вигляді.

**Інструкція.** Цей крок суперечить усьому, чого нас колись навчали: розрізняти добро і зло, погане й хороше. Урешті-решт, світ розділений саме за такими

лініями. Так, ми знаємо, що Світ Людський — лише ілюзія, але це не скасовує того факту, що людський досвід передбачає здатність чітко розрізняти в повсякденному житті певні явища.

На цьому кроці нам дуже допомагає усвідомлення того, що ми лише стверджуємо: тут нема нічого доброго чи злого, правильного або неправильного лише з духовної точки зору, коли бачимо всю ситуацію загалом — поглядом зі Світу Божественної Істини. Звідти можемо вийти за межі свідчень наших органів чуття і нашого розуму, аби побачити в усьому тому божественну мету й глибинний сенс. Щойно нам це вдається, можемо водночас визнати, що немає нічого доброго чи поганого. Просто є те, що є.

Цей крок вказує також на довершеність ситуації та перевіряє вашу готовність її побачити. Хоча ніколи не буває легко помітити щось досконале чи просто добре в знуванні з дитини, можемо виявити *готовність* побачити довершеність ситуації, *готовність* не судити, відмовитися від свого прагнення правоти. Цілком імовірно, вам завжди буде складно визнати, що мучитель і мученик — обидва самі певним чином створили цю ситуацію для отримання належних уроків на рівні душ й їхня спільна місія полягала в трансформуванні ситуації заради всіх людей, які терплять муки... Проте ви здатні хоча б висловити готовність розгледіти подібну можливість.

Певна річ, що ближчі ми до ситуації, то важче побачити її довершеність. Але *побачити* — не означає *зрозуміти* її. Ми не можемо знати, чому все відбувається саме так, а не інакше. Нам потрібно просто вірити, що все це бездоганне й забезпечує найвище благо всім залученим.

Придивіться до свого глибокого прагнення правоти. Ми дуже багато сили вкладаємо в намагання виявитися правими, нас змалечку привчають битися за свою правоту — а це зазвичай означає доведення, що хтось інший не має рації. Ми навіть власну самоповагу ґрунтуємо на тому, як часто виявляємося правими, отже, не дивно, що нам так важко визнати: дещо просто є таким, як є, — і, по суті, воно не є правильним або неправильним. Якщо на нинішньому етапі ви справді не здатні відкинути свої судження стосовно того, що здається вам жахливим, просто зверніться до своїх почуттів (дивіться крок 3 вище), пориньте в них і визнайте: поки що ви не готові зробити цей крок. Але зберігайте бажання та готовність позбутися тих суджень. Готовність завжди залишається вашим ключем. Вона створює енергетичну матрицю Радикального Прощення. Коли змінюється енергетика, решта відбувається сама собою.

14. Я готова побачити, що незалежно від причини моя місія або «душевний контракт» включає саме такий досвід, і я сама погодилася взяти участь в цьому танку разом із цим партнером, адже це потрібно нам обом. Це потрібно задля вищого блага кожного з нас. А нині я звільняю тебе й себе від того контракту.

**Інструкція.** Це твердження потрібне, просто щоб нагадати нам одне з припущень Радикального Прощення: ми приходимо в цей світ із певною місією або угодою з Духом, аби дещо зробити, певним чином себе виявити чи трансформувати певні енергії. Хоч у чому полягала б та місія, ми просто знаємо, що кожне наше переживання і кожен досвід є невід’ємною частиною

ролі, яку нам слід тут зіграти. Яскравим прикладом може бути історія принцеси Діани. Зверніть увагу, що останнє речення в цьому твердженні звільняє нас від потреби точно знати, в чому конкретно полягає наша місія.

15. Я вивільняю зі своєї свідомості всі ці почуття (з пункту 2b).

**Інструкція.** Тут ви проголошуєте, що звільняєтеся від усіх почуттів, які назвали в пункті 2b. Поки ці емоції та думки залишаються у вашій свідомості, вони блокують усвідомлення того, що ваше невдоволення спричинило саме хибне сприйняття. Якщо ситуація викликає сильні емоції, це означає, що ви й далі надто чіпляєтеся за те хибне сприйняття, хоч у чому воно конкретно не полягало б: у ваших переконаннях, у ваших інтерпретаціях, у ваших судженнях тощо. Не давайте оцінок цьому фактові, не намагайтеся змінити свою позицію. Просто зважайте на неї.

Ваші емоції стосовно ситуації можуть повертатися до вас знову й знову — сприймайте і це як норму. Просто будьте готові повною мірою їх відчуті й відпустити — принаймні на певний момент, — аби вас знову змогло осяяти яскраве світло усвідомлення, що дасть змогу розпізнати хибне сприйняття. А далі знову зможете обрати інше бачення ситуації.

Відпустити емоції та відповідні їм думки — цей крок відіграє важливу роль у процесі прощення. Поки такі думки циркулюють, вони живлять енергією наші старі системи переконань, що створили реальність, яку ми нині намагаємося трансформувати. Коли ми оголошуємо, що відпускаємо і ці почуття та прив'язані до них думки, — починається процес зцілення.

## V. РЕФРЕЙМІНГ ІСТОРІЇ

16. Історія з пункту 1 — це історія вашої образи, заснована на колишньому баченні ситуації. Тепер спробуйте побачити ту саму ситуацію з позиції Радикального Прощення завдяки осяянням, які відчували під час роботи над анкетою. Це можуть бути просто загальні слова: ви знаєте, що все абсолютне, або приймаєте твердження стосовно довершеності вашої ситуації, якщо справді бачите її (частіше за все, ви ще не готові до цього). Марні спроби — викладати ситуацію, відштовхуючись від припущень, традиційних у людському світі. Визначте будь-які позитивні зміни у вашому сприйнятті цієї ситуації.

*Я нині усвідомлюю... що Джеф лише віддзеркалював моє хибне переконання: я не гідна любові. Це був його цілющий дарунок. Джеф любить мене настільки, що готовий був терпіти дискомфорт від власного поведіння зі мною. Тепер я бачу, що отримала саме те, чого потребувала задля мого зцілення, і Джеф теж отримав усе для власного зцілення. Ситуація бездоганна: вона свідчить, що Дух переймається моїм життям і любить мене. Усе справді склалося відповідно до божественного задуму. Джеф — благословення мого життя, і я вдячна йому — хай що не трапилося б в майбутньому.*

**Інструкція.** Якщо вам не вдається побачити нову інтерпретацію у вашій конкретній ситуації — це не проблема. Ви можете просто сформулювати все в дуже загальних термінах із точки зору Радикального

Прощення. Наприклад: «Те, що відбулося, є просто реалізацією божественного плану. Усе це влаштоване моїм Вищим «Я» заради мого духовного зростання, й усі учасники разом зі мною виконували танок зцілення. Отже, насправді нічого поганого не сталося». Цілком доречно написати щось подібне. З іншого боку, якщо у вас все-таки були певні інсайти в тому, як саме це спрацювало й чому ситуацію можна вважати довершеною, — теж добре.

Варто лишень уникати інтерпретацій, базованих на припущеннях, закорінених у Світі Людському, — наприклад, наводити причини того, що сталося, на чиєсь виправдання. Так ви можете просто замінити одну систему переконань іншою чи навіть скотитися до псевдопрощення. Нова інтерпретація вашої ситуації має допомогти вам відчувати її довершеність із духовної точки зору, а також відкритися для закладених у ній дарів. Ваше нове формулювання історії має відкрити такий погляд на ситуацію, що дасть змогу побачити там руку Бога чи дію Божественного Розуму, яка демонструє любов до вас.

**Примітка:** Можливо, вам доведеться заповнити багато анкет з однієї і тієї самої проблеми, перш ніж ви відчуєте довершеність. Будьте абсолютно чесні з собою і завжди відштовхуйтеся від своїх почуттів. Тут не існує правильних відповідей, неможлива постановка жодної мети, неприйнятні жодні оцінки, не слід очікувати належних результатів. Важливий сам процес, виконання роботи. Вважайте досконалим усе, що приходить, і опирайтеся бажанню редагувати, оцінювати написане. Ви просто не можете зробити щось неправильно.



## VI. ІНТЕГРУВАТИ ЗСУВ

17. Я повністю пробачаю собі, *Джилл*, і приймаю себе як сповнену любові, великодушну й творчу особистість. Звільняюся від потреби триматися за емоції та думки з минулого, що несуть обмеження й невдоволення собою. Відмовляюся спрямовувати свою енергію в минуле та руйную всі перешкоди, що заважали досягненню любові й достатку, якими нині, без сумніву, володію. Я, творець своїх думок, почуттів і життя, повертаю собі право безумовно любити й підтримувати себе — таку, яка є, у всій своїй силі й величчі.

**Інструкція.** Значення цього кроку не можна переоцінити. Промовляйте ці слова вголос, глибоко їх відчувайте. Хай вони пролунають всередині й відгукнуться луною. Самоосуд — один із коренів усіх наших проблем... Навіть тоді, коли ми перестаємо засуджувати інших і пробачаємо їм, і далі судимо себе самих. Засуджуємо себе навіть за те, що засуджуємо себе!

18. Нині я віддаю себе у владу Вищій Силі, яку називаю *Всесвітом*, і повністю довіряю їй, бо знаю, що далі ситуація розвиватиметься бездоганно, у згоді з Божественним керівництвом і духовним законом. Визнаю свою єдність із Джерелом і знову повною мірою відчуваю свій зв'язок із ним. Я повернулася до своєї істинної природи, що є Любов, — і тепер знову ставлюся до *Джефа* з любов'ю. Я заплющую очі, аби відчутти струмування любові в собі. Мене переповнює радість, невіддільна від любові.

