

Серия
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

Lise Bourbeau

Jean-Pierre Gagnon

**ÉCOUTE
TON CORPS**

version homme

Миз Турбо

Жан-Пьер Ганьон

СЛУШАЙ
СВОЕ ТЕЛО

мужская версия

УДК 159.964
ББК 53.57
Б91

Бурбо Лиз, Ганьон Жан-Пьер

Б91 Слушай свое тело: Мужская версия / Перев. с фр. —
М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. —
256 с.

ISBN 978-5-906897-07-7

Каждому из нас и всему нашему миру катастрофически не хватает равновесия. Мы ищем физического благополучия и душевного покоя, и найти их мы сможем только в самих себе.

Знаменитая книга Лиз Бурбо, переведенная на 20 языков, — теперь в новом, «мужском» варианте. Ее текст полностью переработан в сотрудничестве с мужчиной — Пьером Ганьоном, редактором и издателем всех книг Лиз Бурбо. Примеры и упражнения специально подготовлены для мужской аудитории.

Измените свою жизнь к лучшему, преодолев препятствия на пути к счастью, здоровью и благополучию!

УДК 159.964
ББК 53.57

ÉCOUTE TON CORPS
Copyright © 2016 Lise Bourbeau
Copyright © 2016 Jean Pierre Gagnon

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

ISBN 978-5-906897-07-7 © ООО Книжное издательство «София», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	6
------------------------------	---

Часть 1. Великие законы жизни

<i>Глава 1. Главная цель каждого человека</i>	12
<i>Глава 2. Сознание, подсознание, сверхсознание</i>	22
<i>Глава 3. Обязательства и ответственность</i>	32
<i>Глава 4. Любовь и обладание</i>	42
<i>Глава 5. Великий закон причины и следствия</i>	55
<i>Глава 6. Разорвать цепи и простить</i>	61
<i>Глава 7. Вера и молитва</i>	72
<i>Глава 8. Энергия</i>	81

Часть 2. Слушай свое ментальное тело

<i>Глава 9. Эго и гордыня</i>	92
<i>Глава 10. Добро и зло</i>	104
<i>Глава 11. Ложные хозяева</i>	115
<i>Глава 12. Потребности ментального тела</i>	129

Часть 3. Слушай свое эмоциональное тело

<i>Глава 13. Страх и чувство вины</i>	137
<i>Глава 14. Умение выражать эмоции</i>	149
<i>Глава 15. Потребности эмоционального тела</i>	163

Часть 4. Слушай свое физическое тело

<i>Глава 16. Твое физическое тело отражает твой образ жизни</i> . . .	177
<i>Глава 17. Проблемы веса</i>	188
<i>Глава 18. Сексуальность</i>	197
<i>Глава 19. Болезни и несчастные случаи</i>	210
<i>Глава 20. Потребности физического тела</i>	221

Часть 5. Духовность

<i>Глава 21. Духовность и медитация</i>	233
<i>Глава 22. Полное приятие</i>	242
<i>Заключение</i>	253
<i>Благодарности</i>	255

ПРЕДИСЛОВИЕ

Откликнувшись на предложение Жан-Пьера Ганьона, директора моего издательского дома и моего зятя, я решила издать мужскую версию моей первой книги. Именно он посоветовал мне отредактировать эту книгу с учетом мужского видения жизни, не выходя за рамки учения «Слушай Свое Тело». Жан-Пьер является частью команды «Слушай Свое Тело» вот уже 25 лет и отлично знает принципы нашего учения. Мы верим, что текст и многочисленные примеры, адаптированные под мужскую реальность, помогут читателям лучше усваивать материал.

Первое издание книги «Слушай свое тело — твоего лучшего друга на Земле» состоялось в 1987 году. На сегодня, мы продали более миллиона экземпляров этой книги на 20 языках мира.

К 25-й годовщине издания этой книги в 2012 году я изменила и улучшила текст книги, сохранив ее оригинальную структуру так, чтобы она соответствовала современному учению школы «СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО». Я также добавила последнюю главу о полном приятии.

Конечно, за все эти годы произошло огромное количество новых открытий, которыми я хотела поделиться с тобой. Вместе с тем основа учения остается неизменной. За этот период мне удалось найти новые инструменты, которые помогают лучше транслировать уже известные понятия, но более простым и удобным для применения образом.

С тех пор как эта первая книга вышла в свет, было написано еще двадцать три книги, что помогает читателям постигать учение качественно и со всех сторон.

Книга, которую ты держишь в руках, написана специально для тебя. Ты взял ее в руки неосознанно, но я надеюсь, это в корне изменит качество твоей жизни.

Я позволила себе обратиться к тебе, читатель, на ты, чтобы чувствовать себя ближе к тебе. Я твой друг и больше всего на свете хочу помочь тебе. С этой целью я попытаюсь ответить

на твои вопросы, сориентировать тебя и помочь тебе открыть огромное внутреннее богатство, которым ты обладаешь.

Как бы то ни было, ничто не изменится без твоего участия. Если, прочитав эту книгу, ты просто украсишь ею свою библиотеку, значит, ты сам не хочешь помочь себе. Решение за тобой, но принять его нужно сейчас. Готов ли ты к изменениям?

Мой метод прост. Достаточно внимательно читать каждую главу и по мере надобности применять изложенный материал в жизни. После каждой главы я предлагаю сделать несколько упражнений. Добросовестно следуя инструкциям, ты с удовольствием убедишься в их практической пользе.

Эта книга содержит плоды поисков, исследований и личных наблюдений, которые я провожу с 1987 года. Все, о чем я рассказываю, я пережила на собственном опыте. Полученное от собственного опыта удовольствие было таким большим, что через несколько лет я начала преподавать открывшиеся мне великие законы жизни, а затем написала о них книгу.

На сегодня тысячи людей трансформировали свою жизнь, научившись открывать самих себя и все сильнее ощущая тот внутренний покой, который прежде казался недостижимым.

В книгу добавлена информация о мужском и женском начале. Эта информация поможет тебе принять факт, что мое учение о безусловной любви настолько же важно для мужчин, как и для женщин.

У каждого человека, как в мужчине, так и в женщине, присутствует мужское и женское начало. В восточных учениях женское начало — это Инь, а мужское — Ян.

Мужское начало связано с ментальным телом, с рациональностью нашей сущности, а женское начало связано с эмоциональным телом, то есть с нерациональной нашей частью. В материальном мире ментальное тело посредством интеллекта представляет то же самое, что и разумность в духовном измерении. Одно помогает контактировать с другим, то есть через интеллект и наши желания мы соприкасаемся с нашей разумностью и интуицией.

Женское начало связано с нашим творческим проявлением, спонтанностью, красотой, чувствами, нежностью, искусством,

музыкой, восприимчивостью. Это пассивная и принимающая сторона нашей сущности.

В противовес этому, мужское начало взывает к рациональному проявлению нашей сущности, что проявляется в силе, смелости, отваге, настойчивости, воле, власти, способности к анализу и управлению, логике. Это активная и отдающая сторона нас. Роль его — находить способы, чтобы проявлять желания женского начала в физическом мире.

Мужское начало стремится к действиям, отделению, различиям, индивидуальности, а женское начало склоняется к изучению себя, единению, слиянию, гармонии на всех планах.

**Для достижения гармонии эти два начала
обязательно должны сотрудничать,
как в мужчине, так и в женщине.**

Позволив слиться мужскому и женскому началу внутри тебя, ты создашь себе гармоничную жизнь. То, как ты взаимодействуешь в обществе, позволяет узнать степень твоей внутренней гармонии. Ты можешь это узнать, проанализировав свои отношения с людьми одного с тобой или противоположного пола.

Понаблюдай за своими отношениями с мужчинами в целом. Ты доволен ими, они тебе легко даются? Если да, это означает, что ты живешь в гармонии со своим мужским началом, то есть тебе удастся хорошо использовать свой рационализм и способность анализировать. Если, напротив, отношения с мужчинами тебе даются тяжело и ты не очень их уважаешь, тебе не хватает терпения или терпимости в отношениях с ними, то твое поведение или твои реакции означают, что тебе сложно обрести гармонию со своим мужским началом.

То же касается и женского начала. Посмотри на качество отношений с женщинами, и ты легко сможешь определить, насколько велика твоя внутренняя гармония со своим женским началом.

Проблемы и эмоции приходят в твою жизнь, когда ты не живешь в гармонии с одним из твоих начал.

Твое женское начало, которое находится в контакте с твоей интуицией и твоей внутренней силой, знает твои истинные

потребности. Продолжай ощущать свою внутреннюю силу — и ты сможешь всегда выражать желания, соответствующие потребности твоего истинного «Я», твоей души. И это само собой будет способствовать твоему равновесию и внутренней гармонии.

