

БЕСТСЕЛЛЕР ВО ВСЕМ МИРЕ

Луиза ХЕЙ

БОЛЬШАЯ КНИГА
любви
и
мудрости



СВЫШЕ
100 МЛН
ЧИТАТЕЛЕЙ

133 4
X 35

Луиза ХЕЙ

БОЛЬШАЯ КНИГА
ЛЮБВИ
И
МУДРОСТИ



Москва
2017

УДК 133.4
ББК 86.42
Х35

GRATITUDE: A Way of Life
By Louise L. Hay
Copyright © 1996 by The Hay Foundation
Original English language publication 1996 by Hay House, Inc. in California,
USA. Tune Into Hay House broadcasting at: www.hayhouseaudio.com
THE AIDS BOOK — Creating a Positive Approach
By Louise L. Hay
Copyright © 1988 by Louise Hay
Original English language publication 1988 by Hay House, Inc. in California,
USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseaudio.com
INNER WISDOM
By Louise L. Hay
Copyright © 2000 by Louise L. Hay
Original English language publication 2000 by Hay House, Inc. in California,
USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseaudio.com
I CAN DO IT
Copyright © 2004 by Louise L. Hay
Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. in California,
USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseaudio.com

Хей, Луиза.

Х35 Большая книга любви и мудрости / Луиза Хей. — Москва : Эксмо, 2017. — 464 с. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

Секрет мудрой и счастливой жизни на самом деле очень прост: что мы отдаем — себе, окружающим, Вселенной, — то мы и получаем в ответ, причем вполноте умноженное. Этим сильным и глубоким посланием делится с человечеством Луиза Хей — всемирно известный гениус: одна из основоположниц движения самопомощи, автор десятков бестселлеров о том, как изменить свою жизнь к лучшему только лишь силой мысли.

Любите себя больше, какие вы есть, принимайте с благодарностью все, чем щедро делится с вами жизнь, держите свою любовь окружением и Вселенной, настройтесь на здоровую жизнь с помощью позитивных мыслей и утверждений — знаменитая аффирмация Луизы Хей.

В этой книге собраны под одной обложкой четыре бестселлера Луизы Хей, посвященные высшим чувствам безусловной любви и благодарности, мудрости, которая заложена в каждом из нас. — «Жизненная благодарность», «Настройся на здоровую жизнь» и «Ваша третья мудрость», а также маленькая «скорая помощь» с мудрыми советами на все случаи жизни — «ей только сделать это!».

УДК 133.4
ББК 86.42

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или печатной форме, а также фототипично запечатана или иным способом, а также использоваться в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
ЛУИЗА ХЕЙ. БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Хей Луиза

БОЛЬШАЯ КНИГА ЛЮБВИ И МУДРОСТИ

Директор редакции *Е. Кальва*. Ответственный редактор *А. Масникова*
Редактор *Л. Гречаник*. Младший редактор *М. Коршунова*
Художественный редактор *В. Терещенко*. Разработка макета *В. Давлетбаева*
Компьютерная верстка *Е. Девячка*. Корректор *Л. Снеговая*

В оформлении обложки использованы иллюстрации
Faenkova Elena, Unholy Vau! Designs / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»
125080, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-48-88.
E-mail: info@eksmo.ru. E-mail: zakazy@eksmo.ru
Издатель «ЭКСМО»-МББ, Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1
Тел. 8 (495) 011-48-88.
E-mail: info@eksmo.ru. E-mail: zakazy@eksmo.ru
Казанский филиал издательства «Эксмо»
Филиал «Издательство «Эксмо»
440026, Казань, ул. Давлекановский восток, дом 10, литер В, офис 1.
Тел. 8 (777) 2-51-59. E-mail: info@eksmo.ru. E-mail: zakazy@eksmo.ru
Филиал «Издательство «Эксмо»
440026, Казань, ул. Давлекановский восток, дом 10, литер В, офис 1.
Тел. 8 (777) 2-51-59. E-mail: info@eksmo.ru. E-mail: zakazy@eksmo.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://akato.ru/certification/>

Индустрия мультимедиа. Сертификат соответствия № 00000000000000000000

Подписано в печать 09.08.2017. Формат 70х100^{1/8}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 37,59. Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-98852-5



9 785699 988525 >

ISBN 978-5-699-98852-5

© Жунова А. Н., перевод на русский язык, 2015
© Лебедева И. С., перевод на русский язык, 2016
© Родякина Р. В., перевод на русский язык, 2016
© Кулиш А. С., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2017

Abdulla Qodiriy nomidagi
viloyat AKM
INV № 0023/40-57



ЖИВИТЕЛЬНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ 9

Предисловие автора.....	10
Исцеляющая сила помощи другим	13
Благодарите Бога за то, что не нуждается в исцелении	16
Размышления о благодарности.....	19
Пэtti	22
«Я люблю свою стену».....	26
Дары благодарности.....	29
Круг благодарности	34
Благодарность — жизненно важная составляющая нашей жизни	36
Слова благодарности	38
Благодарность — это знание	40
Благодарность — одно из чудес жизни	42
Значение истинной благодарности	45
Благоговейный замысел жизни	48
Благодарность чувствует хорошее!	51
Будьте благодарны во время жизненных испытаний	53
Благодарность есть святилище	55
Благодарность может сделать вас счастливым!	59

Высокая оценка благодарности	61
Благодарность — ключ к счастливой, здоровой, успешной жизни	64
Благодарность есть сам Рай	68
Любовь — это путь, которым мы приходим к благодарности	71
Замечая изобилие	73
«За все благодарите, ибо такова о вас воля Божия во Иисусе Христе»	75
Благодарность есть добро	80
Великие дни	83
Благослови все	85
Благодарность — один из важнейших уроков	88
Так много всего хорошего	90
Благодарность исцеляет	92
Сверхъестественная благодарность	95
Мой «Дневник благодарности»	97
Дар благодарности	99
Благодарность — естественное выражение любящего сердца	101
Благодарность — стиль жизни	104
Благодарность — могучая сила	108
Короткий путь к чуду	110
Благодарность. Ее целительные свойства	112
Благодарю Тебя, Господи	116
За все благодарите	118
Сила благодарности	122
Благодарность — состояние души	126

Взгляд глазами благодарности	129
Проявление благодарности	131
Благодарность как образ жизни	134
Искренность делает нас свободными	136
Благодарность: молчаливая, невысказанная молитва	139
Безусловная благодарность	142
Шаг к своему безграничному «я»	146
Самый удивительный день	150
Благодарственная молитва Луизы Л. Хей	154



