

Хто ти є?. Як прийняти себе та зрозуміти інших

Про книгу

Ти — унікальна особистість. Іншої такої немає у всьому Всесвіті. Але чи цінуєш і розумієш ти себе? Ліз Бурбо навчить слухати сигнали тіла й удосконалювати душу, бути щирою з собою та покращити спілкування з іншими людьми. Нескладні вправи, думки для медитацій, опис причин понад 250 хвороб допоможуть змінити життя й досягти гармонії з найважливішою людиною у світі — із собою.



- ЛІЗ БУРБО -

ХТО ТИ Є?

ЯК ПРИЙНЯТИ СЕБЕ
ТА ЗРОЗУМІТИ ІНШИХ

КСД



- LISE BOURBEAU -

QUI ES-TU?

ÉDITIONS E.T.C. INC

- ЛІЗ БУРБО -

ХТО ТИ Є?

ЯК ПРИЙНЯТИ СЕБЕ
ТА ЗРОЗУМІТИ ІНШИХ

ХАРКІВ
2021 **КСД**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2022

ISBN 978-617-12-9351-9 (epub)

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

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 615.851
Б91

Перекладено за виданням:
Bourbeau L. Qui es-tu? / Lise Bourbeau. — Québec: Éditions E. T. C., 1988. — 329 p.

Переклад з французької *Валерії Космідайло*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-9151-5
ISBN 978-2-920932-01-2 (фр.)

© Lise Bourbeau, 1988
© freepik.com, обкладинка, 2021
© Неміро Ltd, видання українською мовою, 2021
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

Подяка

Дякую тисячам, що прочитали мою першу книжку.

Подорожуючи, я зустріла багатьох людей, які спонтанно ділилися історіями або навіть розповідали їх телефоном чи писали в листах — усе це подарувало мені натхнення, щоб працювати над другою книжкою.

Безмежно дякую всім, хто співпрацював зі мною: Жану-П'єру Дуайону, Мішелю Жасмену, Одетті Пельтьє, Сільвії Саллар, Франсизу Леру, П'єру Надо, Гізлені Жильбер і Жоанні Жетте. Також мушу сказати про ціннісне сприяння мого внутрішнього **БОГА**, мого **РЕСУРСУ!!!**

Дуже дякую всім, хто використовуватиме знання з цієї книжки, щоб досягати щастя й ділитися ним.

Цю книжку присвячую трьом своїм дітям: Аланові, Ентоні та Моніці, які для мене завжди пречудовий орієнтир любові.

Переднє слово

Ця книжка має дванадцять розділів; темі одинадцятого розділу — **«Ти — це твої недуги та хвороби»** — присвячено нову роботу, опубліковану 1997 року: **«Твоє тіло каже: люби себе!»**

У ній авторка додала опис решти двохсот недуг/хвороб, тож загалом ідеться про понад п'ятсот недуг і хвороб. Пані Бурбо прагнула поділитися своїми актуальними метафізичними відкриттями й розповісти читачам про розроблений метод, який дає змогу виявити деструктивний умонастрій, що розладжує роботу природних функцій фізичного тіла.

Якщо читач прагне дізнатися більше про затиски на фізичному, емоційному, ментальному й духовному рівнях, пропонуємо ознайомитися також із книжкою **«Твоє тіло каже: люби себе!»** — додатковим інструментом у роботі над особистісним розвитком.

Пролог

Рік тому я писала пролог до моєї першої книжки «Слухай своє тіло — найкращого друга у всьому світі». Я дуже щаслива, що зараз пишу пролог до другої книжки «Хто ти?».

Як і в попередній книжці, дозволю собі одразу перейти на «ти», адже так само прагну бути твоїм хорошим другом. Наполегливо рекомендую прочитати мою першу книжку, якщо ти ще цього не зробила: так буде набагато простіше розуміти поняття, що я вживатиму тут.

Читаючи цю книжку, ти розумітимеш, що написана вона в **жіночому роді**. Ні, це не означає, що звертаюся лише до жінок. Жіночий рід я використовую у зв'язку з фемінними рисами — душа кожного індивіда наполовину фемінна незалежно від статі самої людини. Протягом досліджень я з'ясувала, що жінки, як і чоловіки, надзвичайно розвинули маскулінні риси впродовж матеріалістичної ери, з якою нам поволі вдається розпрощатись.

Фемінні риси спонукають людину пускати речі на самоплив, чинити ірраціонально, дослухатися до інтуїції, перебувати в контакті зі своїм креативним ресурсом, демонструвати ніжність і ласкавість. Однак жінки запрагнули довести чоловікам свою силу та хоробрість, які так само належать до маскулінних рис разом із виявами рацію та інтелекту. Фемінні риси генерують ідеї, а маскулінні — використовують рацію, щоб утілити ці ідеї в життя. Коли чоловік чи жінка намагається здійснити владу над кимось іншим, ця людина не може владарювати сама над собою. Тоді, коли нам вдасться реалізувати власні фемінні й маскулінні риси рівною мірою, ми досягнемо гармонії всередині та зовні.

Кожен розділ цієї книжки завершений фразою, яка, як здаватиметься, написана особисто для тебе. Наполегливо раджу зосередитися на цій фразі. Така вправа матиме оптимальний ефект, якщо виконувати її щодня принаймні двадцять хвилин протягом семи днів після того, як дочитаєш розділ. Потрібно виконувати цю вправу на концентрацію наодинці в кімнаті. Зручно влаштуватися на стільці чи в кріслі, максимально випрямити спину, стараючись не нахилити й не спирати ні на що голову. Схрестити руки та ступні, щоб енергетичний потік ринув у тілі зліва направо, поєднуючи фемінну та маскулінну

частини. З часом ти побачиш, як зростатиме твоя фізична сила та вміння концентруватися.

Не припиняючи зосереджуватися на фразі, зверни увагу на своє дихання. З кожним вдихом ти бачиш, як біле світло проникає у твоє тіло й прямує до серця. І з кожним видихом ти надсилаєш це красиве сьайне світло, що символізує безумовну любов, усім, кого любиш. Так з кожним вдихом-видихом ти отримуєш і даруєш любов. Ця дихальна вправа неабияк допоможе розслабитися, а зосередження на головній фразі дня створить бажаний умонастрій.

Протягом цієї внутрішньої мандрівки, яку ти починаєш, я буду поруч — як і твій внутрішній **БОГ**, який спрямовуватиме тебе на шляху розуміння та прийняття того, що на тебе чекає. Щиро бажаю, щоб ця книжка допомогла ліпше зрозуміти себе й **познайомитися з екстраординарною особистістю, яка живе в тобі. Тоді тобі стане набагато легше любити себе й ділитися цією любов'ю з іншими.**

Ліз Бурбо
(листопад 1988)

Розділ 1. Ти — це душа, що розвивається

На цій планеті ти — душа, що розвивається. Щоб розвиватися в земному плані, твоя душа потребує транспортного засобу, і цим транспортним засобом є твоє тіло. Душа розташована прями́сінько в центрі транспортного засобу, тобто там, де серце. Усе, що твоїй душі потрібно здійснити тут, на Землі, — це гармонія та абсолютне щастя. Єдиний спосіб, завдяки якому ти цього досягнеш, — безумовна любов, коли не очікуєш нічого натомість! Душа не просто так розташована там, де серце! Коли ми відкриваємо серце, то допомагаємо їй еволюціонувати. А наш транспортний засіб, сховок для душі, увиразнює те, що переживає наша душа. Коли вона еволюціонує, тіло стає досконалішим. Ти робиш своє життя якіснішим, щоб стати абсолютним володарем власних чуттів.

Земне існування можна порівняти зі школою, у якій ми відвідуємо уроки, нас навчають, ми здобуваємо знання, прагнучи дослідити себе й дізнатися, над чим саме потрібно працювати, щоб досягти абсолютного щастя — причини нашого буття. Те, що відбувається на Землі, справді дуже нагадує те, що відбувається в школі.

А тепер уяви, що ти вирішила вступити в університет. Твої мотиви похвальні: ти хочеш здобути освіту. Припустімо, ти хотіла б стати інженеркою. Тож ти складаєш вступні іспити й починаєш відвідувати пари. І дуже швидко з'ясовуєш, що вчитися набагато складніше, ніж очікувала. До того ж умови в навчальному закладі тобі не дуже до вподоби, та й люди довкола не викликають захоплення. Імовірно, викладачі подобаються не так сильно, як ти того бажала б. Зрештою, усе набагато більш марудне, як ти навіть і уявити не могла. Ти маєш вибір і можеш усе закинути, почати займатися чимось іншим, відмовитися від мрії. Або можеш навчитися толерантності, терпіння, розуміння й однієї пречудової миті усвідомити, що умови не такі жахливі, як здавалося на початку, адже тепер ти бачиш усе під іншим ракурсом.

Щоразу ми повертаємося на Землю опанувати новий урок, дізнатися щось, чого не знали раніше. Усе, чого вчимося, має допомогти дужче любити людей довкола, природу та все-все-все; має підводити нас ближче до **БОГА**, Творця цього велетенського Всесвіту, який живе в кожному з нас.

Навіть видатні науковці, великі уми, геніальні винахідники на цій планеті мають засвоїти певні уроки, використати розум на користь людства, щоб усі на світі змогли пізнати цілковиту гармонію. Бо ж будь-хто, хто використовує талант, енергію або час на щось, що суперечить законам любові, має розплатитися. Розплата може відбутися в цьому житті або в наступному. У кожної людини по-різному.

Рано чи пізно до людини повертається кожен вчинок, слово, почуття, що суперечило вселенському закону любові або спричинило страждання. Інакше кажучи, у кожному житті ми накопичуємо певну кількість дій, думок і слів, які шкодять нам чи людям довкола і які доведеться знову пережити, щоб на рівні серця відчувати те, що ми завдали іншим. Це називають великим **законом Карми** (причини й наслідку). У кожному житті потрібно очиститися від того, що ми накопичили протягом попередніх життів, і рухатися вперед на шляху до абсолютного щастя.

Ми живемо на початку **ери Водолія**. Це означає, що на Землю спрямовані потоки особливої енергії, яка допомагає людям еволюціонувати набагато швидше. Тепер ми можемо здійснити протягом одного життя те, що раніше зайняло б багато десятків життів. Насправді це великий привілей бути на Землі саме зараз.

Усе, що стається протягом твого життя, не безпідставне: усе це трапляється, щоб навчити тебе більше любити. Отже, замість сердитися на когось, звинувачуючи у своїх бідах, ліпше дослухайся до себе і зрозумій: те, що переживаєш, становить обов'язкову частину твоєї життєвої місії. І це гризтиме тебе доти, доки не перестанеш опиратися. Ти навіть можеш усе життя відмовлятися визнати певну ситуацію. Тільки коли усвідомиш, що, вочевидь, саме ти це посіяла, адже мусиш пожинати плоди; тільки коли поставиш запитання: «Що я так маю засвоїти? Як мені дужче любити завдяки цьому досвіду?» — тільки тоді неприємна ситуація почне швидко налагоджуватися. Усе, що стається в житті, — минуще. Однак від тебе й тільки від тебе залежить, як довго це триватиме.

Тіло, у якому ти перебуваєш, — це глибоке джерело знань, що можуть схарактеризувати стан душі. Тіло — це щось фантастичне. У наступних розділах ти дізнаєшся, що воно справді увиразнює душу. Коли ми намагаємося збагнути, як влаштована людина, то зазвичай

виділяємо три структури: дух, душу й тіло. Ми також можемо виокремити в тілі сім частин, якщо йдеться про сім енергетичних центрів.

Уяви, що душа — це маленьке сонце всередині тебе. Щоразу, коли виявляєш любов у вчинках, коли даруєш любов, коли відчуваєш любов чи говориш люблячи, це сонце збільшується й перетворюється на невичерпне джерело тепла всередині тебе, невичерпне джерело світла. Що більшим стає це внутрішнє сонце, то більше воно випромінює світла довкола тебе. Це сонце, це світло здатні зігріти не лише тебе, а й людей із твого оточення. Світло внутрішнього сонця прояснює думки, бажання, цілі. Зсередини все стає для тебе набагато яснішим.

Також твоє світло допомагає близьким, які почуватимуться проясненими, поспілкувавшись із тобою. Ти розвинеш у собі дар казати добре слово, коли воно так потрібне, і тобі дякуватимуть за твоє світло. Ось що стається з душею, яка визнає свого внутрішнього **БОГА**.

Щоб еволюціонувати, важливо приймати зміни, без яких неможливий розвиток. Поглянь довкола: багато чого ти можеш навчитися, спостерігаючи за деревами, квітами, усією природою. Коли бачиш, як росте троянда, хіба не усвідомлюєш, що вона постійно змінюється? Якщо троянда перестане збільшуватися, рости, вона помре. Те саме стається з людьми.

Багато людей на планеті мають живе тіло, але чи живі вони насправді? Такі люди, мабуть, просто існують. Вони мало чим відрізняються від мерців. У чому ж причина? У тому, що ці люди повністю закриваються від енергії любові. Їхня свідомість пробуджується дуже повільно, вони — перешкода собі на шляху до якомога скорішого досягнення істинного внутрішнього щастя.

Ти боїшся змін? Не переймайся! Зміни лякають більшість людства, адже досі вважали, що зміни — це шлях до поразки. Протягом ери Риб, епохи закоренілого матеріалізму, люди так-сяк упевнилися: завжди робити те саме — ознака стабільності й розважливості. Поглянь на рідних: цілком імовірно, що твої батьки чи дідусі-бабусі завжди жили в одному місці, працювали на одній роботі, ніколи не змінювали професії й упродовж усього життя плекали одні цінності. У них буквально не було простору для змін. У дев'яносто років вони

мають такі самі уявлення про добро та зло, що й у тридцять. У цьому разі еволюція максимально вповільнена.

Сьогодні з приходом **Водолія — ери духовності**, коли важить не «мати», а «бути», ми більше не можемо жити, як раніше. Тепер набагато рідше зустрінеш людину, яка виконувала б одну роботу, мала б одну професію протягом понад сорока років. Скільки ми вже бачили людей, які звільнилися й стали фермерами або пристрасно взялися за щось, що кардинально відрізнялося від попередньої діяльності? Такі зміни — частина еволюції на Землі.

Скільки пар, розлучаючись, почуваються через це невдахами? Чому, на твою думку, сьогодні так багато розлучень? Тому що люди більш зіпсовані? Ні! Просто тому, що люди відкритіші й гостро відчують потребу еволюціонувати. Коли обом партнерам складно розвиватися разом, трапляється відокремлення. Потреба еволюціонувати така нагальна, що ніхто не здатен їй перешкодити. Коли один із партнерів безупинно відкидає життєвий вибір іншого, стається так, що обоє не можуть більше жити разом.

Якби кожна пара мудро приймала ці зміни, якби розуміла, що певної миті стає неможливо бути разом через занадто велику різницю в життєвому виборі кожного з партнерів, то все стало б набагато легше. Колишні партнери далі дружили б і підтримували б одне одного навіть після відокремлення. Якщо розлучаєшся за таких умов, то ти не невдаха. Однак якщо відокремлення відбувається з ворожістю, ненавистю, злобою, то це великий смуток для душі, що прагне жити тільки в любові. Коли двоє, які кохали одне одного, вирішують розійтися, коли ця зміна стається в гармонії, коли обоє спільно погоджуються допомагати одне одному та зрозуміти, чого може навчити їхнє розлучення, тоді воно має сенс. Може, колись ці двоє знову житимуть разом. Хтозна.

Важливо, щоб кожен із нас завжди йшов назустріч щораз більшій любові — як до себе, так і до інших. Справжня реальність — це життя душі, а не події, які бачиш або в яких береш участь. Усе, що нас оточує, — гігантська ілюзія, яку легко спростувати. Наприклад, візьмімо десяток людей, які відвідують той самий світський захід в одному місці. Попросімо цих людей описати, де вони були, з ким спілкувалися і що трапилося протягом вечора. І в кожного з десяти буде своя версія подій. Кожен по-своєму побачив місцину, людей

і вечірку загалом. Чому? Бо ж саме ми творимо наше життя з того, що переживаємо. Ми творимо його, щоб здобути певний досвід, краще пізнати себе, дізнатися, що саме потрібно змінити, — усі ці процеси відбуваються індивідуально, для кожного по-своєму.

Навести ще приклад? Візьмімо сім'ю з трьома дітьми й попросімо кожного описати батьків. Зрештою, ми отримаємо три різні описи, так ніби йшлося про різних татусів і мам. Одна дитина вважатиме, що мама надто сувора, інша — що тато дуже добрий тощо. У такому разі судження різняться через те, що діти по-різному сприймають світ — натомість саме сприйняття залежить від того, яку науку кожному потрібно здобути в сімейному контексті.

Чому людям, які вірять лише в матеріалістичні цінності й заперечують духовність буття, так складно досягнути щастя? Бо глибоко підсвідомо вони знають, що душі потрібно жититися, потрібно **любити** та **жити** на **рівні «бути»!** Не лише на рівні «мати»! Що більше речей мають матеріалісти, то більше вони їм остогидлі. Вони постійно прагнуть мати більше й краще. І не розуміють, що потреба в чомусь «кращому» — це потреба у зв'язку з внутрішнім сонцем, їхнім внутрішнім **БОГОМ**, який прагне виявити себе в душі через любов. Щойно людина почне використовувати матерію, щоб краще пізнати свого внутрішнього **БОГА**, тоді скрізь на Землі всі будуть у достатку. Насправді **БОГ** хоче лиш одного — процвітання для всіх у світі.

Чим може прислужитися багатство, коли серце нещасне? Коли серце сумує, емоції беруть гору, а здоров'я розладжується. Чим зарадять матеріальний добробут, гроші, красивий будинок, яхта й подорожі, коли на серці печаль? Твоя душа лиш хоче, щоб ти використовувала все навколо й віднайшла власний духовний шлях; щоб ти возз'єдналася з внутрішнім **БОГОМ**, який живе в кожному з нас, у природі, у всьому суццюму. Твоя душа бажає, щоб ти побачила теперішню власну велич, а не скаржилася на неприємності.

Зрозуміти себе тобі допоможе один дуже вдалий критерій: задумайся, свою цінність ти визначаєш по тому, що віддаєш іншим, чи по тому, що отримуєш. Бо ж ми часто — замість щедро й безумовно дарувати — продаємо це, очікуючи щось натомість. Якщо вчиняєш так, то оцінюєш себе по тому, що отримуєш від інших. Хтось зробив тобі комплімент? «Ах! Боже мій! Отже, я справді гарненька, якщо мені про

це сказали!» Ще хтось зробив тобі подарунок? «Мабуть, ця людина мене таки любить, якщо зробила подарунок!» Ось бачиш? Це й означає — оцінювати себе відповідно до того, що отримуєш. Однак, живлячись у такий спосіб, душа поступово стає хворою. Коли маєш багато очікувань, то маєш багато емоцій. А коли в нас багато емоцій, наша душа кричить: «Допоможіть!» Замість любити себе, приймати себе й любити інших, ми плекаємо очікування, і це суперечить закону любові. Щодня думай про те, що ти віддала, не очікуючи чогось натомість, і побачиш, чого насправді вартуєш! Ти можеш віддати тільки те, що маєш сама! От побачиш, не потрібно докладати аж стільки зусиль, щоб налагодити життя. Усі речі самі стануть на свої місця, якщо зосередишся на своїй найбільшій цінності й добровільно виявлятимеш любов.

Ще один спосіб віддавати — пробачати. Коли пробачаєш комусь — хай яка була завдана образа, — то водночас пробачаєш собі ту саму помилку, ту саму несприятливість. Легко пробачати тоді, коли відомо, що людина намагалася вчинити, на її думку, якнайкраще; коли людина образила тебе, бо сама страждає, а не через нестачу любові. На все, що стається з тобою, завжди є причина, і коли усвідомиш це, то зможеш очистити життя від наслідків Карми. Навіть якщо не пам'ятаєш, що образала так когось, образа, жертвою якої ти тепер стала, — то наслідок чогось, що саме ти колись посіяла. Якщо тобі завдали болю в той чи той момент життя, значить, колись ти так само зробила комусь боляче: чи то подумки, чи то словом, чи вчинком, у цьому житті або в іншому.

Не потрібно сушити голову й намагатися пригадати, де, коли й кому ти зробила боляче. Потрібно лише визнати, що великий космічний закон причини й наслідку ніколи не помиляється й не чинить несправедливості. Пробачаючи комусь, ти пробачаєш собі й дозволяєш своїй душі зростати.

Зараз наша планета оповита товстим шаром ненависті, егоїзму, злоби та ворожості, що виник від грубих емоцій усіх людей. Щоразу, коли виявляєш любов, ти надсилаєш децицю світла по всій Землі до сірувато-коричневої аури нашої хворої планети.

Отже, найсумніша іронія в тому, що люди використовують біль, щоб захистити себе від того самого болю, і не живуть у любові. Приклад? Люди, які найбільше бояться, що їх покинуть, першими ініціюють

розлучення, прагнучи вберегтися від того, що хтось покине їх першим. Так вони захищають себе від втрати, розплачуючись тим, що втрачають дещо цінне. Люди засуджують одне одного, щоб захиститися від осуду інших. Звинувачують інших, щоб не звинуватили їх. Це замкнуте коло, якому немає кінця-краю, адже, згідно із законом причини й наслідку, усе зроблене постійно до нас повертається.

Уважніше поглянь на своє життя й на те, що тебе пригнічує. Ти дозволила емоціям керувати собою й робиш себе нещасною? Не подобається критика, що лунає у твій бік? А тепер поглянь, як сама критикуєш інших. І поступово перетворюй енергію твого оточення на енергію любові, щастя й миру.

Наприкінці кожного життя душа переходить в інший вимір існування, і вона не може прихопити із собою майно, назбиране на земному шляху. **Душа забирає лише результати тих виборів, які вона робила протягом земного існування, переживши певний досвід, і події, які сама спричинила.** Якщо у складній ситуації перемагає любов, то наслідком такої перемоги стає нетлінна благисть. Душа зберігає ці перемоги, і їй ніколи більше не доведеться пережити таку ситуацію.

Як я раніше згадувала, на кожному з етапів наша душа отримує різний досвід. На початку кожного життя багато зовнішніх обставин визначені наперед. Перед тим як народитися, душа вибирає батьків, яких потребує для прийдешнього життя; вибирає країну, місто й те, маленьке чи велике в неї буде тіло. Як бачиш, багато що душа вибирає заздалегідь. І вже від людини залежить, як саме реагувати на вибір своєї душі. Від наших реакцій, від нашого вибору в кожній ситуації залежить, як швидко еволюціонуватиме душа, і це визначить ступінь щастя у кожному з життів.

Наступні розділи однозначно будуть корисні для тебе, адже ти бажаєш подальшого розвитку, бажаєш усвідомити, скільки шляху пройдено і що чекає попереду.

Як я радила в пролозі: медитуй, концентруйся на фразі, поданій нижче, протягом семи днів після того, як дочитаєш цей розділ. Не потрібно докладати зусиль. Просто дозволь усьому, що проситься, виринути на поверхню твоєї свідомості й не опирайся.

Розділ 2. Ти — це те, що бачиш

Саме так! Те, що потрапляє в поле твого зору, усіляко намагається показати, ким ти є насправді, **неначе дзеркало**. Знаю, цю ідею не так уже й просто визнати. Сама собою вона не складна, але насправді дуже складно визнати, що вона стосується нас, бо за нас вирішує наша пиха, особливо в ті миті, коли нам не подобається те, що бачимо. І навіть тоді, коли милуємося кимось, часом усе одно складно визнати, що хтось такий особливий, так відрізняється від нас.

Що ти бачиш довкола себе? Як сприймаєш людей, з якими живеш? Як сприймаєш людей, з якими працюєш? Як загалом сприймаєш людей, з якими перетинаєшся на дорозі, у торговельному центрі, на вулиці? Усе, на що спрямовуєш погляд, — це твоє відображення. Якби ти скористалася цією теорією дзеркала бодай у кількох ситуаціях, то щодня у твоєму житті ставалася б дуже важлива трансформація.

Припустімо, що в цьому житті на цій планеті, щоб допомогти краще пізнати себе, допомогти еволюціонувати й побачити, ким ти є насправді, тебе оточили великою кількістю дзеркал. Хоч куди йдеш, хай що робиш, безперервно споглядаєш у дзеркалі себе. Замість того щоб бачити агресивних або неприємних людей чи унікальних особистостей, уяви, що вони — це дзеркало, і твоє життя зміститься на якісно новий етап.

Коли у ванній кімнаті ти стоїш перед дзеркалом, то очевидно, що людина, на яку дивишся, — це ти власною красивою персоною. Обличчя, яке бачиш у відображенні, може бути похмуре чи щасливе, радісне чи сумне, з гладенькою шкірою чи вкрите вуграми — воно може бути будь-яке, але ти завжди знаєш, що дивишся на себе. А коли відображення не подобається, ти ж не ненавидиш дзеркало, чи не так?

Саме це стається в житті: усі люди, яких притягуєш, відображають певний аспект твоєї особистості. Щодня надсвідомість проєктує ситуації, щоб довкола з'явилися люди, потрібні саме тобі, щоб цієї миті ти змогла ліпше пізнати себе. Як я вже зазначала, цю ідею прийняти непросто. У дев'яти з десяти випадків наша реакція така: *Це неможливо! Я не така! Я не така егоїстична! І точно не така нетерпляча!* Можливі також варіанти: *Я не така доладна, як вона! Я не така класна, не така наполеглива!* Ми постійно порівнюємо себе з іншими, постійно визначаємо, які люди гірші, а які кращі за нас.

Коли живемо за цією філософією, за цією концепцією, то постійно повторюються ситуації, коли ми не можемо прийняти інших такими, як вони є. Однак щойно ти визнаєш той факт, що все, що притягуєш у власне життя, є лиш твоїм відображенням; коли зупинишся і спитаєш себе: *«Чи може бути, що і я така? Яка частина мене схожа на цю людину?»* — тоді, навпаки, відкриєш своє серце. Твоє внутрішнє сонце одразу ж подарує тобі світло, щоб бачити ясно. Щойно відкриєш своє серце, одразу ж відкриється енергетичний центр на рівні лоба. Світло з твого серця підійметься до голови, і станеться осяяння! Раптом ти почувеш, як з вуст зриваються слова: *«Ага!!! Я зрозуміла!»* І ти сяятимеш від щастя, коли прийде це нове усвідомлення.

Хочеш, наведу приклад. Припустімо, твій партнер почав лінуватися, повертаючись із роботи, став проводити забагато часу перед телевізором. Якщо неймовірно дратуєшся, коли бачиш таку поведінку, якщо осуджуєш його й кажеш собі: *«Я постійно маю давати йому прочухана! Мені набридло постійно про все думати й просити його, щоб він зробив те, що має!»* — значить, завдяки цій ситуації тобі потрібно дещо дізнатися про себе. Припустімо, ти дратуєшся, коли бачиш, що діти не виконують домашніх завдань, не допомагають удома, — ти вважаєш їх лінивими. Усі ці ситуації намагаються показати тобі твою ліниву сторону. Звісно, ти не вважаєш, що лінуєшся: ти надто зайнята тим, що критикуєш лінь інших! Або, може, якась частина тебе вважає, що лінуватися — неприпустимо й ти ніколи не дозволяла собі бити байдики. Це рішення ти прийняла якоїсь миті, ймовірно, тебе так виховали. Може, колись ти відчула огиду, коли дозволила собі досхочу полінуватися? Хай яка була причина, але вона призвела до того, що саме поняття ліні почало провокувати в тебе глибокий неспокій. Ти не можеш спокійно бачити, як хтось наважується й дозволяє робити собі дещо, що в глибині душі лише мрієш робити. Не йдеться про те, щоб закинути всі справи й лінуватися так, як ще світ не бачив; просто добре було б, якби час від часу ти влаштовувала собі сеанси нічогонеробіння. Інколи, звісно, це може нашкодити. Розумієш, про що я?

І так з усіма. Як задуматися, то немає ні доброго, ні поганого, і ми не маємо права судити будь-кого за будь-що. Кожен завжди робить так, як вважає за краще. Якщо хтось і вчиняє неправильно, то кому доведеться пожинати наслідки? Отже, ти не маєш ні судити, ні

критикувати. Єдине, що можеш, — використовувати все, що бачиш довкола, щоб ліпше пізнавати себе.

Якщо хочеш ліпше зрозуміти, як ця теорія працює в житті, пропоную виконати одну чудову вправу. Відкинь метушню, присядь і подумай про людину зі свого оточення, яка в цей період породжує в тебе найбільше неспокою. Вибери саме ту людину, яка має дар натискати на правильну кнопку, зачіпати дещо, на що ти постійно реагуєш. Тоді візьми аркуш паперу, ручку й опиши цю людину так, ніби вперше розповідаєш про неї комусь, хто абсолютно її не знає. Розпиши все, що бачиш у цій людині, як чесноти, так і недоліки. Потім уважно проаналізуй написане й розбери, які з перелічених чеснот і недоліків належать саме тобі. Може, знадобляться роки, щоб ретельно дослідити кожен пункт, розгледіти й визнати всі такі аспекти в собі. Однак неважливо, скільки часу на це потрібно. Важливо й добре те, що ти рухаєшся в правильному напрямку, що ти вирішила пізнавати себе завдяки тому, що бачиш у своєму оточенні; що не витрачатимеш час на те, щоб засуджувати інших. Найпрекрасніше в цій теорії те, що, відколи починаєш бачити себе через те, що помічаєш в інших, коли починаєш бачити себе не лише очима, але й внутрішнім чуттям, у тобі вичерпується весь негатив, спрямовуваний на інших. Натомість ти можеш їх зрозуміти, адже відчуваєш усе, що й вони.

Тобі не дає спокою, що хтось займається марнотратством? Якщо так, то ти собі дорікаєш у марній траті певного ресурсу. Може бути, що людина, яку засуджуєш, розтринькує не те саме, що й ти. Може, ця людина пускає за вітром якісь матеріальні цінності, тоді як ти марнуєш власний час і слину, говорячи ні про що. Може, ти гайнуєш енергію, намагаючись змінити життя інших, замість того щоб використовувати цю чисту енергію для власної еволюції. Коротко кажучи, придивися, що саме марнуєш у житті.

Не йметься, коли інший автомобіліст (який, на твою думку, водить дуже кепсько!) підрізає на дорозі й провокує в тобі відчуття страху? Як ти одразу реагуєш? Гніваєшся, засуджуєш цього водія, критикуєш його? Якщо так, то наступного разу, коли станеться така ситуація, спробуй дослідити свою реакцію. Відчувши на мить страх, задумайся, що саме роздратувало тебе в поведінці іншого. Той факт, що він їхав надто швидко? Що йому бракувало поваги? Бракувало уваги? Якщо

відчуваєш, що хтось чинить недостатньо шанобливо чи уважно, спитай себе, у якій життєвій ситуації тобі бракувало поваги чи уважності до іншого. Спробуй збагнути, у які миті намагаєшся нав'язати власні ідеї іншим, тавруєш їхній стиль життя тощо, — усі ці ситуації можуть траплятися у твоїх стосунках із партнером, дітьми чи колегами.

Переймаєшся, коли бачиш когось, заможнішого за тебе? Відчуваєш трохи заздрощів, трохи ревнощів, коли бачиш у когось кращий будинок, гарніший одяг, ліпшу роботу, більшу зарплатню чи поважніше звання, ніж у тебе? Передусім здається, що ти працюєш наполегливіше, ніж ця людина, і заслуговуєш як мінімум того, що й вона? Якщо так, тобі несамовито хочеться всього цього. Однак хто стоїть на заваді й не дає з'явитися тим речам у твоєму житті? Ніхто, крім тебе. Ти блокуєш появу цих речей, бо вважаєш, що не заслужила їх, що бути багатю — це погано, це антидуховно, що всі багатії — злодії тощо. У тебе можуть бути різні причини, але точно одне: якоїсь миті ти вирішила, що не заслужила всіх цих красивих речей — це та єдина обставина, чому їх не маєш!

Припустімо, ти дивишся на когось, хто забагато їсть, забагато п'є, хто, здається, втратив контроль, — усе це хвилює тебе. А тепер придивися уважніше, що конкретно тебе хвилює. Утрата контролю? Залежність? Якщо річ у браку контролю, то ти розумієш, що тобі також у деякі моменти бракує контроль над бажаннями — тому й не до вподоби така поведінка. Багато разів у твоєму житті повторюватимуться ситуації, коли ти не захочеш бачити й приймати себе такою, яка ти є; натомість намагатимешся контролювати себе, не дозволятимеш собі їсти й задовольняти власні бажання. Коли є такий вид контролю, коли всередині хочеш чогось, але дієш усупереч власним бажанням, тоді виникає напруженість, яка певної миті провокує вибух. І в такий момент виявляє себе хвороба: чи то алкоголізм, чи то булімія, чи то сексуальні розлади. Якщо намагаєшся здійснити гіперконтроль над власним життям, то якість із твоїх чуттів може повністю вийти з ладу. Важливо навчитися диригувати.

Однак як стати диригентом, як навчитися порядкувати у власних чуттях? Насамперед потрібно усвідомити те, що зараз ти можеш усього не контролювати, але це не означає, що ти пропадає людина. Усвідом: ти не збираєшся все життя бути такою, однак конкретно в цей

період воно сильніше за тебе. Річ у тім, щоб навчитися повністю себе приймати, дозволяти собі час від часу втрачати контроль. У будь-якому разі тільки тобі сплачувати ціну за власні вчинки. Коли збагнеш це, то перестанеш засуджувати себе та інших і поступово зможеш упорядкувати власну проблему, хай чого вона стосується. Проте якщо запевнятимеш себе: «Я не така: я вмю себе контролювати!», то тільки запхнеш себе ще глибше у стресовий стан і дарма постарішаєш.

Повернімося до прикладу із залежністю, коли йдеться про людину, хвору на булімію, алкоголізм, чи таку, яка не може жити без наркотиків або медикаментів. Якщо це тривожить, ти теж маєш залежність від чогось. Яка твоя залежність? Від чого або від кого залежить твоє щастя? Від твого партнера? Роботи? Солодощів? Випічки? Від того, що думає про тебе оточення? Визнай, що зараз ти вчиняєш так, як умієш найкраще, і що одного дня позбудешся залежності від будь-чого й будь-кого. Отже, зможеш без осуду визнати чинючу залежність.

Ти збагнеш: якщо хтось не може впоратися із собою, втрачає контроль, то він роз'єднаний зі своєю істинною силою, силою самостійно творити власну реальність. Тепер більшість людей має маленькі, середні й великі залежності. І дуже мало тих, хто нічого не очікує від когось або чогось, щоб досягнути щастя. Коли ми навчимося диригувати собою, ліпше пізнаємо себе, тоді помалу, крок за кроком, звільнимися від наших залежностей.

Коли ти стоїш голою перед дзеркалом і ретельно себе розглядаєш, на що звертаєш увагу? Яка частина твого тіла — улюблена? А що ти хотіла б змінити? Якщо не приймаєш майже все своє тіло таким, як воно є, то як можеш очікувати, що інші приймуть тебе? Тіло призначене, щоб дати можливість ліпше пізнати себе, а не для того, щоб знецінювати себе щоразу, коли дивишся у дзеркало! Вважати себе потворною, надто низькою чи надто товстою — це точно не допоможе ні полюбити себе, ні зародити любов в інших. У кожному наступному розділі ти знайдеш деякі ідеї, що допоможуть ліпше пізнати себе, досліджуючи форми власного тіла.

Усвідом, що са́ме ти бачиш, коли розглядаєш себе в дзеркалі, — і дізнаєшся, як прийняти себе як людину. Те, що бачиш у собі, — це також те, що проєктуєш на інших. Зверни увагу, як змінюється твоє ставлення до себе, коли виходиш із дому гарно вдягнутою, з макіяжем і зачіскою, які тобі подобаються. Хай куди прямуєш, ти прийдеш туди

впевненою, почувуючись на всі сто, сповненою ентузіазму й життєрадісності. Чому так? Просто тому, що цього дня ти помічаєш у собі красу. Чому ж ти не можеш помічати в собі красу щодня?

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література



[П'ять травм і масок, які заважають бути собою](#)

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