Когда между мужским и женским началом царит гармония, мужское начало пускает в ход все свои интеллектуальные знания, все, что оно усвоило, всю силу и способность переходить к действиям, чтобы проявить желания твоего женского начала. В этот момент наступает истинная гармония, что помогает тебе моделировать свою жизнь по своему усмотрению. Гармоничное творение может возникнуть только из единения этих двух начал. Одно дает идею, второе — переходит к действию.

Когда со мной поделились идеей адаптировать эту книгу для мужчин и сделать ее мужскую версию, я постаралась почувствовать, что эта идея во мне пробуждает. Постепенно во мне вырисовывалась идея — так проявлялось мое женское начало.

В тот день, когда я приняла решение написать ее и вписала в мой ежедневник даты, которые я выделила для этой работы, моими поступками руководило мое мужское начало, которое умеет переходить к действиям. Благодаря сотрудничеству моего женского и моего мужского начала родилась эта книга.

В течение дня ты регулярно обращаешься к этим двум началам. Сам факт проявления голода и желание съесть определенные продукты показывает твое сотрудничество с твоим женским началом. Когда ты переходишь к действиям и подносишь еду ко рту, ты обращаешься к мужскому началу. Таким образом, ты что-то творишь в своей жизни. И «творить» не обязательно означает «изобретать». Творить — это решить, что ты хочешь, и самостоятельно управлять своей жизнью. Творение — это источник счастья, радости и энергии.

Человек, который не творит свою жизнь, то есть питает идеи или желания, но не переходит к действиям, чувствует сильный дискомфорт. Обратное тоже случается: человек может быстро переходить к действиям, не тратя время на то, чтобы убедиться, что его поступки мотивированы истинными потребностями, и часто действовать против своих истинных

желаний. Такое поведение также не полезно, потому что человек строит свою жизнь, не удовлетворяя свои истинные потребности.

И вот резюме: идеально было бы признать, что наше женское начало точно знает, что полезно для нас, а наше мужское начало умеет удовлетворить желания нашей внутренней женщины. Со своей стороны, внутренняя женщина должна доверять логике внутреннего мужчины относительно выбора средств для реализации этого желания.

Чем больше человек боится довериться этим двум началам и признать их мудрость, тем большая пропасть возникает между двумя началами, вместо истинного слияния. Такое разделение для человека является причиной многих эмоций, недугов и, следовательно, болезней.

Именно в этом заключается огромная ценность, важность и нужность нашего учения для мужчин. Это не только удел женщин, и об этом свидетельствуют истории многих мужчин, которые отважились поинтересоваться им.

Больше информации о мужском и женском начале ты можешь найти в моей книге «Слушай свое тело — снова и снова!».

Желаю тебе приятно провести время внутри себя самого. Не торопись, не пропускай ни одного этапа, и ты тоже сделаешь невероятные открытия.

*С любовью,
Лиз Бурбо*

Часть 1

ВЕЛИКИЕ
ЗАКОНЫ
ЖИЗНИ

Глава 1

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

Ты уже задавал себе вопрос о том, что ты делаешь здесь, на Земле? В чем твоя цель как человека? Так много людей не знают этого!

Между тем ответ прост. У нас всех одна и та же цель, один и тот же смысл существования: РАЗВИВАТЬСЯ ДО ОСОЗНАНИЯ ТОГО, КТО МЫ ЕСТЬ.

То, что называется ЖИЗНЬЮ, должно расти. Оглянись вокруг. Стоит цветку или дереву перестать расти или цвести — и они умирают. То же и с человеком. Каждый индивидуум должен расти и продвигаться вперед в своем развитии. Рост для человека означает «внутренний рост». Твое физическое тело растет до достижения зрелости, а в течение всей остальной жизни продолжает расти только душа.

Но что значит «расти»? ИИСУС научил нас этому, преподав это очень просто: для человека принципиально важны две истины — ЛЮБОВЬ и ВЕРА. Само по себе это звучит несложно, но пока человек будет главным образом занят созданием всевозможных проблем для самого себя, эти две истины останутся для него непостижимыми.

ИИСУС — эта великая личность — явился на Землю в начале истекающей Эры Рыб. Этой эре и учению Христа потребовалось, к сожалению, почти две тысячи лет, чтобы лишь начать доходить до сознания людей. Чтобы жить лучше в начинающейся новой эре — Эре Водолея, которая несет нам энергию, необходимую для разумной жизни, — мы все должны научиться *любить*.

Говорят, что, когда человек в полной мере научится любить себя и ближнего своего, он обретет власть над материей и ему больше не понадобится возвращаться на Землю.

К Земле также можно относиться как к самостоятельному живому существу, обладающему душой и личностью. Как следствие, ее целью тоже является эволюция. Твое тело образовано

миллиардами клеток, а каждого человека можно рассматривать как клетку Земли. Если все твои клетки здоровы, здорово и твое тело, и жить тебе в нем будет одно удовольствие. То же самое и с Землей.

Задача каждого человека — очиститься и поддерживать себя здоровым физически, ментально и эмоционально, как, в принципе, и положено существу, наделенному разумом и душой. В этом случае между всеми будет царить гармония — и Земля станет местом, полным любви, покоя и счастья.

Ты здесь, на Земле, для того, чтобы заботиться о своем собственном развитии, а не об эволюции других. Поэтому не трать свою энергию на то, чтобы судить других, контролировать их или как-то иначе вмешиваться в их жизнь. Истина в том, что *ты здесь исключительно ради себя самого*.

Благодаря этой книге ты постепенно познакомишься с рекомендациями, средствами и инструментами, которые позволят тебе стать ХОЗЯИНОМ своей жизни. По мере того как ты будешь развивать в себе непоколебимую веру в свою внутреннюю силу и большую любовь к себе, ты станешь источать такую энергию, что твои отношения с окружающим миром и с самим собой полностью трансформируются — и твоя жизнь улучшится.

Сила Земли, как и общества, измеряется по самому слабому из живущих. Так и прочность цепи определяется ее самым слабым звеном.

Многие утверждают, что Земля за последнюю сотню лет заметно продвинулась по пути эволюции. В этом есть доля истины, но следует понимать, что речь идет главным образом об эволюции физической, материальной, но не духовной. Куда ведет нас такая эволюция?

Оглядитесь вокруг: аптеки, больницы, тюрьмы, приюты. Их число постоянно растет. Люди все больше страдают от физических и психологических заболеваний, и список последних каждый год пополняется новыми. Средства массовой информации, а также кинофильмы ежедневно сообщают о случаях зверской жестокости... Это ли отражение эволюции разума? Или здорового общества? У человека есть все основания быть недовольным собой.

Быть может, недовольство такого рода ты испытываешь прямо сейчас, в своей сегодняшней жизни. Наверняка поэтому ты и читаешь эту книгу. Возможно, ты ощущаешь в нутри себя некую пустоту и ищешь, чем бы ее заполнить. Но там ли ты ищешь? Ведь искать следует не вокруг, а внутри себя. Твой лучший друг — здесь, и Он божествен. Это твой внутренний БОГ, который здесь исключительно ради тебя, чтобы направлять тебя и оказывать тебе помощь.

Надеюсь, что к концу этой книги ты по-настоящему узнаешь Его и ощутишь Его присутствие во всех своих делах и поступках. Пока же достаточно помнить, что благодаря Его всемогуществу ты способен совершить в жизни все, чего только захочешь.

Ты наверняка спросишь: *«Если все так просто, то почему все настолько непостижимо? Если человек может все, то почему так мало тех, у кого это получается?»*

Хороший вопрос. Настоящих хозяев жизни на Земле пока действительно очень мало. Но не отчаивайся, люди понемногу начинают пробуждаться. Мы задаем себе все больше вопросов, хотим продвигаться вперед, все яснее сознаем, что существует нечто большее. Наступает Эра духовности. И несмотря на все это, нам нелегко познать самих себя. С одной стороны, в нас доминирует наше гипертрофированное эго, а с другой — мы боимся обнаружить внутри себя монстра!

Откуда этот страх? Возможно, от полученного воспитания и образования, а может быть, и из предыдущей жизни. Впрочем, это не важно, пора оставить прошлое позади — с ним покончено, его нельзя изменить.

