

## Содержание

<i>Благодарность</i> .....	7
<i>Введение</i> .....	8
1. Бог не ошибается .....	12
2. Путь к пробуждению .....	61
3. Как я простила свою прекрасную, замечательную, сумасшедшую мать. ....	83
4. Оттаявшее сердце. История пробуждения и прощения .....	105
5. Момент истины. Реальность не всегда реальна. ....	127
6. Исцеление на работе .....	145
<i>Об авторах</i> .....	218

Соавторы этой книги:

Ана Халаб,  
Джули Джоунз,  
Меган О'Коннор,  
Белла Роуз-Фонтейн

*Против своих родителей,  
они в корне изменили свою жизнь.  
Вы увидите на их примерах,  
как именно это делается.*

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Я выражаю искреннюю признательность нашему главному редактору Нине Амир, которая согласилась прочесть присланные для публикации истории. Она пообщалась со всеми авторами и лично поработала с теми, кто хотел подтянуть свои тексты до нужного уровня.

Еще я хотел бы поблагодарить тех, кто поделился своими историями, но не вошел в число соавторов этой книги. Многие из этих людей рассказали мне о том, что сам процесс описания того, как они сумели простить своих родителей, оказался для них поистине исцеляющим.

Я искренне рад, что помог высказаться тем четырем соавторам, которые представлены в этой книге. Я признателен им за то, что они наглядно продемонстрировали, как может изменить нашу реальность практика Радикального Прощения. Благодаря им читатели смогли посмотреть на свою жизнь как бы со стороны, приблизившись к осознанию ее истинной сути. Не сомневаюсь, что эти истории помогут многим заглянуть вглубь себя и тоже простить своих родителей.

*Колин Типпинг*

## ВВЕДЕНИЕ

Мы с моей женой Джоанн с конца восьмидесятых годов учим людей прощать себя и других. На протяжении девяностых мы понемногу сформировали методiku, которая получила название **Радикальное Прощение**. В основу ее легли наши попытки облегчить — как духовно, так и эмоционально — состояние больных раком, с которыми мы работали на выездных семинарах в горах Северной Джорджии. Мы понимали, что духовное исцеление обретается через прощение, но традиционные методики отнимали так много времени и сил, что требовалось создание чего-то принципиально нового.

Вот так и появилось на свет Радикальное Прощение. В 1997 году я написал об этой методике книгу и уже с начала 1998 года начал проводить регулярные семинары, с которыми с тех пор объездил весь мир.

За это время я провел не одну сотню таких семинаров и пришел к выводу, что подавляющее большинство проблем и переживаний, с которыми нам приходится сталкиваться во взрослой жизни, берут начало в нашем детстве — а именно в отношениях с родителями. Это не значит, что наши родители были плохими людьми. Вовсе нет (точнее, не обязательно, поскольку бывают такие родители, которых иначе как плохими не назовешь).

Но факт остается фактом: в большинстве своем мы имеем дело с хорошими, абсолютно нормальными людьми. Просто в раннем детстве нам трудно понять, чем руководствуются в своем поведении окружающие нас взрослые. Они могут мимоходом ранить нас тем, что они говорят и делают — или *не делают*, несмотря на все наши ожидания. Порой эти раны так и не затягиваются. Они становятся тем внутренним гироскопом, который определяет наши реакции во взрослой жизни. И так до тех пор, пока мы не исцелим их.

В этой книге мы постараемся дать метафизическое объяснение, почему это происходит практически с каждым и какой духовной цели служит подобный процесс. Пока же важно понимать, что неисцеленные детские раны будут регулярно проявляться во взрослой жизни, причем самым деструктивным образом. Они способны разрушить нашу карьеру, личные отношения, социальные связи и так далее.

Неосознаваемая боль детских ран ввергает многих людей в зависимость от наркотиков и алкоголя и создает основу для таких серьезных болезней, как рак (мы подробно изучили соответствующую литературу, когда готовились к своим выездным семинарам). Она же самым бесцеремонным способом вторгается в наши отношения. Это ей мы обязаны тем, что люди, как заколдованные, снова и снова совершают ошибки, не позволяющие им обрести личное счастье.

Так почему бы не вернуться к источнику нашей боли — нашим родителям — и не попытаться простить их? Простить раз и навсегда, не на словах, а на деле. Простить за все те поступки, которые причинили нам боль, заставили почувствовать себя жертвой.

Но как понять, за что прощать их, если раны, о которых мы говорим, скрыты в нашем подсознании? Ну, это несложно. Присмотритесь к тому, как вы формируете свою реальность. Какими убеждениями касательно себя и своей жизни вы при этом руководствуетесь? Наверняка вы обнаружите массу ограничивающих убеждений. А кто научил вас подобному подходу? Разумеется, ваши родители. Нет-нет, они не желали вам зла — напротив, делали все, что в их силах, лишь бы помочь вам. Так и вы поступаете по отношению к своим детям, не задумываясь о тех скрытых посланиях, которые вы им передаете.

В первой части этой книги я расскажу обо всем подробнее и предложу вашему вниманию такую методику прощения, которая, при всей своей эффективности, не займет у вас много времени. Речь идет о Радикальном Прощении.

Но я знаю, что проще всего учиться на примере других людей. Именно поэтому, взявшись за написание этой книги, я пригласил тех, кто хотел бы поделиться своими историями и стать моими соавторами. Им предстояло рассказать о том, как практика Радикального Прощения позволила избавиться от обид на родителей или опекунов.

### *Примечание*

Термин «родители» мы используем в самом широком смысле, что позволяет включить в эту категорию таких значимых взрослых, как дедушки и бабушки, дяди и тети, опекуны и приемные родители.

