



Довери се
на живота

Щастливо живеј
с мъдростта на

Луиз Хей

Съставител Робърт Холдън

Предговор

Последния път, когато се видях с Луиз Хей – някъде около месец преди смъртта ѝ, споделих с нея идеята си за книга, в която за всеки ден от годината да има цитат от най-добрите ѝ творби.

– О, чудесно! – възкликна развълнувано Луиз и стисна ръцете ми. Приличаше на малко момиченце, видяло тортата за рождения си ден. Макар и с крехко тяло – все пак беше на 90 години, духът ѝ бе все така ведър и целеустремен.

Искреният ѝ интерес ми даде кураж да продължа:

– Книга, събрала любимите ти напътствия! Ще бъде прекрасен начин читателите да те усещат всеки ден – ще могат да закусват с теб, да медитират с теб, да те сложат на рафта в банята (при тези думи Луиз се усмихна широко!), да те четат, докато пътуват, и да те носят със себе си непрекъснато.

– Нали знаеш, че всяка вечер си лягам с милиони хора по целия свят? – рече Луиз и очите ѝ заискриха весело.

– Знам – отвърнах.

– Знаеш също, че и всяка сутрин се събуждам с милиони хора – добави Луиз. Имаше предвид факта, че милиони нейни почитатели по целия свят започваха и завършваха деня си с нейните утвърждения – от книгите или аудиопрограмите ѝ.

Вече десетилетия наред Луис бе икона в движението за самоусъвършенстване, но не се смяташе за непогрешим гуру, който знае всички отговори. А винаги подчертаваше, че единствено самият човек притежава силата да излекува живота си. Тя бе тук единствено за да ни направлява, за да си спомним истинската си същност: могъщо, любящо и заслужаващо любов създание. И все пак пътят към превръщането ѝ в *кralица на ню ейдж*, както я нарече *Ню Йорк Таймс* през 2008 г., в никакъв случай не би могъл да се опише като лесен или традиционен.

Пътят на Луиз Хей

В книгите си Луиз смело и искрено споделя своята история, включително че е била малтретирана от пастрока си, изнасилена от съсед; че е отпаднала от училище, тъй като забременяла, и че на 16-ия си рожден ден дала новородената си гъщеричка за осиновяване.

— Не ми достигна смелост да се самоубия, но всеки ден се молах скоро да умра! — каза ми веднъж Луис. — Изпитвах голяма болка, но някак си живурках.

Заминала за Чикаго и работела каквото ѝ попадне.

— Избягах от малтретирането у дома, но където и да отидех, пак се натъквах на същото — спомня си Луис.

През 1950 г. се преместила в Ню Йорк сити, където работила като модел за дизайнерите Бил Блас, Полин Трижер и Олег Касини. Именно в Ню Йорк срещнала и се омъжила за Андрю Хей — английски бизнесмен, покрай когото пътувала из целия свят, общувала с кралски особи и дори вечеряла в Белия дом.

Светът ѝ рухва, когато след 14-годишен брак съпругът ѝ я напуска заради друга жена.

— Отново се озовах на дъното! — споделя ми Луиз. — Искаше ми се да се завра под някой камък и да изчезна!

Един ден някаква приятелка я кани на лекция в Първата църква по религиозна наука.

— За малко да пропусна, но се радвам, че отидох — признава Луиз. — Онази вечер чух някой да казва: *Ако си готов да промениш мисленето си, ще промениш живота си!* И нещо в мен настоя: *Обърни внимание на това!* Така и направих.

И започва с жар да изучава метафизиката и духовността на Движението за ново мислене. Сред любимите ѝ автори са светила, като Флорънс Сковъл Шин, Ърнест Холмс и Емет Фокс.

— Не бях чела книги от години, но сега четях всеки ден — спомня си тя. — Бях готова, а когато ученикът е готов, учителите и ученията се появяват.

Започва да изучава религиозна наука, а по-късно и трансцедентална медитация с йогин Махариши в неговия университет във Феърфийлд, Айова.

