



*Отдавна вярвам в следното:
Всичко, което ми е необходимо да зная, ми се разкрива.
Всичко, от което имам нужда, идва при мен.
Всичко в моя живот е наред.*

Няма нови познания. Всичко е древно и безкрайно.
За мен е радост и удоволствие да събера мъдрост и знание,
заради онези, които са поели пътя на лечението.
Предлагам това на всички вас, защото вие ми помогнахте да усвоя
това, което зная: на всички мои клиенти,
на приятелите ми от това поприще, на моите учители
и на безкрайния божествен разум, изразил чрез мен това,
което другите трябваше да узнаят.

Laura L. Ray

Посвещение

*Нека тази книга ви помогне да намерите
онази частица от себе си, чрез която ще усетите
собствената си стойност, малката частица,
която представлява чиста любов и одобрение
на собствената ви личност.*

Благодарности

С удоволствие и радост благодаря на:

Многобройните си ученици и клиенти, които ме научиха на толкова неща и ме насърчиха да споделя идеите си с читателите. Джули Уебстър, която се грижеше за мен и ме поощряваше, когато започнах работа върху тази книга.

Дейв Браун, от когото научих много в процеса на редактирането. Чарли Герке, за помощта му при създаването на нашия нов център и за това, че ме подкрепи и ми помогна да намеря необходимото време за това съзидателно дело.

Съдържание

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
-------------	----

П Ъ Р В А Ч А С Т

Въведение

Съвети към читателите	15
Основни моменти от моята философия	17
ГЛАВА 1 Това, в което вярвам	19

В Т О Р А Ч А С Т

Един сеанс с Луиз

ГЛАВА 2 Какъв е проблемът?	33
ГЛАВА 3 Откъде идва всичко това?	47
ГЛАВА 4 Вярно ли е?	57
ГЛАВА 5 Какво да правим сега?	66
ГЛАВА 6 Съпротива срещу промяната	75
ГЛАВА 7 Как да се променим?	92
ГЛАВА 8 Как да изградим новото	107
ГЛАВА 9 Всекидневна работа	119

Т Р Е Т А Ч А С Т

Работа в определени насоки

ГЛАВА 10 Взаимоотношения	133
ГЛАВА 11 Работа	139
ГЛАВА 12 Успех	144
ГЛАВА 13 Благополучие	148
ГЛАВА 14 Тялото	160
ГЛАВА 15 Списъкът	189

Ч Е Т В Ъ Р Т А Ч А С Т

ГЛАВА 16 Моят живот	247
Дълбоко в мен	261
Препоръки за холистично лечение	263

Предисловие

Ако попадна на необитаем остров и ако имам възможност да взема със себе си само една книга, по всяка вероятност това ще бъде книгата на Луиз Хей „Излекувай живота си“.

Не само защото тя съдържа най-важното от идеите на един голям учител, но и заради силно въздействащото и съвсем лично послание на една изключителна жена.

В тази прекрасна книга Луиз споделя с нас част от пътешествието в процеса на своето развитие до този момент. Бях изпълнен с възхищение и съчувствие от историята на нейния живот, която тя тук според мен проследява доста бегло и може би трябва да ѝ посвети отделна книга.

Смятам, че „Излекувай живота си“ съдържа всичко. Всичко, което трябва да знаем за живота и за уроците, извлечени от него, за това, как да променим себе си, всичко е тук. Смятам, че справочникът на Луиз за възможните модели на мислене, причиняващи различни болести, е наистина уникален. Обитателят на пустинен остров, намерил този ръкопис в бутилка, ще може да научи всичко, от което има нужда, за да изживее смислено живота си.

Но дори и да не живеете на пустинен остров, ако сте открили път към Луиз Хей, даже и това да е било „случайно“, този път е правилно избран. Книгите на Луиз, забележителните ѝ целебни записи на магнетофонна лента и вдъхновяващите ѝ семинари са безценни дарове за нашия конфликтен свят.

През живота си съм имал щастието да срещна много велики учители, някои от които съм сигурен, че са светци, а може би дори и превъплъщения на Бога. Но Луиз е

учител, с когото можете да си поговорите, докато миете заедно чиниите — тя притежава изключителната способност да изслушва и да обича безкористно. Един друг учител, когото много уважавам, е в състояние да разговаря по същия начин, докато прави страхотна картофена салата. Луиз обучава чрез личния си пример и живее в пълно съответствие с това, за което говори.