**Самый драгоценный момент — тот,
который ты переживаешь сейчас.**

**Будущее же зависит только от тебя, от того,
что ты думаешь в данный конкретный миг.**

Если ты делаешь только первые шаги по пути личностного роста, я должна предупредить тебя, что содержание этой книги может в некоторой степени потрясти тебя. Возможно также, что у тебя создастся впечатление, будто зашатались сами основы твоего существования, что мир вот-вот рухнет. Не

волнуйся, это только иллюзия. Потрясение свидетельствует об изменениях, происходящих в твоей системе суждений вследствие принятого тобой решения произвести у себя внутри генеральную уборку, чтобы улучшить качество своей жизни.

Уделяя больше внимания своим мыслям, посещая лекции, участвуя в тренингах или читая книги, ты растешь как личность и устремляешься к саморазвитию и очищению. Чтобы добиться в этом успеха и улучшить свою жизнь, ты должен совершать определенные *действия*. Повторение этих действий и приведет к самоочищению.

Возьмем в качестве примера стакан мутной воды, куда ты медленно добавляешь чистую родниковую воду. Постепенно вся вода очистится, и ты получишь стакан совершенно чистой воды. То же самое происходит, когда ты начинаешь путь личностного развития. Тебе может показаться, что проблем стало больше, что их кольцо сжимается, но — еще раз — это только иллюзия. Просто дело в том, что ты становишься все более осознанным. Скажи себе, что очень скоро твои усилия воздадутся сторицей.

Род людской непрестанно растет — точно так же, как всё на этой планете. Дерево пускает корни из зернышка, упавшего в землю. Это зернышко живет во мраке, сырости и холоде, окруженное множеством других подземных форм жизни. Несмотря ни на что, не зная, ни что происходит, ни почему, оно испытывает непреодолимую тягу к солнцу и свету. Оно не закапывается еще глубже в землю, а напротив, поднимается, сбрасывает с себя кожуру и, пробившись сквозь толщу земли, выходит на свет. Там оно продолжает расти и становится деревом.

Так должно происходить и с каждым из нас. Но, увы, многие застревают во мраке крохотным зернышком, не ведая, что есть другой мир, — одни не видят его, другие отказываются видеть. Когда им рассказывают о свете и даже показывают его, они продолжают настаивать, что ничего подобного не существует. Они не имеют ни малейшего представления о том, кем на самом деле являются, и не осознают своей огромной силы.

Иначе ведет себя тот, кто решил стать хозяином своей жизни. Он упорно пробивается сквозь тьму и, увидев мерцание

света, устремляется к нему. Чем выше он поднимается, тем вокруг становится светлее и теплее — это свет и тепло любви. И чем выше он поднимается над землей, тем светлее и теплее ему становится.

Как всякому, кто встал на путь личностного развития, тебе придется пережить и трудные моменты, когда ты окажешься во власти своего эго. Мы все проходим через такие периоды. Порой бывает трудно признать правоту других или смириться с мыслью, что чужие советы заслуживают того, чтобы к ним прислушаться. Ведь так приятно, когда прав ты и слушаются тебя! Это препятствие, которое необходимо преодолеть. Оно того стоит! Чем лучше мы управляем своим эго, тем лучше управляем самим собой и окружающим миром, тем выше поднимаемся к свету и счастью.

Личностное развитие сравнимо с исцелением раны на теле. Чтобы ускорить выздоровление, мы обычно начинаем с того, что прикладываем какое-нибудь дезинфицирующее средство, которое нередко вызывает еще более сильную боль, чем сама рана. Но это зло во благо. Мы знаем, что через несколько минут средство подействует — и рана начнет заживать. То же и с внутренним исцелением, в процессе которого мы растем, очищаемся и открываем самих себя. Бывает по-настоящему больно, но боль пройдет и в конечном счете обернется только добром.

Если тебе становится плохо или даже физически больно, это признак того, что ты сопротивляешься, сомневаешься и не готов отпустить. Если ты скажешь мне, что тебе не хватает дружбы, любви и здоровья, что ты едва сводишь концы с концами, я в ответ спрошу тебя: *«Если все в твоей жизни так плохо, чем ты рискуешь?»*

Итак, перестань упираться — и будь что будет. Скажи себе, что ты можешь только выиграть, испытай что-то новое, что-то другое. Тем более что успешные результаты в своем развитии ты ощутишь непременно — и боль твоя заметно утихнет. Кто сильнее сопротивляется, сильнее страдает. Упрямством можно только загнать боль вглубь. Ситуации, которых особенно избегаешь, имеют обыкновение возникать вновь и вновь — это ты знаешь и без меня.

К сопротивлению особенно склонны люди с сильным характером. Им придется проделать в некотором роде двойную работу, но и выиграют они вдвойне. **Самое важное для тебя сейчас — это ты сам.** Настойчиво продолжай свой путь, одерживай каждый день небольшую победу, и постепенно ты увидишь, как все твои желания однажды проявятся.

В этой книге я часто буду употреблять слово БОГ и приведу некоторые места из учения ИИСУСА, но не волнуйся — я во все не собираюсь здесь рассуждать о религии. На самом деле **в мире есть только одна религия: любить себя и своего ближнего и принимать себя и других такими, какие они есть.** Ты не можешь отрицать БОГА, поскольку, как и все живое на Земле, являешься одним из его проявлений.

Чтобы стать хозяином своей жизни, надо жить более осознанно. Человеческое сознание в наши дни находится на столь низком уровне, что люди большей частью сами не знают, что говорят, делают и думают, — все это происходит у них машинально. Сколько раз в день ты задумываешься, прежде чем что-то сделать или сказать? Сегодня самое время начать действовать более осознанно.

Все, что воспринимают твои органы чувств, все, что ты видишь своими глазами, слышишь своими ушами, — очень часто все это не более чем иллюзия, проецируемая твоим эго. Реальность — это то, что происходит в невидимом мире, в мире мысли и на уровне чувств.

Прежде чем стать видимым, все должно пройти через невидимый план. Приходило ли тебе в голову, что на Земле нет ничего, что вначале не было бы фантазией, чувством, мыслью или мечтой? Все люди обладают великой властью превращать их в реальность.

В минеральном, растительном и животном мире отсутствует творчество. Человек — единственное существо на Земле, которое способно творить по-настоящему. Птицы, правда, умеют вить гнезда, а животные — сооружать убежища, но они действуют инстинктивно, лишь в целях выживания и продолжения рода, а не осознанно, как человек.

Человек достиг более высокого уровня сознания: он осознает существование БОГА — великой силы, которой он

порожден и в которую вернется. Настало время ему подняться на пятую ступень бытия — бытия божественного.

То, что человек создан по образу и подобию БОГА, следует понимать буквально. БОГ сотворил Землю и все, что есть в космосе. Будучи божественным проявлением, ты и сам являешься БОГОМ-творцом.

Чтобы осознать это, ты должен сначала изменить свое понимание того, что есть БОГ. Речь идет не о персонаже, а скорее о созидающей энергии, которая через тебя проживает различный опыт и присутствует во всем живом, что есть на планете. Осознаешь ли ты, что до сегодняшнего дня ты чаще всего расходовал свою энергию на сотворение прямо противоположного тому, чего хотел? **Отныне ты можешь творить в этом мире все, чего действительно хочешь.** Почему ты не делал этого раньше? Просто ты в это не верил или не осознавал своей огромной силы. Люди совершают огромную ошибку, отказываясь верить в собственное могущество.

По мере того как ты будешь проникаться верой в себя и начнешь совершать необыкновенные поступки, ты поймешь, что все это значит. Ты также поймешь смысл следующего: **человек — это то, что он думает, что он чувствует и во что верит.**

Мысль — это образ, который мы проецируем в невидимый мир. Создавая этот образ и питая его своей энергией, ты оживляешь его, обогащаешь своими чувствами и эмоциями. В конце концов твоя мысль материализуется на физическом плане.

Двигаясь последовательно, шаг за шагом, ты можешь осуществить все, что ты хочешь. Начинай с ментального плана (визуализируй событие), затем переходи на эмоциональный план (ощущай событие как свершившееся), а затем — на физический (совершай действия). Но прежде чем начать, ты должен убедиться в том, что твои желания соответствуют потребностям твоей души. Часто мы настолько не осознанны, что делаем массу вещей, которых вовсе не хотели и которые нам даже неприятны и вредны.

Когда такое с тобой происходит, ты ничего не изменишь, пока будешь сваливать вину за свои

**неудачи на других. Другие здесь ни при чем.
За все, что с тобой случается,
несешь ответственность только ты.**

Свыкнись с мыслью о том, что ты сам материализовал случившееся — на пользу оно или нет — и что ты обладаешь великой силой. Разве не замечательно осознавать, что ты можешь использовать свою энергию и могущество так, чтобы с тобой случалось только приятное?

