

ЛИЗ БУРБО



Лечението
на
петте
рани

Открийте своята истинска същност!

YEARS 10enthusiast

ЛИЗ БУРБО

Лечението
на
петте
рани

Превод от френски
Гергана Соколова

YEARS 10enthusiast
София, 2020

Lise Bourbeau
La guérison des 5 blessures

© Lise Bourbeau, 2015
All rights reserved

Лиз Бурбо
Лечението на петте рани

© Тергана Соколова, превод, 2020
© Биляна Славкова, дизайн на корица, 2020
© **Enthusiast** – запазена марка на „Алто комюникейшънс
енд пбблишинг“ ООД, 2020

ISBN 978-619-164-379-0

Благодарности

Отправлям своята голяма благодарност на хилядите ми читатели по цял свят, които споделиха с мен, че са впечатлени от учението за петте рани на душата. Вашият интерес и вашите изповеди ме насърчиха да напиша втора книга по тази тема.

Благодаря на всички преподаватели в програмата *Слушай своето тяло*, които споделят с мен своите собствени открития по темата и ми предоставят историите на участниците от многобройните семинари, провеждани всяка година.

Благодаря на хилядите участници в моите обучения, които чрез въпросите и търсенията си ме подтикват постоянно да развивам и обогатявам програмата *Слушай своето тяло*.

Специално благодаря на племенника ми Силвен, който един ден ме попита кога ще напиша книга за лечението на раните. Казах му, както и на всички други хора, които са ми задавали този въпрос, да прочете последната глава от книгата ми *Петте рани, които пречат да бъдеш какъвто си*, защото там се разяснява точно този въпрос. Той ми отговори, че я е прочел няколко пъти, но не му е достатъчно, а вече му е омръзнало да се бори със собствените си рани. Тъй като почувствах, че молбата му идва

от гъното на душата му и че за него е важно да напредва в лечението на раните, аз реших това да бъде темата на следващата ми книга.

Благодаря на Виржини Салю за чудесната стилова редакция.

Благодаря за отличната работа и постоянната подкрепа на Жан-Пиер Ганьон, директор на Editions ETC.

Благодаря на Моника Шийлдс, директор на програмата Слушай своето тяло, за създаването на корицата и странирането на тази книга.

Съдържание

Пролог 9

ПЪРВА ГЛАВА

Преглед на петте рани 13

ВТОРА ГЛАВА

Често задавани въпроси 41

ТРЕТА ГЛАВА

*Егото – най-голямата пречка
пред лечението на раните* 53

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

Отслабване на егото и раните 85

ПЕТА ГЛАВА

Раните от отхвърляне и несправедливост 103

ШЕСТА ГЛАВА

Раните от изоставяне и предателство 123

СЕДМА ГЛАВА

Раните от унижение 147

ОСМА ГЛАВА

Как да познаем коя рана е отворена 161

ДЕВЕТА ГЛАВА

Лечението и неговите ползи 179

Заключение 219

Пролог

Минаха четиринайсет години от написването на първата ми книга, посветена на раните на душата. Реших, че е време да споделя с теб многобройните си открития от тогава до сега – и най-вече да поставя акцент върху лечението на въпросните рани, от които страдат толкова много хора.

Петте рани, които пречат да бъдеш какъвто си непрекъснато бие рекордите по продажба както във френски говорещите страни, така и в други държави. През 2014 година, когато пиша тези редове, тя е преведена вече на шестнайсет езика. Изглежда обаче, че не е било достатъчно да се обясни лечението на раните само в една глава, тъй като хората все ме питаха: Как може човек да излекува раните си?

Следователно, преди да прочетеш тази книга, е необходимо да си прочел първата, тъй като аз не повтарям всичко, което съм изложила там. В първа глава правя кратък преглед на основните характеристики на раните, за да ги припомня. Препоръчвам ти обаче да прочетеш отново книгата *Петте рани*, преди да пристъпиш към тази. Егото е толкова изплашено, когато чуе да се говори за рани, че прави всичко възможно да не разберем или да интерпретираме погрешно това, което е казано

или написано. Впрочем повече подробности за голямото влияние на егото, което поддържа раните, ще предоставя в трета глава.

