

Серия
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

Lise Bourbeau

**ÉCOUTE
TON CORPS**

ton plus grand
ami sur la Terre

Миз Турбо

СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

твоего лучшего
друга на Земле

УДК 615.851

ББК 53.57

Б91

Перевод с французского П. Бондаровского

Бурбо Лиз

Б91 Слушай свое тело — твоего лучшего друга на Земле / Перев. с франц. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2015. — 256 с.

ISBN 978-5-906791-29-0

Углубленное, дополненное и полностью переработанное к тридцатилетию основания Школы «Слушай свое тело» — новое издание базовой книги Лиз Бурбо станет дивным подарком читателям. Сотни тысяч людей с помощью этой книги уже изменили свою жизнь к лучшему, преодолев препятствия на пути к счастью, здоровью и благополучию.

Мы сами создаем мир, в котором живем. Почему же он получается у нас таким неуютным, безрадостным и враждебным? На многочисленных примерах Лиз Бурбо показывает, где и какие ошибки мы делаем, анализирует их и **предоставляет в наше распоряжение эффективные методы, средства и инструменты, позволяющие каждому стать полным хозяином своей жизни.**

УДК 615.851

ББК 53.57

Copyright © Lise Bourbeau 2012

Écoute ton corps — ton plus grand ami sur la Terre

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&xi=g35-73974-1a&tl=12>>

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

ISBN 978-5-906791-29-0

© ООО Книжное издательство «София», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	6
<i>Пролог</i>	7

Часть 1. Великие законы жизни

<i>Глава 1. Главная цель каждого человека</i>	9
<i>Глава 2. Сознание, подсознание, сверхсознание</i>	19
<i>Глава 3. Обязательства и ответственность</i>	29
<i>Глава 4. Любовь и обладание</i>	39
<i>Глава 5. Великий закон причины и следствия</i>	53
<i>Глава 6. Разорвать цепи и простить</i>	59
<i>Глава 7. Вера и молитва</i>	70
<i>Глава 8. Энергия</i>	79

Часть 2. Слушай свое ментальное тело

<i>Глава 9. Эго и гордыня</i>	90
<i>Глава 10. Добро и зло</i>	102
<i>Глава 11. Ложные хозяева</i>	114
<i>Глава 12. Потребности ментального плана</i>	128

Часть 3. Слушай свое эмоциональное тело

<i>Глава 13. Страх и чувство вины</i>	136
<i>Глава 14. Умение выражать эмоции</i>	148
<i>Глава 15. Потребности эмоционального тела</i>	162

Часть 4. Слушай свое физическое тело

<i>Глава 16. Твое физическое тело отражает твой образ жизни</i> . .	176
<i>Глава 17. Проблемы веса</i>	187
<i>Глава 18. Сексуальность</i>	196
<i>Глава 19. Болезни и несчастные случаи</i>	208
<i>Глава 20. Потребности физического тела</i>	219

Часть 5. Духовность

<i>Глава 21. Духовность и медитация</i>	231
<i>Глава 22. Полное приятие</i>	240
<i>Заключение</i>	251
<i>Благодарности</i>	253

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга, которую вы взяли в руки, написана специально для вас. Вы сделали этот жест бессознательно, но я надеюсь, он в корне изменит качество вашей жизни.

Независимо от причины, побудившей тебя открыть эту книгу, к ее концу мы с тобой, несомненно, станем большими друзьями. Ты выбрал меня, и отныне я всегда буду рядом.

Я позволила себе обратиться к тебе, читатель, на ты, чтобы чувствовать себя ближе к тебе. Я твой друг и больше всего на свете хочу помочь тебе. С этой целью я попытаюсь ответить на твои вопросы, сориентировать тебя и помочь тебе открыть огромное внутреннее богатство, которым ты обладаешь.

Как бы то ни было, я ничего не смогу сделать без твоего участия. Если, прочитав эту книгу, ты просто украсишь ею свою библиотеку, значит, ты сам не хочешь помочь себе. Решение за тобой, но принять его нужно сейчас.

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

Эта книга содержит плоды более чем сорока лет поисков, исследований и личных наблюдений. Все, о чем я рассказываю, я пережила сама. Полученное удовольствие было таким большим, что через несколько лет я начала преподавать открывшиеся мне великие законы жизни, а затем написала о них книгу.

