

Упражнения и аффирмации взяты из книг Луизы Хей *Heart Thoughts* («Сердечные мысли»), *I Can Do It* («Я могу сделать это»), *The Power Is Within You* («Сила внутри вас»), *You Can Heal Your Life* («Исцели свою жизнь») и сборника *You Can Heal Your Life*.

Автор этой книги не дает медицинских советов и ни прямым, ни косвенным образом не предписывает применение того или иного метода в качестве лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем без консультации лечащего врача. В намерения автора входит лишь предложение информации общего свойства, чтобы помочь вам в вашем поиске эмоционального и духовного благополучия. В случае если вы используете любую информацию из этой книги самостоятельно, что является вашим конституционным правом, автор и издатель не несут никакой ответственности за ваши действия.

Я давно уверовала:

«Все, что мне необходимо знать, открывается мне. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне. Все хорошо в моей жизни». Нет никакого нового знания. Все существует от века, все бесконечно. Для меня радость и удовольствие — собирать воедино мудрость и знание ради блага тех, кто ступил на путь исцеления.

Я посвящаю свое приношение всем вам, научившим меня тому, что я знаю: моим многочисленным клиентам, моим друзьям и коллегам по роду деятельности, моим учителям и Божественному Бесконечному Разуму, транслирующему через меня то, что необходимо услышать другим людям.

Луиза Хей

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 6

Глава первая

Исцеление от не-здоровья.....10

Глава вторая

Травма и боль. Что делать? 76

Глава третья

Преодоление зависимости 133





ПРЕДИСЛОВИЕ

30 лет назад я написала свою первую книгу «Исцели свое тело» (Heal Your Body), чтобы помочь людям распознать важность связи между разумом и телом. Поскольку я перенесла трудное детство, проведенное в обстановке крайней нищеты, а потом много лет страдала от низкой самооценки, я не понаслышке знаю, насколько мощным воздействием обладает замещение прежних негативных убеждений новыми, позитивными. И когда впоследствии у меня обнаружили рак, я поняла: вот он, мой шанс избавиться от старых шаблонов разочарования и обиды раз и навсегда. Я проделала огромную работу по прощению, отпустила боль прошлого и исцелила свое тело и дух. Что еще важнее, я научилась искренне любить и одобрять себя.

Затем я приступила к написанию книги «Исцели свою жизнь» (You Can Heal Your Life), включив все, чему научилась, в еще один труд, чье предназначение — помогать другим. Я и представить себе не могла, что эти работы коснутся жизнью столь многих людей!

Издательство Hay House было основано мною для того, чтобы иметь возможность самостоятельно публиковать мои книги. И сегодня, более двух десятилетий спустя, я могу с гордостью сказать, что мы проделали немалый путь развития, став одним из ведущих издательств, выпускающих книги по самопомощи и тематике «Разум — тело — дух». Я люблю оказывать поддержку другим авторам, которые помогают людям изменять свою жизнь, наполняя ее большим смыслом.

Однако... я хочу со всей определенностью подчеркнуть, что «Чудеса наших дней»* — это отнюдь не рекламный ход в поддержку меня самой или моей кампании; не является нашей целью и пропаганда какого-либо конкретного духовного пути или точки

* Книга Луизы Хей «Чудса наших дней» выпускается в трех книгах — «Вдохновляющее исцеление тела», «Вдохновляющее исцеление души» и «Вдохновляющее исцеление разума».

зрения. Жизнь этой книге дала наша большая семья — издательство Hay House — и полученные мною за долгие годы бесчисленные письма, в каждом из которых говорится о том, как я вдохновила другого человека исцелить свою жизнь (точно так же, как многие люди вдохновляли меня на моем собственном целительном пути). Итак, мы решили, что было бы очень полезно — а может быть, и жизненно важно — объединить некоторые из этих удивительных писем в один том. Мы надеемся, что они подарят тебе, читатель, ободрение, утешение и мотивацию — и укажут конкретный путь, благодаря которому один человек может стать катализатором исцеления мира. Я имею честь исполнять эту роль — и ты тоже можешь взять ее на себя в собственной жизни!

Ты заметишь, что в книге затронут ряд всеобщих вопросов, таких как здоровье, работа и любовь. Хотя многие рассказы посвящены сходным темам, мы распределили их по категориям, исходя из главной проблемы, с которой столкнулся конкретный автор. Каждая глава предваряется написанным мною коротким вступлением; в конце каждой главы есть раздел, в котором я проведу тебя через упражнения, призванные способствовать твоему лично-

му исцелению (ради этой цели предлагаю завести и держать под рукой блокнот или дневник). Туда же включены аффирмации и сценарий проработки, которые способны творить чудеса, позитивно изменяя сознание. Выполнение этой работы — очень важный шаг в изменении твоей жизни, в чем ты убедишься, читая нижеследующие истории.