Было бы действительно очень обидно верить в то, что все, что с тобой случается, вызвано какими-то внешними силами. Если ты чувствуешь себя несчастным и думаешь, что виной тому окружающие, то ты сам себя обрекаешь на то, чтобы терпеливо дожидаться, пока изменится их настроение, поведение или характер, поскольку только тогда, быть может, и на твою улишу придет праздник! А если ты болен и в этом тоже винишь других (наследственность, слабое здоровье, плохую погоду и т. п.), тебе потребуется не меньше терпения, чтобы дождаться, пока внешние обстоятельства изменятся и ты сможешь выздороветь. Долго ты собираешься ждать? Не лучше ли самому творить свою жизнь и управлять ею?

Вдумайся: нужно всего несколько секунд, чтобы представить себя счастливым, — и твое тело немедленно это почувствует. Столько же времени нужно, чтобы подумать: «*Я бедный, несчастный, никто меня не любит!*», — и хорошее настроение улетучится на самом первом слове. Одного мига достаточно, чтобы прекратить смеяться, чтобы возненавидеть и чтобы полюбить. В этот миг только от тебя зависит, в какую сторону изменится твоя жизнь. Ты творишь свою жизнь согласно своим решениям, основанным на том, что видят твои физические глаза, а тебе нужно научиться видеть *сердцем*.

Ищи красоту за внешней уродливостью, а любовь и добрые намерения — за внешней критичностью. Так ты сделаешь важный шаг на пути к осознанию. Истинная эволюция заключается в том, чтобы стать существом духовным. **Быть существом духовным — это видеть и чувствовать БОГА во всем.** Божественный Разум хочет, чтобы мы все были счастливы. Сейчас у нас есть шанс получить необходимую помощь для достижения этого — благодаря новой эре, в которую мы вступаем.

Что такое разумная жизнь? Это жизнь, в которой мы вызываем к существованию только то, что нам полезно и приятно. **Любовь, осознанность и чувство ответственности — лучшее, что может сделать нашу жизнь разумной.** О них я еще не раз напомню на протяжении этой книги.

Остановись ненадолго, загляни в свое сердце и припомни, какие мысли каждый день возникают у тебя чаще всего. Ты часто думаешь: «У меня болит голова», «У меня разболелась спина», «У меня проблемы»? Обрати внимание, сколько энергии вкладываешь ты в эти утвердительные формулировки; не удивительно, что боли и проблемы продолжают тебя преследовать. *Мы то, что мы думаем*, — не забывай об этом! Обращаясь с собой неразумно даже в мыслях, ты делаешь свою жизнь невыносимой.

О чем ты обычно говоришь в компании друзей или знакомых? Рассказываешь о своих проблемах или о том, как ты пытаешься их решить? А чем ты занимаешься в минуты отдыха? Смотришь познавательные, духовно обогащающие телепередачи — или предпочитаешь фильмы ужасов, детективы, эротику? Скажи себе, что жизнь на экране искажает реальность. А что ты читаешь? Статьи, которые тебе помогают или обогащают твое сознание, — или заметки о происшествиях? Ты становишься тем, чему позволяешь проникнуть в свое сознание и подсознание.

Ты на Земле не для того, чтобы жить в роскоши или бедности, славе или безвестности, и не для того, чтобы ходить на работу или искать ее. **Ты здесь, чтобы «быть» — чтобы развивать свою индивидуальность, свое Высшее «Я».** Большинство людей уделяют чрезмерное внимание своей персоне. Персона — это то, что видно снаружи, видимая оболочка личности. Мы должны постепенно преобразовать свою личность так, чтобы приблизиться к своей *индивидуальности*.

Ниже я привожу серию упражнений, о которых говорила в предисловии. Ты найдешь их после каждой главы. Если ты действительно хочешь преуспеть в стремлении улучшить качество своей жизни, я настоятельно рекомендую тебе отнестись к этим упражнениям со всей серьезностью.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Изложи на бумаге все, что ты помнишь из сделанного за последнюю неделю, включая:

- все то, что ты сделал осознанно просто для себя, для поднятия своего настроения, чтобы заявить о себе и чувствовать себя счастливым;
- то, что ты сделал для других, уточняя, по собственной ли воле ты это сделал, и если нет, то что заставило тебя это сделать (например, желание избежать чувства вины или страх перед чем-то);
- имена всех, кого ты критиковал или осуждал в течение последней недели, чьи слова или поступки тебе не понравились и ты хотел бы, чтобы они выразились или поступили иначе (независимо от того, критиковал ты их вслух или мысленно);
- в общем, изложи все, что тебе запомнилось.

2. На данном этапе тебе настоятельно рекомендуется повторять следующее утверждение всякий раз, как ты останешься один на один со своими мыслями. И так до тех пор, пока ты не почувствуешь себя готовым приступить ко второй главе.

**Я — проявление божественного,
я — бог, и я могу создать все, чего захочу,
и достичь внутренней гармонии
и огромной внутренней силы.**

Глава 2

СОЗНАНИЕ, ПОДСОЗНАНИЕ, СВЕРХСОЗНАНИЕ

Выполнив упражнения первой главы, ты сдал свой первый «зачет по осознанности» и, смею надеяться, узнал о себе много нового.

Наверняка ты неоднократно совершал неосознанные поступки, а порой в течение одного и того же дня говорил, делал и думал то, о чем потом не мог даже вспомнить. Несомненно, ты делал что-то и для других, не спрашивая себя, приятно это тебе и нужно ли, и даже толком не зная, насколько это действительно нужно другим. Но не расстраивайся.

Во всем мире в среднем в 90% случаев люди действуют, говорят, думают и чувствуют неосознанно и только 10% — осознанно. Удивительно, правда? Это значит, что 90% времени ты проводишь, действуя, говоря и думая машинально и лишь едва осознавая то, что ты чувствуешь. Попытаемся вместе улучшить степень твоей осознанности, поскольку осознание действий, слов, мыслей и ощущений имеет первостепенное значение для получения желаемого результата и твоего становления тем, кем ты хочешь быть.

Часть твоего ментального тела, называемая *подсознанием*, напрямую воздействует на область солнечного сплетения, расположенного между пупком и сердцем. То, что регистрируется твоим подсознанием, воздействует на твои эмоции, которые в свою очередь влияют на твои действия.

Считается, что подсознание активного человека, живущего в большом городе, способно регистрировать до десятка тысяч сообщений в день. Подсознание — это нечто вроде мощного компьютера в твоём теле, регистрирующего все, что происходит в твоей жизни. Начиная с момента зачатия — то есть за девять месяцев до твоего рождения — твое подсознание регистрировало все, что было сказано, увидено, услышано и воспринято твоими органами чувств, — независимо от того, создавал ты это или нет.

Приведу пример возможностей твоего подсознания. Когда ты едешь на работу, оно улавливает каждый дорожный знак, название каждой улицы, каждую рекламу, каждого пешехода, цвета, звуки и даже запахи — в общем, все, что восприняли твои органы чувств. Твое подсознание делает эту работу в известном смысле вопреки твоей воле, поскольку твой уровень сознания пока еще недостаточно высок. Цель подсознания — подстраховать тебя и уберечь от сумасшествия! В некотором роде оно играет роль предохранительного клапана.

Подсознание — это та часть тебя, которая не рассуждает. Она просто принимает и регистрирует все подряд, как компьютер регистрирует данные. Так работает и калькулятор: если ты с его помощью хочешь узнать, сколько будет 4×4 , но при этом наберешь 3×4 , он неизбежно ответит 12, потому что не в состоянии догадаться о твоей ошибке. Он принимает команды такими, какими их получает. Твое подсознание работает точно так же. Оно регистрирует все, что в него проникает, и заставляет тебя действовать соответственно, без твоего ведома, влияя на твои мысли. Ты несколько раз видел один и тот же плакат, рекламирующий новую марку бритвы, а потом, не отдавая себе отчета, приобрел именно эту марку. Почему? Потому, что ты *позволил себя загипнотизировать*. Твое подсознание впитало информацию о новой марке бритвы, и у тебя автоматически возникло желание ее купить. Гипнотизирующих средств такого рода в нашей жизни множество, и одно из сильнейших — телевидение.

Люди не представляют себе, как много информации они впитывают и что она может заставить их делать. Вот почему так важно обращать больше внимания на то, чему ты позволяешь проникнуть в свое подсознание. Оно служит тебе. Оно не знает, ни что такое хорошо, ни что такое плохо. Оно не понимает различия между тем, что тебе полезно, и тем, что вредно. Оно просто делает свою работу, предоставляя в твое распоряжение все, что ему передали и что оно зафиксировало.

