

*Эта великая книга наделяет силой побеждать  
душевную боль и исцеляет жизнь.*

Джон Брэдшоу

# Радикальное ПРОЩЕНИЕ

Духовная технология  
для исцеления взаимоотношений,  
избавления от гнева и чувства вины,  
нахождения взаимопонимания  
в любой ситуации



Колин Типпинг

*«Прощайте, чтобы расти!»*

софия

# Радикальное Прощение

Духовная технология  
для исцеления взаимоотношений,  
избавления от гнева и чувства вины,  
нахождения взаимопонимания  
в любой ситуации

Колин Типпинг

«СОФУЛЯ»



2 0 1 3

УДК 159.96  
ББК 88.6  
Т43

*Перевод с английского Е. Мирошниченко*

**Типпинг Колин**

Т43      **Радикальное Прощение: Духовная технология для исцеления взаимоотношений, избавления от гнева и чувства вины, нахождения взаимопонимания в любой ситуации / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 256 с.**

ISBN 978-5-399-00455-6

Более чем вероятно, что эта книга изменит вашу жизнь. Она поможет вам полностью пересмотреть свой взгляд на собственное прошлое и настоящее. В отличие от других форм прощения, истинное прощение легко достижимо и происходит практически мгновенно. После этого вы можете отказаться от роли жертвы, распахнуть свое сердце и повысить уровень своих жизненных вибраций.

Предлагаемые здесь простые и доступные методы помогут вам избавиться от эмоционального груза прошлого и ощутить радость полного приятия всего, что приносит жизнь. В результате вы станете намного счастливее, сильнее и свободнее.

УДК 159.96  
ББК 88.6

Radical Forgiveness  
A Revolutionary Five-Stage Process to Heal Relationships,  
Let Go of Anger and Blame, Find Peace in Any Situation  
Copyright © 2002, Colin C. Tipping

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00455-6

© «София», 2009  
© ООО Издательство «София», 2009

## Содержание

Благодарности .....	8
Предисловие ко второму изданию .....	9
Введение .....	12
Примечание автора .....	16
Часть I	
РАДИКАЛЬНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ .....	17
<i>Глава 1.</i> История Джилл .....	18
Часть II	
БЕСЕДЫ О РАДИКАЛЬНОМ ПРОЩЕНИИ .....	41
<i>Глава 2.</i> Исходные допущения .....	42
<i>Глава 3.</i> Разные миры .....	45
<i>Глава 4.</i> Ответственность .....	59
<i>Глава 5.</i> Терапия Радикального Прощения .....	66
<i>Глава 6.</i> Механизмы эго .....	72
<i>Глава 7.</i> Тайники и козлы отпущения .....	79
<i>Глава 8.</i> Притяжение и резонанс .....	86
<i>Глава 9.</i> Причина и следствие .....	91
<i>Глава 10.</i> Миссия «Прощение» .....	96
<i>Глава 11.</i> Трансформация архетипа жертвы .....	109
<i>Глава 12.</i> Эго оказывает сопротивление .....	117
<i>Глава 13.</i> Время, медицина и прощение .....	121
<i>Глава 14.</i> Что наверху, то и внизу .....	137

