

Анкета Радикального Прощения №2

www.radikalnoe-p.ru

Дата _____ Анкета № _____

Объект / человек, вызвавший мое огорчение _____

Совет: процесс окажется гораздо более эффективным, если Вы будете все проговаривать вслух – и то, что напечатано в анкете, и то, что Вы сами пишете. Если вы заполняете анкету впервые то ознакомитесь с правилами заполнения ее, которые находятся в конце анкеты.

Расскажите историю жертвы.

1. Ситуация, вызвавшая мое недовольство, состоит в следующем...
(Расскажите свою историю с позиции жертвы. Используйте дополнительные листки бумаги, если это необходимо)

(Джеф пренебрегает мною, отдавая всю любовь и внимание своей дочери, Лорен, - а меня совершенно игнорирует. Он винит во всем, меня и говорит, что я просто эмоционально неуравновешенная. Из-за него я чувствую себя глупой и ни на что не годной. Дело идет к разводу, и виноват в этом он. Джеф вынуждает меня уйти от него).

В этой графе вы рассказываете о том, что вас огорчает. Дайте определение ситуации. (Вопросы, которые следует задать самому себе: Что меня так огорчает? Или кто? Почему? Что он/она/оно причинили мне?) Не сдерживайте себя. Опишите, как вы видите ситуацию в данный момент. Избегайте самоцензуры и каких бы то ни было духовных и психологических толкований. Нужно отдавать должное тому месту, где вы находитесь, даже если вы понимаете, что находитесь в человеческом мире, — мире эго и иллюзии. Само осознание того, что вы переживаете иллюзию и что вам необходимо пережить ее, является первым шагом на пути к освобождению от этой иллюзии.

Даже если вы значительно повысили свои вибрации и немалую часть жизни проводите в мире Божественной Истины, помните, что вас несложно вывести из равновесия и вытолкнуть в мир эго, где вы почувствуете себя жертвой со всеми вытекающими отсюда последствиями. Этот опыт необходим человеку. Мы не можем всегда быть радостными и умиротворенными и видеть совершенство во всех без исключения ситуациях.

2а) Претензия к X: Я сержусь на тебя _____ за то, что ты...

(Ты разрушил нашу семейную жизнь. Ты обидел и отверг меня. От твоего поведения смердит за километр, и я ухожу от тебя, сволочь!)

Сформулируйте свои претензии к X как можно более резко, и конкретно выскажите, в чем вы его обвиняете. Эта графа невелика по размеру, но постарайтесь выразить всю свою горечь в тех немногих словах, которые тут поместятся. Если фактор X не имеет имени, дайте ему имя, чтобы написать о нем, как о человеке. Если обидчика уже нет в живых, пишите так, словно он жив и сидит прямо перед вами. Если вы хотите высказать свои претензии более полно, напишите отдельное письмо. (Если событие случилось тогда, когда вы были еще ребенком или же когда ваш преследователь обладал властью над вами каким-то иным образом, вполне возможно, что вы были не в состоянии отреагировать на это криком, физически или как-то отомстить этому человеку. Сейчас ваш шанс сделать это. Скажите человеку (или организации), как сильно это ранило или уязвило вас. Реально БУДЬТЕ жертвой. Никакой духовной ретуши, никаких надуманных оправданий. Рассказывайте так, как все было или есть.)

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... (Укажите здесь свои истинные эмоции.)

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

Вам необходимо дать себе возможность в полной мере пережить свои чувства. Не подвергайте их цензуре и не подавляйте. Помните: мы пришли в этот мир именно для того, чтобы пережить эмоции, — в этом сущность человеческого существования. Все эмоции хороши, если только мы их не подавляем. Подавленные эмоции создают опасные энергетические блоки в человеческих телах.

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

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

Теперь признаем свою собственную человеческую природу

3. Я с ЛЮБОВЬЮ ПРИЗНАЮ И ПРИНИМАЮ свои чувства, и больше не осуждаю их. Я имею право на свои чувства.

- 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 трехшагового процесса:

1. Испытайте чувство в полной мере, а затем идентифицируйте его: что это — злость, радость, грусть, страх?