НАСТРОЙСЯ НА ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ 155

Введение.....	156
ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ СПИД?	162
Глава 1. Что такое СПИД?	162
Глава 2. Позитивный подход.....	172
Глава 3. Болезнь дефицита любви.....	176
<i>Аффирмация</i>	176
<i>Аффирмации для преодоления жесткости</i>	184
Глава 4. Делая выбор.....	191

ЧАСТЬ 2. ИСЦЕЛЯЯ СЕБЯ	200
Глава 5. Исцеляющая сила изменений.....	200
Глава 6. Учимся любить себя.....	204
Глава 7. Стереотипы негативных мыслей.....	214
Глава 8. Наказывая себя: наркомания, алкоголизм, плохое питание	223
Глава 9. Преодолевая негативное отношение к себе	229
Глава 10. Прощение: путь к личной свободе	241
Глава 11. Создавая позитивное отношение к жизни.....	248
Глава 12. Узнавая свою иммунную систему	255
Глава 13. Расслабление, медитация, визуализации, аффирмации.....	261
<i>Аффирмации</i>	268
Глава 14. Исцеление семьи.....	272
Глава 15. Гомосексуалист в семье.....	280
Глава 16. Выбирая наших родителей	287
Глава 17. Наша сексуальная ориентация.....	293
Глава 18. Любя других, любя самих себя.....	302
 ЧАСТЬ 3. КАК НАЙТИ ПОМОЩЬ	 308
Глава 19. Врачи: помощь процессам самоизлечения.....	308
Глава 20. Имея дело с медицинскими учреждениями.....	317
Глава 21. Когда человек, которого вы любите, болен СПИДом	322
Глава 22. О смерти и угасании	328
Глава 23. Альтернативные методы лечения	337
Глава 24. Система поддержки	347
Глава 25. Исцеляя планету	355

<i>Аффирмации принятия своей сексуальной ориентации</i>	358
<i>Аффирмации для эмоционального здоровья</i>	359
<i>Аффирмации для преодоления заблуждения</i>	360



 ВНУТРЕННЯЯ МУДРОСТЬ   361

Мудрость внутри нас	362
<i>Хорошие мысли для достижения успеха сегодня</i>	403



 Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО!   405

Глава 1. Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь. Сила аффирмаций	406
Глава 2. Здоровье	413
<i>Аффирмации</i>	414
Глава 3. Прощение	417
<i>Аффирмации</i>	418
Глава 4. Процветание	422
<i>Аффирмации</i>	426

Глава 5. Творчество	429
<i>Аффирмации</i>	432
Глава 6. Взаимоотношения. Романтические отношения	436
<i>Аффирмации</i>	444
Глава 7. Успешная карьера	446
<i>Аффирмации</i>	448
Глава 8. Жизнь без стресса.....	452
<i>Аффирмации</i>	452
Глава 9. Самоуважение	457
<i>Аффирмации</i>	459



The image is a black and white line drawing of a dense floral pattern. It features a variety of flowers, including large multi-petaled blooms and smaller, more delicate ones, interspersed with detailed leaves and stems. A decorative, scroll-like frame is positioned in the lower half of the image, framing the text. The overall style is intricate and artistic, typical of a book cover or a decorative endpaper.

ЖИВИТЕЛЬНАЯ
БЛАГОДАРНОСТЬ

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Я счастлива, что написала эту особенную книгу вместе со своими друзьями... и всем миром. Вся прибыль от этой книги поступит в мою некоммерческую организацию «Фонд Хей», которая прилагает все силы, чтобы облегчить жизнь многим людям, в том числе больным СПИДом и женщинам, подвергшимся жестокому обращению.

Я надеюсь, что, прочитав в этой книге прекрасные возвышенные мысли, вы найдете время подумать обо всем, за что вы должны быть благодарны в *своей* жизни.

Я ежедневно посвящаю часть своего времени благодарности Вселенной.

Я заметила, что Вселенная любит благодарность. Чем вы благодарнее, тем больше подарков получаете. Когда я говорю «подарки», я имею в виду не только нечто материальное. Я говорю, прежде всего, о встречах с людьми, событиях и переживаниях, которые и придают жизни такую высокую ценность. Вы знаете, как прекрасно, когда ваша жизнь наполнена любовью, радостью, здоровьем и способностью творить, когда для вас всегда горит зеленый свет и есть место для парковки. Именно так мы и должны прожить нашу жизнь. Вселенная щедро одаривает нас, и ей нравится, когда мы это ценим.

Вспомните, что вы испытываете, когда преподносите подарок своей подруге. Если она смотрит на подарок и ее лицо вытягивается, или она говорит: «Ой, это не мой размер», или «Не мой цвет», или «Я никогда этим не пользуюсь», или «А это все?» — тогда в будущем у вас не возникнет большого желания делать ей подарки. Однако если вы увидите, что ее глаза сияют от восторга и она довольна и благодарна, тогда каждый раз, когда вы вдруг увидите что-нибудь, что понравилось бы ей, вам захочется сделать ей подарок, неважно, осуществите ли вы это на самом деле.

Благодарность влечет за собой повод для благодарности. Она обогащает вашу жизнь. Отсутствие благодарности или нытье приносят мало радости. Нытики всегда видят мало хорошего в своей жизни, они не получают удовольствия от того, что имеют. Вселенная всегда дает нам то, что, по нашему мнению, мы заслуживаем. Многие из нас воспитаны так, что когда мы смотрим на то, чего у нас нет, то чувствуем только потребность иметь

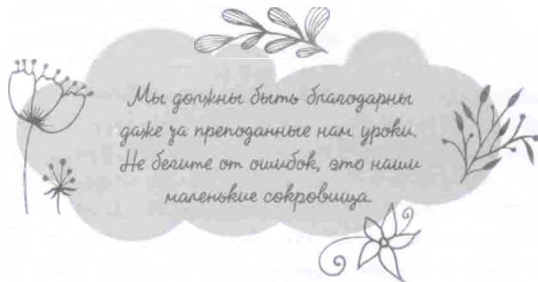
это. Мы исходим из постулата недостаточности, а потом еще и удивляемся, почему наша жизнь так пуста. Если мы убеждены: «У меня нет, и я не буду счастлив, пока у меня этого не будет...», тогда мы делаем нашу жизнь зависимой. Вселенная слышит только: «У меня нет, и потому я несчастлив», — и именно это вы и получаете.

