

Сформулируйте свои претензии к обидчику как можно более резко, и конкретно выскажите, в чем вы его обвиняете. Постарайтесь выразить всю свою горечь. Если обидчик не имеет имени, дайте ему имя, чтобы написать о нем, как о человеке. Если обидчика уже нет в живых, пишите так, словно он жив и сидит прямо перед вами. Если вы хотите высказать свои претензии более полно, напишите отдельное письмо. Если событие случилось, когда вы были еще ребенком или когда обидчик обладал властью над вами каким-то иным образом, вполне возможно, вы были не в состоянии отреагировать на его действия криком, физическим сопротивлением или любым другим способом. Сейчас вы получили шанс сделать это. Скажите этому человеку (или организации), как сильно произошедшее ранило или уязвило вас. Погрузитесь в роль жертвы как можно сильнее. Высказывайте свои обвинения без всякой духовной ретуши или надуманных оправданий.

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

2б) Из-за того, что ты совершил, я чувствую...

(**Определите** и перечислите **здесь свои подлинные эмоции**).

Пример: «Глубокую обиду. Я чувствую, что меня покинули и предали. Мне очень одиноко и грустно. Злость. Ненависть.»

Вам необходимо дать себе возможность в полной мере пережить свои чувства. Не подвергайте их цензуре и не подавляйте. Помните: мы пришли в этот мир именно для того, чтобы пережить эмоции, — в этом суть человеческого существования. Все эмоции хороши, если только мы их не подавляем. Подавленные эмоции создают опасные энергетические блоки в человеческом теле и часто становятся причиной болезней. Возможно, вам будет легче понять, что вы чувствуете, если вы закроете глаза и положите руку на то место, где по вашему ощущению сосредоточены отрицательные эмоции.

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

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

Признаем собственную человеческую природу.

3. Я с ЛЮБОВЬЮ ПРИЗНАЮ И ПРИНИМАЮ свои чувства и больше не осуждаю их. Я имею право на свои чувства. Я люблю себя за то, что чувствую их.

(Выберите один из вариантов ответа в соответствии с тем, насколько вы готовы согласиться с данными утверждениями. Будьте честны сами с собой. Не бойтесь ставить отметку «Не готов».)

- Готов
- Склонен
- Сомневаюсь
- Не готов

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

Попробуйте интегрировать и принять свои чувства при помощи следующего трех шагового процесса:

1. Испытайте чувство в полной мере, а затем идентифицируйте его: что это — злость, радость, грусть, страх или что-то другое?
2. Разрешите этим чувствам быть. Дайте им место и пространство. Постарайтесь принять их. Это ваши чувства — полюбите их как часть себя. Признайте в них совершенство. Невозможно подняться до вибраций радости, если вы не примете свои чувства и не помирите с ними. Произнесите следующее утверждение: «Я прошу поддержки, чтобы полюбить все свои чувства, принять их как часть себя, дать им место и пространство в своей жизни».
3. Теперь ощутите любовь к себе за то, что вы испытываете эти чувства, и поймите, что решили испытать их, чтобы направить свою энергию к исцелению.

4. Я — ХОЗЯИН СВОИХ ЧУВСТВ. Никто не может заставить меня чувствовать что бы то ни было. Мои чувства — отражение того, как я вижу данную ситуацию.

- Готов
- Склонен
- Сомневаюсь
- Не готов

Это утверждение напоминает нам о том, что никто не может заставить нас чувствовать что бы то ни было. Наши эмоции принадлежат нам. Когда человек чувствует, признает, принимает и любит их без всяких дополнительных условий, он тем самым обретает полную свободу оставить их при себе или отпустить. Осознание этого делает нас сильнее, поскольку помогает понять, что источник проблемы находится не во *внешнем мире*, но *внутри* нас самих. И еще это осознание – наш первый шаг прочь от вибраций архетипа жертвы. Считая, будто другие люди или даже ситуации способны вызвать в нас злость, радость, грусть или страх, мы тем самым отдаем им всю свою силу.

5. Мое недовольство данной ситуацией послужило мне сигналом, что я лишился любви себя и _____, – что проявилось в осуждении, неоправданных ожиданиях, желании, чтобы _____ изменился, и во мнении, будто _____ несовершенен.

(Перечислите качества или свойства характера вашего обидчика, которые вам не нравятся и указывают на то, что он далек от совершенства, а также ваши ожидания и те действия, которые вы предприняли, чтобы изменить обидчика и ситуацию в целом).

