

РАДИКАЛНА ПРОШКА

**Духовна технология
за изцеление на взаимоотношенията,
освобождаване от гнева и чувството
за вина, намиране на взаимно
разбирателство във всяка ситуация**

КОЛИН ТИПИНГ



София
Издателство „Паритет“

Radical Forgiveness

A Revolutionary Five-Stage Process to
• *Heal Relationships*
• *Let Go of Anger and Blame*
• *Find Peace in Any Situation*

COLIN TIPPING

The copyright for Radical Forgiveness by Colin Tipping is

**© 2009 Colin Tipping. This Translation published by
exclusive license from Sounds True, Inc.**

Колин Типинг РАДИКАЛНА ПРОШКА

Първо издание на български език

Copyright © Издателство ПАРИТЕТ, 2017

Всички права запазени.

© Петя Талева – превод

© Предпечатна подготовка „Паритет“

Повече от вероятно е тази книга да промени живота ви. Тя ще ви помогне напълно да преразгледате възгледа си за своето минало и настояще. За разлика от други форми на прошка истинската прошка лесно може да се постигне и става практически моментално. След това може да се откажете от ролята на жертва, да отворите сърцето си и да повишите нивото на своите жизнени вибрации.

Простите и достъпни методи, предложени тук, ще ви помогнат да се освободите от емоционалния товар на миналото и да усетите радостта от пълното приемане на всичко, което носи животът. В резултат ще станете много по-щастливи, по-силни и по-свободни.

Всички права запазени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма без писменото разрешение на притежателя на авторските права.

ISBN 978-619-153-138-7

СЪДЪРЖАНИЕ

Благодарности	7
Предисловие към изданието	8
Увод	11
Бележка на автора	15

Част I

РАДИКАЛНО ИЗЦЕЛЕНИЕ

Глава 1. Историята на Джил	17
----------------------------------	----

Част II

РАЗГОВОРИ ЗА РАДИКАЛНАТА ПРОШКА

Глава 2. Изходни допускания	41
Глава 3. Различни светове	44
Глава 4. Отговорност	59
Глава 5. Терапия чрез Радикална Прошка	66
Глава 6. Механизми на егото	72
Глава 7. Тайни кътчета и изкупителни жертви	79
Глава 8. Привличане и резонанс	87
Глава 9. Причина и следствие	92
Глава 10. Мисия „Прошка”	97
Глава 11. Трансформиране на модела на жертвата	111
Глава 12. Егото се съпротивлява	119
Глава 13. Време, медицина и прошка	123
Глава 14. Което е горе, това е и долу	140

Част III

ПО-ПОДРОБНО ЗА ИЗХОДНИТЕ ДОПУСКАНИЯ

<i>Глава 15. Елементи от вярата</i>	<i>147</i>
---	------------

Част IV

ИНСТРУМЕНТИ НА РАДИКАЛНАТА ПРОШКА

<i>Глава 16. Духовна технология</i>	<i>165</i>
<i>Глава 17. Петте етапа на радикалната прошка</i>	<i>171</i>
<i>Глава 18. От илюзорното - към истинското</i>	<i>175</i>
<i>Глава 19. Да почувстваш болката</i>	<i>179</i>
<i>Глава 20. Да освободиш пространство за чудото</i>	<i>186</i>
<i>Глава 21. Да разрушиш историята</i>	<i>212</i>
<i>Глава 22. Четири стъпки към прошката</i>	<i>223</i>
<i>Глава 23. Да видиш Христос в другия човек</i>	<i>227</i>
<i>Глава 24. Прошка в три писма</i>	<i>229</i>
<i>Глава 25. Ритуали за прошка</i>	<i>231</i>
<i>Глава 26. Прошка чрез изкуството</i>	<i>233</i>
<i>Глава 27. Дихателно упражнение „Сатори”</i>	<i>236</i>
<i>Глава 28. Писмо-освобождение</i>	<i>239</i>
<i>Глава 29. Роза на прошката</i>	<i>241</i>
<i>Глава 30. Пробуждане на „вътрешното дете”</i>	<i>243</i>
<i>Епilog. 11 септември</i>	<i>247</i>

За поръчки на книги от сайта
www.paritetbg.com - отстъпка 20%

Посвещава се на паметта на
Даяна, Уелската принцеса,
която, показвайки на света преобразяващата
сила на любовта, отвори сърдечната чакра на
Великобритания и на много други хора
в други части на света.

