ЗМІСТ

ПОДЯКИ 10

ВСТУП 12

ЧАСТИНА ПЕРША. РАДИКАЛЬНЕ ЗЦІЛЕННЯ 17
Розділ 1. Історія Джилл 18

ЧАСТИНА ДРУГА. БЕСІДИ ПРО РАДИКАЛЬНЕ ПРОЩЕННЯ 47
Розділ 2. Основні припущення 48
Розділ 3. Різні світи 54
Розділ 4. Відповідальність 70
Розділ 5. Терапія Радикального Прощення 78
Розділ 6. Механізми его 84
Розділ 7. Схованки і спокутні жертви 92
Розділ 8. Тяжіння і резонанс 101
Розділ 9. Причини й наслідки 107
Розділ 10. Місія «Прощення» 113
Розділ 11. Трансформувати архетип жертви 128
Розділ 12. Его б'є у відповідь! 137
Розділ 13. Час, медицина і прощення 141
Розділ 14. Що нагорі, те й внизу 159

ЧАСТИНА ТРЕТЯ. ДОКЛАДНІШЕ ПРО ПРИПУЩЕННЯ 167
Розділ 15. Кредо 168

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА. ІНСТРУМЕНТИ РАДИКАЛЬНОГО ПРОЩЕННЯ 187

Розділ 16. Духовна технологія 188
Розділ 17. П'ять стадій Радикального Прощення 196
Розділ 18. Втілення уявного в реальність 201
Розділ 19. Відчути біль 206
Розділ 20. Руйнування історії 214
Розділ 21. Анкета Радикального Прощення 223
Розділ 22. Чотири кроки до прощення 260
Розділ 23. Розпізнати Христа в іншій людині 265
Розділ 24. Прощення у трьох листах 267
Розділ 25. Ритуали прощення 269
Розділ 26. Прощення через мистецтво 271
Розділ 27. Дихальна практика «Саторі» 275
Розділ 28. Лист радикального звільнення 279
Розділ 29. Троянда прощення 282
Розділ 30. Пробудження внутрішньої дитини 285

ПІСЛЯМОВА 290

ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ 297

ПРО АВТОРА 298

ПЕРЕЛІК РЕСУРСІВ 300

«Я в захваті від цієї книги».

Керолайн Міс, авторка книжки «Чому люди не зцілюються і як вони можуть це зробити»

«Ця книжка — скарб. Колін Тіппінг запропонував найкращий підручник із використання цілющої сили прощення».

Келлі Ґавелл, авторка медитативної техніки *Brain Sync* і ведуча шоу «Театр розуму»

«"Радикальне Прощення" Коліна Тіппінга — це бальзам, необхідний нашому суспільству для зцілення від ран і трансформації власних переконань та відчуттів. Він дає нам змогу відновити сили, поглибити своє світосприйняття і розширити свідомість. Якщо ми ухвалимо рішення стати на цей шлях, то наблизимо зцілення людства і всього світу».

Сімран Сінґх, актор

«"Радикальне Прощення" Коліна Тіппінга надає нам революційний інструмент, якого нині ми потребуємо, як ніколи раніше. Прочитавши цю книгу, ви зможете звільнитися від кайданів непрощення й відновити свободу, яку дала вам природа».

Роб Спірс і **Бренда Міхаелс**, ведучі радіо *Conscious Talk Radio*

«Іноді трапляється, що після прочитання книги я кажу собі: "Ось істина!". "Радикальне Прощення" – одна з таких книг. Тіппінг надзвичайно переконливо демонструє нам, що лише небагато речей у нашому світі насправді є такими, якими видаються на перший погляд. Браво!»

Роберт Шварц, автор книги «Задум твоєї душі. Як розпізнати істинний сенс, який ти сам заклав у своє життя ще до народження».

Присвячую пам'яті ***Діани, принцеси Вельської,*** бо вона продемонструвала нам силу трансформації, яку несе любов, а також допомогла розкрити серцеву чакру Великої Британії та цілого світу.

ПОДЯКИ

Насамперед хочу висловити вдячність й освідчитися в коханні моїй дружині Джоанні, яка вірила в мене й надавала свою цілковиту підтримку під час написання цієї книги — навіть у найтяжчі моменти. Також маю висловити особливу подяку моїй сестрі Джилл, а також зятю Джефу за те, що вони дозволили опублікувати дуже інтимну історію з їхнього життя — історію, без якої ця книга була б набагато біднішою. Із тих самих причин я глибоко вдячний доньці Джефа Лорен і моїй доньці Лорен, а також усім членам родини Джилл і Джефа, які погодилися прочитати цю книгу й побачити все найкраще, що є в кожному героєві історії Джилл. А ще я дякую за терпіння та підтримку своєму братові Джону, який був свідком тих подій. Окремо маю подякувати Майклу Райсу за те, що надихав мене і допомагав на перших етапах створення анкети прощення, а також Арнольду Пейтенту, який ознайомив мене з духовним законом. Є безліч людей, які зробили величезний внесок у створення цієї книги та в роботу з розповсюдження ідей Радикального Прощення, і я завжди відчуваю глибоку вдячність до них усіх. Неодмінно маю подякувати випускникам мого «Інституту Радикального Прощення», які живуть нашими ідеями та просувають їх, викладаючи, а також демонструючи на власному прикладі. Особлива

подяка Дебі Лі за те, що дозволила розповісти її історію цілому світові, а ще — Карен Тейлор-Ґуд, чиї пісні створюють особливу атмосферу під час кожного з семінарів, які я проводжу, — особливо в тих випадках, коли вона виконує їх наживо. Окрема подяка моїм співробітникам і колегам з «Інституту Радикального Прощення» (*Institute for Radical Forgiveness Therapy and Coaching, Inc.*). І, нарешті, хочу висловити любов та вдячність моїм батькам за те, що привели мене в цей світ, відгукнувшись на мій запит про інкарнацію в їхній родині.