Пример: *«Дима уделяет много внимания чужой женщине, не любящий, не внимательный, не умеет за мной ухаживать, не проявляет чувств, старается быть хорошеньким с другими, подлиза.»*

Обратите внимание на то, сколько из этих суждений и ожиданий вы могли бы высказать (адресовать) самому себе.

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

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

Все это намного тоньше, чем мы думаем. Например, если мы видим, что человек болен, и посылаем ему непрошеную целительную энергию, мы тем самым

составляем суждение, что с человеком что-то не в порядке и он не должен быть больным. А кто дал нам право принимать такое решение? Возможно, болезнь – именно тот опыт, который необходим этому человеку для духовного роста. Естественно, если человек просит об исцелении, то это совершенно другое дело и мы должны сделать все от нас зависящее, чтобы исполнить его просьбу. Тем не менее, мы должны видеть совершенство в этом человеке и во всем, что с ним происходит.

Итак, в этой графе вам нужно написать обо всех качествах или свойствах характера, которые вы бы хотели в нем изменить. Вспомните о едва уловимом осуждении в адрес этого человека, которое свидетельствует о вашей неспособности принять его таким, какой он есть. Вспомните о своем поведении, в котором проявилось это осуждение. Возможно, вы удивитесь, обнаружив, что ваше обусловленное самыми добрыми намерениями желание, чтобы он изменился *ради его же блага*, на самом деле представляет собой всего лишь осуждение с вашей стороны.

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

Это утверждение поможет вам осознать, что мир и гармония часто основаны на вашей способности любить что бы то ни было таким, каково оно есть. По крайней мере, начав отсюда, вы затем, когда обстоятельства потребуют перемен, сможете легко осуществить необходимую переменную из этой области глубокого внутреннего покоя.

Разрушаем свою старую историю.

6. Принимая во внимание лишь факты и ничего больше, я понимаю: чтобы глубже пережить этот опыт, моя душа создала для меня из этого события историю БОЛЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ, чем оно в действительности является. Теперь, когда придуманная история выполнила свою задачу, я отпускаю энергию, связанную с ней, отделяя ФАКТЫ от надуманных мною ИНТЕРПРЕТАЦИЙ.

(Перечислите основные факты, связанные с этой ситуацией, и интерпретации, надуманные вами по поводу этих фактов, а также уровень чувств, которые вы испытываете СЕЙЧАС по поводу каждой из интерпретаций: 100% – очень сильные чувства, 1% – легкое недовольство).

Факт: _____

Интерпретации: 1. _____

Факт: Дима общается со своей помощницей Леной

Интерпретации:

1. Дима очень часто и через чур нежно общается со своей помощницей Леной. Чувства: 50%
2. Он флиртует с этой Ленкой. Чувства: 70%
3. Я ему безразлична. Он не интересуется мной. Чувства: 90%
4. Он не любит меня. Чувства: 100%
5. Ему плевать на опыт и ценность 15-ти лет нашей совместной жизни. Чувства: 100%
6. Он вынуждает меня к разводу. Чувства: 90%

Итак, мы находимся в следующей фазе анкеты – «Разрушение старой истории». На этом этапе мы исследуем, как наша интерпретация событий привела к формированию ложных представлений, определяющих наши чувства и действия. **Увидев, что история по большей части вымышленная, а эго использует ее в таком виде, чтобы укрепить в сознании архетип жертвы, человек обретает силы отказаться от этой истории и исцелиться.** Вероятней всего, перед началом заполнения анкеты вы были сильно привязаны к своей истории и воспринимали ее как истинную реальность. И, возможно, вам трудно согласиться с тем, что она по большей части вымышлена. Однако, **поскольку именно история жертвы является источником боли и дискомфорта, есть смысл сосредоточить на ней внимание и разобраться, насколько она соответствует истине и насколько оправдана наша склонность не отпускать свою боль.**

Любая история – тщательно перемешанная смесь фактов (того, что действительно произошло) и интерпретаций (наших мыслей, суждений, оценок, допущений и предположений по поводу произошедшего). Возникающие ложные негативные убеждения приносят боль, а потому вытесняются и становятся действующим фактором подсознания: мы притягиваем ситуации, которые подтверждают и укрепляют эти ложные убеждения.

