

МИШЛИН СЕН-ЖАК

ЛИЗ БУРБО

ПУТЕВОДИТЕЛЬ
ПО ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ
Инструменты для самопознания
и самоисцеления



[Большая энциклопедия Сущности]

СОФІЯ

МИШЛИН СЕН-ЖАК

ЛИЗ БУРБО

ПУТЕВОДИТЕЛЬ
ПО ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ
Инструменты для самопознания
и самоисцеления

[Большая энциклопедия Сущности]



«СОФИЯ»

2012

УДК615.851
ББК 53.57
Б91

Перевод с французского В. Трилиса

Б91 Бурбо Лиз, Мишлин Сен-Жак
Путеводитель по Внутренней Силе:
Инструменты для самопознания и самоисцеления /
Перев. с фр. — М.: ООО Издательство «София»,
2012. — 608 с.

ISBN 978-5-399-00398-6

«Путеводитель по Внутренней Силе» (Большая энциклопедия Сущности) задуман как справочная книга, посвященная познанию себя и открытию своего духовного мира. Она содержит свыше 500 статей, расположенных в алфавитном порядке.

Цель этой книги — дать людям своего рода инструментарий для раскрытия сознания, а также ответить на множество вопросов о том, как им быть, делать, иметь.

Наша душа просит нас использовать все наши состояния бытия, чтобы помочь себе на духовном пути. Инструменты, заключенные в этой книге, предназначены для того, чтобы научить тебя осознанию и указать путь к физическому и духовному исцелению.

УДК 615.851
ББК 53.57

Ранее книга выходила под названием
БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СУЩНОСТИ

Copyright © Lise Bourbeau 2003,
© Micheline St-Jacques 2003

ISBN 978-5-399-00398-6 © «София», 2010
© ООО Издательство «София», 2010

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	11	БУНТ	52
ВВЕДЕНИЕ	12	БЫТИЕ	53
АБОРТ	20	ВЕЖЛИВОСТЬ.....	53
АБСОЛЮТ, АБСОЛЮТНЫЙ	21	ВЕРА	54
АВТОНОМИЯ	21	ВЕРНОСТЬ	56
АГОРАФОБИЯ	21	ВЕРОВАНИЯ МЕНТАЛЬНЫЕ, или ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ	56
АГРЕССИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА	23	ВЕРОВАНИЯ РЕЛИГИОЗНЫЕ	60
АГРЕССИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ	28	ВЕС (проблемы веса)	62
АГРЕССИЯ (ЧУВСТВО УГРОЗЫ)	28	ВИДИМОСТЬ	66
АД	30	ВЛАСТНОСТЬ	66
АКАШИ	30	ВЛАСТЬ	67
АЛКОГОЛИЗМ	30	ВЛИЯНИЕ	68
АЛЬТРУИЗМ	30	ВНЕЗАПНАЯ БОЛЬ	70
АМБИЦИЯ	30	ВНУТРЕННЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ	70
АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ	31	ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ	72
АНТИПАТИЯ	31	ВНУТРЕННИЙ МИР	74
АПОКАЛИПСИС	31	ВОДОЛЕЙ	75
АСТРАЛ, АСТРАЛЬНЫЙ МИР	32	ВОЗДЕРЖАНИЕ	75
АСТРАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ	33	ВОЛЯ (стремление)	75
АСТРАЛЬНОЕ (тело)	34	ВООБРАЖЕНИЕ	77
АУРА	34	ВОРОВАТЬ	78
АУТЕНТИЧНОСТЬ	34	ВОСКРЕСЕНИЕ	80
БАЛАНС ЖИЗНИ	34	ВОСПИТАНИЕ	81
БЕГСТВО	37	ВОСПРИЯТИЕ	82
БЕДНОСТЬ	38	ВОСХИЩАТЬСЯ	82
БЕЗЗАБОТНОСТЬ	38	ВРЕМЯ	82
БЕЗОПАСНОСТЬ (чувство безопасности)	39	ВРОЖДЕННЫЙ	87
БЕЗРАЗЛИЧИЕ	40	ВСЕЛЕННАЯ	87
БЕЛАЯ ВОРОНА	42	ВЫБОР	87
БЕСПОКОЙСТВО	42	ВЫСШАЯ МЕНТАЛЬНОСТЬ	87
БЕССИЛИЕ	43	ГАЙЯ (Земля)	87
БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ	43	ГАРМОНИЯ	90
БЕССОННИЦА	43	ГНЕВ	92
БЕСТАКТНОСТЬ	44	ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ	95
БЕСЧУВСТВЕННЫЙ	44	ГОРДОСТЬ	97
БЛАГОДАРНОСТЬ	44	ГОРДЫНЯ	98
БЛАГОТВОРНЫЙ	44	ГОРЕЧЬ	100
БОГАТСТВО	45	ГРЕХ	100
БОГ, ВЫСШАЯ СУЩНОСТЬ	46	ГУРУ	101
БОГ ВНУТРЕННИЙ	48	ДАР	102
БОЖЕСТВЕННАЯ МУДРОСТЬ	49	ДАРИТЬ	102
БОЛЕЗНЬ	50	ДВОЙСТВЕННОСТЬ	104
БОЛЕЗНЬ ВРОЖДЕННАЯ	51	ДВУСМЫСЛЕННОСТЬ	104
БОЛЬ	52	ДЕДРАМАТИЗИРОВАТЬ	105
		ДЕДУКЦИЯ	105

ДЕЙСТВОВАТЬ	106	ЗЕМЛЯ	170
ДЕЛЕГИРОВАТЬ (власть, ответственность)	107	ЗЕРКАЛО (метод)	171
ДЕЛИТЬ(СЯ), РАЗДЕЛЯТЬ	109	ЗЛО	173
ДЕМОН	110	ЗЛОБА	174
ДЕНЬГИ	110	ЗЛОЙ	175
ДЕПРЕССИЯ	112	ЗЛОПАМЯТСТВО	176
ДЕТИ (отношения с молодежью) ..	114	ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ	176
ДИАЛОГ	120	ЗНАНИЕ ПОДЛИННОЕ; УМЕНИЕ ..	177
ДИЛЕММА	121	ЗНАНИЯ	177
ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ	122	ИДЕАЛ; ИДЕАЛЬНЫЙ	178
ДИСЦИПЛИНА	122	ИДЕЯ	179
ДОБРО (принцип добра и зла)	124	ИЗМЕНИТЬСЯ (желание изменить себя)	181
ДОВЕРИЕ К ДРУГИМ	125	ИЗНАСИЛОВАНИЕ	182
ДОВЕРИЕ К ЖИЗНИ	126	ИЗОБИЛИЕ	182
ДОВЕРИЕ К СЕБЕ	127	ИМИТИРОВАТЬ	183
ДОГМА	130	ИМПУЛЬС	183
ДОЛГ	130	ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ	184
ДОМИНИРОВАТЬ	131	ИНТЕЛЛЕКТ	184
ДОСТОИНСТВО	131	ИНТИМНОЕ	185
ДРАМАТИЗИРОВАТЬ	131	ИНТРОВЕРТ	186
ДРУЖБА	134	ИНТРОСПЕКЦИЯ	187
ДУХ	134	ИНТУИЦИЯ	187
ДУХОВНОСТЬ	135	ИНЦЕСТ	189
ДУХОВНЫЙ МИР	136	ИСКРЕННОСТЬ	195
ДУША	136	ИСПЫТАНИЕ	195
ДУША-БЛИЗНЕЦ	138	ИСТИНА	195
ДУША РОДСТВЕННАЯ	138	КАПРИЗ	196
ДУШЕВНАЯ ТРАВМА	139	КАРМА	197
ДЫХАНИЕ	141	КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ	198
ДЬЯВОЛ	142	КОНСТАТИРОВАТЬ	199
ЕДИНЕНИЕ	142	КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ И НАД ДРУГИМИ	199
ЕСТЕСТВЕННЫЙ	142	КОНФЛИКТ	201
ЖАЛОСТЬ	143	КОНФЛИКТ ВНУТРЕННИЙ	205
ЖЕЛАНИЕ	144	КРАСОТА	205
ЖЕЛАНИЕ ЧУВСТВЕННОЕ	146	КРИЗИС	206
ЖЕНСКОЕ (начало)	147	КРИТИКА	207
ЖЕРТВА	148	ЛГАТЬ	209
ЖИВОТНЫЕ	153	ЛЕГКОСТЬ	210
ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО	154	ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ	211
ЖИЗНЬ НЕ МИЛА	157	ЛИЧНОСТЬ	211
ЖИТЬ	157	ЛИШЕНИЯ, НЕХВАТКА (чувство) ...	212
ЗАБАВЛЯТЬСЯ	157	ЛОВКОСТЬ	212
ЗАБОТА	159	ЛОЖНОЕ СМИРЕНИЕ	213
ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ	159	ЛОЖНЫЙ УЧИТЕЛЬ	213
ЗАВИСИМОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ	161	ЛЮБОВЬ К ДРУГИМ	213
ЗАВИСТЬ	163	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ	214
ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ	164	МАГНЕТИЗМ	216
ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ .	166	МАЗОХИЗМ	217
ЗАКОНЫ (великие)	169		