В *Школата по религиозна наука*, както я нарича, Луиз научава много за връзката между болестите и създадените ги мисловни модели. Тя добре осъзнава връзката между болестното състояние и дисхармонията с нещо вътре в самия теб или в заобикалящата те среда. Започва да събира информация от книгите, които чете; от хората, с които работи, и от собствените си мисли и проучвания. После, насърчавана от всички, запознава със записките ѝ, оформя бележките си в малка синя книжка със заглавие *Кое боли*. Първоначално отпечатва 5000 бройки.

– Някои от приятелите ми смятаха, че съм отпечата-
ла с 4000 екземпляра повече и че няма да си покрия
разходите! – смее се, докато ми разказва.

Но тревогите на приятелите ѝ се оказват неоправ-
дани. Тиражът на нейната *малка синя книжка*, както
става известна, за две години се разпродава. Уверена,
че е имало истинска нужда от тази информация, Луиз
разширява материала и подготвя книгата *Излекувай
тялото си*.

По това време ѝ поставят и диагнозата: Рак на ма-
точната шийка.

– Още едно гъно! – възкликва Луиз. – Но този път бе-
ше различно. Моят учител ми каза: *Луиз, не мина през
всичко това, за да умреш толкова рано. Имаш още да
живееш. Време е да приложиш наученото на практика!*
Тъкмо това и направих.

И разработва лечебна програма, за да излекува собст-
вения си живот. Прилага принципите на Движението
за ново мислене. Фокусира се върху прошката. След ка-
то в продължение на няколко месеца работи с екип от
лечители, диетолози и мануални терапевти, лекарят ѝ
потвърждава, че тялото ѝ се е излекувало от рака.

През 1984 г. Луиз основава компанията *Хей Хауз*, за да
публикува сама книгата си *Излекувай живота си*. В нея
включва материал от *малката синя книжка*, учения от
популярните си публични семинари, както и историите
на свои клиенти и приятели. И *Излекувай живота си* се
превръща в издателски феномен. Продадени са над 50
милиона бройки по целия свят, а Луиз се превръща в един
от най-продаваните автори в историята и се нарежда
на четвърто място по продажби сред жените – след Дж.
К. Роулинг, Даниел Стийл и Барбара Картланд. Нещо по-

вече – книгата ѝ води до възникването на нов жанр в литературата за самоусъвършенстване.

Но онова, с което вероятно най-ярко ще запомнят Луиз, е пионерската ѝ работа със заразените с HIV, или СПИН, по време на епидемията през 80-те години на миналия век. Лекарите все още не знаят какво да правят, а обикновените хора се страхуват дори да се докоснат до заразените. Диагностицираните с HIV са новите аутсайдери и живеят в страх, срам и потайност. Но тя не трепва и води група за пациентите с HIV и СПИН всяка сряда вечер в продължение на шест години и половина.

– Мой клиент ме попита дали бих организирила събиране за мъже със СПИН. Казах *Да!* И така се започна – обяснява Луиз.

На първата сбирка, която провежда в дневната си, идват шестима мъже.

– Казах им, че ще правим онова, което винаги правя, а именно – ще се фокусираме върху любовта към себе си, върху прошката и отърсването от страха. Казах им също, че няма да седим и да се тръшкаме колко ужасно е случилото се, защото това няма да помогне на никого.

Седмичните сбирки бързо се разрастват и стават известни като *Хейрайдс*.

– По едно време в дневната ми се натъпкваха почти деветдесетима мъже. Не знам какво си мислеха съседите! Всяка седмица разговаряхме, плачехме, пеехме песни заедно, работехме пред огледалото, правехме и най-различни лечебни медитации за себе си, един за друг и за планетата. Завършвахме вечерите с прегръдки, което е много полезно за любовта, както и за случайните забивки – спомня си Луиз с широка усмивка.

Осъзнавайки нуждата от работата ѝ, управата на Западен Холивуд ѝ осигурява място, способно да побере стотици хора.

– Накрая на сбирките ни в сряда вечер идваха почти осемстотин души. И не само мъже със СПИН, а всякак-ви мъже и жени. Както и членове на семействата им. Когато дойдеше нечия майка, на първата сбирка я посрещаме с овации и ставане на крака.

Даниел Пералта – един от най-близките приятели на Луиз, се запознава с нея през януари 1986 г., когато пристъпва на премиерата на филма за *Хейрайдс*, наречен *Вратите се отварят: положителен подход към СПИН*.

