

Серия
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

Lise Bourbeau

**TON CORPS DIT:
«AIME-TOI!»**

Le livre le plus complet sur
la métaphysique des malaises
et maladies

Миз Бурба

ТВОЕ ТЕЛО ГОВОРИТ: ЛЮБИ СЕБЯ!

Самая полная книга
по метафизике болезней
и недугов

УДК 615.851

ББК 53.57

Б91

Перевод с французского М. Чеботарева

- Б91 Бурбо Лиз
Твое тело говорит: люби себя! Самая полная книга по метафизике болезней и недугов / Перев. с франц. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2014. — 320 с.

ISBN 978-5-906686-26-8

Около 500 наименований самых распространенных болезней и недомоганий в алфавитном порядке... Что это — очередной популярный медицинский справочник?

Да, здесь есть простые, лаконичные сведения о болезнях и их признаках. Но главная особенность книги в том, что все болезни — от насморка и зуда до рака и СПИДа — рассматриваются лишь как... симптомы.

Симптомы чего?

Симптомы единственной серьезной болезни — беспорядка в нашей психике или, если угодно, душе. Да, это действительно метафизика. Человек еще не научился (и вряд ли научится) лечить психические отклонения с помощью таблеток или скальпеля. Но это вовсе не значит, что человек бессилен.

Человек всемогущ, он — БОГ. Но забыл об этом. Увлёкся соблазнами физического бытия. И, естественно, теперь расплывается.

Давно пора вспомнить. Эра Водолея не за горами...

УДК 615.851

ББК 53.57

Copyright © Lise Bourbeau 1989
TON CORPS DIT: AIME-TOI!

Гостевая книга автора, в которой вы можете оставить свои комментарии о любой ее книге на своем родном языке:

<http://users3.smartgb.com/g/g.php?a=s&i=g35-73974-1a&l=12>

ISBN 978-5-906686-26-8

© ООО Книжное издательство «София», 2014

Содержание

Благодарности	10
Введение	12
Дополнительные объяснения болезней и недомоганий, описанных в этой книге	21
Метафизический смысл болезней и недомоганий.	26
Аборт	26
Абсцесс	28
Автомобиль (укачивание)	29
Агорафобия	29
Аддисона болезнь	31
Аденит	32
Аденоиды	32
Аденома	33
Акне	33
Аллергия	34
Альцгеймера болезнь	36
Амёбиаз	37
Амнезия	37
Ангина	38
Андропауза	38
Аневризма	38
Анемия	39
Аноргазмия	40
Анорексия	40
Анус (проблемы)	41
Апноэ	42
Аппендицит	43
Аритмия	44
Артерии (проблемы)	44
Артериосклероз	45
Артрит	45
Артроз	46
Астигматизм	47
Астма	48
Асфиксия	49
Атеросклероз	49
Аутизм	50
Афазия	51
Афония	52
Афты	52
Ахиллово сухожилие	52
Аэрофагия	53
Базедова болезнь	53
Бедро	54
Бели	54
Белла (знак)	55
Беременность внематочная	56
Беременность (проблемы)	56
Бесплодие	57
Беспокойство	58
Бессонница	59
Бешенство	59
Близорукость	60
Большой палец (проблемы)	61
Бородавка	61
Бородавка подошвенная	61
Боткина болезнь	61
Бронхит	61
Бронхопневмония	62
Брюшной тиф	62
Булимия	63
Бурсит	64
Вагинит	65
Варикозит	65
Варикозное расширение вен	65
Веки (боль)	66
Венерические болезни	67
Вены (проблемы)	67
Вес (проблемы)	68
Ветряная оспа	68
Вздутие	68
Вишневая железа (проблемы)	68
Вирус	69
Витилиго	70
Влагалище (проблемы)	70
Внезапная боль	71
Водянка головы	72
Водянка (задержка воды в организме)	72
Волос выпадение	72
Волосы на голове (проблемы)	73
Волчанка	74
Воспаление	75
Врожденные болезни	75
Врожденные пороки	75
Вши	76
Вывих	76
Выкидыш	77
Газы, скопление	77
Галлюцинации	78
Гангрена	78

Гастрит	79	Душевное расстройство.....	111
Гастроэнтерит.....	79	Дыхание (проблемы).....	111
Гематома	79	Желтуха.....	112
Геморрой.....	79	Желудок (проблемы).....	112
Гемофилия	80	Желчный пузырь (проблемы).....	113
Генетические болезни	81	Живот (боль).....	113
Гепатит	81	Заживление	114
Герпес генитальный	81	Заикание	115
Герпес оральный	82	Запах изо рта.....	115
Гидроцефалия.....	83	Запор.....	116
Гингивит	83	Запястье (проблемы).....	117
Гипервентиляция	84	Затылок (боль)	118
Гипергликемия.....	84	Заячья губа.....	118
Гипертензия (гипертония)	84	Звон в ушах	119
Гипертиреоз.....	85	Зоб	119
Гиперхолестеринемия.....	85	Зубной камень	119
Гипотензия (гипотония).....	85	Зубы (проблемы).....	119
Гипотиреоз.....	86	Зуд	121
Гипофиз (проблемы)	86	Икота	122
Глаза (проблемы).....	87	Икры (проблемы)	122
Глаукома.....	89	Илеит	123
Глист кишечный.....	90	Импетиго	123
Глист ленточный	90	Импотенция	123
Глухота	90	Интоксикация.....	124
Голень (боль)	90	Инфаркт	125
Голова (боль)	91	Инфекция.....	126
Головной мозг (проблемы)	92	Истошение	126
Головокружение.....	93	Ихтиоз	128
Головокружение системное	94	Ишиас.....	129
Голос (потеря).....	95	Камни.....	130
Горло (боль)	95	Камни в почках.....	131
Грипп.....	97	Кандидоз.....	131
Груди	98	Кариес зубов	132
Грудная клетка (боль)	99	Катаракта	132
Грыжа	100	Кашель	133
Губы (проблемы)	100	Кератит	134
Давление повышенное	101	Кератоз.....	134
Давление пониженное	101	Киста.....	134
Дальнозоркость	101	Кистозный фиброз.....	135
Дальнозоркость возрастная.....	101	Кифоз	136
Двенадцатиперстная кишка (язва).....	102	Кишечник (проблемы).....	137
Делирий	103	Клаустрофобия	138
Депрессия	103	Ключица (проблемы).....	138
Десны (боль)	105	Кожа (проблемы).....	139
Детские болезни.....	106	Кожи покраснение	141
Диабет	107	Коклюш	142
Дивертикулит.....	108	Колено (боль)	142
Дислексия	109	Колено (искривление внутри и наружу).....	143
Диспепсия.....	109	Колика	143
Диспноэ.....	110	Колит.....	143
Дистрофия мышечная	110	Колостомия	144
Дифтерия	111	Кома.....	144
Дрожь.....	111	Конвульсии	145
Дуоденит	111	Конна синдром.....	146