МАНИПУЛЯЦИЯ	219	НЕБЕСА	263
МАНТРА	220	НЕБРЕЖНОСТЬ	264
МАСКА	220	НЕВЕРНОСТЬ	265
МАСТЕР	220	НЕВОЗМУТИМОСТЬ	265
МАТЕРИАЛЬНЫЙ МИР	221	НЕГАТИВНОСТЬ	265
МЕДИТАЦИЯ	222	НЕДОВЕРИЕ	266
МЕДИУМИЗМ	224	НЕДОМОГАНИЕ	266
МЕДИЦИНА	225	НЕДООЦЕНИВАТЬ	266
МЕСТЬ	226	НЕДОСТОЙНЫЙ	267
МЕТАФИЗИКА	227	НЕЗАВИСИМОСТЬ	267
МЕТЕМПСИХОЗ	229	НЕНАВИСТЬ	267
МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ	230	НЕОБЕСПЕЧЕННОСТЬ	269
МЕЧТЫ (грезы)	231	НЕПРИВЯЗАННОСТЬ	269
МИР АСТРАЛЬНЫЙ	232	НЕРВОЗНОСТЬ	269
МИР ДУХОВНЫЙ	232	НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ	270
МИР МАТЕРИАЛЬНЫЙ	232	НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ	272
МИСТИКА	232	НЕСЧАСТЬЕ	274
МЛАДЕНЕЦ	232	НЕТЕРПЕНИЕ	274
МНЕНИЕ	232	НЕТЕРПИМОСТЬ	274
МОГУЩЕСТВО	232	НЕУДАЧА	275
МОДЕЛЬ	232	НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ	275
МОЗГ	233	НЕУРАВНОВЕШЕННЫЙ	276
МОЛИТВА	233	НЕУСТОЙЧИВОСТЬ	276
МОЛОДОСТЬ	235	НЕХВАТКА	277
МОТИВАЦИЯ	238	НИЗШАЯ МЕНТАЛЬНОСТЬ	277
МОЩЬ, МОГУЩЕСТВО	238	НОВЫЙ (характер)	277
МУДРОСТЬ	241	НОРМАЛЬНЫЙ	279
МУЖСКОЕ (начало)	241	ОБВИНЕНИЕ	280
МЫСЛЕННАЯ ПРОЕКЦИЯ	243	ОБЕЩАНИЕ	282
МЫСЛЕННОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ (аффирмация)	244	ОБМАНЫВАТЬСЯ	282
МЫСЛЕФОРМА	245	ОБРАЗЕЦ, МОДЕЛЬ	283
МЫСЛЬ (сила мысли)	245	ОБЩЕНИЕ	284
НАБЛЮДАТЬ	246	ОБЪЕКТИВНОСТЬ (быть объективным)	287
НАВЯЗЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ (одержимость; наваждение)	247	ОБЯЗАННОСТЬ	288
НАДЕЖДА	249	ОБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ	289
НАИВНОСТЬ	250	ОГОРЧЕНИЕ	293
НАМЕРЕНИЕ	250	ОГРАНИЧЕНИЕ	293
НАПРАВЛЯТЬ	252	ОДЕРЖИМОСТЬ	294
НАСИЛИЕ СЛОВЕСНОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ	253	ОДИНОЧЕСТВО	296
НАСИЛИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ	254	ОЖИДАНИЕ	297
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ	256	ОЖИРЕНИЕ	299
НАСТАВЛЯТЬ	258	ОЗАБОЧЕННОСТЬ	299
НАСТАВНИК ВНУТРЕННИЙ	258	ОНЕЙРОЛОГИЯ	300
НАСТАВНИК СВЫШЕ	259	ОПТИМИЗМ	300
НАСТОЙЧИВОСТЬ	260	ОПЫТ	300
НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ	261	ОПЫТ МИСТИЧЕСКИЙ	301
НАСТОЯЩЕЕ МГНОВЕНИЕ	261	ОРГАНИЗАЦИЯ	302
НАСТОЯЩИЙ	262	ОСОЗНАНИЕ	304
НАСТРАИВАТЬСЯ	263	ОСТОРОЖНОСТЬ	304
		ОСТАВИТЬ	305
		ОТВЕРГНУТЬ	306

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	308	ПРЕДАТЕЛЬСТВО	365
ОТДАВАТЬ	312	ПРЕДЕЛ	367
ОТДЫХ	312	ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ	368
ОТКАЗ, ОТРЕЧЕНИЕ	312	ПРЕДПОЧТЕНИЕ	369
ОТКРОВЕНИЕ	314	ПРЕДСКАЗАНИЕ	370
ОТПУСТИТЬ (ситуацию), ОТРЕШИТЬСЯ	315	ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ	370
ОТРЕЧЕНИЕ	317	ПРЕДЧУВСТВИЕ	370
ОТСТРАНЕННОСТЬ	317	ПРЕПЯТСТВИЕ	371
ОЧАРОВАНИЕ, ВОСХИЩЕНИЕ	317	ПРИВЫЧКА	372
ОШИБКА	318	ПРИВЯЗАННОСТЬ	374
ПАМЯТЬ	319	ПРИЗНАНИЕ (достоинств)	375
ПАНИКА	321	ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ	376
ПАРАНОРМАЛЬНЫЕ ЯВЛЕНИЯ	322	ПРИМИРЕНИЕ	377
ПАРАПСИХОЛОГИЯ	323	ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ	377
ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ	323	ПРИНИМАТЬ (получать)	377
ПЕРЕГОВОРЫ	324	ПРИНЯТЬ	378
ПЕРЕМЕНЫ	325	ПРИОРИТЕТ	378
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ	328	ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ	379
ПЕССИМИЗМ	330	ПРИСТРАСТИЕ	381
ПЕЧАЛЬ	330	ПРИТЯЖЕНИЕ	381
ПИТАНИЕ	332	ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ	381
ПИЩА	333	ПРИЯТИЕ	381
ПЛАКАТЬ	333	ПРИЯТИЕ СЕБЯ	384
ПЛАН ЖИЗНИ	335	ПРОБЛЕМА	386
ПЛАНИРОВАНИЕ	336	ПРОВИДЕТЬ	386
ПОВЕДЕНИЕ	336	ПРОЗРАЧНОСТЬ	386
ПОВИНОВЕНИЕ	337	ПРОКЛЯТИЕ	387
ПОДГЛЯДЫВАНИЕ	338	ПРОРОК; ЛЖЕПРОРОК	387
ПОДКЛЮЧЕННЫЙ (быть подключенным)	338	ПРОРОЧЕСТВО	388
ПОДСОЗНАНИЕ	341	ПРОСТОТА	391
ПОДЧИНЕНИЕ	342	ПРОЦВЕТАНИЕ	392
ПОЗИТИВНОСТЬ	344	ПРОШЛОЕ	393
ПОЗНАНИЯ	345	ПРОЩЕНИЕ	395
ПОКИНУТЬ	345	ПРОЯВЛЕНИЯ (закон)	398
ПОЛЕЗНОСТЬ	347	ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ	399
ПОЛУЧАТЬ	349	ПСИХИЧЕСКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	400
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ	349	ПСИХИЧЕСКИЙ ДАР	401
ПОМОЩЬ В ЖИЗНИ	350	РАБОТА (иметь работу)	401
ПОМОЩЬ ДРУГИМ	351	РАБОТА (любить свою работу)	404
ПОМОЩЬ ОТ ДРУГИХ	353	РАВНОВЕСИЕ	406
ПОНИМАТЬ	353	РАВНОДУШИЕ	407
ПОРАЖЕНИЕ	355	РАДОСТЬ ЖИЗНИ	407
ПОРАЖЕНЧЕСТВО	356	РАЗВИТИЕ, ЭВОЛЮЦИЯ	408
ПОСЛАНИЕ СВЫШЕ	356	РАЗВОД	410
ПОСТ	356	РАЗДВАИВАТЬСЯ	410
ПОТЕРЯ	357	РАЗДРАЖЕНИЕ	410
ПОТРЕБНОСТЬ	358	РАЗЛИЧИЕ	410
ПРАВДИВЫЙ	361	РАЗОЧАРОВАНИЕ	411
ПРАВО ВЫБОРА	364	РАЗРЫВ	411
ПРЕДАННОСТЬ	364	РАЗРЯДИТЬСЯ	411
		РАЗУМ	412