2. Впустите чувства в свое сердце — такие, как они есть. Полюбите их. Примите их. Полюбите их как часть себя. Признайте в них совершенство. Невозможно подняться до вибраций радости, если вы не примете свои чувства и не помиритесь с ними. Произнесите следующее утверждение: **«Я прошу поддержки, чтобы полюбить все свои чувства как они есть, обнять их своим сердцем и принять их как часть себя».**

3. Теперь ощутите любовь к себе за то, что вы испытываете эти чувства, и поймите, что решили испытать их, чтобы направить свою энергию к исцелению.

4. Я — ХОЗЯИН СВОИХ ЧУВСТВ. Никто не может заставить меня чувствовать что бы то ни было. Мои чувства — отражение того, как я вижу 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 является нашим первым шагом прочь от вибраций архетипа жертвы. Считая, будто другие люди или даже ситуации способны вызвать в нас злость, радость, грусть или страх, мы тем самым отдаем им всю свою силу.

5. Мое недовольство данной ситуацией послужило мне сигналом, что я лишился любви себя и _____, - что проявилось в осуждении, неоправданных ожиданиях, желании, чтобы _____ изменился/ась, и во мнении, будто _____ несовершенно. (Напишите список качеств или свойств характера, которые вам в нем не нравятся и который указывает на то что он далек от совершенства).

Я осознаю, что старалась доказать, будто Джефф неправ, и обвинить его в своем, дискомфорте. Я осуждала его и полагала, будто он обязан сделать меня счастливой. Я требовала, чтобы он был не таким, какой он, есть.

(Обратите внимание на то, сколько из этих суждений и ожиданий вы могли бы высказать (адресовать) самим 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 случаях, когда вы хотели, чтобы прощаемый был не таким, какой он есть, и о том, каких именно изменений вы от него хотели. Вспомните о едва уловимом осуждении в адрес этого человека, которое свидетельствует о вашей неспособности принять его таким, какой он есть. Вспомните о своем поведении, в котором проявилось это осуждение. Возможно, вы удивитесь, обнаружив, что ваше обусловленное самыми добрыми намерениями желание, чтобы он изменился ради его же блага, на самом деле представляет всего лишь осуждение с вашей стороны. Если хотите знать правду, именно ваше осуждение создает в человеке сопротивление переменам. Стоит вам отпустить осуждение, и, вероятно, человек изменится. Смешно, не правда ли?

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 перемену из этой области глубокого внутреннего покоя

Теперь начинаем разрушать свою историю.

6. Принимая во внимание лишь факты и ничего больше, я понимаю: для того чтобы глубже пережить этот опыт, моя душа создала для меня из этого события историю БОЛЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ, чем оно в действительности является. Теперь, когда она сослужила этой цели, я отпускаю энергию, окружающую мою историю, отделяя факты ОТ ИНТЕРПРИТАЦИЙ, надуманных мною на ее основании.

Итак, мы находимся в следующей фазе анкеты – «Разружьте свою историю». Как это понимать? Это следует понимать в том смысле, что теперь на первом месте стоит признание того факта, что наша история по большей части – вымысел, то есть мы ее выдумали. И это действительно так.

Вероятней всего, вы настолько привязаны к своей истории, что воспринимаете ее как истинную реальность. И, возможно, недоумеваете что она по большей части – вымысел. Однако, пожалуйста, не горячитесь и позвольте разъяснить, что я имею в виду.

Если мы повнимательнее посмотрим как формируется любая история то обнаружим что она состоит из факта и интерпретации. И вы сами увидите (а это касается практически всех историй жертв), что там больше интерпретации, чем фактов

И это хорошо, ибо это дает нам возможность «демонтировать» эту 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.

Получается так, что факт в нашей истории занимает только 10 %, а все остальное это наши интерпретации 90%. Эти интерпретации, как и история в целом, оседают в подсознании и становятся вашими убеждениями. И затем с периодической последовательностью они начинают срабатывать в вашей жизни, превращаясь в некую кошмарную закономерность. Вы так и будете бродить по этому замкнутому кругу повторяющихся схем или шаблонов, пока не «демонтируете» свою историю, отсеяв зерна от плевел, то есть интерпретации от изначальных и, в общем-то, обыденных фактов. И когда вы наконец переформулируете свою историю, дав ей новое обрамление или, лучше сказать, вставив повествовательное полотно в новую рамку, то вскоре после этого навсегда избавитесь как от самой истории жертвы, так и от этих преследующих вас наваждений.