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

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

С любовью,

Lise Bourbeau

ПРОЛОГ

Я решила обновить эту книгу в честь ее двадцатипятилетия. Первое издание увидело свет в 1987 году, а наступивший 2012 год побудил меня внести в нее изменения. За истекшие двадцать пять лет книга разошлась тиражом около миллиона экземпляров и была переведена на 19 языков.

Я постаралась по возможности сохранить изначальную структуру книги, лишь приведя содержание в соответствие с современным состоянием школы «СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО». Основные идеи остались прежними, однако за последние годы было сделано множество новых открытий, и я хотела бы поделиться ими с тобой. Я также использую дополнительные методы, позволяющие лучше передать содержание уроков и сделать их проще для усвоения и применения.

Со времени выхода первой книги за ней последовала еще двадцать одна; вместе они дают целостное представление о моей системе.

Часть 1



ВЕЛИКИЕ
ЗАКОНЫ
ЖИЗНИ

Глава 1

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

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

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

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

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

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

Говорят, что, когда человек в полной мере научится любить себя и ближнего своего, он обретет власть над материей и Земля больше не будет для него единственно возможным местом существования.

К Земле надо относиться как к самостоятельному живому существу, обладающему душой и личностью. Как следствие,

ее целью тоже является эволюция. Твое тело образовано миллиардами клеток, а каждого человека можно рассматривать как клетку Земли. Если все твои клетки здоровы, здорово и твоё тело, и жить тебе в нём будет одно удовольствие. То же самое и с Землей.

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

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

В этой книге ты постепенно овладеешь методами, средствами и инструментами, которые позволят тебе стать ХО-ЗЯИНОМ своей жизни. При условии, что ты разовьёшь в себе непоколебимую веру в свою внутреннюю силу и большую любовь к себе, ты станешь источать такую энергию, что твои отношения с окружающим миром и с самим собой полностью трансформируются — и твоё жизнь изменится к лучшему.

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

Многие утверждают, что Земля за последнюю сотню лет заметно продвинулась по пути эволюции. В этом есть доля истины, но следует понимать, что речь идет главным образом об эволюции физической, материальной, но не духовной. Куда ведет нас такая эволюция? Оглянитесь вокруг: аптеки, больницы, тюрьмы, приюты. Их число постоянно растёт. Люди все больше страдают от болезней, и список последних каждый год пополняется новыми. Средства массовой информации: телевидение, радио, газеты, кино и т. д. — ежедневно сообщают о случаях зверской жестокости... Это ли отражение эволюции разума? Или здорового общества? У человека есть все основания быть недовольным собой.

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

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

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

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

Откуда этот страх? Возможно, от полученного воспитания и образования, а может быть, и из предыдущей жизни. Впрочем, это не важно, пора оставить прошлое позади — с ним покончено, его нельзя изменить. Самый драгоценный момент — это тот, который ты переживаешь сейчас. Будущее же зависит только от тебя, от того, что ты думаешь в данный конкретный миг.

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

Не волнуйся, это только иллюзия. Потрясение свидетельствует об изменениях, происходящих в твоей системе суж-

дений вследствие принятого тобой решения произвести у себя внутри генеральную уборку, чтобы улучшить качество твоей жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

Если тебе становится плохо или даже физически больно, это признак того, что ты *сопротивляешься*, сомневаешься и готов отступить. Если ты скажешь мне, что тебе недостает дружбы, любви и здоровья, что ты едва сводишь концы с концами, я в ответ спрошу тебя: «Если все в твоей жизни так плохо, чем ты рискуешь?» Перестань упираться и — будь что будет. Скажи себе, что ты можешь только выиграть, испытав что-то новое, что-то другое. Тем более что успешные результаты в своем развитии ты ощутишь непременно — и боль твоя заметно утихнет. Кто сильнее сопротивляется, сильнее страдает. Упрямством можно только загнать боль вглубь. Ситуации, которых особенно избегаешь, имеют обыкновение возникать вновь и вновь — это ты знаешь и без меня.

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

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

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

Все, что воспринимают твои органы чувств, все, что ты видишь своими глазами, слышишь своими ушами, — практически все это не более чем иллюзия, проецируемая твоим эго. Реальность — это то, что происходит в невидимом мире, в мире мысли. Прежде чем стать видимым, все должно пройти через невидимый план. Понимаешь ли ты уже, что на Земле нет ничего, что вначале не было фантазией, мыслью или мечтой? Все люди обладают великой властью превращать их в реальность.