Поэтому, если ты часто смотришь фильмы с множеством страшных сцен, если в твоём окружении любят поговорить о чем-нибудь страшном и негативном, это так или иначе обязательно отразится на тебе. Твои негативные мысли

регистрируются подсознанием — и оно неизбежно возвращает их тебе. И вот у тебя в голове снова вертятся мрачные мысли. Подсознание уловит их и снова вернет их тебе... Это замкнутый круг.

Знаешь ли ты, что тебя могут охватить сомнения и беспокойство лишь оттого, что ты слушаешь радио? Ты занят чем-то другим и как будто вовсе не слушаешь, о чем там рассказывает ведущий, но каждое его слово незаметно проникает в твое подсознание.

Фиксируя абсолютно все, подсознание при этом особо выделяет последнюю информацию, которую оно получило или которую ты ему сообщил. Представим, что твое подсознание — это водитель такси, а твоя мысль — это ты, пассажир. Ты просишь шофера отвезти тебя на улицу Папино, дом 8662. Машина отправляется по указанному адресу. Шоферу важно, чтобы адрес был максимально точным. По дороге ты вспоминаешь, что ошибся адресом и улица на самом деле называется Сен-Дени, а не Папино. Ты сообщаем водителю новый адрес, такси делает разворот и едет по новому адресу. Подобно этому таксисту, твое подсознание выполняет последнее полученное от тебя указание.

Если ты без конца передумываешь и меняешь свои решения, твое подсознание в конце концов запутается и не будет знать, что делать и какую команду выполнять. Если ты несколько раз поменяешь адрес поездки, тот же шофер такси врежет по тормозам и воскликнет: *«Слушайте, давайте определимся! Куда вам, в конце концов, нужно ехать?»*

Теперь, когда у тебя есть ясное представление о могуществе подсознания, почему бы тебе не использовать его, чтобы исполнить любое из своих желаний? Многократно посылая подсознанию некое сообщение, можно добиться, что оно организует для тебя ситуации, встречи, события, которые будут способствовать осуществлению твоего желания и исполнению твоей мечты.

К примеру, ты хочешь в следующем году поселиться в красивом доме на берегу озера. Отлично. Ты начинаешь думать об этом, визуализируя дом настолько подробно, что чувствуешь, как тебе в нем хорошо, ощущаешь дуновение свежего

ветерка с озера. Важно, чтобы ты знал: подсознание работает более продуктивно, когда располагает зримыми образами и подпитывается чувствами.

Итак, представь и почувствуй свой будущий дом, думай о нем сосредоточенно каждый день и предпринимай соответствующие действия. Тогда все шансы, что твое желание материализуется, будут на твоей стороне. Каким образом это произойдет? На какие деньги? Не имеет значения. Необходимое средство найдется.

Все как с тем же водителем такси. Дай ему адрес, не меняй его по дороге, любуйся пейзажем за окном и предоставь шоферу доставить тебя туда, куда тебе надо. И ты там будешь. Каким бы ни был маршрут и адрес, таксист тебя привезет туда, куда ты хочешь. Поступай так же со своим подсознанием. Дай ему команду, позволь ему самому выбрать маршрут и жди, пока оно доставит тебя в желаемое место.

Самое главное — помни: нельзя отвлекаться от своей идеи или внезапно менять ее на другую. Не позволяй чужому мнению оказывать на тебя влияние. Как только ты расскажешь другим о своих намерениях, некоторые из них будут рады за тебя, а кто-то негативно отреагирует, услышав о твоей цели. Они завялят тебя вопросами: «*Каким образом ты собираешься приобрести такой дом?*», «*Где ты возьмешь столько денег?*» В твою душу закрадываются сомнения, и ты уже готов отказаться от своей мечты, думая: «*Может быть, я действительно слишком спешу... Может, лучше подождать еще годик?*»

Изменив таким образом свои планы, ты изменил и отданный подсознанию приказ. Вспомни: оно выполняет твою последнюю команду, которая сформировала твою новую картинку: сейчас ты уже не хочешь нового дома. Однако если завтра ты вернешься к своему плану, осознав, что на самом деле очень даже хочешь этот дом у озера, твое подсознание автоматически возобновит работу в этом направлении. Человеку свойственно менять планы слишком часто. Концентрация внимания — это мастерство, которому надо учиться, чтобы затем поддерживать на высоком уровне.

Итак, почему не использовать свое подсознание себе на пользу, зная, что в нем твоя великая сила? Подсознание есть

у каждого человека. Сможешь ли ты извлечь пользу из своего, зависит только от тебя. Начни прямо сейчас зрительно представлять себе, кем ты хочешь быть, что хочешь делать и что иметь в жизни. Хочешь, чтобы тебя все любили? Хочешь лучшего взаимопонимания со своими детьми? С друзьями? С родственниками? Хочешь получить работу, о которой всегда мечтал? Продолжи список. Твое подсознание может сделать для тебя все. Только прикажи. Если ты не любишь свою работу и мечтаешь о другой, сядь и зримо представь, как ты объявляешь друзьям фантастическую новость: *«Я только что нашел потрясающую работу! Это невероятно! Я так счастлив, мне так повезло!»* Почувствуй, что это действительно произошло!

Если ты начнешь осознанно и очень обоснованно рассуждать, сообщая своему подсознанию, что хочешь найти конкретно такую-то работу, с такой-то зарплатой, в таком-то месте, чтобы начальник был с таким-то характером, — ты сведешь свои шансы до минимума. Задача становится слишком сложной. Если ты хочешь, чтобы желание осуществилось, ты не должен пытаться все контролировать. Например, шоферу такси лучше не указывать, какими улицами он должен ехать, — поездка от этого может стать длиннее, скучнее и обойдется тебе дороже.

Дело в том, что нужно попросту довериться своему подсознанию; оно напрямую связано с твоим *сверхсознанием*, которое обладает поистине огромной силой. Скажи своему подсознанию, чего конкретно ты хочешь в качестве конечного результата, но не вдавайся в детали, как именно этого результата достичь.

Хочешь найти любимую? Нет смысла уточнять рост, возраст, цвет глаз, профессию, а также требовать, чтобы она не храпела по ночам и чтобы у нее не было малолетних детей. Повторяю: ты ограничиваешь свои шансы. Твоим критериям наверняка соответствует одна из многих тысяч. Но как насчет духовного аспекта? Лучше будет, если ты попытаешься зримо представить себя в обществе этой женщины, не обязательно воображая ее внешность во всех деталях. Желай невозможного: пусть тебе встретится та, которая лучше всех будет способствовать твоему росту для реализации твоего жизненного

плана. Возможно, ты встретишь женщину, о которой никогда и не думал, но в которой будет все, что тебе действительно нужно.

Я слышала, что в таком большом городе, как Монреаль, насчитывающем миллион жителей, каждый человек в любовном плане совместим по меньшей мере с тремя с половиной тысячами людей противоположного пола, так что на этот счет тебе не о чем беспокоиться.

Как я уже упомянула выше, очень важно не забывать о той части себя, которая называется сверхсознанием. Это твоя божественная сторона; которой известно обо всех твоих прошлых и будущих жизнях, о твоём нынешнем жизненном плане. Это твоя внутренняя сила, которая в точности знает, каким путем ты должен идти, чтобы достичь божественного совершенства. Одним словом, сверхсознание — еще одно название БОГА.

Когда ты просишь, желаешь или сильно нуждаешься в чем-то и отдаешь соответствующий приказ своему подсознанию, чрезвычайно важно предложить ему посоветоваться с твоим сверхсознанием, чтобы удостовериться, что твое желание действительно благотворно для тебя. В противном случае ты получишь сообщение, в котором будет указано, что тебе предпочтительнее желать другого. И это новое желание будет даже сильнее первого.

Вернемся к примеру с домом на озере. Если такой дом не соответствует тому, что в данный момент наиболее для тебя благотворно, и если ты готов выслушать посыл своего сверхсознания, ты в течение ближайших дней или недель получишь от него сообщение. Чтобы воспринять его, ты должен внимательно следить за своими ощущениями. **Твой внутренний Бог говорит с тобой главным образом через твои чувства. То, что ты чувствуешь, намного важнее того, что ты думаешь.**

Когда новое желание даст о себе знать и ты окажешься в нерешительности, прислушайся к своим чувствам в отношении того и другого. От какого из них у тебя захватывает дух? Когда ты это поймешь, принять решение будет легко. «*Вот чего я сейчас хочу! А вовсе не дом у озера...*» По открывшейся

новой перспективе ты узнаешь и осознаешь, что получил адресованное тебе сообщение и понял его содержание.