Их рассказы вы найдете во второй части книги. Надеюсь, вам понравятся истории, которыми они рискнули поделиться с вами. Сам же я верю, что их усилия не пропадут даром. Я уже давно понял: нет ничего отраднее, чем осознавать, что тебе удалось изменить к лучшему чью-то жизнь. Вот и истории моих соавторов помогут измениться огромному множеству людей.

Знаю я и о том, как нелегко им было изложить свою историю на бумаге. Наверняка тут не обошлось без внутренней трансформации и исцеления на самом глубоком уровне. Это настоящее испытание, с которым справится далеко не каждый. Но если человек способен искренне простить родителей за то, что те бросили его или применяли в детстве насилие, физическое и моральное, то тем самым он совершает по-настоящему героический поступок.

Пусть наша книга послужит толчком к исцелению отношений между вами и вашими родителями, независимо от того, живы ли они или уже покинули наш мир.

# 1. БОГ НЕ ОШИБАЕТСЯ

Колин Типпинг

— Ненавижу мою мать! — прорычала Гвен, глядя куда-то вдаль поверх большой подушки, возле которой она стояла на коленях. В руках у нее была зажата теннисная ракетка. Только что Гвен нещадно колотила ею подушку и явно не собиралась останавливаться на достигнутом. Женщина словно находилась в трансе, заново переживая гнев и злость, которые копились в ней годами: губы сжаты, глаза горят, тело сотрясает нервная дрожь.

— Почему ты ненавидишь ее, Гвен? — тихо спросил я.

— *Она никогда не любила меня!*

Прокричав это, она снова вскинула ракетку и начала обрабатывать ею подушку, давая выход своему гневу. Наконец, не в силах больше сражаться с призраками, Гвен в изнеможении рухнула на мягкую поверхность. С минуту мы слышали только ее тяжелое дыхание. Потом она зарыдала. Сначала тихо, затем все громче и громче. Рыдания вырывались из глубин ее души, из потаенных уголков сознания. Очевидно, что речь шла о застарелой боли. Да и как иначе? Гвен было 92 года. Она была на тот момент самой немолодой и, по-

жалуй, самой мужественной из всех, с кем мне приходилось работать на семинарах.

Я молча поглаживал ее по спине, пытаюсь хоть чуточку утешить. Понемногу рыдания стихли, и Гвен замерла на подушке, недвижимая, будто статуя. Я продолжал наблюдать за ней, в надежде понять, что происходит сейчас в ее душе. Внезапно тело ее содрогнулось — совсем как у собаки, которая вылезла из воды и отряхивается от капель.

До меня донесся приглушенный звук, как будто она... Да, Гвен смеялась! Она хохотала и хохотала, как человек, до которого вдруг дошел смысл очень забавной шутки. И смех этот был настолько заразителен, что все присутствующие тоже начали смеяться.

— Знаете, я вдруг поняла, — выдавила Гвен сквозь смех. — Она просто *не способна* была любить меня! — женщина умолкла, пытаюсь отдышаться. — Ей просто было не дано... Бедняжка не умела любить, вот и все... Она и себя-то ненавидела... Разве мог такой человек испытывать ко мне теплые чувства?

Гвен больше не смеялась. На смену веселью пришла печаль, и женщина тихонько заплакала.

— Колин, всю свою жизнь я требовала от матери того, чего она просто не могла мне дать. Я винила ее в своей боли. А ведь она была не виновата. Она любила меня единственно доступным ей способом.

— Все так, Гвен, — кивнул я. — И ты несла в себе эту боль почти 90 лет, верно?

— Да.

— Как, по-твоему, это сказалось на твоей жизни? Не получалось ли так, что люди, которых ты любила, тоже отвергали тебя тем или иным способом?

Гвен призадумалась.

— Надо же! — ошеломленно взглянула она на меня. — Я только сейчас это поняла! Ну не смешно ли? Всю свою жизнь я привлекала людей, которые, как мне казалось, никогда меня по-настоящему не любили. Каждый из них, пусть по-своему, делал то же, что моя мама, — отвергал меня. Мы неплохо ладили с первым мужем. Двенадцать лет прожили вместе, но затем он ушел. Не выдержал моей ревности и моих притязаний. Я была слишком требовательной. Он сказал, что не в силах дать мне того, в чем я нуждаюсь, и ушел.

— Ты сама не позволяла ему любить тебя, — заметил я. — И никому бы не позволила, ведь это противоречило твоей истории.

— Какой истории? — спросила Гвен.

— Той, которая стала результатом ваших взаимоотношений с матерью. Ты почувствовала себя нелюбимой и тогда же решила, что не заслуживаешь любви. Ты верила в это всю свою жизнь, верно?

— Верно. Мне всегда казалось, что я не дотягиваю до какого-то вымышленного уровня, не соответствую чужим требованиям. Я пыталась доказать, что это не так, что меня можно любить, но все без толку.

— Послушай, Гвен, твою историю не назовешь выдумкой, — поспешно заметил я. — Ты действительно настрадалась от того, что твоя мать столько времени отвергала тебя. Оглядываясь назад, стоит признать, что она и впрямь обращалась с тобой очень дурно. Разве нет?

Гвен кивнула.

— Твоя боль — естественная реакция на такое поведение. Нам всем хочется быть любимыми, особенно если речь идет о наших матерях. Просто ты, как и всякий ребенок, не увидела истинной причины ее поведения. Ты решила, будто с тобой что-то не в порядке, будто ты сама не заслуживаешь любви. Эта мысль трансформировалась со временем в убеждение. Оно-то и стало управлять твоей жизнью.

Гвен молчала. Опустив голову, она разглядывала подушку, которая приняла на себя ее гнев. Наконец она снова взглянула на меня.

