

Серия
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

Lise Bourbeau

L'auteure du best-seller

ÉCOUTE TON CORPS,
TON PLUS GRAND AMI SUR LA TERRE

QUI ES-TU?

Миз Бурба

КТО ТЫ?

УДК 615.851
ББК 53.57
Б91

Перевод с французского А. Карачинского

Бурбо Лиз

Б91 Кто ты? / Перев. с франц. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 224 с.

ISBN 978-5-399-00491-4

Ты — это перемены. Ты — это то, что ты видишь, слышишь, чувствуешь. Ты — это то, что ты... ешь. Ты — это твоя одежда и твой дом. Ты — это твои болезни.

И прежде всего, ты — это СВЕТ.

Эта книга поможет тебе понять и открыть для себя ту исключительную личность, которой ты являешься. И тебе будет гораздо легче научиться любить самого себя и распространять эту любовь на все вокруг. Тогда тебе не будут страшны никакие болезни и никакие проблемы. Ты справишься.

УДК 615.851
ББК 53.57

QUI ES-TU?

Copyright © 1988 Lise Bourbeau

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&xl=12>

ISBN 978-5-399-00491-4

© «София», 2011
© ООО Издательство «София», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	6
Предисловие	7
Глава 1. Ты — это изменения в твоей душе	10
Глава 2. Ты — это то, что ты видишь	20
Глава 3. Ты — это то, что ты слышишь	30
Глава 4. Ты — это то, что ты говоришь	39
Глава 5. Ты — это то, что ты думаешь	51
Глава 6. Ты — это то, что ты чувствуешь	63
Глава 7. Ты — это то, что ты ешь	68
Глава 8. Ты — это то, что ты носишь	76
Глава 9. Ты — это... твой дом	82
Глава 10. Ты — это твое тело	90
Глава 11. Ты — это твои недомогания и болезни	116
Первая область: область копчикового центра	130
Вторая область: область живота	135
Третья область: область солнечного сплетения	146
Четвертая область: область сердца	154
Пятая область: область горла	167
Шестая область: область лица	174
Седьмая область: область головы	182
Недуги и болезни, не связанные с конкретной областью	189
Глава 12. Ты — это свет	212
Послесловие	221

БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего, спасибо миллионам моих читателей.

Я приношу самую сердечную благодарность всем, кто способствовал ее выходу в свет: Жан-Пьеру Дуайону, Мишелю Жасмену, Одетте Пеллетье, Сильвии Салар, Франсис Леру, Пьеру Надо, Гизлен Жильбер и Жоанн Жетте. Более того, я не могу обойти молчанием своего самого драгоценного помощника, моего внутреннего Бога, мой ИСТОЧНИК!

Огромное спасибо всем, кто использует знания, почерпнутые в моих книгах, чтобы открыть добро в себе самом и помочь распространять его вокруг!

*Я посвящаю книгу трем моим детям,
Алану, Энтони и Монике,
чья любовь ведет меня по жизни*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Прошел целый год с тех пор, как я написала свою первую книгу «Слушай свое тело — твоего лучшего друга на Земле». Я счастлива, что теперь могу предложить вам свою вторую книгу «Кто ты?».

Я позволю себе обращаться к тебе на «ты», как и в первой книге, поскольку по-прежнему хочу быть твоим верным другом. Я настойчиво рекомендую прочитать мою первую книгу, если ты этого пока не сделал; тогда тебе гораздо легче будет понять то, о чем я пишу в данной книге.

Чем больше страниц ты прочтешь, тем сильнее у тебя будет ощущение, что эта книга написана по-женски. Я вовсе не хочу сказать, что книга написана только для женщин. «По-женски» означает, что фемининный принцип является составляющей души каждого человека, вне зависимости от его половой принадлежности. За время своих исследований я поняла, что мужчины — как и женщины — слишком развили в себе маскулинный принцип в эпоху материализма, из которой мы только-только начинаем выходить.

Фемининный принцип представляет собой неотъемлемую часть человеческой сущности, когда люди могут расслабиться, совершать нерациональные поступки, следовать своей интуиции, осознавать свои возможности созидания, быть нежными и ласковыми. Однако женщины захотели доказать мужчинам, что способны быть сильными и решительными. Эти качества, наряду с рациональным мышлением, как никакие другие характеризуют маскулинный принцип. Фемининный принцип

должен отвечать за творческие идеи, а маскулинный — претворять их в жизнь со свойственной ему рассудочностью.

Если кто-нибудь, будь то женщина или мужчина, попытается подчинить своей власти другого, это означает, что он не властен даже над собой. В тот день, когда мы сможем установить равновесие между двумя принципами, внутри и вокруг нас воцарится гармония.

Ты увидишь, что каждая глава этой книги заканчивается мыслью, словно специально выбранной именно для тебя. Я бы просила тебя полностью сконцентрироваться на этой мысли. Чтобы это упражнение концентрации привело к желаемому результату, нужно его проделывать не менее двадцати минут каждый день на протяжении недели после прочтения соответствующей статьи. Делать его следует одному в своей комнате.