Ну что, разве не интересно? Выше говорилось, что боль, гнездящаяся в недрах нашего существа, преимущественно «инвестируется» не в сам факт случившегося с нами, а в то, как мы интерпретируем случившееся – в нашу историю. В детстве, когда мы еще очень малы и нам немного лет, мы часто склонны сочинять о себе всякого рода небылицы, и если с нами что-то случается, то мы в этом случае усугубляем эту боль, строя различные предположения и уснащая их интерпретациями, и в таком виде она окрашивает всю нашу жизнь, да и все бытие. В случае, если эта боль невыносима, мы ее подавляем. Истина же в том, что мы не должны были строить эти предположения. Они изначально неверны. И, тем не менее, мы рьяно их защищаем.

Вот несколько примеров:

Факт: Мой отец умер.

Интерпретация: Он меня бросил.

Факт: Моя мать развелась с отцом.

Интерпретация: Она отняла у меня отца.

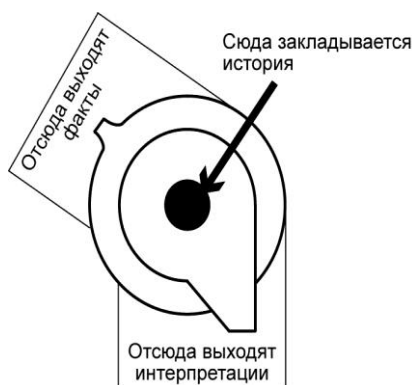
Факт: Мой муж мне изменяет.

Интерпретация: Значит, я сексуально непривлекательна.

Факт: Меня принуждали к сексу. Моя интерпретация: Все мужчины будут делать мне больно.

И так далее.

Упражнение, о котором я хочу вам рассказать, называется «Центрифуга». Центрифуга – это установка, в которой за счет быстрого вращения барабана одни ингредиенты отделяются от других. Соковыжималка – прекрасный тому пример. В верхнюю часть машины закладываются овощи или фрукты, которые под действием центробежной силы распадаются на составные части, так что в один контейнер поступает сок, а в другой – волокна. Именно это вы и сделаете со своей историей, отделив факты от интерпретаций.



Перечислите главные интерпретации и укажите уровень эмоций, который вы испытываете СЕЙЧАС

То, что случилось. Факт.	Интерпретация	Привязка. Уровень эмоции сейчас. (1-100 %)
Джеф общается с Лорен .	Он не любит меня.	95 %

7. Стержневые негативные убеждения, надуманные мною из моей истории или подпитывающие мою историю (поставьте те, которые относятся к вам):

- во мне какой то изъян;
- опасно быть самим собой;
- мне никогда и ничего не достается;
- меня все бросают;
- опасно высказывать свое мнение;
- лучше бы я родился девочкой/мальчиком;
- сколько бы я ни старался, они все равно будут не довольны мной;
- жизнь несправедлива;
- нехорошо быть сильным/ успешным/ богатым/ общительным;
- я не заслуживаю всего этого;
- я не достоин
- я должен слушаться и терпеть;
- другие более значимы, чем я;
- я одинок;
- никто не будет любить меня;
- я не привлекателен;
- никто мне никогда не помогает.

Теперь вы открыты для воссоздания.

8. Я теперь понимаю, что моя душа поощряла меня создавать эти убеждения для того, чтобы усилить мое ЧУВСТВО ОТДЕЛЕНИЯ, чтобы я мог/ла прочувствовать его более глубоко ради моего духовного роста. Поскольку теперь я начинаю припоминать истину о том, кто Я ЕСТЬ на самом деле, я даю себе разрешение отпустить эти чувства и теперь 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 «почему» это происходит.

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

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

И еще этот шаг, как и предыдущий, помогает вам обрести силу. Стоит человеку понять, что он сам создал ситуацию, и в нем просыпается сила изменить ее. У него появляется выбор: либо считать себя жертвой обстоятельств, либо видеть в них возможность для обучения, роста и сознательной организации собственной жизни.

Не судите себя за то, что вы создали эту ситуацию. Помните: ее создало ваше Божественное начало. Если вы судите Божественное начало в себе, значит, вы судите Бога. **Признайте, что вы — прекрасная творческая Божественная сущность, преподающая себе уроки на духовном пути, — уроки, которые в конечном счете приведут вас домой. Как только вы сумеете признать это, вы сможете довериться своему Божественному началу, а оно уже сделает все остальное.**

Замечаем ситуацию и видим совершенство в нем.