Конъюнктивит	146	Меньера синдром	176
Копчик (проблемы)	146	Метроррагия	177
Корь	148	Миалгия	177
Косоглазие	148	Мигрень	177
Кости (проблемы)	150	Миндалин воспаление	178
Кошмар	151	Миокардит	179
Крапивница	152	Мозоль на ноге или на руке	179
Краснуха	152	Моноуклеоз	180
Кровообращение (проблемы)	152	Мочевой пузырь	180
Кровоподтек	153	Мочевыводящих путей	
Кровотечение	153	инфекция	181
Кровотечение из носа	154	Мурашки по телу	181
Кровяные пластинки		Мышцы (проблемы)	181
(недостаток)	155	Надпочечники (проблемы)	182
Кровяные тельца (проблемы)	155	Нарколепсия	183
Кровь (проблемы)	156	Нарост	184
Крона болезнь	157	Наследственные заболевания	184
Круп	157	Насморк	185
Кутикулы	158	Невралгия	186
Кушинга болезнь	158	Невроз	186
Ларингит	158	Недержание мочи	188
Легкие (проблемы)	159	Нервный тик	188
Лейкемия	160	Несварение желудка	188
Лейкопения	161	Несчастный случай	189
Лепра	161	Нефрит	191
Лимфатическая система		Нефрит хронический	191
(проблемы)	162	Нефроз	191
Лимфатические узлы		Ноги (проблемы)	191
(опухание)	162	Нос (проблемы)	192
Липомы	163	Обморок	193
Лихорадка	164	Обезвоживание	194
Лихорадка болотная	165	Облысение	195
Лицо (проблемы)	165	Ободочная кишка (проблемы)	196
Лишай опоясывающий	166	Одерзимость	196
Лодыжки (проблемы)	166	Ожирение	196
Локоть (боль)	166	Ожог	198
Лопатка	167	Озноб	198
Лордоз	167	Оксиуроз	199
Люмбаго	168	Олигурия	199
Люмбалгия	168	Онемение	199
Малоподвижность сустава	168	Ониксис	200
Малярия	169	Опухоль	200
Маниакально-депрессивный		Оргазм (отсутствие)	200
психоз	169	Ослера болезнь	201
Мания	169	Оспа	201
Марфана болезнь	169	Остеохондроз шейный	202
Мастит	170	Оталгия	202
Мастоидит	170	Отек	202
Матка (проблемы)	170	Отит	203
Маточные трубы (проблемы)	171	Отравление	203
Меланома	172	Отрыжка	203
Менингит	172	Оцепенение	204
Менопауза (проблемы)	173	Паже болезнь (болезнь костей)	204
Меноррагия	174	Пальцы ног (проблемы)	204
Менструация (проблемы)	175	Пальцы рук (проблемы)	205

Панариций	207	Пятка (боли)	233
Панкардит	208	Разрастание аденоид	234
Панкреатит	208	Рак	234
Паразиты	208	Ранение	235
Паралич	209	Рассеянный склероз	235
Паралич Белла	210	Рахит	236
Паранойя	210	Рвота	237
Парез	210	Рвота с кровью	237
Парено синдром	210	Ребро (перелом)	238
Паркинсона болезнь (паркинсонизм)	211	Регургитация	238
Паротит	211	Ретинит	238
Парша	212	Ретта синдром	238
Пах (боль)	212	Ревматизм	239
Педжета болезнь	212	Ринит	240
Пеллагра	212	Ринит аллергический	240
Пенис (проблемы)	213	Роговица (изъязвление)	240
Перелом	214	Роже болезнь	241
Переутомление	214	Рот (проблемы)	241
Перикардит	214	Рука (предплечье) (боль)	242
Перитонит	214	Руки (кости) (боль)	243
Перфорация	215	Сальпингит	245
Перхоть	216	Самоубийство	245
Печень (проблемы)	216	Свинка	247
Пиоррея	217	Связки (разрыв)	248
Пищеварение (проблемы)	217	Седалищный нерв (боль)	248
Пищевод (проблемы)	218	Сезонный синдром	248
Плеврит	218	Селезенка (проблемы)	249
Плечо (боль)	218	Сепсис	250
Плешивость	219	Сердцебиение учащенное	250
Пневмония	220	Сердце (проблемы)	251
Подагра	220	Силикоз	252
Позвоночник	221	Синусит	252
Полиомиелит	221	Синяк	252
Полипы	222	Сифилис	252
Полнота	222	Скарлатина	253
Помешательство	222	Склеродермия	253
Понос	223	Сколиоз	253
Порез	224	Скрип зубов	253
Потоотделение	225	Слабость	254
Похудение	226	Слабоумие	254
Почки (проблемы)	226	Слабоумие старческое	254
Предменструальный синдром	227	Слезы (отсутствие)	255
Приливы	227	Слюнные железы (проблемы)	256
Припухлость	228	Смещение диска	257
Простата (проблемы)	228	Сомнамбулизм	258
Прострел	229	Солитер	259
Профессиональное истощение	229	Сон (проблемы)	259
Прямая кишка (проблемы)	229	Сотрясение мозга	259
Прыщи	229	Спазмофилия	259
Психоз	230	Спайки	259
Псориаз	231	Спид	260
Птоз	232	Спина (боль)	262
		Сплевание	264
		Спленит	265