Часть III

ПОДРОБНЕЕ ОБ ИСХОДНЫХ ДОПУЩЕНИЯХ . . . . . 143

*Глава 15.* Кредо . . . . . 144

Часть IV

ИНСТРУМЕНТЫ РАДИКАЛЬНОГО ПРОЩЕНИЯ . . . . . 161

*Глава 16.* Духовная технология . . . . . 162

*Глава 17.* Пять этапов радикального прощения . . . . . 169

*Глава 18.* От напускного — к подлинному . . . . . 173

*Глава 19.* Прочувствовать боль . . . . . 177

*Глава 20.* Освободить пространство для чуда . . . . . 184

*Глава 21.* Разрушить историю . . . . . 210

*Глава 22.* Четыре шага к прощению . . . . . 220

*Глава 23.* Увидеть Христа в другом человеке . . . . . 224

*Глава 24.* Прощение в трех письмах . . . . . 226

*Глава 25.* Ритуалы прощения . . . . . 228

*Глава 26.* Прощение через искусство . . . . . 230

*Глава 27.* Дыхательное упражнение «Сатори» . . . . . 233

*Глава 28.* Письмо-освобождение . . . . . 236

*Глава 29.* Роза прощения . . . . . 238

*Глава 30.* Пробуждение внутреннего ребенка . . . . . 240

*Эпилог.* 11 сентября . . . . . 244

## БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего, хочу сказать о своей благодарности и любви к моей жене, Джоанне, которая верила в меня и всячески поддерживала при написании этой книги, даже в трудные для нас времена. Кроме того, я очень благодарен своей сестре, Джилл, и ее мужу, Джефу, за то, что они позволили мне опубликовать личную историю из их жизни, без которой эта книга была бы намного беднее. И еще большое спасибо дочери Джефа, Лорен, и моей дочери, тоже Лорен, имевших самое непосредственное отношение к этой истории, — а также всем членам семьи Джилл и Джефа за то, что они прочли эту книгу и сумели увидеть лучшее в каждом из людей, вовлеченных в происшедшее. Благодарю за терпение и поддержку моего брата, Джона, ставшего свидетелем этой ситуации. Должен также сказать о своем неоплатном долге перед Майклом Райсом, вдохновившем меня на создание анкеты по прощению, и Арнольдом Пейтентом, познакомившим меня с духовным законом. Есть множество людей, внесших неоценимый вклад в создание этой книги и в работу по распространению идей Радикального Прощения, — и я ежедневно говорю «спасибо» каждому из них. Нужно поблагодарить и выпускников Института Радикального Прощения, которые живут моими идеями, учат людей и служат им примером.

И наконец, хочу выразить свою любовь и благодарность родителям за то, что они помогли мне воплотиться в этом мире.

## ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Я несколько удивлен тем, как скоро возникла необходимость в переиздании данной книги, и это обстоятельство вселяет в меня смирение и благодарность. Когда в ноябре 1997 года книга была издана впервые, я и представить себе не мог, что она окажет такое глубокое воздействие на людей.

Путешествуя по миру с семинарами по Радикальному Прощению, я слушаю рассказы людей, по-новому смотрю на многие вещи, нахожу новые объяснения тем или иным явлениям. Поэтому, работая над данным изданием, я добавил накопившиеся у меня со времени первой публикации интересные материалы и убрал то, что показалось мне не слишком важным, бесполезным или даже неверным.

Кроме этих дополнений и изменений, читатель, знакомый с первым изданием данной книги, вряд ли заметит тут особые отличия — за одним исключением. Я отказался от термина «квазипрощение» и заменил его более прозаическим, но менее эмоциональным термином «традиционное прощение».

Термин «квазипрощение» потребовался для того, чтобы пояснить, чем обыкновенное прощение отличается от радикального, но я не смог заставить себя использовать словосочетание «обыкновенное прощение», поскольку — как я отмечал в тексте первого издания — прощение не бывает «обыкновенным». Оно всегда акт героизма. Я попытался оправдать использование термина «квазипрощение», проведя аналогию с квазичерепаховым супом — прекрасное блюдо, однако это не настоящий черепаховый суп. Но, несмотря на эту аналогию, приставка «квази-» все-таки придает термину несколько пренебрежительный оттенок.

Поэтому я отбросил эту формулировку и решил использовать слово «традиционное», чтобы провести разграничение между Радикальным Прощением и той формой прощения, о которой мы говорим: «что прошло, то быльем поросло». При

этом я не очень-то доволен термином «традиционное прощение», однако ничего лучше придумать не сумел.

Кроме того, я переработал анкету для Радикального Прощения. Новая анкета проще и короче, чем та, что представлена в первом издании. Кстати, эта анкета оказалась исключительно эффективным инструментом для осуществления Радикального Прощения!

Не менее действенным оказался и новый инструмент под названием «13 шагов» — созданный уже после выхода в свет первого издания. Он представляет собой аудиоанкету. Я записал на кассетах и на CD те же вопросы, что есть в анкете, но сформулировал их таким образом, чтобы ответом на них служило лишь одно слово: «Да».

Вам нужно только отвечать на вопросы — но это работает. Простой, однако необыкновенно эффективный инструмент. Человек проигрывает запись и добивается таких же чудесных результатов, как и при работе с анкетой. Просто невероятно! А занимает это каких-нибудь пять минут.

Хотя написанное слово обладает немалой силой, некоторые вещи намного лучше воспринимаются на слух — например, 13 шагов. Просто читая их, ничего не добьешься.

Поэтому вместо того, чтобы представить «13 шагов» в тексте, я записал их на CD, являющийся дополнением к данной книге, хотя он *и продается отдельно*. На диске встречаются ссылки на текст и подразумевается, что у слушателя под рукой лежит книга и он может в любой момент обратиться к ней.

