

ЛИЗ БУРБО

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ОБЯЗАТЕЛЬСТВО, ЧУВСТВО ВИНЫ

АННОТАЦИЯ

Чувство вины — одна из главных причин всех неприятностей, болезней и других несчастий современного человека. Чтобы избавиться от этого чувства, необходимо глубоко осознать его сущность и причины, а для этого в первую очередь разобраться с понятиями ответственности и обязательства.

На общеизвестных, типичных примерах Лиз Бурбо обстоятельно и доступно раскрывает диалектику ответственности человека — перед самим собой прежде всего. Снять с себя иллюзию вины означает сделать великий шаг к раскрытию своей божественной сущности.

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо всем тем, кто посещает мои лекции и семинары.

Благодаря вашему стремлению к более высокому качеству жизни, вашему интересу к учению Слушай Свое Тело и вашим многочисленным вопросам я смогла основать эту серию «Слушай Свое Тело».

Огромное спасибо специалистам, которые продолжают с самого начала сотрудничать со мной с тем, чтобы все книги выходили во время.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приведенные в этой книжке вопросы были заданы мне такими же, как и вы, мужчинами и женщинами на моих лекциях и курсах.

Эта книжка задумана для того, чтобы помочь вам применить на практике понятия, раскрытые мною в предыдущих книгах. Тем, кто их еще не читал, настоятельно советую сделать это прежде, чем приступить к дальнейшему чтению.

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книжки, прочтите вопрос и сначала дайте на него свой ответ, а затем читайте мой.

Вы заметите, что от женщин поступило больше вопросов, чем от мужчин. Это легко можно было предвидеть, поскольку мои уроки и лекции по личностному развитию и посещает гораздо больше женщин, чем мужчин. И женское начало само по себе направляет нас на личностный внутренний поиск. Кроме того, вы заметите, что большинство вопросов с равным успехом могли бы быть заданы и мужчинами.

Несколько раз в ответах я напоминаю о необходимости прощать другим и прощать самому себе. Учитывая важность этой темы, я не стала подробно останавливаться на ней, считая целесообразным более глубоко раскрыть ее в следующей книге. Я напоминаю и о том, что каждый человек, повстречавшийся на нашем пути, может помочь нам познать себя лично. Я объясняю эту теорию «зеркала» в моей первой книжке «Интимные отношения».

Некоторые из вопросов, приведенных в этой книжке, могут повторяться и в других книгах, поскольку они затрагивают многие взаимосвязанные темы, такие, как, например, ответственность и чувство вины, эмоции, общение и страх.

Все ответы, данные в этой книжке, основываются на подходе, который уже зарекомендовал

себя и который стоит в самом центре жизненной философии, преподаваемой в Центре «Слушай Свое Тело». Я, тем не менее, не претендую на то, что у меня есть ПОЛНЫЙ ответ на все. Но прежде чем сказать себе: «Я уверен, что это решение не даст мне нужного результата» и забыть о нем, я настоятельно советую вам опробовать его по меньшей мере три раза. Не позволяйте своему интеллекту сыграть с вами злую шутку! Пусть решает ваше сердце, а не страх, порожденный менталитетом.

Если для управления своим настоящим мгновением вы все время пользуетесь только тем, чему научились в прошлом, и не экспериментируете ни с чем новым, не удивляйтесь тому, что в вашей жизни нет серьезных изменений к лучшему.

Вы хотите улучшения? Тогда выбирайте новый опыт!

Желаю удачи!

С любовью, Лиз Бурбо

Что означает «быть ответственным»?

Быть ответственным означает способность отвечать за последствия всех своих решений, своих действий, слов и реакций. Я специально говорю «своих», а не решений, действий, слов и реакций других людей! Это означает, что мы не несем ответственности за внешние события, которые напрямую затрагивают нас, например, за то, что другие делают или говорят нам. Может быть, мы не должны отвечать за автомобильную катастрофу или за пожар в нашем доме; зато мы однозначно несем ответственность за свою реакцию на эти события! Вот в чем разница. Наша реакция на какое-либо событие влечет за собой ряд действий — они могут быть весьма различными в зависимости от того, какую реакцию мы проявляем. Все, что с нами происходит, делается для того, чтобы помочь нам взять на себя ответственность за собственную жизнь, то есть отвечать за последствия каждого сделанного нами выбора.

Как оставаться самим собой, не травмируя при этом окружающих?

В следующий раз, когда у вас возникнут подобные сомнения, спросите себя: «Действительно ли я обидел этого человека или мне кажется, что я его обидел?» Часто мы чувствуем себя ответственными за душевное волнение или обиду у кого-то другого, даже не проверив, действительно ли была нанесена обида. Впрочем, даже если и было намерение сделать что-то нехорошее, кто может сказать, что тот другой был действительно обижен? Иногда мы задеваем человека, сами того не желая, а бывает и так, что хотим его задеть, но нам не удается этого сделать. Невозможно быть уверенным в реакциях других людей на наши действия.

Важно быть искренним, быть самим собой. Предположим, вы хотите кому-то что-то сказать. Если, опираясь на свой прошлый опыт, вы считаете, что, оставаясь искренним, вы рискуете травмировать этого человека, то я советую вам следующее: прежде, чем что-либо сказать, начните разговор таким образом: «Я хочу кое-что тебе сказать, но боюсь тебя обидеть. Уверю тебя, что у меня нет такого намерения. Мне необходимо тебе сказать об этом, потому, что я предпочитаю быть искренним с тобой».

Я очень спонтанный человек. Я работаю в коллективе и часто высказываю свое мнение. Я считаю, что важно быть искренней. Затем я узнаю, что некоторые сочли, что я нападаю на них. Более того, мой начальник меня также попросил быть более осторожной в своих высказываниях. Как мне себя вести?

Когда несколько человек работают вместе, следует найти золотую середину. Конечно, прекрасно быть спонтанным человеком, но при этом не следует терять меру. Если вам не удастся подумать, прежде чем говорить, то важно предупредить об этом коллектив, сказав, к примеру, такую фразу: «Хочу предупредить вас, что я очень спонтанный человек и, возможно, говорю очень быстро». Это просто вопрос человеческого милосердия. Когда мы заранее знаем, что можем причинить боль, нужно спросить себя, а действительно ли так необходимо то, о чем нам так хочется сказать. Я уже говорила выше, что мы должны быть искренними. Это не означает, что мы должны говорить все. Просто, когда нам необходимо поговорить с кем-то, наши слова должны быть искренними.

Если у людей создается впечатление, что вы на них нападаете, и это случается регулярно, то,

может быть, действительно в вашем поведении есть элемент нападения. Попросите их говорить вам об этом по мере того, как они замечают это, с тем чтобы вы могли тут же проверить, действительно ли у вас было намерение задеть кого-то. Зная, что нет дыма без огня, не торопясь, проверьте ваши мотивации. Это не означает, что вы должны подавлять свою спонтанность. Она может оказаться очень полезной в некоторых случаях, но в других предпочтительнее подумать, прежде чем выразить свои мысли. Вы не несете ответственности за эмоции других людей, но я вам все же рекомендую быть более осторожной и научиться сдерживать свою спонтанность.

Как помочь человеку, впадшему в депрессию?

Прежде, чем оказывать помощь кому бы то ни было, необходимо проверить, желает ли человек, чтобы ему помогли. Люди, пребывающие в глубокой депрессии, обычно не хотят никакой помощи. Попытка помочь такому человеку и его отказ от помощи вызывает у нас горечь и разочарование. Чаще всего такие люди говорят: «Оставь, занимайся своими делами. Я вполне способен самостоятельно наладить свою жизнь. Я не болен». Они даже могут считать, что другие некорректно ведут себя по отношению к ним. Если человек, о котором вы говорите, ведет себя подобным образом, то что подделаешь, уважайте его желание выпутаться самостоятельно.

Вы можете визуализировать этого человека купающимся в собственном свете, с тем чтобы этот свет вывел его на истинный путь. Если человек говорит, что он нуждается в вашей помощи, спросите у него, на что он надеется или чего он ждет от вас. Это не означает, что вы должны отложить в сторону все свои дела, чтобы помочь ему. У вас есть свои пределы, и вы должны соблюдать их. Если вы в состоянии оказать ему требуемую помощь, это прекрасно. Однако хочу обратить ваше внимание на то, что иногда мы охотно оказываем людям помощь, но при условии, что это будет сделано таким способом, который, по нашему убеждению, лучше всего подходит для них.

Когда человек уточняет вид помощи, которую хотел бы от вас получить, то даже если она вам кажется безрассудной, примиритесь с мыслью, что не вам судить, что хорошо для этого человека. Окажите эту помощь по мере возможности, не анализируя и не пытаясь понять ее. Например, человек говорит вам: «Я хотел бы, чтобы ты каждый вечер играл со мной в карты, это помогает мне расслабиться»; если вы можете это делать, то делайте. Если же не можете, то скажите ему, что он требует от вас слишком многого: «Нет, мне жаль, но я не могу. Самое большее, что я могу сделать, — это...», и скажите ему, на что самое большее вы готовы. Вы живете на Земле не для того, чтобы решать проблемы других. Напротив, служение другому человеку без всяких ожиданий является проявлением очень высокой духовной энергии, и помогать — прекрасно, когда это находится в пределах возможного.

Как не чувствовать себя виноватой, если муж постоянно перекладывает на меня свою ответственность?

Во-первых, ваш супруг не может перекладывать на вас свою ответственность. Вы, вероятно, говорите о его обязательствах. Во-вторых, была ли уже между вами достигнута договоренность и четко определены обязательства на этом уровне? Кому и чем решено заниматься? Ваш супруг все время должен отвечать за последствия своих действий. Если он не желает ничем заниматься, было бы неплохо проверить, что кроется за таким его поведением. Может, в силу своего воспитания он считает, что все семейные заботы должны ложиться на плечи жены? Может, он боится оказаться не на высоте? Может, он боится, что будет раздражать вас и слышать упрёки с вашей стороны? Может, он не уверен в себе? Воспользуйтесь этой ситуацией, чтобы больше общаться с ним.

Обратите внимание на свои верования. Может быть, вы не очень верите в способность мужчин заниматься семьей? Может быть, вы считаете себя ответственной за счастье всех домашних? Чтобы выяснить все это, задайте себе следующий вопрос: вы сразу же считаете себя виноватой, если что-то не ладится у членов вашей семьи, в ведении хозяйства и т. п.? Ваш супруг не случайно привлек к себе ваше внимание. Мы ощущаем потребность быть в окружении разных людей, с тем чтобы познать себя. Я уверена, что когда вы перестанете ругать своего супруга и глубже заглянете в саму себя, то в вашей семейной жизни все изменится к лучшему.

Что вы конкретно понимаете под выражением «взять на себя обязательство»?

Взять на себя обязательство означает связать себя с кем-либо или с чем-либо устным или письменным обещанием. Многие люди считают себя связанными обязательством, но им это всего лишь кажется. Вот он — великий источник часто возникающих эмоций. Обязательство всегда находится на уровне «иметь» или «делать». То есть в материальном плане. Ответственность же относится к области «быть», духовной области. Вот почему обязательство должно быть изложено ясно и четко. Кроме того, оно измеримо — во времени, в пространстве, в деньгах и т. п.

Очень важно помнить о том, что обязательство не может быть взято от имени другого человека. Например, супруга не может принять семейное приглашение, не посоветовавшись с супругом и не получив его согласия. Точно так же, когда один из супругов обязуется быть верным другому, это не означает, что другой автоматически берет на себя такое же обязательство.

Когда вы видите, что не сможете сдержать свое обещание, вы должны прежде всего воспользоваться правом освободиться от обязательства. Вы устно или письменно сообщаете об этом заинтересованному человеку. Аналогично действовать следует с обязательством по отношению к себе. Далее в этой книжке вы найдете подробное описание понятия освобождения от обязательства.

Я постоянно изучаю самого себя, используя либо события, происходящие вокруг меня, либо слова, которые я слышу в свой адрес от других, и т. д. В конце концов мне кажется утомительным все время задаваться вопросом, что мне дает пережитый мною опыт. Я хочу быть ответственным человеком, но неужели нельзя достичь этого более легким способом? Может, я слишком далеко зашел в своем стремлении к совершенству?

Действительно, ваше стремление к совершенству выражено очень сильно. Вы хотите улучшить себя, и это прекрасно. Но если вы считаете это «утомительным», то, очевидно, не соблюдаете своих пределов. Добиваться личностного роста и хотеть познать себя никогда не должно быть утомительным. Конечно, это требует усилий, но усилие не обязательно бывает утомительным.

В следующий раз, когда с вами что-то подобное произойдет и вы заглянете внутрь себя, действуйте иначе. Как только вы поймете, что вам хочется воскликнуть: «Нет, с меня довольно!», что вы все это с трудом переживаете, — станьте добрее по отношению к себе. Станьте более благожелательным и позвольте себе не сразу вникать в происходящее. Вы слишком активно используете свой интеллект, пытаетесь скрупулезно разобраться во всем, что с вами происходит.

Гораздо легче и менее утомительно сказать себе: «Ладно, это происходит со мной. Я знаю, что часть меня вызвала эту ситуацию, но я не буду упорствовать и пытаться все понять разумом». Попросите своего внутреннего БОГА разъяснить ситуацию и руководствуйтесь этими разъяснениями. Примите то, что происходит, констатируйте, что это происходит именно так, но не мучайте себя, стараясь все понять. Отодвиньте проблему в сторону, и в определенный момент на вас снизойдет своего рода озарение. Вы прекрасно знаете, что в конечном итоге все равно все поймете, но процесс познания будет более приятным и более легким.

Важно, чтобы вы знали, что что-то в вас вызывает события в вашей жизни. И то, что вы согласились с мыслью, что события происходят для того, чтобы помочь вам расти, уже представляет большой шаг вперед. Прекрасно, что вы берете на себя ответственность. Напротив, желание познать все лишь кристаллизует слишком большое количество вашей энергии на уровне интеллекта, а в этом мало хорошего.

Мне кажется, что в вашем понятии ответственности отсутствует мысль, что в единении — сила. Не справедливее ли было бы разделять ответственность с другими, чтобы пережить больше опытов?

Я согласна с вами, что в единении — сила. Прекрасно, когда люди объединяются, чтобы достичь общей цели, но разделить нашу ответственность с кем-то другим невозможно. Когда перед нами стоит общая цель, мы можем разделить задачи и взять на себя обязательства по осуществлению каких-то замыслов. Если, например, все люди объединятся, чтобы помочь

планете Земля двигаться к свету, то, очевидно, это начнется с личного обязательства. В этом случае каждый из нас будет нести ответственность за собственное обязательство. Если же нам кажется, что мы разделили ответственность, то с уверенностью можно сказать, что мы будем чувствовать себя виноватыми или обвиним другого, если нам не удастся добиться желаемого результата. Каждый несет свою ответственность, и взять на себя ответственность — это сказать себе: «А сделал ли я то, что обязался сделать? Чувствую ли я себя хорошо от того, что совершил?» Будь то рабочее задание или что-то другое, мы всегда должны отдавать себя на суд своей совести, отвечая на эти вопросы.

Следует ли давать советы, если человек вас ни о чем не просит?

Обычно этого не следует делать. Лучше подождать, когда человек об этом попросит. Но иногда бывает очень тяжело видеть кого-то в затруднительном положении или переживать его неприятности, особенно если это кто-то из наших близких. Мы хотим, чтобы у него все было благополучно, и само по себе это хорошо. Однако очевидно, что если человек не обращается к нам за советом, а мы тем не менее даем ему его, то тем самым рискуем вызвать у него замкнутость и сдержанность по отношению к нам. И вместо ожидаемой нами положительной реакции он может даже сказать себе: «Я же ни о чем его не просил, зачем он вмешивается не в свои дела».