Я рекомендовала бы тебе устроиться поудобнее на стуле или в кресле и не подпирать голову. Скрести руки и ноги так, чтобы энергетический поток прошел в тебе справа налево и свел воедино твои фемининные и маскулинные принципы. Ты почувствуешь, как постепенно возрастет твоя физическая сила и способность к концентрации.

Не переставая концентрироваться на этой мысли, обрати внимание на дыхание. При каждом вдохе ты увидишь, как белый свет словно пронзает твоё тело и проникает в самое сердце. А при каждом выдохе этот дивный мерцающий свет будет исходить от тебя, олицетворяя самоотверженную любовь ко всем, кто тебе дорог. Так, вдыхая и выдыхая, ты принимаешь и даруешь любовь. Это дыхательное упражнение поможет тебе защитить себя, и твоя концентрация на мысли с этого дня будет все сильнее и сильнее.

Я буду с тобой на протяжении всего этого внутреннего путешествия, так же как и внутренний **БОГ**, который проведет тебя по пути осознания и понимания того, что

последует дальше. От всего сердца желаю, чтобы эта книга помогла тебе **понять и открыть для себя ту исключительную личность, которой ты являешься.** Тебе будет гораздо легче любить самого себя и распространять эту любовь на все вокруг.

Lise Bourbeau

Лиз Бурбо
ноябрь 1988 г.

Глава 1

ТЫ — ЭТО ИЗМЕНЕНИЯ В ТВОЕЙ ДУШЕ

Ты — это те изменения, которые происходят с душой на Земле. Чтобы приспособиться к земной жизни, душе необходим проводник, и этот проводник — твое тело. Твоя душа находится в самом центре этого проводника, то есть в области сердца. Все, чего твоя душа желает добиться на Земле, — это гармония, полное счастье. Единственный способ прийти к этой цели — любовь, любовь безусловная, которую нельзя откладывать на потом! Ведь не случайно душа находится в области сердца! Открыв свое сердце, мы поможем душе измениться. На этом проводнике, этом покрове души отражается все, что переживает душа. По мере того как она меняется, ее проводник становится более совершенным. Ты приобретаешь все больший жизненный опыт, чтобы наконец достичь совершенного умения владеть своими чувствами.

Землю можно сравнить со школой, куда мы приходим получать знания, которые позволят нам четко понять, что именно нам потребуется изменить, дабы прийти к совершеннейшему счастью — а оно одно и есть суть нашего существования. То, что происходит на Земле, действительно очень сильно напоминает школу.

Вообрази, что ты решил поступить в университет. Это благое намерение — ведь ты захотел учиться. Предположим, ты задумал стать инженером. Ты поступаешь и начинаешь ходить на лекции. Очень скоро ты понимаешь, что это далеко не так легко, как тебе казалось. Более того, тебе не нравятся и условия университетской учебы,

и твои сокурсники. Быть может, тебя раздражают даже преподаватели, и ты ничего не можешь с этим поделать. Наконец, учеба оказалась куда более тяжелой работой, чем тебе казалось. Ты всегда можешь сделать выбор: забросить все, занявшись чем-нибудь другим, или проявить толерантность, спокойствие и понимание, чтобы в один прекрасный день осознать, что условия обучения не так уж и суровы, как ты убеждал себя вначале, поскольку теперь ты смотришь на них под совершенно иным углом зрения.

Каждый раз, возвращаясь на Землю, мы словно посещаем разные лекции, чтобы открыть для себя совершенно новые вещи. Все, что мы узнаем, позволяет нам больше любить окружающих нас людей, природу и т. д. и тем самым тесней сблизиться с **ГОСПОДОМ**, творцом этого огромного Универсума, который присутствует в каждом из нас.

* * *

Даже самые известные ученые, великие гении и творцы, жившие на нашей планете, должны были целиком посвятить себя службе человечеству, чтобы весь мир смог познать эту великую гармонию. Ведь если человек использует свои таланты, энергию и время наперекор законам любви, то рано или поздно ему придется расплачиваться. Возмездие может настичь его как в этой, так и в следующей жизни — для каждого по-разному.

Любой поступок, любое слово или чувство, которое противоречит великому закону любви и причиняет страдания, всегда возвращается к их автору. Иными словами, в каждой жизни мы «накапливаем» поступки, мысли или слова, которые пошли не на пользу нам самим или кому-нибудь другому, и мы должны вспомнить их, чтобы всем сердцем знать и чувствовать то, что причинили другим людям. Вот это-то и называется **великим законом Кар-**

мы (изначальная причина). В каждой жизни нам следует избавляться от всего негатива, который был накоплен в предыдущих жизнях, чтобы продвинуться как можно дальше по стезе, которая ведет к совершенному счастью.

Сейчас мы вступаем в **Эру Водолея**. К Земле идут потоки особенной энергии, чтобы помочь людям развиваться еще быстрее. Поэтому теперь мы за одну жизнь можем реализовать то, на что раньше потребовалось бы не менее десятка. Тем, кто в это время живет на Земле, исключительно повезло. Все, что происходит с тобой на Земле, имеет свою причину: и эта причина — научить тебя любить. Поэтому вместо того, чтобы порицать других, посмотри на себя и знай: то, что ты видишь сейчас, на самом деле — лишь одна сторона твоей жизни. И так будет до тех пор, пока ты не *сдашься*. Возможно, ты будешь упорствовать всю свою жизнь. Но в тот самый миг, когда ты поймешь, что пожинаешь то, что сам посеял, в тот самый миг, когда ты задашь себе следующие вопросы: «Что же я могу узнать о своем внутреннем мире? Как я смогу любить больше благодаря этому опыту, который переживаю?» — ситуация, становившаяся все более неприятной, стремительно переменится к лучшему. Все, что происходит в твоей жизни, — преходяще. Тебе нужно всего лишь решить — долго это продлится или нет.

