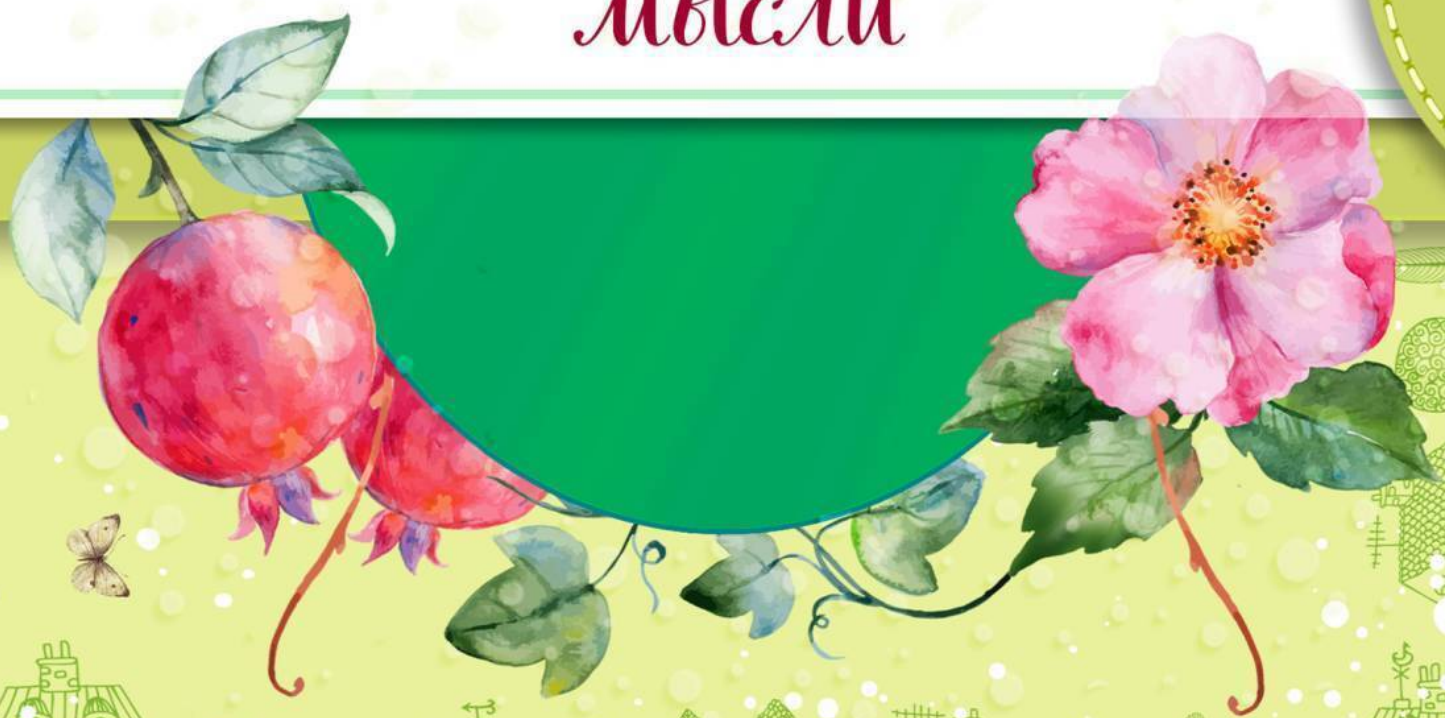


Луиза Хей

и ее знаменитый курс преодоления



Исцеляющая сила мысли



Книга со вкусом к жизни

Луиза Хей. Бестселлеры

Луиза Хей

Исцеляющая сила мысли

«ЭКСМО»

1991

УДК 159.9
ББК 88.3

Хей Л. Л.

Исцеляющая сила мысли / Л. Л. Хей — «Эксмо», 1991 — (Луиза Хей. Бестселлеры)

ISBN 978-5-699-86279-5

Как научиться любить себя, как поменять старые программы, преодолеть боль, помочь внутреннему ребенку вновь улыбнуться и почувствовать себя счастливым — эти и другие удивительные уроки вы найдете для себя в книге Луизы Хей. Миллионы читателей вместе с Луизой учатся прощать и открывать для себя безграничные возможности. Главный месседж этой книги — все, что нам нужно для счастья, есть в нас самих.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-86279-5

© Хей Л. Л., 1991
© Эксмо, 1991

Содержание

Введение	6
Часть 1	8
ГЛАВА 1	8
Ответственность против вины	8
Мы живем сегодня	9
Глава 2	12
Наука Разума	12
Мой духовный рост	12
Глава 3	16
Закон разума	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Луиза Хей

Исцеляющая сила мысли

THE POWER IS WITHIN YOU

By Louise L. Hay

Copyright © 1991 by Louise L. Hay

Original English language publication 1991 by Hay House, Inc. in California, USA.