Но если это сильнее вас, если вы чувствуете, что вас просто тянет дать совет, то вы можете это сделать, но лишь после того, как попросите на это его разрешения. Скажите ему, что вам очень хочется ему помочь. Вы даже можете добавить: «Ты позволишь мне дать тебе совет. Я хочу тебе помочь. Однако ты волен поступать, как сам хочешь». В этом случае он будет более открыт по отношению к вам. Очень вероятно, что он поймет, что вы готовы дать совет без всяких ожиданий.

Это — наиболее важный аспект: вы должны заранее принять, что этот человек не обязан верить в то же, во что верите вы. Он может выслушать вас, но только он сам решит, воспользоваться вашим советом или нет. Если человек отвечает, что он ничего не хочет слышать, если говорит: «Оставь, я заранее знаю, что ты хочешь мне сказать» или «Не вмешивайся, все равно ты мне не поможешь», — вы должны уважать его желание, даже если вам будет трудно это сделать. Вам представляется случай научиться не считать себя слишком ответственным за благополучие других.

Можно ли читать или выписывать отрывки из книг о недугах и болезнях, чтобы помочь человеку осознать, чем он страдает?

Конечно, вы можете это делать. Но главное, необходимо знать, хочет ли этот человек получить помощь. Если вы очень хотите помочь ему и у вас сложилось определенное впечатление, что это принесет ему пользу, отдайте себе отчет в том, что этот человек, возможно, не разделяет вашего образа мыслей. Может быть, он не готов взять на себя ответственность за свою болезнь, то есть согласиться, что что-то в нем порождает эту болезнь, помогая ему осознать какую-то часть себя. Вы даже можете обратиться к нему со словами: «Я прочту тебе отрывок, поскольку искренне считаю, что это тебе поможет. Ты не обязан верить в то же, во что верю я, и я буду уважать твою точку зрения».

Какова причина стихийных бедствий, заражений, эпидемий, голода и т. д. в определенном месте или районе, если, по вашим словам, живущие там люди не несут за это ответственности?

Вы перечислили явления, которые происходят на планете Земля и причиной которых является коллективная энергия. Когда в каком-то регионе планеты случаются подобные вещи, то они проистекают из коллективного сознания проживающих в этом месте людей. В некоторых уголках планеты, и даже в обширных регионах, включающих в себя несколько стран, детям сызмальства прививается ненависть. Их учат говорить такие вещи, как: «Смерть американцам, смерть евреям и т. д.» Им говорят, что некоторые живущие на планете люди являются враждебными народами, что они постоянно должны воевать. К сожалению, подобным образом из поколения в поколение передается эта психология ненависти, насилия и мести. Эти страны навлекают на себя множество бед, поскольку их руководители не работают в энергии любви и большинство населения охвачено энергией ненависти.

Однако каждый человек несет ответственность за свое решение—вступать или не вступать в игру, то есть позволять или не позволять коллективной энергии увлечь себя. Человек, которому нехорошо в этой коллективной энергии, не может находиться в ней продолжительное время. Он постарается переехать в другое место. Ответственность, которую несет каждый из нас, заключается в нашей реакции на все, что происходит в нашем регионе: живем ли мы движимые ненавистью, мстостью, осуждением, чувством несправедливости или же берем в свои руки собственную жизнь с тем, чтобы привлечь к себе больше счастья?

Лица, ответственные за создание энергий ненависти и за их использование для воздействия на других людей, неминуемо навлекают на себя великие беды, тем более если они отдают себе отчет в том, что делают. Их вероятной кармой будут последствия накопленной ненависти и жажда мести. Резюмируя, можно сказать, что каждый человек несет ответственность за выбор между ненавистью и любовью.

Может ли содержание прочитанной книги сделать меня более агрессивным?

Такое вполне возможно, ибо то, что вы переживаете, всегда является результатом вашего восприятия вещей, вашей манеры реагировать на события. В вашей агрессивности виновато не само содержание книги, как таковое, а скорее ваше восприятие этого содержания. Ваше чтение, по-видимому, помогло вам осознать ту сторону себя, которую вы ранее не хотели замечать. Вы, вероятно, еще не были готовы принять и признать за собой эту часть себя. Мы несем в себе тысячи черт, которые считаем неприемлемыми; все они соответствуют нашим верованиям.

Как только вы почувствуете, что что-то возбуждает вашу агрессивность, остановитесь на мгновение и спросите себя: «А хочу ли я продолжать чтение? Готов ли я жить с этой агрессивностью в себе, зная, что она поможет мне больше узнать себя, или сейчас это для меня слишком тяжело?» Может быть, лучше временно отказаться от чтения и вернуться к этой книге через несколько месяцев. Вполне возможно, что по истечении некоторого времени ваше восприятие в корне изменится. Несомненно, тогда вам будет легче принимать себя. Напротив, некоторые люди идут до конца, даже если они потрясены. Они знают, что смогут таким образом пойти дальше в своем внутреннем развитии.

Кроме того, может оказаться, что содержание книги загрязняет вашу душу точно так же, как происходит загрязнение нашей планеты в различных сферах. Тщательно проверьте, не вызывает ли содержание книги у вас отвращение. Это примерно то же, как если бы вы попали в комнату, заполненную сигарным дымом, который ваше тело не приемлет. Вы же сразу выйдете из этой комнаты, не так ли? По мере того как вы все больше осознаете это и приводите в порядок свой внутренний мир, вы более избирательно относитесь ко всему, что проникает в ваше физическое, эмоциональное и ментальное тело.

У меня большие затруднения с понятием ответственности. Меня били, и я испытал всевозможные лишения. Мне кажется, я не всегда был виноват. Что вы на это скажете?

Из вашего вопроса следует, что вы считаете себя виноватым. Вы говорите себе: «Ведь я не сделал ничего плохого; почему же тогда это со мной произошло?» Очень часто люди путают виновность и ответственность. Ваша ответственность за случившееся с вами заключается в способности констатировать, что прожитая вами жизнь была нелегкой, и, главное, в понимании того, что все происходящее постоянно дает вам возможность расти и совершенствоваться. Если вы по-прежнему будете считать, что жизнь была к вам несправедлива, что все случилось не по вашей вине и что это никогда не должно было случиться, то вы только еще глубже увязнете в своей проблеме.

В настоящее время вы не расчищаете место для нового; а достичь этого можно только через приятие. Приняв события такими, какими они произошли, и задав себе вопрос: «Как я смогу использовать свой опыт для самосовершенствования и для превращения в более достойного человека?», вы встанете на путь счастья. Именно в этом и заключается ваша ответственность. Ответственность — это: «Ну хорошо, а что следует дальше? Все останется по-прежнему? Я сетую на судьбу? Я становлюсь деспотом по отношению к самому себе?» (Не забывайте, что один из духовных законов заключается в том, что мы становимся такими, какими сами себя считаем.) Или: «Использую ли я свой опыт для развития сочувствия и понимания страданий тех людей, которые подвергли меня этим лишениям и этому насилию? Использую ли я пережитое

для того, чтобы открыть свое сердце, или для того, чтобы плотнее закрыть его?» Вы абсолютно не виноваты в том, что с вами произошло. Зато вы несете вину за свои реакции на эти события. Ваша будущая жизнь зависит от выбора, который вы делаете сейчас. Вы можете выбрать себе адскую жизнь или рай!

Когда кто-то обращается к нам за помощью, как оказать ее и при этом не чувствовать себя ответственным за результаты?

Я вижу, что вы не хотите чувствовать себя ответственным за результаты, полученные другим человеком, и это очень хорошо. Половина вашей проблемы уже решена. Истинная любовь заключается в желании помогать, направлять, советовать другим без всяких ожиданий, то есть не чувствуя себя ответственным за результаты. Никто не может контролировать всю последовательность этапов, ведущих к некоторому результату, если этот результат зависит от кого-то другого.

Тот, кто думает, что именно благодаря ему другой человек смог добиться результата, лишь тешит свою гордость. Ему нужно приписать себе значимость полученного результата, чтобы чувствовать себя важным. Мы можем надеяться, что кто-то добьется успеха, можем спастись и видеть этот успех, но всегда при этом просим, чтобы сбылось то, что принесет благо всем. Мы помогаем по мере нашего разумения, но знаем, что результатами распоряжается стоящая над нами сила. «Не мне судить и вмешиваться; я полагаюсь на высшую силу, именуемую БОГОМ, — она присутствует в каждом человеке».

Поэтому как только вы ловите себя на том, что вам хочется управлять результатами, осознайте, что происходит, и скажите себе, что вы не обладаете такой способностью. Поистине, думать, что вы способны контролировать результат, касающийся другого человека, — значит принимать себя за кого-то другого. Все будет зависеть от того, каким образом заинтересованный человек воспользуется вашими советами или оказанной вами помощью.

Я — ответственный человек, и я считаю, что на моих плечах слишком тяжелая ноша. Что делать, чтобы не чувствовать себя виноватым, когда я не справляюсь со всеми задачами?

Не является ли тяжесть, которую вы ощущаете, следствием того, что вы взяли на себя слишком много обязательств? Вы обязались перед самим собой или перед другим человеком? Быть может, вы чувствуете себя ответственным за счастье других? Если последнее предположение наиболее вероятно, то в этой книжке вы найдете истинное определение ответственности. Если вы взяли на себя слишком много обязательств, то здесь только ваша ошибка — только о вас зависит, сколько их набирать. Может быть, вам трудно освободиться от обязательств? Если это так, значит, вы веруете, что освободиться от обязательств — некорректно.

Таким образом, чтобы освободиться от чувства вины, вам следует изменить ваши верования. Вы слишком много требуете от себя, и причиной этой требовательности являются именно ваши верования. Это важно — дать себе право освободиться от обязательств по отношению к другим или к самому себе, когда вы чувствуете, что взяли их слишком много или слишком быстро дали свое согласие. Вместе с тем, очень важно помнить, что и другие люди могут освободиться от обязательств по отношению к вам. И необходимо признать, что они имеют на это такое же право, как и вы.

Что делать с людьми, которые не хотят сами помочь себе, а предпочитают ругать других за свои трудности и болезни? Что делать, если они начинают злиться, когда им дают советы и рекомендации?

Когда такого рода человек появляется в нашем окружении, то это означает, что мы сами должны научиться не вмешиваться не в свое дело и принимать этих людей такими, какие они есть, признавая за ними право быть тем, кем они хотят быть. Они имеют право выбирать свой путь. Я понимаю, нелегко смотреть, как человек выбирает путь, полный трудностей и страданий. Часто это просто невозможно понять, особенно когда есть простые решения. Но мы — не они: мы не можем знать, почему они делают такой выбор. Это часть их жизненного плана. Через опыт, который они выбирают, им предстоит усвоить жизненные уроки.

Они еще не знают, что могут быть счастливыми и жить, не испытывая стольких страданий. Очень долго мы считали, что необходимо страдать, чтобы заслужить больше счастья, больше денег или больше любви. Теперь мы движемся к гораздо более сознательному миру. Очень ско-

ро все мы узнаем, что можно совершенствоваться, все больше и больше наполняться энергией любви, и для этого вовсе не нужно подвергать себя страданиям.

Другими словами, вы должны согласиться с тем, что эти люди все еще верят в страдание, и позволить им пережить последствия их верований. Вы можете просто напомнить им, что у них есть выбор, что они могут поменять свои верования. Можете добавить, что вы к их услугам, если они нуждаются в вас; на большем настаивать бесполезно. Вот вам прекрасная возможность развивать свою терпимость к человеку, чей выбор отличается от вашего. Вот, в сущности, и все, что вы можете сделать, когда человек полностью отгораживается от вашей помощи.

Как следует вести себя с больным человеком, который использует свою болезнь для того, чтобы вызвать любовь к себе? Я чувствую себя беспомощным, так как хочу помочь этому человеку, но он ни во что не верит.

Предыдущий ответ распространяется и на этот вопрос.

Почему человек часто испытывает потребность в оказании помощи другим, не задумываясь о том, что это может навредить другому?

Человек, который решает помочь кому-то, не задумываясь о том, что он может навредить, думает только о самом себе. Ему нужен чей-то положительный результат, чтобы почувствовать собственную значимость. Поэтому он стремится навязать свои верования: он убежден, что тот, кто последует его советам, автоматически станет счастливее. Его собственное счастье зависит от успехов и благополучия другого человека. Такого рода доброжелатель с трудом осознает, что другие могут выбирать свой путь, отличающийся от его пути. Вот почему, когда люди просят об оказании помощи, так важно проверить, готовы ли они принять помощь — ту, которую вы можете им предложить без всяких ожиданий и без стремления контролировать результаты.

Как объяснить человеку, в котором вы раньше нуждались, что теперь вы можете обойтись без него, но чтобы при этом он не почувствовал себя отвергнутым?

Во-первых, нужно проверить, действительно ли этот человек ощущает себя отвергнутым, или это вы боитесь, что он почувствует себя отвергнутым. Эта боязнь отверженности, возможно, реально существует лишь в вашем воображении. Просто скажите ему, что вы благодарите его за всю ту помощь, которую он вам оказал, но что теперь вы чувствуете себя достаточно крепко стоящим на ногах, чтобы обходиться собственными силами. Спросите у него, как он себя чувствует, не расстраивает ли его то, что вы хотите действовать самостоятельно. Вызовите его на разговор и внимательно выслушайте. Очень часто, внимательно слушая другого человека, мы обнаруживаем, что ситуация отличается от той, какую мы себе представляли.

Не забывайте, что если этот человек так настойчиво стремился вам помочь, то, значит, он любил вас. Не спешите, постарайтесь почувствовать любовь в этом человеке. Если он говорит, что хорошо себя чувствует лишь тогда, когда помогает другим, то тем самым он признается вам в своей зависимости. Существуют люди, которые недостаточно любят себя и ищут свою любовь, стараясь принести пользу. Когда они оказываются полезными, у них появляется ощущение, что их любят. Нужно проявить сочувствие к этому человеку и принять решение, что отныне относительно услуг, которые он захочет вам оказать, вы иногда будете говорить «да», а иногда «нет». Вы вольны решать, что вам больше подходит.

Как сделать так, чтобы другие люди перестали рассказывать мне о своих проблемах?

Очевидно, прежде всего следует выяснить, почему вы не хотите слушать о проблемах других людей. Может быть, потому, что вы переживаете их проблемы? Может, потому, что вы хотели бы найти их решение? Или вам неприятно, что вы не в состоянии предложить решение? Проведя подобный самоанализ, вы сможете объяснить им, почему предпочитаете больше выслушивать их. Несомненно, страдает какая-то часть вашего существа и, вероятно, выслушивать проблемы всех знакомых выше ваших сил.

Но, возможно, в вас есть нечто такое, что заставляет людей идти к вам со своими проблемами. Может, вы сами рассказываете о своих проблемах другим? Считаете ли вы, что другие люди могут наладить вашу жизнь? Если да, то, возможно, поэтому и другие приходят к вам, надеясь, что вы предложите им решения.

Резюмируем: первый этап заключается в том, чтобы вы осознали все, что переживаете,

думаете и испытываете, когда люди рассказывают вам о своих проблемах. Второй — в переходе к действию и разъяснению людям причин, по которым вы больше не можете их выслушивать. Это не означает, что так будет всю жизнь. Возможно, все больше принимая себя и все лучше осознавая то, что происходит в вас, вы окажетесь со временем в состоянии оказывать помощь людям, у которых возникли проблемы.

Как мне вести себя с человеком, который стремится подорвать мою веру в себя и вызвать у меня чувство вины за решения, ответственность за принятие которых ему трудно взять на себя? Последствия его решений кажутся ему тяжелыми, и он хотел бы возложить на меня ответственность за них, а также за все то, что за ними следует и причиняет ему беспокойство. Пример: развод, инициатором которого является он.