РАЙ	413	СМЕХ, СМЕЯТЬСЯ	462
РАССЛАБЛЕНИЕ	413	СМИРЕНИЕ	463
РАССТРОЕННЫЙ	414	СМИРИТЬСЯ (уступить)	464
РЕАКЦИЯ	415	СМЫСЛ БЫТИЯ	465
РЕАЛЬНОСТЬ	415	СМЫСЛ ЖИЗНИ	466
РЕБЕНОК/ДЕТСТВО	415	СНОВИДЕНИЕ	466
РЕБЕНОК ВНУТРЕННИЙ	417	СОБЛАЗН	468
РЕБЕНОК (желание иметь его)	418	СОБРАННОСТЬ (сосредоточен-	
РЕВНОСТЬ	419	ность; уравновешенность)	470
РЕЗОНАНС	421	СОБСТВЕННОЧЕСТВО	471
РЕЛАКСАЦИЯ	421	СОВЕТ (давать совет)	471
РЕЛИГИЯ	421	СОВЕТ (получить совет)	472
РЕТРОСПЕКЦИЯ	421	СОГЛАШЕНИЕ	472
РЕШЕНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ	422	СОЗНАНИЕ (СОВЕСТЬ)	472
РЕШЕНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОЕ	423	СОЗНАНИЕ КОЛЛЕКТИВНОЕ	474
РИГИДНОСТЬ	424	СОМНЕНИЕ	475
РИСКОВАТЬ	426	СОН	476
РОБОСТЬ	428	СОПРОТИВЛЕНИЕ	478
РОДИТЕЛЬ	431	СОСТРАДАНИЕ	479
РЫБЫ (эра Рыб)	434	СПИРИТИЗМ	480
САМООБЛАДАНИЕ	434	СПОКОЙСТВИЕ	480
САМООЦЕНКА	435	СПОСОБНОСТЬ	481
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ		СПОСОБНОСТЬ К ВЛАСТИ	482
(АВТОНОМИЯ)	437	СПРАВЕДЛИВОСТЬ	483
САМОУБИЙСТВО (суицид)	438	СРАВНЕНИЕ	483
САНСКРИТ	440	СТАРОСТЬ	485
САНАНА	440	СТЕСНЕНИЕ	486
СВЕРХСОЗНАНИЕ	441	СТРАСТЬ В ДЕЙСТВИИ	487
СВЕТОВАЯ СУЩНОСТЬ	441	СТРАСТЬ В СУПРУЖЕСКИХ	
СВОБОДА	441	ОТНОШЕНИЯХ	488
СВОБОДНАЯ ВОЛЯ	443	СТРАХ	489
СДАТЬ (не выдержать)	444	СТРАХ ПЕРЕД ЖИВОТНЫМИ	492
СЕКСУАЛЬНОЕ		СТРЕСС	493
ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЕ	444	СТЫД	495
СЕКСУАЛЬНОЕ		СТЫДЛИВОСТЬ	496
ПРЕСЛЕДОВАНИЕ	444	СУБЛИМИНАЛЬНОЕ	497
СЕКСУАЛЬНОСТЬ	444	СУДЬБА	497
СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗМЫ	447	СУЖДЕНИЕ	498
СЕКТА	448	СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА	
СЕМЬЯ	450	(желание создать)	500
СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТЬ		СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА	
(чрезмерная)	451	(жизнь в браке)	501
СЕРДЦЕ		СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА	
(«быть в своем сердце»)	451	(разрыв/развод)	505
СИЛА	452	СУРОВОСТЬ	507
СИМПАТИЯ	452	СУЩЕСТВО	507
СЛАБОСТЬ	452	СУЩНОСТЬ; БЫТИЕ	507
СЛИЯНИЕ	453	СЧАСТЬЕ	508
СЛОВО (сила слова)	454	ТАЛАНТ	510
СЛУЧАЙ (счастливый), ШАНС	455	ТВЕРДОСТЬ, СТОЙКОСТЬ	512
СЛУШАТЬ	459	ТВОРИТЬ (СОЗДАВАТЬ)	513
СМЕРТЬ	460	ТВОРЧЕСКАЯ СПОСОБНОСТЬ	513