Твое тело — неисчерпаемый источник знаний, который служит для того, чтобы помочь тебе узнать, в каком состоянии пребывает твоя душа. Тело просто чудесно. Из последующих глав ты сможешь понять, насколько реально оно отражает состояние твоей души. Пытаясь узнать больше о структуре человеческого существа, мы можем разделить его на три части: разум, душу и тело. Впрочем, можно разделить его и на семь частей, если иметь в виду семь энергетических центров.

Представь, что твоя душа подобна маленькому солнцу внутри тебя. Каждый раз, как ты вступаешь в акт любви, даруешь любовь, чувствуешь любовь, говоришь с любо-

вью, это солнце растет и превращается в огромный источник тепла внутри тебя, источник света. Чем больше растет это солнце, тем сильнее ты излучаешь свет. Этот свет, это тепло способно согреть не только тебя, но и тех, кто тебя окружает. Свет твоего внутреннего солнца освещает твои мысли, желания, цели. Все, что происходит внутри, становится для тебя понятнее.

Твой свет также помогает твоим близким, которые, вступая с тобой в контакт, чувствуют, что обретают свет. Ты умеешь сказать доброе слово в нужный момент, и тебя благодарят за этот свет. Так действует душа в согласии со своим внутренним **БОГОМ**.

Чтобы ты мог развиваться, важно решиться на перемены, без которых немислим никакой рост. Взгляни вокруг себя: многое можно узнать, созерцая деревья, цветы, природу в целом. Когда ты любишь розой, разве ты не осознаешь, что она постоянно меняется? Если роза перестанет расти, цвести, она погибнет. То же самое происходит и с людьми.

Ныне на Земле живет множество людей, но задай себе вопрос: а живут ли они по-настоящему? Можно сказать, что они всего лишь существуют. Они — почти мертвы. Почему я так считаю? Да потому, что эти люди полностью отгородились от энергии любви. Их сознание пробуждается крайне медленно, они сами себе мешают познать истинное внутреннее счастье.

Ты боишься перемен? Не стоит! Ты в этом не одинока, ведь до недавнего времени большинство людей были убеждены, что измениться — значит потерпеть неудачу. Во время эры Рыб, когда повсюду царил грубый материализм, люди убедили себя в том, что заниматься постоянно одним и тем же — признак стабильности и мудрости. Взгляни на своих близких: скорее всего твои родители, бабушка и дедушка жили в одном и том же округе, работали в одном и том же месте, выбрали одну и ту же профессию, придерживались одних и тех же ценностей всю

свою жизнь. У них практически не было возможности для перемен: в свои девяносто лет они верны все тем же представлениям о добре и зле, что и тридцать лет назад, когда жизнь развивалась гораздо более медленно.

Сегодня, с воцарением знака **Водолея**, который возвестил о начале **эры духовности бытия**, мы не можем больше так жить. Людей, которые занимаются одним и тем же делом, верным первой выбранной ими профессией, становится все меньше. Сколько профессионалов забросили свою профессию ради того, чтобы перекалцифицироваться в фермеров или посвятить свою жизнь делу, совершенно не похожему на то, которым они занимались прежде? Эти перемены составляют часть развития, которое ныне ускорилось для жителей Земли.

Сколько людей считают себя неудачниками только потому, что им пришлось развестись? Как ты думаешь, почему в наше время столько разводов? Потому что люди стали хуже, чем раньше? Нет! Все оттого, что у них появилось больше возможностей, больше потребности развиваться. А если супругам сложно расти вместе — развод неизбежен. Потребность в развитии становится настолько сильной, что ни один человек в мире не может ему противостоять. Когда один из супругов противодействует жизненному выбору другого, вполне естественно, что они не могут жить вместе.

Если оба супруга будут настолько разумны, чтобы согласиться с этими переменами и понять, что в данный момент они не могут более жить вместе по причине слишком разного подхода к выбору пути, для них все кончится благополучно. Они продолжат дружить и будут общаться даже после развода. А такое расставание вовсе не означает крушение всех надежд. Напротив, крайне печально, когда расставание происходит в атмосфере злобы и ненависти, поскольку душа жаждет жить только в любви и согласии. Если же два человека, любившие друг друга, решают разойтись и эта перемена в их жизни совершается в гар-

монии, если они достигают взаимного согласия, чтобы помочь друг другу и понять, к чему приведет их разлука, значит, их развод имеет право на существование. Кто знает, возможно, эти люди еще смогут снова жить вместе.

Важно, что каждый из нас всегда стремился ко все большей любви — как к себе, так и к окружающим. Ведь реальность — это жизнь твоей души, а не события, которые наблюдаешь или в которых участвуешь. Вокруг нас бесконечная иллюзия, которую можно без труда развеять.