— Что же мне теперь делать? — с недоумением спросила она.

— Ты привыкла испытывать нехватку материнской любви, но пора уже избавиться от этой жажды. Именно потребность в ее одобрении и любви мешает тебе развиваться, подрывая уверенность в себе. Чтобы стать свободной, надо освободиться от этой внутренней пустоты.

Тут я вложил в ее руки теннисную ракетку и предложил снова заняться подушкой. Только теперь с каждым ударом Гвен должна была повторять вслух: *«Я больше не нуждаюсь в любви моей*

*матери. Я знаю, что заслуживаю самого лучшего, и я открыта для любви других людей».* Она сказала это раз десять, сопровождая каждую фразу энергичным ударом.

Завершив процедуру, Гвен окинула нас торжествующим взглядом. На нее приятно было смотреть. Все присутствующие дружно зааплодировали. Гвен перенесли в центр комнаты и уложили на одеяло. Потом мы затянули песню, которая называлась «Кто сказал тебе, что ты не прекрасна?». Пела ее Лаванда Баджер, одна из наших наставниц в программе Радикального Прощения, а мы подыгрывали. Гвен снова всплакнула, но теперь это были слезы радости, а не печали.

Не стоит думать только, что на этом все и завершилось. Гвен уже вступила на путь, который должен был привести ее к прощению собственной матери, однако ей предстояло пройти его до конца. Она проработала первые две из пяти стадий Радикального Прощения и затронула третью, вот пока и все. Я расскажу позже, что представляют собой эти пять стадий и что еще потребовалось от Гвен.

Знаете, почему я решил начать свою книгу с этой правдивой истории (клянусь вам, единственная вымышленная деталь здесь — имя Гвен)? Никогда не поздно попытаться простить своих родителей. На несколько мгновений эта почтенная дама вновь превратилась в маленького ребенка. Ей пришлось заново встретиться с болью, которую она прятала в своей душе почти

90 лет. И боль эта, без ее ведома, проявлялась на протяжении всей ее жизни.

Но к чему перетряхивать прошлое в таком солидном возрасте, спросите вы. Не лучше ли оставить все как есть? Очевидно же, что родителей Гвен давно нет в живых, так какая разница, простит она их или нет? Разница огромная. Несмотря на свои 92 года, эта женщина была полна жизни и ей хотелось хотя бы символически примириться с родителями, прежде чем покинуть наш мир. Гвен знала, что ее собственная смерть будет легкой и безболезненной, если она избавится от эмоций злости и гнева, спрессованных в ее теле.

Гвен еще предстояло понять, что она не только сама «заболела» гневом, но и заразила им своих детей. Они тоже несли ее боль в своем энергетическом поле. И прежде всего это касалось ее дочери. Как и Гвен, она снова и снова создавала отношения, в которых не было места для любви.

Выполняя процесс Радикального Прощения, который разрушает энергетические поля, образовавшиеся вокруг наших ран, Гвен разрушала и то энергетическое поле, что несли в себе ее дети. Она избавила их от необходимости жить с ее болью. Это был щедрый дар, о котором Гвен до той поры даже не догадывалась. Дети тоже не отдавали себе в этом отчета — а может, не отдают и по сей день, — но я готов биться об заклад, что жизнь их с того момента кардинальным образом изменилась. Им стало проще принимать и отдавать любовь. Вот к чему ведет Радикальное Прощение.

Есть тут и еще один важный момент, на который стоит обратить внимание. Эта история учит нас тому, что проблемы прошлого не исчезают бесследно. Они могут затаиться на какое-то время, но рано или поздно вам предстоит столкнуться с ними лицом к лицу. В каждом из нас живет потребность в самоисцелении. Это значит, что любая душевная травма, оставленная когда-то без внимания, непременно проявится, чтобы дать вам шанс излечить ее. Происходит это множеством способов, как явных, так и менее очевидных. Возьмем ту же Гвен с ее тягой бессознательно выбирать партнеров, склонных отвергать как саму женщину, так и ее чувства. Эти отношения бередили старую рану, вновь и вновь убеждая Гвен в том, что она не достойна любви.

И это далеко не единичный пример. Женщина, которую я буду называть Эллен, едва попав ко мне на семинар, сообщила, что вот-вот потеряет работу. «Я уже привыкла, — добавила она, — со мной такое случается постоянно. На какую бы работу я ни устроилась, года через три этому приходит конец. Или фирма разоряется, или меня увольняют. Или происходит что-то еще, из-за чего мне приходится искать новое место. Наверняка этому есть какое-то объяснение, но я его пока не вижу».

Все верно, этому действительно было свое объяснение. Оказывается, когда девочке исполнилось три года, ее отец умер. Мать, не справившись с таким потрясением, попала в больницу, а Эллен

отдали бабушке с бабушкой. Пожилая пара не отличалась добрым нравом. Они часто обижали девочку и даже наказывали ее физически.

Малышка восприняла ситуацию так, будто родители *бросили* ее, оставив неприятным, жестоким старикам. До этого в жизни Эллен все было хорошо: родители любили ее и мир казался чудесным. А в три года жизнь стала практически невыносимой, и виноваты в этом, по убеждению девочки, были только ее родители.

Отражая этот тяжелый опыт, подсознание Эллен ухватило за число *три*. Оно ассоциативно связало тройку с ситуацией полного развала. Тут важно понимать, что подсознание человека не умеет строить логические цепочки. Мыслит оно крайне простыми терминами, в основном с помощью ассоциаций. Вот и в подсознании Эллен сформировалась очень простая мысль: *«Через три года всему хорошему придет конец и я снова останусь не у дел»*.

