

Зміст

<i>Подяка</i>	6
<i>Переднє слово</i>	7
<i>Пролог</i>	8
Розділ 1. Ти — це душа, що розвивається	11
Розділ 2. Ти — це те, що бачиш	24
Розділ 3. Ти — це те, що чуєш	37
Розділ 4. Ти — це те, що кажеш	48
Розділ 5. Ти — це ти, що думаєш	65
Розділ 6. Ти — це те, що відчуваєш	81
Розділ 7. Ти — це те, що їси	88
Розділ 8. Ти — це те, що влягаєш	99
Розділ 9. Ти — це... твоя домівка	108
Розділ 10. Ти — це форма твого тіла	118
Розділ 11. Ти — це твої недуги та хвороби	158
Розділ 12. Ти — це світло	289
<i>Післямова</i>	303

Пролог

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

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

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

Фемінні риси спонукають людину пускати речі на самоплив, чинити ірраціонально, дослухатися до інтуїції, перебувати в контакті зі своїм креативним ресурсом, демонструвати ніжність і ласкавість. Однак жінки запрагнули довести чоловікам свою силу та хоробрість, які так само

належать до маскулінних рис разом із виявами рацію та інтелекту. Фемінні риси генерують ідеї, а маскулінні — використовують рацію, щоб утілити ці ідеї в життя. Коли чоловік чи жінка намагається здійснити владу над кимось іншим, ця людина не може владарювати сама над собою. Тоді, коли нам вдасться реалізувати власні фемінні й маскулінні риси рівною мірою, ми досягнемо гармонії всередині та зовні.

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

Не припиняючи зосереджуватися на фразі, зверни увагу на своє дихання. З кожним вдихом ти бачиш, як біле світло проникає у твоє тіло й прямує до серця. І з кожним видихом ти надсилаєш це

красиве сяйне світло, що символізує безумовну любов, усім, кого любиш. Так з кожним вдихом-видихом ти отримуєш і даруєш любов. Ця дихальна вправа неабияк допоможе розслабитися, а зосередження на головній фразі дня створить бажаний умонастрій.

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

Ліз Бурбо
(листопад 1988)

Розділ 1

Ти — це душа, що розвивається

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

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

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

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

Навіть видатні науковці, великі уми, геніальні винахідники на цій планеті мають засвоїти певні уроки, використати розум на користь людства, щоб усі на світі змогли пізнати цілковиту гармонію. Бо ж будь-хто, хто використовує талант,

енергію або час на щось, що суперечить законам любові, має розплатитися. Розплата може відбутися в цьому житті або в наступному. У кожної людини по-різному.

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

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

Усе, що стається протягом твого життя, не безпідставне: усе це трапляється, щоб навчити тебе більше любити. Отже, замість сердитися на когось, звинувачуючи у своїх бідах, ліпше дослухайся до себе і зрозумій: те, що переживаєш, становить

обов'язкову частину твоєї життєвої місії. І це гризтиме тебе доти, доки не перестанеш опиратися. Ти навіть можеш усе життя відмовлятися визнати певну ситуацію. Тільки коли усвідомиш, що, вочевидь, саме ти це посіяла, адже мусиш пожинати плоди; тільки коли поставиш запитання: «Що я так маю засвоїти? Як мені дужче любити завдяки цьому досвіду?» — тільки тоді неприємна ситуація почне швидко налагоджуватися. Усе, що стається в житті, — минуше. Однак від тебе й тільки від тебе залежить, як довго це триватиме.

Тіло, у якому ти перебуваєш, — це глибоке джерело знань, що можуть схарактеризувати стан душі. Тіло — це щось фантастичне. У наступних розділах ти дізнаєшся, що воно справді вираджує душу. Коли ми намагаємося збагнути, як влаштована людина, то зазвичай виділяємо три структури: дух, душу й тіло. Ми також можемо виокремити в тілі сім частин, якщо йдеться про сім енергетичних центрів.

Уяви, що душа — це маленьке сонце всередині тебе. Щоразу, коли виявляєш любов у вчинках, коли даруєш любов, коли відчуваєш любов чи говориш люблячи, це сонце збільшується й перетворюється на невичерпне джерело тепла всередині тебе, невичерпне джерело світла. Що більшим стає це внутрішнє сонце, то більше воно випромінює світла довкола тебе. Це сонце, це

світло здатні зігріти не лише тебе, а й людей із твого оточення. Світло внутрішнього сонця прояснює думки, бажання, цілі. Зсередили все стає для тебе набагато яснішим.

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

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

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

Ти боїшся змін? Не переймайся! Зміни лякають більшість людства, адже досі вважали, що

зміни — це шлях до поразки. Протягом ери Риб, епохи закоренілого матеріалізму, люди так-сяк упевнилися: завжди робити те саме — ознака стабільності й розважливості. Поглянь на рідних: цілком імовірно, що твої батьки чи дідусі-бабусі завжди жили в одному місці, працювали на одній роботі, ніколи не змінювали професії й упродовж усього життя плекали одні цінності. У них буквально не було простору для змін. У дев'яносто років вони мають такі самі уявлення про добро та зло, що й у тридцять. У цьому разі еволюція максимально вповільнена.

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

Скільки пар, розлучаючись, почуваються через це невдахами? Чому, на твою думку, сьогодні так багато розлучень? Тому що люди більш зіпсовані? Ні! Просто тому, що люди відкритіші й гостро відчувають потребу еволюціонувати. Коли обом партнерам складно розвиватися разом,