Я всегда принимаю каждый комплимент и каждый подарок со словами: «Я принимаю это с радостью и благодарностью». Я поняла, что Вселенная любит это выражение, и потому постоянно получаю только самые чудесные подарки.

Когда я просыпаюсь утром, первым делом, прежде чем открыть глаза, я благодарю свою постель за хороший сон, за тепло и удобства, которые она предоставила мне. Начав с этого, легко вспомнить еще множество всего, за что я благодарна. К тому времени, когда я встаю с постели, я, возможно, уже выразила свою благодарность восьмидесяти или ста различным людям, местам, вещам и событиям в моей жизни. Это прекрасное начало дня.

Вечером, перед сном, я вспоминаю все случившееся за день, я счастлива и благодарна за каждый прожитый миг. Я также прощаю себя, если чувствую, что совершила ошибку, сказала что-то неподходящее или приняла не лучшее решение. После этого я засыпаю, как счастливое дитя.

Мы должны быть благодарны даже за преподанные нам уроки. Не бегите от ошибок, это наши маленькие сокровища. Когда мы учимся на них, наша жизнь изменяется к лучшему. Теперь я радуюсь, когда подмечаю свою очередную отрицательную черту. Я понимаю, что это означает мою готовность избавиться от чего-то, что служит мне помехой в жизни. Я говорю: «Спасибо за то, что мне дано было это узнать, поскольку теперь я могу исцелиться и идти дальше». Поэтому является ли преподанный мне урок





«проблемой», возникшей неожиданно, или возможностью увидеть давнюю отрицательную черту — нужно исправить ее и радоваться!

Давайте ежедневно посвящать как можно больше времени благодарности за все хорошее, что есть в нашей жизни. Если сейчас у вас в жизни мало хорошего, его станет больше. Это беспроигрышная ситуация. Вы счастливы — и счастлива Вселенная. Благодарность увеличивает ваше богатство.

Заведите дневник благодарности. Каждый день записывайте, за что вы благодарны. Все время говорите о своей благодарности всем, с кем сталкиваетесь в жизни: продавцам, официантам, почтальонам, своим начальникам и подчиненным, друзьям, родственникам и совершенно незнакомым людям. Делитесь секретом благодарности. Давайте поможем сделать этот мир щедрым и великодушным для каждого!



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ПОМОЩИ ДРУГИМ



Гарольд Блумфилд

Гарольд Блумфилд – доктор медицины, один из ведущих деятелей психоспиритуалистического просвещения нашего времени. Он получил образование психиатра в Йельском университете и является адъюнкт-профессором психологии. В своих книгах, начиная с первой книги «ТМ», ставшей международным бестселлером, и заканчивая «Как пережить потерю любви», Блумфилд доказал, что опережает многие передовые направления в области психологической самопомощи. Его книги «Примирись со своими родителями», «Примирись с самим собой» и «Примирись со своей приемной семьей» показали миллионам, как достичь мира с самим собой и в своей семье.

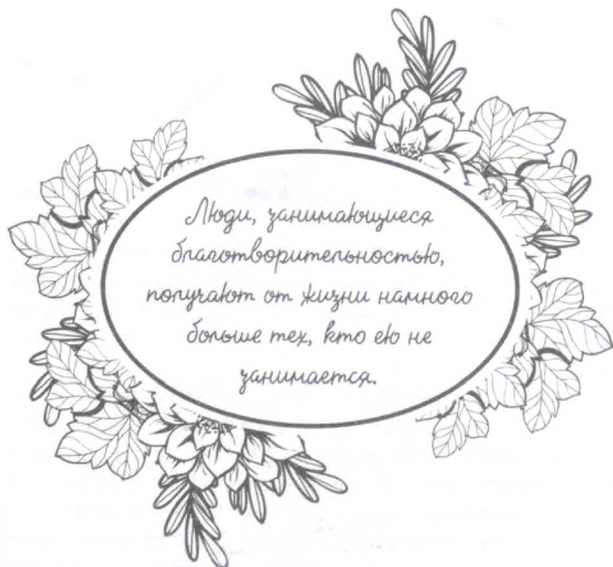
Привычка помогать другим так же важна для вашего здоровья и долголетия, как регулярные занятия утренней зарядкой и хорошее питание. Помощь другим является ценной для здоровья всего мира. Фактически это может стать ключом к окончанию смертоносного цикла страха, изоляции и насилия, свирепствующих в нашем обществе индивидуалистов. Протянуть руку помощи другим людям необходимо для вашей собственной жизнеспособности. Люди, постоянно занимающиеся благотворительностью, получают от жизни намного больше тех, кто ею не занимается.

Оказывая внимание другим, вы можете помочь себе вырваться из состояния замкнутости, вызванного сосредоточенностью на семье, карьере, финансовых проблемах или стрессах. Помощь другим имеет свойство улучшать настроение, углублять оптимизм и питать нас чувством искренней благодарности. Помощь другим, менее умелым, чем вы, может увеличить вашу оценку собственных способностей, знаний, компетенции и умений. Основная польза, которую она приносит, заключается в *процессе*, а не в *результате*. То есть я хочу сказать, что

вознаграждение для того, кому вы помогаете, и вознаграждение для вас самих проявляется главным образом в повседневном взаимодействии в процессе оказания помощи.

Вопреки распространенному мнению, для того чтобы помогать другим, не требуется очень много времени. Все, что вам надо, — это личный план на неделю, который может варьироваться от непосредственной работы в благотворительной организации до спонтанных актов щедрости и доброты. Выбрав свой вид деятельности, которая усилит добрые чувства и привлечет вас к ее еженедельному выполнению, установите личный контакт с людьми, которым вы помогаете. Чтобы сохранить энтузиазм, привнесите в свою работу то, что соответствует вашим интересам и умениям.

Есть еще одна чудесная вещь, которую вы можете делать: хотя бы пять минут в день побудьте наедине с любимым человеком, чтобы сказать ему, как много только ему присущих качеств вы цените в нем (или в ней). Какой смысл



или вдохновение можете вы и ваш супруг найти в подробной истории ваших отношений? Составьте список событий, поступков, чтобы «купать» любимого в своей признательности.

