

Серия
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

Lise Bourbeau

LA RESPONSABILITÉ,
L'ENGAGEMENT ET LA CULPABILITÉ

Collection
ÉCOUTE TON CORPS

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ
ЛИЗ БУРБО

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ,
ОБЯЗАТЕЛЬСТВО, ЧУВСТВО ВИНЫ

Серия
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО



«Сорфия»

2 0 1 4

УДК 615.851
ББК 88.2
Б91

Перевод с французского В. Чернышова, В. Трилиса

Б91 **Бурбо Лиз**

Ответственность, обязательство, чувство вины / Перев.
с фр. — М.: ООО Издательство «София», 2014. — 128 с.
ISBN 978-5-399-00555-3

Чувство вины — одна из главных причин всех неприятностей, болезней и других несчастий современного человека. Чтобы избавиться от этого чувства, необходимо глубоко осознать его сущность и причины, а для этого — в первую очередь разобраться с понятиями «ответственность» и «обязательство».

Лиз Бурбо утверждает, что снять с себя иллюзию вины означает сделать великий шаг к раскрытию своей божественной сущности.

УДК 615.851
ББК 88.2

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&l=12>

Lise Bourbeau. La responsabilite, l'engagement et la culpabilite
© Lise Bourbeau, 1992

ISBN 978-5-399-00555-3 © ООО Издательство «София», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	10
Предисловие	11

ЛИЗ БУРБО ОТВЕЧАЕТ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Что означает «быть ответственным»?	13
Как оставаться самим собой, не травмируя при этом окружающих?	14
Есть люди, которые считают, будто я нападаю на них, когда высказываю свое мнение	15
Как помочь человеку, впавшему в депрессию?	16
Как не чувствовать себя виноватой, если муж постоянно перекладывает на меня свою ответственность?	18
Что конкретно ты понимаешь под выражением «взять на себя обязательство»?	19
Я считаю утомительным постоянно задаваться вопросом, чему меня учат пережитые мною опыты	20
Не справедливее ли было бы разделять ответственность, чтобы приобрести больше опыта?	22
Следует ли давать советы, если человек тебя ни о чем не просит?.....	23
Стоит ли читать или выписывать отрывки из книги о недугах и болезнях, когда нужно помочь кому-то?	24
Какова причина стихийных бедствий, заражений, эпидемий и т. д.?	25
Может ли содержание прочитанной книги сделать меня более агрессивным?	26
У меня большие затруднения с принятием ответственности	28

Когда кто-то обращается к нам за помощью, как оказать ее и при этом не чувствовать себя ответственным за результаты?	29
Я ответственный человек, и мне слишком тяжело столько тащить на себе	31
Что делать с людьми, которые сами не хотят себе помочь?	32
Что делать с больным человеком, который ни во что не верит?	33
Как объяснить человеку, что ты уже можешь обойтись без его помощи?	34
Откуда у человека потребность помогать другим?	35
Как поступить, чтобы люди перестали непрерывно рассказывать мне о своих проблемах?	36
Он хочет вызывать у меня чувство вины за решения, ответственность за которые ему трудно взять на себя	37
Что в точности означает «быть виноватым»?	38
Как освободиться от чувства ответственности за дорогого мне человека, который в душе страдает?	39
В чем разница между «чувствовать себя виноватым» и «быть виноватым»?	40
Откуда возникает эта великая потребность в оказании помощи?	42
Не явился ли мой образ мыслей причиной того, что у меня родился ребенок с тяжелыми физическими недостатками?	43
Ты уже говорила, что чувство вины является самым великим источником кармы	45
Виноват ли я, несу ли я ответственность за свою болезнь? ...	47
Как маленький ребенок может нести ответственность за свою болезнь?	48
Какой наилучший совет можно дать тому, кто хочет выбраться из трудного положения?	50