Докато четеш тази книга, е възможно понякога да имаш усещането, че не казвам същото като това, което съм изложила в първата книга. Моля те да не се чудиш на кое точно да вярваш. Спокойно можеш да се довериш на казаното тук, тъй като през последните четиринайсет години съм открила много тънкости по темата за раните, за които преди това не съм си давала сметка.

След хиляди обучения, проведени от мен самата и подготвени от мен хора, мога да бъда много по-точна в описанието на раните, тъй като имаме много нови наблюдения и много нови споделени истории.

В тази книга ще научиш как да приемаш тази част от теб, която продължава да вярва, че определен тип поведение означава отхвърляне, че друг тип поведение означава изоставяне и така за всички пет рани. Действителността е съвсем друга. Когато се вслушваш в сърцето си, ти добиваш цялостен поглед и можеш да тълкуваш ситуацията и хората различно.

Например някой може да ти говори по начин, по който да се почувстваш отхвърлен, а всъщност този човек просто да изразява собствените си потребности или да слага граници. Постепенно, когато се научиш да забелязваш кога се отключва дадена рана, ти ще установяваш, че раните не ти причиняват вече чак такава болка, а дори и да ти причиняват, болката трае по-кратко.

Много хора са ми казвали, че докато са откривали своите рани – било то с помощта на книгата, или по време на семинар, са били шокирани от неприятните неща, които са разбрали за себе си. Първата им реакция е била да поискат да се отърват от въпросните черти.

Не си мисли, че занаят ще познаваш всички „три-

кове“, които ще ти помогнат да се отървеш веднъж завинаги от своите рани. Убедена съм, че когато една душа се преражда на Земята, то е, защото раните продължават да ѝ пречат да бъде автентична, центрирана и да чувства със сърцето.

Да искаш да елиминираш нещо говори за отхвърляне, а не за приемане. По подобен начин човек, който иска да се отърве от наднорменото си тегло, отхвърля себе си, вместо да се приема. Освен това вече сме наясно, че дори да успеем да се отървем от нещо или някого, защото не можем да го приемем, ефектът е само временен и след време проблемът се връща с двойна сила. Понякога се връща под друга форма, но предизвиква у нас същото страдание.

Разпознаването на задействаната рана и нейното приемане ще ти помогнат да не си служиш със съответната маска. Ще се изненадаш приятно, когато разбереш, че много бързо можеш да сложиш балсам върху раната, за да спре да те боли. Този балсам се нарича *приемане*. Постепенно раните започват да се лекуват, а дори да се активират, болката е по-слаба. Предполагам, че знаеш каква сила е приемането, тъй като разисквам тази тема във всички мои книги, на всички обучения и семинари.

Както в другите ми книги и тук се обръщам към теб на „ти“. Държа да уточня, че когато използвам мъжки род, аз се обръщам и към жените. Ако не е така, това ще бъде изрично уточнено.

За да ти помогна да осъзнаеш по-добре колко значима е всяка от твоите рани (това всъщност е още една важна причина за написването на тази книга), ще ти дам няколко примера за активирани рани. Всъщност през годините често ми се е случвало да питам хора, запознати с темата: *Осъзнаваш ли коя рана е засегната в ситуацията, която току-що ми описа?* Обикновено човекът ме поглежда-

да изненадано, тъй като в ситуацията е разпознал, да кажем, своето нетърпение. Ето един добър пример за това как егото ни пречи да разбираме кога дадена рана се активира. Как би могъл да излекуваш раните си, ако не осъзнаваш, че страдаш от тях?

Сега не ти остава нищо друго, освен да отвориш още повече сърцето си и да продължиш да четеш. Ще забележиш, че в края на всяка глава има по една празна страница. На тази страница можеш да напишеш това, което ти РЕШИИШ да приложиш в живота си след прочитането на съответната глава. Напомням ти, че за да направиш конкретни и положителни промени, трябва да РЕШИИШ да предприемеш различни действия във всекидневието си. Трябва също да приемеш, че не си могъл да промениш нещата преди това.

