

Излекувай сърцето си

*Да намерим утеха след раздяла,
развод или смърт*

• СЕРИЯ • ПОЗНАЙ СЕБЕ СИЕ •



ЛУИЗ ХЕЙ

ДЕЙВИД КЕСЛЪР





З А А В Т О Р И Т Е



ЛУИЗ ХЕЙ е световноизвестен лектор, учител и автор, чиито книги се издават в милионни тиражи.

В своята над 30-годишна дейност тя е помогнала на хиляди хора по света да разкрият и осъществят потенциала на собствената си творческа сила за лично израстване и самоизцеление.

Луиз е основател и президент на „Хей Хаус“, издателска компания, посветена на разпространението на книги, аудио– и видеозаписи и други продукти, допринасящи за човешкото физическо и духовно здраве.



ДЕЙВИД КЕСЛЪР е един от най-известните съвременни експерти по въпросите на скръбта и загубата. Той и легендарната швейцарска психиатърка Елизабет Кюблер-Рос са съавтори на двата бестселъра „За скръбта и скърбенето“ и „Уроци на живота“. Автор е и на бестселъра „От какво се нуждаем, когато умираме“ (получил наградата на името на Майка Тереза), също и на книгата „Визии, пътувания и пренаселени стаи“.

Помагал е на много знаменитости, когато техни близки са имали фатални заболявания.

Основател на подкрепящата група за болни от рак „Призракът в килера“, той изнася лекции за начина, по който можем да живеем пълноценно живота си с болестта рак. Дейвид е доброволец към Червения кръст и е в борда на фондацията „Сара Фосет“.

www.louisehay.com, www.healyourlife.com

www.davidkessler.com, www.grief.com

Когато човек преживява загуба, независимо дали е раздяла, влошено здраве, развод или смърт на любимо същество, идеята да се открие в нея някакъв положителен смисъл или нещо полезно изглежда противоречива.

Много често загубата не може да бъде предотвратена – не само външни обстоятелства, но и „личният план“ на душата ни карат да преминем през различни изпитания и уроци. Скръбта е преживяване на сърцето. Тъгата след загубата не бива да се пренебрегва – тя трябва да бъде изживяна, да ѝ се отдели време, да бъде почетена и приета като едно от най-важните човешки чувства. Страданието обаче не е задължително. Начинът на мислене след скръбта е нещо, което можем да контролираме.

Да изживеем внимателно и любящо една загуба е възможно.

Можем да излекуваме сърцето си, като обърнем внимание на мислите си и подбираме онези позитивни изцелителни послания, които прочистват раните ни и ни дават куража да прогължим напрег.

ЛУИЗ ХЕЙ ДЕЙВИД КЕСЛЪР

Превод от английски
Мая Атанасова

С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И Е •



ИЗЛЕКУВАЙ СЪРЦЕТО СИ



*Да намерим утеха
след раздяла,
развод или смърт*

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)
Фирмена книжарница: 988 0193

Louise L. Hay & David Kessler
YOU CAN HEAL YOUR HEART

Copyright©2014 by Louise Hay and David Kessler
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

Tune into Hay House broadcasting at www.hayhouse.com

All rights reserved.

Всички права запазени.

© Издателска къща „Кибеа“, 2015
© Мая Атанасова, превод, 2015
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2015

ISBN 978-954-474-701-5

Съдържание

	<i>Към читателите</i>	9
	<i>Предговор от Дейвид Кеслър</i>	11
	<i>Въведение</i>	17
ГЛАВА 1	Да променим мислите си за загубата	25
ГЛАВА 2	Провали и успехи във взаимоотношенията	44
ГЛАВА 3	Развод по „различен“ начин	99
ГЛАВА 4	Смърт на любим човек	133
ГЛАВА 5	Почитане загубата на домашен любимец	170
ГЛАВА 6	Друга любов, други загуби	181
ГЛАВА 7	Излекувай сърцето си	201
	<i>Послеслов</i>	212
	<i>Благодарности</i>	214



Към читателите

Написахме тази книга, за да ви помогнем да разберете как човешката душа скърби и как може да намери изцеление, след като е преживяла загуба от различен характер – раздяла, развод или смърт.

