

Написание трёх писем

Этот процесс как один из наиболее мощных. Но Вам потребуется подробное руководство, чтобы Вы сделали это правильно.

Процесс действует примерно так же, как и Анкета Радикального Прощения, но он растянут во времени. Способ заключается в том, что Вы пишете 3 отдельных письма, в идеальном случае по письму в день, тому человеку, действия которого Вас расстроили, ранили или привели в позицию жертвы любым способом. Процесс прекрасно работает как по отношению к событиям, случившимся совсем недавно, так и по отношению к тому, что произошло много лет назад - даже если человек уже умер или уехал в дальние края.

Никакое из этих писем не должно быть послано! Это письма для Вас и только для Вас. Посылание писем адресату может принести очень большой вред вашим отношениям.

Письмо №1.

Это письмо представляет 1-ую и 2-ую стадии процесса Радикального Прощения ("Расскажите свою историю" и "Прочувствуйте свои чувства").

В этом письме Вы выпускаете наружу весь свой гнев, всё своё самоуверенное возмущение, обвиняя человека в том, что он обманул Вас, бросил Вас, предал Вас и так далее. Вы конкретно говорите человеку, как много боли и страдания он Вам причинил, и какой в результате этих действий Вы понесли ущерб, как были ранены и какую чувствуете душевную боль. Помните, что мы всегда начинаем от той точки, где находимся, а это означает - от восприятия себя жертвой. Вы не принимаете никаких извинений от человека и не проявляете к нему никакого сострадания. Всё, что произошло – его вина. Что бы то ни было, Вы «не даёте ему никакой слабину» и не допускаете в этом письме ни крупинки прощения. Вы забыли всё, что Вы успели узнать о Радикальном Прощении, и Вы пишете письмо так, как если бы у Вас не было ни малейшего духовного понимания. Вы ни о чём не умалчиваете. Вы продолжаете писать до того момента, когда Вам уже нечего будет добавить. Такое письмо может занять немало страниц.

При написании этого письма Вы можете пролить немало слёз - слёз гнева, печали, обиды и скорби. Позвольте им, пускай они текут. Если мы чувствуем гнев, хороший способ выпустить его - это кричать в подушку или проявлять физическую активность каким-либо способом. **Помните, ни при каких обстоятельствах, не посылайте это письмо!**

Письмо №2.

Его лучше писать на следующий день, после того, как эмоции улягутся, и вы поспите с этой энергией. Хорошо, чтобы сон был между каждыми последующими письмами, чтобы каждое письмо было обработано подсознанием. Это второе письмо представляет 3-ью стадию процесса Радикального Прощения, то есть помогает нам освобождаться от нашей "истории жертвы" ("демонтировать" эту историю), и возвращать себе энергию, которую мы туда вложили. На этой стадии мы начинаем осознавать, что, хотя болезненное событие и вправду произошло, наше страдание проистекает от той истории, которую мы сочинили о произошедших событиях. Часто это большая разница. Так что, это письмо помогает вам отсортировать реальные факты от того, что мы вообразили, но что было лишь нашей интерпретацией. Это помогает "демонтировать" энергетическое поле вокруг ситуации или события.

Тон этого второго письма вашему "обидчику", гораздо более примирителен, и содержит в себе несколько меньше гнева и мстительности. Тем не менее, Вы не позволяете человеку «оправдаться» от тех действий, которые он Вам сделал. Вы всё ещё в позиции жертвы. И, несмотря на это, Вы стараетесь привнести в ситуацию некоторое сочувствие, понимание, великодушие. Вы «даёте слабину», и начинаете представлять себе, что же могло побудить человека «сделать это» Вам. Вы делаете некоторое усилие, чтобы представить себя на его месте, чтобы понять его мотивы.

Например, если человек пострадал, он иногда вымещает свой подавленный гнев на ком-то ещё. Люди, которые совершают насилие над детьми, практически всегда являются теми, кто сам

пережил насилие в детском возрасте. Люди, которых в детстве бросили, с большой вероятностью могут бросить кого-либо в своей жизни.

В процессе написания этого письма можно вспомнить мои слова о том, что нужно позволить литься свободному потоку сознания. Вы можете быть весьма удивлены тем, что будет приходить. Много раз люди открывали, что под всем гневом и ненавистью обнаруживается глубинная любовь к этому человеку. Оказывается, что они готовы понять его, почувствовать к нему сострадание и на мгновение представить себя на его месте. Но, даже если это и чувствуется как прощение, это по-прежнему остаётся в лучшем случае традиционным прощением. И перспективы в этом нет, потому что всё ещё остаётся убеждение, что случилось что-то плохое (неправильное). Радикальное Прощение в этом смысле является шагом вперёд, потому что основывается на идее, что ничего «неправильного» никогда не происходит. Всё происходящее есть часть Божественного плана. Именно это нужно выразить в Письме №3.