ТЕЛЛУРИЧЕСКИЙ	514	ЦЕЛОМУДРИЕ	553
ТЕЛО АСТРАЛЬНОЕ	514	ЦЕЛЬ	553
ТЕЛО БУДДИЧЕСКОЕ	515	ЦЕЛОСТНОСТЬ	556
ТЕЛО КАУЗАЛЬНОЕ	515	ЦЕННОСТЕЙ СИСТЕМА	556
ТЕЛО МЕНТАЛЬНОЕ	515	ЦЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ	559
ТЕЛО ТОНКОЕ	516	ЧАКРЫ	
ТЕЛО ФИЗИЧЕСКОЕ	517	(энергетические центры).....	561
ТЕЛО ХРИСТИЧЕСКОЕ	519	ЧЕСТНОСТЬ	564
ТЕЛО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ	519	ЧИСТИЛИЩЕ	564
ТЕЛО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ	521	ЧИСТЫЙ ДУХ	564
ТЕНЬ	522	ЧУВСТВЕННОСТЬ	564
ТЕРПЕНИЕ	522	ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	565
ТЕРПИМОСТЬ	523	ЧУВСТВОВАТЬ	565
ТОСКА	524	ЧУВСТВО ВИНЫ	567
ТРАВМА	524	ЧУВСТВО ВИНЫ (у другого)	570
ТРАНСФОРМАЦИЯ	524	ЧУДО	571
ТРАУР	527	ШАНС	572
ТРЕБОВАНИЕ	528	ЩЕДРОСТЬ, ВЕЛИКОДУШИЕ	572
ТРЕВОЖНОСТЬ	530	ЭВОЛЮЦИЯ	572
ТРУДНОСТЬ	531	ЭГО	573
УВАЖЕНИЕ	533	ЭГОИЗМ	575
УВЕРЕННОСТЬ	534	ЭГОЦЕНТРИЗМ	575
УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	534	ЭДИПОВ КОМПЛЕКС	576
УДОВОЛЬСТВИЕ	535	ЭЗОТЕРИЧНОСТЬ	584
УЕДИНЕНИЕ	537	ЭКЗОРЦИЗМ	584
УНИЖЕНИЕ	537	ЭКОЛОГИЯ	585
УНЫНИЕ	538	ЭКСГИБИЦИОНИЗМ	586
УПАДОК СИЛ, ХАНДРА	539	ЭКСТРАВЕРТ	586
УПРЯМСТВО	540	ЭЛЕМЕНТАЛЬ	587
УСПЕХ	541	ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ	
УСТАЛОСТЬ	542	САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ	588
УСТАНОВКА	544	ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ	
УСТОЙЧИВОСТЬ	545	СТРАДАНИЕ	588
УТВЕРЖДАТЬСЯ	545	ЭМОЦИЯ	590
УЧИТЕЛЬ	546	ЭМПАТИЯ	593
УЯЗВИМОСТЬ	546	ЭНЕРГИЯ (подъем)	594
ФИЗИЧЕСКАЯ ТРАВМА	546	ЭНЕРГИЯ (снижение	
ФИЗИЧЕСКОЕ	547	или недостаток)	595
ФИЗИЧЕСКОЕ СТРАДАНИЕ	547	ЭНЕРГИЯ ТВОРЧЕСКАЯ	596
ФИКСАЦИЯ	547	ЭНТУЗИАЗМ	597
ФОБИЯ	548	ЭРА ВОДОЛЕЯ	598
ФРУСТРАЦИЯ	548	ЭРА РЫБ	602
ФУЗИЯ, ФУЗИОННЫЙ	548	ЭФФЕКТИВНОСТЬ	602
ХАНДРА	550	ЮНОСТЬ	602
ХАРАКТЕР.....	550	Я ЕСМЬ	604
ХОЗЯИН; МАСТЕР; УЧИТЕЛЬ		ЯСНОВИДЕНИЕ	605
(ложный)	550	ЯСНОСТЬ	605
ХОЛОДНОСТЬ	551	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	607
ХРАБРОСТЬ	552		
ХРИСТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ	553		
ХРОНИКИ АКАШИ	553		

ПРЕДИСЛОВИЕ

Идея этой книги вызревала на протяжении нескольких лет, вплоть до той минуты, когда Лиз Бурбо, погруженная в практическую работу, вдруг поняла, почему столь многим людям не удастся быть самими собой: в своей жизни они неправильно определяют само состояние бытия. Что означает, например, быть эгоистом, быть самостоятельным, быть свободным, быть смиренным, быть спокойным? И тогда у нее появилось желание дать определения этим понятиям именно на уровне «*быть*», связав их с личностным развитием. И свести всю систему этих понятий в единую книгу.

Тем временем Мишлин Сен-Жак прилежно проходила все этапы становления школы «*Слушай Свое Тело*». Она на практике убедилась, что методики открытия сознания через истинную любовь дают блестящие результаты. Для собственного удобства и быстрого поиска она объединила отдельные элементы этих методик в картотеку, а вскоре увидела, что такая картотека может помочь каждому на его пути. Она рассказала о своей идее Лиз Бурбо, и тогда они решили вместе написать эту книгу.

Мы искренне желаем, чтобы как можно больше людей, желающих эффективно управлять состоянием своей личности, подхватили послание, заключенное в этой книге.

ВВЕДЕНИЕ

Первостепенная миссия этой книги — дать людям своего рода инструментарий для раскрытия сознания, а также ответить на множество вопросов о том, как им *быть, делать, иметь*. И еще мы просто вводим новые понятия. Мы не ставим своей целью изложение великой исчерпывающей теории всего, что относится к сознанию как таковому, — ведь каждая статья разрослась бы в таком случае до размеров главы, а то и целой книги.

Наше толкование многих слов, естественно, может сильно отличаться от принятого в обычных словарях. Здесь оно обращено к сознанию человеческого существа с той главной целью, чтобы это существо научилось познавать себя, а в итоге — дало себе право быть самим собой. И это только первые шаги на пути человека к важнейшей цели — любить себя. Тому, кто оказался в тяжелом положении, эта книга может помочь открыть и развить внутреннюю способность к счастью.

Поскольку некоторые статьи тесно связаны между собой, а также чтобы избежать повторений, в книге используется система внутренних ссылок. Слова, написанные ЗАГЛАВНЫМИ БУКВАМИ, приглашают тебя прочесть соответствующую статью. Некоторые статьи стоит перечитать — это способствует более глубокому усвоению. Мужской род употребляется преимущественно только для простоты изложения. Как и во всех других книгах Лиз Бурбо, здесь сохранено обращение к читателю на «ты». Ты заметишь также, что такие важные понятия, как любовь, приятие, прощение, ответственность, интеллигентность и могущество твоего внутреннего Бога, повторяются во многих определениях. Это сделано намеренно: наше эго столь сильно сопротивляется этим понятиям, что всем нам необходимо часто повторять их, притом в течение многих лет.

Некоторые темы, сами по себе не являющиеся инструментами личностного роста (например, *аура, астрал, чакры* и некоторые другие), введены с единственной целью —

пополнить источник информации и сделать статью более насыщенной. С другой стороны, большие темы — любовь, эмоции, зависимости, сексуальность, вес, питание, прощение, зеркало, расшифровка недомоганий и болезней, глубокие душевные травмы — представляют собой очень сложный материал, требующий серьезной разработки, но и воздающий за нее сторицей. В связи с этим для более глубокого познания себя рекомендуется заранее — возможно, прибегая также к помощи других источников, — более четко очертить и выяснить сущность проблемы, прежде чем искать ее скрытые первопричины.

Каждому из нас самому надлежит определить тот момент, когда наступит пора открыть в себе и использовать взамен устаревших новые запасы, новые инструменты для улучшения качества своей жизни. Человек, пытающийся всю жизнь пользоваться одними и теми же средствами — то есть придерживаться одних и тех же установок, одних и тех же способов поведения, одних и тех же верований, которые давно уже не оправдывают себя, а иногда просто вредят, — похож на хозяйку, которая упорно пользуется старой, изношенной утварью. Если какой-то инструмент перестал нормально работать, разве не заменяем мы его новым, тем самым облегчая себе жизнь? Вряд ли, к примеру, мы захотим всю жизнь пользоваться старой неавтоматической стиральной машиной только потому, что когда-то она была нам полезной, — тем более если узнаем, что существуют новые модели, которые сильно облегчают труд и позволяют сэкономить время на более приятные вещи. Все развивается!

Но давайте не будем забывать, что развитие человеческого существа возможно только через познание себя и через истинное осознание, которое приобретается лишь на собственном опыте.

Однако нередко случается и так, что после чтения некоторой статьи или в результате внезапного осознания человек внезапно сам открывает свои возможности. Это можно только приветствовать, ведь научаясь познавать и любить себя, мы наилучшим образом используем ресурсы, поступающие от нашего *внутреннего наставника*.

* * *

Обычно чем больше человек *имеет* (денег, материальных благ, почестей, дипломов и т. п.), тем больше хочет. Он постоянно сосредоточен на поиске того, чего, как ему кажется, не хватает для полного счастья. Но зачем *иметь* все это, если сердце несчастно? Когда человек страдает, эмоции часто берут верх — и здоровье сдает. Наша душа просит нас использовать все, что нас окружает, все наши *состояния бытия*, чтобы помочь себе на духовном пути, который ведет нас к соприкосновению с БОГОМ, пребывающим внутри нас и вокруг нас. С другой стороны, нам не всегда дано точно знать, с чего начнется выздоровление или какая капля переполнит чашу — и человек станет *жертвой*, больной и несчастной. Настоящая трансформация, или выздоровление, происходит при сочетании разных элементов. Инструменты, заключенные в книге «ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ», предназначены для того, чтобы научить тебя осознанию и указать путь к физическому и духовному выздоровлению.