**Інструкція.** Це останній крок процесу прощення. Але робите його не ви. Ви проголошуєте, що готові пережити це, — і передаєте решту процесу в руки вашої вищої сили. Попросіть завершення процесу зцілення та відновлення вашої з Х істинної природи, тобто любові, повернення до неї та зв'язок із вашим Джерелом, яке так само є любов. Цей останній крок відкриває вам можливість відкинути слова, думки та концепції — натомість по-справжньому відчувати любов. Коли дістаєтеся основ, там є лише любов. Якщо справді можете черпати з тієї любові — ви вдома й ви вільні. Вам більше не треба нічого робити.

Тож присвятіть кілька хвилин медитації на це твердження, відкрийтеся відчуттю любові. Можливо, доведеться виконати вправу багато разів, перш ніж відчуете... Але одного дня, саме тоді, коли ви найменше того очікуватимете, любов і радість огорнуть вас.

19. Кілька слів визнання та подяки тобі, *Джефе*. Я заповнила цю анкету й цілковито пробачаю тобі, адже усвідомила, що ти не зробив нічого поганого й усе сталося за Божественним задумом. Дякую за те, що погодився зіграти цю роль у моєму пробудженні. Пишаюся тим, що зіграла свою роль у твоєму пробудженні. Визнаю і приймаю тебе таким, який ти є.

**Інструкція.** Ви розпочали роботу над анкетою Радикального Прощення з того, що висловили претензії до Х. Напевне, ваш енергетичний стан звідтоді змінився — хай навіть цей зсув відбувся лише хвилину тому. Що ви відчуваєте до Х просто зараз? Що ви хотіли б сказати Х? Дозвольте собі просто писати — якщо

можливо, навіть і не усвідомлюючи, що саме пишете, не оцінюючи власних слів. Нехай вони вас здивують.

Далі, коли висловіте визнання, прийняття і любов до Х без будь-яких попередніх умов, просто до такого, яким він є, визнайте власну проекцію на Х — чому вважали його не бездоганим, і пробачте її собі. Тепер ви можете любити Х без жодних суджень, адже усвідомлюєте, що лише так і можливо любити людину. Ви можете любити Х, тому що розумієте, як він виявляє себе в цьому світі, — то єдиний можливий варіант. Воля Духа в тому, щоб він був для вас саме таким.

20. Кілька слів до себе:

*Я люблю себе за те, що дослухалася до свого внутрішнього голосу, який підказав мені поїхати разом із Джоном до Америки, щоб Колін зміг пробудити мене для усвідомлення істинного сенсу всього, що відбувалося в моєму житті. Також я люблю себе за те, що дослухалася до Коліна.*

Визнаю, що є духовною сутністю, яка переживає духовний досвід у людському тілі. Тому люблю та підтримую себе в усіх своїх людських виявах.

**Інструкція.** Пам'ятайте, що прощення завжди починається як неправда. Ви розпочинаєте процес без прощення в серці, вдаєте його, поки воно не втілиться в реальність. Тож шануйте себе за те, що це робите, будьте лагідні до себе — і хай процес прощення триває рівно стільки, скільки вам потрібно. Будьте терплячі до себе. Подякуйте собі за сміливість, яку слід виявити, аби просто взятися до заповнення анкети Радикального Прощення, адже в процесі ви зустрічаєтеся зі справжнісінькими демонами у себе всередині. Ця робота вимагає незбагненої відваги, волі та віри.

## АНКЕТА РАДИКАЛЬНОГО ПРОЩЕННЯ

### *Інструмент для трансформації образ*

Дата: \_\_\_\_\_ Анкета №: \_\_\_\_\_

Об'єкт: \_\_\_\_\_

Людина, яка стала причиною мого невдоволення.  
(Підказка: щоб найкраще закріпити трансформацію, вголос проговорюйте все, що тут пишете.)

### **I. РОЗКАЗАТИ ІСТОРІЮ**

1. Ситуація, що стала причиною мого невдоволення, полягає (або полягала) ось у чому... *(Розкажіть історію виключно зі своєї позиції жертви — тобто зі старої парадигми. За потреби візьміть додатковий аркуш).*

2а. **Претензія до Х:** Я гніваюся на тебе,  
\_\_\_\_\_, за...

2б. Через те що ти зробив (робиш), **я відчуваю:**  
(назвіть свої емоції).

### **II. ПЕРЕЖИТИ ПОЧУТТЯ**

#### *Визнати власну людську сутність*

3. Я з любов'ю визнаю та приймаю власні почуття й більше їх не засуджую. Я маю право на свої почуття.

Я відчуваю: ☐ Готовність ☐ Відкритість  
☐ Скепсис ☐ Неготовність

4. Я визнаю, що ці почуття — мої. Ніхто не може змусити мене щось відчувати. Мої почуття віддзеркалюють моє сприйняття поточної ситуації.

Я відчуваю: ☐ Готовність ☐ Відкритість  
☐ Скепсис ☐ Неготовність

5. Моє відчуття дискомфорту стало сигналом про те, що я позбавляю любові себе і \_\_\_\_\_, бо засуджую, плекаю певні очікування, бажаю, щоб \_\_\_\_\_ змінився і не вважаю його бездоганним.

*(Складіть перелік своїх суджень, очікувань і вчинків, які вказують, що ви хотіли, аби інша людина змінилася.)*

*(Примітка: зверніть увагу на те, скільки таких самих суджень і очікувань ви маєте також і щодо себе.)*

### **III. ЗРУЙНУВАТИ ІСТОРІЮ ЖЕРТВИ**

6. Я нині усвідомлюю: аби глибше пережити цей досвід, моя душа спонукала мене створити з цієї події або ситуації перебільшену історію, яка значною мірою виходить за межі того, про що свідчать сухі факти. Тепер, коли душа досягла своєї мети, я можу відпустити енергію навколо моєї історії, відокремити факти від інтерпретацій, які додав. *(Складіть перелік основних інтерпретацій і відзначте рівень вашого емоційного залучення до кожної.)*

<b>Мої власні інтерпретації події</b>	<b>Рівень емоцій просто зараз</b>
	Високий Середній Низький Нульовий
	Високий Середній Низький Нульовий
	Високий Середній Низький Нульовий
	Високий Середній Низький Нульовий
	Високий Середній Низький Нульовий
	Високий Середній Низький Нульовий
	Високий Середній Низький Нульовий

7. Базові негативні переконання або ініційовані моєю вигаданою історією, або просто живили мою історію. (Позначте ті, що стосуються вас.)

- ☐ Я ніколи не буду гідним.
- ☐ Бути мною не комфортно.
- ☐ Я завжди отримую все останнім (або взагалі нічого не отримую).
- ☐ Люди завжди мене залишають.
- ☐ Мені не варто ділитися думками.
- ☐ Краще я був би жінкою (була чоловіком).
- ☐ Я завжди не дотягую, хоч як стараюся.
- ☐ Життя несправедливе.
- ☐ Мати владу/успіх/багатство/друзів — неможливо.
- ☐ Я нікчема.
- ☐ Я не заслуговую на блага.
- ☐ Я мушу коритися або страждати.

- ☐ Інші люди важливіші за мене.
- ☐ Я самотній.
- ☐ Ніхто не полюбить мене.
- ☐ Я не заслуговую на любов.
- ☐ Ніхто не готовий підтримати мене.
- ☐ Інші \_\_\_\_\_.

### ***А тепер відкривемося для рефреймінгу***

8. Нині я усвідомлюю, що моя душа спонукала мене до формування цих переконань, аби підсилити відчуття відокремленості, щоб заради мого духовного зростання я пережив його якнайглибше. А тепер, коли я починаю пригадувати істину — ким я є — можу дозволити собі відкинути ці переконання і виявити любов та подяку до себе і до \_\_\_\_\_ за те, що ми разом створили цей досвід заради мого зростання.

Я відчуваю: ☐ Готовність ☐ Відкритість  
☐ Скепсис ☐ Неготовність

### ***Звернути увагу на збіги в житті (патерни) й побачити їх у тому, що сталося***

9. Я визнаю, що мій Духовний Розум уже створював у минулому історії, за обставинами й відчуттями схожі на ту, яку опрацьовую зараз. Це робилося для підсилення емоційного досвіду відокремленості від Бога, якого потребує моя душа. Я бачу в усьому цьому свідчення, що моя душа (незалежно від мого усвідомлення) сама створила й цю конкретну ситуацію заради мого навчання і зростання. *(Складіть перелік схожих історій і відчуттів — як у пункті 2b — і позначте в усіх спільні ознаки.)*

#### IV. КРОКИ ДО РЕФРЕЙМІНГУ

10. Нині я усвідомлюю, що засмучуюся лише в тих випадках, коли хтось вступає у резонанс із частинами моєї сутності, яких я сам не визнавав, які заперечував, витісняв, а далі проектував на інших. Тепер я зрозумів глибинний сенс вислову: «Що побачив — те твоє!». Бо це ж і є я в дзеркалі!

Я відчуваю: ☐ Готовність ☐ Відкритість  
☐ Скепсис ☐ Неготовність

11. \_\_\_\_\_ віддзеркалює те, що я маю прийняти й полюбити в собі. Дякую тобі, \_\_\_\_\_, за цей дар. Нині я готовий припинити свою проекцію та визнати її як частину власної тіні. Я люблю і приймаю цю свою частину.

Я відчуваю: ☐ Готовність ☐ Відкритість  
☐ Скепсис ☐ Неготовність

12. Хай навіть зараз я ще не все розумію, але усвідомлюю, що ми обоє отримали саме те, що підсвідомо обрали, — отже, ми разом виконували танок, який допоміг нам увійти в стан пробудженої свідомості.

Я відчуваю: ☐ Готовність ☐ Відкритість  
☐ Скепсис ☐ Неготовність

13. Тепер я усвідомлюю, що в жодному твоєму вчинкові, \_\_\_\_\_, не було ні хорошого, ні поганого. Зараз я можу відмовитися від прагнення звинувачувати тебе чи когось іншого. Відмовляюся від потреби бути правим у цій ситуації, готовий бачити її довершеність — саме в такому вигляді.