Это так успокаивает — знать, что в тебе есть невероятная сила, напрямую связанная с силами Вселенной, со всем космосом, со сверхсознанием каждого живущего на Земле, как каждая клетка в человеческом организме связана со всеми другими.

Твое сверхсознание всегда с тобой, чтобы направлять тебя и поддерживать в любой ситуации круглосуточно. Кстати, неплохо было бы дать ему имя. Когда ты научишься говорить с собой и выходить на связь со своим сверхсознанием, у тебя будет чувство, что ты общаешься с лучшим другом. Тебе, конечно, виднее, как лучше назвать его, но я обычно советую выбрать имя, которое было бы уникальным и не связанным ни с какими воспоминаниями. Я рекомендую назвать его РУМА, от французского слова «АМУР» — «любовь», прочитанного наоборот. Поговори с ним. У тебя теперь есть невероятно могучий друг, на которого всегда можно положиться.

Ты поймешь, что на самом деле ты никогда не был одинок. Великая сила внутри тебя в точности знает, что для тебя хорошо. И если ты подумаешь, скажешь или сделаешь что-то наперекор этой великой внутренней силе, твоё сверхсознание не замедлит отправить тебе сообщение через твоё подсознание. Это послание даст тебе знать, что в данный момент ты делаешь что-то себе во вред.

Видишь, как все чудесно? Теперь ты сам себе терапевт. Ты можешь жить по своему усмотрению и получать уведомления о каждом неверном шаге или неосознанном действии. Больше не надо ни о чем беспокоиться, думать и передумывать, а также слишком много размышлять перед тем, как принять решение. Твоя великая внутренняя сила, твой БОГ сделает это вместо тебя и лучше тебя. Можно больше не ломать голову над решением сложных ментальных задач, а положиться на то, что с ними лучше справится заложенная в нас великая сила, неустанно направляющая нас во всех наших решениях. Это называется «уметь отпускать».

Вот некоторые из сообщений, которые твоё сверхсознание может прислать тебе, предупреждая о том, что в

данный момент происходит нечто для тебя неблагоприятное: эмоции берут верх над рассудком (прежде всего гнев, чувство вины, страхи), недомогания, болезни, упадок сил, проблемы с весом, несчастные случаи, разные виды зависимости, тяга к алкоголю или наркотикам, сонливость или бессонница, обжорство или, наоборот, отвращение к пище и т. п.

С момента своего рождения ты уже получил тысячи подобных сообщений. Не зная, как их расшифровать, ты приписывал свои недомогания или беспокойства каким-то внешним причинам. Вот почему большинство людей живут как бы в глухой защите — они ищут истоки проблем не в том месте.

Теперь ты знаешь, что ты был создан по образу и подобию БОГА, а значит — совершенным. **В каждый момент ты совершенен настолько, насколько можешь.** Всякий раз, как с тобой случается нечто, идущее вразрез с твоими желаниями и потребностями, то есть причиняющее тебе страдания, БОГ в своем совершенстве посылает тебе сообщение, указывая, что ты сбился с пути ЛЮБВИ. Это сообщение совершенно; оно обращает твоё внимание на то, что твоё мышление — процесс, происходящий внутри тебя, — неправильно ровно настолько, насколько сильно ты страдаешь во внешнем мире.

БОГ в своей безусловной любви дал нам свободу выбора, что даёт нам свободу делать свои ошибки и жить так, как нам нравится. Вот почему с нами случается столько неприятностей. *Мы плохо пользуемся нашей свободой выбора.* БОГ любит тебя так же сильно, как только мать может любить своё дитя — без всяких условий.

Если ребенок хочет покинуть дом в возрасте, который родители считают слишком юным, чтобы проживать собственный опыт, скорее всего, родители будут противиться этому и станут навязывать ему свой жизненный опыт, не принимая в учёт потребностей ребенка. И это проявление любви, основанной скорее на страхе, чем на безусловной любви.

Если бы они любили его по-настоящему, то смогли бы поделиться с ребенком своими волнениями относительно его решения, приняв необходимость отпустить его на свой страх и риск (как бы ни было сильно желание удержать), и

с пониманием отнести к его стремлению накапливать собственный жизненный опыт и учиться тому, что ему по душе.

БОГ поступает с тобой именно так. ОН всегда здесь, у тебя внутри. ОН видит все, что происходит; в то же время ОН предоставляет тебе свободу выбирать, что ты хочешь или не хочешь. Если ты поступаешь вразрез с ЕГО великими естественными законами, БОГ немедленно посылает тебе послание через твоё сверхсознание. Как отнести к этому посланию — ты тоже решаешь сам.

Если с тобой случилось несчастье, ты заболел, если тебя захлестнули эмоции — чем давать волю гневу или отчаянию, лучше прими случившееся и поблагодари твоего внутреннего БОГА за послание. Сопротивляться — только усугублять ситуацию. Посмотри на себя со стороны и осознай, что в данный момент ты переживаешь опыт, смысл которого в том, чтобы лучше узнать себя. Постарайся понять то, что БОГ пытается объяснить тебе. Это освободит тебя. Это поможет тебе привести себя в гармонию с самим собой и обрести глубокий внутренний покой.

Начиная с сегодняшнего дня я буду говорить с тобой как с тем, кто принял твердое решение стать намного осознаннее и научиться быть хозяином своей жизни. Остается только научиться понимать послания и действовать соответственно.

УПРАЖНЕНИЯ

1. *Прежде чем перейти к следующей главе, опиши на листе бумаги все, что с тобой произошло и что тебе запомнилось из того, чему ты обязан мощи своего подсознания. Ты, вероятно, не знал, что именно таким образом спровоцировал определенные ситуации и события в своей жизни. Попробуй вспомнить все подробности, даже если тебе это неприятно. Бывает, что ты боишься чего-то определенного — и, как нарочно, именно это вскоре и происходит. Или наоборот, тебе вдруг страшно захотелось чего-то — и оно падает тебе в руки. Сам того не ведая, ты программируешь свое подсознание. Отныне ты начнешь осознавать эту силу,*

которая всегда обитала в тебе, даже если ты не знал о ее существовании.

2. Затем визуализируй — представь себе то, чего бы тебе хотелось в реальности в ближайшие дни. Пусть это будет какая-то безделушка или простенькое событие. Подумай о том, что доставило бы тебе удовольствие, и пожелай себе этого в ближайшее время. Думай об этом по нескольку раз в день, визуализируй, пытайся ощутить. Если это событие, представляй его уже свершившимся. Проведи этот тест, и ты осознаешь, каким могуществом ты обладаешь в отношении материализации своих желаний. Важно, чтобы ты знал: подсознание не видит разницы между прошлым и будущим. Если ты скажешь: «Однажды у меня будет то-то и то-то», оно не поймет. Оно понимает только ясный образ: «у меня есть». Вот почему важно визуализировать себя вместе с желаемым предметом или в центре желаемого события.
3. Перечитывай эту главу до тех пор, пока одно из твоих желаний не осуществится.
4. Прежде чем ты приступишь к следующей главе, как можно чаще, изо дня в день повторяй следующее утверждение:

**Теперь я считаю свое тело
своим лучшим другом и проводником на Земле.
Я заново учусь уважать, принимать
и любить его так, как оно того заслуживает.**

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Важно понимать разницу между *обязательствами* и *ответственностью*. Словари определяют слово *ответственность* как моральную обязанность отвечать за последствия своего выбора.

Ты наверняка согласишься со мной, что чаще всего нам приходится отвечать за последствия выбора, сделанного другими. Если кто-то в нашем окружении по какой бы то ни было причине чувствует себя несчастным, у нас тоже портится настроение и мы чувствуем себя чуть ли не виноватыми. Мы автоматически стараемся помочь этому человеку или предлагаем ему решения, способные изменить текущую ситуацию, даже если он не просит нас о помощи. Данный пример не имеет ничего общего с истинным чувством ответственности.

Наша ЕДИНСТВЕННАЯ ответственность на Земле — это наша собственная эволюция. Иными словами, это наша способность признать, что мы сами делаем выбор, принимаем решения и, следовательно, сами должны отвечать за их последствия.

Ты ответствен за свою жизнь с момента рождения. Возможно, это покажется тебе невероятным, но ты выбрал себе родителей, семейную и социальную среду, даже страну. Все это входит в понятие ответственности. Этот выбор был сделан тобой согласно твоему жизненному плану в мире душ еще до твоего рождения.