*Само две неща са безкрайни – ВСЕЛЕНАТА
и ЧОВЕШКАТА ГЛУПОСТ. За първото не съм сигурен.*

Алберт Айнщайн

ПЪРВА ГЛАВА



Преглед на петте рани



За начало бих искала да ти припомня, че ние идваме на този свят с рани, които трябва да се научим да приемаме. Те са се развивали в продължение на много прераждания. Някои са по-болезнени от други – това зависи от плана на живота ни. Страданието има различна сила при всеки и повечето от нас не знаят откъде идва то, нито какво да направят, за да не го изпитват. Всичко, което знаем, е, че много хора и ситуации ни карат да реагираме автоматично и съответно да страдаме. Ето защо е толкова интересно да открием източника на нашите страдания.

Защо се наричат рани на душата? Защото душата е изтощена, когато се отдалечава от своя план за живота и не може да го следва. Точно това се случва, когато оставяме егото да ръководи живота ни. Душата страда, тъй като целта на нейните прераждания е да живее в истинска любов и приемане, за да успее да изживее своята божественост.

Нашата душа страда по различен начин според активните рани. Най-тъжното е, че оставяме егото да ни убеди, че то ни помага да страдаме по-малко, а всъщност е точно обратното.

*Невъзможно е егото да почувства
страданията на душата. То живее само за себе си,
а основната му цел е да има право.*

Егото не ни позволява да изпитаме страданието, което създава гадена рана, като ни подтиква да слагаме маска всеки път когато раната е активирана. То искрено вярва, че ни защитава и не осъзнава, че по този начин ние само поддържаме и подхранваме своите рани. Колкото повече се поддържа една рана, толкова повече боли. Колкото по-бързо и по-силно реагираме, толкова по-дълго продължава реакцията.

Защо има толкова много самоубийства? Защо има милиони хора, които стават зависими от цигарите, захарта, хазарта, алкохола, лекарствата, дрогата, само и само да стоят упоени и да не осъзнаят истинския си проблем? Защо все повече хора страдат от сериозни заболявания въпреки напредъка на науката? Защо се случват толкова много раздели и разводи? Защото хората не искат да изпитат болката на собствената си душа.

Уви, отричането на тази болка само я прави по-силна. Можеш да сравниш това с дълбока физическа рана, която стои отворена и се инфектира постепенно. Дори да се опитваш да я покриеш, за да не я виждаш, инфекцията си стои, раната ти причинява все повече болка и така до деня, в който достигнеш прага си на поносимост към болката. Имаш два избора: да умреш или да предприемеш действия, за да я излекуваш. Ето докъде стигна човешката раса! Крайно време е да осъзнаем неотложността на проблема, за да успеем да изживеем живота, към който всички се стремим... Живот, изпълнен с щастие, а не с болка.

След толкова години наблюдения и изслушване на множество истории за проблеми – лични и професионални, си давам сметка как ние привличаме някои поведениия и нагласи от страна на другите в зависимост от нашите рани. Разбрах, че ние страдаме от поне четири от петте рани. Всички страдаме от отхвърляне, изоставяне, пре-

гателство и несправедливост. Само раната от унижение, изглежда, не е толкова често срещана.

Повечето хора приемат, че имат поне две от четирите рани, които са по-очевидни и по-болезнени. С течение на времето можем да установим, че някои рани отслабват, а други се засилват.

Аз произхождам от многодетно семейство. Родителите ми са направили всичко възможно, за да подсигурят единайсетте си деца, като са работили много. Те обаче не са били до нас и не са ни обръщали внимание така, както сме имали нужда. Нямаха време да ни правят комплименти или да ни изслушват. Ето защо някои от нас са се почувствали отхвърлени, други – изоставени или предадени, а трети са страдали от несправедливост. Някои са страдали и от унижение. Сега вече знам, че не това, което са били или са правили нашите родители, е причинявало страданията ни. НАШЕТО лично възприятие за тяхното поведение стои в основата на страданието.

Страданието винаги идва от нашето възприятие или интерпретация на фактите, а не от характера или действията на другия.

