

## СВІТОВИЙ БЕСТСЕЛЕР

Ліз Бурбо — засновниця центру особистісного розвитку в Квебеці. Заняття за концепцією Бурбо проводяться у понад 20 країнах, а тренінги й семінари за її програмою допомогли майже 40 тисячам людей. Підсумки своїх досліджень Бурбо виклала у 17 книжках, які стали світовими бестселерами.

Давно мрієте змінити своє життя, але щось стає на заваді? Річ у тім, що ви просто не слухаєте своє тіло та нехтуєте його потребами. Для того щоб навчитися тлумачити знаки, уникаючи захворювань та негативних думок, Ліз Бурбо пропонує низку простих вправ і медитацій. Зміцнивши здоров'я ментального, емоційного й фізичного тіла, ви зможете перепрограмувати свідомість і нарешті стати тими, ким завжди мріяли бути.

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-5061-1



9 786171 1250611

ЛІЗ БУРБО

СЛУХАЙ СВОЄ ТІЛО

- ЛІЗ БУРБО -

# СЛУХАЙ СВОЄ ТІЛО

НАЙКРАЩОГО ДРУГА  
У ВСЬОМУ СВІТІ



- LISE BOURBEAU -

ÉCOUTE  
TON  
CORPS

TON PLUS GRAND AMI  
SUR LA TERRE

ÉDITIONS E.T.C. INC

- ЛІЗ БУРБО -

# СЛУХАЙ СВОЄ ТІЛО

НАЙКРАЩОГО ДРУГА  
У ВСЬОМУ СВІТІ

ХАРКІВ  **КЛУБ**  
**2019** **СІМЕЙНОГО**  
**ДОЗВІЛЛЯ**

УДК 615.851  
Б91

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:  
Bourbeau L. Écoute ton corps, ton plus grand ami sur la Terre /  
Lise Bourbeau. — Québec: Éditions E. T. C., 1987. — 338 p.

Переклад з французької *Костянтин Кізуб*

Дизайнер обкладинки *Костянтин Кізуб*

ISBN 978-617-12-5061-1  
ISBN 978-2-920932-00-5 (фр.)

- © Lise Bourbeau, 1987
- © Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2019
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2019

# Зміст

Подяки .....	6
Переднє слово .....	7
Пролог .....	9
<b>ПЕРША ЧАСТИНА. Великі закони життя .....</b>	<b>10</b>
<i>Розділ 1. Першорядна мета кожної людини .....</i>	<i>11</i>
<i>Розділ 2. Свідомість, підсвідомість і надсвідомість .....</i>	<i>22</i>
<i>Розділ 3. Зобов'язання і відповідальність .....</i>	<i>32</i>
<i>Розділ 4. Любов і володіння .....</i>	<i>42</i>
<i>Розділ 5. Великий закон причини і наслідку .....</i>	<i>55</i>
<i>Розділ 6. Розірвати ланцюги і пробачити .....</i>	<i>61</i>
<i>Розділ 7. Віра та молитва .....</i>	<i>71</i>
<i>Розділ 8. Енергія .....</i>	<i>80</i>
<b>ДРУГА ЧАСТИНА. Слухай своє ментальне тіло .....</b>	<b>90</b>
<i>Розділ 9. Его та гордоці .....</i>	<i>91</i>
<i>Розділ 10. Добро і зло .....</i>	<i>103</i>
<i>Розділ 11. Оманливі володарі .....</i>	<i>115</i>
<i>Розділ 12. Потреби ментального тіла .....</i>	<i>129</i>
<b>ТРЕТЯ ЧАСТИНА. Слухай емоційне тіло .....</b>	<b>136</b>
<i>Розділ 13. Страх і почуття провини .....</i>	<i>137</i>
<i>Розділ 14. Навчитися виражати емоції .....</i>	<i>149</i>
<i>Розділ 15. Потреби емоційного тіла .....</i>	<i>163</i>
<b>ЧЕТВЕРТА ЧАСТИНА. Слухай фізичне тіло .....</b>	<b>176</b>
<i>Розділ 16. Фізичне тіло таке, як твій спосіб життя .....</i>	<i>177</i>
<i>Розділ 17. Проблеми ваги .....</i>	<i>189</i>
<i>Розділ 18. Сексуальність .....</i>	<i>198</i>
<i>Розділ 19. Хвороби та нещасні випадки .....</i>	<i>210</i>
<i>Розділ 20. Потреби фізичного тіла .....</i>	<i>221</i>
<b>П'ЯТА ЧАСТИНА. Духовність .....</b>	<b>232</b>
<i>Розділ 21. Духовність і медитація .....</i>	<i>233</i>
<i>Розділ 22. Повне прийняття .....</i>	<i>242</i>
<i>Підсумок .....</i>	<i>253</i>

## Подяки

Від усього серця я вдячна кожному і кожній, хто виявив мені довіру й підтримку під час написання цієї книжки.

Щиро дякую людям, які мені допомогли видати першу версію 1987 року, це Деніз Трепанье, П'єр Надо, Одет Пелетьє, Ліза Клімузко, Даніель Тюркот, Ліз Фоте та Едіт Поль.

Також дуже дякую за допомогу в роботі над новим виданням Мішель Сен-Жак і Наталі Теріо.

Особлива подяка Жан-П'єрові Ганьону, директорові нашого видавництва LES ÉDITIONS ETC, який незмінно присутній поруч і надихає на видання всіх моїх творів.

Окрім того, дякую Моніці Шилдс, керівниці школи «Слухай своє тіло», яка завжди стає на мій бік у безлічі великих і дрібних справ.

Окремо дякую всім тим читачам, яким ця книжка допомагає поширювати почуття любові на всій Землі.

**Свою роботу я присвячую батькам, братам і сестрам, моїм двом чоловікам і трьом діткам, завдяки яким я стільки всього навчилася. Сьогодні, як і раніше, я не перестаю осягати таємниці істинної любові.**

## Переднє слово

Ця книжка, яку ти тримаєш у руках, написана спеціально для тебе. Можливо, ти обрав її підсвідомо, але, сподіваюся, вона змінить якість твого життя.

Хай яка причина, що спонукала тебе взятися за читання цього твору, будь певен: скоро на цих сторінках ми неодмінно потоваришуємо. Ти обрав мене — і тепер я завжди буду поруч.

Тож я дозволю собі звертатися до тебе на «ти», щоб почуватися ближче. Як друг, моє найбільше бажання — допомогти тобі. Отже, я спробую дати відповіді на твої запитання, показати орієнтири й відкрити все багатство, яким ти володієш всередині себе.

Хай там як, але це неможливо буде зробити без твоєї участі. Якщо ти просто збираєшся прочитати цю книжку і потім прикрасити нею свою книжкову полицю, це означатиме, що ти відмовляєшся допомогти собі. Вирішувати тобі, й краще не затягувати.

Мій метод простий. Тобі потрібно уважно прочитати кожний розділ і за потреби застосувати на практиці запропонований матеріал у своєму житті. Після кожного розділу я пропоную зробити декілька вправ. Якщо ти як слід виконаєш всі поради й техніки, то дуже скоро з радістю пересвідчишся в їхній ефективності.

Книга пропонує результат тривалих пошуків, досліджень та особистих спостережень, які я здійснювала протягом сорока років. Я випробувала всі викладені тут методи на собі. Я дістала стільки щастя та радості, що зрештою вирішила поділитися цими великими законами життя з іншими, почала навчати й написала чимало книг.

