

ЗМІСТ

БІЛЬШЕ, НІЖ ПРОСТО КНИЖКА.....	6
ВСТУП.....	9
ЧАСТИНА ПЕРША. ЛЮБОВ І ВЗАЄМИНИ.....	25
Розділ 1. Любов це.....	26
Розділ 2. Мета взаємин.....	40
Розділ 3. Стосунки після пробудження.....	54
Розділ 4. Ваші поточні стосунки.....	63
Розділ 5. Практичні міркування.....	78
Розділ 6. Налагодження стосунків.....	93
Розділ 7. Розлучення.....	101
ЧАСТИНА ДРУГА. ПРОБУДЖЕННЯ.....	109
Розділ 8. Заклик до пробудження.....	110
Розділ 9. Народження нової парадигми.....	119
Розділ 10. Зображення духовної реальності.....	130
Розділ 11. Контракти душ.....	143
Розділ 12. Служити чи страждати.....	159
Розділ 13. Життя триває попри все.....	166
ЧАСТИНА ТРЕТЯ. РАДИКАЛЬНЕ ЖИТТЯ.....	175
Розділ 14. Радикальне Життя.....	176
Розділ 15. Рай на Землі.....	191
Розділ 16. Створити нові стосунки.....	197
Розділ 17. Радикальні Гроші.....	214
ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА. ЗВІЛЬНИТИСЯ Й ОЧИСТИТИСЯ.....	227
Розділ 18. Дати лад власним історіям.....	228
Розділ 19. Відмовитися від переконань.....	234
Розділ 20. Очікування та судження.....	240
Розділ 21. Тлумачення і припущення.....	249
Розділ 22. Полюбіть свої проєкції.....	253
Розділ 23. Нове обрамлення для старих історій.....	259
Розділ 24. Три листи.....	270
Розділ 25. Зіскочити з гачка.....	280
Розділ 26. Оплакати свої втрати.....	285
ПІСЛЯМОВА.....	307
ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ.....	312
ПРО АВТОРА.....	316
НАВЧАННЯ І ТРЕНІНГИ.....	318
ПЕРЕЛІК РЕСУРСІВ.....	319

БІЛЬШЕ, НІЖ ПРОСТО КНИЖКА

Із розвитком технологій змінюється не лише процес виробництва книги, а також і її структура: завдяки інтернету в нас з'явилася можливість пов'язати текст із фотографіями, відеозаписами й аудіоматеріалами, які поглиблюють розуміння тексту. На наступних сторінках ви знайдете численні посилання, де я пропоную переглянути або прослухати певну інформацію, що допомагає глибше й усебічно сприйняти тему, яка обговорюється. Зображення варте тисячі слів — а про відео що й казати.

Спеціально для читачів цієї книги я створив інтернет-сайт www.expandinginlove.com, де виклав низку матеріалів, на які посилаюся в тексті. З плином часу оновлюватиму і збагачуватиму сайт, реагуючи на зауваження й запитання читачів.

Якщо у вашому мобільному пристрої є сканер — просто відскануйте QR-коди, які знайдете на сторінках книги, і це дасть змогу легко перейти безпосередньо на сайт, де розміщено відповідний матеріал, та ознайомитися з ним за допомогою смартфона або планшета. Це дуже збагатить процес читання.

Пропоную вам відсканувати цей код просто зараз, і завдяки йому зможете миттєво зайти на інтернет-

сторінку з коротеньким відео-повідомленням від мене. (Сторінку розміщено за адресою www.ExpandingInLove.com).



[Якщо на вашому смартфоні немає сканера для зчитування QR-кодів, ви можете знайти його в інтернеті й завантажити.]

ДЕ ШУКАТИ ІНСТРУМЕНТИ

Як ви вже знаєте (або невдовзі дізнаєтеся з цієї книги), стратегії Радикального Життя надзвичайно ефективні та передбачають використання відповідних інструментів. Ці інструменти перелічено у Додатку І наприкінці цієї книги.

[Багато з них безкоштовні; їх можна легко завантажити на сайті <https://members.radicalforgiveness.org/free-tools/>. Вам не доведеться набирати адресу, якщо відскануєте код.]



