

Содержание

Благодарности	7
Предисловие к русскому изданию	8
Введение	10
Глава 1	12
Что такое Радикальное САМОпрощение?	13
Практическая духовность	14
Глава 2	16
Постскриптум	19
Глава 3	20
Часть I	25
Применение 1	26
Применение 2	30
Применение 3	32
Кто в моих чакрах заставляет меня болеть?	35
Применение 4	38
Раковая личность	39
Предотвращение рецидивов	40
Применение 5	41
Зачем мы принимаем телесную форму?	42
Ненависть к телу	42
Проблема лишнего веса	43
Физическое и эмоциональное	43
Защита	44
Тело помнит	44
Ненависть к себе	44
Решение	44
Применение 6	48
Применение 7	54
Возмещение ущерба	55
Применение 8	57
Применение 9	61
Часть II	64
Применение 10	65
Часть III	71
Преамбула. Для чего вообще нужны отношения?	72
Применение 11	77
Применение 12	81
Применение 13	86
Роман Джона Эдвардса	90
Применение 14	93
Анкета Радикального Примирения	94
Как вести разговор	96
Применение 15	99
Простите творцов убеждения	103
Ты неповторим	104
Применение 16	105

Применение 17	109
Часть IV	113
Применение 18	114
Какие проблемы решает данная технология	116
Преимущества	119
Только сверху вниз	119
Применение 19	120
Применение 20	123
Часть V	127
Применение 21	128
Применение 22	130
Применение 23	135
Часть VI	139
Применение 24	140
Применение 25	143
Приложение	146
Приложение 1	146
Приложение 2	150
Основные принципы	150
Формат	153
Приложение 3	154
Приложение 4	156
Библиография	158
Об авторе	160
Рекомендуем прочитать	162

Колин Типпинг

Радикальное Прощение: 25 практических применений

Посвящается моим детям

*Лорен, Джонатану и Каролине,
которые нашли в своем сердце силы простить меня за все мои
отцовские неудачи и любят меня так же, как я их, и моим внукам*

*Дэниелу, Шан, Мэттью, Брайони, Элеанор, Дейзи, Розы, Алфи,
Эндрю и Брэндону,
которые, возможно, когда-нибудь прочтут эту книгу и поймут,
кем я был*

Colin Tipping
25 Practical Uses for Radical Forgiveness

A Handbook for Solving the Problems and Challenges of Everyday Life in a New Way

Copyright © 2014, Colin Tipping

Благодарности

Я хочу выразить глубокое чувство благодарности своей команде в Институте Радикального Прощения и издательстве «Global 13 Publications» Карле Гарретт, Шари Клэр, Кэти Генри и Дэвиду Клоузену за огромную поддержку на протяжении многих лет. Без их помощи, преданности и профессионализма эта и другие, более ранние, книги не были бы написаны. И мы с Джоанной не смогли бы путешествовать по миру, распространяя идеи Радикального Прощения, если бы не знали, что о наших делах дома есть кому позаботиться. Я счастлив, что в моей жизни и в моем бизнесе присутствуют эти люди.

Я также выражаю искреннюю признательность двум женщинам, которые с такой любовью поддерживали меня в моей работе в Европе, – Хину Фру в Германии и Маргрит Хардегер в Швейцарии.

Отдельно я обязан поблагодарить бесчисленное множество тех, кто так много сделал для распространения этих идей по всему миру, посещая семинары и рекомендуя мои книги другим в непосредственном общении, а в последнее время – через Фейсбук и Твиттер.

Также благодарю сотни коучей Радикальной Жизни и терапевтов, которые повсеместно помогают людям исцелить свои жизни при помощи Радикального Прощения.

Еще я должен сказать спасибо замечательному таланту Карен Тейлор-Гуд, чьи песни придают непередаваемый, изумительный тон каждому нашему семинару.



И наконец, выражаю особую благодарность и огромную любовь моей жене Джоанне за ее безусловную любовь и поддержку, за веру в меня и мою работу и готовность путешествовать со мной по всему миру в качестве моего напарника и соведущего. Чего еще можно желать?

Предисловие к русскому изданию

Прежде всего я хотел бы сказать, что в последние шесть лет для меня было большой честью и удовольствием регулярно приезжать в Россию и Украину, чтобы проводить семинары и обучение, готовить коучей Радикальной Жизни. В обеих странах я встречал много красивых и чудесных людей, и все они были очень теплы, дружелюбны и добры ко мне и моей жене Джоанне. Мы храним прекрасные воспоминания о времени, проведенном за работой в Москве, Санкт-Петербурге и Киеве.