На работе на мне лежит большой груз ответственности, как тут не впасть в стрессовое состояние?	51
Как мать, я чувствую себя ответственной за то, чтобы хорошо кормить своих детей	53
Я боюсь причинить страдания своим детям, поскольку несу за них ответственность	54
На мне лежит большая ответственность, и у меня болит спина	56
Я буду чувствовать себя виноватым, если разрешу своей дочери поздно гулять и с ней что-нибудь случится	58
Что происходит с человеком, который действительно виноват, но не отдает себе в этом отчета?	59
Мой муж говорит мне, что все в доме должна делать я	60
Мой муж и сын тяжело просыпаются по утрам	62
Когда я позволяю детям брать на себя ответственность, у меня создается впечатление, что я — равнодушная мать	64
Как я могу помочь другу, который собирается разводиться и чувствует себя виноватым?	66
Чему я могу научиться у матери, если она негативно настроена и подавляет у меня всякое желание делать что-либо?	67
В чем может заключаться ответственность людей, когда, например, происходит стихийное бедствие?	69
Как втолковать жене, что за поддержание чистоты в доме она несет такую же ответственность, как и я?	72
Как я могу стать безразличным к страданиям моей бывшей жены, не чувствуя себя виноватым?	73
В чем заключается моя ответственность в связи с моей болезнью?	74

Виноваты ли врачи в том, что он парализован уже четыре года?	76
Я никогда не могу выйти погулять одна без того, чтобы мой муж не осуждал меня или не дулся	77
Как помочь тому, кто не верит в себя, отрицательно настроен, хотя и обладает невероятными способностями?	78
Как помочь человеку, который затевает развод, не чувствовать себя виноватым?	80
Что я могу сделать, чтобы помочь моей умирающей сестре?	81
Чему меня может научить то, что моя мать помещена в психиатрическую больницу?	82
Как помочь моим детям, моему бывшему мужу и его подруге чувствовать себя непринужденно на наших встречах по праздникам?	83
Ты говоришь, что если человек не хочет, чтобы ему помогли, то и не стоит его принуждать	84
Когда нужно помогать и кому?	86
Мне трудно примириться с мыслью, что мы выбираем себе родителей	87
Что делать, когда несправедливость заложена на уровне обязанностей?	88
Виновата ли в убийстве женщина, делающая аборт?	90
Я из тех людей, которые всегда боятся обидеть других	91
Зачем нужно связывать себя обязательствами с другими людьми?	94
Мужчинам трудно бывает взять на себя обязательства по отношению ко мне в любовных отношениях	96
Если живешь с человеком-жертвой, то не становишься ли жертвой и сам?	97
Мне очень трудно смириться, когда человек не держит данное им слово	98
У меня был любовник, недолго, но я чувствую себя виноватой	99

Вытекает ли представление об ответственности из Закона причины и следствия?	100
В чем может заключаться моя ответственность за то, что меня обокрали?	103
Моя жена не делает и половины того, что я делаю для нее	104
Если я кого-то обижаю, не желая того, виноват ли я?	105
Я часто встаю ночью, чтобы пойти на кухню и съесть кусок пирога	106
Обязана ли я все время обслуживать моих больных родителей?	107
Как ты можешь утверждать, что все, что с нами происходит, вызвано внутренней причиной?	109
Почему я не могу быть счастливой и не чувствовать себя виноватой?	111
Заключение	113
Об авторе	119
Советуем прочесть	122
Книги Лиз Бурбо	126
Расписание семинаров школы Лиз Бурбо	127

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо всем тем, кто посещает мои лекции и семинары.

Благодаря вашему стремлению к более высокому качеству жизни, вашему интересу к системе «*Слушай свое тело*» и вашим многочисленным вопросам я смогла основать эту серию маленьких книг «*Слушай свое тело*».

Огромное спасибо издателям, которые продолжают сотрудничать со мной, чтобы все книги выходили вовремя.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приведенные в этой маленькой книжке вопросы были заданы мне на моих лекциях и курсах такими же, как и вы, мужчинами и женщинами.

Она задумана для того, чтобы помочь вам применить на практике представления, раскрытые мною в предыдущих книгах*. Тем, кто их еще не читал, советую сделать это, прежде чем приступить к дальнейшему чтению.

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книжки, прочтите вопрос и сначала дайте на него свой собственный ответ, а затем читайте мой.