Например:

- *Что в первую очередь прилекло вас в вашем любимом?*
- *Какими его (или ее) качествами вы более всего восхищаетесь?*
- *Какие моменты были самыми запоминающимися, когда вы начали встречаться?*
- *Что заставило вас продолжать отношения?*
- *Как ваш партнер помог вам преодолеть какие-то разногласия или препятствия на вашем совместном пути?*
- *Что вы больше всего любите вспоминать о первом году ваших отношений?*
- *Какие усилия со стороны вашего партнера помогли сохранить ваши отношения в трудные времена?*

Составив список особых качеств и событий, за которые вы благодарны своему любимому, поделитесь с ним своими результатами. Одно правило: слушающий партнер не должен высказывать свои суждения и отрицать какие-либо хвалебные замечания («Я совсем не такой внимательный...», «Я никогда не выглядела такой сексуальной, и, кроме того, мне надо сбросить четыре килограмма...»). Найдите время поменяться ролями и дайте своему партнеру пять минут, чтобы он смог рассказать, какие особые качества он ценит в вас. Это простое упражнение помогает не воспринимать друг друга как должное и может эффективно пробудить ваше осознанное понимание качеств партнера — и ваших, — которые формируют общие, часто скрытые основания и мотивы вашей любви.

БЛАГОДАРИТЕ БОГА ЗА ТО, ЧТО НЕ НУЖДАЕТСЯ В ИСЦЕЛЕНИИ

Джоан Борисенко

Джоан Борисенко — доктор философии, автор пяти популярных книг, в том числе «Сила разума исцеляет», «Огонь в душе» и «Исцеляя тело — лечишь душу». Одна из основателей и бывший директор Психофизической клиники в Новой Англии, Джоан занимается биологией раковых клеток, имеет лицензию психолога и преподавателя медитации и йоги.

В то время я жила в маленьком глухом городке штата Колорадо. Как-то ясным зимним днем я решила прогуляться. Небо было особого лазурного оттенка, присущего ландшафту скалистых гор. Раннее мартовское солнце золотом струилось сквозь ветви высоких елей, отбрасывая пляшущие тени на нежном свежевывавшем снегу. Как в сказке, поднимались горы, серо-зелеными пиками пронзая облака, которые тонким туманом нависали над зарчарованными долинами внизу.

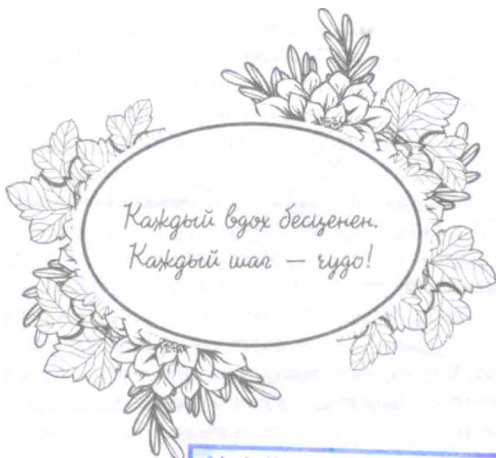
Целеустремленно шагая по дороге, погруженная в свои мысли, я совершенно не замечала этой необыкновенной красоты. Намереваясь расслабиться, прежде чем поехать в местную больницу на биопсию груди, на самом деле я перебирала бесконечное множество страшных диагнозов, которые могли материализоваться. Мозг набирал обороты, привычно следуя известным шаблонам драматизации. Не только мое тело могло оказаться в смертельной опасности, но и вся моя жизнь, кажется, не удалась. Мало того что стакан оказался наполовину пуст, так еще и оставшаяся в нем вода была совершенно грязной!

Хотя моему младшему сыну было уже двадцать два года, он тяжело переживал мой недавний разъезд с мужем, с которым мы прожили двадцать четыре года. Конечно, это моя вина. Я чувствовала себя измотанной и опустошенной.

Тоже моя вина. Какую безумную жизнь создала я себе, особенно когда предполагалось, что в некотором роде я должна быть примером для других! Вина, страх, гнев и разочарование слились в какую-то какофонию внутренних голов, которая сопровождала меня в моей попытке прогуляться и расслабиться.

От ядовитых размышлений меня грубо оторвала острая боль. Полностью погрузившись в свой хорошо поставленный мысленный кинофильм, я совершенно не заметила огромную немецкую овчарку, которая подскочила и бесцеремонно укусила меня за зад. В голове тут же начал прокручиваться фильм, в котором главную роль играли мои ягодицы: их зашивали в приемном покое «неотложки», в то время как мне самой кололи огромными дозами вакцины против столбняка и бешенства. Я, несомненно, опоздаю на свою биопсию и должна буду проходить второй круг медицинских мучений.

Я сунула руку в брюки, ожидая почувствовать на пальцах липкую кровь. Но странно: моя рука была абсолютно чистой. Воодушевленная вдруг вспыхнувшей надеждой, я бросилась в кусты и спустила брюки. Хотя большой красный рубец из четких отпечатков собачьих зубов украшал мой «карьергард», кожа каким-то чудесным образом не была повреждена. С радостным воплем я натянула штаны и выскочила из-за кустов, переполненная благодарностью. Никакой «неотложки»! Никаких уколов против столбняка! Не будет медленной смерти от бешенства. Я успею на биопсию. Как мне повезло!



Внезапно происшествие показалось мне ужасно забавным. Из мерзкой псины собака превратилась в Божественного посланца. «Очнись, глупое человеческое существо! Почувствуй солнце на своем лице и ветер в своих волосах. Ты живешь, и мир прекрасен! Горы великолепны, и день только начинается. Существуют безграничные возможности для созидания и приобретения жизненного опыта».

Пелена равнодушия упала с моих глаз, и неожиданно меня переполнило чувство благодарности за дар жизни. Каждый вдох бесценен. Каждый шаг — чудо! Стрессы, которые мучили меня, оказались мудро подстроенными испытаниями, которые призывали меня строить свою жизнь более обдуманно. Покой опустился на меня пуховым одеялом, и я почувствовала, как меня обнимают невидимые руки.