9. Я признаю, что мой Духовный Разум создал истории в прошлом, которые сходны в обстоятельствах и чувствах с этой историей, для того чтобы усилить эмоциональное переживание отделения, которого хотела моя душа. Я вижу в своей жизни некоторые ключи, — а именно, повторяющиеся ситуации и другие «совпадения», — которые указывают на то, что **У МЕНЯ БЫЛО МНОГО ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСЦЕЛЕНИЯ**, которые я в свое время не заметил/а. Хотя мне не известно, как и почему это происходит, я теперь понимаю, что душа создала данную ситуацию для моего обучения и роста. Например:

На этом этапе мы демонстрируем, что нам свойственна естественная человеческая любознательность и неутолимая жажда знать, почему вещи происходят именно так, а не иначе. Выше мы признали, что должны отказаться от своей потребности знать все. И все же на этом этапе мы позволяем себе ради интереса взглянуть на наиболее очевидные ключи, которые служат подтверждением того, что ситуация всегда каким-то непостижимым образом совершенна. Если мы не ставим такие подтверждения обязательным условием принятия совершенства ситуации, наше любопытство не приносит никакого вреда, — но может пролить свет на общую картину происходящего. При этом имейте в виду, что вы можете не увидеть никаких ключей, проясняющих ситуацию. Ничего страшного. Просто пропустите эту графу анкеты и переходите к следующей. Это НЕ является свидетельством того, что за ситуацией ничего не стоит. Ключи могут быть такими:

- **Повторяющиеся ситуации:** Наиболее очевидный ключ. Примером тут может служить случай, когда кто-то снова и снова вступает в брак с людьми одного и того же типа. Или случай, когда человек выбирает себе спутников жизни, похожих на мать или отца. Еще один сигнал — повторение однотипных ситуаций. И наконец, если вам то и дело встречаются люди, которые вас подводят или не хотят выслушать, — это тоже может служить ключом к тому, что вам нужно исцелиться от соответствующих представлений.
- **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 вроде той, что иллюстрирует случай моей сестры (конец первой главы). Проставьте на прямой времени даты всех событий и обратите внимание на интервалы между ними. Возможно, вы найдете какую-то важную закономерность.
- **Телесные ключи:** Ваше тело постоянно дает вам подсказки. Возможно, у вас опять и опять возникают проблемы в одной стороне тела? Или в областях, связанных с определенными чакрами, а значит и с соответствующими этим чакрам проблемами? Книги Каролины Мисс, Лиз Бурбо и Луизы Хей помогут вам понять значение процессов, происходящих в вашем теле, и прочесть целительное послание, которое они вам несут. Так, работая с раковыми больными, мы обнаружили, что рак всегда служил исполненным любви приглашением измениться или почувствовать и отпустить вытесненную эмоциональную боль.
- **Совпадения и «странные случаи»:** Здесь таятся богатейшие залежи ключей. Всякий раз, когда что-то кажется вам странным, необычным или противоречащим теории вероятности, знайте: у вас в руках подсказка. Там, где раньше нам виделись случайности и совпадения, теперь мы склонны замечать синхронистичность, организованную Духом ради нашего высшего блага. Эта синхронистичность вплетена в наши истории, и, увидев ее, мы получаем возможность понять: «Моя душа создала эту ситуацию специально для обучения и роста».

Замечаем проекцию и возвращаем ее.

10. Теперь я понимаю, что расстраиваюсь только тогда, когда кто-то ПОПАДАЕТ В РЕЗОНАНС с теми аспектами моего существа, которые я в себе отрицаю, вытесняю и проецирую на других людей. 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 Х 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. _____ отражает мое ложное восприятие действительности. 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 аспектов нашего существа, которые мы в себе особенно не любим и поэтому проецируем на окружающих.

Если мы откроемся в достаточной степени, чтобы рассмотреть мысль о том, что человек дает нам шанс принять и полюбить ту часть себя, которую мы прокляли, и что в данном отношении этот человек является нашим ангелом исцеления, — значит, работа будет выполнена успешно.

Как мы 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.

Нет нужды и выяснять, какая именно часть нашего существа отразилась в обидчике. В любом случае, это обычно сложный вопрос. Отпустите все как есть и не впутывайтесь в анализ. Все наилучшим образом работает и так.