Возьмем для примера десять человек, находившихся какое-то время в одном помещении. Попросим их описать место, где они были, людей, принимавших их, события вечера. У каждого будет своя версия происшедшего. Каждый по-своему воспринял комнату, людей, вечеринку. Почему? Потому что мы устраиваем собственную жизнь согласно своему восприятию. Мы строим ее так, чтобы приобретать опыт, учиться познавать, чтобы понять, что нам нужно преобразовать. Каждый делает это по-своему, в зависимости от того, кто он есть.

Еще пример? Придем в семью с тремя детьми и попросим ребят рассказать про их родителей — и получится, что у каждого из них разные отцы и матери. Один считает свою мать слишком строгой, другой отца слишком снисходительным и т. д. В этом случае мнения будут различаться по причине разного восприятия детей, что зависит от того, чему каждый научился в семейной среде.

Отчего люди с сугубо материалистическими воззрениями, не верящие в духовную сторону жизни человека, встречают столько препятствий на пути к счастью? Потому, что в глубине души они осознают, что душа нуждается в постоянной поддержке — ей нужно **любить и жить «бытием»**, а не только «имением»! Чем большим состоянием владеют убежденные материалисты, тем большего они хотят. Они всегда в поиске чего-то большего, лучшего. Но они не понимают, что «больше» — это их связь с внутренним солнцем, внутренним **ГОСПОДОМ**, кото-

рый всего-то хочет любить и расцвести в их душе. Когда человек станет использовать материю, чтобы установить связь со своим внутренним **ГОСПОДОМ**, повсюду на Земле наступит век изобилия. Ведь **ГОСПОДЬ** желает только процветания для всех, кто живет в его Универсуме.

Но чем может помочь богатство, если сердце ноет? Когда сердце одолевает печаль, эмоции берут верх и начинают ухудшаться здоровье. И зачем тогда все эти материальные блага, деньги, роскошные особняки, яхты и путешествия, если на сердце беспокойно? Ведь это твоя душа требует, чтобы ты напряг все свои силы и помог себе на пути к внутреннему **ГОСПОДУ**, присутствующему в каждом человеке, в природе и во всем, что существует. Твоя душа хочет, чтобы ты прозрел и увидел все ее величие, вместо того чтобы скорбеть над неудачным опытом своей жизни.

Прекрасный способ помочь тебе в поиске самой себя состоит в том, чтобы понять, откуда ты черпаешь свою силу — из того, что даешь другим или принимаешь сама. Вместо того чтобы одарять щедро и безвозмездно, мы нередко, делая подарки, оцениваем. Признайся, что ты оцениваешь себя по тому, как принимаешь от других людей. Например, кто-нибудь сделал тебе комплимент: «О Господи, должно быть я славный мальй, если мне так сказали!» Другой сделал тебе подарок: «Должно быть, этот человек меня любит, раз сделал мне подарок». Когда ты многого ожидаешь, тебя захлестывают эмоции. А ведь эти эмоции — не что иное, как крик души: «На помощь!» Вместо того чтобы любить себя, достичь согласия с собой, любить других, мы живем в ожидании, а это противно законам любви. Наблюдай каждый день со стороны, как ты даешь безвозмездно, и ты поймешь, чего ты стоишь на самом деле! Ты можешь дать только то, чем ты владеешь! Ты также увидишь, что не нужно делать столько усилий, чтобы твоя жизнь улучшилась. Все само по себе станет на

свои места, если ты целиком и полностью сконцентрируешься на том, чтобы бесплатно дарить любовь.

Другой способ дарить — это *прощать*. Как только ты прощаешь кого-нибудь, невзирая на обиду, ты прощаешь и самого себя за ту же ошибку, то же самое неприязненное отношение. Легко прощать, когда ты понимаешь, что человек нанес тебе оскорбление скорее по причине своего собственного страдания, чем из-за недостатка любви к тебе. Все, что с тобой происходит, имеет свою причину, и понимание этого позволит тебе избавиться от последствий Кармы. Но даже если ты не помнишь никого, кто обидел бы тебя из подобных побуждений, любое нанесенное тебе оскорбление — это то, что ты сам посеял, сам же и пожинаешь. Если тебе причинили зло в тот или иной период твоей жизни, то потому, что ты сама точно так же обидела кого-нибудь другого — в мыслях, на словах или на деле — либо в этой жизни, либо в другой.

Но не стоит ломать голову над тем, где, когда и кому ты причинил это зло. Тебе нужно только согласиться, что великий космический закон причины и следствия никогда не ошибается и не может действовать несправедливо. Прощая кого-либо, ты прощаешь самого себя и позволяешь своей душе возвыситься.

В настоящее время нашу планету окутало плотное облако ненависти, эгоизма, злобы, вражды, — облако, порожденное низменными эмоциями, которые испытывают все люди. Каждый раз, когда ты совершаешь акт любви, ты посылаешь немного света вокруг Земли, разрывая эту серо-коричневую ауру, которая показывает, насколько серьезно больна наша планета.

