

ЛИЗ БУРБО



Кой
си ти?

Ключ към твоето аз

enthusia**s**t

ЛИЗ БУРБО

Кой си ти?

Ключ към твоето Аз

Превод от френски
Гергана Соколова

enthusiast

София, 2022

Lise Bourbeau

Qui est-tu ?

Copyright © Lise Bourbeau, 1988

Лиз Бурбо

Кой си ти?

Ключ към твоето Аз

© Гергана Соколова, превод, 2022

© Enthusiast, дизайн на корицата, 2022

© Enthusiast – запазена марка на „Алто комюникейшънс
енд пбблишинг“ ООД, 2022

ISBN 978-619-164-472-8

Съдържание

ГЛАВА 1

Ти си душа, която еволюира 15

ГЛАВА 2

Ти си това, което виждаш 29

ГЛАВА 3

Ти си това, което чуваш 41

ГЛАВА 4

Ти си това, което казваш 53

ГЛАВА 5

Ти си това, което мислиш 69

ГЛАВА 6

Ти си това, което чувстваш 83

ГЛАВА 7

Ти си това, което ядеш 91

ГЛАВА 8

Ти си това, което носиш 103

ГЛАВА 9

Ти си... твоето жилище 113

ГЛАВА 10

Ти си формата на твоето тяло 123

ГЛАВА 11

Ти си твоите неразположения и болести 153

ГЛАВА 12

Ти си светлина 253

Благодарности

Благодаря на хилядите читатели, прочели първата ми книга. Големият брой истории, които хората ми разказваха по време на моите пътувания, по телефона или в писма, ме подтикнаха към написването на тази втора книга.

Безкрайно благодаря на всички, които помогнаха за реализирането ѝ: на Жан-Пиер Дойон, Мишел Жасмен, Огел Пелтие, Силви Салар, Франсис Льору, Пиер Наго, Гислен Жилбер и на Жоан Жете. Не мога да не спомена и ценното съучастие на моя вътрешен Бог – ИЗВОРЪТ!!!

Големи благодарности и на всички онези, които ще използват познанията в книгата, за да открият щастие в себе си и да го разнесат навсякъде около тях.

Посвещавам тази книга на трите ми деца – Алън, Антъни и Моника, които са най-удивителните ми учители по пътя на любовта.

Представяне

Тази книга съдържа дванайсет глави. Една от тях – Единайсетата, озаглавена **Ти си твоите неразположения и болести**, послужи за написването на отделна книга. Тя излезе през 1997 година и е озаглавена: **Твоето тяло казва: Обичай се!**

В нея авторката е добавила още двеста други неразположения и болести. Така включените там състояния стават общо 500. Госпожа Бурбо искаше да сподели с вас своите прозрения в областта на метафизиката и да разкрие разработения от нея метод, който позволява да се открият скритите убеждения, нарушаващи естественото функциониране на физическото тяло.

Каним читателя, жаден да търси блокажите на физическо, емоционално, ментално и духовно ниво, които причиняват неразположения и болести, да се снабди с този ценен справочник. Той се явява допълнително помощно средство в стремежа към личностното развитие.

Предговор

Преди една година написах предговора на моята първа книга: „Слушай своето тяло: Твоя най-голям приятел на земята“. Сега съм много щастлива, че пиша предговора на втората си книга „Кой си ти?“. Силно ти препоръчвам да прочетеш и предишната, ако това вече не се е случило, защото така ще разбереш по-лесно понятията, използвани тук.

Както в първата ми книга, и тук си позволявам да се обръщам към читателя на „ти“. Освен това, докато четеш, ще видиш, че използвам **женски род**, което не означава, че говоря само на жените. Използването на женски род е в съответствие с женския принцип, който е основополагащ за душата на всеки човек, без значение от неговия пол. По време на своите изследвания установих, че и мъжете, и жените са развили прекалено много мъжкия принцип. Това е следствие от факта, че живеем в една материалистична епоха и ева сега започваме да се измъкваме от нея.