Рагвам се, че ми бе предоставена възможността да ви уверя, че си струва да направите тази книга част от живота си. И вие, и книгата заслужавате това!

ДЕЙВ БРАУН

„Глъбинна себerealизация“
Дейна Пойнт, Калифорния

септември 1984 година



Ч А С Т 1

Въведение

Съвети към читателите

Написах тази книга, за да споделя с вас онова, което зная и преподавам. Малката ми синя книжка „Излекувай тялото си“ се прие много добре като авторитетна книга за моделите на мислене, които причиняват болестите на тялото.

Получих стотици писма от читатели, които ме молят да продължа да пиша и да споделям с тях още информация. Много от клиентите ми, с които провеждам индивидуални сесии, а също и посетителите на моите семинари тук и в чужбина, настояваха да отделя време, за да напиша тази книга.

Тя е изградена по такъв начин, че да ви направи непосредствени участници в един сеанс, все едно, че сте дошли при мен лично – като самостоятелен клиент или да присъствате на някои от моите семинари.

Ако правите упражненията последователно, по реда, в който те са описани в книгата, докато стигнете до края, вече ще сте започнали да променяте живота си.

Съветвам ви да прочетете книгата веднъж, а след това бавно да я препрочетете, като внимавате в отделните упражнения. Отделете достатъчно време за изпълнение на всяко от тях.

Ако имате възможност, изпълнявайте упражненията заедно с някой приятел или член от семейството.

Всяка глава започва с едно твърдение. Хубаво е да го използвате, когато осмисляте отново съответната сфера

от вашия живот. Отделете два-три дни, за да проучите подробно всяка глава и да поработите над себе си, като си повтаряте твърдението, написано в началото.

Всяка глава завършва с лечебно упражнение. Това е една поредица от положителни идеи, предназначени да променят съзнанието ви. Препрочитайте този откъс по няколко пъти на ден.

В края на книгата ви разказвам собствения си живот. Зная, че това ще ви помогне да разберете, че няма значение откъде идваме и с какви трудности се сблъскваме. Всеки може да промени напълно живота си по положителен начин.

Докато се стремите да усвоите тези идеи, аз ще ви подкрепям с любов.

Основни моменти от моята философия

Всеки от нас носи пълна отговорност за всички свои преживявания.

Всяка мисъл, която преминава през ума ни,
гради нашето бъдеще.

Силният момент винаги е настоящият момент.

Всеки изпитва враждебност към самия себе си
и страда от чувство за вина.

С мисълта „Не съм достатъчно способен“ най-лесно
можеш да се озовеш на гръното. Това е чисто и просто
една мисъл, а мислите могат да се променят.

Гневът, критиката и чувството за вина
са най-вредните модели на мислене.

Ако се освободим от негодуванието си,
можем да преодолеем дори и рака.

Когато наистина обичаме себе си, всичко в живота ни
върви добре.

Трябва да се освободим от миналото и да простим
на всички.

Трябва да се научим да обичаме себе си.

Да одобряваш и да приемаш самия себе си в настоящия
момент – това е ключът към положителните промени.

Ние сами създаваме всяка
тър наречена „болест“ в тялото си.

*В безкрайността на живота,
която ме обгръща,
всичко е свършено, цялостно и завършено.
И все пак животът непрекъснато
се променя.*

*Няма начало, няма край,
само една непрестанна
метаморфоза на материя и преживявания.*

*Животът никога не е статичен,
застинал и безинтересен,
защото всеки момент е винаги нов и свеж.*

*Аз съм неделима част от Силата,
която ме е сътворила,
и тази Сила ме е дарила със способността
да създавам обстоятелствата
в своя живот.*

*Наслаждавам се на знанието,
че притежавам силата на ума си
и мога да го използвам както пожелаея.
Всеки момент от живота е ново начало,
което ни отдалечава от миналото.*

*Този момент е отправната точка,
от която започвам отново тук и сега.
Всичко в моя свят е наред.*

П Ъ Р В А Г Л А В А

Това, в което вярвам

*Вратите към мъдростта
и знанието са винаги отворени.*

**Животът всъщност е много прост.
Онова, което даваме, се връща при нас**

Това, което мислим за себе си, става истина за нас. Смятам, че всеки човек, включително и аз, е изцяло отговорен за всичко в своя живот – и за най-хубавото, и за най-лошото. Всяка мисъл, която минава през съзнанието ни, създава бъдещето ни. Всеки от нас сътворява своите преживявания чрез мислите и чувствата си. Това, което мислим, и думите, които изричаме, изграждат преживяванията ни.

