


ЛИЗ БУРБО



Слушай
своего
тяло

Твоя най-голям приятел
на земята

Преработено и допълнено издание

enthusiast

ЛИЗ БУРБО

Слушай
своего
тяло

Твоя най-голям приятел
на земята

enthusiast
София, 2019

Lise Bourbeau
ÉCOUTE TON CORPS
Ton plus grand ami sur la terre (Révisée et augmentée)
Copyright © Lise Bourbeau, 1987

Лиз Бурбо
Слушай своето тяло – твоя най-голям приятел на земята
Допълнено и преработено издание

© Гергана Соколова, превод, 2019
© Биляна Славкова, дизайн на корица, 2019
© „Алто комюникейшънс енд пबблишинг“ ООД, 2019
© Enthusiast – запазена марка на „Алто комюникейшънс
енд пбблишинг“ ООД, 2019

ISBN 978-619-164-292-2

Благодарности

От цялото си сърце благодаря на всички вас, които по-вярвахте в мен. Вашата вяра ме насърчи да напиша тази книга.

Искрени благодарности на хората, които ми помогнаха да издам първата книга през 1987 година: Дьониз Трепание, Пиер Наго, Огет Пелтие, Луза Климуско, Даниел Тюркот, Лиз Фотьо и Едит Пол.

Специални благодарности на Жан-Пиер Ганьон, управител на издателска компания LES EDITITONS ETC, който винаги ми вдъхва смелост и ме подкрепя при издаването на всички мои книги.

Благодаря също така на Моника Шийлдс, главен директор на училище СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО, която винаги е до мен.

Специално благодаря и на всички читатели на тази книга, които с нейна помощ ще пръскам любов навсякъде по земята.

Посвещавам тази книга на моите родители, братя и сестри, на двамата ми съпрузи и трите ми деца, от които съм научила толкова много. Впрочем аз и до днес продължавам да уча какво е истинска любов.

Предговор

Книгата, която сега държиш в ръцете си, е написана специално за теб. Без да съзнаваш, ти се впускаш в нещо, което, надявам се, ще промени твоя живот.

Каквато и да е причината, поради която си отворил тази книга, бъди сигурен, че чрез тези страници аз ще станa твоят голям приятел. И сега, когато ме избра, винаги ще бъда до теб.

Позволих си да ти говоря на „ти“, за да те почувствам по-близък. И като един истински приятел най-голямото ми желание е да ти помогна. Ще се опитам да отговоря на въпросите ти, да те напътствам и да разкрия богатството, което се крие в теб.

Нищо обаче не мога да направя без твое участие. Ако целта ти е да прочетеш тази книга и след това да попълниш библиотеката си с нея, вероятно ти самият не желаеш да си помогнеш. Трябва да решиш това сега.

Методът ми е прост. Достатъчно е да прочетеш всяка една глава и да приложиш прочетеното в живота при нужда. След всяка глава предлагам няколко упражнения. Ако следваш внимателно насоките, ще имаш щастието да откриеш всички предимства на тази книга.

Съдържанието ѝ е плод на изследвания, проучвания и лични наблюдения в продължение на повече от четиридесет години. Аз самата съм изпробвала всичко, разказано в нея. Щастието ми беше толкова голямо, че няколко години

по-късно се убедих, че трябва да запозная и другите със законите на живота и да напиша книга.

Досега хиляди са преобразили живота си по този начин. Научили са се да откриват себе си и да усещат все повече онзи вътрешен мир, който често смятаме за недостижим.

Пожелавам ти приятно прекарване със самия себе си. Отдели необходимото време, не прескачай нито един етап и ти също ще откриеш невероятни неща.

С обич,
Лиз Бурбо

Пролог

Деших да преработя тази книга в чест на 25-годишнината от нейното издаване. Първото издание се появи през 1987 година, а 2012-а ме подтикна да направя някои промени. През последните двадесет и пет години са продадени 800 000 екземпляра, а книгата е преведена на 19 езика.

Опитах се да запазя във възможно най-голяма степен оригиналната ѝ структура, като я съобразих със съвременното учение на СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО. Със сигурност през последните години съм открила много нови неща, които искам да споделя с теб. Основното учение обаче е същото. През този дълъг период открих допълнителни средства, с помощта на които по-точно да обясня понятията, за да бъдат по-достъпни и по-лесноприложими.

След излизането на първата книга последваха още двадесет и една, благодарение на които имаш достъп до цялото ми учение.