В результате наших приездов и проведенных тренингов в обеих странах сейчас есть много дипломированных коучей Радикальной Жизни, которые замечательно выполняют свою работу, помогая людям решать проблемы и что-то менять в своей жизни. Я очень горжусь ими. И я особенно благодарен тем из них, кто взял на себя труд по подготовке новых коучей в будущем.

Основываясь на 25-летнем опыте применения Радикального Прощения к самым разным житейским ситуациям людьми, живущими по всему миру, я готов заявить, что Радикальное Прощение – это решение практически любых человеческих проблем. Это может показаться слишком громким заявлением, но я отвечаю за него на сто процентов. Люди всегда пытаются найти исключения из этого правила, но так и не находят.

В этой книге я даю 25 конкретных практических применений Радикального Прощения, но на самом деле никакого количественного ограничения не существует. Любую проблему можно решить при помощи Радикального Прощения, в том числе и проблему нынешней войны между Россией и Украиной. У вас есть сила, чтобы остановить ее.

Кто-то скажет: нетрудно понять, как, практикуя нечто вроде Радикального Прощения, мы можем повысить свои вибрации, исцелить свои тела, стать добрее, счастливее и спокойнее, – но остановить войну? Неужели это возможно?

Это возможно двумя способами. Способ первый: вспомнить главный закон, лежащий в основе Радикального Прощения, – «во всем, что происходит, есть духовный смысл, и все происходит именно так, а не иначе, потому что все это часть божественного замысла».

Даже если просто открыться этой идее, вы уже станете спокойнее и миролюбивее и ваши вибрации повысятся. Это, в свою очередь, окажет воздействие на саму ситуацию – то есть, в данном случае, на войну. Просто захотите открыться идее о том, что и эта война служит какой-то духовной цели, пусть и неведомой вам, – и вы уже многое измените. Попробуйте!

Война – деятельность, связанная с вибрациями. Она питается низковибрационными эмоциями и мыслями – такими, как страх, алчность, гнев и вина. Но даже один человек, вибрация которого благодаря выполнению той или иной работы по Радикальному Прощению высока и питается энергией любви, гармонии и единства, может оказать мощнейшее влияние на тысячи людей с более низкими вибрациями. Просто заполнив анкету Радикального Прощения для тех, кто кажется вам виновниками этого конфликта, вы измените многое. Я обещаю вам. Это может сделать каждый. Это можете сделать вы!

Второй способ – понять, что любая война «где-то там» есть отражение войны внутри каждого из нас. Когда мы используем инструменты Радикального Прощения, чтобы прийти к месту покоя внутри самих себя, война прекращается. Просто работая над собой, повышая свою собственную вибрацию, вы можете очень серьезно воздействовать на войну в вашей стране. Серьезнее, чем вы можете себе представить!

Итак, я надеюсь, что эта книга вам понравится и на ее страницах найдется что-то ценное для каждого из вас. Вы – свет мира. Ваше присутствие очень ценно.

Намасте!

*Коллин Типпинг,
14 ноября 2017 г.*

Введение

Со времени разработки процесса Радикального Прощения и написания первого варианта одноименной книги (1997 год, с подзаголовком «*Освободи пространство для чуда*») я провожу семинары, целительные мастер-классы и лекции по всему миру, опираясь на эту замечательную технологию. Она оказалась чрезвычайно эффективным средством, которое помогает людям решить самые разнообразные проблемы и начать жить счастливой и полноценной жизнью.

Однако до сих пор люди воспринимали Радикальное Прощение исключительно как действенный метод исцеления старых обид и ран прошлого. Они не понимают, каким образом эту технологию можно применять к ситуациям, время от времени возникающим в повседневной жизни большинства из нас. Применив Радикальное Прощение один или два раза, они никогда не задумываются о том, чтобы прибегнуть к нему снова, в других случаях.

Настоящая книга призвана решить проблему недостаточного использования замечательной технологии исцеления и открыть людям глаза на широкие возможности достижения счастья путем применения Радикального Прощения и Радикального Самопрощения во всех случаях жизни, по всему спектру человеческого опыта. Вот некоторые примеры ситуаций, в которых эти технологии показали свою эффективность.