Благодарность действительно похожа на коробку передач, которая может переключать наш мыслительный механизм от навязчивых идей — к покою, от неспособности что-либо делать — к творческой активности, от страха — к любви. Когда мы испытываем чувство благодарности, естественным образом появляется способность расслабиться, а потом сосредоточиться. Одной из наиболее восхитительных особенностей моего еврейского воспитания является произнесение «Бра-шота» — благословений и молитв благодарности в течение дня. Есть хвала Господу за то, что он создал мир бесконечной красоты и многообразия. Есть благодарность за то, что увидел звезду или радугу. Есть благодарность за еду, вино и воду. Есть даже благодарность после посещения ванной за то, что внутренние органы так хорошо работают! Мне нравится добавлять импровизированные благодарности в течение дня. Спасибо бесконечно созидающей Вселенной, непознанной тайне, которую мы называем Богом, за создание немецких овчарок, которые заставляют нас очнуться самым невероятным образом!

Как-то я посетила харизматическую католическую службу, во время которой священник возносил благодарственную молитву за все то в нашей жизни, что не требует исцеления. Слава Богу, что немецкая овчарка не прокусила кожу. Слава Богу, что биопсия была отрицательной. Слава Богу, что я здорова и способна помнить — по крайней мере иногда, — что благодарность является ключом к миру, радости и творческому выбору. Вы тоже можете быть благословлены даром помнить. Выберите минуту перед сном сегодня вечером и принесите благодарность за пять данностей в вашей жизни, которые не требуют исцеления. В течение дня, обнаружив, что вам мерещились всякие ужасы по поводу того, что тревожит вас, вспомните и вознесите благодарственную молитву за все то, что у вас есть благополучного.

РАЗМЫШЛЕНИЯ О БЛАГОДАРНОСТИ

Каролин Браттон

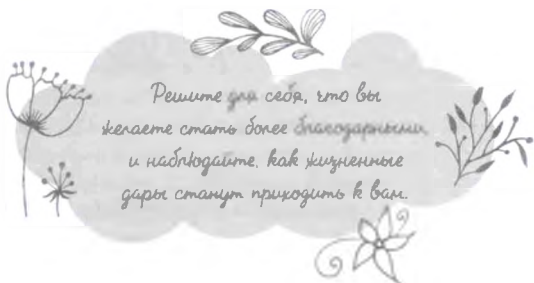
Каролин Браттон — одна из основателей Центра Потока жизни в Роанике, единственного халитического целительного центра в Вирджинии. Она рукоположена в сан священника. Прослушав два курса интенсивной обучающей программы Луизы Хей, Каролин Браттон несколько лет вела семинары и симпозиумы, основанные на книге Луизы Хей «Вы можете исцелить свою жизнь» и бестселлере Джеймса Редфилда «Божественное пророчество».

Когда я оглядываюсь на свою жизнь и вижу, каким невероятным образом она протекала, когда вспоминаю все уроки, преподанные мне мастерами, помогшими увидеть все темные стороны моей жизни, я благоговею перед чудом, которое мы называем ЖИЗНЬЮ! Да, я на самом деле благодарна — в некоторые моменты больше, чем в другие, — но, тем не менее, я всегда преисполнена смиренной благодарности за то, что мне дана возможность прожить свою жизнь в самое благоприятное время в истории нашей планеты.

Благодарность — это нечто очень важное для жизни. Для себя я знаю, что, когда ощущаю благодарность, я свободна, открыта для всего хорошего, что может прийти ко мне. Как и для плохого. Если в моей жизни ничего не случается, все, что мне надо сделать, — это проверить «барометр благодарности». Закрытое для благодарности сердце блокирует путь к источнику счастья, радости и блаженства.

Для меня стало привычкой действовать так, словно я испытываю благодарность, даже если обнаруживаю, что мне трудно вызвать у себя то неясное чувство, которое само по себе появляется у человека, испытывающего удовлетворение и чувство благодарности. И очень скоро я действительно начинаю испытывать благодарность.

Я открыла для себя интересный ритуал — напевать во время езды на машине песню благодарности за все в моей жизни. Я начинаю свою



песню просто с благодарности за что-нибудь, и это что-нибудь словно расчищает путь бесконечному потоку всего, за что я благодарна. Эта практика особенно помогает, если в данный момент я не в настроении испытывать благодарность. Песенка или частушка создают настроение, и вскоре я обнаруживаю, что улыбаюсь сама себе, а это, между прочим, является великолепным способом лелеять и забавлять вашего лучшего друга — *вас самих!*

Еще я обожаю говорить «спасибо!» и добавляю к этому слово «да!». Как говорит Луиза Хей в своей чудесной аффирмации: «Я говорю „да“ жизни, а жизнь говорит „да“ мне!»

Когда подобные чувства наполняют вашу душу, ваше тело, то флюиды, исходящие от вас и касающиеся всех и вся, обязательно возвращаются к вам и возвращаются усиленными!

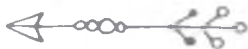
Иногда мы забываем, что все мы создания Божьи и что Создатель хотел, чтобы мы наслаждались этим даром, называемым жизнью! Наши дни могут быть наполнены радостью вместо боли, и, когда наше отношение исходит из любящей, благодарной и признательной части нашего сердца, наставники, ангелы и руководители могут помочь нам еще больше. Когда мы просим их о помощи, мы можем быть только благодарны Вселенной за эту иерархию, которая более чем желает помочь нам. Именно тогда мы понимаем, что никогда не останемся одни на нашем жизненном пути.

Я знаю, что чем сильнее я желаю благодарить даже за самое малое в своей жизни, тем чаще большее, кажется, появляется само по себе неожиданным образом. От каждого дня я жду множества сюрпризов, которые продолжают появляться в моей жизни!

Итак, если в этот самый миг в вашей жизни не все благополучно, то, может быть, это произошло потому, что нужно с пониманием относиться к благодарности. Решите для себя, что вы желаете стать более благодарными, и наблюдайте, как жизненные дары станут приходить к вам. А также охотно отдавайте. Чем благодарнее вы будете, тем больше счастья придет к вам; чем больше вы даете, тем больше получаете.



*Жизнь прекрасна! Такова она.
И таковой будет!*





ПЭТТИ



Ли Керролл

Ли Керролл — автор книжной серии «Крайон», полных любви произведений, которые сообщают хорошие вести для планеты Земля. Эти книги можно найти в магазинах по всему свету, они стали источником новых надежд в наступившем тысячелетии.

Мне было сказано, что надежды нет. Это только вопрос времени — когда рука Господа погасит последнюю искорку жизни в моем разлагающемся теле. Все дни я лежал в одном и том же положении, уставившись в стену... ожидая Пэтти. Каждый день около трех часов дня она приходила почитать мне, поддерживать мою руку в своей, вытереть мне лоб и сказать добрые слова ободрения. Она уходила в шесть. И каждый вечер мне приходилось притворяться, что все «о'кей», а затем пытаться понять, зачем мне опять подают обед — явный перевод продуктов.

