

1 ГЛАВА

Учимся любви

Все, что пережито в неприятии, накапливается в душе. И душа, будучи бессмертной, постоянно возвращается на Землю — в различных человеческих формах и с накопленным в ее памяти багажом. Прежде чем родиться, мы принимаем решение о том, какую задачу должны будем решить в предстоящем воплощении.

Лиз Бурбо

Я познакомилась с Лиз в 2002 году — прочла ее книги, только что изданные на русском языке, и пришла на семинар, проходивший в Москве. Я была воодушевлена, хотя многого не понимала, а с чем-то была не согласна.

Я досконально изучила книги Лиз Бурбо, прошла множество ее семинаров, но меня не покидало чувство неудовлетворенности. Порой я приходила в отчаяние — ничего не понимаю! Но, как говорит Лиз, человек хочет жить все более осознанно и разумно. И я хотела понять! Ведь только поняв, осознав свои травмы, я смогу с этим что-то сделать! Только поняв корни проблем, я смогу изменить свое поведение, мышление, свое тело и свою жизнь. Для меня было очень важно научиться понимать и принимать себя настолько полно, насколько это вообще возможно. Я хотела учиться и расти!

Для работы с глубинными травмами требуется мужество. Во время такой работы мы неминуемо берем старые раны — а это очень больно, особенно если мы носим их в себе уже несколько жизней. Чем сильнее мы страдаем в определенной ситуации или с определенным человеком, тем древнее наша проблема.

Чтобы с самого начала создать правильную мотивацию, ответьте прямо сейчас на несколько вопросов. Ответы обязательно запишите!

Что вы хотите изменить в своей жизни?

Чего вы хотите достичь в этой жизни?

Что вы готовы для этого сделать уже сейчас?

Когда вы не знаете, для чего делаете что-либо, это не приносит ни пользы, ни удовлетворения. Когда вы точно знаете, чего хотите, вы притягиваете к себе энергию созидания. Поэтому напишите прямо здесь и сейчас:

Я хочу быть...

Если это желание исходит из вашего сердца, оно пробуждает Силу, которая внутри вас!

Осознание того, что мы желаем, приводит нас к осознанию того, кто мы Есть!

Если бы все были довольны своей жизнью, мы бы до сих пор жили в пещерах. Благодаря тому, что люди хотят изменить свою жизнь, мир развивается. Бог хочет познать Себя через нас, для этого нам нужно получить различный жизненный опыт.

Внутри каждого из нас есть частичка Бога — Свет и Любовь. Что означает дар освобождающей, истинной Любви?

- *Я уважаю свое жизненное пространство и пространство другого. Я не лезу в чужие дела, не контролирую жизнь других.*
- *Я даю право себе и другим иметь свои потребности, свои желания, свои ожидания, свои страхи, свои ограничения, свои слабости.*
- *Я принимаю ситуации, события, людей и саму себя, даже если я не согласна с ними или чего-то не понимаю.*
- *Я смело направляю других, делюсь с ними собственным опытом. Но я не жду, что они все сделают так, как я им советую, что изменят свое поведение и даже жизнь.*
- *Я легко отдаю и делаю подарки просто из желания давать, ничего не ожидая взамен.*

Когда мы общаемся с другими и обращаемся с самими собой по этим правилам, мы находимся в потоке безусловной, истинной Любви. Тогда мы не судим, что хорошо, а что плохо. Но проверяем: полезно ли это для всех, включая меня?

Если мы не любим безусловной любовью ни себя ни других, это проявляется совсем по-другому.

- *Я не уважаю свое жизненное пространство и пространство других.*

- *Я пытаюсь изменить окружающих.*
- *Я контролирую себя и других.*
- *Решаю что-либо делать, не прислушиваясь и не учитывая свои потребности.*
- *Решаю за других, не узнав их желания и потребности.*
- *Даю, только когда надеюсь получить что-то взамен.*

Осознайте эти идеи:

Я люблю других так же, как я люблю себя.

Другие любят меня, как я сама себя люблю.

Прямо сейчас несколько раз повторите:

Весь мир любит любящего. Я выбираю любить!

Я люблю близких и ближние любят меня!

Только что вы прочитали и повторили аффирмации — позитивные утверждения, с помощью которых можно перепрограммировать подсознание. Все, что мы говорим, — это утверждения. Но, согласитесь, эти утверждения не всегда позитивные! Как часто мы говорим, что нас не любят, отвергают, унижают, предают, поступают с нами несправедливо... Теперь мы начинаем утверждать любовь — с помощью аффирмаций. Если мы будем делать это настойчиво и многократно, сработает закон превращения количества в качество!