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Любовь – самая могущественная исцеляющая сила. Пусть она снова и снова проходит сквозь вас, очищая тело. Вы есть любовь.

Введение

Я не целительница. Я никого не исцеляю. В моем представлении я – опора на пути человека к открытию самого себя. Обучая людей любить себя, я создаю мир, в котором они могут открыть, как они потрясающе прекрасны. Вот и все. Я просто поддерживаю людей. Я помогаю им взять на себя ответственность за свою жизнь, обнаружить в себе силу и внутреннюю мудрость. Я помогаю им преодолеть преграды и барьеры, чтобы они смогли полюбить себя независимо от жизненных обстоятельств. Это не означает, что у них не остается никаких проблем, но отношение к этим проблемам разительно меняется.

За многие годы я провела множество индивидуальных консультаций для своих клиентов, сотни семинаров и программ интенсивного обучения по всей стране и за ее пределами, и я сделала открытие: есть только одно средство решения любой проблемы – любовь к себе. Поразительно, насколько улучшается жизнь людей, когда они начинают с каждым днем все больше любить себя. Они лучше чувствуют себя. Получают желанную работу. У них появляется столько денег, сколько им нужно. Их взаимоотношения с другими людьми либо улучшаются, либо они разрывают плохие отношения и завязывают новые. Это такое простое правило – любить себя. Меня не раз критиковали за упрощенчество, но я открыла для себя, что обычно в основе всего лежат простые вещи.

Один человек сказал мне недавно: «Вы сделали мне самый прекрасный подарок – вы подарили мне меня самого». Многие из нас прячутся от самих себя и даже не знают, кто они такие. Мы не понимаем своих чувств и желаний. А жизнь – это путешествие, в котором мы открываем себя. Для меня просвещение означает погружение в себя и осознание того, каковы мы на самом деле и что мы можем меняться к лучшему, любя себя и заботясь о себе. Любовь к себе не означает себялюбия. Она очищает нас, и мы обретаем способность любить себя настолько, чтобы любить других. Когда мы переходим на индивидуальный уровень из пространства, наполненного великой любовью и радостью, мы действительно можем помочь всей нашей планете.

Силу, создавшую эту удивительную Вселенную, часто называют любовью. Бог есть любовь. Нередко мы слышим утверждение: «Любовь движет миром». Все это верно. Любовь – связующее звено, обеспечивающее единство Вселенной.

Для меня любовь – это чувство глубокой признательности. Когда я говорю о любви к себе, я имею в виду глубокую признательность за то, какие мы есть. Мы принимаем все в себе: наши маленькие странности, колебания, все то, что не вполне нам удастся, вместе со всеми нашими прекрасными качествами. Мы с любовью принимаем все это в комплексе. И без всяких условий.

К несчастью, многие из нас не могут полюбить себя без соблюдения определенных условий: потери лишнего веса, получения работы, прибавки к зарплате, завоевания поклонника или чего-нибудь еще. Мы часто ставим любви условия. Но мы *можем* измениться. Мы можем полюбить себя такими, какие мы есть!

На всей нашей планете также недостает любви. Я считаю, что планета больна СПИДом, от которого ежедневно умирает все больше людей. Этот вызов физическому мы искали спасителя вовне, взывая: «Спаси меня! Спаси меня! Пожалуйста, позаботься обо мне!» Теперь, переходя в Эпоху Водолея, мы учимся искать спасителя внутри себя. Сила, которую мы искали, – в нас самих. И мы в ответе за свою жизнь.

Вина лишает нас силы. Ответственность дает силы изменить свою жизнь.

Если вы не хотите полюбить себя сегодня, вы не сделаете этого и завтра, поскольку все, что мешает вам сегодня, сохранится и завтра. Возможно, и через 20 лет у вас будут те же

причины не любить себя, и вы будете цепляться за них до конца жизни. Именно сегодня – тот день, когда вы можете полюбить себя во всей целостности и без всяких условий!

Я хочу помочь создать такой мир, в котором можно любить друг друга без опаски, в котором можно выразить себя, где окружающие принимают и любят нас, не осуждая, не критикуя, свободные от предрассудков. Любовь начинается у домашнего очага. В Библии сказано: «Возлюби ближнего своего как самого себя». В действительности же мы не можем полюбить кого-то вне нас, если любовь не зародилась внутри нас. Любовь к самим себе – самый ценный подарок, который мы можем себе сделать, ибо если мы любим себя такими, какие мы есть, мы не причиним боли ни себе, ни другим. Когда в нас воцарится мир, не станет ни войн, ни преступных группировок, ни террористов, ни бездомных. Не будет болезней, СПИДа, рака, нищеты, голода. Вот мой рецепт мира во всем мире: *пусть мир воцарится в нас*. Мир, взаимопонимание, сочувствие, способность прощать и самое главное – любовь. Внутри нас есть сила, способная осуществить эти изменения.