Ние създаваме ситуациите, а след това се отказваме от силата си, като обвиняваме друг за разочарованията си. Нито един човек, никое място и никакъв предмет няма власт над нас, тъй като ние сме единствените, мислещи със своя ум. Ние сътворяваме преживяванията си, действителността около нас и всички участници в нея. Когато постигнем спокойствие, хармония и равновесие в съзнанието си, ще ги открием и в живота си.

Кое от следните твърдения е по-близко до вашия начин на мислене?

„Хората искат да ме измамят.“

„Всички винаги ми помагат.“

Всяко от тези убеждения ще създаде съвсем различни преживявания. Това, което вярваме за себе си и за живота, се превръща в истина за нас.

Вселената напълно ни подкрепя във всяка мисъл, която избираме и в която вярваме

А може да се каже и по друг начин – подсъзнанието ни възприема мислите, в които вярваме. И двете означават едно и също. Онова, в което съм убедена – за себе си и за живота – става истина за мен. Това, което вие изберете да си мислите за себе си и за живота, се превръща в действителност за вас. А ние имаме неограничен избор, когато става дума за онова, за което можем да си мислим.

Когато разберем това, проумяваме и причините да изберем „Всички винаги ми помагат“ вместо „Хората искат да ме измамат“.

Всемирната сила никога не ни осъжда или критикува

Тя просто ни приема според собствената ни стойност, а след това отразява убежденията ни в нашия живот. Ако аз искам да вярвам, че животът е самота и никой не ме обича, в такъв случай точно това ще открия в моя свят.

Ако обаче имам желание да се освободя от това убеждение и наистина смятам, че „Любовта е навсякъде, аз обичам и мен ме обичат“, тогава това ще стане истина за мен. Любящи хора ще влязат в живота ми, онези, които вече са в него, ще проявяват повече обич към мен и самата аз ще открия, че по-лесно изразявам любовта си към другите.

Повечето от нас имат глупави представи за себе си и безброй строги правила за начина, по който трябва да се живее

Това не трябва да бъде повод за самообвинения, тъй като всеки от нас върши най-доброто, на което е способен в момента. Ако знаехме повече, ако разбирахме и съзнавахме по-добре, тогава бихме се държали по друг начин. Моля ви, не се упреквайте за това, че се намирате там, където сте. Самият факт, че сте попаднали на тази книга и сте ме открили, означава, че сте готови да направите нова, положителна промяна в своя живот. Като начало си признайте, че идеи като „Мъжете не плачат!“, „Жените не могат да боравят с пари!“ поставят граници на вашия живот.

Когато сме много малки, от реакциите на възрастните около нас ние се учим как да приемаме себе си и живота

Това е начинът да научим какво да мислим за себе си и за света около нас. Ако сте живели с хора, които са били много нещастни или уплашени, изпълнени с чувство за вина и гняв, в такъв случай сте възприели много отрицателни неща за вас самите и за вашия свят.

„Никога не правя нищо както трябва.“ „Аз съм виновен за всичко.“ „Щом се ядосвам, значи съм лош човек.“

Възгледите от този род ще ви донесат много разочарования.

Когато пораснем, се стремим да възстановим емоционалната среда, която е съществувала в дома ни в детството

Това може да бъде оценено като хубаво или лошо, правилно или неправилно: просто това е нашата вътрешна

представа за „дом“. Склонни сме също така да пресъздаваме в личните си взаимоотношения с другите хора отношенията, които сме имали с родителите си, или отношенията, които те са имали помежду си. Помислете си само колко пъти ви се е случвало вашият любим или пък вашият шеф да е „точно като“ някой от вашите родители.