Стенокардия (грудная жаба)	265	Храп	286
Столбняк	266	Хрипота	287
Стопы (проблемы)	266	Худоба	287
Страбизм	267	Целлюлит	288
Стрии	267	Цинга	289
Ступор	268	Цирроз	290
Ступор кататонический	268	Цистит	290
Судорога	268	Челюсти (проблемы)	291
Суставы (проблемы)	269	Черные точки	292
Суставы тазобедренные (боль)	269	Чесотка	292
Сухожилий воспаление	270	Чирей	292
Сухость в глазах	271	Чиханье	292
Тахикардия	271	Шея (боль)	293
Тошнота	272	Шизофрения	294
Тревога	272	Шип лемуара	294
Трещина	273	Шишка	295
Тромбоз	273	Шишковидная железа	
Туберкулез	273	(проблемы)	295
Туннель запястный		Шойерманна болезнь	295
(блокировка)	274	Шум в ушах	296
Туретта синдром	274	Шюллера болезнь	297
Угри	275	Щека (боль)	297
Удушье	275	Щитовидная железа	
Узелки	275	(проблемы)	297
Укачивание в транспорте	275	Эзофагит	299
Укусы и проколы	276	Экзема	299
Уремия	276	Эмболия легких	300
Уретрит	276	Эмфизема легких	301
Уретрит	277	Эндокардит	301
Усталость	277	Эритематозные акне	301
Уши (проблемы)	278	Эндометриоз	302
Ушиб	279	Энурез	303
Фарингит	280	Эпидемия	303
Фиброма матки	280	Эпилепсия	303
Фибромиалгия	281	Эпифиз (проблемы)	304
Фистула	282	Эпифизит	305
Флебит	282	Эрекция (проблемы)	306
Фобия	283	Эякуляция (неспособность)	306
Фригидность	283	Ягодицы (боль)	306
Фридриха (болезнь		Язва	307
или атаксия)	284	Язва желудка	307
Фурункул	285	Язык (проблемы)	307
Ходжкина (болезнь)	285	Яички (проблемы)	308
Холера	285	Яичник (проблемы)	309
Холестерин	285	Ячмень	310

Для того чтобы уточнить причину физической проблемы,
задай себе следующие вопросы

Закключение

Выводы

Вот несколько советов. Они встречаются в других моих книгах,
но настолько важны, что я решила завершить ими эту книгу

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо всем, кто делился со мной знаниями, особенно Луизе Хэй из США, кто первая ввела меня в чудесный мир метафизики.

Спасибо всем замечательным людям, которые уже много лет работают со мной в программе «Слушай свое тело» и всегда готовы помочь мне своими полезными советами.

Спасибо Монике Бурбо Шилдз, Одетт Пеллетье, Бернару Комбу и Лоретт Сир, которые корректировали текст этой книги и готовили ее к печати.

Особая благодарность д-ру Люку Люпьену, который заинтересовался метафизическими аспектами здоровья и был моим консультантом по вопросам, связанным с физическими определениями и описаниями болезней.

Наконец, огромное СПАСИБО всем участникам практических курсов «Слушай свое тело»: вы помогли мне написать большую часть этой книги, рассказывая о своих болезнях и о том, как выздоровели, научившись прислушиваться к посланиям своего тела.

С любовью,

A handwritten signature in cursive script that reads "Lise Bourbeau". The signature is written in black ink and is centered on the page.

*Если человек хочет стать здоровым, то сначала
нужно спросить его, готов ли он избавиться от
причин болезни. Только после этого ему можно
будет помочь.*

Гиппократ

ВВЕДЕНИЕ

После пятнадцати лет разнообразных теоретических и практических исследований в области метафизики я решила написать новую книгу.

Я предпочитаю термин «метафизика» термину «психосоматика» по следующим причинам.

«Сома» значит «то, что имеет физические причины», «психо» — «то, что идет от души». Сегодня даже традиционная медицина признает, что по меньшей мере 75% всех болезней являются психосоматическими, то есть имеют как физические, так и эмоциональные или ментальные причины.

Кроме того, термин «психосоматика» не очень популярен. Это можно объяснить тем, что большинство людей чувствуют себя оскорбленными, когда их болезни называют психосоматическими, так как в их представлении психосоматическая болезнь почти эквивалентна некоей ненормальной, воображаемой болезни, даже душевному расстройству. В результате этого заблуждения они продолжают искать причины своих обычных болезней исключительно на физическом уровне.

Я же стараюсь найти во всех болезнях и недомоганиях метафизическую составляющую, то есть факторы, действующие за пределами физического уровня.

Я, как и все люди, постоянно учусь; я изменяю себя, и тогда мне открывается новое. Чем больше я рассказываю другим, тем больше узнаю сама. За последние пятнадцать лет у меня накопилось множество такой интересной информации, что я решила поделиться ею с вами.

Эта книга представляет собой своего рода словарь-справочник, который позволит каждому читателю быстро и легко определить глубинные причины своих болезней и недомоганий.

Когда наше тело начинает говорить с нами языком болезней, недомоганий и прочих физических проблем, оно хочет, чтобы мы осознали и изменили свой образ мыслей или действий. Страдая, оно говорит нам, что мы дошли до своего физическо-

го, эмоционального или ментального предела, что нам необходимо избавиться от разрушительных внутренних установок и верований.

В этой книге, как и во всех остальных моих книгах, я обращаюсь к читателю на «ты». Это облегчит тебе восприятие текста, когда ты станешь искать метафизический смысл своей болезни.

Если ты впервые сталкиваешься с практической метафизикой, мой метод может показаться тебе слишком примитивным. Возможно, ты будешь реагировать так же, как реагирует большинство людей, сталкиваясь с чем-то новым: *«Откуда она все это знает? С какой стати я должен верить в то, что тут написано?»*

Это нормальная реакция, поэтому я не прошу тебя сразу и безоговорочно поверить всему, что написано в этой книге. Но постарайся и не отвергать все с порога. Прочитай эту книгу с непредвзятым отношением и скажи себе: *«А нет ли в этом доли истины и чего-то полезного для меня?»* Не забывай, что раньше, до того как медицина приобрела такой доминирующий авторитет, ее роль играла метафизика. С появлением психоанализа она вновь начала укреплять свои позиции. Сам Фрейд сказал, что между телом и психикой может существовать определенная связь. Карл Юнг, его ученик, считал, что *«тело и дух постоянно взаимодействуют, точно так же как взаимодействуют сознательное и бессознательное»*. Этим утверждениям уже более полувека. Значительную работу по возрождению метафизики проделали такие известные ученые, как Вильгельм Райх, Пьеррако, Фриц Перлз, Луиза Хэй и многие другие.