Хотим мы это осознавать или нет, верим в это или отказываемся, но наш мозг — это машина, подобная компьютеру, в который закладываются определенные программы. Нас программируют родители, значимые взрослые, воспитатели и учителя, средства массовой информации, рекламные щиты и ролики... Так в нашем подсознании появляются установки, которые мы воспринимаем как

правильные, истинные. Среди них есть полезные и даже жизненно необходимые. Но хватает и негативных, и ложных, и просто бессмысленных.

Аффирмации как раз и призваны внедрить в подсознание новые, позитивные программы, чтобы заменить ими старые, негативные. При этом бороться с негативными программами, эмоциями и чувствами бессмысленно: необходимо расслабиться и принять их без осуждения и критики. Только когда мы принимаем себя со всем багажом своего негатива, становится возможным освободиться от него.

Лиз Бурбо не использует в своей работе аффирмации. Я очень уважаю и искренне люблю ее, но тут я с Лиз не согласна. Мой опыт показывает, что без аффирмаций, только на опыте осознания, далеко не уедешь.

Представьте себе летний денек на даче, вы сидите в кресле-качалке на летней веранде. Окно распахнуто, от дуновения ветерка покачивается легкая гардина. Сквозь нее виден прекрасный сад, но не очень ясно, словно в тумане. И вдруг сильный порыв ветра откидывает гардину и... боже! Какое чудо! Вы видите совершенно ясную картину во всей ее первозданной красоте! Но только на мгновение: ветер стих, и гардина плавно опустилась на свое место. Вы все еще помните, какой прекрасный, чистый и ясный вид открывался без этой занавеси. Но теперь, чтобы видеть эту красоту постоянно, вам необходимо встать и сдвинуть гардину, чтобы она больше не мешала вам видеть мир ясно и отчетливо.

Наше осознание причин проблемы похоже на порыв ветра, который на миг открывает ясное видение. Если ничего не делать, все вернется на привычные места,

а осознание просто забудется. Развитие и эволюция невозможны, если мы будем продолжать делать все так, как делали всегда, привычным способом, ничего не меняя.

Нет плохих и хороших средств, есть только подходящие и неподходящие для данной ситуации.

Я очень люблю аффирмации, особенно в сочетании с визуализацией. Аффирмации помогают найти сорняки в своем подсознании и вырвать их с корнем. Сорняки — это растения, которые растут не на своем месте. Им не место в моей голове, пусть растут в диком овраге, а в моем сознании пусть цветут прекрасные цветы!

Аффирмации дают мне чувство уверенности, силы, здоровья и счастья.

Я настраиваюсь на удачу и успех.

Я концентрирую внимание на желаемых результатах.

Я контролирую свои мысли и действия.

Мне нравится меняться и расти!

Любовь и манипуляция

Новорожденные дети — само проявление божественности. Дети любят мир. Тесная связь и безусловная любовь к родителям приводят к тому, что дети начинают их копировать. Они имитируют не только поведение родителей, но даже их мысли. Как же нелегко жить детям в тех семьях, где родители говорят одно, думают другое, а делают вообще совсем не то, о чем говорят и думают!

Мы «подписываем» обязательство с душой своего ребенка задолго до его и даже своего рождения. Но, скажите, кого из нас учили сознательному зачатию, беремен-

ности и родам? Мы даже не подозреваем, что можем общаться с душой своего ребенка задолго до зачатия!

Готовясь к родам, сосредотачиваясь и активно участвуя в процессе, который происходит в теле матери, «беременная семья» — мать и отец — посылают любовь своему не рожденному еще ребенку, воспринимая его уже как члена семьи. Когда в течение беременности и родов ребенок воспринимает утверждающие любовь слова родителей, это намного облегчает его вход в наш мир. Такой ребенок будет преисполнен счастья и благодарности своим родителям!

Каждая женщина, приняв решение родить, дает добровольное согласие на то, что в любой момент может погибнуть от кровотечения, остановки сердца, недостаточности почек, может ослепнуть в результате атрофии сетчатки глаза, может остаться инвалидом... Вы никогда не задумывались над этим? Даже рожавшая женщина не всегда это понимает.

Мать дает силу и храбрость своему ребенку, помогая ему осваиваться в новом для него мире. Неизмерима роль Матери! Мать — это герой. Хотелось бы, чтобы это понимали не только мужчины и государственные мужи, но и сами женщины.

Дети — это подсознание родителей. Нивелируя свой собственный внутренний дискомфорт, родители навязывают детям кучу правил: как, с их точки зрения, правильно поступать, как правильно думать, как правильно использовать их личное время и т. п. Все эти правила навязывают ограничения, которые сводят на нет божественность детей. Через какое-то время дети перестают даже пытаться получить что-либо вне этих правил, осознавая, что не стоит бунтовать, хотя бы открыто.