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, что бы привести каждого из нас 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, что мы на самом деле хотим. На уровне души мы сами выбрали все ситуации и переживания нашей жизни, и этот выбор не может быть неверным. Тоже 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 отказываюсь от любых суждений. Я ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ ПОТРЕБНОСТИ СУДИТЬ И БЫТЬ ПРАВЫМ. Я вижу совершенство в ситуации, как оно есть.

- Готов
- Склонен
- Сомневаюсь
- Не готов

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

Ведь, в конце концов, весь мир разделен надвое этими границами. Да, мы знаем, что человеческий мир — всего лишь иллюзия. Тем не менее наш человеческий опыт 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 ничего ни хорошего, ни плохого. Она просто есть.

Эта графа указывает вам на совершенство ситуации и испытывает вашу готовность увидеть это совершенство. Хотя человеку всегда нелегко заметить совершенство или благо в таком явлении как издевательства над ребенком, он может проявить желание увидеть это совершенство, желание отказаться от оценочных суждений и желание отказаться от потребности быть правым. Хотя нам всегда будет нелегко признать, что и мучитель, и мучимый каким-то образом сами создали эту ситуацию, чтобы извлечь из нее урок на уровне душ, и что их миссия состоит в том, чтобы трансформировать ситуацию ради всех, кто подвергается издевательствам, — мы можем проявить желание рассмотреть эту мысль.

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

14. Я желаю 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/а роль в твоём исцелении. Если это послужит для наивысшего блага нас обоих, Я ОСВОБОЖДАЮ ТЕБЯ И СЕБЯ ОТ ЭТОГО КОНТРАКТА.

- Готов
- Склонен
- Сомневаюсь
- Не готов

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

15. Я освобождаю свое сознание от всех этих чувств (Перепишите чувства перечисленные в графе 2б):

- 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 тем самым даем начало процессу исцеления.

Теперь воссоздайте 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?

(Попробуйте переформулировать ситуацию с точки зрения радикального прощения. Это могут быть общие слова вроде того, что вы знаете, что всё совершенно, или же конкретный анализ вашей ситуации, если вы действительно видите, как в ней проявилось совершенство. (Примечание: нередко вы этого видеть не будете.)

Теперь я понимаю, что Джеф просто отразил мое ложное убеждение в том, что я не достойна любви. Тем самым, он подарил мне возможность исцелиться. Джеф любит меня настолько сильно, что готов был терпеть дискомфорт, связанный с необходимостью разыграть для меня эту неприятную ситуацию. Теперь я вижу, что получила все необходимое для моего исцеления, а Джеф получил все необходимое для его исцеления. В этом отношении ситуация была совершенна, и она является свидетельством того, что моей жизнью управляет дух, а также того, что я любима.

Если вы не можете составить новую интерпретацию вашей конкретной ситуации, это не проблема. Можно просто в общих терминах переформулировать ситуацию с точки зрения радикального прощения, например: «Все происшедшее было не более чем осуществлением Божественного плана. Мое Высшее «Я» организовало это ради моего же духовного роста, и все участники ситуации танцевали вместе со мной танец исцеления, так что на самом деле ничего плохого не произошло». Вполне уместно написать в данной графе что-то вроде этого. С другой стороны, если у вас есть какие-то соображения относительно того, каким образом в вашей ситуации проявилось совершенство, — тем лучше.

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

Примечание:

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

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

И теперь 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.

Значение этого утверждения нельзя переоценить. Произнесите его вслух и прочувствуйте всей душой. Пусть эти слова отзовутся внутри вас эхом. Самоосуждение — корень всех проблем, и, даже перестав судить других и простив их, мы нередко продолжаем осуждать себя. Доходит до того, что мы осуждаем себя за склонность к самоосуждению.

Нам трудно разорвать этот круг прежде всего потому, что выживание эго зависит от нашего чувства вины по поводу того, какие мы есть. Чем лучше нам 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 его, 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 ОТДАЮ СЕБЯ ВО ВЛАСТЬ Высшей Силы, которую я называю Богом. Я уверен/а в том, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с Божественным руководством и духовным законом. Я признаю свое единство с ИСТОЧНИКОМ И ЧУВСТВУЮ СВОЮ СВЯЗЬ С НИМ. Я вернулся/ась 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.

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

Этот заключительный шаг дает вам возможность отбросить любые слова, мысли и концепции и на самом деле почувствовать любовь. Когда вы добираетесь до сути, остается только любовь. Если вы можете по-настоящему подключиться к этому источнику любви, значит, вы свободны; значит, вы дома. Больше ничего делать не нужно.