Когда ты будешь читать эту книгу, составленную из рассказов людей, живущих в самых разных странах мира, прошу, подумай о том, что твои собственные мысли, разговоры, действия и намерения могут положительно повлиять на других — в этом, собственно, и состоит жизнь на нашей планете. Одна свеча, зажженная во тьме, способна зажечь другую, а другая — третью, и все дальше, все больше...

Не так давно я узнала, что в мире продано 50 миллионов экземпляров моих книг. Я так и вижу эти 50 миллионов свечей, освещающих путь еще 50 миллионам — и так далее. Как могущественна каждая из наших свечей! Вместе мы можем осветить весь мир.

Луиза Хей



ГЛАВА ПЕРВАЯ



ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ НЕ-ЗДОРОВЬЯ

К слову «болезнь» привязано слишком много наших устаревших представлений о здоровье. Я предпочитаю называть это состояние «не-здоровьем», говоря о таких явлениях, которые не гармонируют с нами или с нашим окружением. К тому же это слово подчеркивает, что естественное состояние организма — здоровье. Я верю, что любое состояние не-здоровья создается нашими мыслями. Тело хочет хорошего здоровья и легкости. Но оно также прислушивается к каждому слову в его адрес, мысленному или произнесенному, и отражает наши внутренние убеждения обратно нам. Если прислушиваться к своему телу, вместо того чтобы глушить любой симптом таблетками, становится понятно, что именно нам нужно для исцеления. Принимая

ответственность за свои мысли, мы вновь обретаем контроль над своим здоровьем.

Люди, которые прислали нам следующие истории, показывают на собственном примере, как можно способствовать исцелению во всех областях нашей жизни, прислушиваясь к организму и изменяя свои мысли.



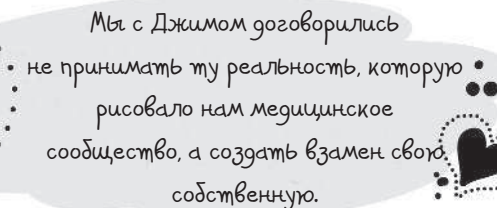
Верь!



Виктория, пенсионерка, Калифорния:

— Вам осталось жить от трех до пяти месяцев, ну, может, полгода, — сказал невролог моему мужу, с которым мы были женаты всего 7 месяцев. — Предлагаю вам привести свои дела в порядок. Когда мы выходили из кабинета, я просто онемела. Не может быть, чтобы это происходило с нами! Наши отношения еще не вышли из фазы «медового месяца», и я была полна решимости сохранить наше счастье. Я не позволю раку мозга отнять у меня Джима! Мы не жертвы; мы обладаем силой творить чудеса.

Хотя мой молодой муж и до нашей свадьбы знал, что я интересуюсь метафизикой, мой взгляд на жизнь был для него непривычен. Сын полковника морской пехоты, Джим вырос, следуя правилам и общепринятым методам мышления, и сам стал военным моряком. Теперь, когда ему поставили диагноз «мультиформная глиобластома», один из самых летальных видов рака, он хотел лечиться традиционным путем. Результатом стали две операции на мозге, химиотерапия и облучение. Прodelав все это и узнав, что за время лечения образовалась еще одна опухоль, он решился попробовать другие методы, и нам нельзя было терять ни минуты.



Мы с Джимом договорились
не принимать ту реальность, которую
рисовало нам медицинское
сообщество, а создать взамен свою
собственную.

Врач — не Бог, и я знала, что у Вселенной есть для нас другие возможности. Чтобы вызвать

к жизни здоровую параллельную реальность, мы делали вид, что Джим уже выздоровел. Несмотря на то что он был невероятно ослаблен и прикован к инвалидному креслу, я просила мужа вспоминать, как он хорошо себя чувствовал, когда был на пике своей физической формы, и мы стойко держались за это ощущение и видение. «Верь» — это слово стало нашей мантрой.