Пока у тебя остаются малейшие сомнения в принятии на себя ответственности за все в своей жизни, ты не можешь ее преобразовать. Ты должен понять и принять, что только ты отвечаешь за свою жизнь. Если тебе не нравится результат принятого тобой решения, подумай и прими другое. Никто не может творить твою жизнь за тебя. Твоя главная ответственность — это ответственность за себя самого, за свою жизнь. Из

этого следует, что другие точно так же несут ответственность за ИХ собственную жизнь.

Лучший подарок, какой только могут сделать родители своим детям, — это приучить их к ответственности как можно раньше. Например, если однажды утром ребенок не захотел идти в школу, поскольку ему просто лень, и попросил отца написать ему справку о том, что он болен, то можно сказать, что он принял решение, но при этом не пожелал отвечать за его последствия. В таком случае ответственный отец написала бы на клочке бумаги: *«Мой сын не захотел идти в школу»*. Сынишке вряд ли понравилась бы такая записка, и он наверняка стал бы хныкать, на что отец ответил бы: *«Это твое решение. Почему я должен лгать и выдумывать оправдания, за которые мне будет стыдно? Хочешь решать — будь добр брать на себя ответственность за последствия!»*

За этим, к примеру, может последовать разговор отца с сыном о том, почему именно ему не хочется или страшно идти в школу.

Другой случай. Маленький мальчик хочет выйти поиграть на улицу, но погода довольно холодная, а одеваться как следует ему не хочется. Отец предлагает ему одеться теплее. Ребенок упрямится: он не хочет надевать на себя слишком много. Отцу остается только пожать плечами и уступить, предупредив, разумеется, о возможных последствиях. Это его организм, так что ему и решать. Если отец станет пугать ребенка простудой, мысль о болезни застрянет у мальчика в голове и он непременно вернется с насморком или гриппом.

Отец также может признать полную ответственность ребенка в этом случае и сказать по-другому: *«Если ты думаешь, что не замерзнешь, то иди так. Но когда тебе станет холодно, вернись и оденься теплее»*. В этом случае ребенок поведет себя совершенно иначе. Он не простудится, поскольку не будет думать о болезни, а когда почувствует, что ему стало холодно, вернется и по собственной воле наденет еще что-нибудь. Как часто дети действуют себе во вред просто из стремления поступить наперекор родителям!

С другой стороны, как часто родители жалуются на неудавшуюся жизнь лишь потому, что ребенок пошел не тем

путем, какой они для него уготовили (например, не захотел поступать в университет). Или начал употреблять наркотики, связался с ворами и в конце концов угодил в тюрьму. У таких родителей есть все причины считать себя несчастными, но не по той причине, о которой они думают. *Они взяли на себя ответственность за решения, принятые другим человеком, за чужой выбор.* Они несчастны и страдают, поскольку поступают наперекор великим естественным законам, наперекор порядку вещей.

Увы, мы продолжаем вести себя подобным образом на протяжении всей нашей взрослой жизни. Мы постоянно следим за тем, как бы не разочаровать наших близких, считаем себя ответственными за них. Мы думаем, что если они несчастны, то мы должны на время забыть о себе и все делать для них. Таким поведением мы добиваемся только того, что наше эго растет и раздувается. Оно мешает нам слышать голос сердца, следовать великим законам любви и не менее великим — ответственности.

Как только мы начинаем действовать наперекор этим законам, мы провоцируем реакции, которые проявляются в форме негативных эмоций, страхов, чувства вины, а те в свою очередь становятся причинами множества недугов и болезней. Для управления Землей были созданы великие законы — физические, космические, психические, духовные. Если кто-то опрометчиво выпьет стакан яду, приняв его за обыкновенную воду, это вызовет в его организме сильнейшую реакцию, поскольку будет нарушен физический закон.

Великий закон ответственности является частью закона любви и закона разумности. Этот великий духовный закон затрагивает самые глубины души.

Каждый человек на Земле несет ответственность за самого себя, за то, какой он ЕСТЬ, за то, что он ДЕЛАЕТ, и за то, чем он ОБЛАДАЕТ.

Чувствовать или считать себя ответственным за счастье или несчастье других всегда влечет за собой последствие — *чувство вины*. Если ты узнаешь себя в этих строках, если ты человек гиперчувствительный, чувствующий себя ответственным

за все, что случается с другими, особенно с твоими близкими, то ты уже знаешь, насколько это чувство делает тебя самого ранимым и несчастным. Кроме того, ты возбуждаешь в себе ответные ожидания. Когда мы готовы на все ради других, мы, естественно, ожидаем того же с их стороны. Если нам не отвечают тем же, мы испытываем глубокое разочарование, возмущаемся, впадаем в депрессию.

Ты выбрал себе тех родителей, у которых тебе есть чему поучиться. Отрицая это, ты открываешь дверь целой веренице пренеприятнейших ситуаций.

**Точно так же ты сам выбрал своих детей —
осознанно или нет — не для того, чтобы вместо них
управлять их жизнью, а чтобы направлять их,
не пытаясь при этом их контролировать,
и чтобы учиться у них.**

Каждая встреча, каждая ситуация на твоем пути несет в себе опыт, способствует твоему развитию. Вот почему, если у тебя есть дети, так важно как можно раньше научить их быть ответственными за свои решения.

Если твой сын объявляет тебе, что он бросает учебу, поскольку ему надоело учиться или не нравится то, чему его учат в школе, советую ответить ему: *«Хорошо. Но ты знаешь, что тебя ожидает, если ты бросишь школу? Ты хорошо подумал о возможных последствиях? Например, готов ли ты к тому, что, не имея аттестата, тебе, скорее всего, придется работать там, куда примут, и вовсе не обязательно там, где бы тебе хотелось? Ты к этому готов?»*

Если он ответит утвердительно и это действительно его выбор, то лучше не возражать и позволить ему прожить свой собственный опыт. В противном случае он начнет нервировать тебя по поводу и без повода. Родители могут направлять своих детей и давать им советы, но должны предоставлять им право решать самим, следовать этим советам или нет.

Если у тебя есть маленькие дети или ты готовишься стать родителем, ты с сомнением отнесешься к тому, что они сами несут ответственность за себя. Возможно, ты возразишь: *«Чувство ответственности — это прекрасно, но не могу же я*

оставить своих детей на произвол судьбы, я ведь за них отвечаю! И потом, это мне придется расплачиваться, если мой сын, например, не найдет работу. Не брошу же я его без денег на улице!»

Что бы ни случилось, **твоя единственная ответственность перед детьми как родителя заключается в том, чтобы любить их и направлять.** Вспомни самого себя в детстве. Думаю, у тебя не было ни всех игрушек, каких хотелось, ни многого другого. Но ты знал, что родители тебя любят, и жил в атмосфере любви и сердечности. Разве не это было для тебя тогда самым главным?

Все, чего хочет каждый человек на Земле, — это **жить в любви.** Это самая заветная мечта каждого, хоть и не все отдают себе в этом отчета. В следующей главе я опишу, что такое на самом деле истинная любовь. Решение произвести на свет ребенка непременно накладывает определенные обязательства — точно так же, как не обходится без обязательств никакая совместная жизнь.

Никто не приходит на Землю с жизненным планом, который бы заключался в ответственности за счастье или несчастье другого человека. Ты не в ответе за счастье или несчастье отца, матери, детей, жены, мужа, друзей, знакомых и т. д.

Однако *ты отвечаешь за то, как люди к тебе относятся.* Странно, не правда ли? Вежливы с тобой или грубы, критичны или доброжелательны, зависит полностью от тебя. Ты бессознательно привлекаешь к себе то, чем являешься. Другие поступают с тобой так, как ты сам с собой поступаешь. Осознаешь ли ты это?

Возьмем в качестве примера человека, который всякий раз, когда оказывается в твоём присутствии, начинает критиковать всех и вся. Ничто ему не по вкусу, и, что бы ты ни сказал, он, похоже, ни с чем не согласен. Если ты обвинишь его в критиканстве, он обрушится на тебя с ответными обвинениями и критикой, что вполне естественно — это ведь ты решил, что он такой. Этот человек присутствует в твоей жизни, чтобы ты осознал, насколько преувеличенно критичен ты к самому себе. Кто-то другой найдет этого же человека вполне приятным и не увидит в нём ничего, кроме честности и искренности. Предельно критичный с тобой, он преображается в самую

учтливость с теми, кто воспринимает его иначе. При этом он не меняет своих оценок, но в его суждениях теперь гораздо меньше критики.

То, как люди ведут себя с тобой, определяется исходящими от тебя вибрациями. Окружающие — это проводники, помогающие тебе осознать процессы, происходящие в самых глубинах твоего существа. Также в понятие ответственности входит закон сеяния и жатвы.