В минеральном, растительном и животном мире отсутствует творчество. Человек — единственное существо на Земле, которое способно творить. Птицы, правда, умеют вить гнезда, а животные сооружать убежища, но они действуют инстинктивно, лишь в целях выживания и продолжения рода, а не осознанно, как человек. Человек достиг более высокого уровня сознания: он осознает существование БОГА — великой силы, которой он порожден и в которую

вернется. Настало время ему подняться на пятую ступень бытия — бытия божественного.

То, что человек создан по образу и подобию БОГА, следует понимать буквально. БОГ сотворил Землю и все, что есть в Космосе. Будучи проявлением БОГА, ты и сам являешься БОГОМ. Чтобы осознать это, ты должен сначала изменить свое понимание того, что есть БОГ. Речь идет не о персонаже, а скорее о созидательной энергии, которая реализует себя через тебя и присутствует во всем, что есть на планете. До сегодняшнего дня ты чаще всего расходовал свою энергию на сотворение прямо противоположного тому, чего хотел. **Отныне ты можешь творить в этом мире все, чего действительно хочешь.** Почему ты не делал этого раньше? Просто ты не верил, что *можешь*. Люди совершают огромную ошибку, отказываясь верить в собственное могущество.

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

Мысль — это образ, который мы проецируем в невидимый мир. Создавая этот образ и питая его своей энергией, ты оживляешь его, обогащаешь своими чувствами и эмоциями. В конце концов твоя мысль материализуется на физическом плане. Аналогичным образом действуют все законы Космоса. Следуя им, ты можешь осуществить любое событие. Ты начинаешь с ментального плана (визуализируешь событие), затем переходишь на эмоциональный (ощущаешь событие как свершившееся), а затем — на физический (совершаешь действия). Но прежде, чем начать, ты должен убедиться в осознанности своих действий. До сих пор ты мыслил настолько неосознанно, что провоцировал массу вещей, которых вовсе не хотел и которые тебе порядком вредили. Вдобавок ты усугублял положение тем, что сваливал вину за свои неудачи на других.

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

Свыкнись с мыслью о том, что *ты сам* материализовал случившееся — на пользу оно или нет — и что ты облада-

ешь великой силой. Разве не замечательно — осознавать, что ты можешь использовать свою энергию и могущество так, чтобы с тобой случалось только приятное?

Если бы все, что с тобой случается, было вызвано какими-то внешними силами, это на самом деле было бы очень обидно. Если ты чувствуешь себя несчастным и думаешь, что виной тому окружающие, то тебе придется терпеливо дожидаться, пока изменится их настроение, поведение или характер, поскольку только тогда, быть может, и на твою улицу придет праздник! А если ты болен и в этом тоже винишь других (наследственность, слабое здоровье, плохую погоду и т. п.), тебе потребуется не меньше терпения, чтобы дождаться, пока внешние обстоятельства изменятся и ты сможешь выздороветь.

Долго ты собираешься ждать? Не лучше ли самому творить свою жизнь и управлять ею?

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

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

Что такое разумная жизнь? Это жизнь, в которой мы вызываем к существованию только то, что нам полезно и при-

ятно. **Любовь, осознанность и чувство ответственности — лучшие средства сделать нашу жизнь разумной.** О них я еще не раз напомню на протяжении этой книги.

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

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

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

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

УПРАЖНЕНИЯ

1. Изложи на бумаге все, что ты помнишь из сделанного за последнюю неделю, включая:
 - все то, что ты сделал осознанно просто для себя, для поднятия своего настроения, чтобы заявить о себе и чувствовать себя счастливым;
 - то, что ты сделал для других, уточняя, по собственной ли воле ты это сделал, и если нет, что заставило тебя это сделать (например, желание избежать чувства вины или страха перед чем-то);
 - имена всех, кого ты критиковал или осуждал в течение последней недели, чьи слова или поступки тебе не понравились и ты хотел бы, чтобы они выразились или поступили иначе (независимо от того, критиковал ты их вслух или мысленно);
 - в общем, изложи все, что тебе запомнилось.
2. На данном этапе тебе настоятельно рекомендуется повторять следующее утверждение всякий раз, как ты остаешься один на один со своими мыслями. И так до тех пор, пока ты не почувствуешь себя готовым приступить ко второй главе.