Вы заметите, что от женщин поступило больше вопросов, чем от мужчин. Это легко можно было предвидеть, поскольку мои уроки и лекции по личностному развитию и посещает гораздо больше женщин, чем мужчин. Женское начало само по себе направляет нас на внутренний поиск. Кроме того большинство вопросов с равным успехом могли быть заданы и мужчинами.

Несколько раз в ответах я напоминаю о необходимости прощать других и прощать самого себя. Учитывая важность этой темы, я не стала подробно останавливаться на ней, считая целесообразным более глубоко раскрыть ее в следующей книге. Я напоминаю и о том, что каждый человек, повстречавшийся на

* «Слушай свое тело — твоего лучшего друга на Земле», «Слушай свое тело — снова и снова!», «Твое тело говорит: любви себя!» и другие. М.: «София», 2000–2013.

нашем пути, может помочь нам познать себя. Я объясню «теорию зеркала» в первой книжке этой серии, которую назвала *«Интимные отношения»**.

Некоторые из приведенных в этой книге вопросов могут повторяться и в других книгах серии, поскольку затрагивают взаимосвязанные темы — например, *ответственность и чувство вины, эмоции, общение и страх*.

Все приведенные в этой книжке ответы основываются на подходе, который уже зарекомендовал себя и который стоит в самом центре жизненной философии, преподаваемой в Центре *«Слушай свое тело»*. Я, тем не менее, не претендую на то, что у меня есть *ПОЛНЫЙ* ответ на все.

Прежде чем сказать себе: *«Я уверен, что это решение не даст мне нужного результата»* — и забыть о нем, я настоятельно советую вам опробовать его по меньшей мере три раза. Не позволяйте своему интеллекту сыграть с вами злую шутку! Пусть решает ваше сердце, а не страх, порожденный разумом.

Если для управления своим настоящим вы всегда пользуетесь только тем, чему научились в прошлом, и не экспериментируете ни с чем новым, не удивляйтесь тому, что в вашей жизни нет серьезных изменений к лучшему.

Вы хотите улучшения? Тогда выбирайте новый опыт!

Желаю удачи!

С любовью, ЛИЗ БУРБО

* М.: «София», 2013.

ЛИЗ БУРБО ОТВЕЧАЕТ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Что означает «быть ответственным»?

Ответственность — это способность отвечать за последствия всех своих решений, своих действий, слов и реакций. Я специально говорю «своих», ибо речь не идет о решениях, действиях, словах и реакциях других людей!

Это означает, что мы не несем ответственности за внешние события, которые напрямую затрагивают нас, например, за то, что делают или говорят нам другие. Может быть, мы не должны отвечать за автомобильную катастрофу или за пожар в нашем доме; зато мы однозначно несем ответственность за свою *реакцию* на эти события!

Вот в чем разница. Наша реакция на какое-либо событие влечет за собой ряд действий — они могут быть весьма различными в зависимости от того, какую именно реакцию мы проявляем.

Все, что с нами происходит, делается для того, чтобы помочь нам взять на себя ответственность за собственную жизнь, то есть *отвечать за последствия каждого сделанного нами выбора*.

Как оставаться самим собой, не травмируя при этом окружающих?

В следующий раз, когда у тебя возникнут подобные сомнения, спроси себя: «*Действительно ли я обидел этого человека, или мне **кажется**, что я его обидел?*»

Иногда мы чувствуем себя ответственными за чье-то душевное волнение или обиду, даже не проверив, действительно ли обида была нанесена. Впрочем, даже если и было намерение сделать что-то плохое, кто может сказать, что другой человек действительно был обижен? Иногда мы задеваем человека, сами того не желая, а бывает и так, что хотим его задеть, но нам не удается сделать это.

Невозможно быть уверенным в реакциях других людей на наши действия.

Важно быть искренним, быть самим собой. Предположим, ты хочешь кому-то что-то сказать. Если, опираясь на свой прошлый опыт, ты считаешь, что рискуешь травмировать этого человека своей искренностью, я советую тебе следующее: прежде чем что-либо сказать, начни разговор таким образом: «*Я хочу кое-что сказать, но боюсь тебя обидеть. Уверяю, у меня нет такого намерения. Мне необходимо сказать тебе об этом, потому что я предпочитаю быть искренним с тобой*».