Ныне можно с печальной иронией наблюдать за тем, сколько людей, вместо того чтобы любить друг друга, жить ради этой любви, причиняют боль с целью защитить себя от такой же собственной боли. Пример? Люди, которые боятся, что их бросят, оттолкнут, сами бросают кого-нибудь, поступая так в качестве превентивной меры.

Они теряют самое дорогое, чтобы обезопасить себя от потерь в будущем. Люди даже обвиняют себя сами, чтобы избежать обвинений со стороны. Это порочный круг, который разорвать невозможно, ибо все, что мы делаем, постоянно возвращается к нам согласно закону причины и следствия.

Подумай о своей жизни и о том, что не идет тебе на пользу. Ты живешь под гнетом эмоций, ты чувствуешь себя несчастным? Ты не любишь, когда тебя критикуют? Вспомни: а как ты сам критикуешь других? Преврати шаг за шагом энергию, направленную на окружающую тебя действительность, в энергию любви, счастья и мира.

В конце каждой жизни, когда душа переходит в другую плоскость бытия, она не может унести с собой то, что накопила за время своего земного существования. **Душа уносит с собой лишь результаты выборов, которые она сделала за время своей жизни на Земле, как следствие того опыта и событий, которые она пережила или спровоцировала.** Каждая из побед, которые любовь одержала над сложными жизненными ситуациями, приносит неоценимую пользу. Душа хранит память об этих победах, поэтому ей нет никакого смысла возвращаться к подобным ситуациям.

Как я уже упоминала, на каждом этапе своего существования наша душа накапливает самый разнообразный опыт. В начале каждой жизни некоторые факторы уже предопределены. Так, еще перед рождением душа выбирает родителей, которые ей подходят, страну, город, где она должна родиться; она же решает, в каком теле ей предстоит родиться — в мужском или женском, маленьком или большом, и т. д. Как видишь, многие вещи решены уже заранее. Но, напротив, никто не в силах предсказать реакцию на этот выбор. Как раз эта реакция, решения, которые мы принимаем исходя из полученного нами опыта, и позволяют нашей душе изменяться как можно быстрее и определить степень счастья в каждой нашей жизни.

Последующие главы, несомненно, пригодятся тебе, поскольку ты желаешь развиваться и дальше, осознать, что собой представляет пройденный тобою путь — и тот отрезок, который тебе еще предстоит пройти.

Как я уже рекомендовала тебе в предисловии, поразмышляй, сконцентрируйся на следующей мысли в течение семи дней, которые пройдут после прочтения этой главы. Не нужно делать это через силу. Просто позволь, не сопротивляясь, всплыть на поверхность твоего сознания всему, что придет на ум.

*То, что я есть, — это дар,
которым одарил меня Господь.
То, чем я стану, когда начну осознавать, —
это мой дар Господу.*

Глава 2

ТЫ — ЭТО ТО, ЧТО ТЫ ВИДИШЬ

Именно так! Все, что ты видишь, показывает тебе, кто ты есть на самом деле, — **как зеркало**. В эту теорию нелегко поверить. Но если сама по себе она не сложна, применить ее в жизни трудно, поскольку наша гордыня получает жестокий удар, когда то, что мы видим, расходится с нашими представлениями о себе. Ведь даже если мы восхищаемся кем-нибудь, сложно вести такой же образ жизни, быть похожим на такого человека.

Что же ты видишь вокруг себя? Какими ты видишь людей, которые живут рядом с тобой? Какими ты видишь людей, с которыми работаешь? Какой ты видишь жизнь в общем, на улице, на дороге, в торговом центре? Все, на что падает твой взгляд, — твое отражение. И если ты воспользуешься этой великой теорией зеркала хоть несколько раз в день, значит, в твоей жизни произошла серьезная перемена.

Предположим, что в этой жизни на Земле ты окружена зеркалами, которые призваны помочь тебе познать саму себя, измениться и увидеть, кто ты на самом деле. Куда бы ты ни шел, чем бы ни занимался, ты постоянно можешь наблюдать себя в зеркале. Вместо того чтобы судить людей агрессивных, которые способны оказать на тебя дурное влияние, или экстравагантных личностей, взгляни лучше *в зеркало*, и жизнь твоя примет совсем иной оборот.

Когда ты встаешь перед зеркалом в ванной, тебе не требуется особого труда, чтобы понять: человек, который на тебя смотрит, не кто иной, как ты. Мрачное у тебя лицо

или, наоборот, веселое, радостное или печальное, чистое или прыщавое — ты знаешь, что видишь свое отражение в зеркале. Ведь если отражение тебе не нравится, ты просто не подходишь к зеркалу, не так ли?

Точно так же все обстоит и в жизни: все, на кого ты обратил внимание, отражают частичку тебя. Каждый день ты подсознательно создаешь ситуации, чтобы столкнуться с людьми, которые могут понадобиться тебе в тот или иной момент, чтобы узнать в них самого себя. Как я уже отмечала, поверить в эту теорию нелегко. В девяти из десяти случаев первая реакция будет такой: «Этого не может быть! Я не такой! Ведь я вовсе не эгоист, как он». Иногда реакция бывает несколько иной: «Я вовсе не такая добрая, как она! И совсем не такая целеустремленная!» Если мы постоянно сравниваем себя с другими людьми, то только для того, чтобы доказать, что они *лучше или хуже* нас.