Я відчуваю: ☐ Готовність ☐ Відкритість  
☐ Скепсис ☐ Неготовність



14. Я готовий побачити, що — незалежно від причини — моя місія, або «душевний контракт», включає такий досвід, і я сам погодився взяти участь у танці, в цьому житті, з цим партнером, і це потрібне нам обом. Це мало статися задля вищого блага кожного з нас. А нині я звільняю тебе й себе від того контракту.

Я відчуваю: ☐ Готовність ☐ Відкритість  
☐ Скепсис ☐ Неготовність

15. Я вивільняю зі своєї свідомості всі ці почуття (з пункту 2b):

## V. РЕФРЕЙМІНГ ІСТОРІЇ

16. Історія з пункту 1 — ваша історія жертви, базована на старій парадигмі реальності (свідомості жертви). А зараз спробуйте сформулювати інше сприйняття тих самих подій (рефреймінг), орієнтуючись на свою нову, сильнішу позицію, що спирається на осяяння періоду роботи з анкетною. *(Ви можете обмежитися просто загальним*

*твердженням: вам просто відомо, що все бездоганне, або скористатися розширеним текстом, де ви докладніше згадуєте конкретні обставини ситуації, якщо справді бачите їх довершеність. Часто насправді ви цього не бачите. Не намагайтеся формулювати рефреймінг у термінах «світу людського». Зважайте на всі позитивні зміни у ваших почуттях та інтонаціях.)*

Я нині усвідомлюю...

## **VI. ІНТЕГРУВАТИ ЗСУВ**

17. Я повністю пробачаю собі, \_\_\_\_\_, сприймаю себе як сповнену любові, великодушну й творчу людину. Звільняюся від потреби чіплятися за емоції та думки з минулого про брак чогось або обмеження. Більше не віддаю енергії минулому та руйную всі перешкоди на шляху до любові й достатку, які, без сумніву, маю. Я самостійно творю своє життя й тепер сповнююся сили, щоб знову бути собою, безумовно любити й підтримувати себе — такого, яким я є, з усією силою і величчю.
18. Нині покладаюся на Вищу Силу, яку ототожнюю з \_\_\_\_\_, і повністю довіряю їй, бо знаю, що ситуація й далі залишатиметься бездоганною, цілком за Боже-

ственным задумом і духовним законом. Я визнаю свою єдність із моїм Джерелом і повною мірою відчуваю свій зв'язок із Ним. Я відновився для своєї істинної природи, яка є любов, — і тепер відновлюю свою любов до \_\_\_\_\_. Я заплющую очі, аби відчуті любов, що струмує моїм життям, я переповнений радістю та любов'ю.

19. Кілька слів визнання і подяки тобі, \_\_\_\_\_. Після заповнення цієї анкети я...

Я повністю пробачаю тобі, \_\_\_\_\_, бо нині усвідомлюю, що ти не зробив нічого поганого і все повною мірою відповідає божественному порядку. Я благословляю тебе за готовність відіграти належну роль у моєму пробудженні — дякую тобі — та поважаю себе за те, що відіграв свою роль у твоєму пробудженні. Я визнаю і приймаю тебе точнісінько таким, який ти є.

20. Кілька слів до себе:

Я визнаю, що є духовною сутністю, яка переживає духовний досвід у людському тілі, отже, люблю і підтримую себе в усіх моїх людських виявах.

## **ЧОТИРИ КРОКИ ДО ПРОЩЕННЯ**

---

Це адаптація процесу, який свого часу викладав Арнольд Пейтент\*. Мета чотирьох кроків — згадати про власну схильність до залучення у своє життя певних людей та подій, що допомагають нам відчувати свої емоції стосовно певної задоволеної проблеми. Цей процес забирає лічені хвилини, але він може буквально врятувати від нескінченної драматизації всього, що відбувається в нашому житті, та від переселення в Країну Жертв на постійне місце проживання!

Коли відбувається щось у край неприємне, нам дуже легко одразу забути геть усе, що ми знаємо про Радикальне Прощення. Допоки ці принципи ще не надто міцно утвердилися в нашій свідомості, кожна неприємність, що спричинює потужний емоційний сплеск, спонукає нас до автоматичного занурення у свідомість жертви. Проблема в тому, що, потрапивши туди, ми схильні зависати там надовго. Якби ви не знали про Радикальне Прощення, мабуть, провели б там багато років, як це й трапляється

---

\* A. M. Patent, *You Can Have It All* (New York: Simon & Schuster, 1995); A. M. Patent, *Death, Taxes, and Other Illusions* (Tucson: Celebration Publishing, 1989).

з більшістю людей. На рисунку нижче ця ситуація зображена пунктирною лінією. Але якщо ви знайомі з людиною, яка практикує Радикальне Прощення і зможе розпізнати ваші симптоми, вона запропонує вам заповнити анкету або прослухати аудіофайл «13 кроків Радикального Прощення», щоб ви могли відновити спокій. Як бачите на рисунку, щоразу, коли відбуваються певні події, ми автоматично переходимо в Країну Жертв — для тривалого перебування. Далі отримуємо нагадування, що, можливо, все бездоганне, а опісля використовуємо відповідну технологію для висловлення готовності побачити довершеність ситуації та, зрештою, заспокоїтися.

Це може бути доволі неприємна пригода, і багато залежить від того, чи є поряд людина, готова вас врятувати. Один зі способів зупинення цих американських гірок — чотирикроковий процес. І краще зробити це ще *до того*, як оселитеся в Країні Жертв! На рисунку внизу позначено етап, на якому ми регулярно звертаємося до чотирикрокового процесу, показаного у тій частині, де ми бачимо, що пікові точки кривої ледь не сягають горизонтальної лінії. Нею позначено момент, коли ми зазвичай втрачаємо усвідомлення духовної аспекти подій. Коли цей процес перетворюється для нас на щось природне й ми звертаємося до нього майже механічно, Радикальне Прощення стає нашим способом буття — звісно ж, набагато простішим способом буття, ніж будь-який інший!

Отже, якщо щось вас засмучує або ви когось засуджуєте, відчуваєтеся праведником серед грішників чи бажаєте певним чином змінити ситуацію, використайте цей процес, аби знов узгодити свою свідомість із принципами Радикального Прощення.



**РИСУНОК 18. Американські Гірки в Країні Жертв**

## **КРОК ПЕРШИЙ: «ПОГЛЯНЬТЕ-НО, ЩО Я НАКОЇВ!»**

Цим першим кроком ми нагадуємо собі, що самі є творцями своєї реальності. І ми ж творимо її заради власного зцілення — тому *не дорікайте* собі за те, що відбувається. Через нашу схильність засуджувати всіх і все ми часто й під час цього кроку шукаємо приводу нагримати вже на себе самих. Кажемо: «Погляньте-но, що я накоїв! Це якийсь жах... Мабуть, я дуже погана людина... Повний духовний банкрут!». Уникайте, будь ласка, цієї пастки, адже це — кайдани ілюзії.

## **КРОК ДРУГИЙ: «Я РОЗПІЗНАВ СВОЇ СУДЖЕННЯ І Я ЛЮБЛЮ СЕБЕ ЗА ТЕ, ЩО ВОНИ У МЕНЕ Є»**

Цей крок означає визнання: ми люди, тож мимоволі додаємо до кожної ситуації цілу низку суджень, ін-

терпретацій, запитань і переконань. Наша мета — визнати недосконалість власної людської природи й полюбити себе за всі ті судження включно з думкою, що створити таку реальність могла лише духовно вбога особа. Наші судження — частина нас самих, отже, маємо їх любити, як любимо себе. Завдяки цьому відкриваємо для себе те, що насправді відбувається в наших розумі й тілі, та отримуємо змогу через власні почуття повернутися до поточного моменту. Далі наша енергія швидко трансформується, і це допомагає перейти до третього й четвертого кроків.

### **КРОК ТРЕТІЙ: «Я ГОТОВИЙ ПОБАЧИТИ ДОВЕРШЕ-НІСТЬ СИТУАЦІЇ»**

Визнання «готовності» — надважливий крок у процесі Радикального Прощення. Він означає негайне і смирення молитовне занурення в божественний план і готовність полюбити себе навіть за власну нездатність чітко той план розгледіти.

### **КРОК ЧЕТВЕРТИЙ: «Я ОБИРАЮ СИЛУ СПОКОЮ»**

Цей четвертий крок є наслідком усіх трьох попередніх. Коли визнаємо, що наша ситуація сприяє досягненню певної божественної мети, а зовнішні вияви цілком можуть бути ілюзією, ми обираємо занурення у спокій і застосування сили спокою в будь-якому випадку. Сила спокою сповнює нас, коли ми цілковито присутні в поточному моменті, діємо чітко й зосереджено та до кінця усвідомлюємо власні почуття.

Практикуйте чотирикроковий процес якнайчастіше. Інтегруйте його в свою свідомість. Він допоможе вам цілий день перебувати в поточному моменті.

Щоб зробити цей процес частиною свого життя, надрукуйте всі кроки на картці завбільшки як візитівка та покладіть її до гаманця або виготовіть такий магніт на холодильник.

**Примітка:** попереднє видання цієї книги містило епілог про 11 вересня 2001 року, де ми розглядали використання цього інструменту в такій ситуації (див. «Додаткові Ресурси»).



## РОЗПІЗНАТИ ХРИСТА В ІНШІЙ ЛЮДИНІ

---

Якщо ви бачите, що ситуація, яка склалася у вас з іншою людиною, дає змогу зцілити певну вашу травму, можете ініціювати таке зцілення, якщо перебуватимете в поточному моменті. Один зі способів спрямувати свою енергію в теперішній момент (замість того щоб дозволяти своєму розумові вештатися десь у минулому або в майбутньому) полягає в тому, щоб просто придивитися до людини, з якою у вас виникла проблема, *і побачити в ній Христа*.