– Луиз Хей ми показва какво е безусловна любов! – изповяда ми веднъж Даниел.

В статия за *Хейрайдс* той пише за безпределната доброта на Луиз и за щедрата ѝ душа: *Луиз Л. Хей ни разкриваше нова възможност, нов начин на живот. Говореше ни за любовта към себе си и очерта практическите стъпки за реализирането на този процес. Тя ни прикани да се отнасяме към себе си по нов и различен начин, да се приемаме и да се грижим за себе си. И това се оказа не само приятно, но и целебно. Ясно си спомням невероятната ѝ способност бързо да създава усещане за съобщност и да сближава хората.*

През март 1988 г. Луиз получава покани за Шоуто на Опра Уинфри и за Шоуто на Фил Донахю – в една и съща седмица! След телевизионните ѝ участия книгата ѝ *Излекувай живота* си влиза в списъка на бестселърите на *Ню Йорк Таймс* и остава в него в продължение на 13 седмици. И името на Луиз Хей влиза в домовете на хората в САЩ и по целия свят.

За щастие, Луиз си наема помощници и основава компанията *Хей Хауз* през 1987 г. – и те са готови за предизвикателството, пред което я изправя новопридобитата слава! Назначаването на 25-годишния счетоводител Рейд Трейси се оказва изключително добро решение. Благодарение на добрата си работа той постепенно стига до поста президент на компанията, а през 1998 г. помага за превръщането на *Хей Хауз* в международен лидер в движението за изцеление и самоусъвършенстване. И компанията започва да предлага не само книги, но и аудиозаписи, тестета с карти, филми, онлайн обучения, международни семинари и др. Откриват офиси в Австралия, Англия, Южна Африка и Индия, за да може Луиз да се чувства у дома навсякъде по света.

Въпреки че първоначално *Хей Хауз* разпространява ученията на Луиз, компанията бързо започва да приветства и други в семейството, включително водещи автори и учители, като Уейн Дайър, Мериан Уилямсън, Каролайн Мис и Дийпак Чопра. В интервю за Световната конференция на *Хей Хауз* през 2015 г. Луиз ми каза:

– Разбира се, че исках ние (*Хей Хауз*) да постигнем финансов успех, за да плащаме заплати и да се грижим за всички, но имах и по-висша цел. Онова, което знаех тогава и в което продължавам да вярвам и днес, е, че истинското предназначение на *Хей Хауз* е да помогне за създаването на свят, в който да е безопасно да се обичаме. С всяка издадена книга ние благославяме света с любов.

По-късно тя се оттегля от всекидневното управление на *Хей Хауз* и отделя повече внимание на благотворителната си дейност – Фондацията *Хей*, която основава през 1986 г.

– Виждам планетата излекувана и цялостна, а всички са нахранени, облечени, подслонени и щастливи – заявява Луиз, захващайки се да подкрепя множество каузи по целия свят.

Фондацията *Хей* рядко прави дейностите си по света публично достояние. Така иска Луиз. Но тя е и пределно ясна, че трябва да излекуваме живота си не само заради самите себе си, но и за да можем да бъдем любящо присъствие в света – хора, които обичат себе си и са способни да обичат другите.

За книгата, която държите в ръцете си

В чест на живота и делото на Луиз Хей сега държите в ръцете си този сборник с най-вдъхновяващите ѝ учения от най-великите ѝ творби. Тя е автор на над 30 книги, включително такива за самоусъвършенстване, както и посветени на здравето, а също готварски книги, поредици за деца и дори една книжка за оцветяване! Съавтор е и на книги като *Направете живота си изключителен* заедно с Черил Ричардсън и на *Животът те обича* заедно с мен (Робърт Холдън). Създател е и на тестета с карти, аудиопрограми и годишния календар МОГА ДА ГО НАПРАВЯ! Надявам се, че всекидневно четене ще ви разкрие мъдростта в творбите на Луиз и ще ви подтикне да потърсите книгите, които още не сте чели.

Довери се на живота включва 365 текста – за всеки ден от годината плюс един за високосните години. За всеки ден като заглавие имате създадено от Луиз утвърждение, което да практикувате, и вдъхновяващ текст, върху който да медитирате и да работите.