БЛАГОДАРНОСТИ

Преди всичко искам да изразя благодарност и любов към съпругата ми Джоана, която вярваше в мен и напълно ме подкрепяше при написването на тази книга, дори в трудни за нас времена. Освен това съм много благодарен на сестра ми Джил и на нейния съпруг Джеф, че ми позволиха да публикувам личната история от техния живот, без която тази книга щеше да бъде много по-бедна. Дължа още по-голяма благодарност на дъщерята на Джеф – Лорейн, и на моята дъщеря, също Лорейн, които имаха най-пряко отношение към тази история. Също така и на всички членове на семейството на Джил и Джеф, че прочетоха книгата и успяха да видят най-доброто във всеки, въввлечен в станалото. Благодаря за търпението и подкрепата на брат ми Джон, който стана свидетел на тази ситуация. Трябва също да кажа за неизплатения ми дълг към Майкъл Райс, който ме вдъхнови да направя анкетата за прошка, и към Арнолд Пейтън, който ме запозна с духовния закон. Много хора дадоха неоценним принос за създаването на тази книга и за работата по разпространяване на идеите на Радикалната Прощка, и аз всеки ден казвам „благодаря” на всеки от тях. Трябва да благодаря и на завършилите Института по Радикална Прощка, които живеят с моите идеи, учат хората и им служат за пример.

И накрая искам да изразя моята любов и благодарност към родителите ми, че ми помогнаха да се въплътя в този свят.

ПРЕДИСЛОВИЕ КЪМ ИЗДАНИЕТО

Малко съм изненадан колко бързо се наложи да преиздадем книгата и това обстоятелство ми вдъхва смирение и благодарност. Когато през ноември 1997 година книгата излезе за пръв път, не можех да си представя, че ще окаже толкова голямо въздействие върху хората.

Пътувайки по света със семинари по Радикална Прошка, слушам разказите на хората, гледам по нов начин на много неща, намирам нови обяснения на едни или други явления. Затова при работата над това издание добавих натрупалите се след първата публикация интересни материали и махнах онова, което ми се стори не много важно, безполезно или дори невярно.

Освен тези допълнения и изменения читателят, запознат с първото издание на книгата, едва ли ще забележи особени разлики, но с едно изключение. Отказах се от термина „квази-прошка“ и го замених с по-прозаичния, но не толкова емоционален термин „традиционна прошка“.

Терминът „квазипрошка“ ми беше необходим, за да обясня по какво се различава обикновената прошка от радикалната, но не можах да се принудя да използвам словосъчетанието „обикновена прошка“, тъй като – както отбелязах в първото издание – няма „обикновена“ прошка. Тя винаги е акт на героизъм. А приставката „квази“ все пак придава на термина известен пренебрежителен оттенък.

Затова отхвърлих тази формулировка и реших да използвам думата „традиционна“, за да разгранича Радикалната Прошка от тази форма на прошка, за която казваме: „каквото било – било“. Същевременно не съм много доволен от термина „традиционна прошка“, но не можах да измисля нищо по-добро.

Освен това преработих анкетата за Радикална Прошка. Новата анкета е по-проста и по-кратка от дадената в първото издание. Впрочем тази анкета се оказа изключително ефикасен инструмент за осъществяване на Радикална Прошка!

Не по-малко резултатен се оказа и новият инструмент, наречен „**13 стъпки**”, създаден вече след излизането на първото издание. Това е аудиоанкета. Записах на касети и на диск същите въпроси, каквито има в анкетата, но ги формулирах така, че на тях да се отговаря само с „да”.

Вие трябва само да отговорите на въпросите, но това дава резултат. Обикновен, но изключително ефикасен инструмент. Човек пуска записа и постига същите чудесни резултати, както и при работа с анкетата. Направо невероятно! А отнема само някакви си пет минути.

Въпреки че написаната дума има значителна сила, някои неща се възприемат по-добре, когато се чуват, например „**13 стъпки**”. Ако само ги четеш, няма да постигнеш нищо.

Затова, вместо да представя „**13 стъпки**” в текст, аз ги записах на диск, който е допълнение към тази книга, макар да се *продава и отделно*. На диска има позоваване на текста и се подразбира, че слушателят има до себе си книгата и всеки момент може да се обърне към нея.

Освен това още повече съм убеден, че за най-пълно овладяване на идеите на Радикалната Прошка е много важен някакъв интеграционен процес и се оказа, че тук изключително ефикасно средство е музиката.