У цьому випадку слово «Христос» означає ту частину людини, в якій втілена її божественна сутність і яка є одним цілим із вами та з Богом. Коли ви робите це, набуваєте єдності з людиною і тієї самої секунди можете побачити Христа й у собі самих. Якщо вам це вдасться, трансформація ситуації відбудеться майже миттєво.

Коли ми справді налагоджуємо зв'язок з іншою людиною та єднаємося з нею, то не маємо потреби нападу чи захисту — отже, в цей момент єднання ми підвищуємо рівень своїх вібрацій, відмикаємо всі захисні механізми, стаємо справді собою. Одночасно відмовляємося від своїх проєкцій і бачимо в іншій

людині дитя Боже, бездоганне в усіх сенсах. У цьому суть Радикального Прощення.

## **РОЗПІЗНАТИ ХРИСТА В СОБІ**

Дуже важливо розуміти, що механізм проекції працює не лише з нашим затіненим боком. Ми можемо проектувати на інших людей також і ті риси, які нам у собі подобаються, але ми не впевнені, що справді ними володіємо. Тож вбачаємо в інших людях власну красу, свій творчий потенціал, свій розум тощо.

## **ВПРАВА 3 ПОЗИТИВНОГО ВІДДЗЕРКАЛЕННЯ**

Цю вправу запропонував Арнольд Пейтент. Вона справляє на нас дуже потужний вплив. Спочатку маєте побачити певні чудові риси в іншій людині, а потім визнати, що ви теж їх маєте. Це дає нам змогу поєднатися зі своєю сутністю — з Христом у себе всередині — й дуже виразно побачити, ким ми є. Вправу зазвичай виконують у групі, але можна й удвох. Це дуже нагадує випадок, коли ми вбачаємо Христа в іншій людині, але замість того аби робити це мовчки, під час виконання вправи проговорюємо свої думки вголос і при цьому дивимося людині в очі.

Особа А від щирого серця говорить особі В: «Я бачу в тобі певні прекрасні, дивовижні риси, що віддзеркалюють і мої. А саме: ...». Особа В вислуховує все це і відповідає: «Дякую». А потім вони міняються ролями й повторюють вправу.

## **ПРОЩЕННЯ У ТРЬОХ ЛИСТАХ**

---

Цей інструмент полягає в тому, що ви пишете три листи людині, яка вас образила. Метод чудово працює, коли ви дуже чимось засмучені, навіть якщо події відбулися дуже давно.

У першому листі вихлюпніть увесь свій гнів. Не стримуйтеся. Можете погрожувати адресатові найгіршою помстою, якщо вам від того стане легше. Пишіть, поки вже не матимете чого сказати. Цілком можливо, що в процесі написання ви розридаєтеся — сльози гніву, суму, образи й болю. Хай течуть. Поставте поряд коробку носових хустинок. Якщо вас душитиме гнів, покричіть у подушку або виконайте інші енергійні фізичні вправи, щоб дати волю почуттям. *Але в жодному разі не надсилайте цього листа!*

Наступного дня напишіть другого листа. Цей має містити менше гніву й бажання помсти, хоча й тут ви поки що не відпускаєте кривдника з гачка через те, що він із вами зробив. Але тепер маєте додати до рівняння трохи співчуття, розуміння й великодушності, а також можливості прощення. *Цього листа теж не надсилайте.*

На третій день напишіть третього листа. А ось тут уже спробуйте по-новому інтерпретувати ситуацію з огляду на принципи Радикального Прощення.

Позаяк цей лист певною мірою відтворює анкету Радикального Прощення, можете використати як орієнтири мої рекомендації щодо заповнення анкети (див. розділ 21), але все-таки пишіть цього листа самостійно, своїми словами. Спочатку вам буде складно, але не здавайтеся. Пам'ятайте: спершу вам доведеться вдавати своє ставлення до ситуації, лише згодом воно втілиться в реальність.

*Жодного листа нікуди не надсилаємо* — це не потрібно й навіть небажано. Листи потрібні для зміни *вашого* енергетичного стану, а не стану адресата. Ваше завдання — вихлюпнути свої почуття на папір замість того, щоб знову проектувати їх на людину. А якщо надішлете злого листа, нічого цим не зможете домогтися. Хіба що дужче розкрутите колесо нападу-захисту й глибше загрузнете в драмі. Пам'ятайте: щойно ви зміните власну енергію в напрямку Радикального Прощення, енергія реципієнта теж автоматично зміниться.

Листи можна або зберегти, щоб, можливо, переглянути їх пізніше, або використати в ритуалі прощення. Особисто я віддаю перевагу вогненному ритуалові для відповідної трансформації енергії. Коли ви спостерігаєте, як ваші слова перетворюються на попіл і дим, це дуже потужний досвід.

## **РИТУАЛИ ПРОЩЕННЯ**

---

Сучасне суспільство дуже недооцінює силу ритуалу. Коли ми перетворюємо будь-яку процедуру на ритуал, додаємо їй священного виміру — адже ритуал впливає безпосередньо на нашу душу. Ритуали можуть бути дуже простими чи складнішими — але рівень складності має набагато менше значення, ніж та глибока пошана, яку виявляємо до самого процесу. Ритуал є запрошенням божественного начала до участі в людських справах, а тому — це ще одна форма молитви.

Ритуал виявляється найпотужнішим, коли ми розробляємо його самі. Підходьте до започаткування ритуалів творчо. Проте я поділюся з вами певними загальними принципами та ідеями — можливо, забажаєте ними скористатися.

### **ВОГНЕННИЙ РИТУАЛ**

Вогонь завжди сприймався як сила трансформації — алхімічна стихія. Коли ми віддаємо щось світові через вогонь, це допомагає звернутися до первісного вірування в трансформаційну силу вогню. Саме через це ритуал спалення анкети Радикального Прощення, листа про звільнення або трьох листів дає нам відчуття завершеності й трансформації. Проводьте спалення

урочисто і з відчуттям глибокої пошани. Виголошуйте молитву, поки горітиме папір.

Щоб надати церемонії прощення особливої ваги, раджу розпалити пахощі: сандал, полин, зубрівку, ладан тощо. Дим від полину або зубрівки також очищує вашу ауру, вижене з вашого тонкого поля небажані енергії.

## **ВОДНИЙ РИТУАЛ**

Вода здатна зцілювати й очищувати. Вважається також, що вона може освячувати предмети. Ми можемо будь-що робити з водою: ритуальне омовіння, занурення і відпущення у плавання — все це дає добрий результат. Наприклад, замість спалювати листа про відпущення можете зробити з нього паперового човника й відпустити у струмок.

## **ТВОРІТЬ**

Підходьте до розробки ритуалів творчо — нехай вони сповняться глибокого значення особисто для вас. Пригадайте історію Джейн, яка мала рак. А задовго до того помістила на горище коробку, де лежали різні речі, що асоціювалися у неї з чоловіком, який розбив їй серце. Я запропонував їй зняти коробку з горища й принести до наступного сеансу терапії. Якби Джейн не померла, перш ніж устигла б відвідати мене наступного разу, ми розібрали б ту коробку, роздивилися кожен річ і докладно дослідили, що вони для неї означають. Далі позбулися б їх одна за одною під час ритуалів, які мали для жінки певне значення. Як наслідок, вона змогла б вивільнити багато заблокованої енергії.

## ПРОЩЕННЯ ЧЕРЕЗ МИСТЕЦТВО

---

Мистецтво є потужним інструментом прощення та емоційного визволення. Один із найяскравіших прикладів зцілення через мистецтво, який я мав честь спостерігати, відбувся під час ретриту в Англії. Серед учасниць була молода жінка з розсіяним склерозом. Її тіло було кволим і виснаженим, а голос — ледве чутним. Її горлова чакра майже повністю закрилася. Вона мала чоловіка й двох дітей, але шлюб фактично розвалився, а сама вона почувалася ніби в пастці — безпорадності й безвиході.

Якоїсь миті під час групового сеансу арт-терапії жінка почала малювати надзвичайно завзято. Говорити вона не могла, але малювала й малювала... Важко було зрозуміти, що саме вона хоче зобразити, але згодом стало помітно, що за допомогою паперу й олівця жінка намагається повернутися в минуле й вивільнити давній, ще дитячий, біль.

Ми з дружиною сиділи поряд із нею багато годин поспіль, спостерігали, як її малюнки ставали дедалі більш «дитячими». Час від часу вона також нерозбірливо писала короткі фрази, наприклад, «погане дівчисько», «Бог мене не любить» та інше — слова

глибоко захованого сорому, провини й страху. Нарешті, жінка зробила грубий схематичний малюнок, у якому сама пізніше розпізнала зґвалтування власним дядьком, яке пережила в дитинстві. Під час цього досвіду, що став катарсисом, вона спромоглася висловити в малюнках те, чого не могла передати словами і звуками. Її горлова чакра закрилася через те, що дядько змусив її робити ротом. (Він примусив дівчинку до орального сексу.) А мистецтво раптом допомогло дати вихід спогадам і емоціям, які жінка багато років витісняла. Саме ці спогади та емоції і спричинили її захворювання.

Щоб підтримати ту жінку в стані катарсису, моя дружина відвела її в дальній кінець великої кімнати, де ми проводили ретрит, і ми запропонували хворій скористатися голосом, аби сказати, що вона — гарна дівчинка й Бог її любить. Я домігся, щоб жінка промовляла це дедалі гучніше, аж поки вона не почала щосили кричати. Після того як жінка прокричала «Бог любить мене!» разів із двадцять, вона замовкла, глянула на мене й мовила: «Адже Він справді мене любить, чи не так?». Це був момент зцілення, якого не я забуду ніколи.