Типичные проблемы, решаемые Радикальным Прощением:

- Решаются любые проблемы взаимоотношений.
- Устраняется боль от старых обид (в частности, сексуального надругательства, отвержения, неверности, предательства, физического издевательства, унижения, несправедливости, изнасилования, инцеста, развода, дискриминации и т. п.).
- Трансформируется гнев по отношению к людям, которые нанесли вам раны (родителям, братьям и сестрам, супругам, бывшим супругам, партнерам, начальнику, работникам сферы услуг и т. п.).
- Трансформируется плохое обращение со стороны институтов и организаций (государства, прессы, церквей, культов, групп, правовой системы, системы здравоохранения и т. п.).
- Устраняется пристрастие к позиции жертвы.
- Облегчаются любые зависимости.
- Устраняются остаточный гнев, стыд и возмущение.
- Во многих случаях значительно снижается вес тела.
- Облегчаются определенные физические состояния и улучшается здоровье.
- Снижается вероятность онкологических заболеваний.
- Восстанавливается способность к достижению успеха.
- Высвобождаются заблокированные творческие способности.
- Восстанавливается способность к налаживанию любовных отношений.
- Устраняется «сознание бедности».
- Повышается уровень благосостояния.
- Уничтожаются механизмы самоограничения и самосаботажа.

Типичные проблемы, решаемые Радикальным Самопрощением:

- Облегчается процесс непрерывной самокритики и самоосуждения.
- Человек освобождается от чрезмерного чувства вины и стыда.
- Самооценка повышается до нормального уровня.
- Восстанавливается подорванное самоуважение.
- Отвращение к себе трансформируется в приятие.

В этой книге я решил сосредоточиться на 25 конкретных жизненных трудностях, с которыми борется большинство людей, и показать, как применение Радикального Прощения помогает с ними справиться.

Для каждого применения в разделе «Ресурсы» я перечисляю подходящие в данном случае инструменты.

Глава 1

ГОТОВИМ ПОЧВУ



Тем читателям, которые еще не знакомы с концепцией Радикального Прощения, я должен объяснить, что это такое и чем оно отличается от традиционного прощения. Я хочу, чтобы вы поняли, почему этот метод работает так быстро, тогда как для традиционного прощения требуются многие годы.

Если данная концепция для вас нечто совершенно новое и у вас есть желание изучить ее более подробно, то, скорее всего, вам стоит найти экземпляр моей книги *«Радикальное Прощение»*. Но и краткого изложения, которое я здесь приведу, будет вполне достаточно.

На практике процесс Радикального Прощения состоит из пяти отдельных этапов, и первые три из них представляют собой в целом то же самое, что и традиционное прощение. Все самое главное происходит на четвертом и пятом этапах. И должен предупредить: вероятно, это потрясет ваше воображение.

Но не спешите бросать книгу, ведь для того, чтобы данная методика работала, вам не обязательно в нее верить. Чем скептичнее вы настроены, тем больше мне это нравится! Я тоже скептик, и вы, как и я, будете удивлены результатами тем больше, чем меньше вы их ожидаете. В любом случае позвольте мне провести вас через пять этапов, и вы поймете, что я имею в виду.

Первый этап. Вы рассказываете историю о том, что случилось, почему вы чувствуете себя жертвой, кто виноват и так далее. Ничего необычного.

Второй этап. Он, как правило, вытекает из первого, и его смысл в том, чтобы вы разрешили себе пережить полный спектр чувств, связанных с историей, какими бы они ни были. Это важный шаг, поскольку невозможно исцелить то, чего не чувствуешь. Для того чтобы проникнуться чувствами, может потребоваться некоторое время, и это нормально. Просто спросите себя: я злуюсь, грущу, радуюсь или боюсь? Это хорошее начало.

Третий этап. Здесь нужно сделать шаг назад. Постарайтесь понять, почему человек сделал то, что сделал, какими мотивами руководствовался. Добавьте в смесь чувств некоторую долю эмпатии, милосердия и сострадания и попробуйте войти в его положение, что бы он ни совершил по отношению к вам. Также попытайтесь вырезать из истории все дополнительные материалы – то, что не является собственно правдой, но то, что вы привнесли в историю сами для обоснования позиции жертвы.

Это все, на что способно традиционное прощение. Вы по-прежнему идентифицируете себя как жертву. Даже прилагая усилия, чтобы простить обидевшего вас человека, вы не освобождаете его от ответственности. Для вас он все также остается преступником, повинным в вашей боли и несчастье.

Четвертый этап. Радикальное Прощение приводит нас в область, где бывали лишь немногие. Здесь нам предстоит совершить существенный сдвиг во взглядах на себя и на мир, в

котором мы живем. Мы называем данную стадию Радикальным Переформулированием. Приготовьтесь!