Пэтти знала, что я умираю, однако в ее глазах искрилась надежда, а ее слова всегда были жизнерадостны. Даже когда у меня были сильнейшие боли, она улыбалась и как-то по-особому подмигивала мне, как бы говоря: «Прекрати жалеть себя и возвращайся ко мне, в мой мир».

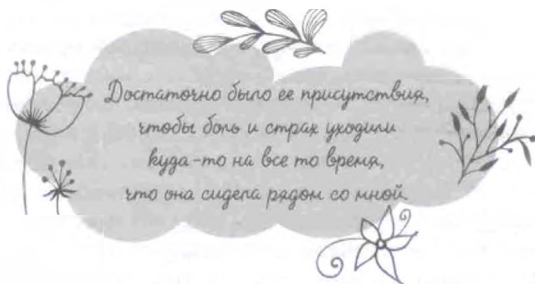
Странно, но я так и делал — все время. Это было нетрудно, поскольку передо мной был такой жизнерадостный человек, которого заботили мои последние дни... словно это имело значение. Я с огромным трудом и даже страхом переносил навещавших меня родственников: это неловкое молчание, опущенные глаза и горе, которое они излучали во время каждого посещения. Это было больше, чем я мог вынести. Пэтти была другой.

Она не была дипломированной медицинской сестрой или хотя бы одним из тех специальных сотрудников, которых обучают уходу за неизлечимо больными. Она просто была добровольцем, решившим проводить каждый день своей жизни, читая мне. Она любила книги, и я помню, как часами, не мигая, смотрел на нее, когда она читала. Она очень выразительно читала

всевозможные рассказы, и мне нравилось ее слушать. Иногда она плакала или смеялась, чтобы лучше проиллюстрировать рассказ. Время от времени Пэтти поднимала глаза, чтобы удостовериться, что я все еще с ней или не нужно ли мне чего. Мне никогда ничего не было нужно. Достаточно было ее присутствия, чтобы боль и страх уходили куда-то на все то время, что она сидела рядом со мной.

Тяжелее всего было по утрам. Мне опять подавали еду, несмотря на мое к ней отвращение. Зачем беспокоиться? Иногда я чувствовал, что мое тело словно разъедается изнутри, и этот процесс сопровождался сильной болью. Иногда я молил об избавлении от того, что — я знал — уже приближается. Я умолял всех, кто слушал меня, плакал, кричал, что я устал от этих страданий и забот... Потом появлялась Пэтти, и все менялось. Мы никогда не говорили о моей неминуемой смерти. Она обращалась со мной так, словно я вот-вот воспряну и начну следующий виток своей жизни! В ее глазах никогда не было жалости, которую я замечал почти у всех, кто приходил ко мне. Я знал имена ее детей и мужа и однажды даже встретился с ними. Какая это семья! Никого из них, казалось, не трогало, что они находятся рядом с умирающим — словно они все прошли школу ангелов или что-нибудь в этом роде! Позже Пэтти открыла мне секрет, и это был единственный раз, когда она упомянула о своей религиозности или о чем-то, относящемся к Богу.

Она рассказала мне, что у всех людей свой путь, известный Богу, и что каким-то образом я оказался именно там, где согласился быть, и во всем этом есть какая-то честь. Я посмеялся над ней, оглядывая свою палату и видя судно, наполовину заполненный мочеприемник и трубки, соединенные с моими запястьями. С каждым днем мои глаза становились



все более воспаленными, а цвет лица стал пепельным. Я махнул рукой с присоединенной к ней трубкой и громко сказал: «Какая же это честь, а?»

Мы посмеялись, но потом она сказала, что она и ее родные верят: я избран сделать для планеты нечто особое и мое положение каким-то образом вписывается в предначертания Господней любви. Я совсем ничего не понял, но почему-то успокоился, и после ухода Пэтти я часами думал о том, что она мне сказала.

Случилось то, что должно было случиться, я получил главный ответ на свою просьбу, которую чаще всего выражал в своих молитвах. Я просил Бога, с которым никогда не говорил до болезни, чтобы он позволил мне уйти в присутствии моего ангела Пэтти — и мое желание исполнилось!

Все оказалось легче, чем я думал... это умирание. Пэтти как раз начала мой любимый отрывок из «Властелина Колец», когда сердце мое остановилось. Был момент страха, когда я понял, что происходит, но Пэтти прекратила читать, словно я послал ей мысленное сообщение. Она посмотрела на меня так, как никогда не смотрела раньше, и тогда я понял, что она уже наблюдала подобное прежде. Понимающий блеск в ее глазах сказал: «Иди с миром в руки Господни».

Она положила руку мне на грудь, мы молча посмотрели друг на друга, и через несколько мгновений меня поглотила тьма.

Какой потрясающий свет! Я был свободен! Я чувствовал великое освобождение от боли и начал парить над своим телом, наблюдая за всем происходящим в комнате. Я видел свое измученное хрупкое тело, застывшее под рукой Пэтти. Она медленно закрыла книгу, но осталась неподвижной. Только потом она немного поплакала, но это были слезы радости о том, что наконец-то я обрел свободу... И выражение ее лица, казалось, говорило о ее гордости и уважении к моей прожитой жизни. Я все это видел!

Когда я тихо отлетел подальше, то увидел ее астральные крылья и понял: только что, когда я каким-то образом прославил Землю своим уходом, она прославляла Землю своим ангельским служением. Ее тело буквально светилось от той миссии, которую она выполняла, как будто у нее над головой сияла радуга. Мой ангел был настоящим ангелом... или по крайней мере земным ангелом! По мере того как комната постепенно исчезала, я осознал, что не сказал Пэтти, как я ценил те часы, когда она была рядом, и ее работу, облегчившую мне бремя умирания. Благодарность к ней целиком затопила меня... Но возможно, слишком поздно! Знала ли она о моей благодарности

за то, что она принесла мне такое утешение? Чувства переполнили меня, когда я подумал, что единственный человек, который больше всего помог мне в моей жизни, так и не услышал моих слов благодарности. Потом я увидел, что нахожусь не один, и все понял. Теперь я был спокоен. Она знала. Не спрашивайте как, но Пэтти знала. Она знала, как я был ей благодарен, даже когда уходил. Я увидел, как она подняла руку в прощальном жесте и обратила вверх лицо, словно могла видеть меня! Махала ли она мне на прощание? Сюрреалистическая картина начала бледнеть, а мое новое окружение стало принимать отчетливые формы. Настало время ухода.