За три місяці після нашого повернення з Англії до Штатів я отримав від тієї жінки листа, в якому вона розповіла, що пішла від свого чоловіка, знайшла нове житло та влаштувалася на роботу. Вона вже могла користуватися своїм голосом, щоби попросити того, чого хоче, — і тепер переконалася, що може не лише просити, але й отримувати. Навіть започаткувала групу підтримки людей із розсіяним склерозом і використовувала арт-терапію. Що не день до неї поверталися сили. Минуло три роки, а вона й далі надсилає нам звістки про те, що її



стан дедалі покращується... Це надзвичайно тішить нас.

Якщо ви належите до людей, яким важко висловлюватися, спробуйте малювати. Можливо, ви й самі будете вражені тим, до чого призведуть ваші спроби спілкуватися саме в такий спосіб. Купіть собі трохи білого й чорного паперу для малювання, а також олівці та пастель. (Пастеллю дуже добре малювати на чорному папері.)

Майте на увазі, що використання цього інструменту не вимагає особливих художніх здібностей: суть не в тому, щоб намалювати гарно. Насправді, якщо вас переповнює гнів, ваші малюнки, швидше за все, не будуть гарними. Суть у тому, щоб вихлюпнути на папір ваші емоції та думки.

Починайте малювати без жодних очікувань та ідей щодо зображення. Можна попросити Бога або вашого духа-провідника, щоб допоміг через процес малювання вивільнити все, що цього потребує. А потім просто починайте. Хоч що просилося б назовні — дозвольте йому виявитися. Не судіть. Просто пливіть за течією. Хай це буде подібне до медитації. Якщо бажаєте через малюнок розповісти історію — розповідайте. Якщо просто кортить скористатися певним кольором — скористайтесь. Робіть що заманеться.

Під час арт-терапії як інструменту прощення практикуйте приблизно такий підхід, як і під час написання трьох листів. Зробіть серію малюнків, які віддзеркалюють ваші відчуття через поведінку певної особи, — ці малюнки мають вмістити ваші гнів, страх, біль, сум тощо. Далі перейдіть до іншого стану розуму, долучіть співчуття й розуміння — та зробіть кілька малюнків, що відбивають саме цей настрій. Третя партія малюнків має виражати відчуття, характерні

для Радикального Прощення. Можна зробити між цими етапами певні перерви або пройти їх один за одним. Та якщо вже розпочнете процес, обов'язково пройдіть усі три стадії — навіть у тому випадку, якщо зробите лише три малюнки. Адже якщо ви, наприклад, виконаєте тільки перший, можете загрузнути в своєму гніві.

Після завершення кожного малюнка прикріплюйте його до стіни. Розміщуйте точно в тому порядку, в якому малювали — створіть вертикальну чи горизонтальну смугу. Якщо обираєте вертикальне розташування, хай перший (гнівний) малюнок буде внизу, а останній (Радикальне Прощення) — нагорі. Коли ви саме так їх розташуєте, здивуєтеся: як виразно та стрічка позначає зміни у вашому енергетичному стані.

Підпишіть малюнки й поставте дати. Проведіть певний час, вдивляючись у кожен. Хай вони «поговорять» із вами. Ви щось думали під час малювання кожного з них. Коли потім переглядатимете зображення, відженіть від себе всі ті думки, постарайтеся побачити найважливіше в малюнках. Попросіть людей, яким довіряєте, по-своєму інтерпретувати зображення. Цілком імовірно, що вони помітять те, чого не побачили ви самі. Запитайте: «Якби це був твій малюнок, що ти на ньому побачив би?». Якщо їхнє сприйняття знаходить відгук у вас, добре. Якщо ні — теж нормально. Люди вдивляються у ваші малюнки через призму власної підсвідомості, а не вашої, але ви переконаєтеся, що чужі спостереження й зауваження можуть підштовхнути вас до цілком нового сприйняття власних малюнків — до нових осяянь.

## **ДИХАЛЬНА ПРАКТИКА «САТОРІ»**

---

Як ми зазначали вище, витіснені або пригнічені емоції справляють негативний вплив як на психічний, так і на фізичний стан людини. Відпустити їх — перший крок процесу Радикального Прощення. Найшвидшим і найефективнішим способом вивільнення емоцій є виконання дихальної практики «Саторі» під наглядом кваліфікованого асистента. «Саторі» — японське слово, що означає «освяння» або «пробудження».

Дихальні вправи «Саторі» зазвичай виконують лежачи на спині. Практика полягає в тому, що ми дихаємо певним чином, повністю усвідомлюючи весь процес. Інакше кажучи, ви свідомо дихаєте без пауз між вдиханням і видиханням. Під час вправи голосно звучить ретельно дібрана музика.

Сеанс триває від сорока до шістдесяти хвилин, дихаємо через рот. Іноді дихання глибоке з використанням живота, іноді — швидке й поверхнєве з використанням лише верхніх відділів легень. Як наслідок, організм насичується киснем до такої міри, що тіло вивільняє зі своїх клітин витіснені емоції, які кристалізувалися в них у вигляді енергетичних часток. Коли ці енергетичні частки вивільнюються, людина часто

усвідомлює ті старі відчуття і переживає їх просто цієї миті.

Відчуття можуть виявитися у вигляді чистих емоцій — суму, гніву чи відчаю без стосунку до жодних спогадів. Або може бути й інакше: на поверхню піднімаються спогади про події, ідеї, асоціації чи хибні уявлення, які потім приводять до витісненої емоції, так що тепер ви маєте змогу відчувати її повною мірою. Думки й спогади можуть приходити також і як символи чи метафори. У різних людей і під час різних сеансів дихання досвід може різнитися — і неможливо передбачити, як саме це станеться.

Коли емоції піднімаються на поверхню, людина має змогу їх «продихати», внаслідок чого не лише відчуває їх повною мірою, а й відпускає. Часто ми затамовуємо подих, коли намагаємося контролювати емоції, тому інтенсивне дихання є чудовою можливістю їх вивільнення та відпускання. У деяких випадках люди виражають їх словами або рухами під час дихання. Незалежно від того, яким саме чином вивільняються емоції, майже завжди процес призводить до відчуття глибокого спокою, умиротворення.

Ця проста техніка веде до глибокого й стабільного зцілення. Я без вагань рекомендую її всім, хто має серйозний намір очистити свої емоційні закутки. (Більше інформації див. у розділі «Додаткові Ресурси».)

Дихальна практика «Саторі» дає такі потужні результати саме тому, що всі процеси цілком протікають у нас всередині, без жодного втручання, підказок чи маніпуляцій асистента. Фактично асистент присутній лише для створення комфортної психологічної атмосфери, щоб учасник міг вільно рухатися з власними почуттями (а це іноді буває трохи страшно), замість

нового їх пригнічення. Саме тому не рекомендую виконувати ці вправи наодинці.

Специфічна техніка свідомого дихання також називається ребьофінг (*rebirthing* — це слово можна перекласти як «повторні пологи»); дослідники з'ясували, що певні дихальні процедури дають нам змогу дістатися спогадів і емоцій, закарбованих у наших клітинах під час перебування в *утробі матері*, власне, пологів та невдовзі після народження. Народження — наша перша значна травма в житті, і саме під час цього досвіду ми формуємо найглибші свої уявлення про боротьбу, розлучення, безпеку та прийняття. Ці уявлення часто перетворюються на переконання, що буквально керують нашим життям. Коли людина наново переживає досвід народження і відпускає здобуті в той момент травми та переконання, її життя кардинально змінюється.

І ще одна корисна особливість дихальної практики «Саторі» полягає в тому, що вона означає інтеграцію нових енергетичних моделей в уже наявні енергетичні поля та, відповідно, реструктурує наші тонкі тіла. Інакше кажучи, коли ви змінюєте своє сприйняття, отримуєте певні осяяння або позбуваєтеся старих емоційних моделей, дихальна практика потім допомагає інтегрувати все це в бази даних вашого тіла. Якщо проводити аналогію з комп'ютером, можна сказати, що дихальна практика працює приблизно як процес «збереження», коли дані з короткочасної пам'яті комп'ютера передаються на жорсткий диск для постійного зберігання.

Тож зрозуміло, чому дихання «Саторі» є такою важливою частиною процесу Радикального Прощення. Воно допомагає вирішити ці завдання не лише на початку процесу, коли йдеться просто про вивіль-

нення емоцій, а й пізніше, коли відбуваються зміни в нашій системі переконань, а далі нам потрібно інтегрувати результати в енергетичні поля. Інтеграція дає змогу змінам закріпитися в наших тілах і запобігає поверненню до попереднього стану.

Я рекомендую провести від десяти до двадцяти сеансів дихання «Саторі» під наглядом досвідченого асистента впродовж приблизно одного року. Опісля ви, напевне, зможете виконувати дихальні вправи самостійно.

## ЛИСТ РАДИКАЛЬНОГО ЗВІЛЬНЕННЯ

---

Лист звільнення є адаптацією методики, яку передала мені гіпнотерапевт і фахівець із терапії розуму-тіла, доктор Шарон Форест із *Forrest Foundation*, некомерційної організації з альтернативної холістичної медицини (штаб-квартира в Мексиці).

Лист звільнення є зверненням до вашого Вищого «Я» та до кожної частинки вашого єства. Ви проголошуєте готовність повністю відпустити будь-що не пробачене, те, що досі зберігалось у вас. Це стосується кожної подібної ситуації. Лист слугує також інструментом пробачення собі, тому що спонукає до визнання: ми самі створюємо кожен свій досвід заради навчання та зростання. Зробіть ксерокопію листа (на наступних сторінках), заповніть порожні місця, далі хай хтось із ваших знайомих засвідчить його, а після цього здійсніть ритуальне спалення документа.

Дата: \_\_\_\_\_ Ім'я: \_\_\_\_\_

Дороге моє Вище «Я»:

Я, \_\_\_\_\_, цим листом на-  
даю тобі, моєму Вищому «Я», моїй Душі, моїй Вищій  
Свідомості, моїй ДНК, моїй клітинній пам'яті, всім  
частинам мого ества, які можуть із певних причин чи-  
плятися за не пробачене, дозвіл на те, щоб відпустити  
всі хибні уявлення й переконання, помилкові інтер-  
претації та необґрунтовані емоції, хоч де вони не за-  
сіли б — чи то в тілі, чи в підсвідомості, чи в ДНК, чи  
в свідомості, чи в несвідомому, чи в чакрах чи навіть  
у Душі — й прошу всіх, хто зичить мені добра, допо-  
могти мені здійснити це звільнення.