Женският принцип е онзи аспект от човешкото съществуване, който го води към това да се доверява на живота, да постъпва инстинктивно, да следва интуицията си, да бъде в контакт със съзидателната

си мощ, да показва нежност и доброта. С течение на времето обаче жените са се отдалечили от своята женска природа, защото са искали да докажат на мъжете, че са силни и смели. Тези качества са сред характеристиките на мъжкия принцип, който управлява разумния аспект на интелекта. Женският принцип поражда идеи, а мъжкият използва разума, за да реализира тези идеи. Съумеем ли да изразим тези два принципа в еднаква степен, в нас и навсякъде около нас ще се възцари хармония.

Всяка глава от книгата завършва с мисъл, която може да ти се струва като избрана специално за теб. Силно ти препоръчвам да се концентрираш върху тази мисъл. Практиката ще има най-голям ефект, ако я правиш поне по двайсет минути всеки ден, след като прочетеш съответната глава. Нужно е да изпълняваш това упражнение, когато си сама. Сядаш удобно и възможно най-изправена на стол или в кресло, като внимаваш да не опираш главата си на облегалката. Кръстосваш ръце и крака, така че енергийният поток в теб да потече в посока от ляво на дясно. По този начин обединяваш мъжкия и женския принцип. Постепенно ще усетиш как физическата ти сила и концентрацията ти се увеличават.

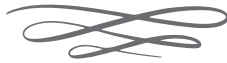
Концентрирай ума си върху мисълта от книгата и в същото време започни да наблюдаваш дишането си. При всяко вдишване си представяй как бяла светлина прониква в твоето тяло и се насочва към сърцето ти. При всяко издишване изпращай навън, към света, тази ярка и красива светлина, която символизира безусловната любов към всички, които обичаш. Така с всяко вдишване и издишване ти получаваш и даваш любов. Това дихателно упражнение ще ти помогне много, за

да се отпуснеш, и ще забележиш, че през деня се концентрираш по-добре.

Ще бъда с теб по време на цялото това вътрешно пътуване, което ще предприемеш. Заедно с теб ще бъде и вътрешният ти Бог, който ще те води в тълкуването и разбирането на преживяното. Нека тази книга ти помогне да опознаеш себе си и **да откриеш необикновения човек, който се крие в теб. В резултат ще ти бъде много по-лесно да се обичаш и да раздаваш любовта си на хората и на света.**

Лиз Бурбо
(ноември 1988 г.)

ГЛАВА 1



Ти си душа, която еволюира



Ти си душа, която еволюира, докато е на земята. За да се случи това обаче, душата ти се нуждае от превозно средство, което е твое то тяло. Душата ти е разположена в центъра на това превозно средство, тоест в областта на сърцето. И всичко, което тя желае да осъществи тук, на земята, е хармония. Хармонията всъщност е пълното щастие. Единственият начин да успее е чрез безусловната любов или като обича без очаквания! Неслучайно душата е разположена в областта на сърцето! Точно като отваряме сърцето си, ние помагаме на нашата душа да еволюира. От своя страна тялото – превозното средство или обвивката на нашата душа, е израз на това, което тя преживява. С еволюирането на душата нейното превозно средство става все по-съвършено. Колкото повече се развиваш, толкова по-умело владееш и живота, и сетивата си.

Можем да сравним земята с училище, в което постъпваме, за да се образуваме, да придобиваме повече знания за себе си и да разберем какво точно трябва да променим, за да достигнем до пълното щастие, което е причината за нашето съществуване. Това, което се случва тук, на земята, прилича на онова, което става в училище.

Представи си, че решаваеш да отидеш в университет. Имаш добри намерения: искаш да се образоваш. Да

предположим, че мечтаеш да станеш инженер. Записваш се и започваш да посещаваш занятия. Скоро обаче разбираш, че е много по-трудно, отколкото си си представяла. Освен това условията в университета не ти допадат особено, както и хората, с които се срещаш там. Може би не харесваш преподавателите си толкова, колкото би искала. В крайна сметка всичко се оказва много по-трудно от предвиденото. В такъв случай имаш избор: или да изоставиш всичко и да правиш нещо друго, или да започнеш да се учиш на толерантност, търпение и разбиране. Ако избереш второто, в някакъв момент вероятно ще откриеш, че условията не са толкова мъчителни, колкото си мислела в началото, тъй като сега гледаш на нещата по различен начин.