Письмо №3.

Третье письмо, которое пишется как минимум на следующий день после второго, выражает 4-ую стадию процесса Радикального Прощения - "новое обрамление". В этом письме Вы стараетесь увидеть новую интерпретацию ситуации, основанную на принципах Радикального Прощения. Другими словами, Вы пишете, что Вы теперь осознали, что данный человек, на духовном уровне исходил из любви, делая свои действия по отношению к Вам, потому что это было именно то, что Вы (Ваша душа) желали испытать. Фактически Вы пригласили его (её) к тому, чтобы совершить это, не Вам, а ДЛЯ Вас. И даже, весьма вероятно, что Вы и этот человек ещё перед воплощением договорились, что он (она) обеспечит для Вас необходимый опыт – другими словами это был так называемый «контракт души». Всё, что Вы теперь можете чувствовать по отношению к человеку – это благодарность.

Вспомните, Радикальное Прощение всегда идёт "от напускного к подлинному", то есть вначале мы делаем вид, что верим в совершенство ситуации – и лишь потом это случается на самом деле. К этой категории относится и Письмо №3. Вы пишете его, как если бы верили в это тотально, с той же страстью и усердием, с какими Вы писали два предыдущих письма. Возможно, Ваш ум будет сопротивляться, но Ваше тело сделает это. А Ваше тело – это антенна для Вашего Духовного Разума. Вы начинаете с того, что говорите: «Теперь я осознаю, что...», и продолжаете из этой отправной точки.

Даже если вначале Вы притворяетесь, всё равно случится энергетический сдвиг, который воздействует и на то, как Вы воспринимаете ситуацию, и на дальнейшее развитие самой ситуации. Позитивные чувства, которые Вы могли ощутить к человеку в процессе написания Письма №2, будут расти, потому что при написании третьего письма все остаточные переживания вины и обиды будут растворены, и Вы освободитесь от энергии жертвы, присущей двум первым письмам. Это означает, что у Вас будет больше энергии, чтобы вложить её в исцеление себя, в создание новых взаимоотношений или в проявление того, в чём Вы нуждаетесь. Для написания третьего письма используйте фразы «Нового обрамления»

Мы можем делать то же самое с прощением себя. Мы просто пишем три письма самому себе. Это может быть очень полезно, например, когда мы, проходя программу прощения родителей, соприкасаемся со своей собственной виной или стыдом, и видим множество своих плохих поступков или качеств, не меньше, чем у родителей.

В обоих случаях первое письмо обычно написать легче всего, потому что оно обычно отражает состояние нашего сознания на текущий момент. Второе письмо уже писать гораздо тяжелее. Нужно сильно стараться, чтобы найти сострадание и понимание к своему "мучителю" (либо к себе, если мы говорим о прощении себя). Во втором письме мы тоже можем идти "от напускного к подлинному", но, не беспокойтесь, оно всё равно будет работать на подсознательном уровне. Когда же дело дойдёт до 3-его письма, нам скорее всего придётся притворяться вначале, если, конечно, мы не интегрировали философию Радикального Прощения в своё повседневное сознание. Но, снова скажем, что это нормально. Наш Духовный Разум получит то, что необходимо. Именно поэтому обычно мы чувствуем себя лучше сразу же после его написания, независимо от того, насколько скептически были настроены в процессе.

Приведенный текст ни в коей мере не может передать те изменения, которые происходят во время написания трех писем. Попробуйте выполнить этот процесс! И Вы с достоинством будете вознаграждены!

Ниже находятся примеры написания 2-ого и 3-ого письма.

2-ое письмо.