ВСТУП

Повсюдно й навкрути — в газетах, на екранах, у власному житті — ми бачимо людей, які відчувають себе жертвами. Наприклад, читаємо: принаймні кожен п'ятий дорослий американець сьогодні зізнається, що в дитинстві зазнавав фізичних знущань або сексуальних домагань. У телевізійних новинах підтверджують, що ґвалтування і вбивство — буденність у наших громадах; і взагалі злочини проти особистості та майна можуть відбуватися де завгодно. Розповідають, що у світі людей піддають тортурам, репресіям, позбавляють волі, відбуваються геноциди і війни — ніби це звичайні явища.

Відтоді, як на початку 1990-х я почав проводити семінари з прощення, ретрити для хворих на рак і лекції для корпоративних клієнтів, почув від звичайнісіньких людей просто шалену кількість страшних історій і на сьогодні анітрохи не сумніваюся: на нашій планеті немає жодної особи, яка хоча б один раз не потрапила в серйозну ситуацію, де почувалася б жертвою, а таких незначних випадків у кожного — безліч. Хто може сказати, що ніколи не покладав на інших провину за те, що почувається не надто щасливим? Для більшості з нас (якщо не для всіх) звинувачувати когось — просто спосіб життя.

І справді, архетип жертви закладений у кожному з нас на дуже глибокому рівні. Також він справляє надзвичайно потужний вплив на масову свідомість. Епоху за епохою ми вживалися в ролі жертв кожної миті нашого повсякдення, переконували себе, що свідомість жертви є однією з фундаментальних рис людського буття. Час уже поставити собі запитання: як можна перестати таким чином будувати своє життя, як відмовитися від архетипу жертви, не обирати цю модель для формування власної долі?

Щоб звільнитися від такого потужного архетипу, нам потрібно замінити його чимось радикально іншим — чимось аж таким переконливим, здатним нести таке духовне звільнення, щоб цей чинник мов магніт відтягнув нас геть від позиції жертви. Нам потрібне дещо для відволікання від щоденних побутових драм — тоді ми побачили б ширшу картину, відкрили б для себе фундаментальну істину, донині від нас приховану. Коли ж ми прокинемося для тієї істини, збагнемо причини власних страждань, нам відкриється можливість миттєво трансформувати своє життя.

Людство крок за кроком вступає в нове тисячоліття і готується до неминучого величезного прориву на шляху духовної еволюції. У цей час дуже важливо освоїти спосіб життя, що ґрунтується не на страхові, контролі й тиранії, а на істинному прощенні, безумовній любові та глибокому спокоєві. Саме це я маю на увазі, коли розповідаю про щось «радикальне», і саме про це йтиметься в моїй книзі: про такий перехід.

Замало бажання щось змінити; потрібно мати змогу спочатку повною мірою на практиці познайомитися з об'єктом тих змін — тож і для трансформації архетипу жертви ми спершу маємо відчути себе цілковитою жертвою. Жодних шпаринок, щоби пролізти!

Отже, нам необхідні ситуації, що дають змогу відчути себе жертвою, аби потім трансформувати відповідну енергію за допомогою Радикального Прощення.

Для глобальної трансформації такої фундаментальної енергетичної структури, як архетип жертви, мають прокинутися дуже багато людей, душі яких наділені достатньою мудрістю і сильною любов'ю, щоб виконати це колосальне завдання. І вони мусять не лише прокинутися, а й прийняти це як свою духовну місію. Можливо, за покликом душі ви погодитеся стати волонтером у виконанні цієї місії. Може, саме через це вас зацікавила моя книга.

Ісус надзвичайно виразно пояснив нам, що означає трансформація архетипу жертви. І я вірю, що нині Він із любов'ю і терпінням чекає, коли ж ми наслідуватимемо його приклад. Проте поки що нам не вдалося засвоїти його уроку — адже архетип жертви досі справляє величезний вплив на наші душі.

Ми просто проігнорували урок істинного прощення, який дав нам Ісус: жертв як таких не існує. Ми намагаємося поміститися на двох стільцях, прощаємо й водночас щосили чіпляємося за роль жертви. Ми й самого Ісуса перетворили на найвищу жертву — а така концепція нітрохи не сприяє нашій духовній еволюції. Істинне прощення означає цілковиту відмову від свідомості жертви.

Насправді моїм головним наміром під час написання цієї книги було проведення чіткої межі між прощенням, яке затверджує нас в архетипі жертви, та Радикальним Прощенням, яке звільняє нас від нього. Радикальне Прощення спонукає до фундаментальних змін світосприйняття і тлумачення того, що з нами відбувається, аби ми відмовилися від ролі жертви. Моя мета — полегшити вам цей перехід.