Именно на этом этапе Радикальное Прощение предлагает нам принять новую философию жизни и новую парадигму реальности. Мы должны допустить, что у всего есть Божественное предназначение и что на духовном уровне прощать-то и нечего. Все происходящее происходит не С нами, а ДЛЯ нас. Все является частью нашего собственного Божественного замысла. Поэтому ошибок не бывает. Во всем есть смысл.

Пятый этап. В начале процесса энергия, прикрепленная к истории жертвы, прочно удерживалась в клеточной структуре вашего тела. После переосмысления, которое переворачивает историю жертвы с ног на голову, последняя задача – заменить старую историю жертвы новой. Это достигается за счет различных физических действий: дыхательного упражнения «Сатори», танца, пения, письма или ходьбы.

Вот так это выглядит в общих чертах. Вы раскрыли рот от удивления? Ваш ум уже думает: «Что за глупая идея!» Почему бы и нет? Ведь данная концепция противоречит всему, что мы считаем истиной, не правда ли? Даже если ваш ум все еще размышляет об этом, я уверен, что он уже вспомнил о множестве исключений, верно?

Разумеется, так и есть. Ваш разум создан для того, чтобы ставить все под сомнение и искать логические ошибки в любой идее. Идея должна иметь смысл в соответствии с ее собственной моделью реальности, и очевидно, что Радикальное Прощение смысла не имеет. Но могу вас заверить: есть и другая часть вашего существа, которая знает Истину и полностью ее понимает. Так что не беспокойтесь – даже если процесс кажется вам нелепым, он все равно работает.

Я могу с полной уверенностью утверждать, что Радикальное Прощение работает. *С полной уверенностью*, потому что на протяжении многих лет мы видели, как меняются люди, его опробовавшие. Все их старые обиды исчезают. Как будто испаряется долго сдерживаемая злость. Происходит оздоровление взаимоотношений. Устанавливаются связи и возникает синхроничность, которая показывает этим людям, что существует иной свод законов, действующих на каком-то ином уровне. Проблемы попросту уходят и жизнь налаживается.

Радикальное Прощение – это воистину *невероятная* идея, которая вдребезги разбивает наши существующие представления о реальности и бросает вызов нынешнему мировоззрению. Она побуждает нас начать процесс, основанный на новой модели реальности, которую мы пока не понимаем. У нас нет других доказательств эффективности Радикального Прощения, кроме осознания разительных перемен, которые происходят с нами в ходе этого процесса.

Что такое Радикальное САМОпрощение?

Мы будем совершенно правы, если скажем, что Радикальное Самопрощение – это в точности то же самое Радикальное Прощение с тем единственным отличием, что прощаете вы сами себя. Однако на самом деле все не так просто. Прежде всего, большинство людей сходятся во мнении, что простить себя гораздо труднее, чем прощать других, даже если мы используем радикальную версию самопрощения.

Но еще сложнее быть одновременно и прощающим, и прощаемым. Когда мы говорим: «Я прощаю себя», возникает вопрос: «Кто кого прощает?» В этом заключается самая суть проблемы.

Способ ее решения подробно объясняется в применении 15, «Как любить себя таким, какой ты есть» (мне показалось, что эта тема заслуживает отдельного рассмотрения).

С этого момента для краткости и удобства под термином *Радикальное Прощение* в данной книге мы будем понимать также Радикальное Самопрощение и Радикальное Самопрятие.

Технология, позволяющая применять и то, и другое, и третье в реальном мире, называется **Методом Типпинга**.

Практическая духовность

Радикальное Прощение предназначено не просто для исцеления от старых обид, уходящих корнями в прошлое. Подход и процесс Радикального Прощения можно применять для разрешения целого ряда проблем и ситуаций, вплетенных в ткань повседневной жизни. Именно эта идея вдохновила меня на написание книги, которая предлагает множество практических советов по применению Радикального Прощения.

Я полагаю, что духовные идеи и практики хороши лишь в том случае, если они имеют практическое применение в повседневной жизни. Они должны связывать два мира, так чтобы то, что мы делаем в этом мире как человеческие существа, несло в себе духовный смысл, а не просто служило целям выживания и достижения комфорта.

Другим нашим открытием стало то, что, при всей простоте и легкости выполнения техники Радикального Прощения, использование предоставленных специальных инструментов создает только видимость ее работы. На поверхности эти инструменты представляют собой просто анкеты и аналогичные аудиоматериалы, но на деле они кажутся чем-то совершенно необходимым.