Кроме того, я еще больше, чем прежде, убежден, что для наиболее полного усвоения идей Радикального Прощения очень важен какой-нибудь интеграционный процесс, и, как выяснилось, для этого чрезвычайно эффективным средством является музыка.

Наиболее подходящую для этой цели музыку предложила Карен Тейлор-Гуд, моя подруга и партнер по проведению семинаров (когда нам удастся вместе выкроить на них время). Песни Карен настолько сонастроены с Радикальным Прощением, она исполняет их настолько красиво, что я без малейших колебаний попросил ее разрешения включить некоторые из них в эту аудиопрограмму. Она охотно дала согласие,



за что я ей бесконечно благодарен. Уверен, прослушав диск, вы меня поймете. И еще я обнаружил, что Радикальное Прощение работает не только на уровне индивидуумов, пар или семей. Оказалось, что эта техника не менее эффективна для исцеления целых человеческих сообществ.

Проводя семинары в Австралии, я испытал свои методы в рамках программы по национальному примирению, которую осуществляют аборигены и белые, стремясь залечить чудовищные психологические травмы прошлого. Там я написал и опубликовал книгу под названием *«Примирение посредством Радикального Прощения: духовная технология для исцеления человеческих сообществ»*.

Цель этой книги — дать австралийцам духовную технологию, которая позволит им простить друг друга и помирииться, — нечто такое, что они смогут использовать дома, в школах и в общинах. В основе этой работы лежат те же идеи, что представлены в данной книге: использование простых инструментов для освобождения заблокированной энергии прошлого, чтобы Дух мог войти в нас и помочь исцелиться (простить). Затем мы можем строить свое будущее, основываясь на любви и приятии.

Наконец, я выяснил, что мои технологии исключительно полезны в сфере корпоративных отношений. Использование принципов позитивного прощения в коммерческих организациях способствует повышению производительности, укреплению морали, улучшению взаимоотношений с партнерами и достижению более высоких практических результатов. Едва люди осознают, что проблемы во взаимоотношениях на работе представляют собой всего-навсего возможности исцеления, — и все барьеры между сотрудниками рушатся. Сердца раскрываются, и люди начинают по-новому относиться друг к другу, к клиентам и к самой компании. Наши семинары для коммерческих компаний помогают сотрудникам достичь большего духовного согласия, чтобы более эффективно действовать друг другу в достижении общих целей и задач.

Так и живем. Каждый день узнаем что-то новое, и на нас постоянно нисходит благодать. Чего и вам желаем.

Колин Типпинг, август 2001

## ВВЕДЕНИЕ

Куда ни посмотри — газеты, телевидение и даже наша личная жизнь — везде нас окружают жертвы, страдающие от тяжелых эмоциональных травм. Так, например, мы читаем, что по меньшей мере каждый пятый американец в детстве подвергался физическому или сексуальному насилию. Из телевизионных новостей мы узнаем, что изнасилования и убийства — обычное дело в нашем обществе. Они процветают повсеместно. Во всем мире широко практикуются пытки, репрессии, лишение свободы, геноцид и открытые военные действия.

Прошло уже десять лет с тех пор, как я начал проводить семинары по прощению, терапевтические лагеря для больных раком и практикумы для коммерческих компаний. За это время мне пришлось выслушать бесчисленное количество холодящих душу историй от совершенно обыкновенных людей, и я убедился, что на всей земле не отыскать ни единого человека, который хотя бы раз в жизни не оказался в роли жертвы при весьма серьезных обстоятельствах. А сколько раз подобное происходило по мелочам, никто и сосчитать не в состоянии. Кто из нас может сказать, что никогда не винил в собственных несчастьях других людей? Для большинства, если не для всех, это — образ жизни.

Архетип жертвы укоренен в каждом из нас чрезвычайно глубоко и оказывает огромное воздействие на массовое сознание. На протяжении многих эпох мы во всех сферах жизни играли роль жертвы, убеждая себя, будто сознание жертвы — одно из главнейших условий человеческой жизни.

Настало время задать себе вопрос: как можно перестать строить свою судьбу подобным образом? Как избавиться от склонности использовать архетип жертвы в качестве главного жизненного образца?