И към себе си се отнасяме по същия начин, по който родителите ни са се отнасяли към нас. Порицаваме се и се наказваме по аналогичен начин. Ако се вслушате, сякаш ще доловите гумите им. Ние приемаме и насърчаваме себе си пак по същия начин, по който сме били обичани и насърчавани като деца.

„Никога нищо не правиш както трябва.“ „Ти си виновен за всичко.“ Колко пъти сте си повтаряли това?

А колко често си казвате: „Чудесен си“ или „Обичам те“?

Все пак не бих обвинила нашите родители

Всички сме жертви на жертви и те не биха могли да ни научат на нещо, което самите те не знаят. Ако майка ви не е знаела как да обича самата себе си, а баща ви е бил като нея в това отношение, тогава за тях действително е било невъзможно да ви научат да обичате себе си. Те са направили най-доброто, на което са способни, знаейки само онова, на което те самите са били обучени като деца. Ако искате да разберете родителите си по-добре, накарайте ги да ви разкажат за своето детство и, ако ги слушате с разбиране, ще схванете откъде произлизат техните страхове и строгост. Тези хора, които са ви причинили „всичко това“, са били точно толкова уплашени и стреснати, колкото сте и вие.

Убедена съм, че ние избираме родителите си

Всеки от нас решава да се превъплъти на тази планета в определено време и място. Избрали сме да дойдем тук, за да усвоим даден урок, чрез който ще напреднем в духовната си еволюция. Избираме пола, цвета на кожата, страната, а след това се оглеждаме, за да намерим съответните родители, чрез които ще намира отражение онова, върху което желаем да работим през този живот. А след това, като пораснем, най-често ги обвиняваме и хленчим: „Ти ми причини това“. Но всъщност ние сме си ги избрали, защото те са могли да ни осигурят най-подходящите условия да работим върху онова, което сме искали да преодолеем.

Ние формираме убежденията си още докато сме много малки и после, докато вървим през живота си, си създаваме такива преживявания, които да отговарят на тези убеждения. Ако си припомните живота си, ще забележите колко често преминавате през едни и същи преживявания. Смятам, че вие сами отново и отново си създавате тези преживявания, защото те отразяват нещо от вашите разбирания за самия себе си. Няма никакво значение от колко време съществува даден проблем, колко съществен е той или пък колко е опасен за живота ви.

Силният момент винаги е настоящият момент

Всички събития, които сте преживели до този момент, са създадени от вашите мисли и от разбиранията, които сте имали в миналото. Те са възникнали като резултат от мислите и думите, използвани от вас вчера, предишната седмица, миналия месец, миналата година, преди 10, 20, 30, 40 или повече години, според това на колко години сте.

Това обаче е вашето минало. То си е отишло и с него е свършено. Това, което е важно в този момент, е какво избирате да мислите, вярвате и говорите в настоящето. Тъй като тези мисли и думи ще създадат вашето бъдеще. Вашият силен момент винаги е настоящият момент и той оформя преживяванията за утрешния ден, за следващата седмица, месец, година и т.н.

Забележете за какво си мислите в този момент. Мисълта положителна ли е или отрицателна? Бихте ли искали тя да повлияе върху бъдещето ви? Просто ѝ обърнете внимание и я осъзнайте.

Единственото нещо, с което имаме работа, са мислите, а те могат да бъдат променени

Няма значение какъв е проблемът, преживяванията ни са само външен израз на нашите мисли. Дори омразата към себе си е просто ненавист към някоя мисъл за себе си, която е завладяла ума ви. Тя може да бъде: „Аз съм лош човек“. Тази мисъл поражда някакво чувство и вие го приемате. Ако обаче я нямаше мисълта, нямаше да го има и чувството. Но мисълта може да се промени. Направете това и чувството ще си отиде.

Това трябва да ви покаже къде се коренят много от нашите убеждения. Но нека не използваме тази информация като обвинение, за да си останем потопени в болката си. Миналото няма власт над нас. Няма значение колко време сме се придържали към даден отрицателен модел. Нашата сила е в настоящия момент. Колко прекрасно е да осъзнаем това! Можем да се освободим незабавно!