Если придерживаться этой философии, концепции жизни, модель, которую ты отвергаешь, будет воспроизводиться снова и снова. Напротив, с того момента, как ты соглашаешься, что все происходящее вокруг тебя — просто-напросто отражение тебя самого, и останавливаешься, чтобы спросить себя: «Может ли быть так, что я такой же? Какая частица меня напоминает другого человека?», твое сердце раскрывается навстречу людям. Твое внутреннее солнце светит тебе, чтобы ты видел яснее. Как только раскрывается твое сердце, происходит открытие на уровне энергетического центра во лбу. Свет твоего сердца поднимается все выше, достигает головы, озаряя все вокруг ярким сиянием. Тотчас же ты сама себе скажешь: «Ага, я поняла!» Поверь, ты будешь счастлива, обретя это новое знание.

Приведем пример. Предположим, твой супруг — само воплощение лени. Возвращаясь домой с работы, он все время просиживает у телевизора. Если такое времяпрепровождение выбивает тебя из колеи, если ты ворчишь, говоря себе: «Ему нужно, чтобы я постоянно подталкива-

ла его в спину! Я сыта по горло тем, что все время должна руководить им и уговаривать, чтобы он сделал то, что он и так обязан делать», значит, благодаря сложившейся ситуации ты что-то узнала про себя. Предположим, ты вне себя из-за того, что твои дети регулярно отлынивают от домашних заданий, норовят уклониться от выполнения работы по дому, и ты постоянно попрекаешь их ленью. Но это как раз и должно показать тебе, что часть тебя самой тоже ленива. Конечно, сама ты не считаешь себя ленивой; ты слишком занята тем, чтобы порицать за лень других! Правда, часть тебя говорит, что лень непозволительна и ты никогда не позволишь себе лениться. Это решение ты приняла в какой-то момент своей жизни — вероятно, исходя из своего воспитания. Быть может, ты чувствуешь себя не в своей тарелке, когда позволяешь себе немного полениться? Как бы то ни было, твое представление о лени решительно выбивает тебя из колеи. Ты злишься, когда видишь, как кто-нибудь осмеливается позволять себе то, что в глубине души ты хотела бы делать время от времени сама. Не то чтобы ты постоянно предавалась лени; нет, просто иногда ты бы с удовольствием отдыхала, вытянув ноги у камина. Порой, правда, это не шло бы тебе на пользу. Ты понимаешь?

То же самое происходит со всеми людьми. Когда об этом задумываешься, понимаешь, что это ни хорошо, ни плохо и мы не имеем права судить кого бы то ни было. Каждый действует по мере своего осознания. Если кто-нибудь поступает неправильно, то разве не ему придется испытать на себе последствия своего поведения? А значит, мы не имеем права ни осуждать его, ни критиковать. Тебе стоит просто использовать все, что ты видишь вокруг себя, чтобы учиться знать о себе как можно больше.

Если ты желаешь и дальше проверять, как работает на практике эта теория, — вот тебе прекрасное упражнение. Сядь спокойно и выбери кого-нибудь из окружающих, кто больше всего выводит тебя из равновесия. Выбери

человека, у которого просто талант губить все хорошие начинания, который вечно вызывает тебя на спор. Возьми лист бумаги, ручку и опиши этого человека так, как ты рассказывал бы о нем кому-нибудь, кто с ним не знаком. Опиши все его качества — как достоинства, так и недостатки. Затем подумай: а что в каждом его достоинстве или недостатке принадлежит тебе?

Возможно, пройдут годы, прежде чем ты поставишь точку в этом опыте и найдешь в себе силы взглянуть правде в глаза. Не так уж и важно, сколько тебе потребуется времени. Гораздо важнее, что ты двигаешься в правильном направлении, поскольку твердо решил научиться черпать знания о себе из окружающего мира, вместо того чтобы терять время, осуждая других. В этой теории удивительно то, что с момента, когда ты начинаешь смотреть на себя, основываясь на том, что видишь в других, с того момента, как ты видишь себя не только глазами, но прибегая к внутреннему чувству, ты не можешь больше испытывать неприязнь к этим людям. Ты начинаешь понимать их, поскольку чувствуешь, как они живут.

Ты не можешь без раздражения смотреть на расточительство других? Если да, то тебя самого следует упрекнуть в расточительстве. Возможно, ты проматываешь совсем по-иному, чем другие. Быть может, они разбазаривают материальные блага, тогда как ты тратишь свое время, болтая без толку. Возможно, ты расходуешь свои силы на то, чтобы изменить жизнь других, вместо того чтобы направить всю энергию на изменение самого себя. Короче говоря, подумай, что именно ты сам растрачиваешь в своей жизни.

Тебя взбесило, когда другой автомобилист (который водит так же плохо, как и ты) только что подрезал тебя, до смерти напугав? Какова будет твоя первая реакция? Ты придешь в ярость, начнешь бранить, осуждать, критиковать этого водителя? Если да, то попробуй отреагировать по-иному в следующий раз, когда окажешься в подобной

ситуации. После первого приступа страха подумай, что именно в поведении автомобилиста вызвало твою ярость. Быть может то, что он так быстро ехал? Это признак неуважения к тебе? Или простая невнимательность? Если ты так думаешь, вспомни, всегда ли ты был внимателен и проявлял уважение к людям, когда оказывался на месте своего обидчика.

