

*Серия*  
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

MICHELINE ST-JACQUES

# LISE BOURBEAU

---

LE GRAND  
GUIDE DE L'ÊTRE

МИШЛИН СЕН-ЖАК

# ЛИЗ БУРБО

---

ПУТЕВОДИТЕЛЬ  
ПО ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ  
Инструменты для самопознания  
и самоисцеления

[Большая энциклопедия Сущности]



«СОФИА»

2015

УДК615.851  
ББК 53.57  
Б91

*Перевод с французского В. Трилиса*

**Бурбо Лиз, Мишлин Сен-Жак**  
Б91 Путеводитель по Внутренней Силе: Инструменты  
для самопознания и самоисцеления / Перев. с фр. —  
М.: ООО Книжное издательство «София», 2015. — 608 с.  
ISBN 978-5-906749-76-5

«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

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 978-5-906749-76-5 © ООО Книжное издательство «София», 2015

# 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- ность; уравновешенность) .....	470
РЕВНОСТЬ .....	419	СОБСТВЕННОЧЕСТВО .....	471
РЕЗОНАНС .....	421	СОВЕТ (давать совет) .....	471
РЕЛАКСАЦИЯ .....	421	СОВЕТ (получить совет) .....	472
РЕЛИГИЯ .....	421	СОГЛАШЕНИЕ .....	472
РЕТРОСПЕКЦИЯ .....	421	СОЗНАНИЕ (СОВЕСТЬ) .....	472
РЕШЕНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ .....	422	СОЗНАНИЕ КОЛЛЕКТИВНОЕ .....	474
РЕШЕНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОЕ .....	423	СОМНЕНИЕ .....	475
РИГИДНОСТЬ .....	424	СОН .....	476
РИСКОВАТЬ .....	426	СОПРОТИВЛЕНИЕ .....	478
РОБОСТЬ .....	428	СОСТРАДАНИЕ .....	479
РОДИТЕЛЬ .....	431	СПИРИТИЗМ .....	480
РЫБЫ (эра Рыб) .....	434	СПОКОЙСТВИЕ .....	480
САМООБЛАДАНИЕ .....	434	СПОСОБНОСТЬ .....	481
САМООЦЕНКА .....	435	СПОСОБНОСТЬ К ВЛАСТИ .....	482
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ (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 ОТНОШЕНИЯХ .....	488
СВОБОДА .....	441	СТРАХ .....	489
СВОБОДНАЯ ВОЛЯ .....	443	СТРАХ ПЕРЕД ЖИВОТНЫМИ .....	492
СДАТЬ (не выдержать) .....	444	СТРЕСС .....	493
СЕКСУАЛЬНОЕ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ .....	444	СТЫД .....	495
СЕКСУАЛЬНОЕ ПРЕСЛЕДОВАНИЕ .....	444	СТЫДЛИВОСТЬ .....	496
СЕКСУАЛЬНОСТЬ .....	444	СУБЛИМИНАЛЬНОЕ .....	497
СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗМЫ .....	447	СУДЬБА .....	497
СЕКТА .....	448	СУЖДЕНИЕ .....	498
СЕМЬЯ .....	450	СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА (желание создать) .....	500
СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТЬ (чрезмерная) .....	451	СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА (жизнь в браке) .....	501
СЕРДЦЕ («быть в своем сердце») .....	451	СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА (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 удается 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!

## АБОРТ

Аборт — это искусственное прерывание беременности.

Когда женщина оказывается в незапланированном или нежелательном положении, она должна понять, что носит в себе, пусть бессознательно, все необходимое для того, чтобы дать жизнь ДУШЕ, которая желает воплотиться снова. Если женщина чувствует себя не в состоянии выносить ребенка, ей необходимо первым делом выяснить свое НАМЕРЕНИЕ, а затем осознать, что на аборт ее толкают ее сегодняшние ограничения и страхи.

Если женщина выбирает аборт, то, учитывая все обстоятельства, она должна дать себе право на эти ограничения и страхи, чтобы потом не винить и не казнить себя. Но в это же время необходимо помнить о ЗАКОНЕ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ: то, что женщина ОТВЕРГЛА эту душу, возвратится к ней рано или поздно, в соответствии с намерением, которое мотивировало ее поступок. Так, если женщина хочет сделать аборт, чтобы сохранить свободу, поскольку еще не готова к такому обязательству, то придет время и кто-то отвергнет и ее, — желая сохранить *свою* свободу и не будучи готовым к такому обязательству.

Если женщину не пугает этот принцип, ей легче будет принять последствия своего решения. Важно, тем не менее, войти в контакт с этой душой, поговорить с ней, поделиться своими ограничениями и своими страхами. Родители этого будущего ребенка должны *принять себя*, ведь если их выбор принесет им печаль и чувство вины, душа ребенка не найдет покоя. Какая бы ни была причина аборта, нужно помнить, что человек имеет право на любые решения, ибо только он способен отвечать за их последствия. Это называется *принять на себя полную ответственность*.