Ако щете вярвайте, но ние наистина избираме мислите си

Можем по навик да си мислим едно и също толкова често, че да ни бъде трудно да разберем дали ние самите сме избрали тази мисъл. Но първоначалният избор е бил наш. Можем да се откажем да мислим определени неща. Виждате само колко често сте отказвали да си мислите положителни неща за себе си например. По същия начин можете да се откажете и от отрицателните.

Струва ми се, че всички хора на тази планета, които познавам или с които съм работила, в някаква степен мразят себе си и страдат от чувство за вина. Колкото повече ненавист и чувство за вина изпитваме, толкова по-зле ще върви животът ни. А колкото по-малко ненавиждаме себе си и не се чувстваме виновни, толкова повече ще ни върви в живота на всички ни.

Най-дълбокото убеждение на всеки, с когото съм работила, винаги е: „Не съм достатъчно способен!“

Към това често прибавяме: „А и не работя достатъчно“. Или „Не заслужавам“. Не сте ли и вие такъв? Не казвате ли често, не загатвате ли и не чувствате ли, че „не ви бива“? Но кой може да прецени това? И по какви критерии?

Ако това убеждение е много силно у вас, тогава смятате ли, че е възможно да си създадете живот, изпълнен с любов, радост, благополучие и здраве? По някакъв начин главното ви подсъзнателно убеждение винаги ще му противоречи. И ще се получава така, че никога няма всичко да ви е наред, защото винаги нещо някъде ще се обърква.

Смятам, че негодуванието, критиката, чувството за вина и страхът причиняват най-много проблеми

Тези четири неща причиняват повечето проблеми в нашите тела и в живота ни. Тези чувства идват, когато обвиняваме другите, вместо да поемем пълната отговорност за собствените си преживявания. Виждате, ако ние носим цялата отговорност за всичко, което става в живота ни, тогава няма кого друго да обвиняваме. Каквото и да става „навън“, то е просто отражение на вътрешното ни мислене. Не искам да оправдавам лошото поведение на другите, но НАШИТЕ убеждения са причината да привлечем хора, отнасящи се към нас по такъв начин.

Ако казвате: „Всички винаги ми правят едн-какво си, упрекват ме, няма ги, когато ми трябват, използват ме като изтривалка, злоупотребяват с мен“, тогава това е ВАШИЯТ МОДЕЛ. Има някаква мисъл у вас, която привлича хора с такова поведение. Когато престанете да мислите по този начин, те ще отидат някъде другаде и ще се държат по този начин с някой друг. Няма вече да ги привлечете към себе си.

Ето някои резултати от такива модели, които се проявяват на физическо ниво: Негодуванието, което поддържа в себе си продължително време, започва да разяжда тялото и се превръща в болестта, която наричаме рак. Навикът постоянно да критикуваме често може да води до артрит. Чувството за вина винаги търси наказание, а наказанието създава болка. (Когато при мен дойде клиент с много болки, знам, че той таи в себе си много вина.) Страхът и напрежението, до които води чувството за вина, може да причинят оплешивяване, язва, дори и възпаление на ходилата.

Открих, че прошката и освобождаването от възмущението могат да премахнат дори и рака. Това може би зву-

чи прекалено просто, но съм виждала и изпитвала тяхното действие.

Можем да променим отношението си към миналото

С миналото вече е свършено. Не можем да го променяме сега. Но можем да променим отношението си към него. Наистина е неразумно да НАКАЗВАМЕ СЕБЕ СИ сега, защото някой ни е наранил много отдавна. Често казвам на хората, които отдавна са усвоили навика постоянно да негодуват: „Моля ви, започнете незабавно да се освобождавате от възмущението, докато това все още е сравнително лесно. Не чакайте момента, в който хирурзите ще ви посъветват да се оперирате или ще легнете на смъртно легло, когато навярно ще трябва да се справяте и с паниката“.

Когато сме завладени от паника, става много трудно да фокусираме ума си върху процеса на лечение. Първо трябва да отделим време, за да премахнем страховете си.

Ако пожелаем да вярваме, че сме безпомощни жертви и че няма надежда, тогава Вселената ще подкрепи и това наше убеждение и всичко ще е загубено. Жизненоважно е да се освободим от тези неразумни, старомодни, отрицателни идеи и убеждения, които не ни подкрепят и не ни помагат. Дори и представата ни за Бога трябва да е ориентирана към нас, а не против нас.