1 ЧАСТ

ВЕЛИКИТЕ ЗАКОНИ
НА ЖИВОТА

Глава 1

Основна цел на всяко човешко съществуване

З адавал ли си си вече въпроса какво правиш тук, на Земята? Каква е целта на твоето съществуване? Всъщност, доста хора не знаят.

Отговорът обаче е прост. Ние всички имаме еднаква цел, еднаква причина да сме тук: **ДА СЕ РАЗВИВАМЕ, ЗА ДА ОСТЪЗНАЕМ КОИ СМЕ.**

Всичко ЖИВО расте. Огледай се около себе си. Когато едно цвете или едно дърво спре да расте или цъфти, то умира. Така е и с хората. Всеки индивид трябва да расте и да върви напред в своята еволюция. Да расте, за човека означава да „израства вътрешно“. Душата ти израства през целия живот за разлика от физическото тяло, което спира, след като се превърнеш във възрастен.

Но как да растем? ИСУС ни е научил на това и го е предал много просто с твърдението, че двете основни истини за човека са да ОБИЧА и да ВЯРВА. Това не изглежда никак сложно само по себе си, но тези два закона няма да бъдат разбрани, докато човекът сам си създава проблеми от всякакъв характер.

ИСУС, това велико създание, е дошъл на Земята в началото на миналата ера, Ерата на Рибите, и за нещастие неговото учение се е нуждало от почти две хиляди години, за да започне да се приема. Ние всички трябва да умеем да обичаме, за да изживеем по-добре тази нова епоха, която започна в началото на това хилядолетие – Ерата на

Водолея. Тя ни носи необходимата енергия, за да живеем интелигентно.

Казват, че когато човекът се научи да обича сам себе си, както и ближния си, той ще владее материята и съществуването му на Земята повече няма да е необходимо.

Земята трябва да се възприема като една същност, тоест като гуша, като човек. Следователно и нейната цел е да се развива. Всяко човешко същество се приема като клетка на Земята, така както неговото тяло има хиляди клетки. Ако всяка една от тези клетки е здрава, тялото ти ще е здраво и ще ти е приятно да живееш с него. Така е и със Земята.

Всеки индивид трябва да се пречиства, да се поддържа в добро физическо, ментално и емоционално здраве, което е характерно за интелигентния и духовен човек. Така на Земята ще царя хармония и тя ще се превърне в място, изпълнено с любов, мир и щастие.

Ти си тук, на Земята, за да се погрижиш за собствената си еволюция, а не за тази на другите. Следователно е излишно да влагаш цялата си енергия в това да съдиш, да напътстваш или да ръководиш живота на околните. В действителност ти си на Земята единствено заради себе си.

В книгата ще откриеш начини и средства, които ще ти позволят да се превърнеш в ГОСПОДАР на живота си. Докато развиваш увереност в своята вътрешна сила, а любовта в теб нараства, ти ще отделяш такава енергия, че реакциите ти към средата и към самия теб ще се променят напълно и животът ти ще се промени към добро.

Земята (или обществото) е толкова силна, колкото най-слабия индивид, така както една верига е толкова силна, колкото най-слабата ѝ брънка.

Някои твърдят, че Земята в нейната цялост се е развила много през последните сто години. Това е така, но трябва да разберем, че ние се развиваме основно физиче-

ски, материално, а не духовно. Накъде ни води всичко това? Нека се огледаме: изникват все повече аптеки, болници, за-твори и приюти. Хората страдат от все повече болести, а всяка година се появяват нови и нови. Информационните медиуми (телевизия, радио, вестници, кино) всекидневно ни показват жестокости, които са се случили... Това отражение на интелигентна еволюция ли е? Има защо да е недоволен човекът.

Именно това недоволство може би изпитваш и ти сега, в настоящия си живот. А това без съмнение е причината, поради която четеш тази книга. Дълбоко в себе си осъзнаваш, че има някаква празнина в теб, която постоянно се опитваш да запълниш. Но дали търсиш на правилното място? Въпросът не е да гледаш около себе си, а вътре в теб. Там е твоят голям приятел. Той е божествен. Това е твоят вътрешен БОГ, който е там само за теб, за да те води и да ти се притича на помощ.

Надявам се, че от тук до края на книгата ти ще ГО откриеш наистина и ще усетиш НЕГОВИТЕ проявления чрез всички преживявания, които имаш. В този момент ти ще узнаеш, че с НЕГОВАТА вечна сила ще можеш да направиш всичко, което желаеш в живота.