К сожалению, традиционная медицина, а также некоторые направления так называемой «натуральной медицины» по-прежнему считают, что болезнь является помехой человеческому счастью, и поэтому продолжают сражаться с симптомами. Устранить симптом без выяснения глубинной (то есть метафизической) причины болезни — то же самое, что вынуть какую-нибудь маленькую красную лампочку из сигнального табло в кабине самолета. Да, тревожный сигнал исчезнет, но это обязательно обернется гораздо более серьезными последствиями.

Я, к моему великому счастью, обнаружила, что любая болезнь — это подарок и возможность восстановить равновесие души. Причины болезни следует искать не в физическом теле, так как само по себе оно мало что значит. Жизнь, которая в нем заключена, приходит от души, от духа. Физическое тело всего лишь отражает то, что происходит в душе человека. Любая болезнь говорит о том, что тело пытается восстановить равновесие, поскольку его естественным состоянием является здоровье. Все сказанное столь же справедливо для эмоционального и ментального тел.

Изучая этот подход, ты ничего не теряешь; напротив, ты можешь только выиграть, если тебе удастся с его помощью определить истинную причину болезни и способы ее лечения. Предупреждаю тебя, что твое эго, скорее всего, будет отчаянно сопротивляться твоим попыткам найти решение, так как ты должен будешь проанализировать и, если это потребуется, изменить свои убеждения, моральные ценности и образ мыслей. Вопросу об эго следует уделить особое внимание.

ЧТО ТАКОЕ ЭГО? Это совокупность твоих воспоминаний, которые с годами становятся для тебя все более важными и, наконец, заполняют всю твою индивидуальность. Объясню подробнее. Твое восприятие какого-то события откладывается в памяти. Если это событие было особенно счастливым или неприятным, ты решил, что его не следует забывать. На основе этого воспоминания ты пришел к какому-то выводу относительно того, как в будущем избегать подобного события, если оно огорчило тебя, или повторять, если оно принесло тебе радость. Этот вывод постепенно становится убеждением, верованием.

Подобные воспоминания со временем складываются в отдельные комплексы, субличности, живущие в тебе своей жизнью. Они питаются энергией, которую получают каждый раз, когда ты позволяешь им управлять твоей жизнью. Нередко они напоминают о себе тихим внутренним голосом, пытаясь воздействовать на твои решения.

Конечно, если ты уверовал во что-то, то скорее всего — из лучших побуждений: ты думал, что эта вера поможет тебе стать более счастливым. К сожалению, большинство *верований*, накопленных с детства, оказываются совершенно бесполезными

в дальнейшем, когда ты становишься взрослым. Некоторые из них сыграли свою положительную роль на каком-то этапе твоей жизни, остальные были ложными с самого начала.

Посмотри, например, на мальчика, который никак не может научиться читать и постоянно слышит от родителей или учителей примерно следующее: *«Ты ни на что не способен, ты слишком рассеян. Ничего путного из тебя не выйдет»*. Если мальчик запомнит эти слова и решит в них поверить, в его голове поселится тихий голос, который станет регулярно напоминать ему, что он ни на что не способен; всякий раз, когда он захочет что-то изучить или предпринять, он обязательно услышит этот тихий голосок. Эта его субличность (это верование) всегда будет убеждена в том, что помогает избегать страданий, и ради этого постарается помешать ему в любом начинании.

Мальчик вырастет и станет взрослым мужчиной, но будет по-прежнему прислушиваться к этому голосу и делать все для того, чтобы больше никогда и ни от кого не услышать, что он ни на что не способен. Этот голос, или верование, будет подсказывать ему множество отговорок, позволяющих ничего не предпринимать: *«Мне это неинтересно», «Я передумал», «Еще не время действовать»* и т. п. Очевидно, что подобное верование приносит только вред — как мальчику, так и взрослому.

Это состоит именно из таких верований, и человек должен их осознавать, иначе они мешают ему реализовать истинные желания, истинные проявления его настоящей индивидуальности, его Я ЕСТЬ.

В этом и заключается главная причина всех наших болезней: **СЛИШКОМ СИЛЬНО НАШЕ ЭГО, СЛИШКОМ ВЕЛИКА ЕГО ВЛАСТЬ**. Если мы позволяем это управлять нашей жизнью и оно мешает нам быть теми, кем мы должны быть, то часть наших желаний блокируется, а это приводит к тому, что *блокируется и та часть нашего физического тела, которая необходима для реализации этих желаний*.

Приведу пример из реальной жизни: однажды ко мне обратилась молодая женщина с острым тендинитом (воспалением сухожилия) правой руки. Я спросила у нее, что эта боль мешает ей делать. Она сказала, что боль в руке мешает ей играть в теннис. Она могла бы ответить, что боль мешает ей брать на руки

ребенка, мыть посуду или делать еще что-нибудь по дому. (Если удастся определить, что та или иная болезнь мешает нам делать в физическом мире, это ускоряет поиск ее первопричины.) Из ее ответа я сразу же поняла, что причиной боли является какое-то ее верование, связанное с теннисом. Я спросила у нее, почему она решила заняться теннисом. Она ответила, что хотела немного развлечься, расслабиться, так как ей приходится относиться к жизни очень серьезно — что поделаешь, если муж все время на работе, а дома двое маленьких детей.

