

Съдържание

Предговор	11
Въведение	13

П Ъ Р В А Ч А С Т



Осъзнаване на себе си

ГЛАВА 1	Силата вътре в нас	19
ГЛАВА 2	Следвайте вътрешния си глас	27
ГЛАВА 3	Силата на изречените от вас думи	37
ГЛАВА 4	Препрограмиране на стари записи	49

В Т О Р А Ч А С Т



Разтапяне на бариерите

ГЛАВА 5	Вникване в задръжките, които ви спират	65
ГЛАВА 6	Давайте израз на чувствата си	77
ГЛАВА 7	Преодоляване на болката	95

Т Р Е Т А Ч А С Т



Да обичаме себе си

ГЛАВА 8	Как да обичаме себе си	107
ГЛАВА 9	Да обичаме детето в себе си	129
ГЛАВА 10	Израстване и остаряване	141

Ч Е Т В Ъ Р Т А Ч А С Т



Прилагане на вътрешната ви мъдрост

ГЛАВА 11	Приемане на благосъстоянието	157
ГЛАВА 12	Как да даваме израз на творческото начало	172
ГЛАВА 13	Тоталността от възможности	186

П Е Т А Ч А С Т



Да се освободим от миналото

ГЛАВА 14	Промяна и преход	201
ГЛАВА 15	Свят, където е безопасно да се обичаме	209
Послеслов		223
ПРИЛОЖЕНИЕ	Медитации за лично и планетарно изцеляване	226

Предговор

В тази книга има много информация. Не се чувствайте длъжни да възприемете всичко наведнъж. Някои от идеите сами ще ви привлекат вниманието. Поработете първо с тях. Ако не сте съгласни с някои от нещата, които казвам, можете просто да ги пренебрегнете. Възприемете ли макар и само една идея от тази книга и я използвате, за да подобрите качеството на живота си, тогава ще се почувствам удовлетворена, че съм я написала.

Докато четете, ще забележите, че използвам множество понятия като *Сила*, *Интелигентност*, *Безкраен разум*, *Висша сила*, *Бог*, *Универсална Сила*, *Вътрешна мъдрост*... и други. С това искам да ви покажа, че няма ограничения как ще предпочетете да наричате тази Сила, която управлява Вселената и същевременно е вътре във вас. Ако някое от имената ви смущава, просто заместете го с друго, което ви се струва подходящо. В миналото, като четях някоя книга, аз дори задрасквах думите и имената, които не ми допадаха и пишех отгоре думата, която повече ми харесваше. Вие можете да правите същото.

Ще забележите също, че изписвам думата СПИН различно от прието, с малки букви – *спин* – за да понижа силата на думата, а от тук и на самата болест. Това по начало е идея на преподобния Стефан Питърс. Ние в „Хей Хауз“ от сърце под-



крепяме това схващане и призоваваме нашите читатели да правят същото.

Тази книга е написана като продължение на „Излекувай живота си“. От времето, когато я написах, ми се разкриха много нови идеи. Искам да споделя тези идеи с всички вас, които ми писяхте през годините с молба за повече информация. Според мен е много важно да се осъзнае, че Силата, която търсим „там навън“, е същевременно вътре в нас и винаги ни е на разположение, за да я използваме по положителни начини. Нека тази книга ви разкрие колко невероятно силни сте всъщност.



Въведение

Аз не съм лечител. Никого не лекувам. Смятам идеите, които изповядвам за една стъпка по пътеката към себеоткриването. Аз само отварям пространство, където хората могат да научат колко невероятно чудесни са, като ги уча да обичат себе си. Това е всичко, което правя. Аз съм човек, който подкрепя хората. Помагам им да поемат отговорността за своя живот. Помагам им да открият собствената си сила, вътрешна мъдрост и способности. Помагам им да премахнат задръжките и бариерите от пътя си, за да могат да обичат себе си независимо през какви обстоятелства ще преминават. Това не означава, че няма никога повече да имаме проблеми; огромната разлика е в начина, по който ние реагираме на проблемите.

След като години наред давах индивидуални консултации на клиентите си и насочвах стотици от тях към семинари и програми за интензивна тренировка из цялата страна и по цял свят, открих, че има едно-единичко нещо, което лекува всякакви проблеми и то е: *да обичаш себе си*. Когато хората започнат да се обичат все повече с всеки изминал ден, удивително е колко по-добър става живота им и колко по-добре се чувстват те. Те намират работата, която желаят. Получават доходите, които са им нужни. Отношенията им с другите или се подобряват, или лошите се разпалят и започват нови. Това е много просто предварително условие – *да обичаш себе*



си. Критикували са ме, че много опростявам нещата, но аз съм открила, че простите неща обикновено са най-дълбоки.