Я очень спонтанный человек. Я работаю в коллективе и часто высказываю свое мнение. Я считаю, что важно быть искренним. Затем я узнаю, что некоторые считают, будто я нападаю на них. Более того, мой начальник даже попросил меня быть более осторожным в своих высказываниях. Как мне себя вести?

Когда несколько человек работают вместе, следует найти золотую середину. Конечно, прекрасно быть спонтанным человеком, но при этом не следует терять меры. Если тебе не удастся подумать, прежде чем говорить, важно предупредить об этом других, сказав, к примеру, такую фразу: «Хочу предупредить вас, что я очень спонтанный человек и, возможно, говорю не слишком обдуманно». Это просто вопрос человеческого милосердия. Когда мы заранее знаем, что можем причинить боль, нужно спросить себя, а действительно ли так уж необходимо то, о чем нам хочется сказать. Я уже говорила выше, что мы должны быть искренними. Это не означает, что мы должны говорить все. Просто, когда нам необходимо поговорить с кем-то, пусть наши слова всегда будут искренними.

Если у людей создается впечатление, что ты на них нападаешь, и это случается регулярно, может быть, в твоём поведении действительно есть элемент нападения? Попроси их говорить тебе об этом именно тогда, когда они замечают это, чтобы ты мог тут же проверить, действительно ли у тебя было намерение задеть кого-то. Зная, что нет дыма без огня, не торопись, проверь свои мотивации. Это не означает, что

ты должен подавлять свою спонтанность. В некоторых случаях она может оказаться очень полезной, но в других предпочтительнее подумать, прежде чем выразить свои мысли. Ты не несешь ответственности за эмоции других людей, и все же я рекомендую тебе быть более осторожным и научиться сдерживать свою спонтанность.

Как помочь человеку, впавшему в депрессию?

Прежде чем оказывать помощь кому бы то ни было, необходимо проверить, желает ли человек, чтобы ему помогли. Люди, пребывающие в глубокой депрессии, обычно не хотят никакой помощи. Попытка помочь такому человеку и его отказ от помощи вызывает у нас горечь и разочарование. Чаще всего такие люди говорят: *«Оставь, занимайся своими делами. Я вполне способен самостоятельно наладить свою жизнь. Я не болен»*. Они даже могут считать, что другие некорректно ведут себя по отношению к ним. Если человек, о котором ты говоришь, ведет себя подобным образом, ничего не подделаешь, уважай его желание выпутаться самостоятельно.

Ты можешь визуализировать этого человека купающимся в собственном свете, чтобы этот свет вывел его на истинный путь. Если человек говорит, что он нуждается в твоей помощи, спроси у него, на какую помощь он рассчитывает или чего ждет от тебя. Это не означает, что ты должен отложить в сторону все свои дела, чтобы помочь ему. У тебя есть свои пределы, и

ты должен соблюдать их. Если ты в состоянии оказать ему требуемую помощь, это прекрасно. Однако хочу обратить твое внимание на то, что иногда мы охотно оказываем людям помощь, но при условии, что это будет сделано способом, который лучше всего им подходит — по нашему убеждению.

Когда человек уточняет вид помощи, которую хотел бы от тебя получить, то, даже если она кажется тебе безрассудной, примиришься с мыслью, что не тебе судить, что хорошо для этого человека. Окажи эту помощь по мере возможности, не анализируя и не пытаясь понять его. Например, человек говорит тебе: *«Я хотел бы, чтобы ты каждый вечер играл со мной в карты, это помогает мне расслабиться»*. Если ты можешь это делать, то делай. Если же не можешь, то скажи ему, что он требует от тебя слишком многого: *«Нет, мне жаль, но я не могу. Самое большее, что я могу сделать, — это...»* — и скажи ему, что ты готов для него сделать.

Ты живешь на Земле не для того, чтобы решать проблемы других. Напротив, служение другому человеку без всяких ожиданий является проявлением очень высокой духовной энергии, и помогать — прекрасно, когда это находится в пределах возможного.