Базовые негативные убеждения обычно формируются в глубоком детстве, когда человеку кажется, что весь мир вращается вокруг него, и любое событие или ситуация интерпретируются с эгоцентрической точки зрения – и затем история, основанная на смеси фактов и домыслов, становится руководящим принципом жизни.

Мы можем «демонтировать» свою историю, изъяв из нее интерпретации. Когда мы сделаем это, история станет значительно меньше, а энергетическое поле, до сего момента цементирувавшее ее и заставлявшее нас в жизни повторять ее снова и снова, начнет рассеиваться.

Можно привести аналогию с центрифугой. Центрифуга – это установка, в которой за счет быстрого вращения барабана одни ингредиенты отделяются от других. Соковыжималка – прекрасный тому пример: **центробежная сила во вращающейся терке отделяет сок от волокон.** То же мы делаем и со своей историей, отделяя факты от интерпретаций.

7. Негативные убеждения, которые связаны с этой или предшествующими историями или подпитывают мою историю (выделите те, которые относятся к вам, или запишите другие свои убеждения):

во мне какой то изъян; опасно быть самим собой; мне никогда ничего не достается; меня всегда бросают; опасно высказывать свое мнение; лучше бы я родился девочкой / мальчиком; сколько бы я ни старался, они все равно будут недовольны мной; я никогда не буду достаточно хорош; жизнь несправедлива; нехорошо / опасно быть сильным / успешным / богатым / общительным / другим; я не заслуживаю ничего хорошего; я не достоин любви я должен слушаться и терпеть; другие важнее, чем я; я одинок; никто не будет любить меня; я не привлекателен; меня всегда учитывают в последнюю очередь или совсем исключают; я ни для кого не важен; никто мне никогда не помогает. Другие убеждения: _____

Открываемся для изменений.

8. Я теперь понимаю, что моя душа способствовала созданию этих чувств и убеждений, чтобы усилить мое ЧУВСТВО ОТДЕЛЕНИЯ для моего обучения и роста. Поскольку теперь я начинаю припоминать истину о том, кто я есть на самом деле, я даю себе разрешение отпустить эти чувства и убеждения. Теперь я посылаю ЛЮБОВЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ себе и _____ за создание этого опыта духовного роста.

- Готов
- Склонен
- Сомневаюсь
- Не готов

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

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

Здесь у людей с интеллектуальным складом ума обычно возникают немалые трудности. Прежде чем поверить во что-то, они требуют «доказательств».

Поэтому они готовы признать, что ситуация несет им возможность исцеления, только при условии, что узнают, как и почему это происходит.

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

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

1. Папа не играл со мной в детстве и не уделял мне должного внимания.
2. Мой первый мой парень уделял очень много внимания моей подруге.
3. Василий все время сидел за компьютером и никогда не отдавал мне все свое внимание.
4. Первый муж изменил мне с другой женщиной, и мы расстались.

На этом этапе проявляется наша естественная человеческая любознательность и неутолимая жажда знать, почему вещи происходят именно так, а не иначе. Выше мы признали, что должны отказаться от своей потребности знать все. И все же мы позволяем себе ради интереса взглянуть на наиболее очевидные факты, которые служат подтверждением того, что ситуация всегда каким-то непостижимым образом совершенна. Если мы способны принять совершенство ситуации и без таких подтверждений, наше любопытство не приносит никакого вреда – но может пролить свет на общую картину происходящего. При этом имейте в виду, что вы можете не увидеть никаких ключей, проясняющих ситуацию. Ничего страшного. Просто пропустите этот пункт анкеты и переходите к следующему. Это НЕ значит, что за ситуацией ничего не стоит. Ключи могут быть такими:

- **Повторяющиеся ситуации.** Наиболее очевидный ключ. Примером тут может служить случай, когда кто-то снова и снова вступает в брак с людьми одного и того же типа. Или случай, когда человек выбирает себе спутников жизни, похожих на мать или отца. Еще один сигнал — повторение однотипных ситуаций. И наконец, если вам то и дело встречаются люди, которые вас подводят или не хотят выслушать, — это тоже может говорить о том, что вам нужно исцелиться от соответствующих представлений.
- **Числа-подсказки.** Бывает, что одни и те же ситуации не просто повторяются, но следуют определенной числовой закономерности. Например, человек каждые два года теряет работу или каждые девять лет меняет партнера, обычно завязывает знакомства по три подряд, заболевает в том же возрасте, что его родители, постоянно натывается на одно и то же число и т. д. Вам будет легче отыскать эти ключи, если вы построите временную диаграмму. Проставьте на прямой времени даты всех событий и обратите внимание на интервалы между ними. Возможно, вы найдете какую-то важную закономерность.
- **Телесные ключи.** Ваше тело постоянно дает вам подсказки. Возможно, у вас опять и опять возникают проблемы в одной стороне тела? Или в областях, связанных с определенными чакрами, а значит и с соответствующими этим чакрам проблемами? Книги Каролины Мисс, Лиз Бурбо и Луизы Хей помогут вам понять значение процессов, происходящих в вашем теле, и прочесть целительное послание, которое они вам несут. Так, работая с раковыми больными, мы обнаружили, что рак часто служил исполненным любви приглашением измениться или почувствовать и отпустить вытесненную эмоциональную боль.
- **Совпадения и «странные случаи».** Здесь таятся богатейшие залежи ключей. Всякий раз, когда что-то кажется вам странным, необычным или противоречащим теории вероятностей, знайте: у вас в руках подсказка. Там, где раньше нам виделись случайности и совпадения, теперь мы склонны замечать синхронизацию, организованную Духом ради нашего высшего блага. Эта синхронизация вплетена в наши истории, и, увидев ее, мы получаем возможность понять: «Моя душа создала эту ситуацию специально для обучения и роста».

Замечаем проекцию и возвращаем ее.

10. Теперь я понимаю, что расстраиваюсь только тогда, когда кто-то **ПОПАДАЕТ В РЕЗОНАНС** с теми моими качествами, которые я в себе отрицаю, вытесняю и проецирую на других людей. Я благодарю тебя, _____, за готовность стать зеркалом моего ложного восприятия и за то, что ты дал/а мне возможность проявить прощение и принять себя таким, какой я есть.

- Готов
- Склонен
- Сомневаюсь
- Не готов

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

11. _____ отражает то, что мне нужно **ПОЛЮБИТЬ И ПРИНЯТЬ** в себе. Сейчас я готов взять обратно свою проекцию и признать эти качества как часть моей теневой стороны. _____ отражает мое ложное восприятие действительности. Я благодарю за этот дар. Прощая _____, я **ИСЦЕЛЯЮСЬ** и создаю для себя новую реальность.

- Готов
- Склонен
- Сомневаюсь
- Не готов

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

Если мы откроемся в достаточной степени, чтобы рассмотреть мысль о том, что человек дает нам шанс принять и полюбить те наши качества нас самих, которые мы отвергли, и что в данном отношении этот человек является нашим ангелом исцеления, — значит, работа будет выполнена успешно.

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

Совсем не обязательно выяснять, какие именно наши качества отразилась в обидчике. В любом случае, это обычно сложный вопрос. Отпустите все как есть и не впутывайтесь в анализ. Все наилучшим образом работает и так.

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

12. ХОТЯ МНЕ ПОКА ЕЩЕ НЕ ПОНЯТНО, как и зачем это происходит, я осознаю, что мы оба получили то, что каждый из нас выбрал на ПОДСОЗНАТЕЛЬНОМ уровне. Мы вместе танцевали танец исцеления, чтобы прийти в состояние ПРОБУЖДЕННОГО сознания.

- Готов
- Склонен
- Сомневаюсь
- Не готов

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

13. Теперь я понимаю, что никакие действия _____ или других людей не являются ни плохими, ни хорошими. Я освобождаюсь от потребности обвинять _____ или кого либо другого, а так же от потребности чувствовать правоту в этой ситуации. Я ГОТОВ увидеть совершенство в произошедшем.

- Готов
- Склонен
- Сомневаюсь
- Не готов

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

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

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

Утверждения этого пункта анкеты указывают вам на совершенство ситуации и испытывают вашу готовность увидеть это совершенство. Иногда это бывает очень сложно, но каждый человек может проявить такую готовность, желание отказаться от оценочных суждений и от потребности быть правым. Хотя нам всегда будет нелегко признать, что и мучитель, и мучимый каким-то образом сами создали эту ситуацию, чтобы извлечь из нее урок на уровне душ, и что их миссия состоит в том, чтобы трансформировать ситуацию ради всех, кто подвергается издевательствам, – мы можем проявить желание рассмотреть эту мысль.

Проявите желание отказаться от оценочных суждений. Именно желание всегда служит ключом и создает энергетическую матрицу радикального прощения. Если состоится энергетический сдвиг, все остальное приложится.