Пэтти молча посидела немного у тела, ее рука была поднята к потолку. Она была здесь, как и раньше. Она чувствовала, как жизнь покидает ее друга, лежавшего на кровати, затем стала ждать того мига, который всегда наступает чуть позже. Ее затопили потоки божественной любви. Любовь эта была столь беспредельна, что комнату словно наполнил теплый туман, который колебался от благодарности всех тех, кому она помогла, а их было множество. Именно поэтому в такие минуты она редко плакала от горя, ибо как можно печалиться в столь торжественный момент? Скорбь о потере приходит позже, а сейчас Пэтти посидела немного на этом почетном месте, прославляя жизнь человека, которому она помогла. Никто не приходил, и она в одиночестве принимала любовь, благодарность и признательность всех небесных существ из Божьей сокровищницы, которые собрались, чтобы возложить на нее свои руки. Пэтти понимала, что происходит, и оставалась неподвижной и спокойной, получая дары благодарности.

Чувствуя себя обновленной, Пэтти медленно встала и осторожно накрыла лицо своего друга. Она пошла в офис больницы, где этим же вечером ей назовут имя следующего неизлечимо больного — человека, которому она будет читать до конца его дней, и вновь ощутит благодарность и нежное омоложение любви тех небесных созданий, которые отвечают за все происходящее. Пэтти понимала, что только что пережитое ею было тем состоянием самого близкого приближения к Господу, которого только может достичь земное человеческое существо. И она возрадовалась возможности снова испытать это приближение.

«Я ЛЮБЛЮ СВОЮ СТЕНУ»

Алан Козн

Алан Козн — автор десяти популярных книг, включая ставшие уже классическими «Дракон здесь больше не живет» и «У меня есть все это время». Его колонка «От сердца» появляется во многих газетах и журналах течения «Новая мысль». Алан ведет международные семинары, руководит программами по духовному пробуждению.

Как-то в воскресенье после посещения пиццерии, парка и кино, я повез свою десятилетнюю крестницу Саманту на новое местожительство ее семьи. Когда мы свернули с автострады на грязную дорогу, ведущую к ее дому, сердце мое упало при виде старого школьного автобуса, в котором жили теперь она и ее родители.

Когда Саманта показывала мне свой дом, мне стало ужасно грустно оттого, что эта маленькая девочка, которую я так сильно любил, растет в таких кошмарных условиях. Взгляд с болью замечал ржавые потеки на металлических стенах, потрескавшиеся окна и протекавшую крышу, и мне стало ясно, что ее семья дошла до полуголодного существования. Мне захотелось вызволить ее из такого бедственного положения.

Подняв на меня свои большие карие глаза, Саманта спросила:

— Не хотите ли посмотреть мою комнату?

— Хорошо, — нерешительно согласился я.

Девочка взяла меня за руку и повела по самодельной лестнице в маленькую деревянную пристройку, размещавшуюся на крыше автобуса. Меня передернуло, когда я увидел, что ее комната была в таком же состоянии, едва пригодном для жилья, как и остальные помещения. Оглядевшись, я заметил единственную довольно привлекательную деталь ее жилища — яркую вышивку, висевшую на стене комнаты.

— Тебе нравится жить здесь? — спросил я Саманту, ожидая услышать мрачный ответ.

Но вдруг, к моему изумлению, ее личико просияло:

— Я люблю свою стену! — засмеялась она.

Я был поражен. Саманта не шутила. Она действительно любила эту комнату из-за яркой стены. Ребенок обнаружил прикосновение небес среди ада и предпочел именно на этом сосредоточить свое внимание. Она была счастлива.

Домой я возвращался в состоянии душевного смятения. Эта десятилетняя девочка рассматривала свою жизнь сквозь призму благодарности — вот в чем было все дело. Я начал вспоминать все то в своей жизни, о чем сожалел и чем был недоволен. И понял, что в своей озабоченности тем, чего у меня *не было*, я не замечал того, что у меня *было*. Сосредоточив все свое внимание на ржавом металле, я проглядел яркую вышивку. Слова Саманты я использовал в своей медитации: «Я люблю свою стену!»

Благодарность не является результатом того, что произошло с нами. Это наше отношение, которое мы формируем в процессе жизни. Чем больше мы находим поводов испытывать благодарность, тем больше их становится.





Я слышал о женщине по имени Сара, которая в результате несчастного случая попала на больничную койку. Сара пребывала в состоянии глубокой депрессии, поскольку не могла шевельнуть ни единым мускулом своего тела, кроме мизинца одной руки. Потом Сара решила, что лучше использовать хотя бы то, что у нее *есть*, чем оплакивать то, чего она лишилась. И она стала с благоговением относиться к единственному пальцу, способному двигаться, и с его помощью придумала систему общения из «да» и «нет». Сара была благодарна, что может общаться, и почувствовала себя счастливее. Когда она вознесла благодарственную молитву, ее подвижность увеличилась. Вскоре Сара могла двигать кистью руки, потом всей рукой и, наконец, всем телом. Все это началось с критического перехода от жалоб к благодарственной молитве.

Книга Харвилла Хендрикса «Как получить любовь, которую вы хотите» стала популярным наставлением в искусстве взаимоотношений. Для того чтобы сделать первый шаг к получению любви, которую вы хотите, вы должны *оценить и быть благодарными за ту любовь, что у вас есть. Вселенная всегда дает вам больше того, на чем вы сосредоточиваете свое внимание.* Иисус учил: «Ибо всякому имеющему дастся и приумножится, а у неимеющего отнимется и то, что имеет» (*Евангелие от Матфея, 25.29*).

Иисус разъяснил в высшей степени важный метафизический принцип, подлинный ключ к появлению богатства. Он учил важности сосредоточения на том, что у нас есть или что мы хотим, а не на том, чего у нас нет или чего мы не хотим.

Мы можем смотреть на нашу жизнь с двух точек зрения: либо с точки зрения недостатка, либо с точки зрения изобилия.