Она рассказала мне, что три другие женщины из теннисного клуба уговорили ее присоединиться к ним и раз в неделю играть парами друг против друга. И вот тогда теннис превратился для нее из развлечения в напряженное соревнование. Когда она ошибалась, ее партнерша давала понять, что недовольна ее игрой. Тендинит позволил ей осознать, что до этого она не решалась настаивать на своем из страха вызвать неодобрение подруги. А ее вера в то, что к жизни нужно относиться очень серьезно, не позволяла ей получать удовольствие от игры. Она вспомнила, что ее мать относилась к жизни так же серьезно, и поняла, что слишком требовательна к себе. На нее легло столько забот, что на игру и развлечения совсем не оставалось времени.

Ты должен понять, что значение тендинита было не в том, чтобы заставить ее перестать играть в теннис, а в том, чтобы она ИЗМЕНИЛА СВОЕ ОТНОШЕНИЕ к игре. Очень часто люди считают, что боль говорит только о том, что они должны начать или перестать что-то делать. Эта молодая женщина, видимо, думала так: *«Раз моя рука сильно болит, значит, она хочет мне сказать, что я больше не должна играть в теннис»*. ВНИМАНИЕ! Подобные мысли — это трюк, с помощью которого эго пытается замаскировать какое-то вредное верование. Почему?

ПРОСТО ЭГО УБЕЖДЕНО В ТОМ, ЧТО ВСЕ, ВО ЧТО ОНО ВЕРИТ, ПОЛЕЗНО И ХОРОШО ДЛЯ ТЕБЯ.

Будь особенно внимателен, когда твоя болезнь кажется тебе *исключительно физической*. Вот несколько примеров:

- болезнь вызвана недостатком витаминов и исчезает, как только человек начинает принимать эти витамины;

- человек падает и ломает руку;
- человек съедает много шоколада, и у него начинается несварение желудка;
- человек напрягается физически и следующие несколько дней страдает от боли в мышцах.

В подобных случаях очень соблазнительно поверить в то, что причина болезни имеет исключительно физический характер. Но так как физическое, эмоциональное и ментальное тела человека неотделимы друг от друга, я советую тебе не поддаваться на уловки эго, которое хочет, чтобы ты переложил всю вину на какой-нибудь внешний фактор. Повторяю: твое эго отказывается брать на себя ответственность за болезнь, так как считает совершенно правильным и полезным то верование (то есть некоторую часть эго), которое является истинной причиной несчастного случая, несварения желудка и т. д.

Помни, что эго не может управлять твоей жизнью. Оно неспособно понять твои истинные потребности, так как основано только на воспоминаниях. Эго — всего лишь творение человеческого ума.

Эго обладает собственной волей к жизни, но способно выжить и стать хозяином твоей жизни только в том случае, если ты ему это позволишь. Эта тема подробно рассматривается в других моих книгах.

Эго есть у всех, и этот факт усиливает мою уверенность в том, что абсолютно все болезни связаны с нашими эмоциональными и ментальными телами.

Утверждать, что болезни имеют только физическую причину, даже если речь идет о травме в результате несчастного случая, несварении желудка, зубной боли и т. п., — значит забывать о ментальном и эмоциональном телах. Материальная оболочка человека состоит из трех тел, которые при жизни никогда не отделяются друг от друга. Когда человек глубоко задумывается, его физическое тело действует автоматически. Когда человек испытывает страх или какую-то другую сильную эмоцию, его сердце начинает биться чаще, и это вызвано не только физическими причинами.

Наиболее частыми причинами болезней являются отрицательные мысли и эмоции, чувство вины, потребность во внимании и стремление избежать неприятной ситуации. Есть также легковнушаемые люди, которые часто становятся жертвами популярных верований — например, что «сквозняк вызывает насморк». Такие люди легко *подхватывают* любое инфекционное заболевание.

Как следует из названия этой книги, любая болезнь является напоминанием о том, что ты должен любить себя. Почему? Да потому, что, когда человек себя любит, им руководит сердце, а не эго.

Любить себя — значит давать себе право жить полной жизнью, а любить других людей — значит давать им право жить полной жизнью.

Жить полной жизнью — значит дать себе право быть человеком, то есть переживать опыты, иметь страхи, убеждения, заблуждения, недостатки, желания и надежды, быть, наконец, ТАКИМ, КАКОЙ ТЫ ЕСТЬ ТЕПЕРЬ. Ты не должен судить себя, не должен думать о том, что хорошо и что плохо, что правильно и что неправильно. Просто живи настоящим и знай, что любое твоё решение будет иметь последствия, приятные или не очень.

Вот почему эта книга задумана прежде всего как *пособие по возвращению твоего тела в естественное состояние, то есть в состояние здоровья, счастья, любви и гармонии.*

Как только ты обнаружишь ментальную установку, которая тебя блокирует и является причиной твоей болезни, сразу переходи к первому этапу — этапу безусловного принятия себя таким, какой ты есть, и работай над своим образом мыслей до тех пор, пока не добьешься необходимых изменений. В этом тебе помогут дополнительные вопросы, приведенные в конце этой книги.

Вскоре твоему телу станет приятно приспосабливаться к этим изменениям. Помни, что физическое тело — всего лишь отражение нашей души. Участники программ «Слушай свое тело» часто говорят мне, что не понимают, почему болезнь не проходит даже после того, как они поняли ее метафизический

смысл. Недостаточно просто принять или понять ситуацию или другого человека. САМОЕ ВАЖНОЕ — ПРИНЯТЬ СЕБЯ, ТО ЕСТЬ ПРОСТИТЬ СЕБЯ. Эта идея подробно рассматривается в конце книги.

Я также хочу обратить твое особое внимание на то, что, даже если тебе удалось самостоятельно найти причину твоей болезни, это не значит, что ты не должен обращаться к врачу. Врач поможет твоему физическому телу, пока ты будешь исследовать себя на эмоциональном, ментальном или духовном уровне. Действительно, такие исследования гораздо легче проводить, если тебя не беспокоит боль.

Наверное, ты будешь приятно удивлен, если тебе попадется врач, который считает, что у человека есть не только физическое, но и другие, более тонкие тела, от состояния которых в значительной степени зависит физическое здоровье. К счастью, в западной цивилизации число врачей, которые верят в непосредственную связь между душой и телом, с каждым днем увеличивается; сторонники же восточной медицины верили в эту связь всегда. В настоящее время опубликовано немало книг о метафизических аспектах физических болезней.