Мы можем выбрать любовь так же, как мы выбираем гнев, ненависть или печаль. Мы можем выбрать любовь. Выбор всегда за нами. Так давайте же прямо сейчас, не откладывая, выберем любовь. Она – самая могущественная исцеляющая сила.

Это произведение – еще одна опора на вашем пути к открытию самих себя, возможность узнать о себе немного больше и осознать потенциал, данный вам от рождения. Вам предоставляется возможность сильнее полюбить себя и стать частью удивительного мира любви. Любовь зарождается в наших сердцах, она начинается с нас. И пусть ваша любовь поможет исцелению нашей планеты.

Часть 1

Обретая сознание

Когда мы расширяем сферу своих мыслей и убеждений, любовь свободно изливается из нас. Когда мы сужаем ее, то отрезаем себя от мира.

ГЛАВА 1

Сила внутри нас

Кто вы? Зачем вы здесь? Во что верите в жизни? Тысячелетиями поиск ответов на эти вопросы означал погружение в себя. Но что это значит?

Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни. Для того чтобы достичь этого, нужно прежде всего поверить, что такое возможно. Затем необходимо по-настоящему захотеть избавиться от привычных моделей поведения, создающих те условия, в которых, как мы утверждаем, мы не желаем жить. Достигается это погружением в себя и обращением к внутренней Силе, знающей, что нам нужно. Если мы полны решимости перевернуть свою жизнь, обратившись к Великой Силе внутри нас, любящей и поддерживающей нас, значит, мы сможем сделать свою жизнь благополучной, наполненной любовью и жизненными успехами.

Я верю в то, что разум отдельного человека всегда связан с Единым Беспредельным

Разумом, а значит, все знания и вся мудрость человечества доступны каждому из нас в любое время. Мы связаны с этим Беспредельным Разумом, с этой Вселенской Силой, создавшей нас, посредством внутренней искры света, нашего Высшего Я, или Силы внутри нас. Вселенская Сила любит все свои создания. Это Сила добра, она направляет все в нашей жизни. Ей неведомы ложь, ненависть, кара. Она – олицетворение любви, свободы, понимания и сочувствия. Важно обратить наши жизни к нашему Высшему Я, ибо через него мы приобщаемся к добру.

Мы должны понять, что выбор, каким образом использовать эту силу, – за нами. Если мы выбираем жизнь, обращенную в прошлое, воспроизводя все неблагоприятные ситуации и условия, имевшие место раньше, значит, мы остаемся на месте. Если же мы принимаем осознанное решение не становиться жертвами прошлого, а сотворить для себя новую жизнь, то нас поддерживает эта внутренняя Сила и начинаются новые счастливые времена. Я не верю в существование двух сил. Думаю, есть только Единый Беспредельный Дух. Слишком просто сказать: «В этом виноват дьявол» или «они». В действительности существуем только мы, и либо мы правильно используем силу внутри нас, либо не умеем пользоваться ею. Разве дьявол живет в наших сердцах? Осуждаем ли мы других за то, что они не такие, как мы? Каков наш выбор?

Ответственность против вины

И еще я верю, что мы воздействуем на любые обстоятельства своей жизни, хорошие и плохие, своим образом мыслей и чувств. Наши мысли определяют наши чувства, и мы начинаем жить согласно этим чувствам и убеждениям. Но это не означает, что следует винить себя

за все плохое в жизни. Существует разница между чувством ответственности за что-то и обвинением себя или других.

Говоря об ответственности, я подразумеваю обладание силой. Вина лишает нас силы. Ответственность дает силы изменить свою жизнь. Если мы играем роль жертвы, значит, мы отказываемся от внутренней силы и становимся беспомощными. Если же мы решаем принять на себя ответственность, то уже не теряем времени на обвинения кого-либо или чего-либо *вне нас*.

Некоторые люди чувствуют вину за болезнь, бедность, другие проблемы и трудности. Их выбор – заменить ответственность виной (некоторые журналисты называют это «комплексом вины нового времени»). Такие люди ощущают вину, потому что думают, будто сделали что-то не так. Обычно они во всем находят повод для чувства вины. Я говорю не об этом комплексе.

Если мы способны использовать наши проблемы и болезни как повод для раздумий о том, как изменить свою жизнь, значит, мы обладаем силой. Немало людей, переживших тяжелую болезнь, утверждают, что это самое замечательное, что они испытали в жизни, потому что болезнь дала им шанс совсем по-иному взглянуть на свою жизнь. С другой стороны, многие то и дело повторяют: «Горе мне, я жертва обстоятельств! Вылечите меня, пожалуйста, доктор». Уверена, этим людям очень трудно дается выздоровление и решение любых проблем.