14. Я готов увидеть то, что моя миссия или контракт души по определенной причине включали в себя переживания, подобные этому. Я **БЛАГОДАРИЮ** тебя, _____ за то, что ты согласился/ась сыграть свою роль в моем исцелении. И я **ГОРЖУСЬ** собой за то, что сыграл роль в твоём исцелении. Я готов и хочу расторгнуть свой контракт с _____.

- Готов
- Склонен
- Сомневаюсь
- Не готов

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

15. Я отпускаю из своего сознания все эти чувства (Перепишите чувства, перечисленные в графе 2б):

Пример: *«Я отпускаю из своего сознания все эти чувства: глубокую обиду, чувство, что меня покинули и предали, одиночество, грусть, злость.»*

- Готов
- Склонен
- Сомневаюсь
- Не готов

Тут вы получаете возможность объявить, что освобождаетесь от чувств, перечисленных в графе 2б. Пока все эти эмоции и мысли остаются в сознании, они мешают вам осознать свое ложное восприятие действительности, которое и стало причиной огорчения. Если вы по-прежнему испытываете в связи с ситуацией сильные чувства, значит, ваши вложения в ложное восприятие действительности – в собственные убеждения, интерпретации, оценочные суждения и т. д. – по-прежнему слишком велики. Не оценивайте данный факт и не пытайтесь изменить свои убеждения. Просто обратите на это внимание.

Ваши эмоции в связи с ситуацией могут время от времени возвращаться, но этому тоже не нужно придавать особого значения. Просто проявите желание прочувствовать их в полной мере и отпустить хотя бы на миг, чтобы свет осознания озарил ваше существо и дал увидеть свое ложное восприятие. И тогда вы снова сможете принять решение посмотреть на ситуацию иначе.

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

Воссоздаем свою историю.

16. Теперь я осознаю, что всё пережитое мной (история жертвы) было точным отражением моего нездорового восприятия ситуации. Теперь я понимаю, что могу изменить эту «реальность», просто проявив желание увидеть в этой ситуации совершенство. Например?

Попытайтесь переформулировать ситуацию с точки зрения радикального прощения. Это могут быть общие слова вроде того, что вы знаете, что всё совершенно, или же конкретный анализ вашей ситуации, если вы действительно видите, как в ней проявилось совершенство. (Примечание: нередко вы этого видеть не будете.) Выберите 2-3 высказывания из раздела "Язык нового обрамления" и напишите их в заключение.

Пример: *«Все произошедшее было не более чем осуществлением Божественного плана. Мое Высшее «Я» организовало это ради моего же духовного роста, и все участники ситуации танцевали вместе со мной танец исцеления, так что на самом деле ничего плохого не произошло. Дмитрий отразил мою теневую сторону, которую я скрывала от других и от самой себя. Это то, что я тоже не прочь пообщаться с другими мужчинами, не люблю Дмитрия, когда он делает все наперекор, не внимательна к его делам, иногда скупа на чувства, стараюсь быть хорошей для других (вы можете опираться на п.5 анкеты).*

Теперь я понимаю, что Дмитрий просто отразил мое ложное убеждение в том, что я недостойна любви (здесь вы можете опираться на п.7 анкеты) Тем самым он подарил мне возможность исцелиться. Он любит меня настолько сильно, что готов был терпеть дискомфорт, связанный с необходимостью разыграть для меня эту неприятную ситуацию. Прощая Дмитрия, я прощаю не только его, но и участников других сходных ситуаций, а именно:

1. Папу, который не играл со мной и не уделял мне должного внимания.
2. Моего первого парня, который уделял очень много внимания моей подруге.
3. Василия, который все время сидел за компьютером и никогда не мог уделить мне все внимание.
4. Моего первого мужа, который изменил мне с другой женщиной, и мы расстались.

(Здесь можно опираться на п.9 анкеты)

Теперь я вижу, что получила все необходимое для моего исцеления, а Дмитрий получил все необходимое для его исцеления. В этом отношении ситуация была совершенна, и она является свидетельством того, что моей жизнью управляет дух, а также того, что я любима.»