Прочно укоренившись в подсознании, это негативное убеждение стало проявляться в повседневной жизни. Этой пленке предстояло прокручиваться до тех пор, пока Эллен не набралась храбрости простить своих родителей. Как видите, здесь тоже все упиралось в прощение.

Хотя на поверхности всегда высвечивалась какая-то причина, позволяющая логически объяснить потерю работы, корни проблемы крылись гораздо глубже. Эллен бессознательно формировала ситуацию, в которой она снова «окажется

за бортом», чтобы не было противоречий между реальностью и ее глубинным убеждением. Этот случай как нельзя лучше подтверждает, что мы сами творим свою реальность с помощью собственных мыслей и концепций.

Но у такого поведения была еще одна цель, помимо необходимости доказать собственную правоту. Духовный Разум Эллен намеренно формировал подобные ситуации, чтобы вывести на поверхность негативный опыт прошлого. Лишь так можно было исцелить детскую рану. Именно с этой целью она фактически *обязывала* людей увольнять ее.

Разумеется, ни она, ни ее начальство не осознавали происходящего. Всегда подворачивалась какая-то основательная причина. А в отдельных случаях возникали ситуации, не имевшие ничего общего с личностью Эллен, — к примеру, когда фирма закрывалась или переезжала в другое место.

И все же факт остается фактом: Эллен сама создавала такую энергию, под влиянием которой в энергетическом поле компании начинали формироваться ситуации, приводившие ее к потере работы. Иными словами, она вновь и вновь чувствовала себя брошенной и ненужной. И первое, что ей требовалось, — уметь распознавать этот паттерн и видеть стоящую за ним возможность. С этой целью она и записалась на мой семинар.

Детские травмы надежно застревают в подсознании. Детям не хватает эмоциональной зре-

лости, чтобы правильно отразить опыт чьей-то смерти, уход одного из родителей, физическое насилие со стороны близких и тому подобное. Соответственно, подавленные эмоции будут снова и снова проявляться во взрослой жизни, намекая на необходимость духовного исцеления.

Недавно я смотрел телешоу Тэвиса Смайли. Он брал интервью у Микки Рурка, номинированного на «Оскар» за великолепную игру в фильме «Рестлер». Давно уже не приходилось мне слышать такой честной и откровенной беседы. Сам Смайли заявил, что редко кто из его гостей говорит о себе так искренне и без прикрас.

В беседе они коснулись параллелей между сюжетом фильма и жизнью самого актера. Рурк рассказал о том, как ему удалось достичь успеха в киноиндустрии и как потом все его «внутренние демоны» обратились против него и он начал саботировать свой успех. Характер у Микки до того испортился, что ни один режиссер не желал больше иметь с ним дела. Это был настоящий провал — и в жизни, и в карьере.

Поведал Микки и о том, как он с ранних лет научился прятаться за маской жесткой и безжалостной личности. Мощная мускулатура тоже придавала ощущение безопасности. В довершение ко всему он полностью закрыл свое сердце и чувствовал себя неуязвимым. В отношениях с людьми он всегда предпочитал доминировать.

Но в один прекрасный день он взглянул в зеркало и увидел, во что превратился. Микки осоз-

нал, что личина сильного человека стала его главной слабостью, разрушив все хорошее, что было в его жизни. Нельзя же бесконечно прятаться за своим вторым «я»!

Настоящий Микки Рурк был напуганной и крайне неуверенной в себе личностью — по сути, еще ребенком. Одно он знал точно: чтобы восстановить свое эмоциональное здоровье и вернуться к актерской карьере, ему необходимо встретиться лицом к лицу с собственными «демонами» и стать самим собой. Пора было доказать всем, что на него можно положиться. Тогда-то Микки вернулся в свой излюбленный спорт — бокс.

Это позволило ему высвободить и проработать свой гнев, а еще он научился полностью фокусироваться на том, что делает. Микки начал сниматься во второстепенных фильмах. Ничего особенного, просто эпизодические роли. Но ему важно было восстановить свой имидж и вернуться в киноиндустрию. Тринадцать лет он продвигался к вершине, пока не получил наконец роль в «Рестлере».

Микки признался Смайли, что все эти годы у него был свой духовный наставник. Подробностей он не раскрыл. Подчеркнул только, что это не психотерапевт. По словам Микки, духовный наставник оказал ему невероятную поддержку. Судя по всему, он помог ему побороть своих демонов. Каких? Об этом можно лишь догадываться. Но я не сомневаюсь, что потребность простить своих родителей была в списке первоочередных задач.

В конце интервью Тэвис Смайли не упустил возможности поинтересоваться: «Микки, когда ты окидываешь взглядом прожитую жизнь со всеми ее взлетами и падениями, со своевременным появлением значимых для тебя людей, не кажется ли тебе, что все это было не случайно? Не видишь ли ты здесь Божественного провидения?»

«Разумеется, — не колеблясь, ответил Рурк. — Ни капли не сомневаюсь, что все делалось по замыслу Божьему». Здесь можно увидеть намек на то, что составляет суть философии Радикального Прощения: **Бог никогда не ошибается.**

Подобное происходит вовсе не с единицами: таков удел всех людей. Это неотъемлемая часть человеческого пути, на котором мы получаем свои духовные уроки. Важно лишь не упускать такие моменты. В очерке «Исцеление на работе», которым завершается эта книга, я показываю, как потребность избавиться от токсичных убеждений и исцелить старые раны ведет к неадекватному поведению на рабочем месте. Люди создают проблемы для всей организации и безнадежно вредят собственной карьере.