Кроме того, конечно, необходимо понимать, что решение об аборте всегда представляет некую утрату для супругов. Поэтому для пары, которая желает продолжать свои отношения после аборта, разумно будет начинать их на новой основе. Не забывай, что никто не имеет права судить кого бы то ни было. Приятие аборта как выбора, без стремления все понять ментально и вынести суждение, открывает нам наилучший путь к общему ПРИЯТИЮ и к состраданию.

## **АБСОЛЮТ, АБСОЛЮТНЫЙ**

Это слово, будь оно в форме имени существительного или прилагательного, означает «не содержащий никаких ограничений или оговорок». Выражения «мир абсолютно-го», «в абсолюте» обычно используются для обозначения противоположности ограниченному миру людей.

Доказать существование абсолютного мира нельзя, его можно только почувствовать. Это мир, в котором все возможно и где нет никаких пределов, независимо от области бытия.

С другой стороны, мы должны быть рассудительными и ради мира абсолютного не пренебрегать нашим миром МАТЕРИАЛЬНОГО, человеческого. Оба мира реальны, но прикоснуться к абсолюту на Земле можно не раньше, чем добьешься САМООБЛАДАНИЯ.

## **АВТОНОМИЯ**

СМ. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

## **АГОРАФОБИЯ**

Это определение я заимствую из другой книги\*.

Агорафобия — это болезненный страх перед открытыми пространствами и общественными местами.

Из всех фобий это самая распространенная. Женщины страдают ею вдвое чаще, чем мужчины. Многие мужчины топят свою агорафобию в спиртном. Они предпочитают быть алкоголиками, чем проявлять свой сильный, неконтролируемый СТРАХ. Агорафоб часто жалуется, что постоянно живет в БЕСПОКОЙСТВЕ, ТРЕВОГЕ, на грани паники. Тревожная ситуация вызывает у него целую серию физических реакций (учащенное сердцебиение, головокружение, напряжение или слабость мышц, потение, одышку, тошноту, недержание мочи и т. п.), которые могут переходить в настоящую ПАНИКУ; наблюдаются когнитивные реакции (ощущение необычности происходящего, боязнь потерять контроль над собой, сойти с ума, быть высмеянным публично, потерять сознание или умереть и

---

\* Лиз Бурбо. Твое тело говорит: люби себя! М.: «София», 2009.

т. п.), а также поведенческие реакции (агорафоб старается избегать тревожных и беспокойных ситуаций, а также не удаляться от мест или людей, которые дают ему ощущение безопасности). Большинство агорафобов страдают также гипогликемией.

Страх и другие чувства, которые испытывает агорафоб, настолько сильны, что заставляют его избегать тех мест, откуда ему некуда бежать. По этой причине агорафоб старается найти близкого надежного человека, с которым не страшно появляться на людях и ходить по улицам, а также безопасное место, где можно прятаться. Некоторые агорафобы вообще перестают выходить из дому и всегда находят для этого убедительное оправдание. Конечно, их страхи нереальны, и катастрофы, которых они боятся, так и не происходят. Большинство агорафобов в молодости испытывают сильную ЗАВИСИМОСТЬ от матери и чувствуют себя ответственными за ее счастье и обязанными помогать ей в ее материнских заботах. Таких людей еще называют ФУЗИОННЫМИ.

Два главных страха агорафоба — страх СМЕРТИ и страх сумасшествия. Эти страхи возникают в раннем детстве и переживаются в одиночестве. Причиной развития агорафобии у ребенка часто бывает смерть или сумасшествие кого-либо из его близких. Возможно также, что в юности он сам побывал на грани смерти, перенял страх смерти или сумасшествия у кого-то из членов семьи. Особенно тревожится он о судьбе близких в случае его смерти или безумия. В силу своей фузионной природы он уверен, что не сможет пережить потерю кого-то из родных ему людей.

Страх смерти на психическом уровне проявляется в отращении агорафоба к ПЕРЕМЕНАМ в любой сфере, поскольку они воспринимаются как символическая смерть. Именно поэтому всякая перемена вызывает у него сильнейшую тревогу и острые приступы агорафобии: это может быть переход от детства к отрочеству, от юности к жизни взрослого, от холостой жизни к брачным отношениям, переезд, смена работы, беременность, несчастный случай, разлука, чья-то смерть, рождение ребенка и т. д.

Эти страхи могут таиться на бессознательном уровне на протяжении многих лет, а потом приходит день, когда агорафоб достигает своего ментального и эмоционального ПРЕДЕЛА: он больше не в силах сдерживать свои страхи, и они прорываются в сознание, становятся явными.

Обычно агорафоб отличается очень богатым и неуправляемым воображением. Он изобретает совершенно нереальные ситуации и внушает себе, что не сможет пережить воображаемые перемены. Эту бурную ментальную активность он принимает за безумие. Он не осмеливается говорить о своих страхах, так как боится, что его примут за сумасшедшего. Особая тяжесть состояния агорафоба в том, что он переживает двойную тоску: сама по себе ситуация приводит его в ужас, а к этому добавляется мысль о том, что его сочтут душевнобольным.