За да се освободим от миналото, трябва да сме готови да простим

Необходимо е да пожелаем да се освободим от миналото си и да простим на всички, включително и на себе си. Може би няма да знаем как да го направим, а може и да не желаем, но самият факт, че казваме, че сме склонни да простим, поставя началото на лечебния процес. Наложу-

телно за оздравяването ни е ние да се освободим от миналото и да простим на всички.

„Прощавам ти за това, че не си бил такъв, какъвто аз съм искал да бъдеш. Прощавам ти и те освобождавам.“

Това утвърждение освобождава нас самите.

Всички болести идват от нежеланието ни да простим

Когато сме болни, се налага да потърсим в сърцето си кому трябва да простим.

В „Курс по чудеса“ се казва: „Всички болести идват от нежеланието ни да простим“ и „Когато сме болни, трябва да се огледаме и да разберем кому трябва да простим“.

Към това бих прибавила, че човекът, на когото ви се струва най-трудно да простите, е точно този, от когото **НАЙ-ВЕЧЕ ТРЯБВА ДА СЕ ОСВОБОДИТЕ**. Прощаване означава освобождаване, отказване. Това не значи да гледате леко на нещата. Просто се освободете от цялата ситуация. Няма нужда да се учим КАК да прощаваме. Трябва просто да **СМЕ СКЛОННИ** да простим. Вселената ще се погрижи за начина. Толкова добре разбираме своята болка. Но за повечето от нас е много трудно да проумеем, че и **ТЕ**, които и да са, на които трябва най-вече да простим, също са изпитвали болка. Необходимо е да осъзнаем, че те са правили най-доброто, на което са били способни, с разбиранията, съзнанието и знанията, които са притежавали в този момент.

Когато хората дойдат при мен с някакъв проблем, без значение какъв е той – лошо здраве, липса на пари, незадоволителни взаимоотношения с другите или изчезнали творчески способности – работата ми с тях засяга само едно – **ОБИЧТА КЪМ СЕБЕ СИ**.

Намирам, че когато наистина се обичаме, когато приемаме и ОДОБРЯВАМЕ СЕБЕ СИ ТОЧНО ТАКИВА, КАКВИТО СМЕ, тогава всичко в живота ни ще върви. Все едно, че сме заобиколени от малки чудеса. Здравето ни се подобрява, привличаме пари към себе си, отношенията ни с другите хора стават по-задоволителни и започваме да се изявяваме творчески. Всичко това, изглежда, става без никакви усилия от наша страна.

Любовта и одобрението към себе си, създаването на едно пространство на безопасност, доверието, чувството, че заслужаваме, и благосклонността ще организират по подходящ начин ума ви, ще създадат взаимоотношения на обич в живота ви, ще ви ориентират към нова работа и ново, по-хубаво място, където ще живеете, ще нормализират дори теглото ви. Хората, които обичат себе си и телата си, не злоупотребяват нито със себе си, нито с другите.

Одобрението и благосклонността по отношение на себе си в настоящия момент са най-важните ключове към положителните промени във всички области на вашия живот.

Обичта към себе си според мен започва с това изобщо никога да не критикувате себе си за каквото и да било. Критиката ни приковава точно към този модел, който искаме да променим. Когато разбираме себе си и проявяваме спокойствие, ние си помагаме да се освободим от него. Не забравяйте, че вече толкова много години сте критични към себе си и няма никаква полза от това. Опитайте се да се възприемете и вижте какво ще стане.

*В безкрайността на живота,
която ме обгръща,
всичко е свършено, цялостно и завършено.
Вярвам в една сила, много по-голяма от мен,
която протича през мен всеки миг, всеки ден.
Откривам себе си за вътрешната мъдрост
и зная, че във Вселената има само Един Разум.
От този Единствен Разум произлизат
всички отговори, всички решения,
всички лечения, всички нови творения.
Доверявам се на тези Сила и Разум
и зная, че това, което ми е необходимо да знам,
ще ми се разкрие, и това, от което се нуждая,
ще дойде в най-подходящото време,
място и последователност.
Всичко в моя свят е наред.*