Всеки път, когато се завръщаме на земята, ние усвояваме различен урок и нов опит. Идеята е, че всичко, което научаваме, трябва да ни помага да обичаме повече хората около нас, природата и т.н., за да влезем в по-близък контакт с Бог – създателя на тази голяма вселена, която се намира и у всеки един от нас.

Дори най-големите учени и гении следва да посветят проучванията си и да отгадат умовете си в служба на човечеството, за да може всеки да познае голямата хармония, от която сме частици. Човек, който използва дарбите, енергията или времето си за нещо, противоречащо на законите на любовта, ще трябва да плати цената. Плащането може да стане в този или в следващ живот.

Всяко действие, дума или чувство, което противоречи на Великия закон на любовта и причинява страдания, рано или късно се обръща срещу самия човек и той ще го преживее отново. С други думи, във всеки живот ние трупаме действия, мисли и думи, които не

са благотворни за нас самите или за другите, и трябва да ги преживеем отново, за да разберем или усетим със сърцето си какво сме причинили. Това е големият **Закон на кармата** (причина и следствие). Ето защо във всеки следващ живот ние трябва да се стремим да се освобождаваме от натрупаното през миналите прераждания, за да продължим по пътя, който ни води към пълното щастие.

Сега влизаме в **ерата на Водолея**. Към земята е насочена силна енергия, за да помогне на хората да еволюират много по-бързо отпреди. За един живот ние можем да осъществим това, за което в миналото са били необходими десетки прераждания. Ето защо е голяма привилегия да живееш точно сега на земята.

Всичко, което се случва в живота ти, си има причина и тя е да се научиш да обичаш повече. Ето защо, вместо да се сърдиш постоянно на Пиер, Жан или Жак за това, което ти се случва, и да обвиняваш другите, вгледай се в себе си и знай, че сегашното ти преживяване е част от твоя житейски план. То ще продължи толкова дълго, колкото дълго се противиш да го приемеш. А може да продължи и цял живот. От мига, в който приемеш, че щом береш тези плодове, значи това си посял, и от мига, в който си зададеш следните въпроси: „Какво трябва да науча от това? Как мога да обичам повече благодарение на преживяното от мен сега?“ , неприятната ситуация ще започне да се променя. Всичко, което се случва в живота ти, е временно, и само ти можеш да решиш дали то да продължи дълго или не.

Настоящото ти тяло е богат източник на информация за състоянието на душата ти. Тялото е невероятно! В следващите глави ще откриеш, че то наистина е отражение на душата ти. Когато се опит-

ваме да разберем структурата на човешкото същество, ние можем да го представим като обединение на три аспекта: дух, душа и тяло. Можем да го разделим и на седем, ако изхождаме от представата за седемте енергийни центъра.

Представи си душата си като малко слънце в теб. Всеки път, когато ти извършиш акт на любов, например даваш любов, чувстваш любов, говориш с любов, това слънце става по-голямо и се превръща в твой мощен източник на топлина и светлина. Колкото по-голямо става това вътрешно слънце, толкова повече светлина излъчваш около себе си. Така слънцето топли не само теб, но и хората от твоето обкръжение. Светлината на вътрешното ти слънце осветява мислите, желанията и целите ти. Всичко ти става много по-ясно и изпитваш увереност в това, което правиш.

Твоята светлина помага и на близките ти, които ще се почувстват озарени при общуването с теб. Ще развиеш дарбата да казваш подходящите думи в точния момент, а другите ще ти бъдат благодарни, че ги даряваш с тази светлина. Ето каква е душата, която приема своя вътрешен Бог.

За да еволюираш, е необходимо да приемеш промяната, без която не е възможно никакво израстване. Огледай се около себе си: има много какво да научиш, като съзерцаваш дърветата, цветята, цялата природа. Когато гледаш растежа на една роза, не осъзнаваш ли, че тя се променя постоянно? Ако розата спре да се развива и да расте, тя ще умре. Така е и с хората.

Прави ми впечатление, че сега на тази земя има много хора, които обитават физическо тяло, но не живеят наистина. Може да се каже, че те по-скоро съществуват. На практика са почти мъртви. Причина-

та е, че тези хора са се затворили напълно за енергията на любовта. Тяхното съзнание се пробужда много бавно и те сами си пречат да изпитат усещане за вътрешно щастие.

Страхуваш ли се от промяната? Не се тревожи! Така е при повечето хора, тъй като досега се е вярвало, че да се промениш означава да се провалиш. В ерата на Рибите, която е била епоха на голям материализъм, хората са решили, че да правиш винаги едно и също нещо е признак на стабилност, на мъдрост. Виж само как са живели предците ти: твоите родители или баба и дядо вероятно са живели на едно и също място, работили са на едно и също място, упражнявали са една и съща професия и са изповядвали едни и същи ценности през целия си живот. На практика не са имали шанс за каквато и да било промяна. На трийсет години са имали същите разбирания за добро и зло като на деветнайсет. Еволюцията се е случвала много по-бавно тогава.

С идването на ерата на Водолея, която е и ера на духовността, ние вече не можем да живеем по този начин. Все по-рядко се срещат хора, които упражняват една и съща професия в продължение на четирийсет години. Колко хора напускат работа, за да станат фермери например или за да се отдадат на напълно различна дейност от всичко, което са правили преди? Подобни промени са нормална част от еволюцията на земята, която се осъществява в момента.

Колко хора имат чувството, че са се провалили само защото се развеждат? Защо мислиш, че в днешно време има толкова много разводи? Дали защото хората са по-лоши от преди? Не! Случва се, защото нуждата от промяна и развитие е много по-силна у хората

и когато двама съпрузи не могат да еволюират заедно, няма как да не се стигне до раздяла. Нуждата от промяна и развитие е толкова мощна сила, че никой на света не може да ѝ попречи. Когато единият от двамата партньори постоянно се съпротивлява на житейските избори на другия, се стига дотам, че двамата не могат повече да живеят заедно.

Ако всеки един от партньорите успее да приеме другия и да разбере, че за момента не могат да съжителстват поради твърде големи различия в житейския си избор, раздялата се случва много по-леко. С други думи, когато промяната става в среда на хармония и при взаимно съгласие, и двамата разбират, че раздялата е необходима и ги учи на нещо. Тези двама души биха могли да заживеят отново заедно един ден, кой знае. Те биха могли да продължат да общуват и дори да бъдат приятели. Ако обаче раздялата протече с ненавист, омраза или злоба, то това е много тъжно за душата, която иска да изпитва само любов.

Важното е, че всеки от нас винаги върви към все по-голяма любов както към себе си, така и към другите. Реалността ти се определя от преживяванията на твоята душа, а не от събитията, на които си свидетел или в които участваш. Това, което ни заобикаля, е една огромна илюзия. Бихме могли лесно да го установим, когато вземем например десет души, участващи в някакво събиране. Ако ги помолим да опишат мястото, където се намират, да кажат кой ги е посрещнал и какво се е случило по време на вечерта, нито една история няма да се припокрива с останалите. Всеки ще е видял мястото, хората и вечерта по различен начин. Защо? Защото ние постоянно изграждаме живота си въз основата на нашите възприятия. Създаваме го

така, че да преживяваме някакъв опит и да опознаваме себе си, за да открием какво трябва да променим. При всеки човек този процес е различен.

Друг пример: Да вземем едно семейство с три деца и да помолим децата да опишат родителите си. Ще установим, че те все едно имат различни баща и майка. Едното ще намира майка си за твърде строга, другото баща си за много мил и т.н. Мненията в този случай се различават според възприятията на децата, а въпросното възприятие се определя от това, което всеки има да учи от семейната среда.

Защо на хората, които имат по-материалистична нагласа към живота и не обръщат внимание на духовното, им е толкова трудно да изпитат щастие? Защото дълбоко в себе си те знаят, че душата има нужда да се храни, **да обича и да живее на нивото на „съм“**, а не само на нивото на „имам“! Колкото повече неща притежават материалистите, толкова повече искат. Те винаги търсят нещо повече и по-добро. Не си дават сметка, че това „повече“ е контактът с тяхното вътрешно слънце, техният вътрешен Бог, който просто иска да се прояви чрез душата посредством любовта.

Какъв е смисълът от богатството, ако сърцето е нещастно? Когато то е тъжно, емоциите управляват живота ни и здравето ни се разклаща. Тогава за какво са материалните блага – парите, хубавата къща, яхтата и пътуванията? Това, което душата ти иска, е да използваш всичко около теб, за да си помогнеш по пътя, за да влезеш в контакт с вътрешния Бог, който присъства у всеки един от нас, в природата и във всичко съществуващо. Душата ти копнее да откриеш величието ѝ, вместо да се оплакваш от нежеланите аспекти на жизнения си опит.

Много добър ориентир в процеса на себепознание е да видиш дали оценяваш себе си по това, което даваш на другите, или по това, което получаваш. Вместо да даваме щедро и без очаквания, ние се пазарим. Ако забележиш, че го правиш, значи ти се оценяваш въз основа на това, което получаваш от другите. Някой ти е направил комплимент? „Ах, боже мой! Сигурно съм добра, щом ми го казват!“ Друг ти дава подарък? „Този човек навярно ме обича, за да прави такъв жест!“ Виждаш ли? Това значи да оценяваме себе си според полученото и точно тогава гушата страда. Когато имаш много очаквания, ти изпитваш и много емоции. А когато изпитваме емоции, гушата ни вика: „Помощ!“ Вместо да се обичаме, да приемем себе си и да обичаме другите, ние имаме очаквания и това противоречи на Закона за любовта.

Всеки ден гледай на себе си според това, което си дал, и така ще разбереш колко струваш! Можеш да дадеш само това, което притежаваш! Така ще разбереш, че вече не е нужно да полагаш толкова усилия, за да се погреди животът ти. Нещата ще се наредят от само себе си, ако се концентрираш само върху твоята голяма стойност и раздаваш любов, без да искаш нещо в замяна.

Друг начин да даваш е да простиш. Веднага щом простиш на някого, каквато и обида да ти е нанесъл, ти прощаваш и на себе си за същата грешка, за същото нездравословно поведение. Прощката идва по-лесно, когато човек си даде сметка, че другият е постъпил по най-добрия начин, на който е способен, и че го е обидил по-скоро заради собственото си страдание, отколкото поради липса на любов. Всичко, което ти се случва, си има причина и това разбиране ти помага да премахнеш от живота си последствията от кармата. Дори да не си спомняш да си наранила някого по този начин,

обидата, на която си жертва, продължава да бъде плод на твоите действия, който ти береш, защото това си посяла. Ако ти причинят болка в даден момент от живота, това означава, че и ти си причинила болка на друг – мислено, с думи или с действие, в това прераждане или в някое друго.

Няма нужда да си блъскаш главата, за да разбереш къде, кога и на кого си сторила нещо лошо. Трябва само да приемеш, че Големият космически закон за причината и следствието никога не греша и не може да допусне несправедливост. Прощавайки на някой друг, ти прощаваш на себе си и позволяваш на душата си да узрасне.

Сега около нашата планета витаят толкова много омраза, егоизъм, злоба и обида, тъй като множество хора изпитват точно такива емоции с ниски вибрации. Всеки път, когато извършваш някакъв акт на любов, ти изпращаш малко повече светлина около земята и лекуваш частица от нейната кафяво-сивкава аура, която показва колко болна е нашата планета.

Като наблюдаваме хората около нас, установяваме тъжната истина, че повечето от тях, вместо да се обичат и да изпитват любов, си служат с болката, за да се защитят от самата болка. Искаш пример? Онези, които най-много се страхуват от отхвърляне, първи отхвърлят някого, защото си мислят, че така ще се предпазят от евентуално пренебрегване в бъдеще. Така те губят нещо ценно само и само да се застраховат срещу загуба. Хората съдят, за да се предпазят от чуждото осъждане. По същия начин и обвиняват, за да се предпазят от обвинението на другите. Това е един порочен кръг, който продължава до безкрай, тъй като това, което ние правим, се връща постоянно към нас заради Закона за причината и следствието.

