



Излекувай се



За автора

Преди двадесет години някакъв „глас“ неочаквано и внезапно насърчава Ан Джоунс да започне да лекува. Приемайки предизвикателството, тя се заема с лечението на приятели и близки и скоро получава свои специални целебни символи. Днес тя вече преподава и мисията ѝ е да направи лечението достъпно за всеки.

Ан Джоунс е надарен и опитен лечител. Живее в Обединеното кралство и работи в организацията „Хартс енд Хендс“ в Хемпшир. Тя не само води редовни семинари и групи за лечение, но и пътува по света, за да изнася лекции и да разпространява своето послание за любов.

За книгата

Излекувай се за първи път разкрива пред широка аудитория невероятните лечебни техники на Ан Джоунс.

Излекувай се е цялостен практичен наръчник за изцелението на тялото, ума, емоциите и душата. Чрез прости упражнения, инструкции и най-важното – уникалните символи Ан Джоунс ни показва:

- Важността на позитивното мислене и честността
- Как да използваме силата на ума, за да прогоним болестта и болката
- Как да се отърсим от вредните връзки и да изхвърлим излишния емоционален багаж
- Как да изградим самочувствието си
- Как да работим с енергията, включително с чакрите, аурата и меридианите
- Как да медитираме и да се освободим от стреса
- Как да поискаме помощ и да се радваме на изобилие във всички области на живота
- Как да увеличим любовта в живота си, за да бъдем истински щастливи

И много повече...

АН ДЖОУНС

С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е И •

Превод от английски Станислава Миланова



Излекувай се

*Прости стъпки към изцелението
на емоциите, ума и душата*

*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

Anne Jones
HEAL YOURSELF

Copyright © 2002 by Anne Jones

First published in Great Britain in 2002 by Piatkus

Всички права запазени.

© Издателска къща „Кибеа“, 2013
© Станислава Миланова, превод, 2013
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2013

ISBN 978-954-474-617-9

Съдържание

	<i>Писмо до читателите</i>	10
	ВЪВЕДЕНИЕ	13
1.	Нашата енергийна система	21
2.	Честността и позитивното мислене	50
3.	Емоциите и тяхното въздействие	81
4.	Обичайте и уважавайте себе си	148
5.	Създаване на любящи връзки	178
6.	Прошка и изчистване на кармата	203
7.	Развийте силата на ума си	232
8.	Изцеление и свързване с душата	255
	Послепис	293
	Допълнителна литература	294

Благодарности

На всички смели хора, които са идвали при мен за лечение,
и на всички участници в семинарите ми – всички вие бяхте мои
учители! Благодаря ви!

На моите домашни ангели Саро и Теси, които през последните десет
години се грижеха да имам свободно време и ми осигуряваха вкусна
и здравословна храна.

На Ану – за това, че ми показва какво могат да направят решимостта
и куражът.

На всички учители в „Хартс енд Хендс“ и на поддръжниците ни
навсякъде по света, включително Сандра, Джен, Пару, Рене,
Морна, Минки, Пам, Сюсила, Хариет, Пит, Жанет, Елис, Амина,
Пеги, Джаки, Анет, Маркос, Лин, Керълайн, Джасмин, Джиджи,
Илейн и Кирстен, както и на всички останали, които ме даряваха
с времето, гостоприемството и обичта си, за да направят
пътешествието ми изумително и приятно.

На всички мои приятели и роднини, които приеха и подкрепиха
новите ми виждания.

Ще спра дотук, за да не прозвуча като носител на Оскар!

Цитатите от Буда в началото на книгата са взети
от „Пробуждане на вътрешния Буда“ от Лама Сура Дас
и са препечатани с любезното позволение на „Трансвърлд Пъблишърс“.