Расстаньтесь с прошлым с любовью и будьте благодарны ему: оно подвело вас к новому взгляду на жизнь.

Ответственность – это наша способность реагировать на ситуацию. У нас всегда есть выбор. Это не означает, что мы не признаем, кто мы такие и чего достигли в жизни. Это означает всего лишь нашу способность признать, что свое нынешнее положение во многом определили мы сами. Приняв на себя ответственность, мы обретаем силу и способность меняться. Мы можем задать вопрос: «Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию?» Необходимо понимать, что в нас все время живет индивидуальная сила. Все зависит от того, как мы ею пользуемся.

Мы живем сегодня

Многие из нас осознают сейчас, что выросли в неблагополучных семьях. Мы несем груз негативных чувств по поводу себя и своего места в жизни. Мое собственное детство прошло под знаком насилия, в том числе и сексуального. Я изголодалась по любви и привязанности. У меня не было чувства собственного достоинства. И после того, как я ушла из дома в 15 лет, я продолжала испытывать жестокое обращение в различных проявлениях. Тогда я не понимала, что образ мыслей и чувств, усвоенный мной в раннем детстве, провоцировал жестокость по отношению ко мне.

Дети часто подстраиваются под ментальную атмосферу окружающих их взрослых. Так и я, рано узнав страх и насилие, взрослея, продолжала воссоздавать их вокруг себя. Я совсем не понимала, что во мне есть сила, способная изменить ситуацию. Я была безжалостна к себе и считала, что я, должно быть, очень плохая, раз меня никто не любит.

Все происшедшее в вашей жизни до сих пор было обусловлено вашими мыслями и убеждениями. Давайте оглянемся на свою жизнь без стыда. Взгляните на свое прошлое как на частицу богатства и полноты жизни. Без этого богатства и полноты вы не были бы сегодня тем, кто вы есть. Бессмысленно казнить себя за то, что не добились большего. Вы делали все возможное в рамках своих представлений о жизни. Расстаньтесь с прошлым с любовью и будьте благодарны ему: оно подвело вас к новому взгляду на жизнь.

Прошлое существует только в наших мыслях и выглядит оно так, как мы интерпретируем его. Но живем мы *сегодня*. И чувствуем – *сегодня*. И действуем – *сегодня*. То, что мы делаем сегодня, закладывает основы завтрашнего бытия. Значит, решение нужно прини-

мать сегодня. Ничего нельзя сделать завтра и ничего – вчера. Можно сделать что-то только сегодня. Важно, какие мысли, убеждения и слова мы выбираем прямо сейчас.

Как только мы начинаем сознательно отвечать за свои мысли и слова, мы обретаем инструменты, которыми можно пользоваться. Знаю, это звучит слишком просто, но запомните: «Суть силы всегда в настоящем моменте».

Важно понять, что ваш разум вас не контролирует. *Вы* контролируете его. Высшее Я отвечает за это. Вы можете избавиться от прежних мыслей. Когда они попытаются вернуться, как бы говоря: «Так трудно измениться!», отдайте мысленную команду, скажите своему сознанию: «Сейчас я выбираю веру в то, что мне легко измениться». Возможно, вы проведете не одну такую «беседу» со своим сознанием, пока оно не признает, что вы – главный и выбор действительно сделан.

Представьте, будто ваши мысли похожи на капли воды. Одна мысль или одна капля почти ничего не значит. Но когда капли падают вновь и вновь, вы сначала замечаете мокрое пятно, затем образуется маленькая лужица, затем – пруд. Так и из мыслей может получиться озеро и, наконец, океан. Какой же океан вы сотворите? Загрязненный токсичными веществами, в котором нельзя плавать, или кристально чистый, голубой, приглашающий насладиться освежающим купанием?

Люди часто говорят мне: «Я не могу не думать об этом». Я всегда отвечаю: «Нет, можете». Вспомните, как часто вы отвергали позитивную мысль. Вам просто нужно сказать своему разуму, что именно вы собираетесь сделать. Вам необходимо заставить свой рассудок откатиться от негативных мыслей. Это не означает, что если вы решили что-то изменить, вам нужно сражаться со своими мыслями. Когда появятся негативные мысли, просто скажите: «Спасибо, вы выполнили свою миссию». Таким образом, вы не отвергаете того, что есть, и в то же время не уступаете свою силу негативным мыслям. Скажите себе, что не намерены больше покупаться на негативное. Вы хотите создать другой образ мыслей. И снова вам не нужно бороться со своими мыслями. Признайте их и перешагните через них. Не потоните в море своего негативизма, когда можно свободно плавать в океане жизни.