Существует еще обширный класс врачей так называемой альтернативной медицины, так что у тебя есть отличная возможность проявить свое здравомыслие и способность принимать решения. В конце концов речь ведь идет о твоём теле, и ты сам отвечаешь за его здоровье.

Постарайся избавиться от предрассудков и понять, что метафизический подход к лечению является частью новой парадигмы, которую питает энергия Эры Водолея. Из мира, в котором доминировал разум, мы переходим в мир, где будет доминировать дух, где душа, СУЩНОСТЬ человека займет по праву принадлежащее ей место. Людям, которые отказываются принять эти изменения, будет все труднее оставаться счастливыми, здоровыми и уверенными в себе.

Как лучше всего использовать эту книгу

1. Найди свою болезнь и прочитай объяснение ее смысла.
2. Запомни или запиши то, что тебя касается или показалось тебе наиболее важным в прочитанном.

3. Внимательно прочитай дополнительные вопросы в конце книги и ответь на них — это позволит тебе более точно определить причину болезни.
4. Медленно, внимательно прочитай и прочувствуй заключение — самую важную часть книги. С этого начинается процесс улучшения твоего духовного и физического состояния.
5. Кроме того, я настоятельно рекомендую тебе прочитать приведенные ниже дополнительные объяснения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ И НЕДОМОГАНИЙ, ОПИСАННЫХ В ЭТОЙ КНИГЕ

Какое метафизическое значение имеет врожденная болезнь?

Такая болезнь говорит о том, что душа, которая воплотилась в новорожденном, принесла с собой на эту планету какой-то неразрешенный конфликт из своего прошлого воплощения. Душа воплощается много раз, и ее земные жизни можно сравнить с нашими днями. Если человек травмировал себя и не смог вылечиться в тот же день, то на следующее утро он проснется с этой же травмой и должен будет ее лечить.

Очень часто человек, страдающий от врожденной болезни, относится к ней гораздо спокойнее, чем окружающие. Он должен определить, что эта болезнь мешает ему делать, и тогда у него не возникнет трудностей с выяснением ее метафизического значения. Кроме того, он должен задать себе вопросы, подобные тем, которые приведены в конце этой книги. Что касается родителей этого человека, они не должны чувствовать себя виновными в его болезни, так как он выбрал ее еще до своего появления на свет.

Какое метафизическое значение имеет наследственная или генетическая болезнь?

На первый взгляд, наследственная болезнь говорит о том, что человек унаследовал образ мыслей и жизни того из родителей, кто является переносчиком болезни. В действительности же он ничего не наследовал; он просто выбрал этого родителя, так как им обоим в этой жизни необходимо усвоить один и тот же урок. Отказ признать это обычно проявляется в том, что родитель винит себя в болезни ребенка, а ребенок винит в своей болезни родителя. Очень часто ребенок не только винит родителя, но и делает все возможное для того, чтобы не стать на него похожим. Это создает еще большую сумятицу в душах обоих.

Таким образом, человек, страдающий от наследственной болезни, должен принять этот выбор, потому что мир дал ему чудесную возможность сделать огромный скачок в своем духовном развитии. Он должен принять свою болезнь с любовью, иначе она так и будет передаваться из поколения в поколение.

В чем смысл того, что тысячи людей заболевают или умирают во время эпидемии?

Неужели все они должны усвоить один и тот же урок?

За минувшие века эпидемии унесли огромное количество человеческих жизней. Что касается их метафизического смысла, то можно предположить, что интенсивность эпидемии зависит от распространенности верований, которые ее поддерживают. Все, кто пострадал от эпидемии, должны понять, что вредят себе, перенимая неверные представления других людей.

Это объяснение относится в первую очередь к болезням, которые уносят тысячи людей за сравнительно короткий срок — от нескольких недель до нескольких месяцев.

На мой взгляд, множество других болезней — рак, СПИД, диабет, дистрофия мышц, болезнь сердца, астма и т. д. — стали эпидемическими, так как ежегодно поражают миллионы людей; количество жертв неуклонно растет, несмотря на активные научные исследования и открытия в области медицины и фармацевтики. Это говорит о том, что мы движемся в ложном направлении. Вместо того чтобы пичкать себя лекарствами, нам следовало бы простить и полюбить себя. Этапы истинного прощения подробно описаны в конце этой книги.

Почему большинство болезней возникает в каком-то определенном возрасте, хотя вы утверждаете, что они вызваны верованиями, которые формируются в молодости?

Болезнь начинается в тот момент, когда человек достигает своего физического предела. У каждого человека есть свои пределы физической, эмоциональной и ментальной энергии. Эти пределы индивидуальны и определены для каждого человека с момента его появления на свет.

Время достижения этих пределов зависит от того, какой у человека запас энергии и сколько раз он пережил одну и ту же внутреннюю боль. Чем больше запас энергии, тем позже чело-

век достигнет предела своих физических возможностей. Иногда случается, что человек достигает этого предела в последнюю очередь, после того как достигнуты пределы эмоциональных и ментальных возможностей.

Рассмотрим в качестве примера человека, который в детстве испытал острое чувство несправедливости. С тех пор каждый раз, когда он испытывал ощущение несправедливости, оно пробуждало и усиливало старую боль. Однажды он в очередной раз испытает это чувство и достигнет предела своих возможностей, и тогда в его организме возникнет болезнь.

*Можно ли вылечить,
не осознавая истинной причины своей болезни?*

Конечно! В этом нет ничего необычного. Возможно, человек выздоравливает именно потому, что уже проделал всю необходимую внутреннюю работу, сам того не осознавая. Так как человек действует сознательно в среднем только 10% процентов времени, нет ничего удивительного в том, что обычно мы переживаем все блокировки, эмоции, обиды и даже ненависть, не осознавая этого. Поэтому мы вполне можем бессознательно кого-то простить или избавиться от обиды, и тогда болезнь обязательно отступит. Выздоровление также может носить ментальный характер, то есть человек может выздороветь, если очень сильно поверит в мастерство врача, лекарства, терапию, позитивные идеи, молитвы и т. п. Такое выздоровление является временным, и болезнь вернется, когда какое-то событие разбередит неизлеченную, то есть непрощенную, внутреннюю рану.