Вы можете поблагодарить своего «обидчика» за три урока, которые он позволил вам пройти:

1. Он помог вам обратить внимание на вашу теневую сторону – то есть на то, что вы записали в п.5.
2. Он помог вам осознать ваши стержневые негативные убеждения (п.7). Возможно, это тоже было для вас неожиданным открытием.
3. Благодаря ему вы простили тех людей, которых перечислили в п.9, и убрали отрицательный заряд из всех этих ситуаций, которые так долго забирали у вас силы.

Если вы не можете составить новую интерпретацию вашей конкретной ситуации, это не проблема. Можно просто в общих терминах переформулировать ситуацию с точки зрения радикального прощения. С другой стороны, если у вас есть какие-то соображения относительно того, каким образом в вашей ситуации проявилось совершенство, – тем лучше.

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

Примечание:

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

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

Делаем окончательное заявление.

17. Я полностью прощаю себя, _____ (напишите свое имя), и принимаю себя как ЛЮБЯЩУЮ, ВЕЛИКОДУШНУЮ И ТВОРЧЕСКУЮ личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за негативные эмоции и идеи, несущие в себе ограничения и недовольство собой. Я отказываюсь направлять свою энергию в прошлое и разрушаю все преграды, отделявшие меня от ЛЮБВИ И ИЗОБИЛИЯ, которыми я владею. Я, творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право БЕЗУСЛОВНО любить и поддерживать себя – таким, какой я есть, во всем моем великолепии. (Произнесите это высказывание вслух и после этого, если есть возможность, посидите минуту с закрытыми глазами и прочувствуйте сказанное всем сердцем.)

Значение этого утверждения нельзя переоценить. Пусть эти слова отзвучат внутри вас эхом. Самоосуждение – корень всех проблем, и даже перестав судить других и простив их, мы нередко продолжаем осуждать себя. Доходит до того, что мы осуждаем себя за склонность к самоосуждению.

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

Так что будьте готовы к этому сопротивлению и помните, что, преодолев эго, вы найдете покой и радость. И еще приготовьтесь пройти через боль, депрессию, хаос и смятение, которые могут обрушиться на вас на этом пути.

18. Теперь я ВВЕРЯЮ СЕБЯ ВО ВЛАСТЬ Высшей Силы, которую я называю _____ (например: Богом). Я уверен в том, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с Божественным руководством и духовным законом. Я признаю свое единство с ИСТОЧНИКОМ И ЧУВСТВУЮ, что я вновь полностью соединен с ним. Я вернулся к своей истинной природе, которая есть Любовь, и теперь я вновь отношусь к _____ с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течет любовь. МЕНЯ ПЕРЕПОЛНЯЕТ РАДОСТЬ, ИДУЩАЯ РУКА ОБ РУКУ С ЛЮБОВЬЮ. (Закройте глаза на минуту и постарайтесь прочувствовать, как через вас течет любовь.)

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

Этот заключительный шаг дает вам возможность отбросить любые слова, мысли и концепции и на самом деле почувствовать любовь. Когда

Правила заполнения анкеты:

1. **Если вы заполняете анкету впервые, выделите на нее 2-2.5 часа.** Для того что бы получить максимальный эффект от процесса, перед ним прочитайте «Историю Джилл» на моем сайте www.radikalnoe-p.ru. Прочтение займет всего 30 мин, но повысит ваше знание о Радикальном Прощении. Если у Вас не этого времени то можете сразу приступить к заполнению анкеты.
2. **Если вы уже заполняли анкету и хотите более глубоко проработать претензии или обиды, выделите для этого 1.5-2 часа.**
3. **Никогда не прерывайте заполнение анкеты более чем на 5 минут.** Поскольку в первых пунктах анкеты мы поднимаем свои «негативные чувства», остановка в этот момент произведет эффект разворошенного осинового гнезда. Тем более неудачным решением будет, если вы начнете заполнять анкету до работы, а продолжите в конце рабочего дня.
4. В некоторых пунктах анкеты вам надо будет отметить галочкой или обвести в кружочек один из вариантов ответа:

Готов

Склонен

Сомневаюсь

Не готов

Прочитайте высказывания, которым предшествуют эти ответы, и выберите один из вариантов в соответствии с тем, насколько ваш ум готов согласиться с данными высказываниями. Прислушивайтесь к себе, будьте честны с собой и выберите тот ответ, который соответствует вашему состоянию (даже если это ответ «не готов»). Этим действием мы нейтрализуем сопротивление нашего критического ума.

6. Курсивом выделены возможные ответы. Если вы не знаете, что написать то перепишите этот текст, подставив туда свои данные.