Ваше предназначение – стать прекрасным воплощением жизни, исполненным любви. Жизнь хочет, чтобы вы открылись навстречу ей и чувствовали себя достойными добра, которое она предлагает вам. К вашим услугам – весь ум и вся мудрость Вселенной. Жизнь всегда готова поддержать вас. Доверьтесь силе внутри вас, она всегда с вами.

Жизнь всегда готова поддержать вас. Доверьтесь силе внутри вас, она всегда с вами.

Если вы испытываете страх, полезно прислушаться к своему дыханию, к тому, как воздух наполняет ваши легкие и выходит из них. Воздух, ценнейшая субстанция жизни, дан вам свободно, без всяких условий. Его достанет на всю вашу жизнь. Вы принимаете это драгоценное вещество как само собой разумеющееся и при этом еще сомневаетесь, что жизнь может дать вам все необходимое. Сейчас настало время открыть в себе внутреннюю силу, узнать, на что вы способны. Погрузитесь в себя, откройте себя.

Сколько людей, столько и мнений. Вы имеете право на свое, я – на свое. Что бы ни происходило в мире, вы можете трудиться только над тем, что нужно вам, что отвечает вашим убеждениям. Вам необходимо научиться слышать свой внутренний голос, потому что он – частичка мудрости, знающей ответы на все ваши вопросы. Не так-то просто прислушаться к себе, когда члены семьи и друзья дают вам советы. И все же все ответы на вопросы, которые вы собираетесь задать себе, уже есть внутри вас.

Каждый раз, произнося фразу «Я не знаю», вы захлопываете дверь перед собственной мудростью, живущей внутри вас. Сигналы, которые посылает вам ваше Высшее Я, всегда позитивны и направлены на то, чтобы поддержать вас. Если вы начинаете получать негативные сиг-

налы, значит, они идут с уровня человеческого разума, «эго», возможно, от вашего воображения, хотя и позитивные сигналы часто приходят к нам через воображение и сны.

Поддержите себя, выбирая то, что вам нужно. Если у вас есть сомнения, спросите себя: «Заложена ли в этом решении любовь ко мне? Хорошо ли оно для меня сейчас?»

Спустя день, неделю или месяц вы можете принять другое решение. Но каждый раз задавайте себе этот вопрос.

Научившись любить себя и доверять Высшей Силе в нас, мы начинаем делать общее дело с Беспредельным Духом мира, наполненным любовью. Любовь к себе превращает нас из жертв в победителей. Любовь к себе дает удивительный жизненный опыт. Замечали ли вы, что люди благополучные, довольные собой наделены неотразимой привлекательностью? Обычно они обладают прекрасными качествами. Они счастливы и довольны своей жизнью. Все приходит к ним легко, без усилий.

Много лет назад я открыла, что я – частица Бога и его Божественной Силы. Это означает, что во мне живет мудрость и способность к пониманию Духа, и во всех делах меня направляет божественная сила, как и всех людей на нашей планете. Подобно звездам и планетам, движущимся по своим идеальным орбитам, я живу в рамках своего божественного порядка. Я не могу охватить всего своим ограниченным человеческим разумом. И все же я знаю, что на космическом уровне я нахожусь в нужном месте, в нужное время и делаю то, что мне предопределено. И это ощущение – опора для меня в новых открытиях и новых возможностях.

Кто вы? Что вы пришли узнать? Чему научиться? У каждого из нас – своя цель. Мы – нечто большее, чем совокупность характера, проблем, страхов и болезней. Мы гораздо больше того, что заключено в наших телах. Каждый из нас связан с любым другим человеком на планете и со всей жизнью в ее целостности. Каждый из нас – это душа, свет, энергия, трепет и любовь. И в каждом из нас есть сила, чтобы прожить жизнь осмысленно, с высокой целью.



Ничего нельзя сделать завтра и ничего – вчера. Можно сделать что-то только сегодня. Важно, какие мысли, убеждения и слова мы выбираем прямо сейчас.

Глава 2

Следуя внутреннему голосу

Мысли, которые мы выбираем, подобны краскам, которыми мы пишем на холсте своей жизни.

Наука Разума

Я хорошо помню, когда впервые услышала о том, что могу изменить свою жизнь, если захочу думать по-новому. Эта идея перевернула мою жизнь. Я жила в Нью-Йорке и открыла для себя Церковь религиозной науки. (Часто путают Церковь религиозной науки, основанную Эрнестом Холмсом, с Церковью христианской науки, основанной Мэри Бэйкер Эдди. Обе они используют новые идеи, но философские основы у них разные.)

Наука Разума распространяется служителями и последователями, проповедующими идеи Религиозной науки. Именно они первыми объяснили мне, что мои мысли определяют мое будущее. И хотя я не поняла, что они имеют в виду, эта мысль задела во мне то, что я называю *внутренним колокольчиком*, интуицию, или *внутренний голос*. За прошедшие годы я научилась прислушиваться к нему, и когда он звенит «да», я знаю, что мой выбор – правильный для меня, даже если другим он кажется безумным.