Ребенок ищет любой способ, чтобы добиться расположения родителей.

Например, мать или отец говорят: «Дочка, ты же знаешь, что я тебя люблю, я за тебя волнуюсь, поэтому ты не пойдешь гулять во двор с подружками». И ты соглашаешься: еще бы, ведь родители тебя любят, и их запрет — это выражение любви. Как можно ослушаться своих любящих и любимых родителей!

Слова «я тебя люблю» выступают в роли главного козыря, который бьет все остальные причины. Так любовь становится инструментом, способом манипулирования детьми. Но, когда нам не доверяют, мы тоже начинаем сомневаться в искренности и честности окружающих. Так возникает травма предательства...

Дети часто обвиняют родителей, а родители детей. Но чем больше мы обвиняем, тем сложнее нам быть любящими и любимыми детьми Света. Чем больше мы отвергаем самих себя и окружающих, тем больше разрастается травма. А чтобы никто не увидел нашу травму и не сделал нам еще больнее, мы создаем новые формы поведения, надеваем маску.

Надевая маску, я надеюсь, что вы не увидите, что творится у меня внутри. Но в маске я больше не являюсь самой собой, и мое поведение лишь демонстрирует травму. Более того, когда я не хочу что-то в себе видеть, я притягиваю к себе людей, которые показывают меня, словно в зеркале, проявляя именно те качества, которые я отвергаю!

Лиз употребляет формулировку «страдающий травмой». Но я обратила внимание, что многие из нас не очень-то и страдают — настолько привыкли к своей роли и маске, что и снимать ее не хотят. В этом случае человека лучше

не трогать, даже если очень хочется поделиться новыми знаниями: ведь мы в другом увидели такое!!! Оставьте окружающих в покое, займитесь собой. Помните: в окружающих вы видите свое отражение. Как только вы начинаете меняться, духовно расти — меняется все ваше окружение.

Как появляются травмы и маски

Маленькие дети естественны и наслаждаются жизнью, они веселятся, шумят, бегают и скачут. Но стремление ребенка быть самим собой зачастую вызывает недовольство у взрослых. Ребенка стараются успокоить или заставляют замолчать. В результате он делает вывод, что быть естественным — нехорошо, неправильно.

Когда взрослые мешают ребенку быть ребенком, это нередко вызывает у него вспышки гнева. Подобные вспышки становятся настолько частыми, что к ним все привыкают и начинают относиться как к чему-то нормальному, вешая ярлык: «переходный возраст». Но даже если кризисы переходного возраста стали нормой, называть их естественными никак нельзя.

Если ребенку позволено быть самим собой, он будет вести себя естественно, уравновешенно и никогда не станет устраивать «кризисов». К сожалению, таких детей почти не бывает. Большинство детей переживают четыре этапа взросления.

- *Первый этап — познание радости существования, бытия самим собой.*
- *Второй этап — страдание из-за того, что быть самим собой нельзя, появление травм.*
- *Третий этап — период кризиса, бунт.*

- *Четвертый этап — уступки и создание маски: новой личности, соответствующей ожиданиям значимых взрослых.*

Некоторые люди увязают в третьем этапе и всю жизнь находятся в состоянии противодействия, гнева или кризиса. Пережив период бунта, многие из нас создают себе новые личности — те самые маски. Создавая их, мы пытаемся соответствовать ожиданиям взрослых и защитить себя от боли и страданий. Но все дело в том, что мы притягиваем в свою жизнь именно то, что не принимаем в себе, от чего хотим избавиться. В результате получается порочный круг...

Маска — это не только выражение лица. Это цвет кожи, жесты, любимые словечки и фразы, привычное поведение и многое-многое другое. Зачастую достаточно всего одного взгляда, чтобы безошибочно определить, какую маску человек носит чаще всего. Заметьте: чаще всего, но не постоянно! Наша психика подвижна, поэтому какое-то время мы носим одну маску, потом другую, меняя их в течение дня в зависимости от погоды, простите, от обстоятельств. Но основную, привычную маску мы носим чаще всего.

Наша первая задача — научиться понимать и осознавать, когда на нас надета маска, а когда мы являемся сами собой. Чтобы вернуться к самим себе, нужно исцелить глубинные травмы. Для этого необходимо научиться принимать себя со всем приобретенным опытом, ошибками, сильными и слабыми сторонами, желаниями, масками... Помните: Любовь исцеляет все! Это самое лучшее лекарство.

Немного подробнее нужно сказать об отличии маски от травмы. Прежде всего: травмы есть абсолютно у всех. Определить доминирующую травму можно по телосложению, маску — по поведению и речи.