* * *

Когда в нашей жизни неожиданно наступает тяжелая ситуация, у нас возникает такое чувство, будто все вокруг рушится. Вполне естественно воспринимать это как определенного рода несправедливость. Эмоции, которые мы испытываем в подобных ситуациях, выбивают нас из колеи и не позволяют принять новый опыт. Как следствие, мы в течение некоторого времени не способны найти выход. Главным источником трудностей оказывается наше желание все контролировать. Мы не можем согласиться с тем, что все, что с нами происходит, составляет часть важного для нашей эволюции опыта и что мы можем полностью довериться нашему внутреннему БОГУ, этому великому Я, которое безошибочно знает, что нам нужно для развития. Словом, мы чаще бываем *реагирующими существами*, чем собранными хозяевами своей жизни.

Трудность осознания некоторых способов поведения вытекает из того факта, что мы считаем свою реакцию нормальной, ведь она, похоже, у всех такая. А ведь ниче-

го подобного. Пусть все мы люди, пусть все движемся к одной — и единственной — цели, то есть к свету, к смыслу нашего бытия, однако каждый из нас уникален и уроки жизни каждого неповторимы. Путь, ведущий нас к единой цели, имеет форму бесчисленных и очень разных тропинок. Эта книга даст вам широкий выбор возможных на каждом шагу решений.

Столкнувшись с трудностью, человек собранный не *реагирует*, а *отвечает*. Он говорит: «Эта ситуация возникла в моей жизни неспроста. Это должно научить меня чему-то важному». **Решение любой проблемы уже есть в нас.** Достаточно войти в контакт с нашим внутренним могуществом и использовать наш самый лучший инструмент — собственное тело во всех его измерениях — физическом, эмоциональном и ментальном, — чтобы снова почувствовать себя в строю, на службе у своей сущности. Если я сумею принять проблематичную ситуацию как отражение некоторой страдающей части меня самого, мне легче будет стать наблюдателем этой ситуации, легче будет ею управлять и больше не выпускать из рук вожжи собственной жизни. Таким образом, все, что мы переживаем, и все, что нас окружает, становится причиной пробуждения нашего сознания. Опыт, который нам кажется самым трудным, на самом деле оказывается самым лучшим средством осознания нашего внутреннего богатства — как ни тяжело бывает это понять и принять.

* * *

Наш внутренний БОГ, или «сверхсознание», постоянно шлет нам сигналы: он сообщает, что в нашем образе мыслей появилось что-то нездоровое. Примеры таких сигналов — обуревающие нас эмоции, внутренний дискомфорт, недомогания и болезни, упадок сил, проблемы веса, несчастные случаи, желание принять спиртное или наркотик, слишком длительный или слишком короткий сон, чрезмерный или недостаточный аппетит и т. п. Когда наступает подобное состояние, важно поблагодарить тело за полученное сообщение, понимая, что это не случайность. Твой внутренний Бог ищет способ помочь тебе. Прислушайся!

Поскольку каждое человеческое существо уникально и сложно своей личностью и багажом персонального опыта, получается, что к одной и той же ситуации может приводить множество различных причин. Например, расстройство здоровья у одного человека может быть сигналом неправильного образа мыслей; у кого-то другого болезнь может быть результатом «наследственных» ментальных верований, глубоко укоренившихся в длинной цепи поколений; у третьего это неотвратимый жизненный урок, заложенный в его судьбу.

Ты увидишь, что в этой книге очень редко идет речь о глубинных причинах. Если же это и делается, то только ради того, чтобы выявить некую важную связь, необходимую для лучшего понимания. Акцент ставится прежде всего на осознание, на установки и стереотипы поведения, которые нужно пересмотреть, на действия, которые следует предпринять, и на средства, которые помогут тебе полнее примириться с собой.

Для тебя не менее важно употребить всю свою рассудительность для проверки собственных чувств при чтении той или иной статьи. Будь бдителен: не отмахивайся небрежно от всего, что тебя раздражает, на что ты реагируешь или что считаешь для себя несущественным.

Несущественным? Наоборот! Именно в таком материале могут быть скрыты самые важные ключи, которые помогут тебе лучше познать себя и таким способом улучшить свою жизнь, свои личные и общественные отношения. Знай также, что твои конфликты с другими людьми нужны были для того, чтобы привлечь твое внимание к собственным внутренним конфликтам. Вот почему говорят, что в конечном счете от всего на свете есть польза.

Таким образом, когда мы недовольны жизнью, когда не удается добиться желаемых результатов, мы можем изменить наши прежние схемы мышления, наши убеждения и установки, наше поведение и попробовать употребить новые средства. Это может только улучшить условия нашей жизни и принести нам счастье. Переживая новый опыт, мы многое обретаем. Не так важно, что мы переживаем — проблему, страх, трудность, внутренний дис-

комфорт, недомогание, болезнь, сомнения или еще какую-нибудь неприятность; важно посмотреть внутрь себя и понять то, что мы чувствуем; после этого можно решиться на необходимые перемены и выбрать новые, отличные от прежних способы поведения. Вот в чем признак настоящей мудрости.

Наша книга содержит множество практических советов на этот счет.

Для того чтобы трансформация была надежной и длительной, мы рекомендуем в течение трех месяцев попробовать терпеливо вести себя по-новому, чтобы хорошо усвоить этот новый вариант поведения. За этот период ты получишь полезные для себя результаты, хотя для того, чтобы усвоение достигло клеточного уровня, иногда требуется и больше времени. Если результаты покажутся тебе неудовлетворительными, ты можешь испробовать другие варианты поведения — в любом случае это будет способствовать изменению твоей внутренней установки. Важно при этом не перескакивать через этапы — это ни к чему хорошему не приведет.

Желание поскорее достичь успеха равнозначно желанию КОНТРОЛИРОВАТЬ, а контроль обычно вызывает сопротивление. Что-то подобное иногда происходит с автоматическими дверями: если двери открываются слишком медленно, можно попытаться подтолкнуть их, но вскоре мы убеждаемся, что это ничего не дает. Нам просто не следует так торопиться, и двери откроются сами.

* * *

Из всех предлагаемых средств наиболее важным для настоящей трансформации является *приятие*. Оно прямо подводит нас к опыту безусловной любви: мы принимаем всякий переживаемый нами опыт и узнаём, кто мы есть на самом деле. Мы — духовные существа, которые решили пережить определенный человеческий опыт в материальном мире. Все живое тянется к свету, и мы тоже хотим возвратиться к нему, а лучшим для этого средством на нашей планете является БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ. Любить означает *принимать* невзирая на все наши установки. Это

послужит единственному: мы обретем ЛЮБОВЬ К СЕБЕ и другим.

Нежелание принимать пережитый опыт, отказ от ОТВЕТСТВЕННОСТИ и недостаток любви — главные причины нашего сопротивления и наших трудностей.

В этой книге часто поднимается вопрос о системах ценностей и верований, ведь они тоже лежат в основе многих наших трудностей. Из этого следует, что не так уж необходимо все понимать интеллектуально. Пытаться понять — это ментальная категория, порождаемая нашей системой ценностей, то есть тем, что мы уже пережили и чему научились в прошлом, — а этот опыт у всех различен. Поэтому приходит и уверенность, и чувство освобождения, когда мы осознаем, что вовсе не обязаны *понимать все* — откуда, каким образом, когда и зачем возникла та или иная ситуация.

