

## *Посвещение*

Отдавна вярвам в следното: „Всичко, което трябва да знам, ми се разкрива. Всичко, от което имам нужда, идва при мен. Всичко е наред в моя живот.“ Няма ново познание. То цялото е древно и безкрайно. За мен е радост да събирам мъдрост и знание, които да са от полза за поелите по пътя на лечението. Посвещавам тази книга на всички вас, които ме научихте на онова, което знам, – на многото ми клиенти, на приятелите ми, на учителите ми и на Безкрайния Божествен Разум за това, че изрази чрез мен онова, което други трябваше да узнаят.

*Laura L. Ray*

## *Благодарност*

Бих искала да изразя своята благодарност на д-р Робърт Ланг, Пийт Грим и Рене Еспи, които споделиха своите идеи и мъдрост с мен.

## Предговор към четвъртото издание

---

Когато написах първоначалния вариант на „Излекувай тялото си“, не можех и да подозирам, че днес ще пиша предговор към четвъртото преработено и допълнено издание на тази книга. „Малката синя книжка“, както с любов я наричат хиляди хора, се е превърнала в ръководство от първа необходимост за мнозина. Продадени са стотици хиляди екземпляра – бройка, далеч превишаваща тогавашните ми очаквания. „Излекувай тялото си“ ми отвори безброй врати и чрез нея намерих приятели навсякъде. Където и да пътувам, срещам хора, които ми показват доста използваните си книжки, които те носят непрестанно в своите чанти или джобове.

Тази малка книжка не „лекува“ никого. Тя събужда във вас способността да допринесете за процеса на собственото си изцеление. За да станем цялостни и здрави, трябва да балансираме тялото, ума и духа. Необходимо е да се грижим добре за своите тела. Необходимо е да имаме положителна умствена нагласа за себе си и за живота. А освен това е необходимо и да имаме силна духовна връзка. Когато тези три неща са уравновесени, ние се наслаждаваме на живота. Никой лекар, нито който и да е лечител не е в състояние да ни даде това, освен ако самите ние не изберем да вземем участие в процеса на лечение.

Ще откриете много нови допълнения в това издание, а също и препратки, представящи повече възмож-

ности. Предлагам ви да направите списък, съдържащ всички заболявания, които някога са ви спохождали, и да потърсите причините в своето мислене. Ще откриете модел, който ще ви разкрие много за самия вас. Изберете няколко от утвържденията и ги правете в продължение на един месец. Това ще спомогне за елиминиране на стари модели, които дълго време сте носили със себе си.

*Луиз Хей  
Санта Моника, Калифорния*

## Въведение

---

В това допълнено издание бих искала да споделя с вас една от причините, поради която ЗНАЯ, че болестите могат да бъдат победени просто чрез преодоляване на старите мисловни модели.

Преди няколко години ми бе поставена диагноза рак на влагалището. Имайки предвид, че бях изнасилена още на петгодишна възраст и детството ми бе изпълнено с насилие, не е за учудване, че проявих рак в областта на влагалището. Тъй като от няколко години бях учител по самолечение, разбрах, че сега ми се дава възможност да практикувам върху себе си и да докажа онова, на което учех другите.

Както всеки друг, на който е съобщено, че има рак, мен ме завладя абсолютна паника. Но все пак знаех, че лечението чрез мисълта дава резултати. Осъзнавайки, че ракът възниква поради наличието на модел на дълбоко негодувание, което се таи от толкова дълго време, че буквално започва да изяжда тялото, знаех, че имам да работя много над мислите си. Разбрах, че ако се подложа на операция за премахване на рака, но не изчистя мисловния модел, който го причинява, тогава лекарите просто ще си режат от Луиз, докато накрая не остане нищо повече за рязане. А ако премина през операцията и премахна умствения модел, който е довел до появата на рака, тогава ракът вече няма да се завърне. Когато рак или някоя друга болест се прояви отново, смятам, че това не е защото хирургът не е „маханал всичко“, а по-скоро понеже пациентът не е променил мисленето си и просто създава отново същата бо-

лест. Знаех също, че ако мога да изчистя мисловния модел, създам състоянието, наречено рак, няма да имам нужда от лекари. Започнах да се пазаря за време. Лекарят с неохота ми отпусна три месеца и същевременно ме предупреди, че животът ми е поставен в опасност поради това отлагане.