*Моля, вземете от тази книга онова,
което ви се струва добро, и оставете
останалото на рафта за друг път.*

А н Д ж о у н с

*Не вярвай в нещо просто защото си го чул.
Не вярвай в традициите само защото
са се предавали от поколение на поколение.
Не вярвай в нещо просто защото е било повтаряно много пъти.
Не вярвай в нещо само защото го пише в религиозните книги.
Не вярвай в нещо единствено заради авторитета на учители
или по-възрастни.
Едва след внимателно наблюдение и анализ,
когато е в съгласие със здравия разум
и ще донесе полза и добро на всеки и на всички, го приеми
и живеи в съгласие с него.*

Б у д а

Писмо до читателите

Драги Читатели,

Тази книга е вашият пътеводител към вътрешния покой и щастието. Използвайки собствения си опит и прозрения, възнамерявам да ви отведа до най-висшата точка – пълната свързаност с душата ви. Вашата душа е най-цялостното проявление на същността ви, висшата реализация на Аза, така че когато постигнете пълна хармония с нея, всекидневният ви живот и съществуването ви ще се изпълнят с по-дълбок смисъл. Ще се радвате на мир в ума и сърцето. Ще сте свързани с интуицията си и затова ще сте в състояние да вземате решения и да правите избори, които са най-добри за вас и ще ви донесат най-голяма полза. Ще разбирате по-добре и по-ясно преживяванията и предизвикателствата в живота си.

Пътуването към пълната свързаност с душата е целебно – изцеление на раните, нанесени в този и в много предишни животи от нас и от другите. Всички имаме нужда да се пречистим от погрешните виждания и емоционалната болка, която сме изживели. Единствените изисквания за това пътуване са намерението за постигане на успех и търпението да се постоянства. Като всички пътешественици, ще срещате трудности. Ще поемате по пътеки, които ви отклоняват от прекия път, и често ще ви се налага да минавате през една и съща местност. Двигателят,

който ще ни отведе напред, е вашето намерение. Горивото е нагласата ви – с позитивно мислене ще стигнем далеч. Емоционалният ви багаж ще ви забави, затова колкото по-скоро се освободите от него, толкова по-бързо ще бъде пътуването. Препятствията по пътя са страховете ви и ние трябва да ги преодолеем, за да се придвижим напред.

Аз ще ви водя стъпка по стъпка. Но процесите, на които ще ви уча, може и най-вероятно няма да ви се удават от само себе си. Някои части ще бъдат лесни, но овладяването на други ще ви отнеме повече време. Всеки ден ще имате възможности да прилагате наученото на практика. Ето това е огромната радост от живота на Земята – тук ние имаме невероятната възможност да израстваме и да се учим, като преодоляваме препятствията и изпитанията във всекидневния си живот. Няма да отричам, че на моменти процесът е труден. Ние сме като лук – щом обелим горния слой на проблемите си, просто откриваме друг слой отдолу. И все пак отплатата е огромна! Аз пребивавам в постоянно щастие (или се чувствам добре, или съм в еуфория!) и искам да споделя това състояние с вас. Невинаги съм се чувствала по този начин и единствено като постоянно работех върху себе си и върху нагласите си, достигнах до това състояние, така че не се отказвайте.

Няма значение кога започвате – може да сте на десет или на осемдесет години. Няма значение какво е положението ви – може да сте в дълбока депресия, буквално на дъното. Използвайте настоящата книга като протегнатата ръка, за да се измъкнете. Процесът на изцеление ще ви помогне не само на мисловно и емоционално, но и на физическо ниво.

*С най-добри пожелания
и благословия за успешно пътуване,*

Ан

Въведение

Беше 1992 г., типичен малайзийски следобед – много, много горещо и заради влажността всяко движение изискваше усилие. Дори геконите – миниатюрните, но гласовити къщни гущери, които стояха прилепени по степените на спалнята ми, почти мълчаха. Лежах на леглото и включих климатика с дистанционното – блажено облекчение, щом моторът зажука и в стаята започна да се прокрадва хладен въздух.