Итак, эти идеи затронули какие-то струны в моей душе. Что-то во мне отозвалось: «Да, они правы». И я встала на полный приключений путь открытия способов изменения образа мыслей. Приняв саму идею, сказав ей «да», я стала искать средства ее воплощения. Я прочла множество книг. Мой дом стал похож на дома многих из вас, наполненный горами книг о духовной жизни и о том, как помочь себе. Много лет я посещала занятия, познавая на них все, что связано с этими темами. Я буквально погрузилась в философию *нового учения*.

Начиная жить в мире с самими собой на духовном уровне, мы делаем свою жизнь гораздо лучше.

Впервые в жизни я по-настоящему училась. До этого я ни во что не верила. Моя мать когда-то была католичкой, но отошла от религии, отчим был атеистом. Я имела самые смутные представления о христианстве: христиане носили власяницы, их бросали на съедение львам. Ни то ни другое меня не привлекало.

Я полностью углубилась в Науку Разума: это был путь, открывшийся мне в то время и оказавшийся полным чудес. Сначала было довольно легко. Я усвоила несколько понятий, начала думать и говорить немного иначе, чем прежде. В те времена я постоянно на что-то жаловалась и жалела себя. Я просто обожала «сидеть в луже». Я не понимала, что постоянно воспроизвожу ситуации, в которых приходится жалеть себя. Да я и не могла вести себя иначе в те дни. Но постепенно я обнаружила, что уже не так часто жалуюсь.

Мой духовный рост

Я начала прислушиваться к тому, что говорю. Осознав, насколько я самокритична, попыталась покончить с этим. Начала проговаривать аффирмации, не понимая толком их смысла. Разумеется, я начала с самых легких, и какие-то небольшие изменения стали происходить. Я проезжала на загоравшийся мне навстречу зеленый свет, всегда находила место для парковки и была необыкновенно довольна собой. О, как я была горда! Решив, что все уже знаю, я быстро

стала самоуверенной, высокомерной и догматичной. Думала, у меня на все есть ответы. Теперь я понимаю, что это помогало чувствовать себя увереннее в новой для меня сфере.

Когда мы начинаем отходить от прежних устоявшихся убеждений, в особенности если были у них в плену, это может сильно пугать. Меня это страшило так, что я ухватилась за соломинку, чтобы почувствовать себя в безопасности. Для меня это было началом долгого пути, по которому я иду до сих пор.

Как для большинства из нас, путь для меня не был неизменно легким и гладким. Проговаривание аффирмаций не всегда помогало. Не понимая причины, я спрашивала себя: «Что же я делаю не так?» – и тут же обвиняла себя. Возможно, мои неудачи подтверждают мою никчемность? Это был мой излюбленный вопрос.

В тот период мой учитель, Эрик Пэйс, наблюдая за мной, часто упоминал идею *обида*. Я совершенно не понимала, о чем он говорит. Обида? Да нет у меня никаких обид! Я встала на путь истины, я достигла духовного совершенства. Как же мало знала я о себе тогда!

Я старалась изо всех сил. Я изучала метафизику и спиритуализм и узнала о себе все, что могла. Я осознала свои возможности и иногда применяла их на практике. Часто мы многое слышим и понимаем, но не всегда можем воплотить в жизнь. Время несло стремительно. Я занималась Учением о Разуме уже около трех лет и стала проповедовать его от имени Церкви. Я начала преподавать философию, но никак не могла понять, почему мои ученики так плохо усваивают Учение, почему они так увязли в своих проблемах. Я даю им столько полезных советов! Почему они не пользуются ими, чтобы улучшить свою жизнь? До моего сознания не доходило, что я говорю правильные слова, но не строю на них свою собственную жизнь. Я походила на родителей, которые объясняют ребенку, как нужно вести себя, а сами поступают по-другому.

И вдруг совершенно неожиданно врачи обнаружили у меня рак матки. Первой моей реакцией был панический страх. Потом я засомневалась в ценности всего, что изучала. Это была нормальная, естественная реакция. Я думала про себя: «Если бы я была внутренне чиста и сосредоточенна, мне не пришлось бы сотворить в себе болезнь». Оглядываясь назад, я думаю, что к моменту объявления диагноза я чувствовала себя достаточно уверенно для того, чтобы позволить болезни проявиться. Только тогда я смогла бороться с ней, а не загонять внутрь, ничего не зная до самой смерти.

К тому времени я знала уже достаточно, чтобы больше не прятаться от себя. Я понимала, что рак – это болезнь, вызванная обидой, которую долго прячут внутри, пока она не начнет разъедать тело. Когда мы подавляем свои эмоции, не давая им проявиться, им не остается ничего другого, как наброситься на какой-либо внутренний орган.