Почему одни заболевают тяжелыми и даже смертельными болезнями, а другие — только легкими?

Основным определяющим фактором является значительность травмы, пережитой в детстве, — то, как ребенок воспринял какое-то травмирующее событие. Другим важным фактором является то, как ребенок переживал эту травму. Если он переживал ее в одиночестве, то есть ни с кем не делился своими переживаниями, очень велика вероятность тяжелой болезни. Вообще, тяжелыми болезнями чаще болеют те, кто скрывает свои эмоциональные страдания. Основными психологическими травмами, которые часто вытесняются в подсознание, яв-

ляются чувство отвергнутого, чувство покинутого, унижение, предательство и несправедливость.

В чем особенность воспалительных заболеваний (их названия обычно заканчиваются на «-ит» — синусит, бронхит, артрит и т. д.)?

Однажды я услышала о д-ре Герде Хамере и его теории, которую он называет «новой медициной». Я ознакомилась с его работами и нашла в них много интересного.

По его мнению, воспалительное заболевание является следствием разрешения какого-то биологического конфликта. Как только этот конфликт устранен или разрешен, организм (с помощью головного мозга) переходит в фазу выздоровления (на этой фазе доминирует парасимпатическая нервная система), и именно в этот момент его поражает инфекционное или воспалительное заболевание (пример: человек чувствует, что больше не в состоянии терпеть своего начальника, и решает взять отпуск. Как только он приезжает туда, где собирается провести отпуск, у него начинается синусит).

Биологический конфликт — это сильный шок, который вызывает ощущение беспомощности и переживается в одиночестве. Как правило, это какое-то неприятное событие, которое происходит совершенно неожиданно. Обычные конфликты в повседневной жизни действуют на человека не так сильно, потому что они стандартны и предсказуемы и у него есть возможность и время подготовиться.

Даже если организм вступил в фазу выздоровления, ты не должен отказываться от помощи врача. Проверь также, на самом ли деле конфликт разрешен (с любовью и прощением) или всего лишь на время приостановлен.

Д-р Хамер также считает, что из примерно 1000 известных человечеству болезней одна половина является «горячими», а другая половина — «холодными». «Горячие» болезни (пример: воспаления) говорят о том, что устранен или разрешен какой-то конфликт и что тело восстанавливает и обновляет себя. Согласно теории д-ра Хамера, все болезни состоят из двух фаз, то есть примерно 500 болезней, которые начинаются как «холодные» (фаза, на которой конфликт еще не разрешен), со временем становятся «горячими» (фаза, которая начинается

после устранения конфликта и на которой организм начинает выздоравливать).

У человека, как и у животных, боль имеет в основном биологический смысл, который заключается в ограничении движений всего тела и его пораженной части таким образом, чтобы выздоровление проходило в оптимальных условиях.

Боль может ощущаться и в активной фазе конфликта («холодная» болезнь) — например, при стенокардии или язве желудка. В фазе выздоровления («горячая» болезнь) боль может быть вызвана воспалением, инфекцией, отеком или процессом рубцевания.

Исследования д-ра Хамера показали мне очень интересными, равно как и исследования нескольких других ученых-медиков, например д-ра Зигеля и д-ра Саймонтона. Эти ученые открывают перед нами новые горизонты медицины. Я не могу утверждать, что эти теории — абсолютная истина, так как абсолютной истины не существует. Постарайся пропустить все через свое сердце, ибо только так ты можешь найти свою истину.

Я лично знакома с несколькими врачами, которые применяют в своей практике идеи «новой медицины» д-ра Хамера и получают отличные результаты. Им удалось соединить традиционный подход с новаторским, и это очень нравится их клиентам. Ты должен сделать свой собственный выбор. Но в любом случае ты должен знать, что врач обычно занимается только твоим физическим телом, здоровье же твоих эмоционального, ментального и духовного тел зависит исключительно от тебя самого.

К идеям д-ра Хамера я хочу добавить только одно: недостаточно устранить или погасить конфликт, нужно окончательно разрешить его, чтобы он больше никогда не возобновлялся. Возвращусь к примеру с человеком, который болеет в отпуске синуситом. Он решил свою проблему только временно. Для ее окончательного решения он должен пройти все этапы истинного прощения, описанные в конце этой книги. Только так он избежит повторения синусита. Таким образом, устранить конфликт и разрешить конфликт — совсем не одно и то же.

МЕТАФИЗИЧЕСКИЙ СМЫСЛ БОЛЕЗНЕЙ И НЕДОМОГАНИЙ

(в алфавитном порядке)

АБОРТ

ФИЗИЧЕСКАЯ БЛОКИРОВКА. Аборт — это прерывание беременности до истечения шестого месяца, то есть до того момента, начиная с которого ребенок может выжить и развиваться самостоятельно. После шести месяцев говорят уже не об аборте, а о преждевременных родах. Различают следующие формы аборта:

- ✓ *Самопроизвольный аборт.* Происходит внезапно и заканчивается выбросом плода, часто уже мертвого, и плаценты. Такой вид аборта обычно называют **ВЫКИДЫШЕМ**.
- ✓ *Искусственный аборт.* Так как искусственный аборт производится в больничных условиях и не позднее второго месяца беременности, вероятность осложнений гораздо ниже, чем при подпольных абортах.
- ✓ *Искусственный терапевтический аборт* проводится под наблюдением врачей в случае, если состояние здоровья беременной женщины не позволяет ей выносить плод в течение полного срока беременности.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЛОКИРОВКА. В большинстве случаев самопроизвольный аборт, или выкидыш, является следствием бессознательного выбора матери или души ребенка, которого она носит в своем теле. Либо душа ребенка принимает другое решение, либо мать не чувствует себя готовой к рождению ребенка. Во время беременности мать и ребенок общаются друг с другом на уровне души. Возможно, что именно эта душа вернется именно к этой женщине, когда она снова забеременеет, тогда аборт или выкидыш — не что иное, как отсрочка.