Из вашего вопроса я делаю вывод, что этот господин принял решение о разводе, но затем ему было трудно смириться с собственным решением. Ему трудно взять на себя ответственность, то есть отвечать за последствия своего решения. Он пытается переложить на вас ответственность за это, вызвать у вас чувство вины. Никто в мире не может внушить нам чувство вины за что бы то ни было. Лишь в силу того, каким образом мы воспринимаем слова другого человека, мы можем чувствовать или не чувствовать себя виноватыми.

Чувство вины, в то время как вы не виноваты, указывает на то, что вы неправильно трактуете понятие ответственности. Ваша ответственность располагается на уровне вашей реакции на этот развод и на решение вашего супруга. Он не желает брать на себя ответственность, так как это ему пока слишком трудно пережить. Вероятно, это сильно задевает его гордость. Осознайте, что если вы теряете веру в себя и если вы чувствуете себя виноватой, то это не имеет к нему никакого отношения. Вы должны очень четко понимать это. Ваше чувство вины порождено вашим низшим мышлением, вашим видением и толкованием вещей. Может быть, в глубине души вы чувствуете себя виноватой за этот развод, и истинная роль вашего мужа — помочь вам осознать тот факт, что вы несправедливо обвиняете себя?

Проявите сочувствие к этому человеку, не желающему взять на себя ответственность. Но вместе с тем будьте твердой и скажите ему, что его нежелание взять на себя ответственность за последствия его выбора огорчает вас. Да, он страдает, но это — его страдание. Не может быть и речи о том, чтобы вы взяли на себя ответственность за последствия принятого им решения. Вы должны взять на себя ответственность лишь за последствия своей реакции на этот развод.

Что в точности означает «быть виноватым»?

Человек виноват, когда он знает, что может навредить или причинить зло кому-то или самому себе и тем не менее делает это. Даже если человек говорит: «Я слишком поспешно сказал или сделал это, я об этом не подумал», он виноват, если заранее знал, что это действие или слово могло нанести вред. Знать заранее что-то означает иметь предварительное подтверждение этого. Совсем другое дело — подозревать или предполагать, что наши действия могут кому-то навредить.

В чем разница между «чувствовать себя виноватым» и «быть виноватым»?

Чувствовать себя виноватым — это значит считать себя виноватым исходя из собственной системы ценностей, которая, в свою очередь, определяется нашими верованиями. Большинству людей свойственно считать себя виноватыми, хотя в действительности они редко таковыми являются. Это происходит потому, что они забывают проверить, действительно ли они хотели причинить зло. Они решают, что виноваты, так как прислушиваются к той части себя, которая осуждает и обвиняет их.

Верования идут от интеллекта, а не от сердца. Чтобы быть счастливым, нужно прислушиваться к сердцу. Интеллект обладает способностью запоминать, анализировать, думать. Он не обладает способностью принимать решение. Он должен быть на службе у сердца. Когда мы считаем, что что-то хорошо или плохо, правильно или неправильно, мы основываемся на памяти интеллекта, то есть на том, чему нас научило прошлое. Следовательно, важно проверить, по-прежнему ли то, чему нас научило прошлое, — то есть давнее верование — верно и сегодня; действительно ли оно делает нас счастливыми. Если оно не делает нас счастливыми (что чаще всего и наблюдается, когда мы чувствуем себя виноватыми), то очевиден вывод, что верование, порождающее это чувство вины, более не является благотворным для нас. Наше

сердце испытывает огромные страдания, когда мы беспрестанно виним себя. Винить себя и любить себя — прямая противоположность. Дать себе право пережить опыты и через них научиться — вот чего желает наше сердце.

Как мне освободиться от чувства ответственности за дорогого мне человека, который в душе страдает? Как мне избавиться от глубокой печали?

Если вид страдающего дорогого человека наполняет вас печалью, то это происходит потому, что эта ситуация пробуждает в вас нечто такое, что долгое время лежало под спудом и чего вы старались избегать. Для вас было бы важно провести внутреннее исследование, чтобы лучше определить характер этой печали. Что делает вас такой печальной? Ведь не случайно мы выбираем определенных людей, которые становятся дорогими для нас. Они существуют для того, чтобы научить нас смотреть на них и через них познавать самих себя. Посмотрите, что вас больше всего трогает в страдании этого человека. Может быть, вы считаете, что этот дорогой вам человек чувствует себя отвергнутым? Считаете ли вы себя ответственной за то, чтобы помочь этому человеку больше полюбить себя? Если да, то, следовательно, ваша печаль возникает оттого, что вы видите, как кто-то себя отвергает. Поэтому вы можете предположить, что в вас самой существует какая-то часть, которую вы отвергаете.

Вот прекрасное средство для осуществления такого раннего исследования. Когда вы останетесь одна, расслабьтесь и войдите в контакт с той частью вас, которая страдает и которая невероятно печальна. После того, как вы расслабитесь, поговорите с той частью самой себя, которая чувствует себя отвергнутой. Чувствует ли она себя печальной? Пообщайтесь между собой, как беседуют две подруги. То, что вам всего дороже, находится внутри вас. Та часть вас, которая чувствует себя отвергнутой, нуждается в вашем внимании больше, чем дорогой человек, которому вы хотите помочь.

Ваша ответственность заключается в вашем постоянном росте и улучшении; вот для чего вы находитесь на Земле. Каждый день мы все дальше продвигаемся к улучшению самих себя, и наиболее быстрым средством достижения этого является проявление любви к себе. Если часть вас наполнена печалью, то это потому, что она не чувствует, что вы любите ее. Вы сможете гораздо эффективнее оказать помощь кому-то другому, когда в вас не останется больше печали.

Откуда возникает эта великая потребность оказывать помощь?

Потребность оказывать помощь идет из самой глубины нашего существа, из той части нас, которая постоянно стремится к улучшению, добивается совершенства. В действительности мы уже являемся совершенными — но не осознаем этого. Мы считаем себя несовершенными, ибо судим о себе по внешности, по внешнему миру, по тому, что мы делаем и говорим, и по тому, что мы знаем. Мы верим больше своему интеллекту, своему низшему разуму, чем БОГУ.

Наш внутренний БОГ хочет нам помочь осознать совершенство человека, осознать существующего в каждом из нас БОГА. Всегда, когда нам хочется оказать кому-то помощь, этот человек отражает ту часть нас самих, которой мы хотим помочь. К сожалению, если мы обращаем все свое внимание на то, чтобы оказывать помощь другим, и при этом забываем о той части себя, которая переживает то же самое, то мы рискуем прожить всю жизнь, помогая другим, да так и не решить своей внутренней проблемы. Мы хотим помогать потому, что знаем, что живем на Земле, чтобы помочь себе самим.

Лучше всего было бы помогать другим, не забывая при этом, что некоторые части нашего существа по-прежнему нуждаются в помощи. Между прочим, именно поэтому мы лучше всего преподаем то, что наиболее важно было бы усвоить самим. Когда кто-то обращается к нам за советом, мы нередко даем ему такой совет, которым бы хотели воспользоваться в собственной жизни. Но мы не отдаем себе отчета в этом, не всегда это понимаем; вот почему так велика необходимость все большего осознания. Процесс идет автоматически: помогая самим себе, мы все меньше и меньше будем нуждаться в людях, которые отражают страдающие части нашей души.

Не явился ли мой образ мыслей причиной того, что у меня родился ребенок с тяжелыми физическими недостатками?

Думать, что ты обладаешь способностью вызывать физический недостаток у другого человека, есть большая самонадеянность. Ни один человек не обладает такой способностью. Я

очень часто встречаюсь с родителями, в частности с матерями, которые чувствуют себя ответственными за физический недостаток их ребенка. На самом деле они чувствуют себя виноватыми, поскольку не знакомы с законом ответственности.

Ваш пример идеально подходит для разъяснения понятия ответственности. Ваша ответственность как родителя заключается в том, чтобы взять на себя последствия принятых вами решений. Вы приняли решение родить ребенка, в таком случае, как вы себе представляете последствия этого решения? Что вы можете сделать из того, что в ваших силах, для этого ребенка? Он имеет физический недостаток не по вашей вине. Таков был выбор этой души, сделанный еще до рождения. Сделав то, что в ваших силах, означает любить его, принять его, дать ему право пережить свой физический недостаток, с тем, чтобы он усвоил жизненные уроки, за которыми и пришел с этим физическим недостатком. Возможно, этот физический недостаток и не понадобится ему до конца дней. А возможно, и понадобится, но это уже касается только его самого.

Для некоторых родителей очень мучительно жить с ребенком, имеющим физический недостаток. Любить себя — это также принимать свои пределы. Один из родителей или оба вправе сказать себе: «Я не могу оставить в семье этого ребенка. Я слишком сильно страдаю, или это для меня невозможно в материальном или физическом плане. Я помещаю его в место, где, думаю, ему будет хорошо». Любите его, как только вы можете, и следуйте за ним в его жизненном выборе, это все, чего требует от вас жизнь.

Некоторые считают, что их опасение относительно того, что у них родится ребенок с физическим недостатком, фактически и явилось причиной появления этого недостатка. Нет, физический недостаток у ребенка появился не из-за возникшего у родителя опасения. Возможно, это было всего лишь предчувствие. Если часть вас не может принять этот физический недостаток, то это идеальный случай для того, чтобы научиться любить человека с этим недостатком, то есть научиться позволить ему быть тем, кто он есть. Человека делает несчастным не то, что он имеет физический или умственный недостаток. Существует множество здоровых и в то же время несчастных людей. Вам остается лишь принять выбор, сделанный вашим ребенком, поскольку вы не можете всего понять. Трудно понять разумом, почему душе необходимы некоторые жизненные уроки. Некоторые вещи оказываются выше человеческого понимания и рационального анализа.

Вы уже говорили, что ощущать себя виноватым — самый великий источник кармы. Что вы хотели этим сказать?

Карма есть проявление закона причины и следствия. В соответствии с этим законом, любой человек пожинает то, что сеет. Поскольку это духовный закон, то он действует только в отношении того, что было посеяно от нас, от нашей сущности, а не во внешнем мире. Это означает, что мы пожинаем в зависимости от нашей мотивации, а не в зависимости от совершенного действия или сказанного слова. Все возвращается к нам. Жизнь — словно большой круг. Все, что выходит из нас, пробегает по этому кругу и возвращается к нам. Чувствуя себя виновными, мы автоматически обвиняем себя в проступке. Мы являемся творцами своей жизни, своими судьями, и если уж объявляем себя виновными, то, независимо от того, справедлив ли приговор, должны соответствующим образом наказывать себя.

Рассмотрим такой пример: мать ослабляет присмотр за ребенком, чтобы пойти ответить на телефонный звонок, ребенок выбегает на улицу, где его сбивает машина. Эта мать может чувствовать себя виноватой и казнить себя всю оставшуюся жизнь. Она создаст себе таким образом необходимость вернуться на Землю, чтобы заплатить за то, что считает своей ошибкой. В будущей жизни она вполне может оказаться ребенком, с которым произойдет несчастный случай из-за рассеянности или недосмотра матери. И только прощая свою мать, эта душа сможет наконец освободить себя от всякого чувства вины, ибо таким способом она прощает себе то, что сделала, когда сама была матерью.

Зачем создавать необходимость еще одной жизни и продлевать тем самым свое время пребывания на Земле? У этой матери есть выбор: простить себя фазу же, зная в глубине души, что она никогда не хотела причинить зло своему ребенку. Кто знает, может быть, ее ребенок завершил то, что ему было предназначено в этой жизни, и избрал такую смерть для возвращения

в свой настоящий дом, в мир бестелесных душ.

Вселяет надежду то, что в наше время основная часть нашей кармы уничтожается в течение одной жизни. Я также заметила, что чем мы сознательнее, тем раньше пожинаем то, что посеяли. Например, мы можем осуждать и обвинять кого-то — и быть судимыми кем-то другим за то же самое иногда в тот же или на следующий день.

Виноват ли я или несу ответственность за свою болезнь?

Болезнь является прямым следствием того, что происходит внутри вас. Она проявляется, чтобы помочь вам повысить свой уровень сознания. Вы не виноваты, поскольку у вас не было сознательного желания навредить самому себе. Скорее, вы несете ответственность за свою реакцию на эту болезнь. Действительно, наша ответственность как человека заключается в том, чтобы использовать все, что с нами происходит, все, что нас окружает, в качестве инструментов, предоставленных в наше распоряжение, чтобы мы стали сознательнее. Достигнутая таким образом открытость сознания помогает нам усовершенствовать себя, приблизиться к Источнику, то есть к нашему внутреннему БОГУ.

Как маленький ребенок может нести ответственность за свою болезнь, особенно в грудном возрасте, когда он не может пожинать то, чего у него еще и времени не было посеять?

Мы должны помнить, что, даже если душа имеет новое тело, это не означает, что она не может быть старой. Если вы всю неделю носите новую одежду, это ведь не означает, что ваш возраст тот же, что и у этой одежды, правда? Это относится и к человеку. Тело — одежда души, ее оболочка, ее носитель для передвижения в физическом мире.

Когда болеет младенец или маленький ребенок, особенно если болезнь тяжелая, это часто связано с пережитыми в прошлой жизни травмами, ответственность за которые решила возложить на себя душа перед своим отбытием в нынешнюю жизнь. Возьмем в качестве примера человека, который принимает жизнь очень близко к сердцу и умирает от сердечного приступа. Если он не принял эту смерть и не желает даже в астральном мире признать, что причиной его сердечного приступа был его образ жизни, то у него имеются все шансы на то, чтобы в своем будущем рождении вернуться на Землю с пороком сердца. Он будет вынужден снова жить, придерживаясь тех же принципов, принимать все близко к сердцу, до тех пор пока наконец не осознает, что ему не хватает любви к самому себе. Это может быть обусловлено и решением, принятым в зародышевом состоянии или при рождении.

Или возьмем другой пример. Во время регрессии в зародышевое состояние одна из моих пациенток увидела себя находящейся в больнице в возрасте примерно пятнадцати дней, лежащей на правом боку в своей детской кроватке. С самого своего рождения она была разочарована поведением находящихся рядом с ней взрослых и говорила себе, что она совершила ошибку, решив так быстро вернуться на Землю. Она хотела бы снова возвратиться в мир душ, где ей было лучше. Она отказывалась есть и медленно умирала. Вокруг нее суетились медсестры и ее родители, они были очень взволнованы и беспокоились, выживет ли она. Так как ей не нравилось то, что она слышала, она решила больше не слушать разговоры взрослых. Поскольку она лежала на правом ухе, она блокировала левое ухо, чтобы больше ничего не слышать. В этот момент она оглохла на левое ухо. В эту минуту в палату вошел врач; он очень нежно взял ее в свои большие уютные руки и сказал присутствующим: «Довольно, хватит стонать! Этот ребенок будет жить». Почувствовав исходящую от этого врача большую любовь и нежность, она решила жить. В момент ее регрессии этой даме было около тридцати лет, и она все еще была глухой на левое ухо. Врачи всегда говорили ей, что у нее это от рождения. В результате осознания она стала ощущать в левом ухе легкие потрескивания, свидетельствующие о пробуждении уха.

Как видите, жизнь — это гораздо больше, чем то, что мы можем воспринимать физическими чувствами, поэтому так важно пробудиться и открыться навстречу новому.

Какой самый лучший совет можно дать тому, кто хочет выбраться из трудного положения?