Най-подходящата за целта музика предложи Карън Тейлър Гуд, моя приятелка и партньор в семинарите (когато успяваме да заедно да отделим време за тях). Песните на Карън са в такъв синхрон с Радикалната Прошка, тя ги изпълнява толкова красиво, че без никакво колебание я помолих да ми разреши да включа някои от тях в тази аудиопрограма. Тя с удоволствие се съгласи, за което съм й безкрайно благодарен. Сигурен съм, че като изслушате диска, ще ме разберете. Освен това открих, че Радикалната Прошка работи не само на ниво индивиди,

двойки или семейства. Оказа се, че тази техника е не по-малко ефективна за изцелението на цели човешки общности.

Когато провеждах семинари в Австралия, изпробвах методите си в рамките на програмата за национално помирение, която осъществяват аборигените и белите, за да заличат чудовищните психологически травми от миналото. Там написах и публикувах книгата „**Помирение чрез Радикална Прощка: духовна технология за изцеление на човешки общности**”.

Целта на тази книга е да дам на австралийците духовна технология, която ще им позволи да си простят взаимно и да се помирят – нещо, което те ще могат да прилагат в къщи, в училищата и в общностите. В основата на този труд лежат същите идеи, които са представени в тази книга: използването на прости инструменти за освобождаване на блокираната енергия на миналото, за да може Духът да влезе в нас и да ни помогне да се излекуваме (да простим). След това можем да градим бъдещето си на базата на любовта и приемането.

И накрая установих, че моите технологии са изключително полезни в сферата на корпоративните отношения. Използването на принципите на позитивната прошка в бизнес организации води до повишаване на производителността, укрепване на морала, подобряване на взаимоотношенията с партньорите и постигане на по-високи резултати. Щом хората разберат, че проблемите във взаимоотношенията в работата представляват само възможност за изцеление, всички бариери между служителите рухvat. Сърцата се отварят и хората започват да се отнасят по нов начин един към друг, към клиентите и към компанията. Нашите семинари за бизнес компании помагат на служителите да постигат по-голямо духовно съгласие, за да могат да си помагат по-ефикасно за постигането на общите цели и задачи.

Така живеем. Всеки ден научаваме нещо ново и постоянно сме осенени от благодатта. Кое то пожелаваме и на вас.

Колин Типинг

УВОД

Където и да погледнем – вестниците, телевизията и дори личния ни живот – навсякъде сме заобиколени от жертви, страдащи от тежки емоционални травми. Например ние смятаме, че най-малко всеки пети американец като дете е бил подложен на физическо или сексуално насилие. От телевизионните новини научаваме, че изнасилванията и убийствата са нещо обичайно в нашето общество. Те се извършват навсякъде. В цял свят широко се прилагат изтезания, репресии, лишаване от свобода, геноцид и открити военни действия.

Минаха десет години, откакто започнах да провеждам семинари по прошка, терапевтични лагери за болни от рак и практически занятия за бизнес компании. За това време изслушах безброй разтърсващи истории от съвсем обикновени хора и се убедих, че по цялата земя не може да се намери нито един човек, който поне веднъж в живота си да не се е оказал в ролята на жертва при твърде сериозни обстоятелства. А никой не може да преброи колко пъти се е случвало подобно нещо в по-малък мащаб. Кой от нас може да каже, че никога не е обвинявал другите за собствените си нещастия? За повечето, ако не за всички, това е начин на живот.

Моделът на жертвата е вкоренен изключително дълбоко във всеки от нас и оказва огромно влияние върху масовото съзнание. В продължение на много епохи ние сме играли ролята на жертва във всички сфери на живота, убеждавайки се, че съзнанието, че си жертва, е едно от главните условия в човешкия живот.

Време е да си зададем въпроса: как можем да спрем да градим съдбата си по този начин? Как да се освободим от склонността да използваме модела на жертвата като главен житейски образец?

За да се освободим от този силен модел, трябва да го заменим с нещо **радикално** друго – нещо необикновено привлекателно и с толкова силен заряд за духовно освобождение, че той да ни помогне да преодолеем привързаността към модела на жертвата и към света на илюзиите. Нужно ни е нещо, което да ни изведе извън границите на собствената ни житейска драма, откъдето ще можем да видим общата картина и онази *истина*, която сега е скрита от нас. Като разберем тази истина, ще разберем и истинското значение на нашето страдание и ще можем да го трансформираме.

Сега, когато сме в новото хилядолетие и се готвим за следващия качествен скок в духовната еволюция на човечеството, за нас е много важно да приемем новия начин на живот, който се гради не върху страха, борбата и наказателната власт, а върху истинската прошка, безусловната любов и мира. Именно това имам предвид, когато говоря за нещо *радикално* и целта на моята книга е да ви помогне да направите този преход.