РЕСУРСИ ОНЛАЙН-СПІЛЬНОТИ РАДИКАЛЬНЕ ЖИТТЯ

Ми можемо запропонувати вам також інші онлайн-інструменти й методики — вони складніші та передбачають інтерактивне навчання. Та щоб отримати доступ до таких інструментів і користуватися низкою додаткових послуг (наприклад, брати участь у регулярних сеансах запитань і відповідей, які я проводжу, слухати лекції за матеріалами цієї книги й багато іншого), маєте долучитися до онлайн-спільноти

Радикального Життя. Її створено для тих, хто по-справжньому прагне духовного зростання, готовий прийняти стиль Радикального Життя і бажає стати частиною духовної спільноти, покликаної до служіння людям і змін на краще на всій планеті.

[Щоб зрозуміти переваги членства в онлайн-спільноті Радикальне Життя, перейдіть на сайт <https://members.radicalforgiveness.org/membership/>. Вам не доведеться набирати адресу, якщо відскануєте код.]



ВСТУП

У цій книжці ми поговоримо про те, що любов веде до зростання, а все, що протилежне любові (страх, ненависть, образа, жага влади, жадібність тощо), йому перешкоджає. Отже, нам слід завжди обирати шлях любові, щоб рости й у всі можливі способи уникати протилежного їй. Інакше ризикуємо застрягнути на рівні низьких вібрацій без надії на зростання та розвиток.

Хоча мета цієї книги — надати читачеві орієнтири, інструменти й методи, які допоможуть зростати через любов, у процесі читання ви побачите, що аргументи автора не впливають з ідей, висловлених у попередньому абзаці. Якщо ми сприйматимемо ці ідеї буквально, пропустимо дещо критично важливе для розуміння справжньої любові й того, як працює духовний світ і яку роль ми в ньому виконуємо.

Це факт: бувають періоди, коли шлях Любові — аж ніяк не те, чого потребує наша душа для зростання. Як для пізнання світла нам потрібно спочатку познайомитися з темрявою, так і для повного відчуття Любові маємо спершу пережити болісне знайомство з усім протилежним їй.

Любов і Єдність тотожні. Щоб відчутти себе Любов'ю, ми колись ухвалили рішення прожити низку земних життів і набути досвіду, протилежного

Єдності, — роз'єднання. Саме заради цього приходимо на планету Земля. Фактично це єдина мета нашого перебування тут.

Це повністю суперечить релігійній доктрині, згідно з якою ми відпали від Божої Благодаті й прогнівили Господа, тому що експериментували з ідеєю відокремлення від Нього; отже, мусимо спокутувати цей свій «первісний гріх», щоб уникнути гніву Божого.

Та мені здається, що набагато більше «по-Божому» звучить інше тлумачення обставин нашого перебування в людському тілі тут, на Землі: ми аж ніяк не робимо нічого «проти» Божої волі, навпаки — служимо Йому. Ми прийшли в цей світ матеріальних форм заради розширення свідомості самого Бога, щоб надати Йому можливість через нас пізнавати себе як Любов — не лише розумом, а й відчуттями. Саме тому нам і потрібні тіла. Без нас Бога нема.

Рішення про те, щоб стати людьми, не було жахливим гріхом. Зовсім навпаки: ми обрали втілення тут задля досягнення духовної мети: поглибити своє відчуття Єдності й таким чином еволюціонувати на вищий рівень свідомості. Хоча тут, на людських теренах, ми вдаємо відокремленість одне від одного, нам доступний досвід Любові як щире прагнення зв'язку з усім і всіма. Іншими словами, це є глибоке бажання бути тими, ким ми є насправді, — духовними істотами, які набувають духовного досвіду в людському тілі.

Любов — істинна сутність того, ким і чим ми є. Це — енергія, яка поєднує нас усіх на духовному рівні. Бог є Любов, ми — Любов, і Любов — це все суще. Тому немає потреби шукати Любов. Вона у нас всередині. Дорости до Любові означає просто пробудитися для пізнання цього факту: ми є Любов, і в цьому наша суть.

[Примітка. Саме тому в цій книзі я пишу слово «Любов» з великої літери — адже Любов є найчистішим виявом Божественного.]