Сама история выдумана, однако она служит серьезным предупреждением всем тем, кто так или иначе связан с управлением людьми. Это наглядная иллюстрация того, как скрытые мотивы нашего подсознания способны в буквальном смысле слова поставить компанию на колени. И никто из участников событий даже не поймет,

почему все произошло так, а не иначе. Освоение механизма исцеления и грамотное применение его на практике — залог мудрого управления человеческими ресурсами.

В своей книге *«Радикальное Прощение в бизнесе»* я привожу в пример историю управляющего по имени Дейв. Дейву не повезло с отцом — тот любил унижать сына, заставляя его чувствовать себя неудачником. Он не раз повторял Дейву: *«Только взгляни на себя! Никакого сравнения с твоим братом. Вот тот наверняка достигнет всего, чего пожелает, а из тебя получится самая обычная посредственность»*.

Стоит ли говорить, насколько глубоко ранили мальчика слова отца. Они превратились в токсичное убеждение, которое Дейв бессознательно перенес во взрослую жизнь. Это убеждение не раз подрывало его силы, но яснее всего оно проявилось в тот момент, когда Дейва повысили — он стал управляющим высшего звена.

Подобное повышение никак не вписывалось в его историю, ведь Дейв свято верил, что обречен проживать жизнь посредственности. И тогда он начал саботировать сам себя. Он принимал неверные решения и создавал проблему за проблемой. Дейв ужасно обращался со своими подчиненными, бессознательно копируя поведение собственного отца и прилюдно унижая их. Даже в отношениях с начальником он стал придерживаться той же линии поведения, постоянно оспаривая его авторитет. Стоит ли говорить,

что разозленный начальник пригрозил уволить Дейва!

К счастью, у Дейва был коуч, который умел улаживать подобные неприятности с помощью программы Радикального Прощения. Благодаря этому человеку Дейв внезапно осознал, что с ним происходит. Речь шла о его детской боли, которая снова и снова проявлялась в разных жизненных ситуациях, указывая на возможность исцеления. Несомненной подсказкой здесь стало его отношение к собственному начальнику. Дейв заметил, что начал выплескивать свою злость на этого человека, как если бы тот был его родным отцом. И тут уже стало ясно — если он хочет сохранить работу и хорошие отношения с сослуживцами, необходимо простить своего отца.

Дейв записался на трехнедельную *Онлайн-программу прощения собственных родителей*. Благодаря ей он сумел избавиться от обид на отца и тем самым спасти свою карьеру.

Этот пример как нельзя лучше убеждает в том, что нам следует простить своих родителей за те их поступки и слова, которые нанесли нам душевную рану. Для нас это действительно вопрос выживания. И он же показывает, как Духовный Разум привлекает в нашу жизнь людей, которые способны помочь нам в исцелении боли. Они либо олицетворяют человека, нанесшего нам душевную рану, либо отображают ту ненависть, которую мы испытываем к самим себе. Дейв потому и вел себя так плохо с подчиненными, что видел в

них собственные страх и беспомощность — чувства, которые пробуждались в нем после злых насмешек отца.

Я мог бы привести здесь сотни примеров, однозначно указывающих на то, что нам следует простить своих родителей. Простить за всю ту боль, которую они причинили нам. Чем, по-вашему, отличаются здоровые, полноценные отношения от случайных и недолговечных связей, которых следовало бы избегать любой ценой? Только тем, удалось ли нам простить своих родителей за те обиды, которые отражают нам эти дисфункциональные связи.

Как ни парадоксально, но единственное, что удерживает нас в таких токсичных отношениях, — это потребность исцелить давнюю боль. Если бы только мы могли понять, что большинство проблем, характерных даже для самых лучших отношений, определяются эмоциональным багажом, который мы тащим с собой из прошлого, и что каждая встряска есть возможность исцелить эту рану, — наша жизнь была бы намного легче.

У меня не вызывает сомнений, что вредные пристрастия, от которых мы страдаем во взрослом возрасте, берут начало в наших детских травмах. Неважно, злоупотребляем ли мы наркотиками, алкоголем, едой, сексом или работой. Эти пристрастия призваны залечить ту боль, которую мы получили еще в детстве. Большинству людей так и не удастся избавиться от нее целиком. Даже

в 12-шаговой программе — гениальном, на мой взгляд, изобретении — люди привычно тормозят на четвертом шаге. Дело в том, что этот шаг требует от них заглянуть к себе в душу и столкнуться лицом к лицу с собственными демонами. Не каждый способен решиться на такое. Многие просто меняют одну зависимость на другую: теперь уже не спиртное, а сами встречи становятся для них наркотиком.

Как-то раз я обедал со своей знакомой Карен в одном из ресторанов Хьюстона (штат Техас). Было это после семинара, который мы проводили с ней на выходных. К столику подошел приятель Карен, и мы пригласили его присоединиться к нам. Этот человек активно участвовал в деятельности «Анонимных алкоголиков». Сам он уже 14 лет не брал в рот ни капли. Он рассказал, что смог избавиться от дурной привычки, когда понял, что залечивает спиртным свою давнюю боль. Дело в том, что в детстве он подвергся сексуальному насилию со стороны матери. Потом мой новый знакомый сказал следующее: «Пока я не пойму, почему она это сделала, я так и не освобожусь до конца от своей зависимости».

До этого момента я старался не вмешиваться в разговор, но тут не выдержал:

— Значит, ты здорово облажался!

Он наградил меня таким взглядом, что стало ясно: в его глазах я — полное ничтожество, решившееся оспорить ту мудрость, которая пришла к нему за годы страданий.

— Что ты имеешь в виду? — поинтересовался он.

— Я хочу сказать, что ты ставишь свое освобождение в зависимость от такого вопроса, на который не существует ответа, — пояснил я. — Твоя мать не знала, почему она так поступает с тобой. И ты никогда не узнаешь, почему она это делала. Никто этого не узнает. Твой вопрос — вопрос жертвы, и из-за него ты будешь привязан к своей привычке до конца жизни.