Поэтому уделите несколько минут медитации на это утверждение и откройтесь для любви. Возможно, прежде чем вы ее почувствуете, вам придется сделать это упражнение много раз. Но однажды, когда вы будете меньше всего ожидать этого, вас окутают любовь и радость.

19. Выражение Признательности и Благодарности тебе _____ :

"Сегодня, заполнив эту анкету, я осознала, как мне повезло встретить тебя в своей жизни. Я с самого начала знала, что нам почему-то суждено быть вместе, и теперь я поняла почему. Я всей душой прощаю тебя, Джеф, поскольку теперь вижу, что ты не сделал ничего плохого, и все произошедшее подчинено Божественному порядку. Я благодарю тебя, за то, что ты согласился сыграть свою роль в моем исцелении. И я горжусь собой за то, что сыграла роль в твоём исцелении. Я благодарю, принимаю и люблю тебя без всяких предварительных условий — такого, какой ты есть".

Вы начали работу над анкетой с претензий к X. С тех пор ваша энергия, вероятно, претерпела сдвиг, даже если этот сдвиг произошел всего пару секунд назад. Какие чувства вы испытываете по отношению к X сейчас? Что вы хотели бы сказать X? Постарайтесь писать эти строки, отключив сознание и не оценивая свои слова. Пусть написанное удивит даже вас самих.

После того как вы поблагодарите, примете и полюбите X без всяких предварительных условий, такого, какой он есть, признайте и простите проекцию, из-за которой вам казалось, будто X крайне несовершенен. Теперь вы можете любить X, не судя, ибо поняли, что только так можно любить человека. Теперь вы любите X, поскольку осознали, что его способ бытия в мире — единственный возможный для него способ бытия. Дух решил, что именно таким должен быть X по отношению к вам.

20. Записка себе.

Я отдаю себе должное за то, что мне достало мужества пройти через этот процесс и за то, что мне хватило сил преодолеть сознание жертвы. Я СВОБОДЕН! Я признаю, что являюсь духовной сущностью, переживающей человеческий опыт. Я люблю и одобряю себя во всех своих человеческих проявлениях.

Помните: прощение всегда начинается как ложь. Когда человек начинает этот процесс, в сердце его нет прощения, и он идет по пути от напускного — к подлинному. Поэтому отдайте себе должное за то, что вы это сделали. Но будьте достаточно снисходительны к себе, и пусть процесс прощения займет столько времени, сколько вам нужно, чтобы довести его до конца. Проявите терпение. Поблагодарите себя за то, что вам достало смелости просто заполнить анкету радикального прощения, — ибо, работая с анкетой, вы встретили своих демонов. Для того чтобы проделать эту работу, человеку приходится проявить немалую отвагу, волю и веру.

Правила заполнения анкеты:

1. Никогда не прерывайте заполнение анкеты более чем на 5 мин. Так как в первых пунктах анкеты мы поднимаем свои «негативные чувства» и если вы прервете заполнение анкеты в этот момент то будет эффект разворошенного осинога гнезда. Рассчитывайте время заполнения анкеты оно приблизительно составляет 1,5 часа.
2. После заполнения анкеты ее лучше всего сжечь (соблюдая правила пожарной безопасности), так сказать выполнить ритуал огня. Но если нет такой возможности можете просто ее разорвать.
3. Если вы читали «Историю Джилл» то вы можете увидеть как заполнила она заполнила эту анкету. Ее текст указан в анкете курсивом. Так же если вы не знаете что писать, перепишите текст Джилл вставляя свои имена и подставляя свои данные. Иногда это будет для вас ошутимой подсказкой.
4. В пунктах 1 и 2а используйте дополнительную бумагу при необходимости. Нужно излить на бумагу все, что у вас на душе. Желательно добиться такого эффекта, когда сказать уже больше нечего.
5. В некоторых пунктах анкеты вам надо будет обвести один из ответов или тметить галочкой
 - Готов
 - Склонен
 - Сомневаюсь
 - Не готов

Прочитайте высказывание, которому предшествуют эти ответы и честно ответьте на вопрос готовы вы признать его или нет и в зависимости от ответа обведите один из ответов или отметьте галочкой. Будьте честны с собой. Ошибка некоторых что они всегда стремятся обвести слово «готов», думая что так анкета сработает лучше, но это не верно. Только в 7-ми и 13-ти шаговых процессах мы всегда говорим «Да»