Дорогая Джин,

Мне все еще ужасно больно от того, что ты изменила мне, заведя интрижку с женатым мужчиной. Особенно сильно меня ранило то, что ты спала с ним в день годовщины нашей свадьбы. Я тяжело переживал твоё предательство и не мог избавиться от мысли, что таким способом ты хотела меня наказать. После нашего разговора я начал понимать, что это не было сделано мне назло или с целью найти кого-то для серьезного романа, хотя я и обвинил тебя в этом. Я знаю, что дело не в тебе, что тебе не свойственна жестокость, необдуманность. Я понял, что был слишком погружен в свои негативные эмоции и винил тебя в том, что ты явилась причиной всего этого негатива, теперь, я вижу, что это не совсем так. Я ясно осознаю, что ты полностью попала в зависимость от эмоций и потеряла способность ясно мыслить и оценивать свои действия и чувства, которые настолько захватили тебя, что на какое-то время ты потеряла рассудок. Один только факт твоего признания в том, что ты могла бы оставить детей и уехать с ним, является подтверждением твоего временного безумия. Это настолько на тебя не похоже, так как ты всегда была предана нашим детям. Ты никогда ранее не сталкивалась с такими глубокими эмоциями, поэтому я, тем не менее, могу себе представить, что это выбило тебя из колеи и закружило настолько, что ты перестала осознавать реальность. Бедняжка, ты была так растеряна! Наверное, все происходящее было для тебя кошмаром, не считая мгновений счастья. А когда он бросил тебя, уехав и оставив тебе только чувство вины и стыда, наверное, это было ужасно. Но ты должна также осознать, сколько боли мне все это принесло, я чувствовал себя никчемным и ненужным. Ты должна взять на себя ответственность за боль, которую мне причинила, потому что твой поступок является предательством, чем бы ты его не оправдывала. Я готов снова впустить тебя в свою жизнь, но я не знаю, смогу ли я тебе поверить снова. Как я могу верить тебе после всего?

Колин.

3-е письмо

Дорогая Джин,

Теперь я понимаю, что ты и я вместе танцевали священный танец, в то время как наши души поддерживали друг друга, исполненные желанием испытать боль расставания во множестве ее проявлений. Делясь со мной переживаниями, будучи отвергнутой и преданной любимым мужчиной, сжигаемая чувством стыда и вины передо мной, ты испытала именно те эмоции, которые тебе суждено было прочувствовать в данный период твоей жизни, согласно выбору, который ты сделала ранее. Возможно, ты сделала этот выбор до своего воплощения, и я как член нашего союза душ согласился быть пострадавшим. Спешу добавить, я сделал это не только для того, чтобы помочь тебе. Моя душа сама захотела узнать, что значит быть униженной и преданной. Таким образом, по моей просьбе, твоя душа исполнила эту роль, чтобы дать мне возможность для духовного роста и эволюции души. Очевидно, что это было взаимовыгодное соглашение, а мы великолепно выполнили его условия. Мы исцелили друг друга. Изначально, еще до моего воплощения, я был очень уязвим и совершенно неуверен в собственной сексуальности. Ты выбрала очень подходящее время для того, чтобы наполнить мою душу именно теми ощущениями, которых она жаждала: ужасную боль ревности, злости, раздражения, грусти и

стыда. Тот опыт, который мне пришлось пережить благодаря тебе, поспособствовал моему исцелению и росту, что в результате помогло мне проработать проблемы в этой жизни и не переносить ее в мою следующую. Теперь мне ясно, что ты не сделала ничего плохого. Все, что случилось, было частью божественного плана. Я очень благодарен тебе за то, что ты сделала, особенно учитывая какую боль и мучение это принесло тебе на этапе нашего человеческого существования. Ты была моим благословением. Выполнив условия договора, который мы заключили до воплощения, нам обоим стало ясно, что цель наших отношений достигнута и настало время двигаться дальше. Наши дети сознательно выбрали нас своими родителями, зная о нашем договоре, чтобы использовать этот опыт для своего исцеления. То, что нам пришлось расстаться на этом этапе и двигаться дальше в разных направлениях, является частью договора и поэтому совершенно. Ты выбрала рак, чтобы перейти с этой вибрации к Единству, которое, как я уверен, ты сейчас можешь ощущать в полном объеме, так как тебе было даровано испытать разобщение. Моя душа надеется соединиться с твоей снова в том мире.

С любовью,

Колин.

После написания трех писем можете провести Огненный ритуал.

Огонь всегда считался стихией трансформации и алхимической работы. Совершая приношения огню, человек пробуждает в себе первобытные верования в трансформирующую силу пламени. Поэтому ритуальное сожжение анкеты или письма может сообщить вашей работе завершенность и усилить ее трансформирующее воздействие. Совершайте сожжение как

ритуал, с глубоким благоговением. Глядя, как сгорают ваши бумаги, произнесите молитву.

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

Если вам было суждено прочитать о процесс написания трех писем, то предлагаем Вам попробовать на себе его целительную силу. Не откладывайте в «долгий ящик» написание 1-ого письма.

Глубокого процесса.