Незабавно започнах работа със собствения си учител, за да изчистя старите модели на възмущение. До този момент аз не признавах, че в себе си тая дълбока обига. Често биваме слепи за собствените си модели. Предстоеше много работа по опрощение. Другото нещо, което направих, е че се свързах със специалист по хранене и напълно пречистих тялото си. Съчетавайки мисловното и физическото пречистване, за шест месеца успях да убедя медиците да се съгласят с това, което аз вече знаех – че вече в мен нямаше никаква форма на рак. Все още пазя първоначалните резултати от лабораторията, за да ми напомнят колко негативно съзидателна мога да бъда.

Сега, когато при мен дойдат пациенти, независимо колко ужасно изглежда тяхното положение, аз ЗНАЯ, че ако те ПОЖЕЛАЯТ да извършат мисловната работа по освобождаване и опрощаване, почти всичко може да бъде излекувано. Думата „нелечим“, която толкова плаши много хора, просто означава, че това определено състояние не може да бъде излекувано чрез „външни“ методи и че трябва да НАВЛЕЗЕМ НАВЪТРЕ, за да постигнем излекуване. Болестта е възникнала от нищото и ще се върне обратно в нищото.

## Силният момент е настоящият момент

---

Той е тук и в настоящето – намира се в собствения ни ум. Независимо от колко време съхраняваме в себе си тези негативни модели, тази болест, несполучлива връзка, безпаричие или ненавист към себе си, можем да започнем промяната още днес. Мислите, преминали през ума ни, и думите, които постоянно сме повтаряли, са създали живота ни и изживяванията ни до този момент. Да, това е досегашното ни мислене, което вече е извършено. Това, което избираме да мислим и да казваме днес, в този момент, създава утрешния ден и деня след него, следващата седмица, месец, година и т. н. Силният момент е винаги настоящият момент. Оттук започваме да правим промените. Колко освобождаваща е тази идея! Можем да започнем да се освобождаваме от старите глупости. Точно сега. И най-малкото начало е от значение.

Когато сте били мъничко бебе, сте били чиста радост и любов. Знаели сте своята важност, чувствали сте, че сте центърът на вселената. Били сте смели, искали сте да получите онова, което желаете, и открито сте изразявали чувствата си. Обичали сте се напълно, всяка част от тялото си, включително и изпражненията си. Знаели сте, че сте съвършени и това е истината за вас. Всичко останало са безсмислици, на които са ви научили, и от които можете да се отучите.

Колко често се случва да кажем: „Ами такъв съм си“ или „Това е положението.“ А онова, което казваме всъщ-

ност, е, че ние „смятаме това за истината за себе си“. Обикновено това, което вярваме, е само мнението на някой друг човек, което сме повярвали и възприели в системата на своите убеждения. То е в съгласие с другите неща, които вярваме. Ако в детството ни са ни учили, че светът е страшно място, тогава всичко, което чуем и което съвпада с това убеждение, ще бъде прието от нас като вярно. „Не вярвай на непознати“, „Не излизай нощно време“, „Хората ще те измамят“ и т. н. От друга страна, ако в тези ранни години ни научат, че светът е сигурно място, изпълнено с радост, тогава ще имаме други убеждения – „Навсякъде има любов“, „Хората са приятелски настроени“, „Парите лесно намират пътя си към мен“ и т. н. Изживяванията в живота са като огледало на това, в което вярваме.

Рядко поставяме под съмнение убежденията си. Аз например бих могла да се запитам: „Защо смятам, че уча трудно? Това наистина ли е вярно? Това отнася ли се за мен в настоящия момент? Откъде произлиза това мнение? Все още ли вярвам в това, защото някога в първи клас учителката непрестанно ми го повтаряше? Бих ли живяла по-добре, ако се освободя от тази идея?“

Спрете за момент и уловете мисълта си. За какво мислите сега? Ако мислите оформят вашия живот и онова, което ви се случва, бихте ли желали тази мисъл да стане истина за вас? Ако тази мисъл се отнася за някое притеснение, гняв, обида или отмъщение, как смятате, че тя ще се завърне при вас? Ако искаме живот, изпълнен с радост, трябва да мислим радостни мисли. Всичко, което изпраща навън под формата на мисли или думи, ще се завърне при нас със съответната форма.

Отделете малко време и се вслушайте в думите, които изричате. Ако се чуете да казвате нещо три пъти, запишете си го. То се е превърнало в модел за вас. В края на седмицата погледнете списъка си и ще

забележете как думите ви отговарят на изживяванията ви. Променяйки думите и мислите си, ще видите промяна и в живота си. Пътят за упражняване на контрол над живота преминава през контрола на думите и мислите. Никой друг не мисли чрез вашия ум освен вас.