Постарайся понять, в какой момент ты пытаешься навязать свои идеи другим людям, их «подрезать» в их манере жить и т. д., вне зависимости, идет ли речь о твоём супруге, детях или коллегах по работе.

Тебя смущает, когда кто-то обеспечен лучше, чем ты? Испытываешь ли ты зависть к людям, владеющим более красивыми домами, чем твой, одевающимся лучше тебя, получившим более престижную работу и большую зарплату или высокую должность? Особенно если тебе кажется, что ты вкальываешь куда больше, чем они, и заслуживаешь по меньшей мере тех же благ и привилегий? Если да, то ты очень сильно жаждешь получить все это сразу. Но кто препятствует всем этим благам украсить твоё существование? Только ты. Ты сам мешаешь тому, чтобы они появились в твоей жизни, поскольку тебя терзает чувство, что ты не заслуживаешь их, что быть богатым дурно и бездуховно, что богачами становятся только воры и т. д. Каковы бы ни были причины, ты сам решил в тот или иной момент своей жизни, что не заслуживаешь всех этих благ, и это единственная причина, почему ты их не имеешь!

Предположим, ты видишь человека, который слишком много ест, чрезмерно пьёт и, кажется, уже утратил контроль над собой, и это зрелище тебя шокирует. Подумай, что тебя так взволновало? Отсутствие контроля? Зависимость? Если первое, значит, тебе предстоит осознать, что в некоторые моменты ты сам утрачиваешь контроль над своими чувствами, хоть тебе это и не нравится. Неоднократно, на протяжении всей жизни, ты пытался

контролировать себя, ограничить себя в еде и подавить свои желания, поскольку не желал взглянуть на себя и принять себя таким, каков ты есть. Когда контролируешь себя таким образом, ты начинаешь хотеть искомой вещи вне себя и поступаешь наперекор своему желанию; и вот тогда-то и возникает напряжение, которое грозит привести к взрыву — болезни. Ты можешь стать алкоголиком, заболеть булимией или превратиться в сексуально одержимого человека.

Если ты попытаешься слишком жестко контролировать свою жизнь, одно из твоих желаний непременно навредит тебе. Поэтому важно научиться их обуздывать.

Но как стать хозяином самого себя, как научиться владеть собой? Сначала надо согласиться с тем, что ты не можешь себя контролировать, но это не означает, что ты — плохой человек. Признай, что ты не собираешься оставить все как есть на всю оставшуюся жизнь, даже если это сильнее тебя. Речь идет о том, чтобы достичь согласия с самим собой и иногда позволять себе утрачивать контроль. В любом случае, тебе одному придется за это расплачиваться. Так ты перестанешь осуждать себя и прочих людей и шаг за шагом разрешишь свою проблему, какой бы сложной она ни была. Если же ты продолжаешь уверять себя: «Я вовсе не такой, я полностью себя контролирую», то будешь испытывать постоянный стресс, который приведет к преждевременному старению.

Вернемся к зависимости. Не важно, о чем идет речь: об увлечении алкоголем, булимией, наркотической или лекарственной зависимости. Если это тебя раздражает, значит, у тебя своя зависимость. Какая именно? От чего или от кого зависит, можешь ли ты стать счастливым или нет? От супруга? От работы? От сладостей? От мучного? От мнения окружающих? Скажи себе, что станешь искать все больших знаний о себе и однажды прекратишь зависеть от кого-то или от чего-то. Тогда ты сможешь спокойно, не осуждая, воспринимать чью-либо зависимость.

Ты поймешь: если человек не управляет собой, значит, он не имеет над собой настоящей власти, — власти, которая должна направлять его собственную жизнь. У подавляющего большинства людей есть свои большие, средние или мелкие зависимости и пристрастия. Мало тех, кто не ждет, что кто-то или что-то принесет ему счастье. Научившись сдерживать себя, лучше знать самого себя, осознавать себя, мы мало-помалу освободимся от всех наших зависимостей.

Если у тебя есть время встать перед зеркалом голым и изучить свое тело, что ты видишь? Какая часть твоего тела тебе больше всего нравится? Что бы ты хотел изменить? Если в твоем теле тебе не нравится почти все, как же оно может понравиться другим? Твое тело предназначено для того, чтобы помочь тебе лучше разобраться в самом себе, а вовсе не для того, чтобы ты критиковал его при каждом удобном случае. Считать себя слишком безобразным, толстым или низким не лучший способ любить себя или вызывать любовь у окружающих. В следующей главе ты найдешь некоторые идеи, которые помогут тебе узнать многое о себе благодаря строению твоего тела.

Осознай, что именно ты видишь, когда смотришь на себя, в чем твое отличие как человека. Твое видение себя во многом определяется тем, что ты видишь у других. Понаблюдай, есть ли какие-либо отличия в твоем поведении, когда ты выходишь из дома одетая, накрашенная и причесанная по своему вкусу. Куда бы ты ни шла, ты приходишь туда уверенной в своих силах, чувствуя себя в прекрасной форме, полная энтузиазма и радости. Почему? Да потому, что ты видишь, что ты красива. Может, стоит видеть себя красивой каждый день?