За да трансформираме нещо, първо трябва напълно да го изпитаме. Значи, за да трансформираме модела на жертвата, трябва да го изживеем. Обиколен път няма! Затова жизнените ситуации, в които се чувстваме жертва, са необходими – за да трансформираме съответната енергия чрез **Радикалната Прощка**.

За да трансформират толкова фундаментална енергийна структура като модела на жертвата, много души трябва да приемат този модел за своя духовна мисия, а за да изпълни тази колосална задача, душата трябва да притежава значителна мъдрост и любов. Може би вие сте една от душите, доброволно нагърбили се с изпълнението на тази мисия. Може би точно затова моята книга е попаднала във вашите ръце?

Исус много ярко показва какво означава трансформирането на модела на жертвата и аз вярвам, че сега той с търпение и любов очаква кога ще последваме неговия пример. Досега ние не успяхме да извлечем нужните поуки от неговия пример, точно защото този модел е вкоренен много дълбоко в душите ни.

Ние не усвоихме урока на истинската прошка, който ни дава Исус – *сред нас няма жертви*. Спряхме по средата на пътя и се опитваме да прощаваме, оставайки твърдо на позицията на жертвата. Дори превърнахме Исус в най-висшата жертва. Това отношение няма да ни помогне да продължим напред по пътя на духовната еволюция. *Истинската прошка означава напълно да се откажем от съзнанието, че сме жертва*.

Главната цел на тази книга е да прокара ясна разграничителна линия между прошката, която утвърждава модела на жертвата, и Радикалната Прощка, която ни освобождава от този модел. Радикалната Прощка поставя пред нас задачата напълно да променим нашето светоусещане така, че да се откажем от ролята на жертви. Моята единствена цел е да ви помогна да направите този преход.

Разбирам, че човек, който се чувства жертва на много тежки обстоятелства и все още остро усеща болката, трудно ще приеме предложените тук идеи. Моля тези хора просто да прочетат тази книга с открито сърце и да видят дали след това няма да им стане по-леко.

Сега, работейки над второто издание, мога да ви разкажа за положителните отзиви на много читатели на първото издание и на участниците в моите семинари. Книгата е донесла дълбоко освобождение и изцеление дори на хора, носили в себе си душевната болка много дълго, а семинарите са им помогнали да трансформират отношението си към живота.

Бях изненадан и зарадван от обстоятелството, че още първата глава на книгата („Историята на Джил”) е донесла незабавно изцеление на много хора. Отначало мислех, че този разказ ще послужи просто като добро въведение, което ще помогне на читателя да разбере идеите и концепциите на положителната прошка. Но сега разбирам, че Духът умишлено ме е подтикнал да напиша тази глава: той прекрасно е знаел какво прави. Често ми се обаждат хора – не рядко още със сълзи – и ми разказват, че току-що са прочели тази история, познали са в нея себе си

и са почувствали как в душата им е започнал процес на изцеление.

Много от тях решиха да споделят своя опит с други хора, като изпратят „Историята на Джил” от моя сайт www.radicalforgiveness.com на свои приятели, роднини и сътрудници – истинска верижна реакция!

Безкрайно съм благодарен на сестра ми и нейния съпруг, че поднесоха на света този неоценим подарък, като ми позволиха да разкажа тяхната история на страниците на книгата.

Вдъхновява ме фактът, че моята книга предизвика такъв широк отзвук у читателите. Все повече се убеждавам, че Духът ме е използвал за разпространяването на това послание, за да можем да постигнем изцеление, да повишим своите вибрации и да се върнем у дома. Много ми е приятно да бъда полезен на хората.

Намасте¹

Колин Типинг

¹ **Намаст** – устен поздрав в Индия и Непал, придружен с лек поклон с опрени една в друга длани към гърдите. Този жест се нарича анджали-мудра и може да се използва без устен поздрав, носейки същото послание. Бел. прев.

БЕЛЕЖКА НА АВТОРА

За да дам на читателя представа какво наричам Радикална Прошка, ви предлагам документален разказ как този процес спаси брака на сестра ми и коренно промени нейния живот. Оттогава Радикалната Прошка оказа огромно положително влияние върху живота на много хора, тъй като след този епизод разбрах, че този процес може да бъде използван в помощ на хората. Подобен метод коренно се различава от традиционната психотерапия и психологически консултации по проблемите на взаимоотношенията. Сега провеждам тренинг по Радикална Прошка за отделни хора и за цели групи, след което моите клиенти рядко се нуждаят от онези методи на терапия, които използвах по-рано. Обяснението е, че след като човек овладее инструментите на Радикалната Прошка, неговите проблеми повече или по-малко изчезват.

Колин Типинг