Когда женщина добровольно решает сделать аборт, это означает, что она очень боится. Если во время аборта возникают осложнения, то усиливается еще и чувство вины. Очень важно, чтобы она объяснила душе ребенка, что боится и что

дает себе право на эту слабость. В противном случае чувство вины может вызвать дополнительные осложнения, если она когда-нибудь снова забеременеет. Она будет постоянно думать о ребенке, которого отказалась носить.

Во время терапевтического аборта женщина переживает то же самое, что и во время самопроизвольного аборта, с тем лишь различием, что она не может принять решение самостоятельно и предпочитает, чтобы его приняли врачи. Возможно, она чувствовала бы себя гораздо более виноватой, если бы приняла решение об аборте самостоятельно.

Аборт или выкидыш обычно совпадает по времени с каким-то неудавшимся проектом или несбывшимися надеждами. Думая о плохом, женщина не может или не хочет продолжать носить ребенка.

МЕНТАЛЬНАЯ БЛОКИРОВКА. Я неоднократно наблюдала молодых женщин, которые после аборта постоянно страдали от различных болезней половых органов. Чувствуя себя виновными в прекращении человеческой жизни, они начинали себя наказывать. Некоторые женщины после аборта продолжают носить так называемого «психологического ребенка» — у них увеличивается живот, как если бы они на самом деле были беременны. У некоторых в матке образуется фиброма — признак того, что они не до конца приняли свой выбор.

Если ты сделала аборт, то должна сказать себе, что в настоящее время рождение ребенка просто выходит за пределы твоих возможностей.

Если же ты только собираешься сделать аборт, я настоятельно рекомендую тебе еще раз все серьезно обдумать. На мой взгляд, если женщина забеременела, то это и есть часть того опыта, который она должна получить в настоящей жизни, и если она не поддастся своим страхам и вверит себя Божественному, все будет хорошо. У большинства людей гораздо больше сил — как психических, так и физических, — чем они думают, поэтому, если тебе кажется, что ты достигла пределов своих возможностей, это, скорее всего, далеко не так.

Также очень важно не попадать под чье-либо влияние. Постарайся установить контакт с душой находящегося в тебе маленького существа и прими решение самостоятельно. Если ты решаешь сделать аборт, знай, что твой поступок по отношению

к ребенку обязательно повлечет за собой какие-то последствия, характер которых будет зависеть от причины, по которой ты решила сделать аборт. Если ты примирилась с собой, тебе будет легче принять последствия твоего решения.

Вместо того чтобы усматривать добро или зло в каком-то действии, мудрый человек понимает, что все его действия и решения имеют определенные последствия. Поэтому ты должна — на духовном и эмоциональном уровне — принять неизбежность того, что однажды тебе тоже предстоит получить серьезный отказ или быть отвергнутой. Кроме того, скажи себе, что ты не обязана всегда добиваться успеха и справляться со всеми проблемами. Признай, что твои возможности ограничены.

ДУХОВНАЯ БЛОКИРОВКА И ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Для того чтобы понять духовную блокировку, которая препятствует удовлетворению важной потребности твоего истинного «Я», задай себе вопросы, приведенные в конце этой книги. Ответы на эти вопросы позволят тебе более точно определить настоящую причину твоей физической проблемы.

АБСЦЕСС

ФИЗИЧЕСКАЯ БЛОКИРОВКА. Абсцесс — это скопление гноя в одном месте. Различают горячие и холодные абсцессы. При горячем абсцессе (он встречается гораздо чаще) гной накапливается очень быстро и проявляются все четыре признака воспаления: опухоль, покраснение, температура и боль. Холодный абсцесс характеризуется медленным накоплением жидкости в одном месте без признаков воспаления.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЛОКИРОВКА. Абсцесс является признаком подавленного гнева, который, в свою очередь, порождает отчаяние, чувство бессилия и неудачи. Радость жизни тонет в грусти и гнев. Так как абсцесс обычно причиняет боль, к этому подавленному гневу добавляется еще и чувство вины. Для того чтобы определить, к какой сфере жизни относится этот гнев, следует проанализировать место, в котором возник абсцесс. Если он возник на одной из конечностей, человек недоволен направлением, которое принимает его жизнь, своим будущим или местом, в которое он собирается отправиться.

МЕНТАЛЬНАЯ БЛОКИРОВКА. Не забывай, что в мыслях, как и во всем остальном, отсутствие порядка приводит к появлению грязи и инфекции. Может быть, ты плохо думаешь о себе или о других людях? Связан ли твой гнев с желанием причинить зло кому-либо? Может быть, гнев уже достиг того предела, за которым ты больше не сможешь его сдерживать? Вероятно, ты также чувствуешь стыд в связи со страхом, который прячется внутри тебя. (См. также стр. 23.)

ДУХОВНАЯ БЛОКИРОВКА И ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Для того чтобы понять духовную блокировку, которая препятствует удовлетворению важной потребности твоего истинного «Я», задай себе вопросы, приведенные в конце этой книги. Ответы на эти вопросы позволят тебе более точно определить настоящую причину твоей физической проблемы.

АВТОМОБИЛЬ (укачивание)

См. статью УКАЧИВАНИЕ В ТРАНСПОРТЕ.

АГОРАФОБИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ БЛОКИРОВКА. Агорафобия — это болезненный страх открытых пространств и общественных мест. Это самая распространенная из фобий. Женщины страдают ею вдвое чаще, чем мужчины. Многие мужчины пытаются утопить свою агорафобию в спиртном. Они считают, что лучше стать алкоголиком, чем проявлять свой неконтролируемый страх. Страдающие агорафобией также часто жалуются на то, что живут в постоянной тревоге и беспокойстве, почти на грани паники. Тревожная ситуация вызывает у агорафоба целую серию физических реакций (учащенное сердцебиение, головокружение, напряжение или слабость в мышцах, потение, затрудненное дыхание, тошноту, недержание мочи и т. д.), которые могут переходить в настоящую панику; когнитивные реакции (ощущение необычности происходящего, страх потерять контроль над собой, сойти с ума, быть высмеянным публично, потерять сознание или умереть и т. д.), а также поведенческие реакции