Чтобы освободиться от этого мощного архетипа, нужно заменить его чем-то *радикально* иным, — чем-то не-

обыкновенно захватывающим и несущим такой сильный заряд духовного освобождения, что он помог бы нам преодолеть притяжение архетипа жертвы и мира иллюзий. Нам нужно нечто такое, что уведет нас за пределы собственной жизненной драмы туда, откуда мы сможем увидеть общую картину и ту *истину*, которая сейчас от нас скрыта. Постигнув эту истину, мы поймем подлинное значение нашего страдания и сможем его трансформировать.

Сейчас, когда мы вступаем в новое тысячелетие и готовимся к следующему качественному скачку в духовной эволюции человечества, для нас очень важно принять новый образ жизни, основанный не на страхе, борьбе и карательной власти, но на истинном прощении, безусловной любви и мире. Именно это я имею в виду, говоря о чем-то *радикальном*, и цель моей книги состоит именно в том, чтобы помочь вам совершить данный переход.

Для того чтобы что-то трансформировать, нам нужно вначале в полной мере испытать это на опыте. Значит, чтобы трансформировать архетип жертвы, мы должны его до конца пережить. Обходного пути нет! Поэтому жизненные ситуации, в которых мы чувствуем себя жертвами, необходимы нам, — чтобы трансформировать соответствующую энергию посредством **Радикального Прощения**.

Чтобы трансформировать столь фундаментальную энергетическую структуру, как архетип жертвы, очень многим душам приходится принимать этот архетип в качестве своей духовной миссии, — и для выполнения этой колоссальной задачи душе нужно немало мудрости и любви. Возможно, вы — одна из душ, которые добровольно взяли на себя выполнение этой миссии. Может быть, именно поэтому вам в руки попала моя книга?

Иисус очень ярко продемонстрировал, что означает трансформация архетипа жертвы, и я верю, что сейчас он с терпением и любовью ждет, когда мы последуем его примеру. До сих пор нам не удавалось извлечь должные уроки из его примера именно потому, что в нашей душе очень глубоко укоренен этот архетип.

Мы не усвоили урок подлинного прощения, преподанный Иисусом, — *жертв среди нас нет*. Мы остановились на полпути и пытаемся прощать, при этом твердо оставаясь на позиции жертвы. Мы даже превратили Иисуса в наивысшую жертву. Такое отношение не поможет нам продвинуться на пути духовной эволюции. *Истинное прощение подразумевает полный отказ от сознания жертвы.*

Главная цель этой книги — провести четкое разграничение между прощением, которое утверждает архетип жертвы, и Радикальным Прощением, которое освобождает нас от этого архетипа. Радикальное Прощение ставит перед нами задачу полностью изменить наше мировосприятие таким образом, чтобы отказаться от роли жертв. Моя единственная цель — помочь вам осуществить этот переход.

Я понимаю, что человеку, который чувствует себя жертвой очень тяжелых обстоятельств и до сих пор остро ощущает боль, будет трудно принять представленные тут идеи. Таких людей я прошу просто прочесть эту книгу с открытым сердцем и посмотреть, не станет ли им после этого легче.

Теперь, работая над вторым изданием, я могу рассказать вам о позитивных отзывах читателей первого издания и участников моих семинаров. Даже людям, которые носили в себе душевную боль в течение длительного времени, книга принесла глубочайшее освобождение и исцеление, а семинары помогли трансформировать свое отношение к жизни.

Меня удивило и порадовало то обстоятельство, что многим людям принесла немедленное исцеление уже первая глава книги («История Джилл»). Изначально я думал, что этот рассказ послужит просто хорошим введением, которое поможет понять идеи и концепции позитивного прощения. Однако теперь я понимаю, что Дух намеренно побудил меня к написанию этой главы: он прекрасно знал, что делает. Мне часто звонят люди — нередко все еще в слезах — и рассказывают, что только что прочли эту историю, узнали в ней себя и почувствовали, как в их душе начался процесс исцеления.

Очень многие из них решили поделиться своим опытом с другими, разослав «Историю Джилл» прямо с моего

сайта\* всем своим друзьям, родственникам и сотрудникам, — настоящая цепная реакция!

Я бесконечно благодарен своей сестре и ее мужу за то, что они преподнесли этот неоценимый дар миру, позволив мне рассказать их историю на страницах книги.

Меня вдохновляет тот факт, что моя книга вызвала такой широкий отклик у читателей. Я все больше убеждаюсь, что Дух использовал меня для распространения этого послания, чтобы все мы смогли исцелиться, повысить собственные вибрации и вернуться домой. Очень приятно быть полезным людям.

*Намасте.*  
Колин Типпинг

---

\* [www.radicalforgiveness.com](http://www.radicalforgiveness.com).