У тебя может создаться впечатление, что в зависимости от перемен в твоём образе мыслей меняются и люди вокруг тебя. Между тем они остаются все теми же. Вернее будет сказать, что, начиная мыслить иначе, чем прежде, ты тем самым высвечиваешь другие аспекты их личности. Видишь, как далеко заходит понятие ответственности? Вот почему ты должен всегда осознавать, кто ты есть, что ты говоришь и что делаешь. Начни прямо сейчас применять это понятие на практике в твоей жизни.

Коротко говоря, ответственный человек — это тот, кто осознает, что он своими решениями, действиями и реакциями непрерывно творит свою жизнь по своему собственному выбору. Он также знает, что и другие люди в такой же мере несут ответственность за каждый свой выбор, за свои решения, действия и реакции.

Как определить, ответственный ты человек или нет? По тому, отвечаешь ли ты за последствия своих действий, а еще больше — предоставляешь ли другим отвечать за их собственные.

Большинству людей, чувствующих себя ответственными за счастье других, трудно объяснить разницу между *ответственностью* и *обязательствами*. Им кажется, будто они связаны обязательствами даже тогда, когда никаких обязательств нет. Понятие ответственности находится на уровне БЫТЬ, тогда как обязательства — на уровне ИМЕТЬ и ДЕЛАТЬ. Мы не можем обязаться «быть» кем-то; это понятие настолько обширно, что не поддается контролю.

Что же такое **обязательство**? Это действие, связывающее нас с кем-либо обещанием или договоренностью в устной или

письменной форме. Например, наемный работник связывает себя с нанимателем обязательством работать с такого-то до такого-то часа, выполнять такие-то функции и получать за это такую-то зарплату. Вот что такое обязательство.

Отношения между детьми и родителями характеризуются обязательствами, а не ответственностью. Решая произвести на свет детей, мы как родители берем на себя обязательство обеспечить им жизненные условия и содержать их до тех пор, пока они сами не будут в состоянии зарабатывать себе на жизнь, то есть до достижения ими возраста, установленного законом конкретной страны. Обеспечивать детей крышей над головой, питанием и одеждой является частью родительского обязательства.

Это, однако, не означает, что дети должны получать все, чего им захочется. Мы обязаны обеспечивать их только самым необходимым. Если родители хотят дать детям больше, то это их выбор, но не обязанность. Дополнения не входят в число обязательств. То же и в случае с наемным работником, обязавшимся выполнять определенную работу для работодателя. Если он хочет делать больше, пусть делает, но это его личный выбор. Важно, чтобы прежде всего соблюдались основные обязательства.

Родители не могут взять на себя обязательство, что ребенок БУДЕТ счастлив, добр, умен или всегда здоров. Ответственность за это лежит на самом ребенке.

Если ты взял на себя обязательство, важно его выполнять. Помни: «Что посеешь, то и пожнешь».

Если ты не выполняешь свои обязательства по отношению к другим, ты можешь и с их стороны рассчитывать только на то же самое!

Ты не можешь снять с себя ответственность, так как она — твоя, она является частью тебя. Но ты можешь снять с себя взятое ранее обязательство ввиду его возможных последствий. Многие постоянно отказываются от своих обязательств, тогда как другие просто забывают о них, не слишком заботясь о последствиях. Если ты часто так поступаешь, ты рискуешь навлечь на себя массу неприятностей и проблем в отношениях с окружающими.

Поэтому, прежде чем принять решение, остановись и спроси себя: *«Во что это мне обойдется в плане моих отношений с окружающими, моего здоровья, благополучия, отношений и т. д.?»* Если ситуация не грозит осложнениями или если потери невелики, а главное — если ты чувствуешь, что готов отвечать за последствия, то можешь считать, что легко отделался.

Может случиться, что ты договорился о встрече, чтобы провести вместе вечер или сделать вместе какую-то работу, но потом у тебя возникло более важное дело. Возможно, ты из тех, кто в подобных случаях не осмелится вовремя отменить взятое на себя обязательство из страха, что на него обидятся, что он не найдет нужных слов или что его пристыдят или осудят? И ты снова и снова оказываешься перед необходимостью делать что-то, что тебе не нравится? Мы часто слишком торопимся с обязательствами, берем их на себя необдуманно и потом жалеем. Если такое случится с тобой, отменяй взятое на себя обязательство без колебаний и промедления.

Нетрудно ведь позвонить человеку и сказать, что ты принял решение изменить свои планы. Будь искренен и честен; скажи, например: *«Я знаю, что обещал, но не можем ли мы договориться о другом? Я согласился слишком поспешно»*. Ты даже не обязан объясняться или оправдываться.

То же самое относится к обязательствам перед самим собой. Например, в один прекрасный день ты принимаешь решение, что отныне ежедневно будешь делать гимнастику. Ты взял перед собой обязательство. Ты дал себе обещание. Первые дни все идет прекрасно, но постепенно ты начинаешь делать гимнастику все реже — то нет времени, то устал, то забыл... В конце концов происходит неизбежное: ты полностью прекращаешь занятия. Ты чувствуешь себя виноватым и недоволен собой. Ты упрекаешь себя в том, что никогда не доводишь начатое до конца. Ты сравниваешь себя с другими. Ты мучаешь себя риторическим вопросом, способен ли ты когда-нибудь вообще измениться к лучшему.

Чем заниматься самоуничижением, ты мог бы просто сказать себе: *«Хорошо. Я взял перед собой обязательство, я обещал себе делать гимнастику каждый день, но я передумал. Я принял*

это решение поспешно. Сейчас у меня нет времени, но я возобновлю занятия позже».

Таким образом ты снимаешь с себя обязательство и больше не чувствуешь за собой вины. Ничто не мешает тебе взять другое обязательство, помягче, делать гимнастику не ежедневно, а, скажем, три-четыре раза в неделю. Но осторожно! Если ты войдешь во вкус вот так легко отказываться от обязательств, помни: *что посеешь, то и пожнешь*. Вскоре другие люди начнут поступать с тобой аналогичным образом. Готов ли ты расплачиваться за это?

Принимая решение жить вместе с кем-то, прежде всего научись брать на себя обязательства. Если вас будет двое, трое или больше под одной крышей, вам лучше всем вместе определить, как вы будете жить все вместе в гармонии и справедливости, четко распределив обязанности.

Типичный пример — влюбленная пара, которая решила жить вместе или пожениться. Все идет хорошо до тех пор, пока не оказывается, что неизвестно, кто должен ходить в магазин, чистить ванну, мыть посуду, выносить мусор, делать уборку, вести семейный бюджет и т. д. В совместной жизни важно умело распределить обязанности. Дома, как и на работе, каждый должен знать, что он должен делать. К примеру, если три человека мусорят в доме, то они же должны договориться и делать уборку вместе.

Я предлагаю всем заинтересованным лицам собраться за одним столом и составить на бумаге список того, что надо делать по дому. Если в какой-то день кто-то не может выполнить свои обязанности, желательно заранее предусмотреть возможность замены или обмена обязанностями. Умение распределять и брать на себя обязательства, при необходимости отказываться от них, заранее вместе предусмотреть последствия в случае их нарушения — отличный способ улучшить отношения в совместной жизни. Это относится и к семьям с детьми. Кто и как будет заниматься их воспитанием и развитием?

Ясно и четко определенные обязательства дают четкое направление нашего движения в будущем в любой сфере жизни. Умение брать на себя обязательства поможет избежать неоправданных ожиданий и неприятных эмоций.

УПРАЖНЕНИЯ

1. *Вспомни недавнюю ситуацию, ответственным за которую ты считаешь кого-то другого. Подумай о своей собственной ответственности и, если осознаешь ее, постарайся связаться с этим человеком и объясниться с ним.*
2. *Вспомни еще одну ситуацию, в которой считаешь виновным другого. Признай, что этот человек несет ответственность за свою жизнь, за каждый свой выбор, за свои решения и реакции. Снова, проясни ситуацию с этим человеком.*
3. *Напиши на листе бумаги минимум пять обязательств из тех, которые взял на себя за последние месяцы. Удастся ли тебе их выполнять? Способен ли ты при желании отказаться от них? Ты быстро заметишь, как часто тебе приходится заставлять себя делать что-либо для других, хотя тебе совершенно этого не хочется. В каждом случае объяснись с соответствующим человеком.*
4. *Утверждение, которое я рекомендую тебе повторять как можно чаще, прежде чем перейти к следующей главе:*

***Я один несу ответственность за свою жизнь
и предоставляю своим близким
точно так же отвечать за их жизнь.***