Если ты обнаруживаешь у себя описанные симптомы, не пугайся: то, что с тобой происходит, не смертельная болезнь и даже не безумие, а всего лишь чрезмерная и плохо управляемая чувствительность. Просто в детстве или юности ты уделял слишком много внимания эмоциям других людей, так как считал себя ответственным за их счастье или несчастье. Вследствие этого ты развил у себя очень высокую ПСИХИЧЕСКУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, чтобы всегда быть настороже и предупреждать всевозможные несчастья. Поэтому же и сейчас, находясь в обществе других людей, ты чутко схватываешь их эмоции и страхи. Теперь самое важное для тебя — усвоить истинный смысл ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

Та ответственность, в которую ты так верил до сих пор, не принесла тебе ничего хорошего. Кроме того, очень важно обеспечить себя внешней помощью, руководством на пути к восстановлению равновесия.

## **АГРЕССИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА**

Агрессию сексуального характера определяют по-разному. Это могут быть нежелательные действия или контакты, навязанные одним человеком другому; злоупотребление силой или властью; насилие со стороны одного или нескольких человек. Сексуальной агрессией считается вся-

кое навязанное действие сексуального характера, сопровождаемое запугиванием, угрозами, шантажом, а также насилье словесное и физическое. Сексуальная агрессия может принимать разнообразные формы. Вот некоторые из них.

- **Непристойные предложения** — телефонные звонки с разговорами на сексуальные темы с целью вызвать робость или страх.
- **Подглядывание** — практикуется человеком, присутствующим и наблюдающим интимные сцены без согласия наблюдаемых.
- **Экспозиционизм** — жесты человека, старающегося показать свои детородные органы одному или нескольким людям без их согласия.
- **Сексуальное приставание** — всякая форма непрошенных и нежелательных сексуальных намеков и знаков внимания, вызывающих дискомфорт или страх, угрожающих самочувствию человека (взгляды, жесты, прикосновения, замечания, непристойные шутки, демонстрация порнографического материала).
- **Инцест** — сексуальная агрессия, совершаемая взрослым по отношению к ребенку, с которым он состоит в биологическом родстве; обычно это родитель или родитель родителя, старший брат/сестра, дядя, кузен и др. либо взрослый человек, выполняющий родительские функции (например, свекор, отчим и др.). Когда близкие по возрасту дети из одной семьи допускают в своих играх интимные прикосновения, это называется *сексуальными исследованиями* и не считается ИНЦЕСТОМ.
- **Изнасилование** — принудительный половой акт, насилье, включающее любое проникновение (вагинальное, анальное, оральное) любым элементом (пенисом, другой частью тела, предметом). Исследования показали, что в 70–85 % случаев изнасилование совершает знакомый жертве человек и что в 9 случаях из десяти это мужчина. Изнасилование случается даже между возлюбленными или в супружеской жизни.
- **Педофилия** — сексуальное влечение взрослого к детям, особенно старшего (доподросткового) возраста, и его сексуальные злоупотребления по отношению к ним.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Воистину человек может создать себе жизнь, исполненную счастья, радости, мира, любви, гармонии, здоровья и достатка, если восстановит связь со своей внутренней сущностью, нашей подлинной духовной обителью, о чем нам говорят все великие мудрецы, учителя человечества.

Запомни это: у нас, у всех людей, единая миссия — прожить наши опыты в приятии, соответственно нашему плану жизни. Именно поэтому можно утверждать, что то, во что мы *верим*, определяет события в материальном мире, а то, в чем мы имеем истинную *потребность*, определяет нашу дорогу к «Я ЕСМЬ» в духовном мире.

Когда все наши опыты, какими бы они ни были, будут пережиты в полном приятии, у нас не будет больше потребности переживать их снова. До тех пор пока мы не усвоим, что смысл нашего бытия на Земле — пережить опыты в полном приятии, какая-то часть нас будет испытывать страх или чувство вины, и мы не будем знать душевного покоя. Все, что мы беремся осуществить, должно совершаться из любви и по сознательному выбору, в соответствии с великими божественными законами.

**Если бы жизнь предоставила тебе возможность начать все с самого начала, что бы ты теперь сделал по-другому?**

*Человек обречен на свободу,  
ибо, как только он попадает в этот мир,  
он становится ответственным  
за все, что делает.*

Жан-Поль Сартр

*Литературно-художественное издание*

**Лиз Бурбо, Мишлин Сен-Жак**

**ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ**

**Инструменты для самопознания**

**и самоисцеления**

**[БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СУЩНОСТИ]**

Перевод: *В. Трилис*

Редактор *И. Старых*

Корректор *Т. Селезнева*

Оригинал-макет: *Е. Лаврова*

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 05.12.2014 г.

Формат 84×108/32.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 31,92.

Тираж 4000 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>