Цей Людський Світ — наша школа; життя — навчальна програма, і щодня ми отримуємо безліч уроків роз'єднання та Єдності. Інші люди, наші домашні тварини, дикі звірі — усі вони наші вчителі.

Є багато свідчень того, що перед втіленням кожна душа має серйозну розмову зі своїми «Янголами втілення»: обговорюються питання міри відокремленості від Цілого. Душа бажає пережити це в майбутньому. Окрім глибини відокремленості, ми, напевно, обговорюємо також її різновиди. Варіантів багато: можемо дібрати будь-яку суміш із самотності, образ, експлуатації, маніпуляції, рабства, дискримінації, тортур, невизнаності, зрад, невірності, абортів, убивств, хвороб тощо.

І ще можемо обирати позицію, з якої переживаємо відокремленість: буде то позиція жертви чи мучителя. Завдяки існуванню у світі жертв і мучителів отримуємо багато можливостей для допомоги одне одному в набуванні досвіду роз'єднаності. Для досягнення своєї мети нам потрібне й те, й те. Іноді ми жертви, іноді — лиходії. Відмінності немає, тому що біль один і той самий. Біль від роз'єднаності.

Водночас ми напевно потребуємо переживання кожного досвіду спершу з одного боку, а потім також з іншого. Тож якщо в попередньому житті ми багато страждали від певного виду болю як жертви, цілком можемо обрати той самий біль і в цьому житті — але тепер пізнаємо його з позиції мучителя (як ви розумієте, я тут припускаю існування реінкарнації). Цей процес відомий як урівноважування карми. (Що даєш, те й отримуєш.)

Подібне чергування може відбуватися й упродовж одного життя. Карма несе в собі певний заряд, і поки він залишається з нами й ми не дарували прощення її джерелу — чи то собі самим, чи комусь іншому, — цей заряд і далі притягуватиме чи відштовхуватиме певні явища. Пізніше ми розглянемо вияви цієї динаміки в усіх наших взаєминах у вигляді повторюваних життєвих моделей.

Біль від роз'єднаності вимірюється шляхом порівняння з абстрактною величиною, що має назву Кармічної Одиниці (скорочено КО). Одна КО становить певну міру болю, й під час складання свого кармічного контракту ми заздалегідь визначаємо, скільки кармічних одиниць маємо пережити.

[Не лякайтеся: КО не реальні. Це просто спосіб чисельного оцінювання болю через роз'єднаність.]

Деякі душі призначили собі в житті більше кармічних одиниць, деякі — менше. Усе залежить від того, чого ми бажаємо навчитися, і від досвіду попереднього життя, який нам потрібно врівноважити. Крім того, це може залежати від кількості КО, потрібних нам для здобуття найвищого рівня духовного усвідомлення та пізнання Єдності — що, власне, і є метою всіх наших зусиль. Число драматичних подій, якими ти наповнюєш своє життя, вказує на рівень духовного зростання, якого бажаєш досягти в поточному втіленні. (Чи не здається вам, що ліпше сприймати події життя саме так, ніж зайве драматизувати все, що з вами відбувається?)

Дуже важлива складова цієї схеми полягає в тому, що в момент інкарнації ми забуваємо про все заплановане. Забуваємо про наше життя духовних істот і практично не усвідомлюємо щойно полишеного духовного світу. Така духовна амнезія вельми потрібна.

Без неї ми не відчули би болю, що асоціюється з кожним досвідом роз'єднання. Ми просто уникали би цього болю, адже знали б, що він фальшивий — лише елемент гри. Нам потрібно ніяк не усвідомлювати того факту, що ми самі обрали цей досвід і фактично створили його разом з іншими душами задля досягнення конкретної мети.

Є чимало свідчень того, що багато подій нашого життя заплановано ще до інкарнації. Часто вони є результатом низки угод з іншими душами, разом з якими втілилися й ми. Заздалегідь домовляємося про те, що в призначений час прийдемо в життя одне до одного, щоб учинити певні дії, які допоможуть кожному з нас відчути біль роз'єднання.