Сигурно се питаш: „Но как така това е едновременно толкова просто и толкова непостижимо? Знаем, че човек може да направи всичко, да изпълни всичко, тогава защо има толкова малко хора, които го правят?“

Всъщност въпросът ти е напълно уместен. В наши дни има много малко хора на Земята, които са пълни господари на живота си... Но не се отчайвай, защото постепенно хората започват да се пробуждат. Задават си все повече въпроси и искат да стигнат по-далече, тъй като сега по-добре осъзнават, че съществува и нещо друго. Това е ерата на духовността. Не е лесно обаче за човека да вникне в това. От една страна, егото му е твърде голямо и го доминира, а

от друга страна, изпитва страх – страх да не открие чудовище в себе си!

Всъщност откъде произтича този страх? Възможно е да идва от полученото образование или пък да е следствие от предишен живот. Няма значение, защото е време да оставиш миналото зад себе си. Всъщност, миналото е минало: не можеш да го промениш днес. Най-ценният момент на света е този, който изживяваш днес. А бъдещето зависи само от теб и от това, което мислиш сега.

Държа да те предупредя, че е възможно да изпиташ известно объркване, докато четеш тази книга, ако си още в началото на твоето личностно израстване. Възможно е също така да изпиташ усещането, че основите на твоето съществуване се разклащат, че всичко ще се срути. Но не се безпокой. Това е само илюзия. Това разклащане е доказателство за това, което се случва в дъното на душата ти и че ти си решил да я изчистиш, за да подобриш качеството на своя живот.

Когато си по-внимателен към своите мисли, записваш се на курсове, посещаваеш конференции или четеш книги, ти се опитваш да се развиваш и да се пречистваш. Необходимо е да действаш, ако искаш животът ти да се подобри. Като повтаряш тези действия, ти се пречистваш още повече. Да вземем примера с чаша мръсна вода, в която съвсем бавно сипваш чиста вода. Постепенно водата ще се пречисти и пред теб ще стои чаша с чиста и бистра вода. Това се случва и в теб, когато се заемеш с духовното си израстване. Може проблемите ти да ти се струват многобройни, да се чувстваш объркан, но повтарям още веднъж – това е само илюзия. И е така, защото започваш да ставаш по-осъзнат. Знай, че трайните ти усилия скоро ще бъдат щедро възнаградени.

Лиз Бурбо
СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО – ТВОЯ
НАЙ-ДОБЪР ПРИЯТЕЛ НА ЗЕМЯТА

Превод *Гергана Соколова*
Редактор *Мария Чунчева*
Коректор *Цвета Нинкова*
Дизайн на корица *Биляна Славкова*
Предпечат *Десислава Борисова*

Канадска. Допълнено и преработено издание.
Формат 60x90/16
Печатни коли 18,5

ISBN 978-619-164-292-2

Издава

enthusiast

Запазена марка
на „Алто комуникайшънс енд пбблишинг“ ООД

София, ул. „Кракра“ № 20
тел. 02/ 943 87 16
e-mail: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите
от www.bookstore.enthusiast.bg



Печат РОПРИНТ ЕАД



Световноизвестната писателка Лиз Бурбо е автор на 24 книги, които са продадени в близо 5 милиона екземпляра. От откриването на нейната школа през 1982 година учението ѝ е помогнало на огромен брой хора да направят конкретни промени в ежедневието си и да подобрят живота си. **СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО** – най-голямото училище по личностно развитие в Канада – вече има свои работни ателиета в повече от 20 страни.

Лиз Бурбо посвещава живота си на стремежа да преодолява собствените си ограничения и да споделя своите открития с широката публика. С огромна страст тя помага на хората да постигнат това, за което повечето от тях жадуват – радост, мир, спокойствие, сбъждане на мечтите и желанията, както и да разкрият огромния потенциал в себе си. Ето защо Бурбо напомня колко е важно да обръщаме внимание на всичко, което се случва в нас – във физически, емоционален, психически и духовен план.

Тази книга е плод на изследвания, проучвания и лични наблюдения на авторката в продължение на повече от четиридесет години. Тя ще ви предложи много конкретни и ефикасни начини, за да постигнете вътрешно усъвършенстване. А практическите упражнения в края на всяка глава ще ви помогнат да осъзнаете себе си, нуждите си и онова, което можете да дадете на околните. Хиляди хора вече са преобразили живота си по този начин. Научили са се да откриват себе си и да усещат онзи вътрешен мир, който често смятаме за недостижим. И са разбрали, че всичко, което избираме да имаме, и всичко, което решаваме да правим, винаги трябва да бъде с единствената цел да бъдем каквито искаме да сме.

www.enthusiaast.bg



9 786191 642922

Цена 18 лв.