Принять и признать, что мы — существа ответственные и что всякая ситуация становится частью нашего ученичества и нашего личного расцвета, — этого достаточно, чтобы достичь великой трансформации. Это пример безусловного *приятия*.

Статьи ПРИЯТИЕ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ПРОЩЕНИЕ и ОСОЗНАНИЕ имеют исключительное значение; от этих понятий зависит все разнообразие восприятия и усвоения большинства других статей. Поэтому тебе следует как можно чаще возвращаться к ним. С другой стороны, поскольку наглядная картина лучше тысяч слов, мы советуем тебе время от времени смотреть на таблицу О ЛЮБВИ в конце книги. Один взгляд на нее поможет тебе собраться и вернуться в свое сердце.

Книга «ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ» будет особенно нужна, когда ты станешь пользоваться методикой расшифровки верований, которую преподают в школе *Слушай Свое Тело*. Если ты обнаруживаешь в себе некое верование, например «Я не позволяю себе быть СВОБОДНЫМ из страха прослыть ЭГОИСТОМ», тебе в высшей степени полезно проверить истинные определения этих слов. Очень вероятно, что твои определения ложны; они-то и поддерживают в тебе это ВЕРОВАНИЕ.

Самое большое желание, которое испытывали Лиз Бурбо и Мишлин Сен-Жак, когда создавали эту книгу, заключалось в том, чтобы помочь тебе улучшить качество твоей жизни.

Став повседневным справочником, эта книга позволит тебе облегчить дорогу к счастливой жизни. Мы желаем от всего сердца, чтобы она стала для тебя полезным инструментом, который поможет открыть дверь в собственное сердце и обнаружить в нем внутренний свет — как показано на обложке.

В заключение напомним тебе, что чтение этой книги окажет положительное воздействие на твою жизнь только при том условии, что ты *предпримешь действия*. Одно дело — прочитать рецепт хорошего блюда, другое — приготовить его. Ты получишь ощутимые результаты, только если перейдешь к действиям.

ПРИЯТНОГО ЧТЕНИЯ!

МОТИВАЦИЯ

Действие сил (сознательных или бессознательных), которые определяют поведение, но без моральной оценки.

Мотивация побуждает нас к действию и заставляет добиваться намеченного результата. Если, например, ты ищешь работу и мотивирован страхом безденежья, то ухватишься за первое попавшееся предложение. Вряд ли в таком случае результаты будут соответствовать твоим потребностям. Если же ты мотивирован приобретением новых знаний, развитием своих талантов и возможностей, результаты будут другими. Ты найдешь работу, которая позволит тебе быть счастливым, и, несомненно, обретешь больше уверенности в себе. Это и есть самая лучшая мотивация.

Таким образом, важнейшее значение приобретает проверка мотивации, скрывающейся за нашим поведением, за каждым поступком или высказыванием. Вот еще один пример: человек просит тебя помочь ему. Если ты берешься помочь из страха не быть любимым в случае отказа, то этот выбор не сделает тебя счастливым. Если же твое намерение (мотивация) состоит в том, чтобы просто оказать услугу, без ожиданий, из чистого удовольствия помочь человеку, подарить ему свое время, — в этом случае ты будешь счастлив. Что бы ни происходило, результат всегда определяется мотивацией. См. также статью ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ.

Важно помнить, что за мотивацией стоит огромная сила ПРИТЯЖЕНИЯ. Если ты мотивирован страхом, ты так или иначе притянешь к себе источник этого страха. Вот почему так важно постоянно проверять свои мотивации.

МОЩЬ, МОГУЩЕСТВО

Способность оказывать влияние на других людей. Действенность, сила.

С точки зрения духовной, это слово относится к нашей великой внутренней силе, БОГУ, огромным творческим способностям. Божественное могущество — это та сила, которая посредством великих универсальных законов управляет Мирозданием и сообщает ему гармонию.

Могущество человека проявляется в его природной силе, в той энергии бытия, которая делает его непобедимым. Если он падает, то поднимается с еще большими силами и решимостью. Когда он в контакте со своей внутренней божественной мощью, он непоколебим, и повлиять на него трудно. Энергия циркулирует свободно, и он чувствует в себе постоянное *присутствие*, помогающее ему и ведущее его в любых обстоятельствах. Он держится крепко, потому что твердо знает: с любой ситуацией он справится — он не одинок.

Наше могущество мы можем проявлять многими способами:

1) через СОЗНАНИЕ — все лучше осознавая, кем мы являемся на самом деле;

2) когда выражаем наш ЭНТУЗИАЗМ;

3) когда ВЕРИМ в себя и во Вселенную. Когда мы говорим: «Да будет воля Твоя» или: «На милость Бога», мы отдаем себя в руки Божества, той могучей внутренней силы, которая существует вне физического мира;

4) через нашу внутреннюю СИЛУ, которая помогает нам расширить наши пределы. Мы выражаем ее в виде актов мужества. В критических случаях наша внутренняя сила может трансформироваться в силу физическую;

5) через нашу способность быть МУДРЫМИ — свойство, включающее умеренность и осторожность;

6) через подлинное ЗНАНИЕ. Когда мы находимся в контакте с нашим внутренним могуществом, мы знаем все необходимое, потому что это также контакт с нашей ИНТУИЦИЕЙ;

7) через ВОЛЮ — это проявление вытекает из решения, соответствующего нашему намерению.

Все эти разнообразны способы выражения собственного могущества помогают нам укрепить себя и облегчают нашу жизнь. Нам достаточно только захотеть чего-то — и ментальное и эмоциональное тела тут же начинают служить нашей сущности. Так мы реализуем всю нашу силу и проявленную мощь, направляя ее на то, что будет лучшим для нас, и черпая ее вновь и вновь из великого универсального источника для созидательной деятельности.

Мы можем почувствовать, как поднимается в нас наше могущество, когда, став лицом к лицу с трудным испытанием, принимаем решение выдержать его, победить. Мы способны стать лицом к лицу с любимыми превратностями судьбы, призвав свое мужество, силу и решимость. Внутренняя сила помогает нам выстоять и победить в материальном мире, а от этого прибывают наши ментальные, эмоциональные и физические силы. Это, в свою очередь, помогает нам восстановить и укрепить контакт с нашим внутренним могуществом — самой основой нашего бытия, нашей сущности.

Сила — это также показатель, по которому мы узнаем, благотворно ли то, что мы делаем, говорим, чувствуем, думаем или желаем, то есть соответствует ли это потребностям нашей сущности. Даст ли это нам силу или оно ее подрывает? Если подрывает, ослабляет — значит, мы пребываем в СТРАХЕ, а не в ЛЮБВИ К СЕБЕ. Другими словами, сила — это хорошее средство РАЗЛИЧЕНИЯ.

Могущество определяется как нечто такое, что мы чувствуем в себе, но что не принадлежит к физическому миру, тогда как власть, способности — свойства, проявляющиеся внешне (например, способность говорить, смеяться и т. п.). Подобным образом мы чувствуем могущество океана: соединяясь с могуществом ветра, оно производит колоссальные волны.

Таким образом, когда человек в контакте со своим могуществом, ему нет нужды ни доказывать, ни завоевывать ВЛАСТЬ. И наоборот, утратив контакт со своим божественным могуществом, он пытается установить власть над другими и присвоить себе их силу — или же подчиняется сам. Люди, охваченные гордыней, могут верить, что это их питает, дает им энергию; на самом же деле это не более чем иллюзия — им приходится постоянно все начинать сначала.

Можно сказать, что человеческое существо обладает самым великим могуществом на этой планете, ведь в нас наиболее ярко выражена божественная сила. Поскольку мы способны признать, что мы — боги-творцы, пришедшие для того, чтобы пережить опыт БОГА в материи, мы тем самым создаем этот мир — и мы же являемся его хозяевами и хранителями. Становясь более сознательными,

используя великие ЗАКОНЫ любви и наше внутреннее могущество, мы придем к такой жизни, какой желаем.