Нині завдяки цьому вченню тисячі людей змінили своє життя, навчаючись відкривати себе, дедалі більше відчуваючи внутрішній мир і злагоду, які вони вважали недосяжними.



Отож я тобі бажаю з користю і задоволенням провести цей час усередині себе. Роби це з тим темпом, який зручний тобі, але не потрібно перестрибувати жодного етапу, й побачиш: тебе чекають неймовірні відкриття!

З любов'ю,

A handwritten signature in black ink, reading "Lise Bourbeau". The script is fluid and cursive, with the first letter of each name being significantly larger and more decorative than the others.

Ліз Бурбо

## Пролог

Я вирішила запропонувати перероблену та доповнену версію цієї книги з нагоди її 25-літнього існування. Справді, перше видання побачило світ у 1987 році, й останніми роками я відчувала потребу зробити деякі корективи. За чверть століття було продано близько 800 тис. примірників, книжка була перекладена 19 мовами.

Утім, я все ж таки прагнула зберегти первісну структуру, узгоджуючи її відповідно до сучасних методик школи «Слухай своє тіло». Безумовно, впродовж усіх цих років було зроблено чимало нових відкриттів, якими я хочу тепер поділитися з тобою. Але основа вчення залишається незмінною. За ці довгі роки з'явилися додаткові методи, які допомагають краще донести зміст учення, зробити його ще ефективнішим для застосування.

Від часу появи першого видання вийшла ще двадцять одна книжка; всі вони дозволяють скласти комплексне розуміння мого вчення.

---

**Перша частина**  
**ВЕЛИКІ ЗАКОНИ ЖИТТЯ**

---

# Розділ 1

## Першорядна мета КОЖНОЇ ЛЮДИНИ

Ти, мабуть, уже неодноразово зупинявся й замислювався, що ж ти робиш тут на Землі? Яка твоя мета як людини? Насправді дуже багато людей цього не знають!

Утім, відповідь доволі проста. Всі ми у цьому світі маємо однакову мету, один сенс існування: **РОЗВИВАТИСЯ, ЩОБ УСВІДОМИТИ, ХТО МИ Є.**

Усе, що називається **ЖИТТЯ**, має зростати. Тільки поглянь навколо себе. Щойно квітка чи дерево припиняють зростати або розвиватися, вони марніють і зрештою всихають. Те саме відбувається і з людським створінням. Кожен індивід має зростати й просуватися вперед у своєму розвитку. Зростати для людини означає насамперед «зростати внутрішньо». Якщо фізичне тіло перестає зростати в дорослому віці, то душа твоя безупинно зростає протягом усього твого життя.

Але що це означає — «зростати»? Насправді вже ІСУС дав нам потрібне розуміння, й ми можемо тепер виразити це максимально просто такими словами: дві головні істини людини — це **ЛЮБИТИ** й **МАТИ ВІРУ**. Здається, що в цьому твердженні немає нічого складного, але поки людина зосереджується на тому, що створює собі всілякі проблеми, ці дві істини залишаються для неї незбагненними.

ІСУС, ця видатна особистість, прийшов на Землю на початку попередньої ери — ери Риб, і, на жаль, потрібно було близько двох тисячоліть, перш ніж його вчення почали сприймати в усій повноті. Щоб краще жити вже за нової ери, що розпочинається тепер, — ери Водоля, — яка приносить нам необхідну енергію для розумного життя, нам усім треба навчитися любити.

Кажуть, що коли людина повністю навчиться любити себе так, як свого ближнього, тоді вона зуміє приборкати матерію й існування на Землі для неї більше не буде єдино можливим і вимушеним варіантом.

Потрібно розглядати Землю як самодостатнє створіння, що має душу і свою особистість. А отже, вона теж має за мету розвиток. Кожне створіння людське слід вважати живою клітиною Землі, точнісінько так само, як твоє тіло складається з мільярдів живих клітин. Якщо кожна з твоїх клітин здорова, то й тіло твоє здорове, і жити тобі з ним буде приємно. Те саме стосується й Землі.

Кожен індивід має завдання очиститися, підтримувати себе у фізичному, ментальному та емоційному здоров'ї, як будь-якому розумному та духовному створінню. За такої умови між усіма запанує гармонія і Земля стане місцем, сповненим любові, миру і щастя.

Ти є тут на Землі, щоб турбуватися про власний розвиток, а іншим належить турбуватися про свій. Отож не потрібно витрачати свою дорогоцінну енергію на те, щоб судити інших, намагатися підпорядкувати їх своїй волі або ж навіть жити їхнім життям. Насправді ти опинився на Землі лише заради себе.

На сторінках цієї книжки ти познайомишся з методами, способами та інструментами, які дозволять тобі стати ГОСПОДАРЕМ свого життя. Мірою того, як ти зміцнюватимеш віру в свою внутрішню силу і велику любов у собі, ти вивільниш таку енергію, що твої стосунки зі своїм середовищем, а також із собою, повністю трансформуються і твоє життя зміниться на краще.

Сила Землі, як і сила суспільства, вимірюється відповідно до найслабшого індивіда, так само як ланцюг перевіряється на міць за його найслабшою ланкою.

Багато хто стверджує, що Земля в усіх своїх аспектах відчутно еволюціонувала за останні сто років. Це не так і хибно, але слід розуміти, що йдеться насамперед про еволюцію фізичну, мате-

ріальну, а не духовну. Куди нас тягне така еволюція? Роззирнімося навколо: безупинно зростає кількість фармацевтичних компаній, лікарень, в'язниць і притулків. Люди дедалі частіше хворіють, і число нових хвороб щороку збільшується. Засоби масової інформації (телебачення, радіо, газети, кіно тощо) мало не щодень повідомляють про якісь жахіття... Невже це відображення розумної еволюції? Або здорового суспільства? Сучасна людина має всі підстави бути незадоволеною.

Можливо, ти відчуваєш цю незадоволеність у цей момент, у твоєму теперішньому житті. Без сумніву, це спонукало тебе взятися за цю книжку. Ти відчуваєш внутрішню порожнечу, яку постійно намагаєшся заповнити. Але чи шукаєш ти там, де треба? Потрібно шукати не довкола, а радше зазирнути всередину себе. Саме там міститься твій найкращий друг — твій внутрішній БОГ. Він там, щоб спрямувати тебе, порадити, допомогти.

Сподіваюся, що впродовж цієї книги ти по-справжньому відкриєш ЙОГО й відчуєш його присутність крізь справи і вчинки. За цей час ти пізнаєш, що з ЙОГО вічною силою ти зможеш здійснити все, що хочеш у житті.

Напевно ти поцікавишся: «Якщо все так просто, чому ж це незбагнено? Знаючи, що людина здатна все це зробити, все це здійснити, чому ж небагато тих, кому це вдається?»

Справді, це питання не позбавлене сенсу. Тепер на Землі залишилось дуже мало людей, хто повністю господар свого життя... Але не зневірюйся, адже ти починаєш потроху прокидатися. Люди дедалі частіше ставлять правильні запитання, прагнуть іти вперед, краще усвідомлюють, що можливе інше життя. Йдеться про настання нової епохи духовності. Але заглибитися в себе ой як непросто. З одного боку, в людині непомірно роздуте її его, що охопило практично все, а з іншого боку, людині лячно відкрити в собі якогось монстра!

Звідки береться цей страх? Він може походити від здобутої освіти чи ще звідкись, можливо, навіть з попереднього життя.

Але менше з тим — час залишити минуле позаду себе. Насправді минуле вже відбуло своє, його не можна змінити. Найцінніший момент — це мить, яку ти переживаєш тут і тепер. А майбутнє залежить тільки від тебе, від твоїх думок у теперішньому часі.

Якщо ти лише розпочинаєш свій шлях у розвитку своєї особистості, я мушу попередити тебе, що деяка інформація в цій книзі може вразити тебе до глибини душі. Також можливо, що в тебе з'явиться враження, ніби зрушили з місця самі засновки твого єства, що все може розвалитися на частини. Але не хвилюйся. То лише ілюзія. Таке потрясіння свідчить про те, що у твоєму внутрішньому світі відбуваються зміни, що ти вирішив здійснити кардинальне прибирання, щоб покращити якість свого життя.

Уважніше прислухаючись до власних думок, відвідуючи лекції, семінари або читаючи книги, ти відчуваєш особисте зростання і тим самим прагнеш до еволюції та очищення. Якщо ти хочеш, щоб твоє життя покращилося, потрібно здійснити певні дії. Їх регулярне виконання приведе до бажаного очищення. Порівняймо це зі склянкою брудної води, в яку поступово, дуже повільно наливають кришталево чисту воду. Мало-помалу, якщо не припиняти цю процедуру, вода очиститься й ти матимеш ясну, чисту й добру воду. Якраз це й відбувається в тобі, коли ти берешся за особистий розвиток. Тобі може здатися, що проблем стало значно більше, що твій світ захитався, але, знову ж таки, це лише ілюзія. Річ у тім, що ти стаєш більш свідомим. Скажи собі, що твої зусилля в будь-якому разі не пропадуть намарно.

Людський рід не перестає зростати, як і все інше, що живе на цій Землі. Дерево пускає коріння завдяки маленькому зернятку, що потрапило в ґрунт. Воно живе в темряві, вологості та холоді, оточене безліччю інших підземних форм життя. Попри все, і не відаючи ані того, що відбувається, ані того, чому його нездолан-

но тягне до сонця і світла. Зерня не занурюється ще більше в землю — навпаки, піднімається, звільняється від оболонки, пробивається крізь шар землі, щоб вийти на світло. Коли йому це вдалося, воно починає рости й стає деревом.

Те саме стосується і кожного з нас. На жаль, багато хто на цій Землі застрягає на стадії маленького зерняти в темряві. Ці люди не знають, що існує щось інше; одні не можуть побачити, а інші відмовляються це зробити. Коли їм говорять про світло або навіть показують його, вони все одно не вірять, що воно існує. Для них так і не склалося розуміння, хто вони насправді, немає чіткого усвідомлення, якою великою силою вони володіють.

Натомість, людина, яка вирішила взятися за свій саморозвиток, поступово усвідомлює необхідність «виходу з землі». Вона починає помічати проблиски світла, тягнеться до нього. Що вище вона піднімається, то краще відчуває тепло та промені цього світла — завдяки любові. Що вище вона опиняється понад землею, то світліше й тепліше відчувається така людина.

Як будь-кому, хто став на шлях особистого розвитку, тобі випаде також пережити і складні моменти, коли ти дозволиш своєму его контролювати тебе. Ми всі проходимо цими етапами. Часом непросто погодитися з тим, що інші мають рацію, а не ти, як і визнати, що чужі відповіді та поради заслуговують на те, щоб до них прислухатися. Радше нам хочеться змінити їх на підтвердження наших власних переконань. Але це перешкода, яку слід подолати. Справа варта свічок! Що певніш нам вдається контролювати своє его, то краще ми контролюємо й свою поведінку, а також і зовнішні обставини. Ці зусилля дозволять тобі піднятися до бажаного світла й щастя.

Особисте зростання схоже на загоєння тілесного поранення. Щоб прискорити одужання, зазвичай застосовують антисептик, засіб проти зараження, який часто-густо спричиняє ще сильніший біль, ніж сама рана. Але ж ми знаємо, що цей біль — частина процесу загоєння. Вже за кілька хвилин ліки подіють на



благо — і рана почне затягуватися. Те саме відбувається, коли ми звертаємося до свого внутрішнього світу, де ми теж починаємо зростати, очищатися, пізнавати себе. І тут біль справді відчутний, але він тимчасовий, врешті-решт, він обернеться на благо.

Якщо ти почувашся кепсько чи навіть відчуваєш тривалий фізичний біль, це ознака того, що ти опираєшся, тебе оповивають сумніви, ти вагаєшся щодо того, а чи не покинути все це взагалі. Якщо ти скажеш мені, що тобі бракує добрих стосунків, любові й здоров'я, що ти потребуєш грошей, яких тобі вічно не вистачає, я запитаю тебе: «Якщо в твоєму житті все так кепсько, то що тобі втрачати, чим ти ризикуєш? Отож припини опиратися, відпусти, не тримайся фанатично за те, що маєш. Скажи собі, що тільки виграєш від того, що спробуєш щось нове, щось інше. Немає ніякого сумніву, що ти дуже скоро відчуєш зрушення в твоєму житті й значно зменшиться біль. Непоступливим, упертюхам завжди випадає страждати найбільше. Що затятіше ти опираєшся, то глибший відчуваєш біль. Те, чому ти маєш звичку чинити опір, зазвичай повторюється з тобою знову й знову. Ти, безперечно, вже не раз упевнився в цьому на власному досвіді.

Безсумнівно, що схильність чинити опір особливо виявляють люди з сильним характером. Їм доведеться в якомусь розумінні працювати над собою вдвічі більше, але й винагорода буде не меншою. **Наразі найважливіше для тебе — це ти сам.** Не сходи зі свого шляху, не відступай, щодня здобувай свою невеличку перемогу й мало-помалу ти побачиш, як реалізується в житті все тобою задумане.

У цій книзі я часто вживатиму слово БОГ, а також згадуватиму деякі уривки з учення ІСУСА, але май на увазі, що моя мета тут не обговорювати релігію. Насправді на увесь світ є лише одна релігія: **любов до себе й до свого ближнього, прийняття себе та прийняття інших такими, які вони є.** Ти не можеш заперечити БОГА, бо, як усе суще на Землі, ти є одним з ЙОГО проявів.

Щоб стати володарем свого життя, ти маєш бути більш свідомим. Рівень людської свідомості за наших часів настільки слабкий, що люди здебільшого насправді й не знають, що говорять, роблять і думають; свідомість нібито рухається машинально. Скільки разів на день тобі доводилося ставити запитання, перш ніж діяти чи говорити? Сьогодні пора вже ставати більш усвідомленим.

Усе, що ти сприймаєш чуттями, усе, що ти бачиш на власні очі, усе, що чуєш вухами, часто є ілюзією, опосередкованою твоїм его. Реальність — це те, що відбувається в невидимому світі, у світі думки. Перш ніж він стане видимим, усе має пройти через невидимий план. Ти вже збагнув, що на Землі немає нічого, що не було б спершу уявою, думкою або мрією? І цією великою силою володіють усі люди.

Творчості немає в мінеральному, рослинному та тваринному світі. По-справжньому може творити в цьому світі єдине створіння — людина. Звісно, тварини створюють щось на кшталт гнізд, різних схованок, але вони роблять це інстинктивно, щоб вижити і розмножитися, а не усвідомлено, як людина. Остання досягла вищого рівня свідомості, ніж три згадані світи: вона усвідомлює існування БОГА — великої сили, яка її породила і до якої вона повернеться. Нині їй належить звернутися до п'ятого за рахунком світу — сфери божественного.

Це і має на увазі твердження, мовляв, людина створена за образом і подобою БОГА. ВІН створив Землю і все, що існує в космосі. Як вияв БОГА ти сам є БОГОМ у своєму естві. Щоб усвідомити цю істину, ти маєш передусім змінити своє розуміння, що таке БОГ. Ідеться не про персонажа, а радше про творчу енергію, що виявляє себе через тебе і наявна в усьому, що живе на цій планеті. До теперішнього часу ти найчастіше витрачав цю енергію на творення чогось протилежного до того, що хотів. **Тепер можеш творити у цьому світі все, що бажаєш.** Чому ж ти не робив цього до цього часу? А тому, що ти

не вірив у таку можливість. Ось величезна помилка людей — не вірити у власні сили.

Мірою того, як ти починаєш здійснювати акти віри, сприймати надзвичайні речі, тобі відкривається й значення всього цього. Ти також осягаєш глибинний сенс ось чого: **людина — це те, що вона думає й у що вірить.**

Думка є образ, який ми проектуємо в невидимий світ. Створюючи цей образ і насичуючи його своєю силою, ти поступово даєш йому життя, збагачуєш почуттями та емоціями. Зрештою, думка робиться видимою у фізичному плані. Схожим чином діють і закони космосу. Дотримуючись їх, ти можеш здійснити будь-яке бажання. Ти починаєш з ментального плану (уявляючи його), потім переходиш до емоційного плану (відчуваючи, ніби воно вже тут), потім до фізичного плану (виконуючи дії). Але перш ніж розпочати, ти маєш досягти усвідомлення. Раніше ти мислив настільки несвідомо, що провокував силу-силенну речей, яких не бажав і які були доволі неприємні й шкідливі для тебе. До того ж ти нічого не доможешся, перекладаючи провину на інших. Інші тут геть ні до чого. Єдиний, хто відповідальний за те, що відбуваєшся, це ти сам.

Визнай ідею, що ти сам матеріалізував те, що сталося — щось корисне чи ні, — і що ти володієш великою силою. Хіба не дивовижно усвідомлювати, що ти можеш використовувати свою енергію і силу в таке річище, в якому з тобою трапляються тільки приємні речі?

Руки опускаються від самої думки, ніби все, що трапляється з тобою у цьому світі, спричинене зовнішнім впливом. Якщо ти відчуваєшся нещасним і вважаєш, що за це відповідальні інші, ти маєш запастися терпінням, поки у них не зміниться настрій, ставлення або поведінка, адже тільки тоді ти нібито зможеш також почуватися краще! І якщо ти хворієш і покладаєш за це провину на інших (спадковість, слабке здоров'я, погана погода тощо), то потребуєш ще більше терпіти й чекати,

поки зовнішні обставини зміняться і ти зможеш видужати. Чи довго доведеться тобі ось так чекати? Чи не краще творити й самому керувати життям?

Подумай про це — потрібно лише кілька секунд, щоб уявити себе щасливою людиною, і твоє тіло невдовзі це відчує. Так само потрібно лише кілька секунд, щоб ствердити: «Я бідний і нещасний, ніхто мене не любить» — і твоє щастя негайно випурхне й зникне від самого початку цієї думки. Потрібна одна мить, щоб урвати сміх, щоб засудити чи полюбити. Ти бачиш, за якусь одну мить від тебе залежить, як змінюється твоє життя. Ти твориш своє життя відповідно до того, що ти вирішуєш побачити крізь свої фізичні очі, тимчасом як ти маєш навчитися дивитися серцем.

Шукай красу позаду потворності, любов або добрі наміри — позаду критики. Так ти зробиш важливий крок до усвідомлення. Справжня еволюція означає ставати духовним створінням. **Бути духовним полягає в тому, щоб бачити й відчувати БОГА повсюдно.** Божественний розум хоче, щоб ми всі були щасливі. Тепер ми маємо шанс отримати більше необхідної допомоги, щоб жити і розвиватися в цьому розумі — і це завдяки новій епосі, в яку ми входимо.

Що означає розумне життя? Це життя, в якому ми застосуємо тільки те, що нам корисне і приємне. **Любов, свідомість і почуття відповідальності — це ті найкращі засоби, що роблять наше життя справді розумним.** Ці теми ми неодноразово обговоримо протягом усієї цієї книги.

Зупинися на кілька хвилин і придивися уважніше всередину себе: які думки виникають найчастіше протягом дня? Чи доводиться тобі регулярно повторювати: «*мій головний біль*», «*мій біль у спині*», «*моя проблема*»? Бачиш, ти приділяєш цьому стільки уваги, докладаєш стільки енергії, що твої болі нікуди не зникають. Ми стаємо тим, про що думаємо, — не забувай про це! Коли для тебе самого думки позбавлені сенсу, врешті-решт, нестерпним стає саме життя.

Про що ти говориш у товаристві друзів або людей, яких ти любиш? Скаржишся на свої проблеми чи намагаєшся знайти з них вихід? А що ти робиш у моменти відпочинку? Обираєш телепередачі, які тебе чогось навчають, чи затримуєшся на фільмах, які викликають у тебе емоції суму, тривоги, страху чи пожадання? Скажи собі, що життя на екрані викривлює реальність. І що ти читаєш? Статті, які тобі допомагають і збагачують свідомість, чи новини, повні нещасних випадків? Ти стаєш усім тим, чому ти дозволяєш проникати у твою свідомість і підсвідомість.

На цій Землі ти не для того, щоб жити в багатстві чи бідності, популярності чи невідомості, й не для того, щоб ходити на роботу чи бути безробітним. Ти на Землі для того, щоб «бути», тобто для того, щоб розвивати свою індивідуальність, своє вище я. Більшість людей надто зосереджені на своїй персоні. Персона — це те, що видно ззовні, личина, яку сприймають інші. Потрібно поступово перетворити цю персону, щоб наблизитися до власної індивідуальності.

Нижче я пропоную низку вправ, про які згадувала в передмові. Ти знайдеш їх після кожного розділу. Якщо ти справді хочеш дати собі якомога більше шансів покращити якість життя, я дуже раджу тобі приділити їм особливу увагу.

## **Вправи на засвоєння цього розділу**

1) Напиши на аркуші паперу те, що тобі запам'яталося з твоїх вчинків протягом останнього тижня, а саме:

- Усе те, що ти виконав усвідомлено саме для себе, — таке, що допомогло тобі почуватися краще, пізнати себе і відчувти щасливим.

- Те, що ти зробив для інших, занотовуючи, чи було це зроблено з власної волі, чи щось тебе підштовхнуло діяти саме

так, а не інакше. Наприклад, не хотілося почувати себе винним або щось викликало страх.

- Напиши імена всіх, кого ти критикував або засуджував за щось протягом тижня, чії вчинки або вислови не сподобалися і ти хотів би, щоб ці люди сказали чи зробили інакше. Це можуть бути й ситуації, які ти критикував уголос або подумки.

- Загалом, напиши все, що пригадуєш.

2) На цьому етапі я тобі особливо рекомендую щоразу, коли ти опинишся наодинці зі своїми думками, повторювати таку афірмацію, поки не відчуєш себе готовим до другого розділу:

---

**Я – ВИЯВ БОГА, Я – БОГ,  
А ОТЖЕ, Я МОЖУ СТВОРИТИ ВСЕ, ЩО ХОЧУ,  
І ВСЕРЕДИНІ СЕБЕ  
МОЖУ ДОСЯГНУТИ  
ВЕЛИКОГО МИРУ І ВЕЛИКОЇ СИЛИ.**

---

## Розділ 2

# Свідомість, підсвідомість і надсвідомість

Тепер, коли ти завершив вправу з першого розділу, я смію сподіватися, що під час роботи над її усвідомленням ти збагнув чимало речей про себе самого.

Напевне тобі багато разів спадало на думку, що якісь речі в житті ти робиш несвідомо й протягом одного дня вже не можеш пригадати своїх вчинків, деяких слів або думок. Без сумніву, щось тобі доводилось робити і для інших, не запитуючи себе, чи приємно це тобі, а чи справді воно відповідає потребам інших. Але не треба занадто побиватися через це.

На цілий світ у середньому 90 % людей діють, говорять, міркують і відчувають несвідомо і лише 10 % людей роблять це свідомо. Дивно, чи не так? А це означає, що ти збуваєш 90% свого часу на день, діючи, говорячи й думаючи машинально, заледве усвідомлюючи те, що ти відчуваєш. Ми спробуємо разом змінити рівень твоєї усвідомленості, адже це присутньо важливо бути свідомим своїх думок, учинків, слів і відчуттів, якщо ти хочеш мати те, чого бажаєш, і стати тією людиною, якою прагнеш стати.

Частина твого ментального тіла, що зветься «підсвідомістю», безпосередньо впливає на ділянку сонячного сплетіння, що розташована між пупом і ділянкою серця. Все, що фіксує твоя підсвідомість, діє на твої емоції, які, своєю чергою, впливають на твою манеру щось робити.

Стверджують, що підсвідомість здатна сприймати до десятка тисяч повідомлень на день, зокрема у випадку активної людини, яка мешкає у великому місті. Підсвідомість схожа на потужний комп'ютер у твоєму тілі, який реєструє все, що відбувається в твоєму житті. Від моменту зачаття, тобто за дев'ять місяців до

твого народження, твоя підсвідомість уже записувала все, що лунало навколо, те, що можна було бачити, чути й сприйняти органами чуттів, хай це було свідомо чи ні.

Ось приклад того, на що здатна твоя підсвідомість: коли ти на шляху до місця роботи, вона вхоплює кожен дорожній знак, рекламу, перехожих, назви вулиць, кольори, звуки та навіть запахи... зрештою, все, що сприйняли твої органи чуття. Підсвідомість робить цю роботу всупереч волі, адже твій рівень свідомості поки ще недостатньо високий, щоб ти міг досягнути все одразу. Підсвідомість має за мету завжди приходити тобі на допомогу, підтримати, щоб ти не втратив глузд! Вона скидається в чомусь на запобіжний клапан. Підсвідомість — це та частина тебе, що не розмірковує. Вона просто визбирує і приймає геть усе на своєму шляху, немовби комп'ютер, що реєструє дані.

Власне, такий принцип роботи й калькулятора: якщо ти даси йому завдання розв'язати рівняння  $4 \times 4$ , але набереш  $3 \times 4$ , він відповідь 12, бо не може здогадатися, що ти припустився помилки. Він дістає команди в тому вигляді, в якому їх задають. Твоя підсвідомість працює точнісінько так само. Вона записує все, що в неї потрапляє, і змушує тебе діяти відповідно, впливаючи на твої думки без твого відома. Скільки разів ти проходиш повз один і той самий рекламний стенд, що закликав придбати нову марку мила, а потім ти купував його, навіть не усвідомлюючи, що на тебе вплинули! Ти просто піддався на своєрідний гіпноз. Твоя підсвідомість підчепила відповідне повідомлення, й ось несподівано ти хочеш спробувати нову марку мила. На Землі таких гіпнотичних засобів сила-силенна: з-посеред найбільш потужних — телебачення.

Люди не усвідомлюють усієї кількості інформації, яку вони охоплюють, а також — до яких наслідків можуть призвести ці повідомлення. Ось чому так важливо бути більш пильним стосовно того, що може проникнути в твою підсвідомість. Вона ж бо служить тобі, а не комусь іншому. Їй невідомі поняття добра



чи зла. Вона не тямить різниці між тим, що тобі корисно, а що ні. Вона просто виконує команди, надаючи в твоє розпорядження всі результати, які їй передаються і які вона отримала. Тому, якщо через зовнішні подразники ти постійно відчуваєш страх або якщо ти оточений людьми, які здебільшого наснажуються чимось страхітливим і негативним, ти реагуватимеш аналогічно. Твої негативні думки підсвідомість записує і неминуче повертає тобі їх назад. І ось ти знову оповитий негативними думками. Підсвідомість знову й знову їх захоплює і повертає тобі... Це немов замкнене коло.

Чи відомо тобі, що, навіть коли ти просто слухаєш радіо в машині або вдома, тебе можуть охопити сумніви і занепокоєння? Ти займаєшся своїми справами й ніби геть не зосереджуєш уваги на тому, що розповідають по радіо, однак кожне слово непомітно заринає в твою підсвідомість. Вона діє завжди в такий спосіб: підхоплює якраз останню інформацію, яку чує або яку їй сповістили. Так, підсвідомість можна порівняти з водієм таксі, а твої думки — це ти, пасажир на задньому сидінні. Ти просиш водія відвезти тебе на вулицю Папіно, будинок 8662. Автівка вирушає за вказаною адресою. Водій потребує, щоб твої вказівки були якомога точнішими. Але за кілька хвилин ти розумієш, що помилився адресою і вулиця насправді називається Сен-Дені, а не Папіно. Водій змінює маршрут, щоб уже дістатися до іншої точки призначення. Як і цей водій таксі, твоя підсвідомість виконує саме останній наказ, який ти їй посилаєш.

Я вдаюся до цього прикладу, щоб донести до тебе, що, якщо ти збуваєш життя, змінюючи думки від однієї до іншої, підсвідомість лишень заплутається і не знатиме, що робити і кого слухатися, як той водій таксі, який після десятої зміни адреси роздратовано вигукне: «Послухайте, та вже визначтесь нарешті! Куди ж ви хочете їхати?»

Тепер, коли ти маєш краще розуміння сили підсвідомості, чом би тобі не використовувати її, щоб дістатися саме туди, куди ти хочеш? Регулярно надсилаючи підсвідомості певне повідомлен-

ня, ти можеш домогтися того, що вона притягатиме в твоє життя ситуації, зустрічі, події, які робитимуть твої бажання конкретнішими, здійснюватимуть твої мрії.

Наприклад, ти хочеш наступного року переселитися до гарного будинку на березі річки. Чудово. Ти починаєш думати про цей будинок: уявляєш його, візуалізуєш, можеш навіть підхопити радісні емоції від перебування в ньому, відчути подих свіжого вітерцю від води поруч. Важливо, щоб ти знав: підсвідомість працює продуктивніше, коли має справу з побаченими образами.

Тож уявляй свій будинок, відчуй його, думай про нього зосереджено мало не щодня і роби потрібні дії, що матимуть відповідний наслідок. Так твої шанси на те, що бажання почнуть утілюватися, тільки зростатимуть. Як же це трапиться? На які гроші? Не важливо. Потрібний засіб не змусить себе чекати.

Це як із тим водієм таксі. Дай йому адресу, не змінюй її, зручно вмотися в авто — й нехай тебе везуть у бажаному напрямку. І ти неодмінно туди потрапиш. Хай який шлях і мотив твого вибору, водій доведе тебе туди, куди ти захочеш. Учиняй так само зі своєю підсвідомістю. Лишень дай їй команду, залиш їй можливість самій обрати маршрут і чекай, поки вона тебе привезе в бажане місце.

Головне, щоб ти пам'ятав: не давай себе відволікти від твого задуму або щоразу змінювати свої наміри. Не дозволяй, щоб думки інших збивали тебе зі шляху й впливали на твій вибір.

Щойно ти посвятиш інших у свої наміри, їхні відгуки захоплять тебе в круговерт: «Як ти збираєшся придбати такий будинок?», «Де ж ти дістанеш стільки грошей?» Тебе опосядуть сумніви, й ти почнеш вагатися понадміру: «Мабуть, я таки занадто поспішаю», «Либонь, мені слід дочекатися кращих часів»...

І на цьому край! Так, змінюючи свої плани, ти змінюєш команду, що її давав своїй підсвідомості. Згадай-но: вона записує твою останню думку, яка далі формує образ: тепер ти вже не хочеш нового будинку. Втім, якщо назавтра ти повернешся до свого

плану, усвідомивши, що ти справді хочеш цей будинок, твоя підсвідомість автоматично відновить потрібну роботу. Людина доволі часто змінює плани. Уміти концентруватися на своєму — це майстерність, якої слід вчитися й дотримуватися.

Чому ж тоді не використовувати свою підсвідомість собі на користь, знаючи, що в ній закладена велика сила? Кожен володіє підсвідомістю. Тільки від тебе залежить, чи зможеш ти дістати користь від своєї. Почни негайно від цього ж моменту візуалізувати те, ким ти хочеш бути, що хочеш робити і що мати в житті. Хочеш оточити себе любов'ю? Хочеш кращого порозуміння зі своїми дітьми? Друзями? Родичами? Хочеш дістати роботу, про яку завжди мріяв? Продовжуй список. Твоя підсвідомість може зробити для тебе все. Тобі лише потрібно скористатися її послугами. Якщо ти не любиш свою теперішню роботу, сядь і візуалізуй, як ти оголошуєш друзям фантастичну новину: «Я щойно знайшов неймовірну роботу! Це просто чудово! Я дуже радий, що це сталося». Відчуй цю емоцію по-справжньому!

Якщо ти розпочнеш свідомо роздумувати, наказуючи своїй підсвідомості, що хотів би знайти саме таку роботу, із саме такою зарплатою, із саме таким начальником, у саме такому місці тощо, ти зведеш свої шанси до мінімуму. Завдання надто ускладнюється. Отож, якщо ти хочеш, щоб бажання здійснилося, не потрібно намагатися геть усе контролювати. Наприклад, водієві таксі краще не вказувати, якими вулицями він має їхати. Ймовірно, що в такому разі подорож лише затягнеться, ускладниться й коштуватиме тобі значно дорожче.

Річ у тім, що просто потрібно довіритися підсвідомості, яка пов'язана з твоєю надсвідомістю, що, своєю чергою, володіє величезною силою. Скажи своїй підсвідомості, чого ти власне хочеш як остаточний результат, не перераховуючи всіх подробиць для його досягнення.

Ти хочеш знайти кохану людину? Не потрібно задавати параметри зросту, віку, кольору очей, професію або ж вимагати, щоб

вона не хропіла вночі й не мала зубних протезів. Ще раз наголошую: так ти тільки обмежуєш свої шанси. Вочевидь, хтось серед багатьох тисяч відповідає твоїм критеріям. Але як щодо духовного аспекту? Краще спробувати візуалізувати собі якусь особу, але не обов'язково змальовувати її зовнішність у всіх деталях. Нехай вона буде трохи фантастичною: такою, що якнайкраще сприяє твоєму зростанню, здійсненню твоїх життєвих планів. Напевне, ти зустрінеш таку людину, про яку ніколи й гадки не мав, але в ній буде все те, що тобі справді потрібно.

Я чула, що в таких велелюдних містах, як Монреаль, кожна людина в любовному плані сумісна щонайменше з трьома з половиною тисячами людей протилежної статі. Отож немає про що непокоїтися, хіба ні?

Як я зазначала вище, дуже важливо не забувати про ту частину себе, яка називається *надсвідомістю*. Вона відображає божественну сутність твоєї особистості; їй відомо про всі твої минулі й майбутні життя, про твій теперішній життєвий план. Це твоя внутрішня сила, яка точно знає, яким шляхом ти маєш іти, щоб досягти божественної досконалості. Одним словом, надсвідомість — це інша назва для визначення БОГА.

Коли ти просиш, бажаєш чи впевнений, що справді маєш потребу в чомусь, і ти віддаєш таку команду своїй підсвідомості, надзвичайно важливо запропонувати їй порадитися з твоєю надсвідомістю, щоб пересвідчитися, чи справді твоє бажання тобі корисне. Якщо це не так, тоді ти дістанеш повідомлення, яке вкаже тобі, що краще бажати чогось іншого. Нове бажання буде навіть сильніше за попереднє.

Повернімося до прикладу з будинком на узбережжі. Якщо він не відповідає тому, що в цей момент найбільш корисне для тебе, і якщо ти готовий вислухати послання своєї надсвідомості, ти найближчим часом отримаєш від неї повідомлення. Щоб сприйняти його, ти маєш бути уважним до своїх відчуттів. **Твій внутрішній Бог говорить з тобою переважно через твої відчуття. Те, що ти**

**відчуваєш, набагато важливіше за те, що ти думаєш.** Коли заявить про себе інше бажання і ти відчуватимеш нерішучість, прислухайся до своїх відчуттів щодо одного та іншого. Від якого з них у тебе перехоплює подих? Коли ти це зрозумієш, ухвалити рішення буде легко. «Ось чого я зараз хочу... І це не будинок на березі річки». Завдяки тому, що тобі відкрилося, ти зрозумієш і усвідомиш, що отримав те, що містило повідомлення для тебе.

Це настільки заспокійливо знати, що в тобі лежить велика надзвичайна сила, яка безпосередньо пов'язана з силами Всесвіту, з усім космосом, з надсвідомістю кожного з мешканців Землі, немов кожна клітина в тілі людини пов'язана з усіма іншими.

Твоя надсвідомість залишається завжди з тобою, щоб спрямовувати тебе і підтримувати двадцять чотири години на добу. Між іншим, було б добре дати їй ім'я. Коли ти навчишся спілкуватися з собою і виходити на зв'язок зі своєю надсвідомістю, в тебе з'явиться відчуття, що ти звертаєшся до найкращого друга. Хай залишиться на твій розсуд, як ти її назвеш. Але зазвичай я раджу обрати таке ім'я, яке не можна було б сплутати з жодним іншим і яке не було б пов'язане з жодним спогадом. Я пропоную ім'я «РУМА», яке має ті самі літери, що й французьке слово «АМУР» — «любов». Поговори з нею. Тепер ти маєш доволі могутнього друга, якому завжди можна довіритися.

Ти зрозумієш, що насправді ти ніколи не самотній. Ця велика сила в тобі точно знає, що тобі на користь. І якщо ти подумаєш, скажеш або зробиш щось у супереч цій великій внутрішній силі, твоя надсвідомість неодмінно надішле повідомлення через твою підсвідомість. Це послання дозволить тобі усвідомити, що в цей момент ти завдаєш собі якоїсь шкоди.

Бачиш, як чудово! Тепер ти сам власний терапевт. Можеш жити на свій розсуд і за кожного хибного кроку або несвідомої дії отримувати повідомлення. Більше не потрібно хвилюватися, дбати, надто обдумувати кожне рішення. Твоя велика внутрішня сила, твій БОГ завжди з тобою, щоб діяти заради тебе. Це фан-

тастичний засіб, щоб відкласти вбік наші ментальні розумування, а погодитися з тим, що всередині нас існує сила, яка постійно спрямовує нас у рішеннях. Це зветься «вміти відпускати».

Ось різні повідомлення, які надсвідомість може надсилати тобі, попереджаючи про те, що в цей момент відбувається щось недобре для тебе: емоції беруть гору — зокрема страхи, почуття провини, гнів, нездужання, хвороби, занепад сил, проблеми з вагою, нещасні випадки, різноманітні залежності, потяг до алкоголю або наркотиків, млявість або надмірна сонливість, обжерливість або небажання їсти тощо.

Від народження ти вже отримав тисячі таких повідомлень. Але, не знаючи, як їх розшифрувати, ти приписував свої нездужання або занепокоєння якимсь зовнішнім причинам. Ось чому більшість людей відчують внутрішнє життя немовби в захисній позиції: вони шукають не там, де слід.

Тепер ти знаєш, що був створений за образом і подобою БОГА, а отже, досконалим. **Кожної миті ти досконалий настільки, наскільки можеш.** Щоразу, коли з тобою щось трапляється, щось, що суперечить твоїми бажанням і потребам, тобто заподіює тобі страждання, БОГ у своїй досконалості посилає тобі повідомлення, вказуючи на те, що ти збився з правильного шляху — шляху ЛЮБОВІ. Це повідомлення — досконале, адже воно звертає твою увагу на те, що твоє мислення — процес, що відбувається всередині тебе, — неправильне настільки, наскільки сильно ти страждаєш у зовнішньому світі.

БОГ у своїй безумовній любові дав нам свободу вибору, і ВІН лишив нас вільними робити свої помилки і жити так, як нам подобається. Ось чому, крім усього іншого, з нами трапляється стільки неприємностей. Ми невміло користуємося нашою можливістю обирати. БОГ любить тебе так само міцно, як мати любить своє дитя — без будь-яких умов. Якщо дитина хоче покинути домівку у віці, який батьки вважають занадто юним, і воліє самостійно проживати власний досвід, найчастіше батьки будуть

проти цього й заходяться розповідати про свій життєвий досвід, не беручи до уваги потреб дитини. І це прояв любові, що ґрунтується швидше на страху, ніж на безумовній любові. Якби вони мали справжню любов, то змогли б поділитися з дитиною своїми хвилюваннями щодо її рішення, прийнявши необхідність відпустити її на свій страх і ризик (хай навіть вони були не згодні), і з розумінням поставитися до прагнення дитини мати власний життєвий досвід і навчитися того, що ближче їй.

Саме так поводитьися з тобою і БОГ. ВІН завжди тут, у тебе всередині. ВІН бачить все, що відбувається; водночас ВІН надає тобі свободу обирати, що ти хочеш чи не хочеш. Якщо ти дієш усупереч ЙОГО великим природним законам, БОГ негайно надсилає тобі послання через твою надсвідомість. Ти сам вирішуєш, як поставитися до цього послання, завдяки своїй свободі обирати.

Якщо з тобою трапився нещасний випадок, хвороба чи тяжкі емоції, замість того, аби гніватися або впадати в розпач, краще прийми те, що трапилося, і подякуй своєму внутрішньому БОГУ за послання. Опиратися означало б лише загострювати ситуацію. Поглянь на себе об'єктивно й усвідом, що в цей момент ти переживаєш досвід для того, щоб пізнати себе. Спробуй зрозуміти те, що БОГ намагається донести до тебе. Це тебе звільнить. Це допоможе тобі досягти гармонії з самим собою й отримати відчутний внутрішній спокій.

Відсьогодні я вже добре знаю, що ти хочеш стати набагато усвідомленішим і навчитися бути володарем свого життя. Отже, потрібно лише навчитися розуміти послання і виконувати відповідні дії.

## **Вправи на засвоєння цього розділу**

1) Перш ніж взятися за наступний розділ, напиши на аркуші паперу те, що з тобою траплялося і що запам'яталось завдяки

силі твоєї підсвідомості. Можливо, ти навіть не здогадувався, що так спровокував появу деяких ситуацій, певних подій у своєму житті. Спробуй пригадати всі ці елементи, хай вони приємні чи не дуже. Ти міг боятися дечого, і, як не дивно, саме воно незабаром і ставалося. Або ж тобі сильно чогось праглося — і невдоволи ти це отримував. Не відаючи про це, ти програмуєш свою підсвідомість. Відтепер ти усвідомлюватимеш цю силу, яка завжди жила в тобі, навіть якщо ти не знав про її присутність.

2) Відтак уяви, чого б тобі хотілося найближчими днями, і візуалізуй цей образ. Це може бути якась дрібничка, нічого надто складного. Подумай про те, що тобі справді до вподоби, і побажай собі цього в найближчому майбутньому. Кілька разів на день знаходь час, щоб подумати про це, уявити образ бажаної речі, відчуті її; словом, поглянь на неї, нібито вона вже твоя. Виконай цей тест і ти збагнеш, якою силою володієш стосовно наближення до себе всього, що бажаєш. Досить важливо, щоб ти знав, що підсвідомість не розуміє різниці між минулим і майбутнім. Якщо ти скажеш: «Одного дня я здобуду те і те» — вона не збагне. Їй зрозумілий тільки бажаний образ: «я маю» або «я». Ось чому важливо заздалегідь будувати образ того, чого бажаєш.

3) Можеш перечитувати цей розділ доти, доки не виповниться одне з твоїх бажань.

4) Поки не перейшов до наступного розділу, ось афірмація, яку ти маєш повторювати якомога частіше, буквально на щодень:

---

**ТЕПЕР Я ВВАЖАЮ СВОЄ ТІЛО  
НАЙКРАЩИМ ДРУГОМ І МОЇМ ПРОВІДНИКОМ НА ЗЕМЛІ  
І Я ЗНОВУ НАВЧАЮСЯ ПОВАЖАТИ СВОЄ ТІЛО, ПРИЙМАТИ  
І ЛЮБИТИ ЙОГО ТАК, ЯК І НАЛЕЖИТЬ.**

---



## Розділ 3

# Зобов'язання і відповідальність

Доволі важливо зрозуміти різницю між зобов'язанням і відповідальністю. Словник дає визначення «відповідальності» як морального обов'язку відповідати за наслідки свого вибору.

Ти, безперечно, погодишся зі мною, що найчастіше нам доводиться відповідати за наслідки вибору, зробленого не нами. Якщо хтось з нашого оточення відчувається нещасним, з тієї чи іншої причини, нам теж стає від того недобре, навіть маємо почуття провини. Ми одразу хочемо допомогти цій людині або пропонуємо їй розв'язки, які б могли чимось зарадити. Але цей приклад не має нічого спільного зі справжнім сенсом відповідальності.

**Наша ЄДИНА відповідальність на Землі — це наш власний розвиток. Інакше кажучи, це наша здатність визнати, що ми самі робимо вибір, ухвалюємо рішення, а отже, самі маємо відповідати за їхні наслідки.**

Ти відповідальний за своє життя від моменту свого народження. Це може здаватися неймовірним, але ти сам обрав собі батьків, сімейне та соціальне середовище, навіть країну. Все це належить до поняття відповідальності.

Поки в тебе залишаються найменші сумніви в прийнятті на себе відповідальності за все, ти не можеш змінити події у своєму житті. Ти маєш зрозуміти і прийняти, що тільки ти відповідаєш за своє життя цілком і повністю. Якщо тобі не подобається результат твоїх рішень, тобі слід змінити їхній формат і перейти до інших. Тільки ти можеш творити своє життя. Твоя головна відповідальність — це відповідальність за себе самого, за своє життя. Отож логічно, що інші мають бути відповідальними за ЇХНЄ власне життя.

## Підсумок

Нам випала щаслива нагода жити за ери Водоля, яка несе нам необхідну енергію, щоб збагнути нарешті, наскільки важливо бути тими, ким ми хочемо бути. Опиратися цій новій енергії — це як плисти проти течії. Стає незручно, нестерпно, а отже, з кожним рухом дедалі тяжче. Так ризикуєш навіть потонути. Це пояснює, чому нас не покидає враження, ніби справи у світі йдуть на гірше. А тому, що ми досягли в історії людства вирішального моменту. Ми живемо в надзвичайний час, коли більше не можна ні повернути назад, ні сховати голову в пісок.

Ця епоха покликана стати дуже духовною. Потрібно зрозуміти, що в усьому, що ми хочемо мати і що вирішимо робити, ми повинні незмінно мати на меті **бути тими, ким хочемо бути**. Для цього нам потрібно більше, ніж будь-коли, усвідомити своє его — ментальне творіння, — що заважає нам здійснити наш життєвий план, який складається з допомоги нашій душі очищатися і зростати. Зростати означає насамперед любити себе та інших.

Оскільки ми надто довго дозволяли своєму его керувати нами, то забули, що таке справжня любов, і мусили багато разів повертатися на Землю в різних тілах, щоб пережити ті самі досвіди. Насправді кожне з наших життів ми мали б використати для того, щоб навчитися любити ще більше і за різних ситуацій, а не гаяти час на повторення одних і тих самих сценаріїв. Це немовби декілька разів залишатися на другий рік у школі. Якщо дитина опирається навчанню, то до моменту здобуття університетського диплома виявиться, що спливли вже десятиліття. Не дуже розумно, чи не так? Вона сама себе карає. Але саме це вчиняє рід людський протягом багатьох життів.

Земля — це велика школа любові. Це привілей жити й навчатися на ній. Ось чому ти маєш використовувати кожну мить

свого життя, щоб дедалі більше любити. Любячи дедалі більше в кожному новому житті, ти уникнеш необхідності повертатися сюди багато разів. Ти можеш навіть упродовж одного життя виконати всю роботу, тобто еволюціонувати в масштабах кількох життів, залишаючись у рамках одного. А щодо тебе, ти добрий учень? Власне, вирішувати тільки тобі.

Якщо замислитися над цим, найприємніше в тому, що всі ці уроки дуже прості, навіть якщо часом їх непросто застосовувати на практиці. Все, що ти маєш робити, — це любити, тобто бачити БОГА повсюдно, в собі, навколо себе, і приймати кожную людину такою, якою вона є в теперішній момент.

Отож все інше стається автоматично: твої страхи й усі непотрібні емоції зникають. Ти опановуєш своє еґо, хвороби покидають тебе, стосунки з близькими тобі людьми набагато поліпшуються. Нарешті, тобі всього вистачає цілком і повністю, як у матеріальному плані, так і в духовному! Що може бути важливіше для тебе?

Що більше ти виражаєш внутрішнього БОГА через любов до себе та інших, то більшає твоє внутрішнє сонце і яскравіше світить воно навколо тебе. Так ти стаєш джерелом світла і тепла на радість усім, кому пощастило бути поруч із тобою або у твоїх думках.

Бажаю тобі від щирого серця знову стати цим прекрасним сонцем і нарешті пізнати велике щастя, на яке ти так заслуговуєш.

З любов'ю,



Ліз Бурбо

## **СТУДІЯ «ЗЛАГОДА З СОБОЮ»**

Динамічні та конкретні заняття у студії «Злагода з собою» зацікавлять усіх, хто хоче покращити якість свого життя. Унікальне у своєму роді навчання запропонує вам тверду основу для подальшого розвитку на шляху становлення тим, ким ви по-справжньому хочете бути.

### **ДЕНЬ 1**

#### **БУТИ У ЗЛАГОДІ З СОБОЮ**

На цьому занятті ви зрозумієте, які ваші нинішні потреби і як їх задовольнити, щоб покращити своє життя. Ви дізнаєтеся про кілька важливих способів, які ми розберемо етап за етапом, серед яких такий істотний момент — з'ясувати, наскільки ви реально любите самого себе.

Зокрема, ви навчитесь:

- виявляти страхи й переконання, які блокують здійснення ваших бажань;
- розуміти ті перешкоди, що заважають вам стати бажаною особистістю;
- опанувати почуття невдоволення й досягати внутрішньої гармонії;
- використовувати прості й необхідні способи та інструменти, щоб бути в злагоді з самим собою.

**Наважтеся зробити перший крок і ви нарешті навчитесь бути тим, ким ви завжди бажали бути!**

### **ДЕНЬ 2**

#### **БУТИ У ЗЛАГОДІ З ІНШИМИ**

На цьому занятті ви дізнаєтеся, чому ваше життя та стосунки з іншими не завжди відповідають вашим сподіванням. Відтак ми на практиці розберемо крок за кроком, як досягнути добрих стосунків на шляху до злагоди.

Зокрема, ви навчитесь:

- розуміти справжній сенс відповідальності, який звільнить вас від почуття провини;
- не плутати зобов'язання з іншим;
- виявляти джерело емоцій, що псують наші стосунки, і як цьому зарадити;
- два надійні методи покращити ваші стосунки.

**Навчіться застосовувати складні стосунки як місток до внутрішньої злагоди!**

Наш організатор в Україні — Ія Зайцева:

**+380506092799, +38097 3613019**

**zaitseva.ia@gmail.com**

**Website: listentoyourbody-kyiv.com**

Науково-популярне видання

*БУРБО Ліз*

**Слухай своє тіло — найкращого друга у всьому світі**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*  
Редактор *Р. А. Трифонов*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Т. М. Вакуленко*

Підписано до друку 29.01.2019. Формат 70x100/32.  
Друк офсетний. Гарнітура «Newton». Ум. друк. арк. 10,32.  
Наклад 6000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**