Наскоро някой ми каза: „Вие ми дадохте най-чудесния дар – подарихте ми самия мен.“ Толкова много от нас се крием от самите себе си и дори не знаем кои сме. Не знаем какво чувстваме, не знаем какво искаме. Животът е едно себе-откривателско пътешествие. Според мен да бъдеш просветлен означава да навлезеш в себе си и да опознаеш кой и какво всъщност си, да осъзнаеш, че всеки от нас е способен да се променя към по-добро като се обича и грижи за себе си. Не е егоистично да обичаме себе си. Това така ни пречиства, че можем да обичаме себе си достатъчно, за да можем да обичаме и другите. Ние наистина можем да помагаме на планетата, когато идваме като индивиди от вселената на голямата любов и радост.

Силата, сътворила тази невероятна Вселена, често бива наричана *любов*. *Бог е любов*. Често сме чували твърдението: *Любовта кара света да се върти*. Това е съвсем вярно. Любовта е тази сцепваща сила, която държи Вселената като едно цяло.

За мен любовта означава дълбока оценка. Когато говоря за това да обичаме себе си, имам предвид да оценим в дълбочина кои сме ние. Означава да приемаме всичките различни части от себе си – дребните ни особености, смущения, нещата, които може и да не правим много добре, както и всичките ни добри качества. Ние приемаме цялата тази съвкупност с обич. Безусловно.

За съжаление мнозина от нас не биха обикнали себе си, докато, например, не отслабнат, или не си намерят подходящата работа, или не получат повишение, или любим, или какво ли не още. Ние често поставяме условия пред обичта си. Обаче можем да се променим. Ние можем да обичаме себе си такива, каквито сме, *още сега!*

Освен това има и недостиг от любов на планетата като цяло. Мисля, че цялата ни планета е обхваната от болестта



спин и все повече хора умират всеки ден. Това физическо предизвикателство ни дава възможността да преодолеем бариерите и да надмогнем собствените си морални стандарти, религиозните и политическите различия и да отворим сърцата си. Колкото повече го правим, толкова по-бързо ще открием отговорите.

Ние сме в разгара на огромни индивидуални и глобални промени. Мисля, че всички ние, които живеем в това време, сме избрали да бъдем тук като част от тези промени, да спомогнем за промяната и да преобразим света от стария начин на живот към едно съществуване, изпълнено с повече обич и мир. В Епохата на Риби ние търсехме нашия спасител *навън*: „Спаси ме. Спаси ме. Моля те, погрижи се за мен.“ Сега ние преминаваме в Епохата на Водолея и се учим да навлизаме в себе си, за да открием своя спасител. Ние сме силата, която сме търсили. Ние отговаряме за живота си.

Ако не сте готови да обичате себе си днес, то няма да обичате себе си и утре, защото каквото и извинение да имате днес, вие ще го имате и утре. Може да го имате и след 20 години, а дори може и да напуснете този живот, вкопчени във все същото оправдание. Днес е денят, когато можете да обичате себе си напълно, без никакви очаквания и условия.

Аз искам да спомогна за създаването на един свят, където няма нищо страшно да се обичаме едни други, да даваме израз на това, което сме и да бъдем обичани и приемани от хората около нас без осъждане, критикуване или предразсъдъци. Способността да обичаш започва от къщи. Библията казва: „*Обичай ближния си както себе си.*“ Но много често ние забравяме втората част – *както себе си*. Ние всъщност не бихме могли да обичаме никого „там вън“, ако обичта ни не започва вътре в нас, към нас. Обичта към себе си е най-важния дар, който можем да си дадем, защото когато се обичаме такива, каквито сме, ние няма да се нараняваме, а няма да нараняваме и никои



друг. Когато имаме душевен мир, няма да има никакви войни, банди, терористи и бездомни. Няма да има болести, спин, рак, мизерия и глад. Затова според мен рецептата за световен мир е следната: *нека бъдем в душевен мир*. Спокойствие, разбиране, състрадание, способност да прощаваме и преди всичко – любов. Всеки от нас има в себе си нужната сила, за да извърши тези промени.

Любовта е нещо, което ние можем да изберем, така, както избираме гнева, омразата или тъгата. Ние *можем* да изберем любовта. Това винаги е въпрос на наш вътрешен избор. Нека започнем още сега, в този момент, като изберем любовта. Това е най-могъщата целителна сила, която съществува.

Информацията в тази книга, която беше част от моите лекции, изнасяни през последните пет години, е още една стъпка по пътеката ви към себе-откриване – една възможност да научите малко повече неща за себе си и да осъзнаете потенциала си, което е ваше рождено право. Вие имате възможност да обичате себе си повече, за да можете да бъдете част от една невероятна вселена от любов. Любовта започва от сърцето ни, тя започва с нас. Нека обичта ви спомогне за изцеляването на нашата планета.

Луиз Хей