## Мисловни еквиваленти

---

Мисловните модели,  
които оформят нашите преживявания

---

Идоброто в живота ни, и болестите са резултат от мисловните модели, които създават нашите преживявания. Всички ние имаме много мисловни модели, които създават хубави положителни състояния, на които се радваме. Отрицателните мисловни модели са онези, които допринасят за неудобните и неприятни преживявания, които ни притесняват. Желанието ни е да трансформираме болестите си в съвършено здраве.

Научили сме, че за всяко нещо в живота ни си има мисловен модел, който го предхожда и поддържа. Постоянните модели на мислите ни създават това, което преживяваме. Следователно, като променим тези мисловни модели, можем да променим и изживяванията си.

Каква радост за мен бе, когато за първи път открих израза „*метафизични причини*“. Той описва силата на словото и на мислите, която създава преживяванията ни. Това ново съзнание ми даде разбирането за връзката между мислите от една страна и различните части на тялото и физическите проблеми от друга. Научих как несъзнателно съм създавала болестите в себе си и това промени живота ми. Вече можех да престана да обвинявам живота и другите хора за проблемите в моя живот и в моето тяло. Можех да поема пълна от-

говорност за собственото си здраве. Без да се укорявам или да се чувствам виновна, започнах да разбирам как в бъдеще да избегна създаването на болестните мисловни модели.

Не можех например да разбера защо постоянно имах проблеми със скования си врат. Тогава открих, че вратът представлява гъвкавостта по различни въпроси, готовността да се видят и другите страни. Бях доста непреклонна и често поради страх отказвах да изслушам другия човек. Когато обаче мисленето ми стана по-гъвкаво и аз самата бях способна, с разбиране и с любов, да видя и другата страна, вратът престана да ме притеснява. Сега, ако почувствам дори и лека скованост във врата си, търся да разбера в какво отношение мисленето ми е станало сковано и непреклонно.

## Заместване на старите модели

---

За да можем завинаги да отстраним болестното състояние, трябва първо да положим усилия да премахнем мисловната причина. Но тъй като в повечето случаи не знаем каква е причината, за нас е трудно да разберем откъде да започнем. Затова, ако сте от хората, които си казват: „Ех, ако знаех какво поражда тази болка“, надявам се, че тази книга ще ви насочи към откриване на причината и ще бъде от полза за изграждане на нови мисловни модели, които ще допринесат за здравето ви във физически и умствен аспект.

Научих, че всяко нещо в живота ни възниква поради **НУЖДАТА ОТ НЕГО**. В противен случай то не би се появило. Симптомът е само външна проява. Трябва да влезем навътре, за да отстраним мисловната причина. Ето защо Волята и Дисциплината не дават резултат. С тях водим борба единствено с външната проява. Това е като отрязване на плевели, а не изкореняването им. Така че, преди да започнете утвържденията с новите мисловни модели, трябва да порежете върху **ГОТОВНОСТТА ДА ОСВОБОДИТЕ НУЖДАТА** от цигарите, главоболието, наднорменото тегло или каквото и да е във вашия случай. Когато нуждата не съществува, външната проява ще отпадне. Никое растение не може да съществува, ако коренът е отрязан.

Мисловните модели, причиняващи най-много болести в тялото, са **КРИТИЧНОСТТА**, **ГНЕВЪТ**, **ВЪЗМУЩЕНИЕТО** и **ЧУВСТВОТО ЗА ВИНА**. Критичността

например, ако съществува достатъчно дълго в човека, може да причини болести от рода на артрит. Гневът се превръща в неща, които кипват, изгарят и инфектират тялото. Дълго задържаното възмущение се разлага и изяжда човека и в края на краищата може да доведе до тумори и рак. Чувството за вина търси наказание и води до болка. Толкова по-лесно е да освободим ума си от тези отрицателни мисловни модели, когато сме здрави, отколкото да се опитваме да ги изкореняваме, когато сме изпаднали в паника и ни заплашва скалпелът на хирурга.

Следният списък на мисловни еквиваленти е натрупан в продължение на много години учене, от собствената ми работа с клиенти и от моите лекции и семинари. Той е полезен като лесно достъпен справочник за вероятните мисловни модели, стоящи зад болестите, които се проявяват в тялото ви. Предлагам ви го с любов и с желание да споделя този прост метод за ЛЕЧЕНИЕ НА ТЯЛОТО ВИ.