Взледай се внимателно в живота си и в това, което не ти харесва в него. Не ти е приятна критиката, която ти отправят? Провери дали ти самият не критикуваш другите. Промени постепенно енергията си и твоето обкръжение ще се превърне в среда на любов, щастие и мир.

В края на всеки човешки живот душата няма как да вземе материалните блага, натрупани по време на земния ѝ път. Тя взема със себе си само резултатите от изборите, които е направила, докато е била във физическо тяло. Тези избори са следствие от емоции и събития, които душата е преживяла и предизвикала. Винаги има полза от всяка победа на любовта, спечелена в трудни ситуации. Душата съхранява тези победи и никога повече няма да се наложи да премине през подобни трудни ситуации.

Както вече казах, нашата душа преживява различни опитности на всеки етап от своето развитие. В началото на живота няколко фактора вече са предопределени. Например преди раждането душата вече е решила от какви родители има нужда в бъдещия си живот, страната и града, където ще се роди, дали тялото ѝ ще е дребно или едро и т.н. Това, което никой не може да предопределени обаче, е начинът, по който личността ще реагира на тези избори. Именно реакциите ни и решенията, които вземаме по отношение на вече предопределените преживявания, позволяват на нашата душа да еволюира по-бавно или по-бързо. Така ние сами определяме степента си на щастие във всяко отделно прераждане.

Главите, които следват, със сигурност ще ти бъдат много полезни, тъй като вероятно и твоето желание е да еволюираш, да разбереш повече за изминатия път, както и за този, който ти остава да извървиш.

Както ти препоръчах в предговора, медитирай върху следната мисъл през следващите седем дни. Не е необходимо да полагаш усилие. Просто остави на повърхността на съзнанието ти да изплува всичко, което иска да излезе, без да се противиш.

**ТОВА, КОЕТО СЪМ, Е ПОДАРЪК ОТ МОЯ БОГ. ТОВА,
КОЕТО СЪМ АЗ, СЛЕД КАТО СЕ ОСЪЗНАЯ, Е МОЯТ ПО-
ДАРЪК КЪМ БОГ.**

Лиз Бурбо
КОЙ СИ ТИ?
Ключ към твоето Аз

Превод *Гергана Соколова*
Отговорен редактор *Мария Чунчева*
Редактор *Йоана Йорданова*
Дизайн на корица и предпечат *Enthusiast*
Коректор *Цвета Нинкова*

Френска. Първо издание.
Формат 60x90/16
Печатни коли 17
ISBN 978-619-164-472-8
Издава

enthusiast

Запазена марка

на „Алто комуникейшънс енд пбблишинг“ ООД

София, бул. „Васил Левски“ №31

тел. 02/ 943 87 16

email: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите от

www.enthusiast.bg



Печат РОПРИНТ



Лиз Бурбо е световноизвестен психолог и автор на 26 книги за самопознание и самопомощ, продадени в близо 5 милиона екземпляра. От откриването на нейната школа през 1982 година учението ѝ е помогнало на огромен брой хора да променят живота си към по-добро. СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО – най-голямото училище по личностно развитие в Канада – вече има свои работни ателиета в повече от 20 страни.

Любознателният читател, който се обръща към себе си, задавайки си въпроса „Кой съм аз?“, ще открие в тази книга важни напътствия за дългия и предизвикателен процес на себеопознаването.

Благодарение на практични примери от всекидневието и анализирайки какво мисли, казва, чува, вижда или чувства, той ще научи много за себе си. Дори наблюдението на облеклото или на мястото, където живее, може да хвърли светлина върху личността му.

Лиз Бурбо описва в детайли и значението на формата на тялото на човек, а повече от 250 неразположения и болести са обяснени от гледна точка на тяхната метафизична същност, като по този начин се дава възможност да бъдат открити първопричините им. В резултат имаме изцеление, подобряване на качеството на общуване между хората и на живота като цяло. И достигане до една по-добра форма на нашия Аз.

Тази книга ще помогне на всеки да опознае себе си и да открие необикновения човек, който се крие в него. А така ще ни бъде много по-лесно да се обичаме и да раздаваме любовта си на хората и на света.

www.enthusiaist.bg



9 786191 644728

Цена 20 лв.