**Я — проявление божественного, я — бог,
и я могу создать все, чего захочу.**

**Осознавая это, я ощущаю
огромную внутреннюю силу
и глубокий внутренний покой.**

Глава 2

СОЗНАНИЕ, ПОДСОЗНАНИЕ, СВЕРХСОЗНАНИЕ

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

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

В масштабах планеты 90% людей действуют, говорят, думают и чувствуют неосознанно и только 10% — осознанно. Удивительно, правда? Это значит, что 90% времени каждого дня ты проводишь действуя, говоря и думая машинально и лишь едва осознавая свои ощущения. Попробуем вместе изменить состояние твоего сознания, поскольку осознанность действий, слов, мыслей и ощущений имеет первостепенное значение для получения желаемого результата и твоего становления тем, кем ты хочешь быть.

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

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

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

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

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

Поэтому, если ты часто смотришь фильмы с множеством страшных сцен, если в твоем окружении любят поговорить

о чем-нибудь страшном и негативном, это так или иначе обязательно отразится на тебе. Твои негативные мысли регистрируются подсознанием — и оно неизбежно возвращает их тебе. И вот у тебя в голове снова вертятся мрачные мысли. Подсознание уловит их тоже... Это замкнутый круг.

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

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

Если ты без конца передумываешь и меняешь свои решения, твоё подсознание в конце концов запутается и не будет знать, что делать и какую команду выполнять. Тот же шофер такси после десятого варианта адреса врежет по тормозам и воскликнет: «*Слушайте, давайте определимся! Куда вам, в конце концов, нужно ехать?*»

Теперь, когда у тебя есть ясное представление о могуществе подсознания, почему бы с его помощью не исполниться какому-нибудь из твоих желаний?

Множественно посылая подсознанию некое сообщение, можно добиться, что оно организует для тебя ситуации, встречи, события, которые будут способствовать конкретизации твоего желания и исполнению твоей мечты.

К примеру, ты хочешь в следующем году поселиться в красивом доме на берегу озера. Отлично. Ты начинаешь ду-

мать об этом, визуализируя дом настолько подробно, что чувствуешь, как тебе в нем хорошо, ощущаешь дуновение свежего ветерка с озера. Важно, чтобы ты знал: *подсознание более продуктивно, когда располагает зримыми образами.*

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

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

Самое главное — помни: нельзя отвлекаться от своей идеи или внезапно менять ее на другую. Не позволяй чужому мнению оказывать на тебя влияние. Как только ты расскажешь другим о своих намерениях, они завалят тебя вопросами: «Каким образом ты собираешься приобрести такой дом?», «Где ты возьмешь столько денег?» В твою душу закрадываются сомнения, и ты уже готов отказаться от своей мечты, думая: «Может быть, я действительно слишком спешу... Может, лучше подождать еще годик?»

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

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

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

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

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

Хочешь найти себе пару? Нет смысла уточнять рост, цвет глаз, профессию, чтобы партнер не храпел и не носил вставную челюсть. Повторяю: так ты все только испортишь. Твоим критериям наверняка соответствуют многие тысячи. Но как насчет духовного аспекта? Лучше будет, если ты попытаешься зримо представить себя в обществе этого человека, не обязательно воображая его внешность во всех деталях. Желай невозможного — такого, какой лучше всех подошел бы тебе, чтобы ты могла расти и выполнять свой жизненный план. Возможно, ты встретишь человека, о каком никогда

и не думала, но в котором окажется все, что тебе действительно нужно.

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

Как я уже упомянула выше, очень важно не забывать о той части себя, которая называется *сверхсознанием*. Твое сверхсознание представляет собой твою божественную сторону; оно знает обо всех твоих прошлых и будущих жизнях, как и о твоём нынешнем жизненном плане. Это твой БОГ, который в точности знает, каким путем ты должен идти, чтобы достичь божественного совершенства. Короче, сверхсознание — это то же, что БОГ.

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

Вернемся к примеру с домом на озере. Если такой дом не соответствует тому, что в данный момент наиболее для тебя благотворно, и если ты готов выслушать мнение твоего сверхсознания, ты в течение ближайших недель получишь от него сообщение. Чтобы воспринять его, ты должен внимательно следить за своими предчувствиями. **Твой внутренний Бог говорит с тобой главным образом через твои предчувствия. То, что ты чувствуешь, намного важнее того, что ты думаешь.** Когда новое желание даст о себе знать и ты окажешься в нерешительности, прислушайся к своим предчувствиям в отношении того и другого. От какого из них у тебя захватывает дух? Когда ты это поймешь, принять решение будет легко. «*Вот чего я сейчас хочу! А вовсе не дом у озера...*» По открывшейся новой перспективе ты узнаешь и осознаешь, что получил адресованное тебе сообщение и понял его содержание.