Бях прекарала сутринта, убеждавайки някои от останалите експатрирани домакини в Куала Лумпур, че е напълно възможно да напишеш писмо на компютъра и да принтираш прилично копие, без да получиш пристъп на паника. През повечето сутрини водех такива курсове по текстообработка поради огромното търсене. Според наредбите на малайзийското правителство ние нямахме право да работим, така че разполагахме с достатъчно свободно време. Много от курсистките ми се опитваха да настигнат децата си, които се носеха в бързия ритъм на технологиите и караха майките си да приличат на изчезващ вид.

Тази работа ме уморяваше и след обяда се отдадох на заслужена почивка, преди да се върна при компютъра си, за да продължа подготовката на следващия брой на бюле-

тина „Експатриейт“. Животът ми беше пълноценен, интересен и стимулиращ и аз се чувствах щастлива, както винаги. Изобщо не подозирах, че цялото ми битие ще се промени драматично и мистериозно още в този ден и че животът ми никога вече няма да бъде същият!

Затваряйки очи, чувах приглушените шумове на кухненската прислуга, която разчистваше съдовете от обяда, и тихият вик на птица в тучната тропическа растителност зад прозореца на спалнята ми. Бръмченето на климатика ми действаше отпускащо и успокояващо. Тогава се появи гласът. Той надделя над всички смътни мисли и подуди в главата ми. Беше настоятелен и силен. Определено не можех да го подмина!

– Не е ли време да започнеш да лекуваш? – попита ме той.

– Какво искаш да кажеш?

Тонът стана по-решителен:

– Започни да лекуваш.

– Но как? – Сега бях объркана.

– Говори със Сал – бе отговорът. Край на разговора.

Рязко седнах в леглото. Направо не можех да повярвам какво се беше случило, но изпитвах огромно външение, което обхвана цялото ми тяло. Да, да, да! Въпреки че лечителството бе последното нещо, за което си мислех – и имах минимален опит в света на психичните феномени – знаех, че трябва да го направя. Боже! Помислих си за Сал, прекрасната англичанка, която пишеше за бюлетина впечатленията си от различни ресторанти. Някой ми беше казал, че е могъща духовна лечителка.

Докато седях там и размишлявах върху възможността да лекувам, се чувствах все по-щастлива и по-щастлива – каква прекрасна перспектива! Спомних си как преди много

години мама си беше счупила глезена и известно време остана на легло заради сериозната фрактура. Един ден бях сложила ръце върху крака ѝ и тя ми беше казала, че са горещи – каза ми, че усещала топлината им дори и през гипса. Известно време останах така, с ръце върху глезена ѝ.

Когато мама отиде на следващия контролен преглед и докторът обяви неочаквано бързото възстановяване, ние си спомнихме за моя експеримент с полагането на ръце и се зачудихме дали имаше нещо общо. Но това бе единичен случай. Скоро поставих всички мисли за лекуване на заден план, препускайки през живота като специалист по маркетинг и продажба на компютри.

Макар да не съм особено религиозна, винаги съм вярвала в силата на ДОБРОТО и че за всичко си има причина – „съдба“, както го наричах. Знаех също, че майката на майка ми, която бе починала още преди раждането ми, по някакъв начин влизаше във връзка с мен. В миналото се беше намесвала, за да ми помогне в опасни моменти, и явно познаваше доста добре и мен, и живота ми. Спомням си един конкретен случай, когато карах в скоростното платно на магистралата. Изведнъж чух гласа на баба ми да ми казва да отбия встрани. Подчиних се и се спасих от сигурен сблъсък с голям камион, който брени мигове по-късно загуби контрол в средата на съседното платно. Благодаря ти, бабо!

Затова, когато гласът ми заговори онзи следобед в Куала Лумпур, познах баба, която отново ми казваше нещо важно. Тази силна и могъща жена не биваше да бъде пренебрегвана. На следващия ден видях Сал на едно събиране. Отидох при нея и ѝ казах:

– Сал, трябва да говоря с теб за лечението.

Тя се разтопи в усмивка и ми хвърли разбиращ поглед:

– По-късно днес ще ти пратя една книга. Прочети я. Докато я четеш, ще имаш чувството, че вече познаваш съдържанието. Тогава започни да лекуваш!