Мы продолжали исследовать и внедрять в жизнь методики, помогавшие организму Джима исцелять себя. Наша программа действий включала в себя все, что только могло прийти в голову: цельные горы пищевых добавок, сырые соки, очищение от токсинов, акупунктуру, посещение клиники в Хьюстоне, которая многие годы считалась «альтернативной». Мы принимали шаги к исцелению проблем в нынешней и прошлых жизнях. Люди всех религиозных верований молились за моего мужа и воображали его уже выздоровевшим. Мы создали технику визуализации, которую Джим повторял бесчисленное множество раз: в ее ходе опухоль сокращалась в размерах... а потом она исчезла на самом деле.

Те, кто был свидетелем нашего пути, считают моего мужа чудом. Когда кто-нибудь спрашивает, как он преодолел все препятствия, мы даем простой, но мудрый ответ: все дело в разуме. Джим сражался как истинный воин и победил в своей главной битве. Я держу в руках первое издание «маленькой голубой книжицы» — «Исцели свое тело», написанной Луизой Хей. Пожелтевшая и потертая в процессе двадцатилетнего пользования, эта книга была катализатором, который привел меня (а потом и моего мужа) к новому способу понимания взаимоотношений между разумом и телом. Мысли, которые мы обдумываем, и слова, которые мы произносим, воздействуют на наши тела; изменяя эти шаблоны, любой из нас может изменить ход своей жизни. Что и сделали мы с Джимом.



Жди чудес



*Барбара, учительница начальной школы,
Канада:*

— В прошлом году я вновь открыла для себя Луизу Хей благодаря ее аудиопрограммам —

в дополнение к прекрасному DVD «Исцели свою жизнь». Мне была назначена операция по поводу обнаруженной в легких жидкости, поэтому вечером накануне операции я прослушала одну из вечерних медитаций Луизы. На следующее утро я проснулась с одной-единственной мыслью: «Жди чудес».

Меня отвезли в больницу, и не успела я опомниться, как уже оказалась в послеоперационной палате, а рядом сидел мой муж. Мне сообщили, что хирург перед проведением операции посмотрел мои легкие и увидел, что количество жидкости в них минимально; он решил, что операция мне не нужна и я могу с чистой совестью отправляться домой. Я была на вершине блаженства!

Переступив порог нашего дома и повернув к лестнице, чтобы идти на второй этаж, я обратила внимание на висевшую на стене табличку — подарок кого-то из друзей. На ней было написано: «Жди чудес». Я перевела взгляд на мужа и сказала: «Смотри-ка, а ведь сила позитивного мышления и то, на чем мы предпо-

читаем сосредоточивать свое внимание, действительно приносят свои плоды!» Мы крепко обнялись и до конца этого дня купались в чувствах облегчения, счастья и великой благодарности.

Спасибо, Луиза!

С вашей помощью я преодолела страх перед возвращением болезни и вместо того, чтобы бояться, каждый день сосредоточиваюсь на радости и исцелении. Ваши слова продолжают звучать в моем подсознании, и сегодня я снова работаю учительницей на полставки и передаю своим ученикам позитивные слова поддержки.



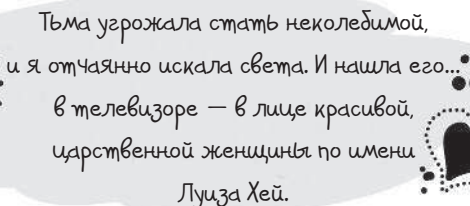
Пламя надежды и силы




Алиса, ассистент врача, Джорджия:

— Когда мне в возрасте 31 года поставили диагноз — крайне редкий и агрессивный тип рака, — я была потрясена этой новостью и охвачена неистребимым страхом. Казалось, самый фундамент моей жизни, на котором я стояла так уверенно, мгновенно рассыпался в прах под мо-

ими ногами. Внезапно возникло такое чувство, будто я падаю в темную бездну. Пока доктора выясняли, что происходит и что с этим делать, я судорожно пыталась понять, как такое вообще могло случиться, и хоть что-то разглядеть в туманном пятне, в которое превратилась моя жизнь. По мере того как один за другим приходили результаты анализов и медицинская картина обретала форму, ситуация начинала выглядеть все мрачнее и мрачнее.



Тьма угрожала стать неколебимой,
и я отчаянно искала света. И нашла его...
в телевизоре — в лице красивой,
царственной женщины по имени
Луиза Хей.



В интервью, которое брала у нее Опра Уинфри, Луиза убедительно говорила о любви и доброте. У нее оказался спокойный, утешающий голос любящей матери; ее безмятежная уверенность задела в глубине моей души тайные струны. В то время как все остальные тверди-