Зокрема нерідко найважливішу допомогу надають нам душі, яких ми обрали за своїх батьків. Якщо в поточному житті бажаємо пережити багато кармічних одиниць, ніхто не зможе ліпше запустити відповідні процеси, ніж батьки! Травми, отримані в ранньому дитинстві, не лише від старту дають нам багато кармічних одиниць, а й завдають достатнього болю через роз'єднаність; це забезпечує імпульс для подальшого руху вперед. Ми використовуємо дитячий біль як важіль для отримання максимальної кількості кармічних одиниць: упродовж свого життя створюємо низку ситуацій, схожих на пережиті у взаємодії з батьками. Є багато свідчень цього.

Зі спостережень за людьми під час наших семінарів я виніс розуміння: багато хто здатний самотужки розпізнати у своєму житті шаблон, за яким людина знову й знову створює драматичні ситуації в різних взаєминах із різними людьми для посилення свого початкового болю. Наприклад, якщо в дитинстві ними нехтували (або їм здавалося, що ними нехтують), і в

дорослому житті цим людям здається, що в оточенні приділяють їм недостатню увагу. Якщо в дитинстві людина зазнала сексуальної наруги або побиття, зазвичай вона все життя певним чином притягує до себе подібне ставлення. Є чимало підстав вважати, що ми створюємо своє життя секунда за секундою як проекцію власної свідомості. Ба більше: в усьому цьому є божественний сенс.

Я завжди навчав, що мета кожного такого повторення — нагадування: початкова травма так і залишилася не зціленою, а завдання Радикального Прощення полягає у зціленні. Я досі говорю це під час деяких лекцій, коли відчуваю, що аудиторія не готова сприйняти ширшу модель Подорожі Душі, яку я маю намір викласти вам тут. Дозвольте прояснити логіку мого підходу за допомогою відео.

[Щоб переглянути відео, де я докладно розповідаю про свій підхід, зайдіть на www.expandingintolove.com або відскануйте код для безпосереднього переходу на цю сторінку.]



Та якщо залишатися вірним принципів Радикального Прощення, за яким у світі взагалі ніколи не відбувається нічого неправильного, саме слово «зцілення» не підходить, адже зцілювати, власне, нема чого. Початкова травма завдана душі за її вибором, означає, що батьки просто виконували угоду, яку колись їхні душі уклали з душею дитини для забезпечення можливості певного досвіду. Кожне нове повторення початкового досвіду потім слугувало тільки за важіль для посилення болю. Тому я взяв ідеї, які виникли завдяки моїм спостереженням, і роз-

робив гіпотезу, або модель, що пояснює, як і чому ми здійснюємо цю подорож.

Фаза духовної амнезії: ми знаходимо якнайбільше можливостей для переживання роз'єднаності, щоб набрати заплановану кількість кармічних одиниць. Беремо за основу біль зі своїх минулих життів і рідимий біль, а потім трансформуємо його в дитячий досвід, який згодом посилюємо за допомогою повторень. Далі певна переломна подія спонукає нас до пробудження.	ПРОБУДЖЕННЯ	Фаза зростання у напрямку Любові: ми звертаємо погляд назад і очищуємося від минулого, відпускаємо старі образи, виявляємо довершеність усього, навчаємося любити все таким, яке воно є. Потім день у день використовуємо інструменти Методу Тіппінга, щоб залишатися пробудженими, зростати в напрямку Любові, змінювати світ на краще й служити людям.
народження ЖИТТЄВА ПОДОРОЖ ДУШІ смерть		
СТАРА ПАРАДИГМА: свідомість жертви. Досвід жертви бездоганно допомагає нам пережити біль роз'єднання. Любов приходить під багатьма масками, вдає все протилежне їй: страх, гнів, жагу влади, домінування, жадібність, жорстокість тощо. Експеримент, що триває 15 000 років і спрямований на розширення нашого усвідомлення Єдності, тепер підходить до завершення.	ПРОБУДЖЕННЯ	НОВА ПАРАДИГМА: рай на землі. Ми – духовні істоти, що переживають духовний досвід у людському тілі, сприймають цей світ як обитель гармонії, любові й злагоди. Світ Духовний і Світ Людський зливаються у ЄДНІСТЬ.

Рис. 1. Подорож душі (модель)