Как не чувствовать себя виноватой, если муж постоянно перекладывает на меня свою ответственность?

Во-первых, твой супруг не может перекладывать на тебя свою ответственность. Ты, вероятно, говоришь о его *обязательствах*. Во-вторых, была ли между вами достигнута договоренность и четко определены обязательства на этом уровне? Кому и чем заниматься?

Твой муж всегда должен отвечать за последствия своих действий. Если он не желает ничем заниматься, было бы неплохо проверить, что кроется за таким его поведением. Может быть, в силу своего воспитания он считает, что все семейные заботы должны ложиться на плечи жены? Может, он боится оказаться не на высоте? Может, он боится, что будет раздражать тебя и слышать упреки с твоей стороны? Может, он не уверен в себе? Воспользуйся этой ситуацией, чтобы больше общаться с ним.

Обрати внимание на свои верования. Может быть, ты не очень веришь в способности мужчины заниматься семьей? Может, ты считаешь себя ответственной за счастье всех домашних? Чтобы выяснить все это, задай себе следующий вопрос: ты всегда считаешь себя виноватой, если что-то не ладится у членов твоей семьи в ведении хозяйства и т. п.?

Твой супруг не случайно привлек к себе твое внимание. Мы ощущаем потребность быть в окружении разных людей, чтобы познать себя. Я уверена, что если ты перестанешь бранить своего мужа и глубже

заглянешь в саму себя, то в твоей семейной жизни все изменится к лучшему.

Что конкретно ты понимаешь под выражением «взять на себя обязательство»?

Взять на себя обязательство означает связать себя с кем-либо или с чем-либо устным или письменным обещанием. Многие люди считают себя связанными обязательством, но это им *всего лишь кажется*. Вот он — великий источник часто возникающих эмоций.

Обязательство всегда находится на уровне «иметь» или «делать». То есть — относится к материальному плану. *Ответственность* же касается области «быть», духовной области. Вот почему обязательство должно быть изложено ясно и четко. Кроме того, оно измеримо — во времени, в пространстве, в деньгах и т. п.

Очень важно помнить, что обязательство не может быть взято от имени другого человека. Например, жена не может принять семейное приглашение, не посоветовавшись с мужем и не получив его согласия. Точно так же, когда один из супругов обязуется быть верным другому, это не означает, что другой автоматически берет на себя такое же обязательство.

Когда ты видишь, что не сможешь сдержать свое обещание, ты должен прежде всего воспользоваться правом освободиться от обязательства. Ты устно или письменно сообщая об этом заинтересованному человеку.

Аналогично следует действовать и с обязательством по отношению к себе. Далее в этой книжке ты найдешь подробное представление освобождения от обязательства.

Я постоянно изучаю самого себя, используя либо события, происходящие вокруг меня, либо слова, которые я слышу в свой адрес от других, и т. д. В конце концов, мне кажется утомительным постоянно задаваться вопросом, что мне дает пережитый мною опыт. Я хочу быть ответственным человеком, но неужели нельзя достичь этого более легким способом? Может, я слишком далеко зашел в своем стремлении к совершенству?

Действительно, твое стремление к совершенству выражено очень сильно. Ты хочешь улучшить себя, и это прекрасно. Но если ты считаешь это «утомительным», то, очевидно, не соблюдаешь своих ограничений. Личностный рост и желание познать себя никогда не должны быть утомительными. Конечно, это требует усилий, но усилие вовсе не обязательно должно быть утомительным.

В следующий раз, когда с тобой произойдет нечто подобное и ты заглянешь внутрь себя, действуй иначе. Как только тебе хочется воскликнуть: «Нет, с меня довольно!» — и ты поймешь, что ты все это переживаешь с трудом, — стань добрее к себе. Стань более благожелательным и позволь себе не сразу вникать

в происходящее. Ты слишком активно используешь свой ум, пытаясь скрупулезно разобраться во всем, что с тобой происходит.

Гораздо легче и менее утомительно сказать себе: *«Ладно, это со мной происходит. Я знаю, что часть меня вызвала эту ситуацию, но я не буду упорствовать и пытаться все понять разумом»*. Попроси своего внутреннего **БОГА** разъяснить ситуацию и руководствуйся этими разъяснениями. Прими то, что происходит, констатируй, что это происходит именно так, но не мучай себя, стараясь все понять.