Я, \_\_\_\_\_, дякую тобі, моя  
Душе, за створення досвіду, який спричинив не проба-  
чене. Усвідомлюю, що на певному рівні кожен такий  
випадок сприяв моєму визріванню та надавав можли-  
вості для навчання й зростання. Я приймаю весь той  
досвід без засудження — і цим відпускаю його в ніщо,  
звідки він і прийшов.

Я, \_\_\_\_\_, таким чином, пробачаю  
\_\_\_\_\_.

Я відпускаю його заради найвищого блага для  
нього й цим даю йому волю. Я глибоко вдячний йому,  
бо він погодився стати моїм учителем. Я розриваю



будь-яку нездорову прив'язаність до цієї людини та посилаю їй свої безумовні любов і підтримку.

Таким чином я, \_\_\_\_\_, пробаваю також і собі, приймаю себе таким, який є, і люблю себе безумовно, такого, яким є, з усією моєю силою і величчю.

Отже, я, \_\_\_\_\_, відпускаю себе заради свого найвищого блага і повертаюся на шлях свободи, здійснення моїх мрій і бажань, досягнення поставленої мети, виразного сприйняття, любові, повноти самовираження, творчості, здоров'я і процвітання.

Підпис: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Засвідчив: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

## **ТРОЯНДА ПРОЩЕННЯ**

---

Коли ми розкриваємо своє серце для інших людей, це робить нас вразливими і постає небезпека: ми можемо перетворитися на об'єкт їхніх проекцій. Їхня психічна енергія може змішатися з нашою і виснажувати наші енергетичні ресурси.

Що більше семінарів я провожу, то глибше усвідомлюю: в багатьох випадках людські проблеми обумовлені тим, що один проникає в енергетичне поле іншого та маніпулює ним. Майже завжди, коли в людини виникають проблеми з кимось, ідеться про підключення до третьої чакри, яка відповідає за питання влади й контролю. Щойно таке підключення відбулося, стає дуже легко контролювати об'єкт — живитися його енергією або зливати в нього власну забруднену енергію. Звісно, все це відбувається несвідомо — людина сама не знає, що робить і (сподіваймося) не має жодного лихого наміру, — проте подібні процеси дуже шкодять особі, яка піддалася маніпуляції, та створюють неабияке напруження в стосунках.

Можливо, ви не надто здивуєтеся, коли я скажу, що найчастіше особою, яка здійснює вторгнення і контроль, стає мати людини (навіть із могили, мушу зазначити). Також це може бути батько, чоловік (дру-

жина) чи будь-хто інший, якщо він прагне контролювати ваше життя... Але найчастіше — мати.

Найлегший спосіб це припинити або цього уникнути — просто розмістити між собою та іншою людиною уявну троянду. Це напрочуд потужний метод захисту.

Троянда є символом духовного щита в багатьох езотеричних традиціях. Хоч у чому полягала б причина, ця квітка у вказаному сенсі надзвичайно потужна — можливо, тому що троянда є всесвітнім символом любові. Коли ми візуалізуємо троянду, отримуємо захист від чужих проєкцій, блокуємо негативну енергію, але при цьому не закриваємося серцем від тієї людини. Я не можу пояснити, чому візуалізація саме троянди так добре спрацьовує... Насправді ми можемо створити духовний захист за допомогою будь-якої візуалізації, адже тут важливий сам намір себе захистити. Проте троянду використовують для цього вже багато століть, і, здається, вона працює краще за більшість інших символів.



**РИСУНОК 19. Троянда**

Отже, відтепер щоразу, коли зустрінетеся з людиною, з якою не бажаєте енергетичної взаємодії, уявіть собі троянду на межі вашої аури або просто посередині між вами та тією особою. А далі зважте, чи відчуваєтеся інакше поряд із нею. У вас має виникнути набагато виразніше відчуття власного духовного простору й власної духовної ідентичності — і водночас ви зможете бути повною мірою уважними до цієї людини. Аби вона мала змогу впливати на вас енергетично, не потрібно навіть бути поряд, отже, є сенс встановлювати троянду навіть тоді, коли розмовляєте телефоном.

## ПРОБУДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ ДИТИНИ

---

Наша духовна еволюція дуже значною мірою залежить від особистої спроможності позбутися найгіршої шкідливої звички — архетипу жертви, який утримує нас у пастці минулого й висмоктує енергію. Внутрішня дитина — не більш ніж метафора, яка означає нашу травмованість і манірну форму свідомості жертви. Коли ми «вдягаємо» свідомість жертви в дитяче вбрання, вона не стає від того більш прийнятною. Навіть із залученням внутрішньої дитини нездорова тенденція залишається нездоровою.

Зверніть, будь ласка, увагу, що я не маю тут на увазі грайливу, творчу і життєлюбну внутрішню дитину, яку, наприклад, змалював Річард Бах\*, або ж ту частину внутрішнього світу, яка вас надихає і пробуджує від сну. Я кажу про того маленького скиглія, що сидить десь у темній коморі вашої свідомості... Про ту нещасну жертву, яка безперервно звинувачує всіх навколо в своїх негараздах. Саме цій частині нашої особистості так старанно потурали учасники популярних

---

\* Richard Bach, *Running from Safety: An Adventure of the Spirit* (Concord, CA: Delta, 1995).

у 1980-х роках семінарів, присвячених роботі з внутрішньою дитиною.

Заради нашої духовної еволюції і, зрештою, заради звільнення від архетипу жертви мусимо лагідно та співчутливо позбутися того внутрішнього скиглія. Тому пропоную вам проголосити його померлим і провести похорон. Якщо забажаєте виконати цю вправу, напевне, сумуватимете через втрату внутрішньої дитини — і це нормально. Звісно, ця дитинка рік у рік не раз заспокоювала вас і втішала, коли вам було боляче, — але тепер час рухатися далі. Радикальне Прощення звільняє вас від бажання триматися за свої травми — тож дозвольте собі нині відпустити і внутрішню дитину.

Поки ви тримаєтеся за старі рани, Радикальне Прощення залишається неможливим. Чіпляння за внутрішню дитину лише гальмує вас, адже саме вона уособлює рани минулого. Якщо бажаєте йти своїм шляхом далі, не дивуйтеся, що внутрішня дитина піде своїм! Щоб відпустити її, спробуйте таку медитацію.

## ПОХОВАЛЬНА МЕДИТАЦІЯ

Сядьте зручно й тричі глибоко вдихніть, так щоб тіло розслаблювалося на кожному видиханні. Зверніть увагу, які частини тіла залишаються напруженими. Свідомо розслабте їх із передчуттям, що впродовж медитації ваше тіло дедалі більше розслаблюватиметься з кожним подихом, — і невдовзі ви глибоко розслабитесь від голови до п'ят. Тепер зазирніть углиб себе та знайдіть кімнату, де сидить оте маля, що добровільно несе на собі ваш біль. Знайдіть цю внутрішню дитину, яка досі зберігає ваші спогади про те, як вас ображали,

ігнорували, зраджували, залишали, не сприймали або не любили.

Коли знайдете її в кімнаті, зверніть увагу на те, що біля неї лежить ціла колекція всіляких зошитів, списків, таблиць і оцінювальних відомостей. Стіни обвішані листівками, де записані імена людей і ті кривди, яких вони вам завдали, та покарань, на які вони, на вашу думку, заслуговують. У зошитах містяться докладні звіти про кожен випадок, коли ви були чиеюсь жертвою, і про те, чого вам той епізод коштував. Зверніть увагу, яка безрадісна та кімната. Придивіться до дитини, усвідомте, як їй насправді сумно, адже її там замкнули саму, охоплену болем і занурену в свідомість жертви.

Але ви твердо знаєте, що нині настав час змін, тож ідете кімнатою і відчиняєте вікна, впускаєте сонячне світло. Коли воно заповнює приміщення, чорнило на всіх таблицях блякне, а зошити зі скаргами скручуються і перетворюються на прах. Папірці зі стін опадають на підлогу і теж зникають. Подивіться на малюка, який жив у цій кімнаті стільки років, день у день вів облік образ. Зверніть увагу на те задоволення, що відбилося на його обличчі, на його широку усмішку.

— Тепер я вільний і можу йти, — каже дитина.

— Куди? — запитуєте ви.

— Далі. Мені варто було б піти багато років тому, але я чекав, поки ти звільниш мене від цієї роботи.

Раптом ви бачите, що ця людинка, яка щойно була така юна, — фактично дитина — стрімко старішає, вкривається зморшками, сивіє просто на очах. Але замість суму на її обличчі відбивається глибокий спокій.

— Дякую, що відпустив мене, — мовить вона старечим голосом і повільно вкладається на кушетку.

— Вибач, що так довго не впускав світло до цієї темної кімнати. Мені шкода, що я утримував тебе тут, — кажете ви.

— Усе гаразд, — лунає спокійна відповідь. — Справді, все нормально. Адже все це — ілюзія. Бувай.

З цими словами людинка вмирає... Дуже тихо й умиротворено.

Ви з ніжністю загораєте маленьке тільце в білий саван і несете його вгору сходами — до світла. Там на вас чекає конячка, запряжена в легкий візок, над яким із тихим співом літають ангели. Поряд чекають всі люди, яких ви знали в своєму житті, — щоб висловити свою повагу. Усі давні образи пробачено. Повсюдно панує любов. Тихесенько теленькають дзвоники на кінській упряжі й на візку — вся процесія повільно рухається до пагорба, де вже підготували могилу. Біля ями всі починають співати — людей переповнює дивна радість. Ваші ангели поряд із вами — вони солідарні зі словами вашої прощальної промови. Ви бачите, як малесеньке тільце повільно опускається в могилу під звуки небесного хору. Коли на могилі встановлюють камінь, вас охоплює незбагнене відчуття свободи й любові.

