



## СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. Познание тела . . . . .	7
Часть 2. Восприятие и выбор . . . . .	29
Часть 3. Утверждение . . . . .	107

Открой свое сердце  
подобно цветку под солнцем.



Мысленно задай себе вопрос.



Раскрой книгу на любой странице  
и с благодарностью получи ответ.




Лишь свойственные вам открытое сердце, пытливый ум и стремление к вершинам мудрости помогут насладиться щедрыми дарами Матери-Земли и открыть в себе вселенную своего «я». Ведь вы — воплощение света, и ничто не может остановить вас в стремлении к истине, кроме собственных мыслей или принятия на веру чужих убеждений.

Пусть приведенные ниже мысли о любви, радости и мудрости вдохновят вас на то, чтобы стать неповторимой личностью, которая была заложена в вас еще в момент зачатия.



Прислушиваясь к шепоту своего сердца, вы обретаете свободу. Счастье и блаженство познания, а также сосредоточенность на любви — вот та среда, которую нам требуется уловить и вобрать в себя, чтобы потом плавать в ней. Вы подобны дельфинам, плещущимся в океане радости. Откройте свою душу для осознания чудесной полноты своей личности без всяких оговорок и предубеждений.

Предубеждения, словно огромные валуны, преграждают вам путь к высшей цели. Отодвиньте их прочь и ощутите радость от того, что внутри вас прорастают побеги истины. Не позволяйте, чтобы чужие мысли и указания подменяли ваш процесс самопознания, так как это уничтожит ту яркую лучистую звезду, которую вы являете собой.



Часть 1

**ПОЗНАНИЕ ТЕЛА**



Жизнь научила меня,  
что чрезмерное внимание  
к своему здоровью объясняется  
боязнью болезней.

Страх перед болезнью не дает мне  
почувствовать себя здоровым  
и цельным человеком.

Позволяя себе быть тем, кто я есть,  
и отбрасывая прочь мысли о том,  
каким мне следует быть, я возвращаюсь  
к центру своего «я».

Я понимаю, что могу исцелиться  
и восстановить свою целостность,  
только находясь в этом центре.



Исцеление происходит  
без всяких усилий. Нельзя заставить  
свой организм выздороветь.

Силы исцеления действуют лишь тогда,  
когда я ухожу с их пути.

Позволяя организму действовать  
самостоятельно, вы движетесь  
к выздоровлению. Сопrotивляясь ему,  
вы помогаете болезням.



Заболев, я не паникую, так как знаю,  
что со мной случилось нечто полезное.

Я понимаю, что болезнь возникла  
не случайно и она дает мне возможность  
столкнуться лицом к лицу с вещами,  
которых я не осознаю или с которыми  
у меня отсутствует гармония.

Чтобы выздороветь,  
я открываю свое сердце  
для этих нерешенных проблем  
и с благодарностью вдыхаю их в себя.





Вместо того чтобы задавать вопрос  
«Какой вред причинит мне болезнь?»,  
я спрашиваю себя:  
«Какую пользу она может принести?»

Заболев, я не ощущаю себя слабым.  
Наоборот, я вижу силу и смелость в том,  
чтобы позволить этому состоянию  
войти в мою жизнь,  
извлечь из него уроки  
и стать в результате еще сильнее.  
Прежде всего, я не считаю себя жертвой.



Я отношусь к своему телу с заботой  
и вниманием, которых оно заслуживает  
и без которых не может жить.

На все мои нужды и потребности  
тело отвечает бодрым самочувствием  
и радостными ощущениями.

Мое тело — храм Божий и сцена,  
на которой открываются  
все возможности моей жизни.