МУДРОСТЬ

Качество человека, который подтвердил свою способность к надежному и правдивому суждению и свою искренность в решениях и действиях.

Обычно такой человек имеет за плечами немалые познания и жизненный опыт. С другой стороны, самих по себе познаний недостаточно. К ним необходима способность *чувствовать* — себя и других — без предрассудков и предубеждений. Обладая широким общим видением, мудрый человек превосходно осознает свои слова и решения и в совершенстве управляет ими. Он щедро делится своей мудростью с другими, не стремясь к славе и не стараясь кого-то в чем-то убедить. Он служит источником вдохновения, и у него особая АУРА. Каждому приятно находиться в присутствии такого человека.

Мудрость можно также определить как результат исследования человеческого сознания. Личность, достигшая мудрости, становится УРАВНОВЕШЕННОЙ, внимательной к ПОТРЕБНОСТЯМ — и других людей, и к собственным. Она всегда непринужденно спокойна, открыта и доверчива; она живет в мире с собой и со своим окружением. Известно, что мудрость — это понимание и приятие *сердцем*, то есть когда поддерживается контакт сердца с интеллектом. Это и есть высшая цель каждого человека, который жelaет обрести внутренний мир и ясность души.

МУЖСКОЕ (начало)

Мужское начало, или анимус, как назвал его психоаналитик Карл Юнг, представляет мужскую часть психики. Независимо от того, является ли наше физическое тело мужским или женским, все равно у каждого из нас есть оба начала, мужское и женское, то есть мы обладаем и мужской, и женской энергией. Женское начало получает универсальную творческую энергию, а мужское — выражает ее в мире посредством действия. Тем самым мы осуществляем и проявляем процесс творения.

Характерные признаки мужского начала, то есть обстоятельства, при которых оно проявляется в нашей жизни: когда мы переходим к действию; когда отдаем; когда анализируем, организуем, размышляем, используем нашу память; когда выражаем свою силу, настойчивость, смелость; когда оказываем материальную поддержку; когда уделяем внимание фактам, подробностям; когда добиваемся порядка, точности, ясности, конкретности; когда хотим знать; когда хотим быть в одиночестве, чтобы размышлять или выполнять работу.

Для того чтобы творить свою жизнь, человек должен использовать оба начала гармонично. Тот, кто предпочитает использовать мужское начало в ущерб женскому, нарушает равновесие собственной жизни и его самочувствие не может быть хорошим. Например, человек, склонный много рассуждать и невнимательный к интуиции (женскому свойству), упускает многие важные опыты в своей жизни.

Замечено, что человек, не принимающий своего отца, с трудом принимает и свое мужское начало (то же можно сказать о матери и женском начале). Такое не-ПРИЯТИЕ мешает в полной мере использовать свойства собственного мужского начала. То ли стараясь не выражать его, то ли, наоборот, подчеркивая его внешне, этот человек в любом случае чувствует себя виноватым или переживает страх.

Чтобы выяснить, насколько ты принимаешь свое мужское начало и насколько хорошо тебе с ним живется, ты должен просто проверить свой образ жизни и формы выражения каждого из характерных признаков этого начала. Исследовав таким же образом признаки ЖЕНСКОГО начала, ты уяснишь для себя важность контакта с обоими началами и полезность различных подходов и форм поведения в зависимости от обстоятельств. Твоя мужская часть перестанет сопротивляться женской интуиции, поскольку не будет больше бояться утратить свою идентичность. Вместо стремления отделиться от женской части, она примет *слияние*. Твоя женская часть тоже обретет свою силу и способность принимать решения и не будет больше сопротивляться практическому, рациональному аспекту твоей мужской части. Вот это и называется — жить в гармонии с собой!

РЕАКЦИЯ

СМ. СОПРОТИВЛЕНИЕ

РЕАЛЬНОСТЬ

СМ. ИДЕАЛ

РЕБЕНОК/ДЕТСТВО

Детство соответствует периоду жизни до подросткового возраста, то есть от момента рождения до 13 лет.

С точки зрения эволюции *сущности*, ребенок — это ДУША, снова воплотившаяся на планете Земля и вошедшая в новое материальное тело, чтобы достичь ПРИЯТИЯ определенных видов опыта. Поскольку в активе души уже много жизней, она еще до рождения знает, зачем возвращается на эту планету.

Посредством вибраций душа ребенка выбирает себе родителей и окружение еще до своего рождения, чтобы научиться всему, что ей необходимо для совершенствования в этой жизни.

Проследим эволюцию ребенка начиная с момента рождения. Вначале новорожденный являет собой полную невинность. Единственное его желание — жить в радости, любви и счастье. Жизнь младенца совершенно интуитивна, естественна и спонтанна. Он ест только когда голоден, спит, когда ему хочется и выражает свое состояние различными средствами. Увы, очень скоро приходит время, когда взрослые считают необходимым взяться за его воспитание. И тогда ребенок постепенно обучается выражать и утверждать себя теми средствами, которые ему предлагаются и дозволяются.

Родители и воспитатели под диктовку собственной системы верований начинают вбивать ему в голову, что он поступает неправильно, когда действует вопреки их желаниям. Например, он должен прекратить свои забавы, когда наступает час еды или сна. Родители вынуждают его делать то, что считают целесообразным (есть, одеваться, говорить, слушать, молчать и т. д.), и достигают этого такими средствами, которые нравятся им. Так что отныне ему надлежит безропотно исполнять все, что решают за него родители.

Именно таким образом он устанавливает, что для того, чтобы его любили, он должен следовать всем предостановлениям взрослых; именно на этом пути он постепенно блокирует свою естественную энергию, то есть потребность быть самим собой. Вследствие этого осознания ребенок переживает внутренний бунт, так как чувствует себя уязвленным в своем праве *быть*. Он еще не знает, что выбрал себе родителей и окружение в соответствии с душевными ТРАВМАМИ, которые ему предстоит лечить на уровне души. По мере того как развивается его реакция на родителей, развиваются и его МАСКИ — средства защиты от страданий.

Эту фазу развития, обычно от рождения до семилетнего возраста, ребенок проходит бессознательно. Психологи знают, что все верования, которые спутывают взрослого по рукам и ногам, пробуждаются и приобретаются в период детства до семи лет. И самым трудным для ребенка является тот период, когда он живет наедине со своей болью и своими внутренними дилеммами. Необходимо знать, что в этом возрасте ребенок переживает все опыты гораздо трагичнее, чем мы, взрослые. То, что переживает ребенок, взрослому часто представляется банальным, а для малыша всякая противоречивая ситуация становится драматичной. У него нет СОЗНАНИЯ, необходимого для того, чтобы понять, что все, что с ним происходит, составляет часть ПЛАНА ЖИЗНИ, избранного им еще до рождения.

Не доверяя ребенку, ты мешаешь ему открыть то, что для него действительно необходимо, к тому же в тот момент, когда он в этом нуждается. Именно поэтому, уже будучи взрослым, человеку так трудно бывает распознать свои истинные потребности.

Становясь взрослыми, мы забываем эту фазу детства. Вместе с ней мы забываем нашу истинную сущность — быть естественными, спонтанными, слушать свои настоящие потребности и жить в настоящем мгновении. Наблюдая за маленькими детьми, мы можем снова научиться этому. Если мы слушаем их внимательно, мы откроем для себя их великую мудрость, несмотря даже на то, что временами они как бы копируют поведение взрослых.