Ви спускаєтеся до підніжжя пагорба й бачите там швидкий струмочок. Ви омиваєте руки та обличчя і тоді бачите у воді своє віддзеркалення. Відчуйте, як вода струмка протікає вашим єством, очищує, захирає з собою прах і сміття, що залишилися в кімнаті, де мешкав малюк. Прислухайтеся до дзюркотіння води між камінням. Подивіться, як виблискує на воді сонце, й відчуйте його тепло шкірою. Озирніться, вдивіться в зело навкруги, в яскраві квіти. Усе чудово. Коли відчуєте, що настав час, розплющуйте очі.



Життя без тої травмованої дитини певний час буде незвичним, але невдовзі ви помітите позитивні зміни. Почуватиметеся легшими, менш пригніченими, посилиться відчуття присутності в моменті. Рівень життєвої енергії підвищиться, адже до вас повернуться сили, які ви раніше використовували для консервації травм внутрішньої дитини.

Будьте готові до певних проблем із близькими друзями, з якими раніше обмінювалися болем. Їм не сподобається зміна — бо вони побачать, що рани більше не керують вами. А позаяк самі вони й далі зберігають вірність своїм ранам, поряд із вами їм буде некомфортно — у них може навіть виникнути відчуття, що ви їх зрадили. Якщо ви є членом певної групи підтримки, зосередженої на обміні травмами, — наприклад, «Дорослі діти алкоголіків» або «Жертви інцесту», — налаштуйтеся на те, щоб звідти піти. Напевне, ви й так дедалі менше відчуватимете потребу відвідування зібрань, але якщо у вас збережеться бодай незначна психологічна взаємозалежність із членами групи, можливо, не так легко буде припинити її відвідування. Тримайтеся обраного курсу, не зважайте на віддалення від вас певних людей, ба навіть звинувачення в зраді. З плином часу ті люди повернуться до вас і, цілком можливо, теж забажають здобути щось із того, що здобули ви.

За дванадцять років після першого видання цієї книги я нарешті доріс до власної давньої ідеї: Радикальне Прощення — дещо більше за звичайний процес прощення, дещо навіть набагато масштабніше, ніж я міг собі уявити.

Я від початку розумів, що Радикальне Прощення ніколи не зводилося до прощення як *такого* — принаймні не в тому сенсі, як ми традиційно уявляли собі цей процес. Це зовсім інше — не просто швидший та ефективніший спосіб прощення, а взагалі набагато грандіозніше, всеосяжне, революційне явище.

Це справді карколомна ідея, яка просто розносить у щент усі наші уявлення про реальність і ставить під сумнів нинішній світогляд. Вона пропонує нам долучитися до процесів, які протікають у чотиривимірній реальності. Її ми ще не до кінця розуміємо. При цьому в нас не надто багато підтверджень її ефективності, окрім свідчень власної свідомості про надзвичайні зміни, які відбуваються у нас всередині, коли ми використовуємо ці інструменти. (Якщо ви вже працювали з анкетою, то знаєте, про що йдеться.)

Цей шлях вимагає паузи щодо наших колишніх уявлень про себе та свої стосунки зі світом. Ми маємо відкритися для здатності діяти в новій реальності (і зробити це слід ще до того, як переконаємося, що

Радикальне Прощення працює), тобто потрібно просто виявити готовність до переходу в цю нову реальність.

Але найбільш дивовижний дар, який пропонує людству Радикальне Прощення, полягає в його здатності відігравати роль мосту, що дає нам змогу вільно й легко пересуватися — навіть не усвідомлюючи цього — від тривимірної до чотиривимірної реальності. Мосту, який дає нам змогу оперувати енергіями любові, властивими другій, і водночас на фізичному рівні залишатися ще в першій. Такий міст нам конче необхідний, адже глибоко в душі ми знаємо, що чотиривимірна реальність ґрунтується на любові, спокої, єдності й радості, та пристрасно прагнемо потрапити саме туди. Але нас лякає навіть думка про те, щоб відпустити цей світ, такий знайомий і близький. Хай навіть ця поточна реальність спирається на страх, відокремленість і біль. Наші сумніви реальні й глибоко закорінені... А що, як ми стрибнемо у безодню й виявиться, що ніякої іншої реальності взагалі не існує?

Отже, тимчасом як технологія Радикального Прощення нібито орієнтована на прощення себе й інших, її справжня мета — дати людині шанс *фактично* перебувати в іншій реальності й водночас зберігати блаженне незнання про свою присутність там. Вона присипляє нас так, що ми думаємо, ніби просто заповнюємо анкету прощення або використовуємо інший інструмент... Насправді ми навіть не усвідомлюємо, що перетинаємо великий розлом і починаємо діяти в чотиривимірній реальності. Завдяки такій «димовій завісі» та блаженству незнання наше его радісно долучається до процесу.

Як і в будь-якому іншому випадку, що більше ми щось практикуємо, те менше воно нас лякає. Коли

настає час остаточно здійснити перехід — а я вважаю, що це невдовзі станеться, — ми так звикаємо (завдяки інструментам Радикального Прощення) до енергій реальності, в основі якої — любов, що всі наші страхи стосовно останнього стрибка просто розвіюються.

А ось тут я впритул підійшов до запитання, яке часто ставлять мені люди наприкінці семінарів: «Як мені зберегти енергію Радикального Прощення й не дозволити навколишньому світові затягнути мене назад у свідомість жертви?».

Стисла відповідь проста: використовуйте інструменти. Щоразу, коли практикуємо Радикальне Прощення, ми дедалі глибше закріплюємося в чотирирівній реальності, отже, знижується ймовірність вибору на користь повернення в тривимірну. Зрештою, це стає основою нашого буття, і ми повністю стабілізуємося на вищому енергетичному рівні.

Але є в цього питання й значно глибший аспект, до якого нам теж слід звернутися. Аби послідовно використовувати інструменти, які дають нам змогу продовжувати гру в чотирирівній реальності й далі підвищувати рівень своїх вібрацій, маємо залишатися пробудженими.

Подивіться на рисунок «Американські Гірки в Країні Жертв» на сторінці 262. Там показано, що коли ми аж так переймаємося своїми проблемами, що заходимо за лінію, яка позначає втрату духовного усвідомлення ситуації й однозначний перехід до Країни Жертв, — це дуже недобрий знак. Рівень наших вібрацій кардинально знижується, і ми перестаємо усвідомлювати іншу реальність. Повертаємося у світ розділення й страху — назад під владу его. І в такі моменти останнє, що спадає нам на думку, — заповнення

анкети чи прослуховування *CD Радикального Прощення*. Якщо висловлюватися стилі, ми заблукали.

Нині я сприймаю це явище як особистий крок назад для людей, які мають важливі надбання, отримані під час роботи в сфері Радикального Прощення (про що і йдеться в запитанні про ризик повернення назад, у свідомість жертви), а також як один із чинників, здатних завадити нашій колективній місії — побудові світу прощення.

Як ви знаєте, аби досягти цього Пробудження, необхідно, щоб кількість людей, чия свідомість сягне достатньо високого рівня, переважила кількість тих, чий енергетичний рівень ще залишатиметься низьким. Тому дуже важливо, щоб люди, які підвищили рівень своїх вібрацій (наприклад, завдяки читанню цієї книги), й далі залишалися пробудженими та залученими до процесу, який забезпечить остаточний перехід мостом.

Донині основною метою моєї роботи з Радикальним Прощенням було зцілення травм і видалення енергетичних блоків заради покращення нашого життя. Проте я не обмежувався роботою з індивідуумами, бо з'ясував, що ця технологія надзвичайно ефективна й для зцілення спільнот. Коли я працював у Австралії, отримав можливість випробувати наші ідеї та методи в контексті руху примирення між білим населенням і австралійськими аборигенами, які нині якраз намагаються зцілити рани від страшних подій минулого. Там я написав і видав книгу *«Примирення через Радикальне Прощення. Духовна технологія зцілення спільнот»*\*. Мета цієї книги — надання всім австра-

---

\* Reconciliation Through Radical Forgiveness: A Spiritual Technology for Healing Communities.

лійцям, які прагнуть примирення, духовної технології, яку можна було б використовувати вдома, у школі й у спільноті. Нині я те саме роблю для корпорацій.

Отже, робота в цьому напрямку триватиме й далі, але водночас ми з колегами з Інституту Радикального Прощення розширюємо сферу своєї діяльності, щоб допомагати людям не лише зберігати високий рівень вібрацій, здобутий завдяки роботі з інструментами Радикального Прощення, а й послідовно підвищувати його далі, щоб не траплялося відкочування назад.

Задля цього ми розробили програму Радикального Наповнення Силою. Її мета — надати людям змогу працювати на незвичайно високому енергетичному рівні, коли замість того щоб бути *наслідком* у цьому світі причин і наслідків, ти перетворюєшся на *причину* у власному житті. Радикальне Наповнення Силою — це поєднання Радикального Прощення (очищення свого минулого й ефективніша діяльність у теперішньому) та Радикального Проявлення (для творення майбутнього). Отже, маємо формулу: **РНС = РП + РП**. Наповнившись силою у такий спосіб, можемо легко й швидко реалізувати в цьому світі все те, чого забажаємо.

Один із ключів до нашого духовного наповнення силою і головний чинник збереження зв'язку з енергією Радикального Прощення — систематичний розвиток тієї частини свідомості, що називається спостерігачем. Це самосвідома частина нашої особистості, здатна свідчити за всю спільноту наших внутрішніх «я». З цієї точки зору (поза нашою особистістю: вона нібито відокремлена), ми можемо — якщо спеціально навчимося — помічати моменти, в які починаємо скочуватися у несвідомість. Далі вона вдаватиметься до кроків, аби повернути нас назад, — можливо, на-

гадуванням про необхідність негайного використання чотирикрокового процесу чи прослуховування *CD Радикального Прощення*. Належним чином натренований спостерігач подбає, щоб ми не потрапили до Країни Жертв, — збереже нашу свободу й можливість вибору в житті.