Ему это явно не понравилось.

— И что ты предлагаешь? — в его тоне ясно слышалась насмешка. Приятелю Карен хотелось поставить на место умника, который решился ему возражать.

— Постарайся изменить свой вопрос, — тут же отреагировал я.

— И как же?

— Не думай о том, почему она это сделала, — спокойно ответил я. — Лучше спроси себя: «Что за дар мог скрываться в ее поведении? Дар, который я пока не в состоянии разглядеть?» Вряд ли и на этот вопрос найдется ответ, и все же он гораздо лучше первого, поскольку выводит тебя из состояния жертвы. А ведь ты провел в этом состоянии всю свою жизнь, включая четырнадцать лет трезвости.

После этого разговор плавно перешел на другие темы.

На следующий день он сам позвонил мне: «Я не спал всю ночь, размышляя о том, что ты мне сказал. Знаешь, я хочу поблагодарить тебя. Своими

словами ты спас мне жизнь. Впервые за много лет я чувствую себя по-настоящему свободным. Понятия не имею, о каком даре могла идти речь, да это и не важно. Главное, что твои слова дошли до моего сердца».

В этом и состоит разница между традиционным прощением и Радикальным Прощением. Если бы я сказал ему: «Да, твоя мать повела себя очень плохо, но ты должен простить ее, если хочешь освободиться», — вряд ли что-то изменилось бы. Думаю, он просто заявил бы в ответ, что давно простил ее. Скорее всего, он так и сделал — в рамках традиционного прощения. Но эффективность такого прощения всегда вызывала у меня большое сомнение.

А если бы он засомневался и начал спрашивать, как ему простить ее, я вряд ли смог бы ответить что-то внятное. Дело в том, что у традиционного прощения нет никакой особой методологии. Чаще всего тебе просто скажут, что ты должен принять решение отпустить прошлое, что тебе надо избавиться от потребности обвинять, ну и так далее. Однако подобные фразы — всего лишь общие слова. Они не способны ответить на вопрос «КАК?».

Ни о каком прощении не может быть и речи, пока вы продолжаете чувствовать себя жертвой обстоятельств. Потребность осуждать почти всегда превалирует над желанием простить. Вот почему прощение считается одним из самых трудных духовных достижений.

Вспомните, как редко в программе Опры появляется человек, сумевший простить кого-то, кто повел себя по отношению к нему гнусно и недостойно. Сама мысль о том, что лишь редкие счастливики поднимаются до высот такого прощения, успокаивает публику, сидящую в этот момент перед телевизором. Зрители понимают: раз речь идет об исключениях, они могут и впредь жаждать мести и всю ругать своих обидчиков.

Я же дал тому парню из «Анонимных алкоголиков» возможность по-новому взглянуть на свою историю, предположив, что в поведении его матери прослеживалась какая-то высшая цель. Она действовала не во вред ему, как он считал прежде, а в его же интересах. В этом и состоит концепция Радикального Прощения, которое, как вы могли заметить, кардинальным образом отличается от традиционного.

Я допускаю (а все, о чем я говорю здесь, — лишь допущение), что на каком-то уровне душа этого человека сама настроилась на опыт жертвы сексуального насилия. Она пришла на землю в том числе и для того, чтобы испытать эту боль. Все мы приходим сюда, чтобы учиться и развиваться, а потому большая часть нашего земного опыта спланирована заранее. В нем есть смысл и Божественное предопределение. Готовность открыться такой возможности — единственная предпосылка для Радикального Прощения. Вам даже не обязательно верить в это.

Велика вероятность того, что души этого человека и его матери еще до воплощения договорились создать такие условия его детства, которые сформировали бы позднейшую зависимость от алкоголя. Делалось это для того, чтобы он смог осуществить свое предназначение и помочь другим душам пройти через схожие уроки.

И усилия эти оказались не напрасными. Знакомый Карен, избавившись от алкоголизма, помог впоследствии не одной сотне людей покончить с этой проблемой. Мне кажется, что все, кто избирает для себя путь серьезной зависимости (особенно алкоголизм), решают совершить максимально возможный духовный рост, на который способна человеческая душа за одно земное воплощение. А потому трудно переоценить их вклад в развитие коллективного сознания человечества.

Соответственно, нам не остается ничего другого, как только признать, что мы сами выбираем своих родителей и делаем это с величайшей тщательностью. Определив, какой степени духовного развития нам хотелось бы достичь в своем воплощении, мы начинаем подыскивать себе семью. Именно родители закладывают основу для обучения, которое приходится на первую часть нашей жизни, до того, как мы приступим к процессу Пробуждения. Подробно я разбираю эту идею в книге *«Карма и Радикальное Прощение»*. Ну а суть ее состоит в следующем.

Будучи духовными существами, мы всегда пребываем в процессе развития. Наступает мо-

мент, когда от нас требуется расширить восприятие того, что представляет собой подлинное Единство. Как сказал однажды Маршалл Маклюэн, «последней, кто откроет для себя воду, будет рыба». Так же и с Единством. Очень трудно отдать ему должное, пока на личном опыте не испытываешь его противоположность.

Чтобы обрести это понимание, мы испрашиваем для себя высокую привилегию воплощения в мире физической дуальности и обособленности. Чем глубже наш опыт одиночества, тем больше мы начинаем ценить природу Единства.