Я ясно осознала, что таившаяся во мне обида (о которой не раз упоминал мой учитель) была вызвана физическим, эмоциональным и сексуальным насилием, пережитым в детстве. Конечно, обида жила во мне. Я испытывала горечь при мысли о прошлом и не прощала ничего в нем. Я ничего не сделала, чтобы посмотреть на прошлое иначе, избавиться от его горечи и расстаться с ним. Все, что я смогла сделать, чтобы забыть случившееся со мной в детстве, – это уйти из дома. Я думала, что оставила прошлое позади, тогда как в действительности просто похоронила его глубоко в себе.

Вступив на путь метафизики, я как бы укрывала свои чувства покровом духовности и прятала внутри немало дурного.

Если мы действительно хотим что-то сделать, то можем решительно изменить свой разум, свое тело и свою жизнь.

Я воздвигла стену, не позволявшую мне слышать собственные чувства. Я не знала, кто я и где я. Настоящая внутренняя работа самопознания началась после объявления диагноза. Слава богу, я знала, как ее выполнить, знала, что необходимо погрузиться в себя, если я собираюсь

добиться необратимых изменений. Да, доктор мог прооперировать меня и избавить от болезни на тот момент, но, не изменив своих мыслей и слов, в которые я их облекала, я, скорее всего, заболела бы снова.

Меня всегда интересует, в каких частях нашего тела зарождается раковая опухоль, в какой половине тела, правой или левой.

Правая сторона олицетворяет мужское начало, «отдающее вовне». Левая сторона – женская, «принимающая» часть. Почти всегда мои болезни локализовались в правой части тела, где я хранила смертельную обиду на отчима.

Меня больше не устраивали зеленые огни светофоров и наличие мест для парковки. Я знала, что должна идти глубже, гораздо глубже. Я поняла: моя жизнь не улучшается так, как мне хотелось бы, потому что я не избавилась от страшных воспоминаний детства и не живу так, как учу жить других. Мне необходимо было понять ребенка внутри себя и помочь ему, потому что этому ребенку до сих пор было нестерпимо больно.

Я немедленно стала выполнять серьезную программу самоисцеления. Полностью сосредоточившись на себе, я не занималась практически ничем другим. Я думала только о выздоровлении. Некоторые методы могли

показаться странными, но я все равно ими пользовалась. Ведь на карту была поставлена моя жизнь. В течение полугода я трудилась над своим исцелением почти 24 часа в сутки. Я стала изучать всю доступную мне литературу по альтернативным методам лечения рака, потому что непоколебимо верила, что излечение возможно. Стала выполнять очистительные процедуры с использованием нутрицевтиков, чтобы очистить организм от накопившихся шлаков. Месяцами питалась брюссельской капустой и шпинатом. Наверное, я ела еще что-то, но эти овощи запомнились больше всего.

Вместе со своим наставником Эриком Пэйсом, владевшим практическими методами Учения о Разуме, я работала над очищением своего образа мыслей, чтобы устранить причины возникновения рака. Я произносила аффирмации, визуализировала их, трудилась над совершенствованием своего духовного разума. Ежедневно я упражнялась перед зеркалом. Самым трудным было произнести: «Я люблю тебя, я по-настоящему люблю тебя, Луиза». Мне пришлось немало повздыхать и поплакать, прежде чем это начало получаться. Когда же это случилось, я словно сделала гигантский скачок. Я обратилась к хорошему психотерапевту, умеющему помочь людям выразить свой гнев и избавиться от него. Мне страшно понравилось колотить подушки и орать на них. Это казалось прекрасным еще и потому, что в моей жизни всегда существовал запрет на подобные проявления.

Я точно не знаю, какой из этих методов сработал, возможно, каждый внес свой вклад. Самым важным было то, что я проявила упорство и была последовательна во всем, что делала. По утрам я выполняла упражнения. Перед сном я благодарила себя за то, что сделала за день. Я произносила такую аффирмацию: «Мое тело исцеляется во время сна. Утром я проснусь отдохнувшей, бодрой и буду прекрасно себя чувствовать». Просыпаясь по утрам, я благодарила себя и свое тело за целительную работу, проделанную ночью. Я провозглашала, что полна желания духовно развиваться каждый день, чтобы меняться и не считать себя больше плохим человеком.

И еще я работала над своей способностью понимать и прощать. Чтобы прийти к этому, нужно было прежде всего узнать все о детстве моих родителей. Узнав, как с ними обращались в детстве, я начала понимать, что вряд ли они могли растить своих детей иначе, чем растили их самих. С моим отчимом дома обращались жестоко, и он перенес это обращение на своих детей. Мою мать воспитывали в сознании, что мужчина всегда прав и в его действия нельзя вмешиваться. Их не учили ничему другому. Таков был их образ жизни. Постепенно я лучше стала понимать их и начала прощать.