Скръбта сама по себе си е трудно предизвикателство, а нашите мисли добавят допълнително страдание към болката ни. Надяваме се, че тази книга ще ви помогне да осъзнаете своите загуби и да внесете на тяхно място любов и разбиране. Можете да преживеете своята скръб в цялата ѝ дълбочина, но без да се предавате на страданието.

Скръбта е естествена част от живота, тя не е състояние, което трябва да се „лекува“. Духът не познава загуба, той знае, че всяка история има начало и край, само любовта е вечна. Наистина се надяваме, че в тези страници ще намерите спокойствие и облекчение в своите трудни периоди.

Все пак обаче се чувстваме длъжни да ви предупредим, че книгата не може да замести професионалната помощ, ако вашият случай налага такава.

Желаем ви много любов и изцеление.

Луиз и Дейвид



Предговор

От Дейвид Кеслър

През по-голямата част от професионалната си ангажираност като психолог съм работил предимно по проблемите, свързани със скръбта. Посветих четири книги на тази тема, две от които написах в сътрудничество с известната психиатърка Елизабет Кюблер-Рос, автор на забележителния труд *За смъртта и умирането**.

По време на моите лекции много често ми задават въпроси от рода на: „Темата за скръбта отнася ли се до развода?“ Дори на парти все ще се намери някой да ме гръпне настрана: „Можете ли да ми помогнете? В развод съм и чух, че знаете доста за тези травматични ситуации.“

Работата ми е свързана с психологическите проблеми на приключването – от приключването на взаимоотношения и бракове до приключването на живота. Истината е, че всяка загуба е **загуба** и скръбта е **скръб**, независимо с какво е свързана или какво я е причинило.

* Книгата е издадена на български език от издателство „Наука и изкуство“, 1996 г. – Бел. ред.

Не бих могъл да изброя колко често съм чувал хората да се самоосъждат по повод на раздяла или на приключил брак, в тези случаи винаги се сещам за съвета на моята приятелка Луиз Хей, авторката на световния бестселър *Излекувай живота си**: „Обръщайте внимание на мислите си“.



Заедно с представянето на последната ми книга *Визии, пътувания и пренаселени стаи*, издателството „Хей Хаус“ бе организирано и конференция, на която бях поканен да говоря. С Луиз не се бяхме виждали от години и горях от нетърпение да се срещнем. Бяхме се уговорили да обядваме заедно веднага след представянето.

Минути след началото на лекцията ми усетих, че сред публиката в залата става нещо – забелязах, че хората възбудено се размърдват по местата си и си шепнат. Нямах представа какво се случва и продължих да говоря. В един момент схванах: Луиз бе влязла и скромно бе седнала в края на помещението. Но независимо от усилията ѝ да остане незабелязана, присъствието ѝ предизвика вълнение, тя наистина разпръскваше особен вид енергия край себе си.

По време на обяда, докато оживено си споделяхме новини за работата и за общи приятели, тя ненадейно каза:

– Дейвид, обмисляла съм това, което ще ти кажа. Искам да те помоля да бъдеш до мен, когато умирам.

– Би било чест за мен! – откликнах.

* Издаден на български език от ИК „Кибера“.

Тъй като изучавам отношението на човека към скръбта и смъртта, за мен не е необичайно да ми отправят подобни молби. Повечето хора не искат да умират сами, те искат да знаят, че както животът, така и смъртта им ще има свидетели, ще има някой, който да внесе спокойствие във финалния житейски акт. Известният актьор Антъни Перкинс ме помоли да бъда с него, когато умираше. Авторката на бестселъри Меруан Уилямсън ме помоли да съм с нея край баща ѝ, когато той бе на смъртно легло. Бях до моята знаменита учителка Елизабет Кюблер-Рос, когато тя пое последния си дъх.

Попитах Луиз:

– Има ли нещо тревожно? Нещо, свързано със здравето ти, което трябва да знам?