Это один из самых важных уроков, освоить который не так-то просто. Ведь большую часть своего земного пути мы практически не помним духовную реальность, как не помним и того, что являемся ее неотъемлемой частью. Духовная амнезия необходима всем нам, особенно на первом этапе земного странствия, так как без нее мы не включились бы в игру жизни. Знай мы о том, что все это постановка, мы бы не смогли ощутить вживую ту боль разъединения, которая необходима для нашего духовного роста.

Согласились мы и на то, что наш опыт разъединения станет эмоциональным событием. И тут нам не обойтись без тела. Поскольку эмоция — это «мысль, привязанная к чувству», очевидно, что одного лишь ментального осознания здесь недостаточно.

Без тела, которое открывает доступ к чувствам, у нас была бы только мыслеформа. А потому, по-

нижая свои вибрации до уровня создания физического тела, мы получаем возможность ощутить чувства, привязанные к мыслеформе разъединения: «Я существую сам по себе». Это и есть эмоциональное восприятие. Человеческий опыт изначально задумывался как эмоциональный. Таким образом, отвергая собственные эмоции, мы отвергаем и цель своего пребывания на земле.

Соответственно, наличие тела позволяет нам не только ощутить себя обособленными друг от друга на физическом плане, но и испытать такую боль эмоционально. Достигается это с помощью самых разных механизмов. Так, в земной жизни нас предают, бросают, лишают любви, критикуют, осуждают, пытаются контролировать. Добавьте сюда сексуальное и эмоциональное насилие, дискриминацию, тюремное заключение, бедность, расизм, этнические чистки и тому подобное. Огромный список возможностей испытать подлинное разъединение! Каждый из нас выбирает такую форму, которая лучше всего соответствует его личному опыту.

Факт остается фактом: все мы проходим в земной жизни опыт обособления. И мы же, в силу своих качеств и способностей, позволяем другим ощутить схожие эмоции. Все это часть Божественного плана.

Каждая душа соглашается испытать в той или иной мере чувство разъединения (в диаграмме, приведенной ниже, этот опыт именуется «кармическими единицами»). Как только данная цель

оказывается достигнута, это, управляющее нами на первом этапе жизненного пути, передает руководство нашему Высшему «Я». Оно-то и поведет нас путем Пробуждения и за пределы земной жизни.

Происходит это обычно лет в 50–60, нередко после какого-то серьезного потрясения. Ваше Высшее «Я», или, если хотите, ваш Духовный Разум направляет вас к определенным книгам, программам, семинарам, а также к людям, которые побуждают вспомнить, кто вы такой на самом деле. Внезапно вы начинаете замечать совпадения, которых не видели прежде, и осознавать помощь, которая исходит от вашей высшей природы. Жизнь обретает совершенно иное значение, и вы начинаете прозревать смысл в таких вещах, как Радикальное Прощение, хотя раньше они казались вам полной ерундой.

И раз уж ваша жизнь следует Божественному предначертанию, можно утверждать, что в ней не происходит ничего ошибочного и неверного. Каждая душа живет в соответствии со своим намерением расти и развиваться. Она идет к своей вершине, попутно помогая тем, с кем встречается на пути.

Все это позволяет утверждать, что (а) мы сами выбрали своих родителей и они согласились играть для нас эту роль, (б) их метод воспитания — будь то любовь и забота или жестокость и пренебрежение — полностью соответствует тем ожиданиям, которые мы на них возлагали, и

(в) мы сами «подписались» на ту боль, которую они причинили нам, поскольку боль эта была необходима нам для духовного роста.

Только подумайте, кто лучше родителей способен преподать нам первые, наиболее ценные уроки разъединения? Этот опыт мы будем прорабатывать снова и снова, на протяжении 40 лет, а то и больше. И так до самого Пробуждения.

Именно родители научили нас всему, что мы знаем о себе, — тем, что они нам сказали, и тем, о чем промолчали, а также тем, как повели себя по отношению к нам. Их попытки пристыдить нас за проявление собственной, независимой натуры не пропали даром. Без этого исходного материала мы не смогли бы мучиться болью разъединения, которая продолжала терзать нас как в одиночестве, так и в отношениях с другими людьми.

Вот та роль, которая выпадает на долю наших родителей. И тут, как говорится, без вариантов (*если вы сами — мать или отец, то знаете это не понаслышке*). У большинства родителей нет ни должной подготовки, ни осознания той громадной ответственности, которая ложится на их плечи еще до рождения ребенка. Фактически они действуют вслепую, используя самый скудный набор знаний и инструментов для развития и воспитания человеческого существа. С другой стороны, будь наши родители совершенны, мы не могли бы расти и набираться опыта через боль разъединения. А ведь с этой целью мы и приходим на землю.

Нельзя забывать и о том, что у большинства родителей хватает своих душевных ран, и они, как и все остальные, склонны проецировать свою боль на других — главным образом на тех, кого они любят и кто находится в полной от них зависимости. Иными словами, на своих детей. Хотят они того или нет, но именно детям передают они свои ценности и моральные установки, свои навыки и привычки, мечты и предрассудки.

А если учесть, что даже в семьях, которые принято считать «хорошими», на каждую похвалу в адрес ребенка приходится около 20 негативных отзывов, то результат в данном случае нетрудно предугадать. Практически все мы вырастаем с убеждением, что с нами что-то не так, что где-то мы не дотягиваем до нормы и нам никогда не стать успешными, богатыми и счастливыми.

Вдобавок в большинстве семей среднего класса принято наказывать детей, демонстрируя им свою нелюбовь (наказание это по праву считается одним из самых болезненных). И люди до старости живут с уверенностью в том, что они не заслуживают любви.