Чем дальше я продвигалась в понимании и прощении родителей, тем больше готова была простить и себя. Прощение самих себя – необычайно важно. Многие из нас продолжают наносить такой же вред ребенку внутри себя, какой их родители наносили им в детстве. Мы упорно угнетаем этого ребенка, и это очень печально. Когда в детстве другие люди плохо обращались с нами, это не зависело от нас, но когда мы, повзрослев, поступаем *так же* с ребенком внутри нас, это ужасно.

Простив себя, я начала доверять себе. Я поняла, что, не доверяя жизни или другим людям, мы на самом деле не доверяем себе. Мы не верим в способность нашего Высшего Я позаботиться о нас в любой ситуации и говорим: «Я никогда больше не полюблю, потому что не хочу страдать» или «Я никогда больше не допущу такого». На самом деле это означает: «Я не могу поверить, что мое Высшее Я позаботится обо мне, поэтому буду держаться от всех подальше».

В конце концов я стала верить в свою способность позаботиться о себе и обнаружила, что мне становится легче любить себя. Исцелялось мое тело, исцелялась и душа.

Вот таким странным образом произошел мой духовный рост.

В результате положительных перемен я неожиданно стала моложе выглядеть. Клиенты, которые выбирали меня, почти всегда действительно хотели работать над собой. И они стремительно прогрессировали, казалось, без всяких усилий с моей стороны. Они чувствовали, насколько я сама воплощаю в жизнь идеи, которые преподаю им, и легко усваивали их. И конечно, они получали положительные результаты, качественно улучшая свою жизнь. Начиная жить в мире с самими собой на духовном уровне, мы делаем свою жизнь гораздо лучше.

Итак, чему же научил меня этот опыт? Я поняла, что обладаю силой, способной изменить мою жизнь, если я захочу изменить свой образ мыслей и избавиться от тех моделей, которые тянут меня в прошлое. Мой опыт дал мне внутреннее знание: если мы действительно хотим что-то сделать, то можем решительно изменить свой разум, свое тело и свою жизнь.

Независимо от того, каково ваше положение в жизни, каков ваш вклад в эту жизнь и какие в ней происходят события, вы всегда делаете все от вас зависящее в рамках своего понимания жизни, осознания себя в ней и собственных знаний.

Когда вы будете больше знать, вы будете жить по-другому, как это сделала я. Не кляните себя за то, что не достигли большего в жизни. Не обвиняйте себя в том, что двигались медленно и без усердия. Скажите себе: «Я делаю все возможное. И хотя мое нынешнее положение незавидно, я найду выход и сделаю это наилучшим способом». Если вы то и дело говорите себе о своей глупости и никчемности, вы таким и останетесь. Если вы хотите измениться, вам понадобится собственная поддержка и любовь к себе.

Методы, которыми я пользуюсь, изобретены не мной. Большинство из них я взяла из Науки Разума, основы которой преподаю. Но они стары как мир. Знакомясь с любым из древних духовных учений, вы находите там те же постулаты. Я получила подготовку, чтобы стать служителем Религиозной Науки, но прихода у меня нет. Я – сама по себе. Я излагаю учение простым языком, чтобы оно дошло до многих людей. Освоение учения – прекрасный способ упорядочить свои знания и представления и понять смысл жизни и то, как можно пользоваться разумом, чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь. Когда 20 лет назад я встала на этот путь, я и представить себе не могла, скольким людям смогу дать надежду и помощь.

Глава 3

Сила сказанного слова

*Каждый день повторяйте для себя, чего вы хотите в жизни.
Говорите так, будто все это у вас уже есть!*

Закон разума

Существует закон всемирного тяготения и много других законов природы, таких как законы физики и электричества, большинство которых мне непонятно. Существуют также законы духовной сферы, такие как причинно-следственный закон: *к вам возвращается то, что вы отдаете*. Существует и закон разума. Я так же не понимаю, как он действует, как не понимаю природы электричества. Знаю только, что когда щелкаю выключателем, загорается свет.

Мысли, отправленные мной во внешний мир в форме слов, вернутся ко мне в форме опыта.

Я верю: когда у нас возникает мысль или когда мы произносим слово или предложение, они каким-то образом отделяются от нас, переходя в сферу действия закона разума, и возвращаются к нам в форме опыта.

Сейчас мы начинаем изучать взаимозависимость между духовным и физическим миром. Мы начинаем понимать, как работает разум и какова созидательная сила наших мыслей. Мысли проносятся в мозгу очень быстро, и сначала трудно выразить их. А наш речевой аппарат работает гораздо медленнее. И если мы начнем редактировать свою речь, прислушиваясь к тому, что собираемся сказать, не позволяя себе произносить ничего негативного, тогда мы овладеем искусством управления своими мыслями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.