Это связано с тем, что Радикальное Прощение всегда представляет для нашего рационального ума определенную трудность, поскольку не укладывается ни в какие рамки. Инструменты Радикального Прощения – анкеты, аудиозаписи и онлайн-программы – позволяют действовать в обход рационального ума, устанавливая связь с нашим Духовным Разумом. У нас пока нет исчерпывающих знаний об этой функции разума, но тем не менее Духовный Разум активируется при использовании этих средств. Именно через эту часть нашего существа мы подключаемся к Вселенскому Разуму. Духовный Разум знает, кто мы и почему мы здесь. Вот почему использование анкет совершенно обоснованно, даже если с точки зрения рационального ума они кажутся чепухой.

По сути, система Радикального Прощения основана на принципе «притворяйся, пока это не станет правдой» (или «подделывай, пока не сделаешь»)¹. Инструменты создают такую возможность, поскольку единственное требование для их использования – *готовность* просто допустить, что идеи, заключенные в новую парадигму, *могут быть* истинными. Это успокоит рациональный ум, и, как следствие, он перестанет сопротивляться. И тогда за дело возьмется ваш Духовный Разум.

Это главная идея Радикального Прощения, которая красной нитью проходит через все содержание данной книги. Она представляет собой оптимистичную форму духовности, освобождающую нас от осуждения, стыда, обиды, страха и чувства вины. В то же время она признает и принимает неотъемлемые потребности души в переживании таких чувств, как часть ее духовного становления.

Когда вы станете применять Радикальное Прощение для преодоления повседневных трудностей, ваш жизненный опыт значительно изменится к лучшему. Вы сможете идти по жизни с гораздо более спокойным и примирительным отношением к действительности, чем когда-либо прежде. Вы в высокой степени разовьете сострадание и мудрость. Ваши взаимоотношения станут более содержательными и просветляющими. У вас улучшится состояние здоровья и будет больше энергии для жизни.

Теперь, подводя итоги, перечислим основные практические особенности Радикального Прощения и Метода Типпинга:

¹ Англ. *Fake it till you make it.* – Здесь и далее прим. ред., если не указано иначе.

1. Данная техника не требует никаких умений или специальных способностей. Ее может выполнять каждый, и даже если человек относится к ней скептически, она все равно работает. Даже не обязательно верить в ее центральную идею, что *в мире не происходит ничего случайного и обстоятельства нашей жизни созданы нашими душами для нашего духовного роста*. Единственное, что требуется, – хотя бы допустить такую возможность.

2. Поскольку техника работает на энергетическом уровне, ее действие разворачивается за рамками пространства и времени. Следовательно, результаты она приносит незамедлительно. Расстояние никак не влияет на воздействие, которое данный процесс оказывает на энергетическом уровне на всех участвующих в нем людей и на ситуацию, ставшую причиной ссоры.

3. Противоречия между потребностью проклинать и желанием простить не существует. С духовной точки зрения ничего плохого не случилось и прощать, собственно, нечего.

4. Радикальное Прощение освобождает человека от сознания жертвы. С духовной точки зрения нет ни жертв, ни мучителей – только учителя и ученики.

5. Радикальное Прощение предлагает проверенную пошаговую методику, которая отсутствует в традиционном прощении. Эта методика носит название Метод Типпинга и включает в себя средства, позволяющие любому человеку осуществлять процесс Радикального Прощения в любое время, в любом месте и по любому поводу.

Глава 2

Копаем глубже



В предыдущей главе я обосновал практическую применимость методики Радикального Прощения, хотя она и кажется безумной. Теперь, я думаю, нужно придать ей еще и теоретическое измерение, так чтобы она показалась еще более безумной. Еще раз повторю: вам не обязательно в нее верить.

Тем же, кто, как и я, предпочитает строить концепции, опираясь на «левополушарную» модель мироустройства, данная теория наверняка понравится. В ее основе лежат многолетние наблюдения за людьми на моих семинарах, и она дает ответы на вопросы, вызванные парадигмой Радикального Прощения:

Почему мы здесь?

Почему мы приходим на земной план в человеческом теле?

Почему мы вообще воплощаемся?

С какой целью?

Далее выскажу свои мысли по этому поводу. Я не знаю, насколько мои суждения соответствуют «Истине», но, как мне показалось, они находят отклик во многих людях, кому я их высказывал. В целом это похоже на правду. Звучит это примерно так.