В предишната книга за раните обяснявам, че за предателството се крие изоставяне, а за несправедливостта – отхвърляне, като степента на изживяването е различна. Препоръчвам ти да си спомниш това, когато усетиш несправедливост или предателство. Докато търсиш от какво се страхуваш в дадена ситуация, която те наранява, ти ще откриеш, че страховете да не бъдеш отхвърлен или изоставен предизвикват повече страдание и страх.

Сега съм убедена в това, тъй като двете големи и видими рани в моето тяло винаги са били предателство-

то и несправедливостта. Дълго време смятах, че не съм преживявала изоставяне и отхвърляне или може би съм ги преживявала в съвсем малка степен. Едва през последните десет години започнах да приемам, че страхът ми да не бъде отхвърлена и изоставена е много по-силен от страха да не бъде предадена или да не стана жертва на несправедливост.

Освен това ти напомням, че страхът да отхвърлиш, изоставиш, предадеш другите или да си несправедлив към тях е също толкова голям, колкото и страхът от това, което те биха могли да ти причинят. Ще си дадеш сметка също, че ти самият нанасяваш себе си в същата степен. Ти се отхвърляш, изоставяш, унижаваш, предаваш и си несправедлив към себе си в същата степен, в която преживяваш това с другите и съответно страдаш от това. В програмата *Слушай своето тяло* ние наричаме тази голяма истина *Триъгълника на живота*.



Триъгълникът на живота илюстрира факта, че другите се отнасят към теб така, както ти се отнасяш към тях и към самия себе си. Степента на страдание, страховете и емоциите са едни и същи.

Ето обобщение на характеристиките на всяка рана и съответната ѝ маска. Спомни си, че започваме да носим маска, след като гадена рана е активирана – от нас самите или от друг човек. Целта на маската е да се защитим.

Егото ни играе номера, като ни кара да вярваме, че нямаме рана. То смята, че като я отрича, ни помага да изпитваме по-малко болка. **Правим всичко възможно, за да игнорираме раната и да не я усещаме. Освен това смятаме, че като сложим маската, другите няма да видят или да се досетят за нашата рана.**

Характеристиките на всяка маска се различават малко от тези, описани в първата ми книга, тъй като съм ги обогатила на базата на новите ми проучвания.

Лиз Бурбо
ЛЕЧЕНИЕТО НА ПЕТТЕ РАНИ

Превод *Гергана Соколова*
Отговорен редактор *Петя К. Димитрова*
Редактор *Йоана Йорданова*
Коректор *Цвета Нинкова*
Дизайн на корица и предпечат *Биляна Славкова*

Канадска. Първо издание.

Формат 60x90/16

Печатни коли 14

ISBN 978-619-164-379-0

Издава

YEARS 10 enthusiast

Запазена марка
на „Алто комуникейшънс енд пбблишинг“ ООД

София, ул. „Кракра“ №20

тел. 02/ 943 87 16

email: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите от

www.enthusiast.bg



Печат РОПРИНТ



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

След излизането на „Петте рани, които пречат да бъдеш какъвто си“ Лиз Бурбо получава множество запитвания за това как точно се лекуват раните на душата – от отхвърляне, изоставяне, унижение, предателство и несправедливост. За да бъде полезна на своите читатели, тя пише продължение на своя световен бестселър.

В книгата „Лечението на петте рани“ ще намерите много практически съвети, прозрения от личния опит на авторката и примери от реалния живот – ситуации, с които всички ние се сблъскваме всекидневно. Благодарение на тези напътствия ще можете по-лесно да определите своите рани и да извървите сами етапите към изцелението. Ще се научите да разпознавате механизмите на раните и ще разберете защо привличате определени хора и обстоятелства. Ще забелязвате кога се отключват раните и ще се учите да преодоляват капаните на егото, които са основна пречка пред лечението.

„Лечението на петте рани“ предлага знание и подкрепа за всички онези хора, които искат да станат господари на собствения си живот и да постигнат дълбока вътрешна хармония.

www.enthusiaст.bg



9 786191 643790

Цена 16 лв.