Трудно перечислить все виды поступков, причиняющих детям душевные раны. Спектр крайне широк — от наиболее отвратительных форм физического и сексуального насилия до еле заметного предпочтения, с которым относятся к твоим брату или сестре, от полного отказа встречаться с покинутым ребенком до беспечной шутки, которая ранит в самое сердце. Многое из того, чем

мы мучаемся во взрослом возрасте, берет начало в невинных на первый взгляд родительских замечаниях.

Добавьте к этому списку безразличие, безжалостную критику, насилие, нарушенные обещания, бесконечный контроль и унижения, и вы поймете, какими безграничными возможностями наделены родители в том, что касается приобщения их ребенка к опыту разъединения — опыту, который насущно необходим нам для духовного роста. Иными словами, совершенство родителей кроется в их крайнем несовершенстве.

Почему бы вам не воспользоваться моментом и прямо сейчас не составить собственный список всего того, что ранило вас в поведении родителей? Не забывайте только, что они считали, будто действуют в ваших интересах. Чаще всего они даже не подозревали, что их слова или поступки ранят вас до глубины души. Ваши родители могли быть замечательными людьми, обижавшими вас совершенно непреднамеренно. И если вы любите родителей, вам будет крайне трудно обратить на них свою критику. Многие предпочитают в этом случае просто отрицать свою боль.

Вот почему имеет смысл рассматривать это упражнение как способ лучше разобраться в собственной личности. Так вы избежите ненужных упреков и осуждений. Вы существенно облегчите себе задачу, если будете рассматривать весь процесс с точки зрения вашего духовного «Я». Ваши родители вели себя с вами так, а не ина-

че только потому, что вы сами попросили их об этом — в интересах развития собственной души. Следовательно, полученный опыт нельзя характеризовать как плохой или неправильный.

Просмотрите представленные ниже жалобы и проверьте, не отождествляете ли вы себя с негативными убеждениями, которые даны курсивом. Если нет, напишите свои собственные убеждения.

### Синдром «Я недостойн»

- От меня требуют невысказанного совершенства.  
*(Я никогда не буду хорошим в глазах родителей.)*
- На меня не реагируют эмоционально.  
*(Я ничего для них не значу.)*
- Обо мне не заботятся.  
*(Я не стою внимания.)*
- Меня не слушают.  
*(Я не в состоянии сказать ничего значительного.)*
- Меня не хвалят, моих заслуг не признают.  
*(Я ничего не стою.)*
- На меня не обращают внимания.  
*(Я невидим.)*
- Меня не любят в должной мере.  
*(Я не заслуживаю любви.)*

## Синдром «Я недостоин»

- Ко мне почти не прикасаются.  
*(Со мною что-то не в порядке.)*
- Мне всегда ставят в пример братьев или сестер.  
*(Сравнение с другими оказывается не в мою пользу.)*

## Синдром «Я недостаточно хорош»

- Они хотят, чтобы я был каким-то другим.  
*(Я недостаточно хорош.)*
- Они хотят, чтобы я был другого пола.  
*(Я для них — разочарование.)*
- Они хотят, чтобы я соответствовал их ожиданиям.  
*(Я недостаточно хорош.)*
- Меня все время контролируют.  
*(Я совершенно бесправен.)*
- Меня принижают перед другими.  
*(Я ничего не значу.)*
- Мной все время манипулируют.  
*(Я должен всем угождать.)*

## Синдром «Я недостаточно хорош»

- Меня постоянно критикуют.  
*(Я плохой.)*
- Меня все время унижают, в чем-то обвиняют.  
*(Со мной что-то не так.)*
- Меня все время ругают, даже если я ни в чем не виноват.  
*(Это только моя вина.)*
- Мне не позволяют говорить, обращать на себя внимание.  
*(Я невидим.)*
- Мне не позволяют проявлять свою истинную природу.  
*(Меня не за что любить.)*
- Мне не позволяют проявлять мои чувства.  
*(Чувства — это плохо.)*
- Мне не позволяют проявлять творческую натуру.  
*(Я всегда должен играть по правилам.)*
- Мне не разрешают следовать своим собственным устремлениям и планам.  
*(Я должен угождать им в ущерб себе.)*

## Синдром брошенности

- Меня бросили.  
*(Я ничего не значу.)*
- Кто-то умирает, а мне не говорят правду.  
*(Это я виноват в случившемся.)*
- Мать отдала меня в приемную семью.  
*(Я не нужен, от меня проще избавиться.)*
- Родители развелись (мать или отец ушли из семьи).  
*(Моими чувствами пренебрегают.)*
- Они не хотели, чтобы я появился на свет.  
*(Я им не нужен — ни тогда, ни сейчас.)*
- Мне всегда приходилось присматривать за младшими братьями или сестрами.  
*(Мне за все приходится отвечать самому.)*
- На меня выплескивали свою боль.  
*(Ответственность за них лежит на мне.)*
- На меня возлагали всю ответственность.  
*(Я — существо второго сорта.)*
- Меня лишили детства.  
*(Моя жизнь ничего не стоит.)*

## Синдром насилия

- Меня наказывали даже за самые мелкие проступки.  
*(Я плохой.)*
- Меня наказывали с незаслуженной жестокостью.  
*(Я недостойный.)*
- Меня часто избивали.  
*(Со мной что-то не так.)*
- Меня на долгое время лишали любви или одобрения.  
*(Любовь — средство манипуляции.)*
- Меня стыдили за проявления сексуальности.  
*(Я должен стыдиться своего тела.)*
- В отношении меня проявляли сексуальное насилие.  
*(Я беспомощный и плохой.)*
- Другим позволяли совершать надо мной насилие.  
*(Я ненужный и никчемный.)*
- Меня не защитили от насильника.  
*(Меня не слышат.)*

Ценность этой практики заключается в том, что она отражает первую стадию процесса Радикального Прощения. А всего таких стадий пять: