

Слухай своє тіло – найкращого друга у всьому світі
Ліз Бурбо

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, уникати захворювань та негативних думок, Ліз Бурбо пропонує низку простих вправ і медитацій. Зміцнивши здоров'я ментального, емоційного й фізичного тіл, ви зможете перепрограмувати свідомість і нарешті стати тими, ким завжди мріяли бути.

Ліз Бурбо

Слухай своє тіло – найкращого друга у всьому світі

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 Пелетье, 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 EDITIONS 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 перестаюся гати таємниці істинної любові.

Передне 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,

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 Водолія, – 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, матеріальну, 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 незбагненно? 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 ego, 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 ества, 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 кристалево 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 нездоланно 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 почувається 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 почуваєшся 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 запитам 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 затягати 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 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 досягаєш 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 відбувається, 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. Бутидуховним 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 застосовуємо 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, чиї 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 досить 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 захоплює 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 вибірає 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 4×4 , але набереш 3×4 , він відповість 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 проходив 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 повідомлення, 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

трапляться? 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 круговіть: «Як ти збираєшся придбати такий будинок?», «Де ж ти дістанеш стільки грошей?» Тебе опоядуть 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 обмежувеш 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 Богговорить 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 усупереч 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 фантастичний 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 якимись 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 заподіє 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 поводить ся 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. Опирається 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'яталося завдяки силі твоеї 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 чого, і, як не дивно, саме воно незабаром і ставалося. Або ж тобі сильно чогось праглося – і невдовзі 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, відчути 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 ЇХНЕ власне життя.

Найкращий подарунок, який можуть зробити батьки своїм дітям, – це навчити їх ставати відповідальними якомога раніше. Наприклад, якщо дитина одного ранку вирішить не піти до школи, тому що їй просто не хочеться, і вона попросить матір написати їй записку про те, що її дитина хвора, то це означає, що вона зробила своє рішення, але при цьому не заважала брати на себе його наслідки. В такому разі відповідальна за свої слова та вчинки мати мала б написати в цій цидулці: «Мій син ліниться і не схотів іти до школи». Дитині навряд сподобалася б така записка, вона напевно стала б рюмсати, на що матері залишається лише відповісти: «Це твоє рішення. Чому я маю брехати й вигадувати виправдання, за які мені доведеться червоніти? Ти сам вирішуєш – отож бери на себе відповідальність за наслідки!»

Відповідь матері, скоріше за все, спричинить розмову з дитиною про те, чому їй не хочеться або ж, наприклад, страшно йти до школи.

Інший випадок. Маленький хлопчик хоче вийти погратися, а одягатися як слід йому не хочеться, хоч на вулиці досить прохолодно. Мати пропонує йому одягнутися тепліше. Дитина відмовляється: вона не хоче надягати на себе багато одягу. Матері залишається тільки поступитися, попередивши про можливі наслідки. Це його тіло, тож нехай сам і вирішує. Якщо дитину лякати можливою застудою, вона піде на вулицю з думкою про хворобу й неминуче підхопить нежить або грип. Але якщо мати зможе визнати повну відповідальність дитини, тоді вона скаже: «Якщо ти думаєш, що не замерзнеш, – добре, як знаєш. Але коли змерзнеш, швиденько вертайся й одягнись тепліше». Так дитина повністю змінить свою поведінку. Вона не застудиться, адже не думатиме про хворобу, а коли відчує, що їй стало холодно, повернеться і з власної волі одягне ще що-небудь. Як часто діти суперечать своїм потребам просто з бажання зробити щось наперекір батькам!

З іншого боку, як часто батьки скаржаться на своє невдале життя! Чому? Та лише тому, що їхні діти обрали не той шлях, який вони для них підготували, як-от, наприклад, не захотіли вступати до університету. Або вживають наркотики, займаються дрібними злочинами тощо. Батьки таких дітей вважають себе безталанними тому, що взяли на себе відповідальність за рішення, зроблені іншою людиною, за чужий вибір. Вони нещасні й страждають, бо йдуть усупереч великим природним законам, усупереч порядку речей.

На жаль, ми продовжуємо поводитися так протягом всього дорослого життя. Постійно слідкуємо за тим, як не розчарувати наших близьких, вважаємо себе відповідальними за них. Гадаємо, що якщо вони нещасні, то ми мусимо на деякий час забути про себе і робити все для них. Така поведінка призводить лише до того, що наше его збільшується і роздувається. Воно заважає нам чути голос серця, дотримуватися великих законів любові, як і не менш важливого закону відповідальності.

Коли ми діємо всупереч цим законам, ми провокуємо реакції, які проявляються у формі негативних емоцій, страхів, почуття провини, а ті далі вже стають причинами великої кількості недуг і хвороб. Для керування Землею були створені великі закони – фізичні, космічні, психічні, духовні. Якщо людина вип'є келих з отрутою, що має вигляд звичайної води, це неминуче призведе в тілі до жорстокої реакції, адже буде порушено фізичний закон.

Великий закон відповідальності є частиною закону любові й закону розумності. Цей великий духовний закон стосується найглибших вимірів людського ества. Кожна людина на Землі має відповідальність за себе, за те, яка вона Є, за те, що вона РОБИТЬ, і за те, що вона МАЄ.

Відчувати або вважати себе відповідальним за щастя або нещастя інших завжди тягне за собою наслідок – почуття провини. Якщо ти впізнаєш себе в цих рядках, якщо ти людина гіперчутлива, вважаєш себе відповідальним за все, що трапляється з іншими, надто з твоїми близькими, то ти вже знаєш, наскільки це почуття робить тебе самого вразливим і нещасним. Більше того, такою поведінкою ти спричиняєш відносно інших певні очікування. Коли ми готові на все заради інших, ми, звичайно, очікуємо схожих вчинків від інших. Якщо нам не відповідають тим самим, ми відчуваємо серйозне розчарування, обурюємося, впадаємо в депресію.

У батьків, яких ти собі обрав, є чого повчитися. Якщо ти не приймаєш цих уроків, то відчиняєш двері цілій низці неприємних ситуацій. Якщо в тебе є діти, то свідомо чи несвідомо ти їх обрав не для того, щоб замість них керувати їхнім життям, а щоб направляти їх, не намагаючись при цьому їх контролювати, і щоб вчитися в них. Кожна зустріч, кожна ситуація на твоєму шляху дає тобі досвід, сприяє твоєму розвитку. Ось чому, якщо в тебе є діти, так важливо якомога раніше навчити їх бути відповідальними за свій вибір.

Якщо твоє дитя оголошує тобі, що кидає навчання, тому що йому набридло вчитися або не подобається те, чого його навчають у школі, раджу відповісти йому: «Гаразд. Але ти знаєш, що тебе чекає, якщо ти кинеш школу? Ти добре подумав про можливі наслідки? Наприклад, чи готовий ти до того, що, не маючи атестата, ти, швидше за все, муситимеш працювати там, куди візьмуть, і зовсім не обов'язково там, де б хотілося тобі? Ти готовий до цього?» Якщо син чи донька відповість ствердно і це справді свідомий вибір, то краще не заперечувати й дозволити прожити цей власний досвід. Інакше твоя дитина почне кидати тобі виклики, щоб лише спровокувати твою негативну реакцію. Батьки можуть давати орієнтир своїм дітям, поради, але мають давати їм право вирішувати самим, дотримуватися цих порад чи ні.

Якщо ти вже батько маленьких дітей або готуєшся завести дітей, звісно, ти з тривогою поставишся до ідеї про їхню самостійну відповідальність. Можливо, ти скажеш на це: «Почуття відповідальності – це прекрасно, але ж я не можу залишити своїх дітей напризволяще, я ж за них відповідаю! І потім це мені доведеться розплачуватися, якщо мій син, наприклад, не знайде роботу. Не залишу ж я його на вулиці без копійки!»

Хай би що не трапилося, твоя єдина відповідальність перед дітьми як батька полягає в тому, щоб любити їх і давати орієнтири. Згадай самого себе в дитинстві. Гадаю, в тебе не було всіх іграшок, яких хотілося, ані всього іншого. Але ти знав, що батьки тебе люблять, і жив ти в атмосфері любові. Хіба не це тоді було для тебе найголовнішим? Усе, чого хоче кожна людина на Землі, – це жити любові. Це найзаповітніша мрія кожного, хоч і не всі можуть це усвідомити. У наступному розділі я поясню, що таке справді істинна любов. Рішення батьків завести дитину неодмінно накладає певні зобов'язання – як і без зобов'язань неможливе жодне спільне життя.

Ніхто не приходить на Землю з життєвим планом, що передбачає відповідальність за щастя або нещастя іншої людини. Ти не відповідаєш за щастя або нещастя батька, матері, дітей, дружини, чоловіка, друзів, твого оточення тощо.

Натомість ти відповідаєш за те, як люди до тебе ставляться. Дивно, чи не так? Це ти притягуєш у життя такі ситуації, коли люди з тобою чемні або грубі, критичні або ж доброзичливі. Ти несвідомо притягуєш до себе все, залежно від того, хто ти є. Інші поведуться з тобою так, як ти сам поведишся з собою. Чи ти це усвідомлюєш?

Візьмемо до прикладу людину, яка щоразу, коли опиняється в твоїй присутності, постійно все критикує. Ніщо їй не до шмиги, їй, нехай би що ти не сказав, вона, здається, ніколи не згодна. Якщо ти звинуватиш її в критиканстві, вона знову накинеться на тебе зі звинуваченнями і критикою, що цілком природно – адже це ти вирішив, що вона така. Ця

людина є в твоєму житті для того, щоб ти усвідомив, наскільки ти критичний до самого себе. Хтось інший вважатиме цю саму людину доволі приємною і не углядить у ній нічого, крім чесності та ширості. Вкрай критична з тобою, вона перетворюється на саму чемність з тими, хто сприймає її інакше. При цьому вона не змінює своїх оцінок, але в її судженнях тепер значно менше критики.

Те, як люди поведуться з тобою, залежить від вібрацій, які йдуть від тебе. Люди, що тебе оточують, стають провідниками, які допомагають тобі усвідомити процеси, що відбуваються в самих глибинах твого ества.

У тебе може скластися враження, що, залежно від змін у твоєму способі мислення змінюються і люди навколо тебе. Однак вони залишаються тими самими. Скоріше за все, починаючи мислити інакше, ти виявляєш в людях інші аспекти їхньої особистості. Бачиш, як далеко сягає поняття відповідальності. Ось чому ти маєш усвідомлювати, хто ти є, що ти говориш і що робиш. Почни одразу застосовувати це поняття на практиці в твоєму житті.

Одним словом, відповідальний той, хто усвідомлює, що своїм вибором, рішеннями, діями і реакціями безперервно творить своє життя. Він також знає, що й інші люди так само мають відповідальність за кожен свій вибір, за свої рішення, дії та реакції.

Як визначити, відповідальна ти людина чи ні? Це можна визначити за тим, чи відповідаєш ти за наслідки своїх дій, а ще більше – чи дозволяєш іншим відповідати за їхні власні.

Більшості людей, які відчувають себе відповідальними за щастя інших, важко зрозуміти різницю між відповідальністю і зобов'язанням. Їм здається, ніби вони мають бути зобов'язані навіть тоді, коли ніяких зобов'язань немає. Поняття відповідальності лежить у площині БУТИ, тимчасом як зобов'язання – в площині РОБИТИ і МАТИ. Ми не можемо зобов'язатися «бути» кимось – це поняття настільки широке, що не піддається контролю.

Що ж таке зобов'язання? Це дія, що зв'язує нас з будь-якою обіцянкою чи домовленістю в усній або письмовій формі, як-от у випадку, коли найманий працівник пов'язує себе контрактом із роботодавцем, зобов'язуючись працювати від такої до такої години, виконувати ті чи ті функції, і отримувати за це таку зарплату. Ось що є зобов'язання.

Стосунки дітей та батьків характеризуються зобов'язаннями, а не відповідальністю. Коли ми вирішуємо мати дітей, ми як батьки беремо на себе зобов'язання забезпечити їм життєві умови й утримувати їх доти, доки вони самі не будуть в змозі заробляти собі на життя, тобто до досягнення ними віку, встановленого законом певної країни. Забезпечувати дітей дахом над головою, харчуванням та одягом є частиною батьківського зобов'язання. Це, однак, не означає, що діти мають отримувати все, чого їм заманеться. Ми зобов'язані забезпечувати їх тільки найбільш необхідним. Якщо батьки хочуть дати дітям більше, то це їхній вибір, але не обов'язок. Доповнення не належать до зобов'язань. Те саме й у випадку з найманим працівником, який зобов'язався виконувати певну роботу для роботодавця. Якщо він хоче робити більше, нехай робить, але це вже за його власним вибором. Важливо, щоб він дотримувався основних зобов'язань.

Батьки не можуть взяти на себе зобов'язання, що дитина БУДЕ щасливою, доброю, розумною або завжди здоровою. Відповідальність за це лежить на самій дитині.

Якщо ти взяв на себе зобов'язання, важливо його виконувати. Пам'ятай: «Що посієш, те й пожнеш». Справді, якщо ти не можеш дотримати зобов'язання, які дав іншим, то й результати матимеш відповідні.

Ти не можеш зняти з себе відповідальність, адже вона – твоя, вона є частиною тебе. Але ти можеш зняти з себе зобов'язання, яке брав на себе раніше, з огляду на його можливі наслідки. Багато хто постійно відмовляється від своїх зобов'язань, тимчасом як інші просто забувають про них, не дуже піклуючись про наслідки. Якщо ти часто так робиш, то ризикуєш притягнути до себе чимало неприємностей і проблем у стосунках з іншими. Тому, перш ніж ухвалити своє рішення, зупинись і запитай себе: «Що це мені коштуватиме в плані моїх зв'язків з оточенням, мого здоров'я, щастя, стосунків тощо?» Якщо ситуація не загрожує ускладненнями або якщо втрати невеликі, а головне – якщо ти відчуваєш, що готовий відповідати за наслідки, то можеш вважати, що ціну довелося заплатити невелику.

Може трапитися, що ти обіцяв зустрітися з кимось, щоб піти погуляти або попрацювати, але потім у тебе з'явилися важливіші справи. Можливо, ти з таких людей, які не наважуються вчасно скасувати взятє на себе зобов'язання зі страху, що інші образяться, що ти не знайдеш потрібних слів або що тебе присоромлять або засудять? І ти знову і знову опиняєшся перед необхідністю робити щось, що тобі не подобається. Ми часто надто поспішаємо брати на себе зобов'язання, не обмірковуючи все як слід, а потім шкодуємо. Якщо це про тебе, не вагайся скасовувати зобов'язання.

Не так уже й важко зателефонувати людині і сказати, що ти вирішив змінити свої плани. Будь щирий і чесний: «Я знаю, що обіцяв, але чи не можемо ми домовитися про інше? Я погодився занадто швидко». Насправді ти навіть не зобов'язаний довго щось пояснювати або виправдовуватися.

Те саме стосується зобов'язань перед собою. Наприклад, одного чудового дня ти вирішуєш, що відтепер щодня робитимеш фізичні вправи. Ти взяв перед собою зобов'язання. Пообіцяв собі. Перші дні все добре, але поступово ти починаєш виконувати вправи рідше – то немає часу, то втомився, то забув... Зрештою, стається неминуче: ти повністю припиняєш заняття. Почуваєшся винуватим і невдоволеним собою. Ти дорікаєш собі в тому, що ніколи не доводиш справи до кінця. Порівнюєш себе з іншими. Потім мучиш себе риторичним питанням, чи здатний ти коли-небудь змінитися, стати хоч трохи кращим.

Щоб уникнути потягу самозвинувачення, було б доречніше сказати собі: «Гаразд. Я взяв перед собою зобов'язання, я обіцяв собі робити вправи щодня, але поки що передумав. Я взяв це зобов'язання поспіхом. Тепер у мене немає часу, але я відновлю вправи трохи згодом». Так ти знімаєш з себе зобов'язання і більше не відчуваєш за собою провини. Ніщо не заважає тобі взяти інше зобов'язання, м'якше, робити фізичні вправи не щодня, а, скажімо, три-чотири рази на тиждень. Але обережно! Якщо ти ввійдеш у смак ось так легко відмовлятися від зобов'язань, пам'ятай: що

посієш, те й пожнеш. Далі й інші люди можуть поводитися з тобою так само. Чи готовий ти розплачуватися за це?

Коли ти вирішуєш жити разом з кимось, насамперед навчись брати на себе зобов'язання. Якщо вас буде двоє, троє чи більше під одним дахом, вам краще всім разом визначитися, як ви житимете всі разом в гармонії й справедливості, чітко розподіляючи обов'язки.

Наприклад, легко уявити закохану пару, яка вирішила жити разом або одружитися. Все йде добре доти, доки з'ясовується, що невідомо, хто має робити покупки, чистити ванну, мити посуд, виносити сміття, прибирати, слідкувати за бюджетом тощо. У спільному житті важливо вміло розподіляти обов'язки. Вдома, як і на роботі, кожен має знати, які в кого завдання. Так, якщо три людини смітять у будинку, то якраз вони мають домовитися прибирати разом.

Я пропоную всім зацікавленим особам зібратися за одним столом і скласти на папері список завдань, які треба робити в хатніх справах. Якщо одного дня хтось не може виконати свої обов'язки, бажано заздалегідь передбачити можливість заміни або обміну обов'язками. Уміння розподіляти і брати на себе зобов'язання, за потреби відмовлятися від них, заздалегідь разом передбачити наслідки в разі їх порушення – чудовий спосіб поліпшити стосунки в спільному житті. Це стосується і подружжя з однією дитиною чи кількома. Хто і як опікується їхнім вихованням і розвитком?

Чіткі й точні зобов'язання створюють зрозумілий напрямок нашого руху в майбутньому в будь-якій сфері життя. Уміння брати на себе зобов'язання допоможе уникнути невинуватених очікувань і неприємних емоцій.

Вправи на засвоєння цього розділу

- 1) Знайди у твоєму нинішньому житті таку ситуацію, за якої хтось інший відповідальний за те, що з тобою сталося. Зваж у цій ситуації міру твоєї відповідальності й, якщо ти виявиш її, спробуй зв'язатися з тією людиною, щоб прояснити цю ситуацію з нею.
- 2) Пригадай іншу ситуацію, за якої ти вважаєш, що був винний інший. Визнай, що ця людина має відповідати за своє життя, за кожен свій вибір, рішення і реакції. Також проясни цю ситуацію з тією людиною.
- 3) Тепер напиши на аркуші паперу мінімум п'ять зобов'язань, які ти брав на себе за останній рік. Чи вдається тобі дотримуватися цих зобов'язань? Чи здатний ти час від часу відмовлятися від них? Ти швидко помітиш, що багато речей тобі доводиться змушувати себе робити для інших, хоча тобі зовсім не хочеться. Знову ж таки, проясни кожен ситуацію з відповідною людиною.
- 4) Ось афірмація, яку я рекомендую тобі повторювати якомога частіше, перш ніж ти прочитаєш наступний розділ:

Я – ЄДИНИЙ ВІДПОВІДАЛЬНИЙ ЗА МОЄ ЖИТТЯ, А ОТЖЕ, Я ЗАЛИШАЮ МОЇМ БЛИЗЬКИМ ПРАВО ВІДПОВІДАТИ ЗА ЇХНЄ ЖИТТЯ

Розділ 4. Любов і володіння

ЛЮБОВ! Яке величне слово! Можна говорити на цю тему нескінченно. Останні сорок п'ять років мені доводилося працювати з тисячами людей, більшість яких були впевнені, що вміють любити. Деякі навіть жаліли інших, які не вміють любити так, як вони.

Як тобі така заява? Ти вмієш любити, як слід? Любиш своїх дітей? Кохану людину? Батьків? Друзів? Впевнена, що ти відповіси ствердно на кожне з цих запитань. Водночас чи не відчуваєш деякого незадоволення, нібито хочеться додати: «Так, я їх люблю, але... мені здається, що наші стосунки не завжди відповідають моїм очікуванням. Я так хотів би дещо змінити, але що і як?»

Так, власне, говорять більшість людей. Вони починають усвідомлювати те, що ця незадоволеність непокоїть їх віддавна, і відчувають, що десь щось може бути краще. Великий Закон Любові – це найважливіший, природний і духовний закон з-поміж усіх, що є на Землі, для того, щоб бути щасливим. Він уможливорює неймовірне, але для цього ти маєш втілювати його на практиці постійно.

Що ж таке ЛЮБОВ, справжня, велика, тобто така, що йде від серця, любов необумовлена і всеосяжна? У цьому розділі я говорю переважно про любов до інших, адже це ідеальний спосіб для усвідомлення того, що таке любов до себе.

Ми любимо інших так само, як любимо себе, й однаковою мірою.

Любити істинно означає:

- 1) поважати свій простір і простір іншого;
- 2) визнати за собою й іншими право просто бути людиною – зі своїми потребами, віруваннями, образами, межами, бажаннями, страхами, силами і слабкостями – без осуду і звинувачень;
- 3) направляти і підтримувати, нічого не чекаючи навзаєм;
- 4) давати заради задоволення, давати, нічого не чекаючи навзаєм;
- 5) приймати, констатувати, навіть якщо не згоден або навіть не розумієш на ментальному рівні.

Починаючи від сьогодні, твоїм новим завданням у житті буде навчитися любити серцем. Досі у кожного з нас найкраще виходило любити головою. Напевно ти це добре помітив, адже це ситуація переважної більшості. Ми гадаємо, що любити – це намагатися переконати іншого в тому, що він чи

вона «має» робити те чи те, щоб бути щасливим. Ми намагаємося змінити іншого, щоб не робив тих самих помилок, які робили ми. Ми вважаємо, що, якщо вони почнуть поводитися, діяти, думати і говорити інакше, так їхнє життя зміниться на краще. Але обережно: чуже життя тебе не стосується. Пам'ятай: ти на Землі для своєї власної еволюції, а не для еволюції інших.

Ми постійно аналізуємо й оцінюємо поведінку інших, тому що повсякчас чекаємо від них чогось. Це притаманно для власницької любові, що проходить через голову. Повторюю: справжня любов – любов серцем – означає вміння віддавати і спрямовувати, нічого не чекаючи навзаєм. Скільки разів ми виявляли, що не вміємо любити! Скільки разів запитували себе, що ж так псує нам життя?

Одна дама зізналася мені, як одного вечора її чоловік повернувся після роботи й оголосив, що цього року планує облаштувати город на задньому дворі. Між ними відбувся такий діалог:

– Люба, я хочу облаштувати город. У нас будуть свіжі овочі. Відчуваю, що мені дуже піде на користь зайнятися городом.

– Це нерозважливо! Ти занадто багато працюєш на роботі; часто повертаєшся додому після восьмої вечора. В тебе не буде часу ним займатися.

– Але мені дуже хочеться мати город. Якщо в мене не буде часу, я звернуся за допомогою до сина.

– Хіба ти не знаєш нашого старшого? Щоразу, коли він мені потрібен, його немає вдома. Що ти тут вдієш? Поглянь, у тебе ніколи не вистачає часу. Для тебе це додатковий клопіт, до того ж якщо в тебе не вийде, то я буду зобов'язана братися за цей город, а воно мені геть не потрібно.

Під тиском аргументів чоловік врешті-решт здався і відмовився від ідеї про город. У жінки цілий вечір був жахливий настрій, вона почувалася винуватою. Чоловік забився в свій кут і, застигши перед телевізором, мовчав. Дама не переставала щось жувати на кухні... через емоції! Вона відчувала, що чоловік дуже засмутився через те, що йому довелося відмовитися від своїх планів.

Безперечно, вона вчинила так, тому що любила його, але діяла неправильно. Нескладно зрозуміти, що, намагаючись вивільнити його від надмірного навантаження, вона керувалася добрими намірами, але вона знехтувала його вибором. Це і є те, що називають «любити головою, а не серцем». Якби вона любила серцем, то спершу поділилася б своїми страхами і сказала: «Якщо це дасть тобі задоволення, любий, займайся своїм городом». Якщо в нього справді буде обмаль часу і за кілька тижнів він покине той город, то як це відіб'ється на її житті?

Любити без умов – це приймати бажання іншого, навіть якщо ми їх не розуміємо чи не поділяємо. Цілком можливо, що чоловік зумів би краще організувати свій час і повертатися додому раніше заради задоволення попорпатися в городі, спостерігаючи, як проростають овочі. Ймовірно, якби він невдовзі покинув свій город через несправджені результати або за браком часу, то однаково був би щасливий, адже здійснив задумане.

Я могла б згадати тисячі таких прикладів. Любити – це поважати простір іншої людини. Щоразу, коли ми намагаємося керувати іншим, змінювати або контролювати його звички, дії, мову, думки, реакції, ми втручаємося в його життєвий простір. Порушуючи цей простір, ти неминуче шкодиш і йому, і собі. Коли твої і його простори перемішуються, кожен відчуває задуху від енергії одне одного.

Усе, що є на Землі, має потребу у своєму власному просторі, щоб рости і розвиватися. Якщо намагатися посадити п'ять або шість дерев в одному і тому ж місці, в одному і тому самому просторі, вони не ростимуть, хіба не так? Те саме стосується й людини. Життєвий простір виявляється чинником капітальної важливості. Що більше ми любимо себе, то більше потребуємо ширшого простору, адже починаємо визнавати й цінувати свої істинні потреби – як наслідок, нам стає очевидно, що те ж саме переживають інші.

Ти помічав, як багато простору потрібно дітям? Їм ще лишень три роки, а вони вже намагаються все робити самі. Дорослі їм заважають – завжди в ім'я своєї неабиякої любові. Від народження діти вміють любити природно, а діти нового покоління, маючи більш розвинену душу, ще наполегливіше відстоюють свої вимоги. Це ми виховуємо їх власниками, і з часом вони забувають те, що спершу знали інтуїтивно. Нам слід було б більше спостерігати за дітьми і слухати їх, адже вони дуже часто прекрасні вчителі.

Ти вже починаєш розуміти, що насправді означає любити? Заразом ти маєш усвідомлювати різницю між прийняттям і згодою:

- 1) Приймати – це констатувати, визнавати те, що є, або те, що трапляється, без оцінних суджень.
- 2) Згоджуватися – це просто мати таку ж думку.

Отже, любити істинно – це бути здатним прийняти, навіть якщо не згоден, незалежно від того, чи йде мова про любов до себе чи до інших. Для більшості з нас прийняти – це найважче рішення. Наше ego постійно перешкоджає нам у цьому.

Візьмемо приклад з батьком, який виявив, що його син вживає наркотики. «Я ніколи не зможу прийняти, що мій син вживає наркотики, це згубно для нього. Я не згоден, це маячня». Ми хочемо, щоб усі були щасливі відповідно до нашого розуміння щастя. Але навіть якщо нас надихають добрі наміри, ми насправді вимагаємо неможливого. Власне, потреба сина вживати наркотики зумовлюється його прагненням пережити з їхньою допомогою якийсь досвід. Ні батьки, ні будь-хто інший у суспільстві не можуть ні вказувати йому, ні судити або критикувати його, ні намагатися контролювати його життя. Це його відповідальність. Лише йому вирішувати, що настав той момент, коли йому досить. Вочевидь, він зупиниться, коли зрозуміє, що засвоїв урок і сам має знести наслідки свого вибору.

Небезпека для цієї молодшої людини полягає в тому, що вона може опинитися в оточенні людей, які накинуться на неї з докорами, збурюватимуть у ній почуття провини й робитимуть усе, щоб перешкоджати їй в усьому. Насправді так вони лише спровокують в ній ще більший потяг до наркотиків. Як ти сам

можеш зрозуміти, це буде результатом її протесту проти тиску зовнішнього авторитету.

Найкращим доказом батьківської любові були б такі слова: «Особисто я не схвалюю твоєї поведінки. Зрештою, ми обое знаємо про небезпеку від наркотиків. Але це твоє життя, твоя відповідальність. Якщо ти так вирішив, я нічого не можу вдіяти, тим більше перешкодити. Але я все ж хочу, щоб ти знав, що наркотики завжди спричиняють побічні ефекти і тобі доведеться прийняти й визнати це. Чи подумав ти про наслідки?» Після цього батько міг би скласти на папері список можливих наслідків і запитати сина, чи усвідомлює він їх. Юнак у цьому випадку серйозніше поставився б до слів батька, відчуваючи з його боку повагу до себе. Поважати простір інших – це поважати їхній вибір, як жити, а ще більше – як бути.

Важливо розуміти різницю між тим, що таке бути, мати і робити. «Любити» означає давати іншим можливість «бути» тими, хто вони є, а не давати їм все, що вони хочуть «мати», і не дозволяти їм «робити» все, що їм заманеться. Останнє, однак, стосується тільки ситуації, коли вони втрутилися у ваш простір. Якщо діти вирішили відпустити довге волосся, покинути навчання, їсти або думати інакше – це їхній вибір. Це частина їхнього життєвого простору.

Загалом, роблячи той чи інший вибір, людина зазвичай вірить, що обирає найкраще для себе. Ось чому важливо прийняти її рішення. Якщо один з близьких скаже тобі: «Я хотів би зробити те і те», але його рішення тобі не подобається, ти не маєш намагатися будь-що відрадити його. Краще дай таку відповідь: «Якщо ти вважаєш, що це ошасливить тебе, роби це. Я люблю тебе таким, який ти є, і для мене головне бачити – тебе щасливим. Але чи ти впевнений, що хочеш зробити саме це? Ти обміркував усі наслідки, переконався, що можеш узяти їх на себе? Якщо так, то тільки це і важить».

«Якщо ти вважаєш, що це ошасливить тебе, то тільки це і важить». Уявляєш, який ефект може мати ця фраза у стосунках? Тобі доводилося чути щось подібне в юності? Хотів би ти, щоб тобі сказали таке? Гадаю, я знаю відповідь.

Візьмемо приклад дитини, яка розповідає батькам (або чоловік дружині) щось справді безглузде лише для того, щоб отримати згоду на якийсь сумнівний вчинок. Якщо їй відкажуть: «Знаєш що? Якщо ти справді цього бажаєш і думаєш, що це ошасливить тебе, то немає проблем – роби», – то дуже ймовірно, що за декілька хвилин вона повернеться і зізнається: «Ти знаєш, я передумав, це не те, чого я зараз хочу». Оце велика сила любові!

Важливо розуміти, що таке життєвий простір, про який я говорила вище. Деякі люди настільки потребують інших, щоб бути щасливими, що занадто часто опиняються в просторі, призначеному не для них. Якщо у спілкуванні з кимось ти відчуваєш на душі тягар і тобі немовби нічим дихати, цю проблему тобі доведеться розв'язати самому. Тобі слід твердо відстоювати цілісність свого простору.

Візьмемо приклад, коли хтось тобі пропонує: «Мені було б дуже приємно, якби ти пішов зі мною в кіно сьогодні ввечері». Але ти вже маєш інші плани на вечір. Хай там як, ти не зобов'язаний приймати запрошення і можеш відмовитися: «Мені дуже шкода, але сьогодні ввечері я зайнятий». Ти аж

ніяк не несеш відповідальності ні за щастя інших, ні за їхні реакції, більше того, ти не зобов'язаний виправдовуватися за свої вчинки. Якщо ж ти сам не проти сходити в кіно, до того ж це зробить приємність іншому, ніщо не заважає тобі змінити плани і прийняти запрошення. Так чи так ти уникнеш появи очікувань. Більшість тих, хто робить щось лише для втіхи інших, очікують аналогічних вчинків у відповідь, що часто призводить до розчарувань і непорозумінь.

А ось приклад чоловіка, який телефонує дружині наприкінці робочого дня: «Люба, в мене все чудово; день на роботі був успішний, і я вирішив запросити тебе до гарного ресторану. Приготуйся, я заїду за тобою». Вечір пройшов мило. Щоб зробити дружині приємність, чоловік замовляв найкращі страви. Однак до того він взагалі не поцікавився, чи були у дружини свої плани на вечір. Вона ж пішла до ресторану, тільки щоб не засмучувати його відмовою. Після повернення чоловік очікував, що вдома вони кохатимуться! Але вона не мала такого бажання, і це абсолютно її право. Розчаровані, вони врешті-решт лягли спати в різних кімнатах. Розумієш мораль? Безпідставні очікування рідко породжують щось інше, крім прикроців.

А ось приклад сердечної любові. «Люба, я хочу зробити тобі приємне сьогодні ввечері. Скажи, чого б ти хотіла найбільше?» Можливо, вона б обрала спокійну романтичну вечерю вдома, в ніжній і лагідній атмосфері. Якщо ж чоловік неодмінно хоче влаштувати свято, він може запропонувати так: «Люба, в мене сьогодні святковий настрій, і я б хотів, щоб ми пішли кудись разом. Ти не проти?» Такі слова дають дружині можливість подумати і вирішити, подобається їй ідея чи ні, а в чоловіка немає причин для безпідставних очікувань. Як бачиш, ясність висловів допомагає уникнути багатьох непорозумінь.

Цей приклад добре показує різницю між пропозицією розділити бажання з іншим і нав'язуванням його. Саме з цієї причини виникає стільки проблем у стосунках між партнерами, батьками й дітьми, між друзями тощо. Незрозумілі натяки зводять спілкування нанівець і обертають його на інструменти власництва та маніпуляції. Ніхто на світі не відповідає за щастя іншого. Коли хтось хоче зробити тобі приємність або ти хочеш зробити приємність іншому, пам'ятай, що в обох випадках це глазур на ТВОЄ тістечко. Це задоволення для ТЕБЕ, а не для іншого. Тому й тістечко ти маєш пекти сам. Словом, твої зусилля будуть марними, ти плутатимеш глазур з тістечком. Дуже важливо, щоб ти пам'ятав: ніхто не в змозі й не зобов'язаний ошасливлувати тебе.

Чи багато в твого партнера якостей, які тобі не подобаються і які ти хотів би змінити? Ти обрав його – а ти саме обрав, – адже він може навчити тебе чогось важливого. Якщо ти покинеш його, не завершивши стосунків, до того, як зрозумієш урок, тобто не навчившись того, чого мав би в нього навчитися, тобі доведеться знову пройти всі етапи з кимось іншим. Як знати? Якщо не серце, а твоє его продовжує керувати тобою, засвоїти урок буде набагато важче.

Було б набагато мудріше навчитися любити іншого таким, яким він є, і прийняти іншого з його вибором, яким йому «бути». Однак можливо й те, що, хай навіть прийнявши одне одного й визнавши кожен свою відповідальність, подружжя вирішить розлучитися. Партнери зрозуміли, що засвоїли те, чого мали навчитися разом. Тоді розлучення відбувається в гармонії і любові.

Вони й надалі залишаються друзями. Коли через сварки та нерозуміння подружжя вирішує розлучитися, тому що не може ні прийняти, ні втерпіти одне одного, це схоже на втечу. Згодом їм доведеться відповісти за це. Неможливо вічно уникати тої чи іншої життєвої ситуації. Доти, доки ми не навчимося жити одне з одним у любові, схожа ситуація повторюватиметься знову і знову!

Наведу приклад з іншою жінкою, яка вважала, що любить серцем, але насправді любила розумом і тому мала безпідставні надії. Напередодні дня народження дуже дорогої їй людини вона оббігала безліч магазинів у пошуках речі, яку давно мріяла купити для себе, заздалегідь вирішивши, що подарунок обов'язково має сподобатися. Однак, коли вона вручила його другу, той відреагував без сподіваного захвату. Дама була ображена й засмучена: вона витратила стільки енергії, часу і грошей, щоб зробити йому приємність! Такі наслідки любові «головою» і безпідставних очікувань.

Якщо ти хочеш зробити приємність подарунком до дня народження, запитай, чого хоче та людина: «Я хочу зробити тобі подарунок, який був би тобі в радість, і маю на це таку суму». Навіть якщо грошей у тебе небагато, пам'ятай: важливий намір. Заразом ти можеш запитати, що хотів би твій знайомий конкретно. Так ти уникнеш розчарувань і невиправданих очікувань.

До речі, можливо, твій знайомий взагалі не захоче подарунків: «Не треба подарунків. Усе, що треба, в мене є, не купуй нічого. Мені досить твоєї присутності». Тобі залишається тільки висловити повагу до його вибору: «Якщо ти так хочеш, тобі видніше. Для мене головне, щоб ти був задоволений і щасливий. Не хочеш, то й не хочеш». Якщо в глибині душі твій друг, утім, бажав отримати подарунок, але посоромився прямо сказати про це, бо ти зловив його на слові, з повагою ставлячись до його власного рішення, то можна сподіватися, що він дістав урок і наступного разу буде рішучіший.

Якщо ти хочеш зробити комусь сюрприз і купуєш подарунок, який, як тобі здається, буде йому приємний, май на увазі, що так ти робиш приємно насамперед собі. Чесно зізнайся собі, що тобі втішний зроблений ефект. Так і скажи другові: «Мені тут сподобалася одна річ, яка має тобі сподобатися, але я не впевнений. Я зберіг чек на випадок, якщо ти захочеш обміняти її на що-небудь інше. Для мене головне задоволення – зробити тобі сюрприз». Повна ясність без невиправданих очікувань і розчарувань.

Якщо хтось вирішив поділитися з тобою своїм проектом, тобі залишається тільки слухати і кивати на знак схвалення його ентузіазму, особливо якщо він і не питає твоєї думки. Якщо вона справді його не цікавить, а ти гориш бажанням її висловити, краще запитати: «Хочеш дізнатися мою думку про твій проект? Мені здається, в мене є ідея, яка могла б тобі допомогти». У разі негативної відповіді не наполягай, адже насправді його проект тебе не стосується. Це його життя, і він один дістане урок зі здійснення своєї ідеї.

Інша справа, коли чиїсь рішення так чи інакше зачіпають твій життєвий простір. Якщо твій син вирішив запросити друзів о другій годині ночі, щоб послухати музику, то це тебе дуже навіть стосується. Ти маєш право проявити твердість і сказати: «Ні, в такий час я сплю. Це наш спільний дім, і ми маємо з повагою ставитися одне до одного». Зрештою, він завжди може слухати музику, коли ти не вдома.

Однак якщо ти покажеш незадоволення тим, що він повернувся додому о першій годині ночі, а це, як для тебе, занадто пізно, то тут ти припустишся помилки, бо це тебе не стосується. Це його життя і його життєвий простір. Завтра вранці він прокинеться, невиспаний, і один розплатиться за наслідки.

Коли ти відчуваєш бажання змінити когось або вплинути на нього, запитай себе: «Як відіб'ється на моєму житті, на моєму бутті те, що ця людина зміниться? Як відіб'ється на моєму житті, якщо мій син ляже спати пізно і прокинеться невиспаний?» Ніяк. Твоє життя ітиме своїм плином, у твоїх щоденних справах нічого не зміниться. За умови, що не буде порушено твій життєвий простір. Якщо ти хочеш дізнатися, який урок ти маєш дістати з бажання змінити іншого, запитай себе: «Що страшного ДЛЯ МЕНЕ в тому, що він не зміниться?» Завдяки поведінці іншого ти щойно розпізнав один зі своїх страхів.

Який сенс ускладнювати собі життя, якщо хтось носить іншу зачіску, одягається інакше або розуміє щастя інакше, ніж ми? Ми настільки переймаємося чужими справами, що у нас бракує сил та часу на себе.

Твої стосунки з іншими стануть простішими й вільнішими, коли ти навчишся любити самого себе. Ти маєш прийняти не тільки інших такими, як вони є, а й себе таким, як ти є, навіть якщо ти поки не згоден з тим, який ти є, і якщо це створює тобі труднощі або неприємності. Усвідомивши, що твій теперішній характер є причиною твоїх проблем і страждань, ти вирішиш змінити себе. Однак не забувай: перш ніж стати таким, яким ти хочеш, ти маєш спершу прийняти те, чого не любиш у собі. Як і кожен з нас, ти проходиш в житті через найрізноманітніші ситуації. Їхні наслідки залежать від того, які рішення ти робиш. Рішення навчитися любити себе залежить тільки від тебе.

Головне – любити себе та інших і поважати себе та інших. Не дозволяй нікому заронити в тобі почуття провини. (Детальніше почуття провини ми розглянемо в окремому розділі.)

Оскільки ти пожнеш те, що посієш, чому б не сіяти любов, щоб і пожинати її? Ти можеш запитати, чому ти один маєш докладати зусилля. Можливо, ти гадаєш, що якщо інші стануть ввічливіші, терплячіші, більш застережливі і приємніші з тобою, то тобі буде легше змінити свою поведінку. Це те ж саме, що сказати: «Нехай інші посіють моркву, а я залюбки її з'їм». Те, що ти хочеш, ти маєш вирішувати зараз, інакше що ти збираєшся пожинати, якщо ще нічого не посіяв? Хочеш моркви? Тобі й саджати. До речі, так ти будеш впевнений, що врожай припаде тобі до смаку. Щоб пожати любов, ти маєш спершу сам посіяти її. Логічно і просто.

Любов має велику цілющу силу. Любов вібрує. Коли ти сповнений любові, її вібрації линуть від тебе з такою силою, що люди відчувають їх. Ось чому їм добре в твоєму товаристві. В такі моменти вони здаються тобі іншими. Весь навколишній світ здається тобі іншим, але це лише результат вібрацій, які ти випромінюєш.

Більше не треба намагатися змінити інших, більше не треба міняти себе; як кажуть, можна «відпустити віжки». Коли ти перестанеш чинити опір

і повністю довіришся цій мудрості, розпочнеться твоя трансформація. Ти сам переконаєшся: любов творить дива.

Що більше ти любиш, то більше здобуваєш перемог і менше від тебе потрібно зусиль. Це утворює тебе в бажанні продовжувати. Не забувай: коли ти засуджуєш або критикуєш когось, так ти стверджуєш, ніби ти один БОГ, а інші ні. Кожна людина, навіть найстрашніший убивця, народжений любити й одержувати любов.

У ЖИТТІ НЕМАЄ ЛИХИХ ЛЮДЕЙ – Є ТІЛЬКИ ТІ, ЩО СТРАЖДАЮТЬ.

Приймаючи власне страждання і страждання інших, значно легше прийняти ситуації, які можуть здатися занадто страшними і жорстокими. Бачачи страждання на обличчі злочинця, ти легше приймеш його, навіть якщо не схвалюєш його поведінки. Прийми й те, що він, зі свого боку, пожинає те, що посіяв. Коли він через страждання усвідомить наслідки своїх дій, трансформація зможе початися і в його житті.

Ти погнеш багато любові вже в процесі навчання, як любити інших і себе самого. Це як вчитися танцювати: що більше ти дисциплінований і що більше вправляєшся, то вище твої шанси домогтися успіху.

Я навчаю істинного розуміння любові вже багато років, і не минає тижня, щоб я не була свідком нових див. Це неймовірно: щойно люди починають застосовувати засвоєні знання в житті – в стосунках зі своїм партнером, своїми дітьми, рідними і близькими, друзями, підлеглими й особливо керівництвом, – результати перевершують всі очікування. Любов докорінно змінює життя кожного.

Якщо в тебе є діти, бажано навчати їх правильного розуміння любові від раннього віку, від самого дитинства і навіть під час вагітності. Наприклад, мати може заздалегідь обіцяти дитині, що буде ставитися до неї з повагою і що вона сама ухвалюватиме рішення в своєму житті. Так дитина буде набагато життєрадіснішою. Після народження навчання продовжиться, і вона дізнається, що все в її житті відбувається за її вибором – що вона сама притягує до себе події та людей. Слухати розповіді про любов і відповідальність від самого початку свого життя – справжній привілей для дитини. Водночас ніщо не зрівняється за силою впливу з батьківським прикладом. Якщо ти за характером врівноважений і оптимістичний, у тебе є всі шанси передати ці якості дитині. Так ти на роки вперед станеш для неї прикладом для наслідування і наставником, а відомо, наскільки важливо в юності мати поруч дорослого, якого цінуєш і поважаєш.

Вправи на засвоєння цього розділу

- 1) Знайди ситуацію, за якої ти запитав би себе: «А що могло б ошасливити мене саме в цю мить?»
- 2) Зроби собі яку-небудь приємність: визнач, які для цього потрібні дії, і послідовно виконай те, що справді порадує тебе.

- 3) Тепер добери таку ситуацію, за якої потрібна інша людина. Запитай її: «Що зробить тебе щасливим?» Якщо ця людина заговорить про певне бажання, з'ясуй, як це бажання допомагає їй «бути» тим, ким вона хоче бути; прийми таке її прагнення «бути», навіть якщо ти не розумієш чи не згоден. Але якщо ця людина попросить у тебе чогось, що потребує матеріальних витрат або витрат часу, тобі краще уточнити для неї, скільки грошей і часу ти готовий на це витратити. Ти завжди маєш зважати на власні потреби й не обмежувати себе через інших. Справжня любов починається з себе.
- 4) Коли будеш наодинці зі своїми думками, повторюй таку афірмацію, поки не відчуєш себе готовим до наступного розділу:

Я ПОВАЖАЮ І ПРИЙМАЮ БАЖАННЯ ТА ДУМКИ ІНШИХ, НАВІТЬ ЯКЩО НЕ ЗГОДЕН І НЕ РОЗУМІЮ, ТАК Я ЗДОБУВАЮ БІЛЬШЕ ЛЮБОВІ

Розділ 5. Великий закон причини і наслідку

Закон ПРИЧИНИ І НАСЛІДКУ відповідає закону АКЦІЇ ТА РЕАКЦІЇ й означає: «Що посієш, те й пожнеш». Його також називають законом «карми», або законом «бумерангу», оскільки все, що ти посилаєш у Всесвіт і що йде від тебе, неодмінно і тією ж мірою тобі й повертається. Цей великий закон вимагає неухильного дотримання і може повністю змінити твоє життя. Якщо ти обираєш і робиш рішення з його урахуванням, він допоможе тобі стати господарем своєї долі (зрозуміло, за умови, що ти пам'ятаєш, у чому це полягає).

Причина завжди тягне за собою наслідок. Цей великий закон керує фізичним, психічним, ментальним і духовним світом.

Не вірити в нього настільки ж безглуздо, як стрибати з шістдесятого поверху, щоб перекоонатися в існуванні закону всесвітнього тяжіння. Або випити келих отрути, припускаючи, що ним не можна отруїтися, адже він виглядає невинно.

Закон Причини і Наслідку – незворотний. Якщо ти посіяв моркву, то й виросте морква, а не картопля. Те ж саме відбувається і в житті: що ти посіяв, те й пожнеш. Винятків немає. Все, що ти пожинаєш, було посіяно твоїми думками і віруваннями, усвідомленими чи неусвідомленими.

Можна навести безліч прикладів дії цього закону. Чи задорогий тобі будинок вартістю в мільйон доларів? «Ні. Це не для мене, це для багатіїв», – одразу ж відповіси ти. Ну ось, ти пожинаєш те, у що віриш. Але звідки беруться люди, які живуть у таких будинках? У світі тисячі мільйонерів і мільярдерів. Чому ти не один з-поміж них? Просто тому, що вони вірять в інше.

Як щодо навколосвітньої подорожі? «О ні, в мене на це немає ні грошей, ні часу!» Знову нічого дивного: ти уперся очима в місце, де стоїш. Ти не рухаєшся.

У тебе можуть бути спадкові хвороби? Так? Зрозуміло. Куди ж ти дінешся? У тебе діабет, як у інших членів твоєї родини. Якщо ти віриш у таку зумовленість, з тобою і не може бути по-іншому, адже ти засвоїв ідею про те, що діабет – спадкова хвороба. Усвідомлюєш ти це чи ні – результат буде одним і тим самим. Уже доведено, що спадкових хвороб насправді дуже мало. Тобі це відомо? Я особисто визнаю тільки одну: спосіб думок, що передається від покоління до покоління.

«Я не можу. В мене до цього немає здібностей» – ось тверда гарантія ніколи не досягти успіху.

Великий Закон Причини і Наслідку діє однаково для всіх на планеті – багатих і бідних, принців і жебраків, хворих і здорових, жінок і чоловіків, дітей і дорослих. Щоразу, коли ти дозволяєш собі думати, говорити або діяти всупереч любові і своїм потребам, ти прирікаєш себе на тяжкі наслідки.

Здатність передбачати наслідки конкретних дій – це доказ неабиякої мудрості.

Якщо ти збуваєш своє життя в лінощах і чеканні, нібито все саме впаде з неба, тобі ніколи не побачити врожаю, який збирає той, хто працює енергійно й не покладаючи рук. Багато хто настільки поглинений спостереженнями за іншими і за їхніми успіхами, що врешті-решт перестає вірити у власні здібності. Вони думають, ніби народжені жити в бідності й мають терпіти нестатки все своє життя, замість того щоб прагнути до більшого і зробити життя таким, про яке вони тільки мріють. Жертви власних упереджень, вони пожинають те, що посіяли, – тобто майже нічого.

Якщо у твоєму житті мало любові, подумай: а ти посіяв її? Якщо ти оточений байдужістю, подумай: чи не байдужість ти сієш? Однак май на увазі, суто зовнішніх знаків уваги недостатньо, щоб викликати щиру прихильність. Усе залежить від твоїх намірів і твоїх очікувань. Очікування продиктовані лише нашим розумом, нашим его. Я ж кажу про справжній зв'язок і любов – від серця – і таку любов, що нічого не чекає навзаєм. Почуття не зійдуть врожаем у серці, якщо вони посіяні головою.

Бажаючи змінити наслідки й реакції, достатньо змінити їхні причини. Хай про що йдеться, поглянь на наслідок, який ти пожинаєш, і зрозумієш, яку причину посіяв.

Дію закону Причини і Наслідку можна перевірити дуже просто. Підійшовши впритул до вогню, ти ризикуєш обпектися, а беручи голими руками шмат льоду – обморозити пальці. Як бачиш, нічого складного. В усіх інших випадках дія цього великого закону залишається схожою.

Хай що ти робиш, реакція виникає там, куди була спрямована дія. Наслідок тотожний причині, а паросток з'являється там, куди було кинуте насіння. Людина часто ускладнює собі життя, не довіряючи простим речам. Вона сумнівається, боїться, хвилюється, заплутується і врешті-решт повертається

у вихідну точку. Тим часом вона потрапляє в безліч прикрих ситуацій, яких могла б уникнути, якби одразу шукала в потрібному місці – в СОБІ. Відповідь завжди там.

Регулярно потрапляючи в одні й ті самі неприємні ситуації та халепи з незрозумілої тобі причини, ти, без сумніву, починаєш те, що посіяв раніше, – цілком імовірно, що в дитинстві. У ранньому віці ти напевно вирішив жаліти себе і робиш так досі. Результат: бажаючи одного, ти отримуєш прямо протилежне. Наслідком можуть бути і слабе здоров'я, хвороби, схильність до насильства, бідність, невдоволення тощо. Швидше за все, ти зовсім не пам'ятаєш про той давній свій вибір, і це не дивно: такі рішення майже завжди ми робимо неусвідомлено.

Утім, немає потреби повертатися в далеке минуле, щоб зрозуміти, в чому справа, і спробувати розв'язати проблему. Насправді навіть не обов'язково розуміти. Поставити крапку на минулому і почати нове життя можна в будь-який момент. Якщо ти справді хочеш цього, ти можеш змінити наслідок, виправивши причину прямо зараз. Рішення за тобою. Вирішивши, що починаючи від сьогодні ти починаєш любов, ти маєш лише почати сіяти її всюди навколо себе. Люби серцем, нічого не чекаючи у відповідь.

Повторюю: не копирсайся ані в минулому, ані в причинах, що призвели до негативних наслідків. Не намагайся згадати, яка саме ситуація спричинила той чи інший ефект. Ти щойно розпочав нове життя. Минуле – не більше ніж архів подій, які ти пережив і які зробили тебе тим, хто ти є. Відтепер засівай лише те, що хочеш пожати.

Хочеш жити в достатку – почни мислити в категоріях достатку. Спілкуйся з людьми, що живуть у достатку. Вдавай із себе вже багату людину, що може дозволити собі все. Які тепер твої дії? Підеш обідати в привокзальне кафе чи в ресторан класом вище? Тут ти напевно згадаєш, що в тебе немає грошей і що після ресторану ти не зможеш заплатити, наприклад, за квартиру. Бачиш, як цими словами ти запускаєш у дію певну причину? Ти щойно запевнив себе, що не зможеш заплатити за квартиру – саме це з тобою і трапиться. Ти маєш постійно програмувати себе, стверджуючи приблизно таке: «Я багатий і живу в повному достатку, який походить з великого багатства Всесвіту, що належить мені». Зрештою, це відчуття досягне самих глибин твого ества, ти повіриш, що воно реальне, і ця нова реальність матеріалізується замість старої. Цілком можливо, що вона матеріалізується зовсім несподіваним для тебе способом. Всесвіт – твій внутрішній БОГ – часто використовує засоби, про які ти навіть не здогадався би.

Не треба кидатися в крайнощі. Почни з невеликого, чітко уявляй собі, чого ти хочеш. Тепер ти можеш перейти до дії і розраховувати на бажану віддачу. Не забувай: яка АКЦІЯ, така й РЕАКЦІЯ. Сидячи вдома і тільки думаючи про щось або ж бажаючи чогось, ти чекатимеш результатів ой як довго. Щоб змінити стан справ, потрібні реальні дії з максимальною енергією.

Якщо хочеш оновити гардероб, викинь те, що давно не носиш, і вдавай, ніби звільняєш місце для нових речей. Уяви, ніби вони вже висять у шафі, відчуй задоволення від того, як ти в них виглядаєш. Потім починай потроху купувати їх.

Ти напевно думаєш: «Це занадто чудово, щоб бути реальним. Таке трапляється тільки з іншими. Малоімовірно, щоб і мені вдалося». Ти розумієш, яку причину запускаєш у дію такими думками? Будь уважніший до своїх думок і слів. Що ти думаєш, читаючи ці рядки? Чи віриш у те, що тут написано? Ти готовий спробувати чи досі сумніваєшся? Якщо сумніватимешся далі, в твоєму житті ніяких змін і не буде.

Якщо хочеш здобути багато друзів, проводити час разом з ними і мати активне життя, починай діяти в цьому напрямку. Знаходь собі друзів: сам підходь до людей, заговорюй з ними на вулиці та будь-де. Роблячи так щодня, ти швидше запустиш потрібну пружину нової причини. На інших не сподівайся – ніхто сам до тебе не прийде. Зробити вибір, а отже, свій перший крок, маєш ти.

Тому візуалізуй бажане, дій у цьому напрямку – і твої зусилля помножаться стократ. Не забувай про відчуття радості, що з'являється, коли нарешті ти дістаєш об'єкт, який візуалізуєш. Урожай не завжди сходить швидко, тому про всяк випадок треба запастися терпінням.

Великий закон Причини і Наслідку однаково діє для всіх. Він сам потурбується про те, щоб кожен пожав те, що посіяв. Закон діє так у всіх сферах життя, зокрема й у людських стосунках. Інші поведуться з нами так, як ми поведимося з ними. Який сенс мстити комусь чи карати? Розсердившись на себе або на іншого, ми ображаємося, лютуємо, спересердя робимо дурниці; хочемо змінити людей довкола, показати їм, як треба поводитися тощо. Але чинити так – це однаково що ствердити: «Я – БОГ, а ти – ні! Я тобі покажу, що таке БОГ!» Якщо ти БОГ, то й інший теж БОГ. Якщо тобі заподіяли зло, не тобі карати винного. Ніхто не має права цього робити. Закон причини і наслідку розбереться з винним ЗГІДНО З НАМІРАМИ, які той мав щодо тебе в той момент. Закон потурбується про те, щоб він пожав те, що посіяв. Ось чому важливо зосередитися на власних справах і приймати людей такими, якими вони є.

Вправи на засвоєння цього розділу

- 1) Склади список речей або ситуацій, які ти хотів би «пожати» чи то вже завтра, чи наступного тижня, чи навіть наступного року. Немає нічого прекраснішого, величнішого, крім цього. Нагадай собі, що ти нічим не обмежений, адже все, що існує на Землі, було створене для кожного з нас.
- 2) Написавши список того, що ти хочеш пожати, одразу дій у напрямку до задуманого.
- 3) Протягом трьох наступних днів пильно постався до своїх слів і вчинків, які тобі шкодять, заважають або затримують пожати те, чого ти хотів би. Послідовно заміни їх на позитивні та конструктивні думки.
- 4) Коли будеш наодинці зі своїми думками, повторюй таку афірмацію, поки не відчуєш себе готовим до наступного розділу:

ВІДТЕПЕР Я СІЮ І ПОЖИНАЮ ЛИШЕ ТЕ, ЩО КОРИСНЕ ДЛЯ МЕНЕ, ЗАВДЯКИ МОЇМ
ДУМКАМ, ПОЧУТТЯМ, СЛОВАМ І ДІЯМ

Розділ 6. Розірвати ланцюги і пробачити

Цей розділ – один з найважливіших у книзі, адже він присвячений засадничим принципам людського існування. Постався до нього з особливою увагою. Засвоївши його зміст серцем, ти зможеш повністю змінити своє життя.

Під ланцюгами я маю на увазі невидимі ланцюги, що виникли після твого народження. Це неприємні спогади, поховані в самих глибинах твого ества. Вони утворені твоєю реакцією на тих, хто в ранні роки мав владу над тобою: батько, мати, старші брат чи сестра, дідусь з бабусею, дядько, тітка, няня, сусід, вихователька тощо. Найменша риса, яку ти відмовлявся прийняти в їхньому способі «бути», поєднала тебе з кожним з них невидимим ланцюгом. Хто найбільше був присутній у твоєму житті протягом перших семи років? Хто тоді опікувався тобою? Немає сумнівів, що ця людина справила значний вплив на твоє життя.

Від народження до семи років дитина більше слухається інстинктів, ніж інтуїції. Вона не міркує, а приймає речі такими, якими вони їй видаються. Водночас дитина робить багато важливих рішень щодо свого життя, найчастіше – неусвідомлено.

Першим рішенням у твоєму житті був вибір власних батьків. Ти обрав їх для себе як приклади, щоб з їхньою допомогою навчитися любити і приймати людей такими, якими вони є. Однак, народившись на світ, ти з'ясував, що з радістю змінив би деякі риси їхнього характеру, бо щось у них тебе непокоїть і викликає неприйняття. Кожна неприйнятна риса створила окремий ланцюг. Невидимі і всюдисущі, ці ланцюги спричинили душевний дискомфорт. Самою своєю наявністю вони попереджають: ти втілюєш у собі якраз те, чого не любив у батьках. Ось для якого уроку ти обрав їх: щоб вони показали тобі, які риси ти досі не приймаєш у собі самому.

Я називаю ці зв'язки ланцюгами, тому що вони приковують того, хто не сприймає, до того, кого він не сприймає. Ці дві людини, прикуті одна до одної, є заручниками одна в іншій в їхній нездатності до вираження істинної любові.

Будь-який такий ланцюг, наприклад неприємна риса характеру, згодом раз у раз відтворюється в житті. Скажімо, твій батько був замкненою людиною; він ніколи не висловлював своїх почуттів, вважав за краще сидіти в своєму кутку і ні з ким не розмовляти. Оскільки ви з ним майже не спілкувалися, він не міг висловити і свою любов до тебе. Не прийнявши такої його поведінки, ти дозволив почуттю невдоволення вкоренитися в тобі. Поглянь на себе тепер. Як ти живеш? Чи відкритий ти в стосунках з людьми? Чи відверто говориш те, що думаєш? Або ж обмежуєшся фразами, яких від тебе чекають?

Ось бачиш, ти став таким, як твій батько. «Викапаний батько!» – кажуть деякі, навіть якщо обставини кардинально змінилися.

Або ж, наприклад, твоя мати постійно втручалася в твої справи. Вона обмежувала твій життєвий простір. Вона стежила за кожним твоїм кроком і постійно вказувала, що тобі можна робити, а чого не можна. Це було нестерпно і не дозволяло вільно дихати. Скажи, як ти сам тепер поводишся у своєму колі спілкування? Схоже, чи не так? Якщо маєш сумніви, поцікався у своїх близьких і знайомих, яке ти справляєш враження. Скоріше за все, тобі відкажуть, що ти – копія матері.

Якщо в дитинстві ти хотів сприймати батька як приклад для наслідування, то тепер підсвідомо, на якомусь глибшому рівні, він став частиною твоєї особистості. Можливо, ти поводишся дещо інакше, але цей чинник так чи інакше в тобі є.

Ти відмовлявся коритися волі матері? Поглянь, як ти поводишся в житті. Чи завжди дієш за власним вибором, чи тебе змушують?

Мати не терпіла вдома жодного безладу і сміття? А вони тебе анітрохи не хвилюють? Утім, це дуже схожа категоричність!

Після цих прикладів спробуй згадати хоча б одну рису характеру своєї матері, яка тобі не подобалася і яка вже ніяк не присутня у твоїй власній поведінці. «Та жодної! В мене характер абсолютно інший!» – відкажеш ти з гордістю. Я відповім тобі, що, так сильно намагаючись бути її протилежністю, ти заважаєш собі бути самим собою. Ти розумієш, скільки енергії ти викидаєш на вітер, живучи в постійній суперечності зі своєю істинною природою? Все, що тобі вдається, – це далі чинити опір тому, що ти колись не зміг прийняти. Так розірвати ланцюг набагато важче, адже для цього ти маєш, як мінімум, усвідомити його наявність.

Така поведінка суперечить Великому Закону Любові. Поки ти не припиниш – свідомо чи ні – намагатися бути несхожим на тих, хто раніше мав на тебе вплив, ти ніколи не станеш самим собою і не досягнеш душевної рівноваги. Твої особисті прагнення так і залишаться звалищем нереалізованих проєктів, а твоя присутність на Землі зведеться до блукання в темряві.

Найважче прийняти ситуацію, що пов'язана з фізичним або психологічним насильством. Якщо в дитинстві тебе били і ти не прийняв цього, вважаючи, наприклад, що з тобою чинять несправедливо, або протестуючи проти факту самого насильства, ти маєш обов'язково розірвати цей ланцюг, поки отрута не заподіяла тобі непоправної шкоди. Цілком можливо, що досі в тебе жодного разу не було потреби виразити емоції через насильство – фізичне, ментальне або словесне, – але схильність до насильства, ймовірно, зачаїлася в глибинах твоєї душі й готова оприятитися за нагоди в будь-який момент. Одного разу це станеться, і ти шкодуватимеш і відчуватимеш докори сумління. Можливо, ти намагаєшся поводитися стримано. Але внутрішня боротьба не припиниться сама собою, і ти постійно відчуватимеш себе жертвою. Єдиний спосіб вийти з неї переможцем – це якнайрішучіше розірвати ланцюг.

Затям собі раз і назавжди: все, що ти не прийняв, матиме повторення знову і знову впродовж твого життя. Свідомо чи несвідомо ти постійно

опинятимешся в колі людей (членів сім'ї, коханих, дітей, начальників, друзів, сусідів тощо), які дратують тебе своїми вчинками або поведінкою. Ти неминуче притягуватимеш їх. Крім цього, вони опиняються у твоєму житті не випадково, а для того, щоб звернути твою увагу на все, що ти не зумів прийняти в своїх батьках і, як наслідок, не приймаєш у собі самому. І так триватиме доти, доки ти не зрозумієш, що у тобі ще залишається ланцюг, який ти досі не розірвав. Пам'ятай: ти сам притягаєш до себе все, що з тобою трапляється, і всіх, хто опиняється на твоєму шляху, щоб допомогти собі усвідомити, які якості в собі ти не приймаєш.

Ти маєш навчитися любити, незважаючи на байдужість, незважаючи на насильство, незважаючи на недовіру і несправедливість, зрадництво і відкинутість. Якщо в ранні роки ти відчував себе відкинутим, якщо тобі здавалося, що ти для всіх лише прикрий тягар, що тебе не приймають таким, який ти є, – інакше кажучи, що тебе не люблять, то ти ризикуєш залишитися відкинутим усе своє життя. Ти постійно відчуватимеш себе відкинутим з боку свого оточення. Ось чому ти маєш розірвати всі ланцюги, щоб мати змогу продовжити свою еволюцію.

Наприклад, ти – молодий батько. Як ти дієш, як поводишся в стосунках з дітьми? Безумовно, тобі доводиться і карати, і закликати до порядку, і вичитувати деколи доволі суворо, чи не так? Усе це з любові, скажеш ти. Ти їх любиш, але ти хочеш донести до них, що для них добре. До того ж батькам часто вривається терпець. Проблема в тому, що вони беруться за справу не з того боку. Вони люблять не серцем, як і їхні власні батьки, яким теж ні в кого було цього навчитися. Водночас не треба занадто винуватити себе – важливо не тільки чим, а й як сильно ти любиш. Усвідом тільки, що любити розумом важче і часом болісніше, ніж любити серцем. Любов «головою» заснована на страху і дає лише емоції та розчарування, тимчасом як любов серцем звільняє і, навпаки, дає душевний спокій і гармонію з навколишнім світом.

Щоб нарешті розірвати ланцюги, якими ти прикутий до своїх батьків, і стати самим собою, ти маєш прийняти, що твої батьки – або ті, хто був замість них, – намагалися робити все якнайкраще в рамках свого розуміння. Вони любили тебе, як уміли на той момент. Вони не могли любити тебе інакше, адже так їх самих навчили любити. Вони самі щиро вірили, що вчиняють для тебе якнайкраще.

Іноді за удаваною байдужістю батьків насправді криється довіра. Чи усвідомлюємо ми це? Батьки настільки нам довіряють, що дають свободу вибору й можливість жити своїм життям. Ми можемо сприйняти це як їхню байдужість; але насправді це свідчення великої любові. Чому нам неодмінно треба відчувати себе покинутими і знедоленими? Причиною хибної інтерпретації фактів часто є образи, які не мають до них ніякого стосунку.

«Суворими» зазвичай називають батьків, які висувають дітям завищені вимоги. Вони хочуть, щоб дитина перевершувала їх у всіх сенсах і досягла в житті більшого, ніж вони. Вони не можуть змиритися з тим, що вона робить щось упівсили. Вони виношують надто великі надії і чекають від дитини чогось понадміру. Дуже часто такі батьки намагаються реалізувати через дітей власні нездійснені мрії. Хай там як, позаду кожного акту суворості стоїть любов батьків, адже вони вважають дитину здатною досягти великих успіхів.

Багато батьків намагаються зробити все, щоб їхня дитина не повторила їхню долю. Безвільний і слабодухий батько вряди-годи поводитьсь з дітьми грубо та жорстоко, сподіваючись саме так виховати в них силу і стійкість, яких бракує йому самому. Він вчиняє так з любові, хіба ні? Насправді він грубий з дітьми тому, що зневажає себе і своє невдале життя. Понадміру вимоглива мати, що стежить за кожним кроком доньки, є прикладом такої самої ситуації. Вона вимагатиме від дочки надхмарних успіхів у всьому, сподіваючись забезпечити їй краще життя, ніж її власне.

Найзаповітніше бажання більшості батьків – зробити так, щоб у дітей було всього більше, ніж у них, і щоб вони вийшли в життя краще підготованими. Це і породжує надзвичайно нереальні сподівання. Надмірна турбота і суворість – прояви великої, але власницької любові. Що більше нам лячно, то більше ми любимо головою.

Пригадай визначення любові: ЛЮБИТИ – це ПРИЙМАТИ те, що є, навіть якщо ти не розумієш або не згоден. Але немає дитини, яка була б згодна з батьківським розумінням любові, адже кожна людина унікальна. Кожна дитина, незалежно від соціального рівня сім'ї, хоче, щоб її любили інакше – виявляючи свою любов у той чи інший спосіб, з більшою чи меншою турботою тощо. Але ми не можемо нікого змінити. У кожного свій характер. Кожен такий, як він є, яким його навчили бути, яким він тільки й може бути відповідно до його життєвого плану батька та дитини.

Тепер у тебе є можливість зрозуміти, що на світі є форма любові значно вищого рівня, ніж власницька. Впродовж багатьох років людина не відала про існування свого внутрішнього потенціалу. Її любов залежала лише від людей, що її оточували. Як у такому разі вона могла навчити когось іншого того, про що сама не знала?

Якщо ти підсумуєш усе, що ти хотів би змінити у своїх батьках, якщо ти згадаєш усі сварки й закиди, що доводили тебе до сліз або ж навіть до ненависті, то побачиш, що з роками твої ланцюги набули неймовірних розмірів. Мірою того як ти почнеш розпізнавати любов позаду кожної дії та позаду кожного слова, один за одним порвуться всі твої ланцюги, й одного прекрасного дня в тобі не залишиться нічого, крім любові. Заради цього результату ти маєш насамперед визнати методи своїх батьків, навіть якщо ти не згоден з ними загалом або ж у деяких моментах. Крізь призму любові ти сприймеш їх інакше й усвідомиш, як сильно вони тебе любили, а головне – до якої міри не любили себе, якщо не були в змозі розгледіти себе в тобі.

Кожна образа, яку ти тримаєш на тих, хто тебе скривдив або принизив, утворює ланцюг, що тебе сковує. Це одна з можливих причин невдоволення, яке ти відчуваєш. Тепер, коли ти знаєш, що існує дещо набагато важливіше, ніж те, що ти зараз відчуваєш до цих людей, чи не здається тобі, що звільнення від ланцюгів дозволило б твоєму серцю відкритися, а твоїй душі – вирости?

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44902088&lfrom=362673004) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.