Признай, если тебе нужно что-то изменять в твоем внешнем облике, чтобы выглядеть красивой, значит, ты в этом постоянно нуждаешься. Придет день, когда ты будешь находить себя красивой даже без изысканной прически или одежды.

Что ты видишь, когда наблюдаешь внешний мир, когда смотришь на природу? Только прекрасные вещи, которые связывают тебя воедино с твоим внутренним **ГОСПОДОМ**? Благодарен ли ты за этот дар, эту прекрасную природу, переполняющую тебя радостью, приводящую в доброе расположение духа? Или ты зря тратишь время, сражаясь с теми аспектами природы, которые нравятся тебе гораздо меньше, чем все остальное, — грязью, дождем, снегом, который приходится сгребать каждый день? Почему ты не видишь красоту этого снега? Найди в себе силы любоваться красотой повсюду. Вся твоя жизнь пойдет по-другому, поскольку красота больше всего нужна твоему эмоциональному телу. Чем больше красоты ты увидишь вокруг и в себе самом, тем прекрасней станет твоя жизнь.

Остается лишь окружить себя прекрасным. Поселись в месте, которое покажется тебе красивым. Оставь в своем гардеробе только красивую одежду. Читай только книги о прекрасном. **Сделай так, чтобы повсюду ты видел только прекрасное.**

Когда ты первый разходишь в дом, замечаешь ли ты недостатки строительства, детали убранства, которые оставляют желать лучшего? Или ты предпочитаешь обращать внимание на красивые вещи, которые есть в этом здании? Твоя жизнь в корне может измениться, в зависимости от того, что ты захочешь увидеть. В мире не найдется никого, кто смог бы заставить тебя смотреть на вещи, людей, различные ситуации иначе, чем ты хочешь сам. Конечно, влияние окружающих может сыграть определенную роль, но только ты можешь принять окончательное решение, выбрав, что именно хочется видеть вокруг. Вот это и есть власть, позволяющая строить свою жизнь по-своему. Речь идет о настоящей власти: власти повсюду видеть красоту.

Твой разум сознательно и подсознательно впитывает то, что улавливают твои чувства. Все, что ты читаешь,

все, на чем ты останавливаешь взгляд, питает твой разум. И тебе надлежит решать — будет ли это питание полезным или вредным.

Предположим, ты начал читать журнал, газету или книгу. Через несколько секунд ты не почувствовал себя лучше, твое чтение тебе не понравилось. Это значит, интуиция тебя предупреждает: тотчас отложи журнал, газету, книгу. Вовсе не обязательно, что они плохие, просто в данный момент они тебе не подходят. Если ты внутренне ощущаешь тревогу, недомогание во время чтения, которое должно было бы тебя подбодрить, ничто не заставляет тебя продолжать читать, так же как никто не заставляет тебя хранить эту книгу у себя. Займись чем-нибудь другим, выкинь книгу, если ты считаешь, что так будет лучше.

Вот превосходная техника, которая позволит тебе с пользой идти по жизни. Речь идет о творческой визуализации. Привыкни к тому, чтобы постоянно представлять себе, воплощать на своем ментальном экране то, что ты желала бы видеть в своей жизни, вместо того чтобы тратить время, отвлекаясь на то, что не пойдет тебе на пользу.

Как только тебе что-то не понравилось, остановись, закрой глаза и вообрази жизнь такой, какой бы хотелось ее видеть. Ты сам решаешь, чем заменишь в своем сознании приключившееся с тобой досадное происшествие. Нарисуй в своем воображении это происшествие и участвовавших в нем людей точно такими, какими ты желал бы их увидеть. Представь сцену до мельчайших подробностей. Правда, ты можешь возразить мне: «А не будет ли роль этих деталей несколько преувеличенной?» Подумай сам: что для тебя важнее в жизни? Чувствовать себя хорошо или плохо? Смотреть на что-то, вызывающее у тебя негативные эмоции, или почувствовать себя лучше, представив на несколько секунд приятные тебе вещи? Поскольку ты сам строишь свою жизнь, для начала следует

представить ее. Ведь на Земле нет ничего, что изначально не было задумано в воображении.

В следующих главах я более подробно объясню, как эти ментальные образы могут повлиять на твою жизнь. Но уже сейчас привыкай рисовать в своем воображении ситуацию в том виде, как тебе было бы удобно, рисовать до мельчайших деталей. Например, вместо того чтобы отчитывать себя, стоя перед зеркалом, за то, ты набрал тридцать килограммов более положенного веса, закрой глаза и представь, будто ты сбросил эти тридцать килограммов. Создавай эти образы в своем сознании как можно яснее и так часто, как это возможно.

Пойми, я не предлагаю тебе жить иллюзиями или тешиться небылицами. Наоборот, ты можешь пользоваться той творческой властью, которая дана нам всем, чтобы мы употребили ее во имя достижения счастья. Итак, я желаю тебе удачной визуализации.

В заключение этой главы я приведу мысль, на которой рекомендую время от времени концентрироваться в течение семи ближайших дней:

*Красоту, скрытую в самой глубине моей души,
можно увидеть лишь прозревшим сердцем.*