Принципиальная роль каждого из нас как РОДИТЕЛЯ заключается в том, чтобы помочь детям развиваться в сторону их СУЩНОСТИ, то есть ЛЮБИТЬ их, ценить и направлять. Истинные ценности, которые мы должны им передавать, — САМООЦЕНКА, умение слушать свои ПОТРЕБНОСТИ, быть НАСТОЯЩИМИ, аутентичными и цельными. Мы должны внушить им истинный духовный смысл ОТВЕТСТВЕННОСТИ и УВАЖЕНИЯ, а также обеспечить их практику, то есть дать каждому право прожить его личный опыт, соответствующий его личным ценностям и потребностям.

РЕБЕНОК ВНУТРЕННИЙ

В этой книге внутренним ребенком называется та часть нашей души, которая имеет давние желания, причем эти ЖЕЛАНИЯ до сих пор не осуществлены.

Этот ребенок заявляет о себе самыми различными способами: он хочет играть, что-то творить, проказничать, он бывает напуган, а бывает и очень смел, он желает самовыражаться, экспериментировать, тратить деньги, ему интересно учиться, все знать, все попробовать, а особенно ему хочется быть спонтанным и открытым. Этот ребенок тоже когда-то в одиночестве пережил глубокие страдания. Память об этих страданиях глубоко скрыта в нем, но ждет случая и права выразить себя.

Если ты не прислушиваешься к своему внутреннему ребенку, то есть подавляешь собственные желания и потребности, это может привести тебя ко всякого рода внутренним конфликтам и заболеваниям. Помни, что этот ребенок неизменно страдает, когда его игнорируют и не любят безусловной любовью. Ты должен позволять говорить внутреннему ребенку и СОСТРАДАТЬ ему такому, какой он есть. Когда ему страшно, необходимо ободрить его и заверить, что на то ты и взрослый, чтобы защищать его. Вот почему так важно гармонизировать между собой все части своей души и добиваться, чтобы все ее ПОТРЕБНОСТИ были удовлетворены. Когда ты чувствуешь, что идет битва между твоей взрослой головой и детским сердцем с его верованиями, ценностями, потребностями и жела-

ниями, незаменимым фундаментом согласия становится **ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ**.

РЕБЕНОК (желание иметь его)

Существует много причин, по которым люди желают иметь ребенка. Вот некоторые из этих причин.

- Возможность дать ребенку то, чего не получил сам.
- Вера в то, что ребенок удержит супруга (страх развода).
- Желание порадовать своих родителей внуком (то есть заслужить их любовь).
- Вера в то, что женщина — не женщина, пока она не стала матерью.
- Вера в то, что нежелание иметь детей противоестественно.
- Бессознательное желание контролировать кого-либо (поскольку постоянно чувствуешь контроль над собой).
- Желание подарить братика или сестричку предыдущему ребенку.
- Желание осуществить свои мечты в детях.

Все эти причины нельзя назвать здоровыми. Их мотив — либо страх, либо реакция на ситуацию, пережитую в детстве. Ребенок, зачатый по такого рода мотивации, неминуемо будет притягивать к себе трудности в будущем. Идеальной мотивацией для того, чтобы произвести на свет ребенка, является желание дать *душе* возможность воплотиться на этой планете и прожить определенный опыт, необходимый для ее духовной эволюции. Кроме того, человек хочет развиваться и как РОДИТЕЛЬ, переживая соответствующий опыт со своим ребенком.

Действительно, каждому родителю надлежит воспользоваться присутствием своих детей, чтобы осознать то, чего он так и не уладил со своими родителями. Один и тот же опыт повторяется из поколения в поколение, и ему не может быть конца, пока вся эта ситуация не будет прожита в истинной любви, то есть в ПРИЯТИИ. В качестве примера можно взять мать семейства, которая критикует и судит собственных родителей за их несправедливость. Можно с уверенностью сказать, что кто-то из ее детей тоже будет критиковать ее и считать несправедливой, как бы отчаян-

но ни старалась она соблюсти справедливость и сколь бы искренне ни была уверена в том, что это ей удастся. Более того, именно по *этой* причине душа ребенка откликнулась на *эти* вибрации и выбрала себе *эту* мать, чтобы проработать с ней травму несправедливости. Какой прекрасный подарок сделают они друг другу, когда настанет их день — и мать с ребенком смогут поговорить откровенно о своих ТРАВМАХ, не боясь уязвить друг друга! Но это возможно только при условии СОСТРАДАНИЯ друг к другу.

Люди, которые не желают иметь детей, все же притягивают к себе другие личности (часто чужих детей), чтобы пройти с ними процесс осознания. Ребенок — это как бы дополнительное средство, позволяющее родителю лучше понять самого себя. Замечательная возможность осуществить на практике истинную ЛЮБОВЬ — вот самый лучший подарок, который мы получаем от детей.

РЕВНОСТЬ

Болезненное чувство беспокойства, из которого рождается желание монопольного владения любимым человеком; беспокойство, переходящее в страх, что придется разделить с другим человеком или даже отдать ему некое благо или преимущество.

Мы испытываем ревность в тех случаях, когда считаем, что данная личность или вещь принадлежит нам. Именно СОБСТВЕННОСТЬ порождает ревность, тогда как ЗАВИСТЬ выражается в том, что мы заримся на собственность (в виде живого или неживого объекта) другого человека. Ревность всегда разрушительна, это болезнь эмоционального плана; зависть же может быть конструктивной. Ревность в той или иной степени присуща большинству людей (и даже животных). Она определяется степенью нашей собственнической любви, зависимости и заниженной САМООЦЕНКИ. Чрезмерная ревность может оказаться в высшей степени мучительной как для того, кто ревнует, так и для его спутника/спутницы жизни.

Ревность становится серьезной проблемой и настоящим кошмаром, когда человек начинает следить за каждым словом и жестом того, кого он якобы любит; совместная жизнь

превращается в неотвязную слезку, бесконечные упреки и претензии. Это может развиться в настоящую болезнь. Когда ревность становится НАВЯЗЧИВЫМ СОСТОЯНИЕМ, возникает риск насилия. На этой экстремальной стадии человек перестает быть самим собой, поскольку позволяет страхам и тревогам полностью руководить своим поведением. Убийства на почве ревности — нередкий печальный исход таких ситуаций. Поэтому при подобных симптомах совершенно необходимо обращаться за помощью.

Проблема ревности начинается с недостатка ДОВЕРИЯ и серьезного ОБЩЕНИЯ. Человек попадает в такую фазу, когда ему особенно трудно увидеть свои хорошие качества, свою красоту. Он как бы живет в режиме «меня должны любить». Такому человеку нужно восстановить контакт со своей САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬЮ и выйти из состояния сильной ЗАВИСИМОСТИ.

Если ты считаешь себя ревнивцем, первым этапом выхода из этого состояния должно стать ПРИЯТИЕ себя в своей ревности. Для этого нужно признать, что твоё страдание отражает ту часть тебя, которая потеряла равновесие и испытывает слепой страх от мысли о возможной потере любимого существа.

Если твоя ревность другого рода — например, кто-то получил должность, на которую ты уверенно рассчитывал, — тогда тебе необходимо осознать, чем ты, в сущности, расстроен: не для того ли возникла эта ситуация, чтобы ты научился выше ценить себя и чтобы твоё счастье не зависело от должности? Рассмотрим-ка все то, что в тебе есть хорошего, все лучшие качества твоего сердца — великодушие, способность слушать и оказывать услуги, страстность, воодушевление и т. д. Словом, составь свой БАЛАНС ЖИЗНИ. Когда ты будешь в состоянии просто наблюдать свою ревность, говорить о ней с другими и даже смеяться над ней, это станет знаком, что ты уже на пути к выздоровлению и счастью, что ты приобретаешь все больше уверенности и самоуважения. Ты начинаешь наконец признавать свою личную духовную ЦЕННОСТЬ. Ещё одно отличное средство — регулярная практика постепенного ОТСТРАНЕНИЯ.