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

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

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

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

Вот некоторые из сообщений, которые твоё сверхсознание может прислать тебе, предупреждая о том, что в данный момент происходит нечто для тебя неблагоприятное: эмоции берут верх над рассудком (прежде всего

страх, чувство вины, вспышка гнева), недомогания, болезни, упадок сил, проблемы с весом, несчастные случаи, разные виды зависимости, тяга к алкоголю или наркотикам, сонливость или бессонница, обжорство или, наоборот, отвращение к пище и т. п.

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

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

БОГ в безусловной Своей любви дал нам свободу выбора; ОН предоставил нам свободу делать ошибки и жить так, как нам нравится. Вот почему с нами случается столько неприятностей. *Мы плохо пользуемся нашей свободой выбора.* БОГ любит тебя, как мать любит свое дитя — без всяких условий. Если ребенок хочет покинуть дом в юном возрасте и начать жить самостоятельно, родители нередко противятся этому и навязывают ему свой жизненный опыт, не понимая, что ему необходим свой собственный. Если бы они любили его по-настоящему, проявлением такой любви было бы отпустить ребенка на его страх и риск (как бы ни было сильно желание удержать) и с пониманием отнестись к его стремлению накапливать собственный жизненный опыт и учиться тому, что ему по душе.

БОГ поступает с тобой именно так. ОН всегда здесь, у тебя внутри. ОН видит все, что происходит; в то же время ОН предоставляет тебе свободу выбирать, что ты хочешь

или не хочешь. Если ты поступаешь вразрез с ЕГО великими естественными законами, БОГ немедленно посылает тебе послание через твое сверхсознание. Как отнестись к этому посланию, ты тоже решаешь сам.

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

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

УПРАЖНЕНИЯ

1. Прежде чем перейти к следующей главе, опиши на листе бумаги все, что с тобой произошло и что тебе запомнилось из того, чем ты обязан мощи твоего подсознания. Ты, вероятно, не знал, что именно таким образом спровоцировал определенные ситуации и события в своей жизни. Попробуй вспомнить все их подробности, даже если тебе это неприятно. Бывает, что ты боишься чего-то определенно — и как нарочно именно это вскоре и происходит. Или наоборот, тебе вдруг страшно захотелось чего-то — и оно падает тебе в руки. Сам того не ведая, ты программируешь свое подсознание. Отныне ты начнешь осознавать эту силу, которая всегда обитала в тебе, даже если ты не знал о ее существовании.
2. Затем визуализируй — представь себе то, чего бы тебе хотелось в реальности в ближайшие дни. Пусть это будет какая-то безделушка или простенькое событие. Подумай о том, что доставило бы тебе удовольствие, и пожелай себе

этого в ближайшее время. Думай об этом по несколько раз в день, визуализируй, пытайся ощутить. Если это событие, представляй его уже свершившимся. Проведи этот тест, и ты осознаешь, каким могуществом ты обладаешь в отношении материализации своих желаний. Важно, чтобы ты знал: подсознание не видит разницы между прошлым и будущим. Если ты скажешь: «Однажды у меня будет то-то и то-то», оно не поймет. Оно увидит единственный ясный образ во фразе: «у меня». Вот почему важно визуализировать себя вместе с желаемым предметом или в центре желаемого события.

3. Перечитывай эту главу до тех пор, пока одно из твоих желаний не осуществится.
4. Прежде чем ты приступишь к следующей главе, как можно чаще, изо дня в день повторяй следующее утверждение:

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

Литературно-художественное издание

Лиз Бурбо

**СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО —
ТВОЕГО ЛУЧШЕГО ДРУГА НА ЗЕМЛЕ**

Перевод: *П. Бондаровский*

Редактор *И. Старых*

Корректоры: *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет: *Г. Рудая*

Обложка: *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 29.08.2015 г.
Формат 84х108/32. Усл. печ. л. 13,44.
Тираж 3500 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**
в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44
в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>