Во-первых, убедитесь в том, что этот человек действительно хочет получить совет, чтобы выбраться из трудного положения. Я часто слышу от людей, как им хочется выбраться,

выпутаться из каких-то неприятностей. Когда я их спрашиваю, что же они решили сделать, они отвечают: «Да что тут поделаешь!» Так что, когда кто-то говорит вам, что хочет выбраться из трудного положения, спросите его, какими средствами он решил этого достичь, и уже затем поддержите его. Скажите ему, что это прекрасно, даже если, по вашему мнению, он выбрал не лучшее решение. Не так уж важно, какое средство используется: человек, по крайней мере, действует. Предпринимая какие-то действия, он увеличивает свои шансы выбраться из трудного положения. Главное правило — все время следуйте за человеком в том направлении, которое он решил выбрать. Если он выглядит совершенно растерянным и не имеет понятия, с чего начать, вы можете спросить у него: «Хочешь совета, как выбраться из трудного положения? Хочешь, я скажу тебе, с чего бы я начал?» Если он действительно хочет выпутаться, то с удовольствием примет ваши советы.

На работе на мне лежит большой груз ответственности. Я возглавляю управление, в котором работают 30 служащих. И передо мной поставлены конкретные задачи. Я должен постоянно контролировать выполнение этих задач. Как я могу быть ответственным за такое количество служащих, не испытывая при этом стресса и не считая это тяжелой ношей?

Во-первых, необходимо проверить, есть ли у вас четкое обязательство по отношению к своему начальнику. Взяли ли вы на себя явное обязательство выполнить одну или несколько задач в конкретный срок? Реально ли выполнение этих задач? И если вы не выполните поставленные перед вами задачи, каковы будут последствия? Готовы ли вы взять на себя за них ответственность? Имея с самого начала четкое обязательство по отношению к начальнику, вы можете впоследствии, поняв, что взяли на себя слишком много, внести поправки с тем, чтобы изменить либо последствия, либо поставленные задачи.

С другой стороны, прежде чем взять на себя обязательство по выполнению конкретной задачи, нужно проверить, сможет ли вас поддержать в этом коллектив. Если вы что-то обещаете, не зная при этом, смогут ли вам помочь ваши сотрудники, то, вероятно, вы слишком поспешно взяли на себя обязательство или переступили свои пределы. Этим и можно объяснить, почему вы сегодня считаете свою работу тяжелой ношей. Если с самого начала ваши пределы известны, проведите встречу со всеми вашими сотрудниками и спросите их, реально ли брать на себя такое-то обязательство. Убедитесь, что каждый из них обязуется выполнить свою часть, и вместе решите, каким образом вы сможете достичь поставленной цели.

После того как каждый взял на себя личное обязательство, четко и конкретно укажите, что ожидает того, кто не выполнит взятое на себя обязательство. Может быть, это будет понижение зарплаты или даже потеря должности. Главное, чтобы ситуация была ясной. Именно этого часто недостает в трудовом коллективе: конкретных обязательств, открытого общения и уверенности в осуществимости решаемых задач. Когда все работают ради общего дела, общение между людьми нормальное, то и работать гораздо легче.

Если вы считаете ситуацию слишком трудной, то это, скорее всего, из-за того, что вы берете на себя помимо своих еще и обязательства сотрудников. Вы не видели, какие личные обязательства они берут на себя, какую ответственность несут они за взятые ими обязательства. Постарайтесь не взваливать себе на плечи столько обязательств. Будьте добрее к себе, меньше требуйте от себя. И в вашей жизни будет гораздо больше радости.

Как мать, я чувствую себя ответственной за то, чтобы хорошо кормить детей, потому что считаю, что они еще слишком малы, чтобы самим заботиться о своем здоровье. У меня трое детей в возрасте от четырех до девяти лет. Не считаете ли вы, что эта ответственность лежит на мне?

Вы не несете прямой ответственности за здоровье своих детей. Как мать, вы должны отвечать за последствия того, что вы родили детей, — то есть следить за их материальными потребностями, помогать им в учебе, передавать им свои знания, давать им любовь, и все это в той мере, которая вам по силам. С другой стороны, вы не можете знать заранее, каковы будут результаты. Вы можете готовить самые лучшие в мире блюда, но поскольку здоровье лишь на 5—10% зависит от пищи, то у ваших детей все-таки могут возникать проблемы со здоровьем.

Возьмем пример ребенка, который все время принимает здоровую и сбалансированную пищу. Ему дают вкусную еду, но часто он ест из-за страха не понравиться своей матери или в

разгар семейной ссоры. Ребенку, который ест все, переживая при этом множество эмоций и страхов, будет нелегко переваривать пищу, так как эмоции и ментальные страхи оказывают отрицательное воздействие на усвоение самой вкусной еды. Гораздо важнее для вас уточнить с каждым из них их потребности.

Каждый человек знает свои потребности. Он знает, когда хочет есть, когда не хочет есть и что он хочет есть. Внимательно ознакомившись с потребностями ваших детей, вы накормите их счастьем, и это будет гораздо важнее для их здоровья. Вы должны доверять своим детям. Они не дураки. Они знают свои потребности и могут сами заниматься собой, причем намного лучше, чем вы думаете.

Подробнее об этом вы сможете прочитать в другой книжке, которая будет посвящена проблеме питания.

Я считаю, что рожать детей — большая ответственность. Это даже можно назвать пожизненным договором. Когда я думаю, что могу причинить им страдания, мне становится плохо. Что мне нужно сделать, чтобы думать по-другому?

Изменить свои верования. Во-первых, когда вы принимаете решение обзавестись ребенком, то при этом вы не должны думать, что несете ответственность за его счастье. Вашей первой мотивацией должно быть стремление дать возможность душе вернуться, чтобы воплотиться. Это — дарение себя. Затем, для продолжения роста необходимо научиться любить эту душу, которая выбрала вас. Иметь ребенка — это добровольное обязательство. Поэтому вы должны быть готовой взять на себя обязательство нести за него юридическую ответственность до восемнадцатилетнего возраста. Это означает, что вы обязуетесь оказывать ему поддержку в его материальных потребностях, а не потакать всем его капризам.

На уровне бытия вы не можете взять на себя обязательство по удовлетворению всех его потребностей. Если вы хотите поддерживать с ним хорошие отношения и чтобы он поддерживал с вами хорошие отношения, то следует делать прямо противоположное тому, во что вы веруете. Вы должны сказать ему, по возможности еще в раннем возрасте, что вы не можете быть счастливой или несчастной вместо него.

Если я разрешу своей дочери-подростку гулять поздно вечером и она вдруг забеременеет или пристрастится к наркотикам, я буду чувствовать себя виноватым. Что мне делать? Может быть, я слишком властный отец?

Между нами, скажите положила руку на сердце: вы действительно верите в то, что ваша дочь может забеременеть, или принимать наркотики только поздно вечером? Вы прекрасно знаете, что в ваших словах нет никакой логики. Тем не менее, поскольку вы ощущаете себя виноватым, советую вам откровенно поговорить об этом с дочерью. Поделитесь с ней своими переживаниями. Осознайте также, что ваше чувство вины возникает из-за того, что вы неправильно понимаете ответственность. Отец не несет ответственности за решения, принимаемые дочерью. Но поскольку она еще несовершеннолетняя, то вы несете за нее юридическую ответственность.

Спросите у дочери, подумала ли она о последствиях, за которые ей придется отвечать, если она вдруг забеременеет или станет принимать наркотики. Скажите ей, до какого времени вы готовы разрешать ей гулять и каковы ваши пределы. Затем вам остается только довериться жизни и знать, что, что бы ни случилось, у всего всегда есть хорошая сторона. У вас теперь есть возможность выбрать любовь, а не страх.

Что происходит с человеком, если он виноват, но не отдает себе в этом отчета и не считает себя виноватым? Будет ли он наказан? Пожнет ли он то, что посеял?

Законы распространяются на всех независимо от того, верим ли мы в них или нет. Например, если кто-то проезжает на красный свет и говорит полицейскому, что ему неведом закон или что он в него не верит, этот джигит все равно схлопочет штраф. Точно так же обстоит дело с духовными законами — законом кармы или законом причины и следствия. Если человек знает, что нарушает закон, и все же сознательно совершает правонарушение — например ворует, — он пожнет воровство в том или ином виде, даже если не чувствует себя виноватым.

Именно в тот момент, когда его обворуют (украдут не обязательно то, что он украл), он поймет, чувствовал ли он себя виноватым в своем воровстве или только заставлял себя верить,

что он этого не сознавал. Если он не принимает то, что его обворовали, если считает, что это нехорошо, то тем самым признает тот факт, что он знает, что воровать — нехорошо. Он таким образом показывает, что обвиняет себя в том, что совершил воровство; но это обвинение было так надежно вытеснено в бессознательное, что ему удалось поверить, что его и вовсе нет. В действительности же закон причины и следствия для того и существует, чтобы помочь нам осознать происходящее в глубине нашей души.

Однако необходимо помнить, что мы пожинаем в зависимости от нашей мотивации, а не от совершенного действия. Если человек ворует еду, чтобы выжить, то его намерение отличается от намерения того, кто ворует просто потому, что ему лень зарабатывать себе на жизнь.

В моей семье я занимаюсь всем: домом, закупкой продуктов, детьми, их воспитанием, их образованием. Не понимаю, почему всем этим должна заниматься только я. Мой муж говорит, что когда женщина занимается всем, то это — в порядке вещей. Но ведь и он несет за это ответственность, не так ли?

Это зависит от обязательств, которые вы вместе взяли на себя до рождения детей. Обсуждали ли вы последствия появления в вашей семье детей? Кто их хотел? Предположим, что вы очень хотели иметь детей, но ваш муж сказал вам: «Я не хочу заводить детей, но если это так важно для тебя, то ладно. Ты можешь завести детей, я не против, поскольку ты будешь ими заниматься». Если между вами была достигнута такая договоренность, то, следовательно, вам и надлежит сегодня отвечать за ее последствия.

Однако мне кажется, что между вами не было конкретного разговора на эту тему, как это, впрочем, бывает в большинстве семей. Один из супругов говорит: «Наверное, настало время завести ребенка». А другой отвечает: «Очень хорошо. Я согласен {согласна}». Решение принято, причем никто не взял на себя конкретного обязательства. Обязательство — это определенное устное или письменное обещание. Принимали ли сообща решение завести ребенка? И когда это делали, поднимался ли вопрос о том, кто будет заниматься его воспитанием, учебой, вставать ночью, когда он болеет, менять ему пеленки, когда он еще маленький?

Конечно, это — детали, но детали важные; будучи конкретизированы, они позволяют избежать проблем общения между супругами. В качестве родителя вы берете на себя обязательство заботиться о своем ребенке до восемнадцатилетнего возраста, как это предусмотрено человеческими законами. В зависимости от своих верований и ценностей, вы можете даже взять на себя обязательство заботиться о нем до тех пор, пока он не получит высшее образование. Вы вместе должны определять последствия, вытекающие из вашего статуса родителей.

Вы должны действовать аналогичным образом и в том, что касается распределения повседневных домашних забот. Все более и более актуальной становится необходимость того, чтобы супружеские пары научились не только брать на себя обязательства, но и конкретизировать детали этих обязательств. Каждый должен осознать свои пределы, чтобы потом у него не возникало чувство, что задачи распределены несправедливо.

Мой муж и сын тяжело просыпаются по утрам. Я должна будить их по несколько раз. Кончается тем, что я криком поднимаю их с постели, чтобы муж не опоздал на работу, а сын — в школу. Что мне делать, чтобы не чувствовать себя ответственной за их опоздание?

Во-первых, это не ваша ответственность, а во-вторых, вам необходимо возложить на них самих эту ответственность, сказав им, что отныне они будут отвечать за последствия сделанного ими выбора. В настоящее время они сделали выбор спать по утрам, а вы решили отвечать за последствия их выбора, боясь того, что с ними может произойти. Когда им самим придется отвечать за последствия своего выбора, они, несомненно, увидят, что цена, которую придется платить, слишком высока, и станут вести себя иначе.

Здесь важно, однако, брали ли вы на себя обязательство следить за тем, чтобы они поднимались вовремя. Давали ли вы подобное обещание мужу и сыну? Если нет, то, значит, не было никакого обязательства, следовательно, вы и не должны брать на себя эту заботу. Если вы все-таки готовы будить их—по крайней мере один раз, — можете сказать им следующее: «Ну, хорошо, я готова это делать, но только один раз. Если вы сразу же не встанете, то сами будете отвечать за последствия». Ваш сын должен будет отвечать за свое опоздание в школу, а муж —

за свое опоздание на работу.

Но, может быть, вы уже сейчас говорите себе: «Но ведь и я почувствую последствия этого! Если мой муж потеряет работу, у нас будет меньше денег, а если мой сын будет отчислен из школы, что я буду делать с ними обоими дома? Я тоже работаю и не могу сидеть с ними дома». В общем, вы заранее принимаете решение о том, что, может быть, никогда и не произойдет. Напротив, если ваше опасение обоснованно, объяснитесь с мужем. Спросите у него: «Что мы будем делать, если ты постоянно будешь опаздывать на работу и тебя уволят? Я боюсь такой возможности. Согласна, что, быть может, это плод моего воображения, но тем не менее я за это переживаю. Что тогда будет? Хочу тебе сказать, что я не готова лишать себя некоторых вещей только из-за того, что ты потеряешь работу по этой причине».

Проделайте то же самое со своим сыном. Скажите ему: «Что ты будешь делать, если тебя исключат из школы? Я не могу оставаться дома, чтобы заниматься тобой, если ты перестанешь ходить в школу. Ты готов согласиться с тем, что нам придется искать другую школу, которая, может быть, будет расположена гораздо дальше от нашего дома? Это означает, что тебе придется вставать еще раньше, чтобы успевать на автобус. Не рассчитывай на то, что я буду раньше вставать и отвозить тебя на нашей машине. Может быть, тебе придется даже пойти в школу другого типа. Я вовсе не готова отвечать за последствия твоего выбора только потому, что ты не хочешь взять на себя ответственность». Очень важно внести во все полную ясность, уметь общаться с членами своей семьи, объяснить свои опасения, свои страхи, даже если они мнимые. Давно пора вам научиться утверждать себя, а не терпеть. Ведь насколько проще и приятнее, когда все ясно.

Когда я, мать семейства, позволяю детям брать на себя ответственность, у меня возникает чувство, что я — безразличная мать, которой наплевать на своих детей. Боюсь, что они также будут судить обо мне, когда повзрослеют. В чем причина этого страха?

Прежде всего, попросите ваших детей дать вам свое определение безразличия. Вот мое определение: безразличный человек—это человек, которого ничего не волнует, который ничего не чувствует и которого не трогают другие. Вы действительно считаете себя безразличной матерью? Вы правда в это верите? Учить своих детей брать на себя ответственность —это самый лучший подарок, который вы можете им сделать, самое прекрасное наследство, которое вы можете им завещать.

Безразличная мать сказала бы своим детям: «С сегодняшнего дня я хочу, чтобы вы стали ответственными людьми, то есть чтобы вы самостоятельно принимали свои решения. Решайте, как хотите, делайте, что вам угодно, возвращайтесь домой, когда вам вздумается, ходите в школу, если вам это нравится, ешьте, что хотите, я умываю руки. Это ваши решения, и вы будете отвечать за их последствия». Но это означает впасть в другую крайность.

Мать же, которая учит своих детей брать на себя ответственность, продолжает руководить ими, давать им советы и рекомендовать им то, что, по ее мнению, будет им полезно, добавляя при этом: «Я вам даю самое лучшее от самой себя, от того, что я знаю и во что я верю. Теперь вам предстоит самостоятельно принимать решения. Вы свободны принимать решения относительно своей учебы, своего питания, своей одежды и своего будущего». Важно, чтобы ваши дети чувствовали, что вы беспокоитесь за их счастье, что вы интересуетесь ими и их благополучием.

Если они изберут путь страданий, с которым вы не согласны, то вы здесь ни при чем. Вы можете им выразить свое несогласие, свою печаль, свое огорчение, но всегда делайте это без ожиданий. Они не смогут считать вас безразличной. Напротив, они почувствуют вашу искренность и с радостью примут пространство и свободу, которые вы им предлагаете. Однако помните, что то, что вы называете путем страданий, не обязательно является таковым для них. Благодаря вашему опыту они естественным образом будут придерживаться понятия ответственности, а это — важнейшее условие построения счастливой жизни.

У меня есть друг, он собирается разводиться и чувствует себя очень виноватым. Чем я могу ему помочь?

Прежде всего, выясните, желает ли он получить помощь. Если да, то скажите ему о вашем новом понятии чувства вины. Помогите ему выяснить, действительно ли он виноват, собирается

ли он нанести ущерб другому или же он просто выражает свои пределы по отношению к трудностям, которые испытывает в супружеской жизни. Объясните ему, что нарушение своих пределов ради того, чтобы сделать приятное кому-то другому, противоречит любви к самому себе. Вы можете таким образом помочь ему простить самого себя. Если же он не нуждается в вашей помощи, вы должны уважать его желание и согласиться с тем, что это — его жизнь, а не ваша.

Хотелось бы узнать, чему я могу научиться у моей матери. Она заставляет меня переживать эмоции — в том смысле, что всегда мне противоречит. Она негативно настроена и всегда говорит, что мне не удастся добиться успеха в начатом деле.

Судя по вашему вопросу, я вижу, что вы обвиняете свою мать в ваших собственных эмоциях. Еще раз подчеркиваю, человек не может нести ответственность за чьи бы то ни было эмоции. Только вы несете ответственность за свои эмоции, то есть за свою реакцию на слова или дела вашей матери. Вы можете не быть согласны с тем, что она вам говорит, но важно, чтобы вы чувствовали, что она действует, как ей кажется, от всего сердца. Она не умеет быть позитивной. Для нее это, может быть, лучшее средство заставить вас двигаться вперед, развиваться.

Многие родители пользуются подобным негативным подходом, думая, что тем самым они добьются положительных результатов. Это печально, поскольку крайне неэффективно. Возможно, у вашей матери так мало уверенности в себе, она настолько боится неудачи, что никогда бы не осмелилась взяться за осуществление проекта, к которому приступаете вы. Она слишком сильно обиделась бы на себя за неудачу и, кроме того, за то, что разочаровалась в самой себе. Чтобы уберечь вас от разочарований, она подавляет в вас желание что-либо делать еще до того, как вы за это принялись. Она действует таким образом, чтобы лучше подготовить вас к принятию возможной неудачи.

Какой бы ни была ее мотивация, вы должны окончательно научиться принимать ее такой, какая она есть. Вы спрашиваете у меня: «Чему я могу научиться?» Да просто любить мать, придерживающуюся такого взгляда, проявлять к ней больше сочувствия, глубже осознавать ее страх, ее опасения или ее страдание. Для этого важно советоваться, разговаривать с ней, спрашивать, как она себя чувствует, как бы она себя ощущала, если бы делала то же, что и вы. Боялась бы она неудачи? Надеется ли она в глубине души, что вы добьетесь успеха, или же страдает при мысли, что вас может постигнуть разочарование? Поговорите с ней и внимательно выслушайте ее. Она вас ни в чем не обвиняет. Она выражает только то, что думает. Обратитесь к своему сердцу, чтобы почувствовать свою мать, а не слушайте разум, который заставляет вас думать, что она вас не любит.

Если мы сами принимаем свои решения и несем ответственность за свои действия, то как вы объясняете уничтожение одного человека другим, например, гибель пешехода в результате автомобильной катастрофы или смерть пятидесяти человек в результате взрыва и т. п. Кто здесь принимает решение и о чем?

Вопрос не в том, кто принимает решение и о чем. Все является составной частью общего плана, который осуществляется в соответствии с законом притяжения, или законом причины и следствия. Если у человека случились неполадки с автомобилем и он сбивает пешехода, то это не бывает следствием чистой случайности. Причастные к этому делу люди, семьи пострадавших, а также свидетели автомобильной катастрофы будут реагировать по-разному, в зависимости от своего восприятия этого события и в зависимости от того, кто они сами. Каждый человек несет ответственность за свое восприятие и свою реакцию.

Таким образом, человек, который несет ответственность за это, то есть человек, явившийся причиной аварии, не обязательно виновен в смерти пешехода. Он не принимал заранее решения: «Пожалуй, сегодня я кого-нибудь убью». Он не хотел сознательно причинить кому-либо страдания. Может быть, его признают виновным по человеческому закону, но человеческий закон занимается лишь общей стороной. Человек основывается на восприятии жизни, вытекающем из его низшего разума, интеллекта. Поэтому мы часто ограниченно понимаем то, что воспринимаем физическими чувствами, то есть зрением, слухом, осязанием, вкусом и обонянием. Из-за этого-то человеческие законы и оказываются ошибочными.

Важнейшим же является закон сердца, то есть то, что происходит внутри нас, в духовной сфере. Ответственность, которая лежит на человеке, убившем в автомобильной катастрофе другого человека, заключается в том, как он переживет последствия этого события. Примет ли он решение считать себя виноватым и корить себя за это всю оставшуюся жизнь? Простое обвинение себя в том, в чем он действительно не виноват, может оказаться достаточным, чтобы притянуть к себе неприятные происшествя, через которые он пытается наказать себя.

А пешеход? Может быть, таким образом он выбрал этого человека и эту ситуацию, чтобы уйти. Когда мы завершили все, что нам предстояло сделать в этой жизни с выбранным телом и в выбранном окружении, мы должны покинуть планету, чтобы посмотреть на все со стороны и подготовить свое будущее возвращение. Кто может сказать, что такой час не пробил для этого пешехода? Об этом невозможно знать, и бесполезно ломать себе голову, пытаясь это понять. Лучше отказаться от дальнейших попыток суждения и принять действительность такой, какая она есть. Скажите себе: «Что же мне теперь со всем этим делать?» Человек, из-за которого произошел несчастный случай, может спросить себя: «Использую ли я этот несчастный случай для самоуничтожения, ненависти и несправедливо осуждая себя, или же я использую его для того, чтобы принять себя, дать себе право пережить такой опыт и перестать несправедливо осуждать себя?» Выбирая любовь, а не чувство вины, этот человек очень быстро узнает, что ему следовало извлечь и почерпнуть из этого опыта.

Что касается взрыва, унесшего жизни 50 человек, как и в случае авиакатастрофы, в которой погибло 350 человек, то все эти «несчастные случаи» вовсе не случайны, но являются составной частью общего плана. Все эти люди оказались там именно в тот момент, когда произошел взрыв. У них у всех было назначено свидание с собой, на которое не следовало опаздывать. Те, кто имел с ними отношения в эмоциональном плане, обычно сильнее всего переживают этот опыт. Их ответственность заключается в том, чтобы пережить эту реальность, используя ее для того, чтобы научиться больше любить, а не злобствовать в адрес того или тех, по чьей вине произошел взрыв. Абсолютно все, что происходит, является составной частью общего плана. Это не означает, что нам следует оставаться равнодушными к несчастным случаям. Выбирая любовь, принятие, мы проявляем сострадание, но не переживаем эмоции. Какой прекрасный образ жизни!

Моя супруга ходит на работу. Она никогда не любила заниматься домашними делами, я это знаю и всегда это знал. Я тоже хожу на работу. С тех пор, как мы поженились, на меня постоянно ложится поддержание порядка в доме. Мне это начинает надоедать. Мы оба ходим на работу, и как мне ей втолковать, что за поддержание чистоты в доме она несет такую же ответственность, как и я?

Взяли ли вы на себя четкое обязательство, прежде чем приняли решение о совместной жизни? Может быть, вы взяли на себя обязательство заниматься домашними делами, сказав ей, например: «Никаких проблем. Я займусь этим? А теперь отвечаете за последствия принятого вами решения. Однако если в настоящее время это стало для вас слишком трудным, необходимо сказать об этом вашей супруге. Спросите у нее, не хочет ли она найти вместе с вами подходящее для обоих решение. Возможно, вы можете нанять кого-нибудь со стороны для уборки дома?

Напротив, если обязательство не было конкретным и вы полагали, что сможете после того, как поженитесь, изменить ее позицию по этому вопросу, то, значит, вы позволили себе решать за нее. Никто не может, не посоветовавшись, принимать решения за кого-то другого.

Отсюда важность общения. Зная, что она не любила заниматься хозяйством, вы, возможно, решили заняться этим вначале, в надежде, что она будет вас сильнее любить? Каким бы ни было ваше положение, постарайтесь добиться того, чтобы между вами не было никаких неясностей, поговорите вдвоем, не обвиняя и не пытаясь изменить друг друга. Просто посоветуйтесь и найдите в итоге новую договоренность, чтобы выйти из существующего затруднения.

Как я могу стать безразличным к страданиям бывшей супруги, не чувствуя себя виноватым? В настоящее время она больна раком и к тому же испытывает сильные душевные страдания.

Никто не требует от вас безразличия. Вы можете испытывать сочувствие к кому-то, не живя эмоциями. Можно быть чувствительным, не поддаваясь при этом эмоциям. Страдание вашей

бывшей супруги принадлежит ей, и только она одна знает, почему испытывает это страдание. Она, возможно, не полностью осознает это, но тем не менее внутренняя работа происходит.

Вы боитесь почувствовать себя виноватым, поскольку считаете, что безразличный человек — нехороший человек. Пересмотрите свое определение безразличия. Вы хотите не переживать страданий вашей бывшей супруги, а это не безразличие. Это любовь к самому себе и к ней. Истинная любовь — это способность давать право другим пережить то, что они выбирают, даже если вы не считаете этот выбор правильным. Помните, что она, точно так же " как и вы, имеет право выбирать: она может использовать свою болезнь как подарок, который помогает ей повысить уровень сознания, но она может выбрать и другое — переживать эту болезнь в мучениях и борьбе.

Из-за неудачной любви у меня развилось психосоматическое заболевание, а именно недержание мочи. Как мне понимать мою ответственность за это и как избавиться от этой болезни?

Начните с того, что согласитесь с тем, что эта физическая болезнь послана с целью помочь вам понять, что ваша реакция на неудачную любовь неблагоприятна для вас. Ответственный человек — это тот, кто допускает и признает, что его физическая проблема вызвана его образом существования, тем, что он внутренне переживает.

Недержание мочи обычно вызвано потерей контроля на физическом и эмоциональном уровнях, так как жидкость связана с эмоциональной стороной человека. Когда недержанием мочи страдает ребенок, это говорит о его сильном страхе перед авторитетом отца, о страхе быть наказанным им и лишиться отцовской любви. Таким образом, ребенок строго контролирует себя, чтобы сделать приятное отцу и быть любимым им. И только ночью он ослабляет этот контроль.

Недержание мочи, наблюдаемое во взрослом возрасте, это всего лишь напоминание о страхе, пережитом вами в детстве; это напоминание помогает вам осознать, что страх еще присутствует в вас. Вполне вероятно, что вы пережили с вашим партнером ту же эмоциональную проблему, что и с отцом. Вы спрашиваете у меня, что надо делать, чтобы признать свою ответственность? Вы уже ее признали.

Теперь дайте себе право пережить еще раз тот же страх, страх, что вас не любят, и глубже осознайте контроль, который вы осуществляли, чтобы быть любимой. Когда человек слишком строго контролирует себя, он в конце концов теряет этот контроль. Признайтесь, что, поскольку вы пока еще недостаточно любили себя, вы зависели от любви другого для достижения своего счастья. Дайте себе право быть пока что такой, зная, что это всего лишь временное явление. Возможно, вы достаточно полюбите себя, чтобы положить конец этой эмоциональной зависимости. Постепенно у вас отпадет необходимость так строго себя контролировать, поэтому и потеря контроля больше не будет случаться.

Как помочь старому человеку, желающему вернуть себе здоровье, которое у него было в двадцатилетнем возрасте? Он парализован уже четыре года. Виноваты ли в этом врачи?

Когда возникает проблема физического состояния, то в этом не всегда вина врачей. Я допускаю, что случаются врачебные ошибки и что некоторые врачи по небрежности наносят вред своим пациентам, притом не только в физическом плане, но и на других уровнях. Во всех профессиях могут совершаться ошибки: человеку свойственно ошибаться. Это также входит в общий план. Врачу необходимо нести свою долю ответственности; как он ведет себя, совершив ошибку?

Человеку, которого считают жертвой, также необходимо научиться любить и принимать человеческую ошибку, вместо того чтобы возмущаться, проклинать, обвинять, критиковать и озлобляться. У нас всегда есть выбор, причем во всех ситуациях: двигаться к любви или выбирать страх, а то и ненависть.

Как помочь этому человеку, желающему вернуть свои двадцать лет? Я вижу, что он не соглашается стареть, что он хочет вернуться назад. Во-первых, просил ли он у вас помощи, и если да, то какой? В общем плане, самое лучшее, чем вы ему можете помочь, это поговорить с ним и по-настоящему выслушать его, не читая ему морали, не стремясь достичь конкретного результата. Выслушать активным образом означает выслушать его, задавая при этом открытые

вопросы, чтобы заставить его подробно высказаться; тем самым вы позволяете ему послушать самого себя и раскрыть собственные решения. Возможно, он поймет, разговаривая с вами, что его желание вернуть себе здоровье двадцатилетней давности нереально. Скажите ему, что, возможно, он сможет вернуть и пережить другие опыты в будущей жизни. Может быть, это поможет ему легче принять свой возраст.

Когда я выхожу гулять одна или с подружкой, мой муж всегда меня осуждает или дует на меня. Иногда я все равно выхожу гулять, а иногда нет. Так или иначе, я чувствую себя не в своей тарелке. Если я выхожу гулять, то чувствую себя виноватой. Если же не выхожу гулять, то чувствую себя несчастной. Я знаю, что поддаюсь чувству вины, но ничего не могу с собой поделать. Как мне быть?

Ясно, что ваш муж лишь открыто выражает то, что уже происходит в вас. Он является частью вас, которая говорит, что хорошая жена не должна выходить без своего супруга. Однако существует другая часть вас, которая хочет иногда выходить с кем-то другим. По всей видимости, первая часть — сильнее и чаще побеждает. Установите контакт с этими двумя частями в вас и попросите их прийти к согласию и помочь вам стать более счастливой. Эти обе части уверены в своей правоте. Речь не идет о том, чтобы прогнать одну из них. Они обе работают во имя вашего благополучия. Необходимо принять их обе, увидеть и почувствовать их хорошую мотивацию. С течением времени, почувствовав, что вы их приняли и полюбили, они перестанут бояться быть отвергнутыми. Тогда они помогут вам принимать наилучшие решения, то есть чувствовать, когда лучше остаться дома с супругом, а когда лучше выходить гулять с подружками.

Как помочь тому, кто не верит в себя, отрицательно настроен, но обладает невероятными потенциальными возможностями?

Вы фактически говорите, что видите потенциальные возможности этого человека, но сам он их не видит. Во-первых, согласитесь, что этот человек пока не может видеть своей собственной значимости и что бесполезно заставить его верить в то, во что он не может верить. Когда человек считает себя некрасивым, то, даже если все говорят ему, что он красив, он все равно сомневается в этом. Он сомневается в искренности людей и может даже задать себе вопрос: «Чего им от меня надо. Почему он делает мне такие комплименты?» Необходимо просто смириться с мыслью, что вы видите его большие потенциальные возможности, но в настоящее время он не может их видеть.

Вы можете проверить, нужна ли ему помощь, сказав ему «Я вижу, что у тебя большой потенциал, но прекрасно отдаю себе отчет в том, что ты невысокого мнения о себе. Ты не хотел бы, чтобы я тебе помог? Может, поговорим об этом?». Ты бы хотел видеть себя таким же значительным, каким вижу тебя я?» Если он согласен, вызовите его на разговор, помня при этом, что вы не несете ответственности за результат этого разговора. Вы делаете все, что в ваших силах, задаете ему вопросы, вызываете его на откровенность. Внимательно выслушайте его и используйте каждый из его ответов для подготовки своего следующего вопроса.

Не форсируйте ход событий, не формулируйте свои вопросы таким образом, чтобы они привели к заранее определенным вами результатам. Не вмешивайтесь, позвольте ему самому решать, в каком направлении вести разговор, и всегда уважайте его пределы. Если в определенный момент он вам скажет: «Мне больше не хочется об этом говорить]» — уважайте его желание и скажите ему, что вы всегда готовы ему помочь. Я чувствую, что вы искренне желаете помочь этому человеку, но изменить чье-то верование не так просто!

Как помочь человеку, который собирается разводиться, не чувствовать себя виноватым? Речь идет о человеке, состоящем в браке пятнадцать лет и имеющем двух детей восьми и пятнадцать лет.

Прежде всего, обращался ли этот человек к вам за помощью? Это самый важный момент, который следует проверять при любой форме взаимоотношений, связанных с оказанием помощи. Вы должны также понять, что только он сам может по-настоящему помочь себе. Его чувство вины вытекает из его ментального восприятия. Он сам должен выбрать, желает ли он по-прежнему чувствовать себя виноватым или же хочет научиться принимать себя в этом разводе. Скажите ему, что он может дать себе на это право. Если он обращается к вам за

помощью, объясните ему, что его чувство вины вытекает из его восприятия ситуации и его глубоких верований. Нант верования очень часто основаны на том, чему нас научили в детстве, в семье и школе. Вы можете также прямо из этой \ книжки зачитать ему отрывки о чувстве вины и ответственности.

У моей сестры рак груди, уже есть метастазы. Она лечилась у знахаря, ходила на молитвенные сеансы и т. д. В настоящее время она говорит, что отдает себя в руки БОГА и постепенно готовится к смерти. У нее двое детей девяти и пятнадцати лет. Что я могу сделать как сестра?

Ваша сестра, по-видимому, уже сделала свой выбор. Если она приняла решение, то важно, чтобы вы его уважали. Однако я вижу, что вы хотите прийти ей на помощь, поскольку вам трудно принять ее смерть. Для вас важно уточнить то, что вам тяжело принять. Что вы переживаете в душе?

В следующий раз, когда вы пойдете к ней, поделитесь с ней вашими сомнениями, скажите ей, что вы с большим трудом верите в то, что принятое ею решение умереть является правильным. Спросите у нее, как она себя чувствует после своего решения. Задавая ей вопросы, вы сможете определить, действительно ли она принимает себя в своем выборе. Если она себя не принимает, то рискует умереть с ощущением того, что оставляет часть себя, и, следовательно, будет чувствовать себя виноватой. Если так обстоит на самом деле, то в дальнейшем она пожалеет об этом, поскольку, действуя таким образом, она накапливает в себе карму. Спросите у нее также, как она чувствует себя при мысли о том, что со временем у ее детей останутся лишь смутные воспоминания о ней и что кто-то другой заменит ее в роли матери.

Важно суметь открыто сказать ей об этом, ибо это может помочь ей осуществить внутреннюю работу и полнее осознать последствия своего решения. Принимайте ее ответы, какими бы они ни были. Не пытайтесь управлять ею или навязывать ей ваши личные предпочтения или верования — например, что она слишком молода, чтобы умирать, что ее дети слишком малы, чтобы она их покинула, и т. д. Это — ваши верования, и они принадлежат только вам. Вы несете ответственность за способность любить свою сестру, даже если сделанный ею выбор вас огорчает.

Моя мать уже более года лежит в психиатрическом институте в ожидании помещения в лечебное учреждение. Поскольку я являюсь единственным человеком, через которого она общается с внешним миром, то я чувствую себя обязанной заботиться о ней. Если не считать доверия, которое она мне оказывает, какой подарок я могу получить от этой ситуации? Наши отношения никогда не были близкими, практически их просто нет.

Что касается подарка, то намек о нем содержится в вашем вопросе. Это идеальный случай сблизиться с матерью. Однако каким образом вы переживаете чувство обязанности по отношению к ней? От чистого ли сердца вы ухаживаете за ней? Вы бы почувствовали себя виноватой, если бы не делали этого? Ни один ребенок не обязан своим родителям и наоборот. Однако узы, связующие родителей и детей, предоставляют прекрасные возможности научиться давать без ожиданий, осуществить истинное дарение себя. Это дарение себя — прекрасный подарок, который вы должны себе сделать, поскольку он способствует открытию сердца, и, следовательно, открытию к счастью. Даже если ваша мать не в состоянии по-настоящему общаться с вами, ничто вам не мешает разговаривать с нею и проявлять свою любовь. Ваше сближение произойдет на уровне души.

Как помочь моим детям, моему бывшему мужу и его подруге чувствовать себя непринужденно на наших встречах во время праздников, дней рождения и т. п? Я очень непринужденно чувствую себя с его подругой, но как только мы оказываемся все вместе, я чувствую себя неловко.

Спросили ли вы у вашего бывшего супруга и у ваших детей, соответствуют ли действительности ваши ощущения? Если они говорят да, если они на самом деле чувствуют себя неловко, то хотят ли они, чтобы вы им помогли? Я чувствую в вас женщину, которая взваливает на свои плечи ответственность за счастье других. Брали ли вы на себя обязательство заботиться о том, чтобы они всегда чувствовали себя непринужденно? Если да, то вы заключили настоящий договор! Было бы неплохо пересмотреть ваше понимание ответственности.

Вы говорите, что если человек не хочет, чтобы ему помогали, то не стоит его принуждать. А что вы скажете об Иисусе, который воскресил Лазаря и вернул зрение слепому?

Иисус был лучшим учителем, которого знало человечество, в том, что касается ответственности, любви и т. д. Он всегда помотал тем, кто просил у него помощи. Даже когда он исцелял людей, он всегда добавлял: «Пусть случится с тобой то, во что ты уверовал», что означает, что тот, кто просил его помощи, исцелялся в зависимости от того, во что веровал. Иисус был всего лишь посредником, помогавшим людям установить контакт с их собственным светом. Лазарь долгое время болел и не раз просил Иисуса о помощи. Иисус всегда отвечал ему: «Нет, не сейчас, не сейчас должен я тебе помочь». В конце концов, он сделал это после смерти Лазаря, воскресив его.

Это также входило в общий план. Многие чудеса Иисуса входили в план, имеющий целью помочь людям нашей планеты осознать некоторые вещи. Я не вижу в эпизодах с исцелением, чтобы Иисус форсировал события. В окружении Иисуса было много людей, и если бы ему захотелось «сыграть на публику», то он мог бы исцелить гораздо больше людей. Но Иисус точно знал, когда и на ком использовать свой дар. Он использовал его именно тогда, когда чувствовал искреннее желание человека, но главное — его покаяние.

Настоящие знахари наших дней действуют аналогичным способом. Они не чувствуют себя ответственными за результат, то есть за исцеление. Они не оценивают себя по результатам, которые в действительности принадлежат тем, кто просит их о помощи. Люди, считающие себя ответственными за исцеление кого-то другого, становятся большими духовными гордецами и, к сожалению, в конце концов теряют свой целительский дар. Почему? Да потому, что они не дают по-настоящему. Они нуждаются в положительном результате, то есть исцелении других, чтобы чувствовать свою важность, свою значимость. Они пользуются другими, а не дают без ожиданий. Часто это оборачивается против них самих.

Напротив, человек, помогающий другому восстановить контакт с его внутренним светом, знает, что в момент, когда этот контакт будет восстановлен, человек сам исцелится. Вот что прекрасно! Когда нет исцеления, настоящий знахарь не досаждает на себя за это. Он воспринимает это не как неудачу, а скорее как путь божественного плана.

В какой момент мы должны помогать и кому мы должны помогать?

Мы можем помогать в любое время при условии, что человек принимает нашу помощь. Мы должны помогать по мере возможностей всем тем, кто просит нас о помощи; это то, что мы называем человеческим милосердием. Когда человек просит нас о помощи, мы знаем, что это — всегда подходящий момент, чтобы оказать ему помощь.

Когда человек нас ни о чем не просил, а мы искренне считаем, что настал идеальный момент прийти ему на помощь, то мы можем подойти к нему и сказать, что хотим помочь ему, что мы можем ему кое-что предложить и искренне верим, что это ему поможет. С другой стороны, прежде чем с ним заговорить, необходимо убедиться, что мы готовы принять возможность его отказа от нашей помощи. Если мы чувствуем, что не сможем принять этот отказ, то это означает, что мы не готовы оказать ему помощь. Это неподходящий момент, ибо у нас слишком много ожиданий. Мы слишком властны и навязчивы.

Мне трудно принять мысль, что мы выбираем своих родителей. Я прочитал об этом в вашей первой книге и должен вам признаться, что до сих пор не могу этого понять. Я — приемный ребенок, и мне всегда хочется увидеть мою настоящую мать. Зачем я выбрал мать, которая решила бросить меня?

Чтобы научиться любить несмотря на то, что вас бросили. Поскольку мы всегда пожинаем то, что сеем, то брошенный ребенок — это обычно душа, которая каким-то образом бросила своего ребенка в своей предыдущей жизни. Видимо, это и ваш случай. Простив своей биологической матери то, что она вас бросила, вы автоматически прощаете и самого себя.

Чтобы сделать это, необходимы открытость сердца, много любви и сочувствия. Вы должны признать, что ваша мать действовала наилучшим образом согласно с ее знаниями и ее пределами в тот момент ее жизни. Отвергая, мы в действительности выражаем наши пределы. Когда вы откажетесь от дальнейших попыток понять поступок вашей матери и положитесь на

своего внутреннего БОГА, вы обретете внутренний покой. Ваш внутренний БОГ знает, что хорошо для вашего развития.

Вы можете по-прежнему желать встретиться со своей биологической матерью, согласившись заранее с тем, что конечный результат вашего желания должен быть оставлен на усмотрение вашего внутреннего БОГА. Если эта встреча благотворна для вас обоих, то она рано или поздно произойдет. Если нет, то это — всего лишь отложенная партия. Вы обязательно встретитесь с этой душой во время ближайшего воплощения или между двумя жизнями в астральном мире, где обитают души.

Что следует делать, когда несправедливость заложена на уровне обязанностей? Я работаю в офисе с другой секретаршей, и мы выполняем примерно одну и ту же работу, но я работаю в два раза больше, чем она, а зарплата у нас одинаковая. Она звонит по своим личным делам и часто опаздывает на работу. И основная часть работы всегда достается мне. Как мне действовать, чтобы мой начальник понял сложившуюся ситуацию?

Всегда нужно помнить, что вы находитесь здесь на Земле для того, чтобы улучшить себя. Вы взяли на себя обязательство по выполнению определенной работы для своего начальника, а ваш начальник взял на себя обязательство выплачивать вам определенную зарплату в обмен за ваши услуги. Ваше обязательство соблюдается и с той, и с другой стороны.

Если другая секретарша не выполняет своих обязанностей, то это касается только ее. И она при случае пожнет свое; проблема, таким образом, существует между ней и начальником и не имеет к вам никакого отношения. Вам представляется великолепная возможность научиться оценивать, что важно для вас. Если вы считаете, что не получаете справедливую зарплату за выполняемую работу, встретьтесь со своим начальником, чтобы обсудить вопрос о возможном повышении зарплаты.

Вам гораздо легче удастся получить то, чего вы хотите, если вы используете для обоснования своей просьбы объем выполняемой вами работы, а не станете сравнивать себя с другой секретаршей, которая выполняет меньше работы. Сравнить себя с кем-то другим — неправильный путь для достижения поставленной цели. Советую вам использовать себя в качестве отправной точки для сравнения. Например, сравнивайте себя сегодняшнюю с той, какой вы хотите стать, то, что вы имеете, с тем, что вы хотите иметь. Это — не чудодейственный способ, но вам будет легче таким образом определить свои потребности, поставить более близкие к вашей действительности цели.

Виновата ли в убийстве женщина, делающая аборт?

Говорить об убийстве можно лишь в физическом мире. В действительности, невозможно убить существо, ибо жизнь продолжается всегда. Человек, решивший сделать аборт, точно знает, что толкает его на это. Важно знать, что мы несем ответственность за свои действия и должны отвечать за их последствия. Мы должны признать, что это могло бы произойти и с нами. Возможно, мы пережили бы идентичную ситуацию, но роли бы поменялись местами: мы могли оказаться отвергнутыми в нашей последующей жизни матерью, которую бы мы себе выбрали. Или еще, мы могли оказаться отвергнутыми в нынешней жизни в тот момент, когда бы начали что-то делать.

Возьмем случай с матерью, решившей сделать аборт потому, что она осознает, что воспитание этого ребенка сейчас выходит за ее пределы. В этом случае я советую матери поступить следующим образом: она просит прощение у этой души за то, что отказала ей в возможности вновь воплотиться, а затем она прощает саму себя за принятие подобного решения. Часто случается, что та же душа возвращается, чтобы воплотиться через ту же мать, когда та решает вновь забеременеть. Отказ является всего лишь временным. Нельзя также забывать об опыте, который переживает эта душа, позволяя лишиться себя возможности выйти на физический уровень. Позволить себя отвергнуть, по-видимому, входит в ее жизненный план. Только она знает это; никто другой не может по-настоящему это знать. Самое важное для матери — это простить саму себя.

Если же причина носит чисто эгоистический характер — например, женщина делает аборт из-за страха потерять красоту своего физического тела, — то последствия этого будут иными. Эта женщина, возможно, будет отвергнута кем-то другим, и мотивацией этого будет также

эгоизм.

Я из тех людей, которые всегда боятся обидеть других. Я слишком быстро соглашаюсь, когда кто-то обращается ко мне за помощью. Потом я жалею об этом и не знаю, как выпутаться из создавшегося положения.

Вы очень быстро соглашаетесь, ибо, как великодушный человек, хотели бы помочь всем. Но, с другой стороны, вы понимаете, что часто переходите свои пределы. Оказывая помощь другим, вы забываете о себе. Вам следует научиться освобождаться от своих обязательств. Хорошо, когда можешь взять на себя обязательство, когда способен давать обещания, но очень важно также уметь освобождаться от своих обязательств. Освободиться от обязательства означает дать себе право изменить свое мнение. Для этого найдите человека, которому дали обещание, и расскажите ему в точности все то, что только что сказали мне: «Я не люблю отказывать, и мне бывает трудно определить мои истинные потребности. Я всегда слишком поздно это понимаю, и вот я хочу тебе сказать, что изменил свое намерение. Я слишком быстро согласился оказать тебе помощь, а теперь пришел сказать тебе, что не смогу выполнить того, что пообещал. Я сожалею, если это причинит тебе неудобства, но через это я учусь лучше понимать свои потребности». Наверное, это не понравится тому человеку, так как он рассчитывал на вас. Но, сделав это несколько раз, вы поймете, что это требует от вас больших усилий, и вы таким образом научитесь делать паузу, прежде чем сказать кому-либо да или нет. Приняв факт, что вы имеете право изменить свое мнение, вы научитесь тем самым больше любить себя.

Однако я рекомендую вам, прежде чем освободиться от обязательства, проверить, какую цену придется заплатить за это освобождение. Вы можете спросить себя: «Чем я рискую, если изменю свое мнение?» Вы увидите, что, как правило, цена, которую вам придется заплатить, минимальна по сравнению с тем, что вы думали. Небольшое предостережение: только не используйте свое воображение для придумывания несуществующих страхов. Мне неоднократно приходилось слышать размышления типа: «Цена, которую придется заплатить, будет слишком высока; если моя подруга будет шокирована моими словами, то она больше никогда не захочет со мной разговаривать. Я рискую потерять дружбу этого человека».

Если вы склонны драматизировать или придумывать себе кучу всяких страхов, пойдите к этому человеку и проверьте, действительно ли последствия освобождения от обязательства окажутся для вас такими серьезными, как вы их себе представляете. Например: «Я слишком быстро согласился тебе помочь. Я хочу изменить свое мнение, но опасаясь, что ты рассердишься и не захочешь больше со мной разговаривать. Обоснованы ли мои опасения или же это плод моего воображения? Я хочу научиться освобождаться от обязательства, но в то же время я хочу знать, каковы будут последствия». Всегда полезно проверить, прежде чем делать заключение. Поскольку вы склонны к опасениям обидеть кого-либо, у вас, несомненно, очень богатое воображение, которое вы используете для того, чтобы создавать себе страхи и заранее представлять себе последствия, причем гораздо более ужасные, чем они есть на самом деле.

Однако вы должны помнить, что мы всегда пожинаем то, что сеем. Если вы — тип человека, который соглашается, а затем часто меняет свое мнение, то знайте, что это же может произойти и с вами. Вы должны постоянно быть готовы пожинать то, что сеете, то есть научиться не сердиться, если кто-то другой освободится от своего обязательства по отношению к вам.

Почему нужно брать обязательство по отношению к другим людям? Не легче ли подождать до последней минуты и принимать решение, руководствуясь побуждением момента? Тогда не приходилось бы освобождаться от обязательства.

Ни в одном законе не говорится о том, что вы непременно должны брать на себя обязательство. Просто необходимо посмотреть, что вам нравится и что вы хотите пожать в своей жизни. Когда вы обращаетесь к кому-то за помощью, когда приглашаете друга в гости или хотите пойти в кино с другим человеком, а он вам постоянно говорит: «Пока не знаю, я скажу тебе об этом в последнюю минуту», то как вам понравится такой ответ?

Если да, то вы не нуждаетесь в обязательстве, причем даже в ваших близких отношениях с кем-либо. Если другой человек не желает брать на себя обязательство жить с вами, любить вас или поддерживать с вами отношения, основанные на верности, и вас это устраивает и вы не видите в этом никаких неудобств, то это означает, что вы можете прожить остаток своей жизни

не беря на себя обязательств. Вам следует проверить, чего вы на самом деле хотите и что вас делает счастливым в жизни.

Некоторые утверждают, что заранее взятое на себя обязательство мешает им прожить настоящее мгновение. Допустим, вас пригласили на встречу друзей, которая состоится через три недели. Вы говорите человеку: «Я подумаю над этим. Я дам тебе ответ в тот день, когда состоится эта встреча, поскольку я проживаю свое настоящее мгновение». Не обольщайтесь. Вы не находитесь сейчас в настоящем мгновении. Вы спрашиваете себя сегодня, захотите ли вы это сделать через три недели. В то мгновение, когда вы отвечаете, вы уже перемещаете себя на три недели вперед.

Человек же, проживающий свое настоящее мгновение, получив приглашение, скорее всего сразу спросит себя, что ответить.

Он говорит себе: «В настоящее время, прямо сейчас, хочется ли мне принять это приглашение?» Если ответ положительный, то он принимает приглашение, давая себе право освободиться от обязательства, если вдруг что-то ему помешает.

Или рассмотрим пример человека, который не хочет брать на себя обязательство в интимных отношениях: он боится, что эти отношения долго не продлятся, и думает, что если не возьмет на себя обязательство, то будет меньше страдать. В действительности же происходит все наоборот. Не беря на себя обязательство, он по-настоящему и не старается добиться нормального развития отношений с партнером. Когда есть обязательство, то в твоей душе все ясно и ты знаешь, куда идешь.

В настоящее время у меня есть друг, с которым мы встречаемся уже год, и я готова взять на себя обязательство по поддержанию с ним отношений на долговременной основе. Но он говорит, что не готов, что боится брать на себя обязательство. Вы говорите, что мы пожинаем то, что сеем. Почему же со мной так происходит, ведь я — тип женщины, которая легко берет на себя обязательство? Более того, это происходит со мной не в первый раз. И другим людям было трудно взять на себя обязательство по отношению ко мне.

Вы должны задать себе следующий вопрос: что побуждает меня так сильно хотеть взять на себя обязательство? Может быть, вы это делаете потому, что считаете себя обязанной взять на себя обязательство? Может, вы это делаете из страха, что вас не будут любить, из-за зависимости? Может быть, вы хотите что-то доказать? Люди вашего окружения, не желающие взять на себя обязательство по отношению к вам, нужны вам для того, чтобы отразить ту часть вас, которую вы не хотите видеть в настоящее время. По-видимому, вы не даете этой части права на существование.

Определенно, существует часть вас, которая боится взять на себя обязательство, но есть и другая часть, которая говорит: «Нет, нужно, чтобы ты взяла на себя обязательство». Откуда возникает это «нужно»? Вы что, уже пережили опыт, когда не взяли на себя обязательство, в то время как для вас было бы предпочтительнее сделать это? И то, что обязательство, как правило, является благотворным, вовсе не означает, что вы непременно должны брать на себя обязательства по отношению ко всем и во всех областях. Может быть, существуют такие моменты, когда, понимая, что вы выходите за свои пределы, вы тем не менее берете на себя обязательства. Воспользуйтесь своим здравым смыслом, чтобы найти золотую середину.

Когда живешь с человеком-жертвой, становишься ли ею сам?

Только если вы соглашаетесь поддаться его влиянию. Мы постоянно испытываем всевозможные влияния. Мы вольны принимать те из них, которые нас устраивают, и отвергать те, которые нам не подходят. Вот почему важно быть более сознательным, более бдительным и не позволять без своего ведома манипулировать собой, не поддаваться влиянию. Если мы попадаем под влияние, это никогда не происходит по вине другого человека. Если это помогает вам, приложив необходимые усилия, стать более сознательным и меньше поддаваться влиянию, то этот опыт будет для вас полезен.

Я всегда выполняю свои обещания, и мне очень трудно смириться с тем, что другие не держат свое слово. Это часто случается: мои дети обещают убрать за собой и уходят из дома, не сделав этого; или мой муж обещает сходить за покупками вместо меня и забывает это сделать. Я часто попадаю в ситуацию, когда другие не держат данное мне слово. Почему

со мной так происходит? Вы говорите, что всегда выполняете свои обещания.

Может быть, бывают случаи, когда вы их не выполняете, но не осознаете этого. Проверьте себя. Спросите у окружающих, действительно ли вы всегда держите свое слово. Может быть, бывают обстоятельства — отличные от тех, что вы переживаете в своей семье, — когда вы не держите свое слово.

Может быть, это происходит с вами самой: всегда ли вы выполняете свои обязательства по отношению к себе самой? Часто мы даем себе обещания, которые затем не выполняем. Мы обещаем себе делать зарядку каждое утро или уделять больше внимания своему питанию — и ничего не делаем. Когда вы забываете освободиться от обязательства по отношению к себе самой, вы переживаете такое же внутреннее разочарование, как если бы кто-то другой не выполнил данное вам обещание. Посмотрите внимательно, что вы переживаете, и выявите случаи, когда не выполняете своих обязательств.

У меня непродолжительное время был любовник, и я чувствую себя виноватой в том, что он не возобновил супружеских отношений со своей женой. Я чувствую себя виноватой за все, что было разрушено. Как мне освободиться от этого чувства вины?

Отношения между вашим бывшим любовником и его женой вас никоим образом не касаются. То, что происходит между ними, не имеет к вам никакого отношения. Зато, опираясь на свою шкалу ценностей, вы говорите себе, что нехорошо иметь связь с женатым мужчиной. Вы должны выбрать одно из двух: либо сделать так, чтобы больше это не повторилось, поскольку вы чувствуете себя виноватой, либо изменить вашу шкалу ценностей.

Чтобы изменить нравственную ценность, вам необходимо изменить стоящее за ней верование. Сейчас вы верите, что виноваты в том, что переживают два других человека. Вы действительно хотите продолжать верить в это? Кроме того, вы обвиняете в этом себя. Вы на самом деле виноваты? Разве цель вашего романа состояла в том, чтобы нанести вред вашему бывшему любовнику и его жене? Сейчас вам необходимо простить саму себя за то, что вы действовали наперекор одному из своих принципов. Примите себя и дайте себе право на то, что вы позволили своим желаниям взять верх. Это не означает, что вы — плохой человек.

Предоставьте вашему бывшему любовнику и его жене организовать их собственную жизнь. Тогда у вас останется больше времени на свою жизнь. С другой стороны, было бы интересно выяснить, почему вас привлек мужчина, который не был по-настоящему свободным, так как еще не полностью разорвал свои отношения с женой.

Когда мы говорим, что несем ответственность за то, что с нами происходит, то это просто иной способ сказать, что мы пожинаем то, что сеем. Семя и жатва составляют нашу ответственность. Если я принимаю решение разбить огород и хочу собрать с него урожай моркови, картофеля и репы, то соответственно их я и должна посеять. Если я посею что-то другое, то, разумеется, я соберу другой урожай. Это легко понять, когда говоришь о физических законах, но понятие жатвы применимо и к другим законам, а законы существуют во всех сферах.

Вот причина, по которой нам так важно посмотреть, что с нами происходит, и согласиться с тем, что в ста случаях из ста ничто не происходит просто так. Некоторые инциденты застают нас врасплох потому, что нам кажется, что мы их не спровоцировали и не желали. В нас еще много бессознательного, не только по отношению к нашим предшествующим жизням, но также и по отношению к нашей настоящей жизни. Например, большинству людей трудно вспомнить, что они ели на прошлой неделе. Представьте себе все то, что мы передумали, сделали, наговорили и перечувствовали с самого нашего рождения! Все, что в нас происходит, вырывается изнутри во внешний мир, чтобы затем вернуться к нам. Это неотвратимо.

Закон причины и следствия называют еще законом бумеранга: все, что мы бросаем, возвращается к нам. Его также иногда называют законом действия и противодействия: каждое действие вызывает реакцию, реакция вызывает следующее действие, и так далее. Следствие является внешним проявлением внутренней причины. Они идентичны. Именно поэтому мы можем постоянно использовать то, что происходит во внешнем мире, для осознания того, что происходит в нашем внутреннем мире. Некоторые называют этот закон законом кармы: мы пожинаем то, что сеем. Если я сею добро, любовь, сострадание, терпимость, то я это и пожну.

Более сознательные люди вслушиваются в то, что они ощущают, и спрашивают себя: «Нравится ли мне мой урожай?» Если ответ отрицательный, им следует начать сеять иное.

Приведу несколько примеров:

- Как правило, родители хотят иметь детей, способных брать на себя ответственность. Но что они сеют? Вместо того, чтобы сеять уроки ответственности, они все решают за них сами.
- А что говорить о супруге, которая хочет, чтобы ее муж занимался по дому, а сама тратит свое время на то, что жалуется, что он ничего не делает? Постоянно обращая внимание на то, чего он не делает, она скорее всего добьется того, что он будет делать это все меньше и меньше.
- Теперь посмотрим на человека, жалующегося на нехватку любви. Если ему ее не хватает, то почему он ее не сеет? Ему следует лишь предлагать ее без ожиданий всем тем, кто его окружает, и он пожнет ее.
- Люди, стремящиеся жить в изобилии и вечно беспокоящиеся по поводу денег, опасаясь, что их им не хватит, высказывают свои мысли о их нехватке, и именно это они и пожидают.
- Человек, желающий, чтобы его приняли окружающие, но постоянно все критикующий, сеет не то, что хочет пожать.
- Отец, который бьет своего сына за то, что тот поколотил ребенка соседей, сам пожнет лишь исходящее от своего сына насилие.

Эти примеры иллюстрируют очень распространенные в нашем быту ситуации. Таким образом, следует осознать и наглядно представить себе, как мы пожидаем инциденты, несчастные случаи и реакции других людей на наши действия. Эта ответственность находится в руках каждого из нас. Каждый может сказать себе: «Я несу ответственность за то, что сею, и мне лишь остается ждать урожая». Большинство людей жалуется на свой плохой урожай и считают, что в этом виноваты внешние факторы. Они критикуют и осуждают других, они обижаются на внешний мир. Такое отношение противоречит мудрости и гармонии.

Недавно меня обворовали, и я не понимаю, как это может исходить от меня, учитывая, что я никогда ничего ни у кого не украл. Жду ваших объяснений.

А вы уверены в том, что никогда ничего ни у кого не брали? Посмотрите на то, что вас больше всего беспокоит в этой краске. Мне часто говорят: «Меня больше всего беспокоит то, что вторглись в мою личную жизнь, что кто-то чужой копался в моих вещах». Если это — ваш случай, то уверены ли вы в том, что никогда не копались в чьей-то личной жизни или не хотели этого сделать? Или что никогда не крали время у своего руководителя? А не приходилось ли вам забыть сказать продавцу или официантке, что они ошиблись в счете (разумеется, в вашу пользу!), и т. д. Кроме того, эта кража дает вам возможность сделать выбор между прощением и злопамятством. Вселенная использует все возможные средства для того, чтобы помочь нам открыть наше сердце. Вот вам и представилась прекрасная возможность сделать это.

Вы говорите, что мы пожидаем то, что сеем. Я все делаю для жены: каждую неделю отдаю ей свою зарплату, всегда помогаю ей, когда она нуждается в моей помощи, занимаюсь с ней хозяйством и детьми. Словом, считаю себя образцовым супругом. Однако я задаю себе вопрос: почему она такая эгоистка? Она не делает и половины того, что делаю я, чтобы быть любимым. Мне кажется, что я всегда стою у нее на последнем месте и что она в первую очередь думает о себе. Как получается, что я не пожидаю того, что сею?

Мы пожидаем всегда в зависимости от нашей мотивации. Посмотрите, что в ваших действиях так заставляет вас быть образцовым супругом. Вы все это делаете, чтобы быть любимым, из страха, что вас не будут любить, что вы потеряете свою супругу, или потому, что вы боитесь остаться совершенно один? Продолжая действовать таким образом, не осознавая при этом страха, который мотивирует ваши действия, вы пожнете объект этого неосознанного страха. Вы будете ощущать себя все более и более одиноким, нелюбимым, поскольку именно это безотчетно исходит от вас. Этот страх оказывает решающее влияние на ваши действия. Вы должны увидеть и осознать страх, который внутренне мотивирует ваши действия, и наконец понять, что это и есть как раз то, что вы сеете. Теперь вы понимаете характер своего урожая.

Чтобы положить этому конец, нужно поговорить об этом с супругой, объяснить ей свой страх и принять себя в своих переживаниях. Скажите ей, что в действительности вы делаете все это не из великодушия, не из любви или по доброй воле, а скорее от страха. И когда вы выразите

тот факт, что теперь осознаете переживаемое вами, это поможет вам постепенно избавиться от страха. Вы по-другому станете воспринимать свое положение. В ваших отношениях возникнет прекрасная открытость, которая подготовит место для нового.

Вы говорите, что мы познаем в зависимости от своей мотивации; означает ли это, что если я обидел кого-то, но в ту минуту, когда я это делал, я в действительности не хотел его обидеть, то я не виноват?

Да, это так. Однако вы единственный, кто может знать свою глубинную мотивацию. Если вы действительно не собирались обидеть другого, но этот человек обвиняет вас в том, что вы его обидели, вы не виноваты. А произошло то, что ваше действие разбередило у этого человека не зажившую старую рану. Однако не забывайте, что все возвращается к нам. Это означает, что, может быть, кто-то другой сделает или скажет вам что-то такое, что вас обидит. Но так же как и у вас, у этого человека, возможно, не будет намерения обидеть вас.