Отодвинь проблему в сторону, и в определенный момент на тебя снизойдет своего рода озарение. Ты прекрасно знаешь, что в конечном счете все равно все поймешь, но процесс познания будет более приятным и легким.

Важно, чтобы ты знал, что события в твоей жизни вызывает *что-то в тебе самом*. И то, что ты согласился с мыслью, что события происходят именно для того, чтобы помочь тебе расти, — уже большой шаг вперед.

Прекрасно, что ты берешь на себя ответственность.

И напротив, желание познать все лишь концентрирует слишком большое количество твоей энергии на уровне разума, а в этом мало хорошего.

Мне кажется, что в твоём представлении об ответственности отсутствует мысль, что в единении — сила. Не справедливее ли было бы разделять ответственность с другими, чтобы пережить больше опытов?

Я согласна с тобой, что в единении — сила. Прекрасно, когда люди объединяются, чтобы достичь общей цели, но разделить нашу ответственность с кем-то другим невозможно. Когда перед нами стоит общая цель, мы можем разделить задачи и взять на себя обязательства по осуществлению каких-то замыслов.

Если, например, все люди объединятся, чтобы помочь Земле двигаться к свету, то, очевидно, это начнется с *личного обязательства*. В этом случае каждый из нас будет нести ответственность за собственное обязательство.

Если же нам кажется, будто мы разделили ответственность, то с уверенностью можно сказать, что мы будем чувствовать себя виноватыми или обвиним другого, если нам не удастся добиться желаемого результата. Каждый несет свою ответственность, и взять на себя ответственность — это сказать себе: *«А сделал ли я то, что обязан сделать? Чувствую ли я себя хорошо от того, что совершил?»*

Будь то рабочее задание или что-то другое, мы всегда должны отдавать себя на суд своей совести, отвечая на эти вопросы.

Следует ли давать советы, если человек тебя ни о чем не просит?

Обычно делать этого не следует. Лучше подождать, когда человек попросит у тебя совета. Но иногда бывает очень тяжело видеть кого-то в затруднительном положении или переживать его неприятности, особенно если это кто-то из наших близких. Мы хотим, чтобы у него все было хорошо, и само по себе это нормально. Однако очевидно, что если человек не обращается к нам за советом, а мы, тем не менее, даем ему его, то тем самым рискуем вызвать у него замкнутость и протест по отношению к нам. И вместо ожидаемой нами положительной реакции он может даже сказать себе: *«Я же ни о чем его не просил, зачем он вмешивается не в свои дела!»*

Но если это сильнее тебя, если ты чувствуешь, что тебя просто тянет дать совет, ты можешь это сделать, но лишь после того, как спросишь его разрешения. Скажи ему, что тебе очень хочется ему помочь. Ты даже можешь добавить: *«Ты позволишь мне дать тебе совет? Я хочу тебе помочь. Однако ты волен поступать, как хочешь сам»*. В этом случае он будет более открыт по отношению к тебе. Очень вероятно: он поймет, что ты готов дать совет без всяких ожиданий.

Это наиболее важный аспект — ты должен заранее принять, что тот человек не обязан верить в то же, во что веришь ты. Он может выслушать тебя, но только сам решит, воспользоваться твоим советом или нет. Если человек отвечает, что он ничего не хочет слышать, если говорит: *«Оставь, я заранее знаю, что ты*

хочешь мне сказать» или «Не вмешивайся, все равно ты мне не поможешь», ты должен уважать его желание, даже если тебе будет трудно это сделать. Тебе предоставляется случай научиться не считать себя слишком ответственным за благополучие других.

Можно ли читать или выписывать отрывки из твоих книг о недугах и болезнях, чтобы помочь человеку осознать, чем он страдает?

Конечно, ты можешь это делать. Но главное, необходимо знать, *хочет ли* этот человек получить помощь. Если ты очень хочешь помочь ему и у тебя сложилось определенное впечатление, что это принесет ему пользу, отдай себе отчет в том, что тот человек, возможно, не разделяет твоего образа мыслей. Может быть, он не готов взять на себя ответственность за свою болезнь, то есть согласиться, что что-то в нем порождает эту болезнь, помогая ему осознать какую-то часть себя.