– Не – каза тя. – Аз съм на 82, чувствам се в добро здраве и живея живота си пълноценно. Просто искам да съм сигурна, че когато дойде времето, ще изживея и смъртта си пълноценно.

Това е Луиз.

На конференцията бе планирано тя да представи документалния филм *Отворени врати*, който разказва историята за нейните известни Хейрайдс, „препускания с Луиз“ – срещите всяка сряда вечер на хора, болни от СПИН, и техни близки, които Луиз организираше през 80-те години. Запознахме се около тези срещи. В редките случаи, когато тя отсъстваше от вечерните сбирки, аз я замествах. И какво забележително „препускане“ беше!

Бяха ранните години на епидемията, преди откритието на лечение. Представете си внушителна група от близо 350 души, предимно мъже, болни от СПИН.

Тези хора трябваше да се справят с нещо катастрофално в живота си. Представете си Луиз, седнала сред тях, която се опитваше да им каже, че това съвсем не е катастрофа, а възможност за жизнена промяна. По време на тези срещи тя внасяше в стаята една особена целостна енергия. И даваше ясно да се разбере, че не става дума за демонстрация на съжаление – и че никои не бива да се преживява като жертва. Тя посочваше на тези хора съвсем друг шанс – да постигнат много по-дълбоко лечение: да излекуват душата си.

Умът ми беше преизпълнен със спомени, когато се върнах към онези вдъхновяващи и магични вечери. Сега, след повече от 25 години, Луиз и аз отново бяхме заедно и размишлявахме за дълбокото влияние, което те оказаха върху нашия живот. Когато след краткото представяне започна филм, Луиз ме хвана за ръка и двамата се отправихме по пътеката към изхода. Намерението ни беше да си поговорим навън във фойето и след края на филма да се върнем, за да отговоряме на въпроси на публиката. Тъкмо приближихме вратата, когато тя спря.

– О, виж – посочи Луиз. – Том е на екрана.

Том беше сред първите членове на Хейрайдс и отдавна беше починал.

– Всички са толкова млади – промълвих.

– Хайде да седнем за няколко минути – прошепна тя, побутвайки ме към задния ред.

Изглеждахме целия филм. После си поехме дъх, качихме се на сцената и въпросите започнаха: „Какво представлява болестта?“, „Ако мислите могат да създадат изцеление, защо приемаме лекарства?“, „Защо умираме?“, „Какво е смъртта?“.

Всеки отговор на Луиз носеше особено проникновено за естеството на болестите. После ми кимваше приканващо и аз да споделя мислите си; приличаше на игра на тенис, тя препращаше топката към мен, аз отреагирах. Нашите уж 10 минути за въпроси и отговори се проточиха близо час и навярно биха продължили още. И тъкмо когато реших, че разговорът е предключване, Луиз обяви гордо пред всички:

– Между другото, уредила съм Дейвид Кеслър да бъде до мен, когато умирам.

Публиката аплодира. Онова, което бях приел като лична и интимна молба, сега Луиз споделяше със света! Невероятен пример за нейната сила, честност и откритост.

Същата вечер Рейд Трейси, президент и изпълнителен директор на „Хей Хаус“, ми каза:

– Луиз и аз обсъждахме, че вие двамата трябва да направите нещо заедно. Имате толкова общо и можете да предложите много идеи. Смятаме, че заедно трябва да напишете книга, посветена на загубата.

Можех само да си представя какви прозрения би могла да сподели Луиз по повод изцелението на ЗАГУБАТА. Загубата е едно от най-големите предизвикателства в живота, независимо дали е приключване на отношения, развод, раздяла, смърт на любим човек, загуба на обичан домашен любимец или пък на любимата работа. Посланието на Луиз *Обръщай внимание на мислите си* отново се появи в ума ми. Да, би било наистина чудесно, ако заедно напишем книга, която да обедини нейните идеи за лечебните сили на мисълта, и моя дългогодишен опит в психологическите дебати на справянето със скръбта и загубата!