Я живу одна. Очень часто я встаю ночью, чтобы съесть кусок пирога со стаканом молока. Не понимаю, почему при этом я иду на цыпочках и стараюсь не шуметь. Может быть, потому, что чувствую себя виноватой?

Вы уже ответили на свой вопрос. Несомненно, вы считаете себя очень виноватой. Эта вина так глубоко сидит в вас, что вопреки вашей воле она оказывает влияние на ваше поведение. Вам, наверное, кажется странным, что вы ведете себя так, словно живете с другими людьми. Кого вы боялись, когда были ребенком? Кто повторял вам, что вы не должны делать то или говорить это, и кто внушал вам, что вы виноваты, когда вы не слушались? Если это была ваша мать, то ее влияние все еще в значительной степени присутствует в вас.

В следующий раз, когда вы будете вести себя так, словно она находится рядом с вами, советую вам поговорить с ней. Возьмите два стула: один будет для вашей матери, а другой — для вас. Заведите с ней разговор; пересаживайтесь с одного стула на другой, когда она будет разговаривать с вами. Вы будете играть роль маленькой девочки в себе, которая боится (один стул), и роль вашей матери (другой стул). Подобная техника очень эффективна для разрешения старых проблем, которые тянутся за нами с детства. Примите маленькую девочку в себе, которая по-прежнему боится родительской власти. Ободрите эту маленькую девочку. Такой образ действий поможет вам принять свой страх, который постепенно трансформируется в доверие.

Я — незамужняя женщина и живу одна. Мои пожилые родители часто болеют. Моя мать называет меня эгоисткой, когда я отказываюсь приехать к ней сразу же, как только ей нужна помощь. Несу ли я ответственность за своих родителей? Обязана ли я всегда помогать им?

Вашему сердцу известен ответ на этот вопрос, но ваш разум оспаривает его. Ни один ребенок не несет ответственность за счастье или благополучие своих родителей. Однако некая ваша часть считает, что вы несете ответственность за них, и вполне возможно, что вы сами считаете себя эгоисткой. На вас, несомненно, оказали влияние ваши родители, считающие, что хорошая признательная дочь обязана, помогать своим родителям — особенно если эта дочь живет одна и у нее нет семьи, которой она должна заниматься.

Эгоистичный человек — это человек, который стремится доставить себе удовольствие за счет других, который берет или хочет взять у кого-то другого.

Когда вы отказываете в просьбе своей матери, вы ничего у нее не берете; наоборот, вы всего лишь утверждаете себя и отказываете в чем-то. Скорее у ваших родителей проявляется эгоистичное поведение, поскольку они хотят взять ваше время и ваше присутствие.

Однако важно помнить, что родители и дети существуют в нашей жизни для того, чтобы дать нам возможность совершить дарение. Вот прекрасный момент для нас открыться изобилию. Дарение считается настоящим, когда оно требует от нас некоторого усилия. Если вы оказываете помощь лишь тогда, когда это вас устраивает, то взамен это даст вам не много. Когда же вы делаете настоящее дарение, оно возвращается вам сторицей. Однако веря в этот закон возврата, не пытайтесь его контролировать. То есть знайте, что все вернется вам, но «когда», «как» и «через кого» — должно быть предоставлено заботам Вселенной.

Советую вам хорошенько побеседовать со своими родителями и выразить им то, что вы ощущаете. Скажите, что вы хотите оказать им услугу с радостью, от всего сердца, но что вы

предпочитаете отказать им, чем делать это против своей воли. Дайте себе право почувствовать себя разочарованной и расстроенной, почувствовать, что вашим доверием злоупотребляют. Знайте, однако, что эти эмоции исходят от вас. Когда ваши родители называют вас эгоисткой, то они выражают лишь то, чему научились и о чем думают. Они хотят помочь своему ребенку не быть эгоистом. Они не желают вам зла. Проверьте вместе значение слова «эгоист». Это, несомненно, поможет улучшить ваши взаимоотношения. Они имеют право обращаться к вам со своими просьбами, а вы имеете право отказать.

Как вы можете утверждать, что все, что с нами происходит, вызвано внутренней причиной? Я остановилась на красный свет, а в это время другая машина ударила меня сзади. Как я могу быть причиной этого?

В настоящее время в связи с нашей большой неосознанностью очень трудно точно знать внутреннюю причину каждого несчастного случая (или следствия) в нашем внешнем мире. Возьмем пример вашей аварии. Пусть даже ваше осознание недостаточно, чтобы вспомнить, о чем вы думали в момент аварии, или понять причину, вызвавшую аварию. Предлагаю вам приступить к собственному расследованию, отталкиваясь от этой аварии.

Вы замечали, что каждая реакция имеет внешнее следствие, что это следствие становится причиной другого следствия и так далее. Если вы выйдете из своего автомобиля в гневе и наговорите глупостей другому водителю, то такая реакция может повлечь за собой драку. В результате драки у вас может быть сломана рука. Из-за сломанной руки вы можете оказаться временно нетрудоспособной. Приступ гнева, вызванный этой временной потерей трудоспособности, может стать причиной язвы желудка. Более того, то, что вы не примете эту аварию, может стать причиной другого более серьезного несчастного случая, чтобы пробудить в вас потребность вернуться к любви.

Если же вы спокойно реагируете на аварию, то в результате вашего спокойствия вся эта история может быть очень легко улажена. Тот, кто в вас врезался, может оказаться для вас полезным человеком. Кто знает?! Ваше спокойствие может также послужить прекрасным уроком для того, кто в вас врезался. Ваше поведение может обусловить спокойную реакцию со стороны кого-то другого, когда вы сами станете причиной какой-либо аварии.

Как видите, закон причины и следствия представляет собой последовательность следующих друг за другом реакций. Он действует непрерывно. По мере того как вы будете становиться более сознательной, вам будет все легче и легче фазу же понимать причину любого следствия. Главное—не обвинять себя и не чувствовать себя виноватой. Закон причины и следствия существует не для того, чтобы сделать нашу жизнь несчастной. Он существует только для того, чтобы мы поняли, какими великими творцами мы являемся. Когда человек отдает себе отчет в том, что он сделал что-то неблагоприятное для себя, то вместо того чтобы себя обвинять, он говорит себе: «Молодец. Я только что узнал через этот опыт, что такое-то поведение, образ действия или решение не является для меня благоприятным». Открываясь своей внутренней мудрости, он может таким образом использовать каждый опыт для улучшения качества своей жизни. Более того, он знает, что иногда может сбиться с пути во время этого великого путешествия, каковым является жизнь на Земле. Но ему также прекрасно известно и то, что с помощью любви он может вновь найти свой правильный путь.

Я часто чувствую себя виноватой за то, что я так счастлива со своим супругом, тогда как мои родители никогда не были счастливы вместе. Я чувствую себя обязанной помогать матери, давая ей полезные советы и уделяя ей внимание. Почему я не могу быть счастливой, не чувствуя себя виноватой?

То, что вы переживаете, наблюдается очень часто. Многие дети чувствуют себя виноватыми в том, что превзошли своих родителей в какой-то области. Когда родители несчастливы, то часто случается, что они цепляются за своих детей. Возможно, что бессознательно вы отдаете себе отчет в том, что были единственным источником счастья для своей матери. Теперь, когда вы испытываете счастье с кем-то другим, вы чувствуете себя виноватой в том, что бросили свою мать.

Хорошо, что вы осознаете это, иначе чувство вины могло бы побудить вас создать проблемы в семейной жизни, чтобы почувствовать себя менее виноватой. Вам срочно нужно поговорить с

той частью вас, которая считает себя ответственной за счастье родителей. Скажите ей, что вы сделаете все, что в ваших силах, чтобы помочь им, уважая при этом себя. Скажите ей, что вы решили, что не несете ответственности за счастье своих родителей, а несете ее за свое счастье.

Даже если бы вы оставили супруга, чтобы больше помогать своим родителям, вы не смогли бы сделать их счастливыми. Их счастье может прийти только из их внутреннего мира. Ваше присутствие и ваша помощь являются для них всего лишь иллюзией счастья. Примите также мысль, что вполне естественно, что дети превосходят своих родителей, так же как ученик превосходит своего учителя. Это и есть эволюция. Все должно улучшаться, все должно совершенствоваться. Каждое поколение что-то улучшает по сравнению с предыдущим поколением. Именно так, поколение за поколением, человечество и движется вперед.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение даю ответ на еще один вопрос, который вы, конечно, задаете себе:

Почему так много чувства вины на нашей Земле, если от этого мы только страдаем?

Чувство вины появилось на планете одновременно с разделением полов. Раньше мы просто были, не имея понятий о добре или зле, поскольку этих понятий, порождаемых ментальной сферой, в самом начале истории человечества еще не существовало.

Одновременно с чувством вины появился свободный выбор, который мы осознали лишь с дальнейшим развитием ментального плана. Теперь мы знаем — в самой глубине нашей души, — что у нас всегда есть право выбора. К тому же мы являемся единственными живыми существами, обладающими этой привилегией. Мы также знаем, что должны вернуться к своей сущности и что кратчайшим путем к ней является путь любви. Всякий раз, когда в беспокойной ситуации, заставляющей нас реагировать, мы не выбираем путь любви, мы знаем, что задерживаем это возвращение, и от этого знания возникает у нас чувство вины. Чувство вины заставляет нас страдать, поскольку виноватыми нас объявляет не наш внутренний БОГ. Это делает интеллект. Мы позволяем своему интеллекту решать за нас. Мы постоянно прислушиваемся к нему. Он стал нашим БОГОМ, нашим ложным хозяином. Так как интеллект, или низший разум, состоит лишь из воспоминаний, он обвиняет нас, основываясь на том, чему его научило прошлое. Вот самый главный источник наших страданий. Наш внутренний БОГ знает только любовь и настоящее мгновение. Что бы мы ни делали, наш внутренний БОГ всегда нас прощает и считает каждую ситуацию опытом для обучения и возвращения к нашему источнику.

В свое время мы считали, что чувство вины является в высшей степени полезным средством, помогающим нам признавать наши ошибки и больше не повторять их. Наше намерение было благим: улучшить себя. Однако следует признать, что это средство никогда не дает желаемых результатов. Чем больше мы себя обвиняем, тем упорнее повторяем свои ошибки и тем сильнее чувствуем себя виноватыми. Это — порочный круг, от которого страдает подавляющее большинство людей. Более того, из-за чувства вины человек болеет, преждевременно стареет и умирает. Любовь и прощение — чудесные средства, помогающие нам улучшить себя. Когда мы в достаточной степени осознаем великую любовь нашего внутреннего БОГА, мы освободимся от этого чувства вины, ибо оно никогда не бывает благотворным.

Вместе еще раз повторим сказанное в этой небольшой книжке:

- Быть ответственным — это качество того, кто отвечает за последствия своих решений, своих действий, своих слов и своих реакций.

Взять на себя обязательство — это связать себя устным или письменным обещанием, данным вами самому себе либо кому-то другому.

- Быть виноватым — это желать и мочь нанести ущерб самому себе или кому-то другому, сознавать это и все-таки решиться сделать это.

- Чувствовать себя виноватым — это считать себя виноватым исходя из собственных нравственных ценностей, которые сами вытекают из наших же верований.

Для тех, кому трудно определиться с понятием ответственности, приведу несколько примеров, которые помогут в этом вопросе.

Я заметила, что, как правило, в супружеской паре один из двоих считает себя ответственным за счастье другого, а другой возлагает ответственность за свое счастье на супруга. У обоих несколько искаженное представление о том, что такое ответственность.

Человек, который считает себя ответственным за счастье другого, постоянно чувствует себя виноватым по отношению к другому. Он то и дело оправдывается, объясняет все с мельчайшими подробностями, даже повторяется по нескольку раз, чтобы быть уверенным в том, что его поняли. Он очень боится обвинений, поскольку сам уже в достаточной степени обвиняет себя в том, что не совсем правильно поступает по отношению к другому. Он часто держится настороже. Он считает, что его обвиняют, хотя в действительности другой человек лишь высказывает мнение. Он очень зависим от счастья другого — оно ему необходимо для его собственного счастья. Таким образом, он относится к тем людям, которые ищут физической зависимости, пытаясь заполнить свой эмоциональный голод.

Теперь рассмотрим человека, который считает, что другой несет ответственность за его счастье. У этого человека ярко выражен страх ошибиться; к тому же он очень требователен к себе. Он составляет себе цену по своим успехам. А поскольку они редко оказываются на высоте его требований, то в случае неудачи он предпочитает убедить себя в том, что вина лежит на супруге. Ему нравятся комплименты, но ему трудно их принимать, а тем более верить им. Он редко делает себе комплименты, так как он «правильный» лишь тогда, когда все «делает» превосходно. Он не ценит себя таким, какой он есть на самом деле. В глазах других он выглядит эгоистичным и бездушным, так как не открывает им сидящие в нем страхи. Он предпочитает заставить себя поверить, что ему хорошо, лишь бы не слишком сильно страдать. Он — тоже зависимый человек, потому что его счастье зависит от внешнего успеха.

Прекрасное средство для развития понятия ответственности — рассматривать каждого, с кем мы общаемся, как свое отражение. Такой подход подробно описан в моей книжке «Интимные отношения». Помните также, что другие воспринимают от вас лишь то, что от вас исходит. Ваши мысли о себе самом ощущают окружающие вас люди. Мысли — словно посылаемые вами сигналы. Люди нажимают на ваши кнопки — так они реагируют или отвечают на эти сигналы. Следовательно, вы единственный несете ответственность за то, что думаете о себе самом. И ваши близкие прекрасно реагируют на тот ваш образ, который вы сами же и создали. Измените свой внутренний образ, и то, что будет исходить от вас, сразу же изменится. Улюбите себя в полную силу — и люди отреагируют и ответят вам любовью.

Точно так же как мы несем ответственность за свои решения, мы несем ответственность и за свои желания. Мы многого хотим и требуем от жизни, такова природа человека. Но далеко не всегда мы знаем последствия наших желаний. Еще не научившись наслаждаться жизнью и верить, что у нас есть право на успех, изобилие, любовь, мы слишком часто не умеем четко определить, каковы будут последствия наших желаний и как они отразятся на нашей жизни.

Итак, прежде, чем искать или заводить себе супруга, работу, ребенка или богатство, не спеша проверьте, каковы могут быть последствия этого шага. Готовы ли вы отвечать за них? Если внутренний ответ будет положительным, если вы в состоянии отвечать за все последствия, не впадая при этом в панику или болезнь и не требуя, чтобы кто-то другой помог вам перенести тяготы, — тогда переживайте этот опыт. Если ответ отрицателен, дайте себе право не идти сразу же навстречу своему желанию: ведь вы знаете, что поскольку все, что живет на этой планете, является временным, то, вероятно, и ваше желание преходяще.

Что касается обязательств, то, прежде чем брать на себя таковые, важно знать свои собственные пределы. Вначале, пока вы еще недостаточно хорошо знаете себя, вам довольно часто придется освобождаться от обязательств. Но через различные опыты вы постепенно научитесь более мудро выбирать обязательства, и вам все реже и реже нужно будет освобождаться от них.

В заключение еще раз повторяю, что чувство вины является одной из серьезнейших причин неприятностей, несчастий и болезней у человека. Итак, вы хотите обвинять себя или других до конца ваших дней? Подобная установка приносит вам радость? Уверена, что ответ будет отрицательным. Тогда что же вам делать? Другие ничего не смогут сделать для вас. Только в ваших силах преобразовать чувство вины в любовь, то есть позволить себе и другим делать то,

что вы раньше осуждали. Зная, что все является временным, вы знаете и другое: рано или поздно вам удастся достичь того, чему вы отдадите предпочтение.