От нейната уста всичко звучеше толкова просто.

Същия следобед получих екземпляр от „Магията на ума“ на Бети Шайн, а на следващия ден заминах за четири-седмична ваканция в Англия и Франция. Прочетох книгата в самолета. Точно както ми беше казала Сам, думите ми изглеждаха напълно познати. (След това съм купувала много екземпляри от тази прекрасна книга и съм ги подарявала на разицфващи лечители.) По време на ваканцията започнах да практикувам върху близките и приятелите си простия процес, който преподава Бети. Чувах гостатъчно „Ооо, това е чудесно!“, „Ръцете ти са толкова горещи!“, „Вратът ми е по-добре!“ и така нататък, за да се почувствам уверена, че постигам някакъв резултат.

След завръщането си в Куала Лумпур си уговорих среща за обяд със Сал. Шофирах към дома ѝ, изпълнена с очакване и вълнение. Когато влязох през вратата, тя присви очи и обяви:

– Ти лекуваш, личи си по аурата ти.

Чудесна новина – тя виждаше промяната в енергийното ми поле, а аз имах нужда тъкмо от такова доказателство По-късно ѝ разказах за следобеда с посещението на баба ми и тя сподели, че преди няколко седмици баба ми посетила и нея по време на една от медитациите ѝ. Баба ми ѝ казала, че аз ще се свържа с нея, и я помолила да ми помогне, казвайки ѝ да не ми звъни, а да изчака аз да отида при нея.

Оттогава нататък бях убедена, че лечителството е новата ми жизнена пътека и започнах да получавам още послания от духовните си водачи. Към баба ми се присъ-

едини ангел на име Шарма, както и индианецът Жълтия ястреб. Тримата се появяваха във вътрешния ми взор по време на медитациите ми и ми говореха под формата на много гласовити мисли. Те ме посъветваха да се откажа от семинарите и работата по бюлетина и да се концентрирам върху лечителството. Последвах съвета им и останах изумена, че в живота ми моментално се появиха хора, които поеха тези задачи. Това бе началото на тенденция, която продължава и до днес – винаги срещам необходимите хора в точното време.

Новият ми живот бе започнал. Настаних се в малката спалня за гости и си купих маса за масаж, за да я използвам за леченията. Моите водачи ми показаха как да „сресвам“ енергията около пациента – това изчиства всички нехармонични енергии, които може да спъват естествения поток. Когато енергийните ни нива са спаднали, е възможно да се чувстваме потиснати, а физическото ни тяло да боледува, затова втората фаза на лечебния процес е енергизирането. Научих се да се свързвам с неограничения източник на жизнената сила около нас и да я използвам, за да повиша енергийните нива на хората, които имат нужда от това в ментално, психическо и духовно отношение.

Едно от най-важните неща, които научих в онези първи дни, бе, че резултатът от лечението – канализирането на универсалните целебни енергии – варира в зависимост от получателя. Лечителят може да предаде енергията, но от пациента зависи да я използва по начина, който съзнателно или несъзнателно смята за уместен. В действителност всеки човек сам се лекува. Забелязах, че някои хора се чувстваха добре известно време и после няколко месеца по-късно се връщаха със същия проблем. След известно време осъзнах, че обикновено това се дължи на

отношението им към живота. Резултата от лечението успяха да запазят главно онези, които бяха решени да се излекуват и имаха положителна, оптимистична нагласа към живота, без излишни тревоги и страхове. Хората с негативни емоции като гняв, омраза или чувство за вина, както и с ниско самочувствие, отново се разболяваха. За да им помагам, аз потърсих и експериментирах с различни техники за самолечение и започнах да си водя бележки кои от тях действаха при повечето хора.

Много скоро получих ново послание: този път да организирам семинари, за да предавам и на другите лечителските умения, които бях усвоила. Включих всички упражнения и методи за самолечение, които пациентите ми използваха, тъй като бившите ми пациенти постоянно ми казваха, че те са революционизирали живота им и са им донесли огромно усещане за сила. През последните четири години изнасям такива семинари по целия свят. Напоследък гласовете ми казват да пиша книги, за да предам уменията на още по-широка аудитория.