Ты даже можешь обратиться к нему со словами: *«Ты позволишь мне прочесть тебе этот отрывок? Я искренне верю, что это тебе поможет. Ты не обязан верить в то же, во что верю я, и я буду уважать твою точку зрения».*

Какова причина стихийных бедствий, заражений, эпидемий, голода и т. д. в определенном месте или районе, если, по твоим словам, живущие там люди не несут за это ответственности?

Ты перечислила явления, которые происходят на планете Земля и причиной которых является коллективная энергия. Когда в каком-то регионе планеты случаются подобные вещи, их источником является коллективное сознание проживающих в этом месте людей. В некоторых уголках планеты, и даже в обширных регионах, включающих в себя несколько стран, детям сызмальства прививается ненависть. Их учат говорить такие вещи, как «Смерть американцам!», «Смерть евреям!» и т. п. Им говорят, что некоторые живущие на планете люди — враги и что они постоянно должны воевать.

К сожалению, подобным образом из поколения в поколение передается психология ненависти, насилия и мести. Такие страны навлекают на себя множество бед, поскольку их лидеры не работают в энергии любви и большинство населения охвачено энергией ненависти.

Однако каждый человек несет ответственность за свое решение — вступать или не вступать в игру, то есть позволять или не позволять коллективной энергии увлечь себя. Человек, которому нехорошо в этой коллективной энергии, не может находиться в ней продолжительное время. Он постарается переехать в другое место.

Ответственность, которую несет каждый из нас, заключается в реакции на все, что происходит в нашем регионе: живем ли мы, движимые ненавистью, местью, осуждением, чувством несправедливости — или же берем в свои руки собственную жизнь, чтобы привлечь к себе больше счастья?

Лица, ответственные за создание энергий ненависти и за их использование для воздействия на других людей, неминуемо навлекают на себя великие беды, особенно если они отдают себе отчет в том, что делают. Их кармой будут последствия накопленной ненависти и жажды мести.

Резюмируя, можно сказать, что *каждый человек несет ответственность за выбор между ненавистью и любовью.*

Может ли содержание прочитанной книги сделать меня более агрессивным?

Такое вполне возможно, ибо то, что ты переживаешь, всегда является результатом твоего восприятия, твоей манеры реагировать на события. В твоей агрессивности виновато не само содержание книги как таковое, а скорее твое восприятие этого содержания. Чтение, по-видимому, помогло тебе осознать ту сторону себя, которую ты ранее не хотел замечать. Ты, вероятно, еще не был готов принять и признать эту часть себя. Мы несем в себе тысячи черт, которые считаем неприемлемыми; все они соответствуют нашим верованиям.

Как только ты почувствуешь, как что-то возбуждает твою агрессивность, остановись на мгновение и спроси себя: *«А хочу ли я продолжать чтение? Готов ли я жить с этой агрессивностью в себе, зная, что она поможет мне больше узнать себя, или сейчас это для меня слишком тяжело?»*

Может быть, лучше временно отказаться от чтения и вернуться к этой книге через несколько месяцев. Вполне возможно, что по истечении некоторого времени твоё восприятие в корне изменится. Несомненно, тогда тебе будет легче принимать себя.

Некоторые люди идут до конца, даже если они потрясены. Они знают, что смогут таким образом пойти дальше в своём внутреннем развитии. Кроме того, может оказаться, что содержание книги загрязняет твою душу точно так же, как происходит загрязнение нашей планеты в различных сферах. Тщательно проверь, не вызывает ли содержание книги у тебя отвращение. Это примерно то же, как если бы ты попал в комнату, заполненную табачным дымом, который твоё тело не приемлет. Ты же сразу выйдешь из той комнаты, не так ли?

По мере того как ты всё больше осознаешь это и приводишь в порядок свой внутренний мир, ты более избирательно относишься ко всему, что проникает в твоё физическое, эмоциональное и ментальное тело.