І ще одне запитання, яке постійно ставлять під час семінарів: «Як ефективно застосовувати технологію Радикального Прощення в усіх сферах мого життя?».

Відповідь — у програмі Радикального Наповнення Силою. Щойно ви інтегруєте модель Радикального Прощення/Радикального Проявлення в свою свідомість і достатньою мірою розвинете власного спостерігача, почнете природно використовувати Радикальне Наповнення Силою в усіх сферах свого життя. Це буде нескладно.

Третє запитання, яке ставлять люди, щойно усвідомлять потужний вплив нашого методу на цілий світ і побачать у ньому особисто для себе можливість узятися за важливу духовну роботу, ось яке: «Як поділитися цим з іншими?».

А відповідь така: у нас працює програма професійної сертифікації, яка дасть вам змогу стати (а) Вчителем Радикального Прощення, (б) Інструктором із Радикального Прощення або (в) Інструктором із Радикальної Реалізації та організатором семінарів (див. «Додаткові Ресурси»).

Ще один варіант — просто розповідати про Радикальне Прощення людям. У 1997 році, коли вийшло перше видання цієї книги, я отримав листа від найбільшої незалежної книжкової крамниці в Атланті. Дописувачка розповіла мені, що помітила: доволі багато людей, які купують мою книгу, десь за тиждень повертаються знову, щоби придбати ще примірників

із шість для друзів. Далі вона зазначала: «За моїми спостереженнями щось подібне відбувається лише з двома іншими книгами: *“Селестинське пророцтво”* та *“Бесіди з Богом”*... Обидві свого часу стали бестселерами». Я не закликаю вас обов'язково купувати по шість книжок та роздавати їх, але дуже добре, якщо ви просто розповісте своїм друзям про Радикальне Прощення. Можливо, у наші дні немає кращого способу, ніж розсилання листів електронною поштою всім людям з вашої адресної книги, які, на вашу думку, можуть зацікавитися.

Отже, це сталося: Радикальне Прощення прийшло у світ. Спочатку воно маскувалося під звичайний спосіб зцілення від травм, отриманих за життя (і воно справді сприяє цьому), але тепер розкрилося як потужна технологія, здатна допомогти вам зцілитися, зруйнувати певні блоки у вашому житті, значною мірою підвищити рівень вібрацій, повністю пробудитися й перетворитися на потужну духовну сутність, яка може легко пересуватися між третім і четвертим (ба навіть п'ятим) вимірами реальності.

А ще цей метод дає нам можливість як на індивідуальному, так і на колективному рівнях змінити на краще цілий світ. Коли рівень наших вібрацій підвищується, в душі пробуджується дедалі сильніше прагнення допомагати іншим, готуючись до великого Пробудження.

Дякую вам за те, що розділяєте зі мною цю подорож. Попереду в нас є багато захопливих прагнень, і я вдячний, що ви є в моєму житті.

*Намасте.*  
Колін Тіппінг



## ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ

---

У нас є чимало книг, аудіопрограм, відеоматеріалів і онлайн-курсів, що допоможуть вам розширити свої знання про технологію Радикального Прощення і навчитися використовувати її на практиці. Також маємо тренінгові програми, які допоможуть вам ділитися Радикальним Прощенням з іншими людьми. Щоб дізнатися більше про наші продукти, знайти інструктора з Радикального Прощення чи взяти участь у семінарі або Церемонії «Коло Радикального Прощення», заходьте на наші сайти:

*radicalforgiveness.com* (США);

*https://www.radicalforgiveness.com.ua/* (Україна)\*.

---

\* Відвідайте також сторінки *https://online-courses.radicalforgiveness.com.ua/* (онлайн-матеріали з Радикального Прощення), *https://training.radicalforgiveness.com.ua/* (інформація про навчання та коучів Радикального Прощення в Україні). — Прим. фак. ред.

Колін народився 1941 року в Англії в робітничій родині. Його дитинство припало на час війни та повоєнні роки. Має старшого брата і молодшу сестру, з якими читач може познайомитися в розділі 1 цієї книги («Історія Джилл»). Сам Колін згадує своїх батьків як людей добрих і працьовитих. Говорить, що йому дуже пощастило з ними, адже попри надзвичайно важкі часи, ці люди забезпечили своїм дітям стабільне й радісне дитинство.

Ще коли Колін був хлопцем, йому довірялися люди, які відчували потребу поділитися емоціями, тому що бачили в ньому особу, готову вислухати й не судити. Після чотирирічної служби в королівських ВПС він став шкільним учителем, а далі — професором коледжу, але й тоді дуже часто бувало так, що люди шукали в нього психологічної підтримки. Має трьох дітей від першого шлюбу, який через сім років завершився розлученням. Другий шлюб тривав лише чотири роки, але Колін завжди підтримував приязні стосунки зі своїми колишніми дружинами.

У 1984 році він емігрував до США і невдовзі отримав посвідчення клінічного гіпнотерапевта. Колін дуже високо цінував гіпнотерапію, адже після кількох років роботи дійшов висновку, що процедура пришвидшує психотерапію принаймні втричі.

Він не був парафіянином жодної церкви і вважав себе «вільним» від будь-якої релігійної догми. Його духовність практично «приземлена», проста, вільна й відкрита.

У 1992 році Колін зі своєю дружиною Джоанною, з якою він познайомився в Атланті та одружився 1990-го, провели в горах на півночі Джорджії низку ретритів для людей, які борються з раком. Вони усвідомили, що серйозною причиною цього захворювання є брак прощення, та взялися до розробки нової форми прощення, нині відомого під назвою Радикального. На відміну від традиційного прощення, яке забирає багато часу і, за усталеною думкою, є справою важкою, ця форма виявилася легкою, швидкою, простою і не потребувала спеціальних психотерапевтичних зусиль.

У 1997 році вийшло перше видання цієї книги, а від січня 1998-го Колін став проводити семінари з Радикального Прощення. Заснував Інститут Радикального Прощення, який працює в США, Австралії, Польщі й Німеччині.

Колін пішов із життя 2019-го. Працював до останніх днів.

В Україні є офіційний представник, Майстер-Тренер Радикального Прощення Ірина Маноха, яка навчає Майстрів гри «Саторі» та коучів Радикального Прощення. Вона проводить семінари з Радикального Прощення, церемонії, гру «Саторі», дихальні вправи для звільнення «Саторі». Існують також онлайн-програми та онлайн-курс Радикального Прощення.

# ПЕРЕЛІК РЕСУРСІВ

---

## Основний сайт Радикального Прощення в Україні:



[www.radicalforgiveness.com.ua/](http://www.radicalforgiveness.com.ua/) –  
онлайн-матеріали з Радикального  
Прощення.



[https://www.radicalforgiveness.com.  
ua/events/trening-dlya-trenerov-po-  
radikalnomu-proshheniju](https://www.radicalforgiveness.com.ua/events/trening-dlya-trenerov-po-radikalnomu-proshheniju) – інформація  
про навчання та коучів Радикального  
Прощення в Україні.

## Соціальні мережі:

[www.youtube.com/channel/  
UCkj1uxQONILhqs\\_-x8fqUyA?view\\_  
as=subscriber](http://www.youtube.com/channel/UCkj1uxQONILhqs_-x8fqUyA?view_as=subscriber) – ютюб-канал.

[www.facebook.com/iryna.mahokha](http://www.facebook.com/iryna.mahokha).

[www.instagram.com/irynamanokha/](http://www.instagram.com/irynamanokha/).







КОЛІН ТІППІНГ

# РАДИКАЛЬНЕ ПРОЩЕННЯ

**Револьюційні п'ять кроків, які допоможуть:**

- будувати гармонійні стосунки
- не гніватися й не засуджувати
- зберігати рівновагу в будь-якій ситуації

Перекладач *Євген Мірошніченко*

Літературний редактор *Тамара Клюкіна* (к. пед. н.)

Фахові редактори *Ірина Маноха* (психотерапевт, Майстер-тренер Радикального Прощення, навчає Майстрів гри «Саторі» та коучів Радикального Прощення, офіційний представник Коліна Тіппінга в Україні), *Віктор Маноха*

Коректор *Ганна Посашкова*

Випусковий редактор *Наталія Бабійчук*

Керівник редакційної команди *Євген Плясецький*

Дизайнер макета і верстки *Олена Бідненко*

Дизайнер обкладинки *Анна Перевертень*

Менеджер із прав *Тетяна Чміль*

Керівник проекту *Ірина Хомчук*

Відповідальна за випуск *Катерина Дем'янчук*

Підписано до друку 01.06.2022. Формат 84×108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>.

Гарнітура «Georgia». Друк офсетний.

Тираж 2500 прим. Обл. вид. арк 10,26.

Віддруковано у ТОВ «КОНВІ ПРІНТ».

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції серія ДК № 6115, від 29.03.2018 р.

03680, м. Київ, вул. Антона Цедіка, 12, тел. +38 044 332-84-73.

ТОВ «Форс Україна», 04073, м. Київ, пр-т Степана Бандери, 9

Тел. (044) 290 99 44,

Інтернет-магазин [www.book24.ua](http://www.book24.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 5433 від 08.08.2017 р.

Усі права застережено, жодну частину цього видання не можна відтворювати, зберігати в пошуковій системі або передавати в будь-якій формі і будь-якими способами: електронними, механічними, фотокопіювальними чи іншими — без попереднього письмового дозволу власника авторських прав.

Цю книгу купив користувач: [itdeniro00@gmail.com](mailto:itdeniro00@gmail.com) (Замовлення № 35973, 2023-12-16 19:51:11)