Открила съм, че за всичко в живота си има причина и че всяка болест е предизвикана от нещо. Лошото ментално и физическо здраве е резултат от нагласата на човека, другите хора и предизвикателствата, които животът ни поднася. Виждала съм толкова много хора, отслабени и омаломощени от физически и емоционални травми, предизвикани от инциденти и от други хора. Често тези емоции остават затворени в нас и с времето старият емоционален багаж може да има вредни последствия.

Добрата новина е, че щом разпознаем първопричината на проблема, изцелението ни може да започне. Ако променим негативните си нагласи и мисловни модели и се освободим от натрупаните емоции от миналото, ще

започнем сами да се оправяме или обстоятелствата ще ни отведат при човек, способен да ни помогне.

Като лечител знам, че за да има успешна промяна и изцеление, трябва да открия първопричината на болестта, която измъчва пациента. Щом намеря първоизточника на проблема, мога да освободя енергията, породила физическата или менталната малфункция. Аз вярвам, че това е най-важният аспект на целебния процес. В тази книга ще ви помогна да намерите причината, корена, източника на собствените си проблеми. Ние сме енергийни създания и затова трябва да лекуваме енергийното си тяло, за да може физическото тяло да откликне. В деветдесет процента от случаите, които лекувам, източникът на болестта и нещастие то са нагласите, мисловните процеси и емоциите – собствените ни и тези на хората, с които споделяме живота си.

Чрез използването на прости упражнения можем да възстановим енергията на телата си и да освободим блокажите, които ни пречат да получим най-доброто от живота. Ще ви покажа как да препрограмирате мислите си, нагласите си и начина си на мислене, за да бъдете по-зdrави и щастливи. Ще ви покажа също как да направите така, че другите да ви влияят по-малко и да се справяте по-лесно със собствените си решения и потребности. Ще е необходима работата от ваша страна и в някои случаи може да отнеме известно време, преди новата нагласа към живота да се прояви и да повлияе върху здравето ви. Разбира се, възможно е физическото ви тяло да е омаломощено до степен, че да не може да се възстанови, или да имате заболяване, което е вашият „план за бягство“ от това прераждане. В такъв случай ще лекувате духа си. Ще намерите умствен покой и сила да се справите с болестта си и с дните, които ви остават.

Аз мисля също, че за нас е важно да осъзнаем защо сме тук и какъв е смисълът на живота ни. Когато разбрах, че за всичко си има причина, започнах да се справям много по-лесно с преживяванията и събитията в живота си. Затова включих в книгата личното си виждане за смисъла на живота: защо страдаме, какво се случва след смъртта и ролята на вярата в битието ни.

През последните няколко години моите водачи ми показаха как да работя с енергията и да я предавам на останалите. Освен че ми разкриха процеса на лечение, те ми показаха могъщите древни символи, способни да извикат енергиите дори и при най-скептичните хора. Обяснявам процеса на лечение в книгата, така че и вие да можете да се свържете с безкрайния източник на жизнена сила. Ще откриете и целебните символи – използвайте ги върху себе си, за да повишите нивото на енергията си, да се справите с болестта и да се измъкнете от унинието и депресията.

Във всяка глава съм включила упражнения, които ще ви помогнат в лечението. Много от тях са визуализации – форма на медитация – и може да сметнете за уместно да ги запишете на касета или да ги запомните, или пък да помолите някой приятел да ви ги чете. Осигурете си достатъчно време за тези медитации и намерете спокойно място, където телефонът и децата няма да ви безпокоят. Когато използвате символите, чертайте ги във въздуха пред себе си – не се тревожете, че не са точни, това не е необходимо. След като ги начертаете, сложете длани върху себе си – там, където е необходимо лечение, и енергиите ще протекат автоматично.

Нека започнем пътуването си, разглеждайки първо начина, по който работи енергийната ни система.