На мой взгляд, души все еще проходят через процесс эволюции еще в духовной сфере, и в тот или иной момент времени конкретная эволюционирующая душа начинает искать истинный смысл своего существования перед лицом Любви и Света. Вместе с тем в ней пробуждается желание знать, что значит быть в состоянии Единства. Но единственный способ обрести это знание – пережить противоположные состояния: темноту, страх и разделение.

Однако недостаточно просто знать о них. Требуется непосредственное чувственное переживание каждого из этих состояний, и для этого душам понадобились тела. Поэтому души понижают свои вибрации и воплощаются на земном плане как человеческие существа. Отсюда начинается путешествие души как духовного существа, переживающего человеческий опыт.

Но для того, чтобы в полной мере прочувствовать разделение, страх и тьму, им пришлось согласиться пребывать некоторое количество лет в состоянии *духовной амнезии*.

Им нужно поверить в то, что человеческая реальность – это единственная реальность и что жизнь, которую они начали в качестве человеческих существ, – единственная жизнь. Иначе они бы не играли в игру так, как задумано.

И подписавшись на определенное количество боли и разделения, страха и темноты, измеряемое в единицах, которые я назвал кармическими, они бессознательно создают многочисленные возможности для того, чтобы испытать эту боль и разделение.

Пережив страх, тьму и разделение в том объеме, на который они дали согласие, души начинают постепенно пробуждаться и вспоминать, кто они есть на самом деле. По моим наблюдениям, это обычно происходит приблизительно в середине жизни.

Если вы задаетесь вопросом, на каком этапе путешествия находится ваша душа, то, по моему мнению, независимо от вашего возраста, вам не стоит читать эту книгу до того, как вы прошли точку пробуждения. В этом случае вам уже давно следовало ее отложить. Читателю нужно набрать еще много кармических единиц, прежде чем ему откроется смысл изложенной идеи.



Рис. 1. Путешествие души (1)

Итак, допустим, вы пробудились и испытали состояние разделения в нужном объеме. Теперь вы можете начинать двигаться по линии времени вспять, очищая при помощи Радикального Прощения свою жизнь от обломков травм, старых убеждений, ошибок, несчастий – всего того, что уже выполнило свое предназначение на стадии духовной амнезии. Пришла пора просто освободиться от токсической энергии.

Все это служит подготовкой ко второй фазе нашей жизни, когда нашими основными заботами будут уже не выживание, соперничество, погоня за успехом и материальными благами, а служение другим людям, бодрствование, собственное исцеление и спасение планеты.

Вот и всё. Описанный процесс я называю «путешествием души». Эти идеи более подробно изложены в моих книгах «Радикальная Карма» и «Радикальная Любовь»², но, надеюсь, сказанного вполне достаточно, чтобы создать контекст для дальнейших рассуждений. По крайней мере, когда речь пойдет о пробуждении, вы поймете, что я имею в виду.

² М.: «София», 2009 и 2015.

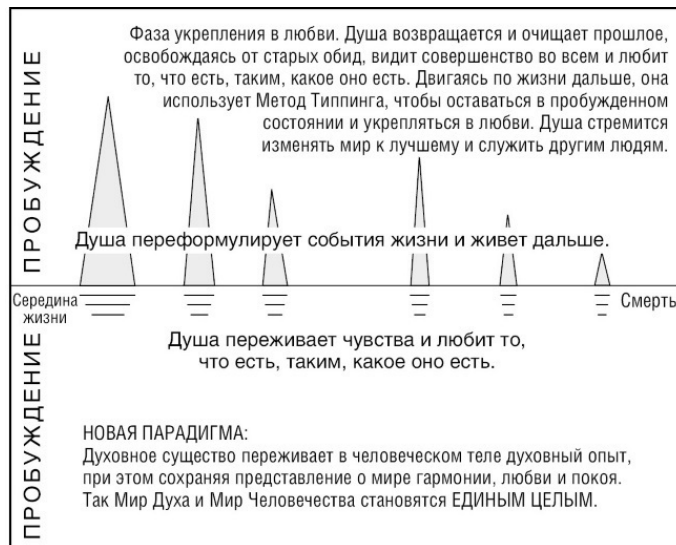


Рис. 2. Путешествие души (2)

И еще раз подчеркну: верить не обязательно. Как уже было сказано, процесс Радикального Прощения основан на принципе «притворяйся, пока это не станет правдой». Он работает независимо от вашего желания.