Страх видит пределы, в то время как любовь видит возможности. Каждый подход оправдывается системой верований, которые вы разделяете. Замените свою приверженность страху приверженностью любви, и любовь придаст вам силы во всех ваших начинаниях.

ДАРЫ БЛАГОДАРНОСТИ

Ли Коит

Около двадцати лет назад Ли Коит начал поиски причин своей боли и отчаяния. Он решил посвятить целый год этим поискам, и в результате ему открылась система внутреннего управления. С этого времени в принятии всех решений он следует своему внутреннему голосу. Этот путь привел его к спокойной и счастливой жизни, к написанию нескольких бестселлеров и к чтению лекций и проведению семинаров в Соединенных Штатах и Европе. Почти десять лет он управляет Центром уединения в Лас-Вегасе. Стремительное превращение очень делового директора рекламного агентства в счастливого и вдохновенного человека обнадеживает всякого, кто ищет лучший образ жизни.

Под благодарностью мы понимаем слово или дело, выражающие нашу признательность в ответ на чью-то доброту. С самого раннего детства меня учили благодарить за все, даже если я на самом деле не испытывал благодарности. Благодарность может стать автоматической в любой ситуации, которая приносит нам пользу, и часто выражается без осознания тех благ, которые она доставляет сама по себе. Подобно благодарению, благодарность может стать настолько стилизованной, что ее истинный смысл теряется. Как наше «как поживаете?» является не настоящим вопросом, а просто приветствием, точно так же и «благодарю вас» может стать не более чем вежливым способом закончить межличностное общение.

Что за дары предлагает нам благодарность, когда мы пользуемся ею? Очень древнее религиозное учение говорит, что «давать и получать суть одно и то же». Если это так, тогда за что нам быть благодарными? Прежде всего, благодарность обладает огромными восстановительными силами. Давным-давно я обнаружил, что когда я благодарен за то, что я имею, это помогает мне преодолеть чувство жалости к себе. Моя высокая оценка других поднимала мой собственный уровень счастья. А когда я чувствовал себя,

по моему мнению, недооцененным, я начинал перечислять все чудесные вещи, которые произошли со мной в последнее время, и радостное настроение возвращалось ко мне. Быть благодарным за то, что имеешь, является и действенным средством освободиться от чувства потери. Когда я осознаю всю любовь, которую получаю, то могу быстро забыть все свои проблемы. Благодарность — превосходный способ отвлечь внимание от отрицательных положений и эмоций и сосредоточить его на том, что есть хорошего. Не имеет значения, благодарен ли я своему Божественному источнику или своим друзьям; простой факт осознания того, что я получаю, и действенное выражение благодарности приносят желанное состояние радости.

Второе, что я заметил о состоянии, когда ты благодарен, — это то, что я могу усилить радость, которую испытывал сегодня, при мысли о благодарности к людям и событиям из своего прошлого. От этого я всегда улыбаюсь, и мое сердце наполняется радостью, когда я с любовью вспоминаю своих прекрасных друзей и то время, которое мы проводили вместе. С годами я заметил, что чем большую благодарность испытываю к прошлому, тем счастливее я в настоящем. Прийти в радостное состояние от благодарности легко, когда я использую приятные воспоминания, но я не исключаю и неприятные воспоминания. Быть благодарным за то, что, как мы считаем, принесло нам вред, может быть, тяжелее, но это очень эффективное средство для исцеления прошлого. Я называю это безусловной благодарностью. *Безусловная* означает, что мы благодарны каждому независимо от того, заслуживает ли он, по нашему мнению, благодарности или нет.

Что касается меня, то я вспоминаю только хорошее о людях, а все прочее опускаю. Я всегда могу найти в каждом человеке что-нибудь, за что я искренне благодарен. Я пытаюсь вспомнить какую-нибудь его хорошую черту. Даже если это очень незначительная черта, я цепляюсь за эту мысль и позволяю другим воспоминаниям исчезнуть. Однажды, например, я начал с мысли, что когда мы с этим человеком завтракали вместе, то всегда ходили в приятные места. Ежедневно я вспоминаю этого человека и пытаюсь прибавить к его образу еще одну положительную черту. Если мне не удастся сделать это, я возвращаюсь к уже известным его хорошим качествам. И делаю это до тех пор, пока не смогу вспоминать о человеке без неприязни или желания избегать его или ее. И уже прежде, чем вы осознаете это, начинают происходить удивительные вещи.

Сначала бывает трудно найти хоть одну маленькую причину быть благодарным какому-то человеку, но так как я продолжаю искать, постепенно

проявляются какие-то его хорошие качества. Это могут быть не те качества, которые нравятся мне, но эти качества могут нравиться кому-то еще. Когда я продолжаю искать хорошие качества, то через некоторое время вижу, какую пользу принесли мне эти люди в прошлом. Они, может быть, не старались помочь мне, но моя благодарность открыла во мне способность увидеть, что благодаря им я приобрел *настоящий духовный дар*.

Настоящий духовный дар — это нечто, что увеличивает мое знание о моей истинной духовной природе. Пусть вы никогда не придете к выводу, что эти люди помогли вам в человеческом или мирском плане. Пусть вам кажется, что они никогда не изменятся к лучшему. Важно, чтобы вы были честны в своих чувствах и не замыкались в старых обидах или притворялись, что все хорошо, когда это не так.

Прежде всего, чтобы обрести духовный дар, я отбросил мысли о том, какими я хочу видеть те или иные вещи. Этому помогают вопросы, которые я задаю сам себе, такие как:

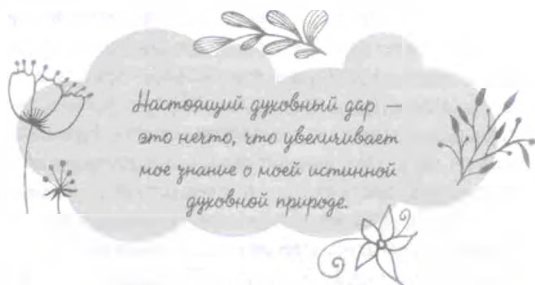
- *Как этот человек помог мне полнее осознать мою духовную сущность?*
- *Как его действия направили меня или, наоборот, заставили свернуть с того пути, который способствовал моему духовному росту?*
- *Даже если его действия считались вредными для моего морального и физического состояния, как они усилили и поддержали мою духовную сущность?*


Как видите, это жесткие вопросы. Может возникнуть желание опутать человека паутиной вины и стыда. Безусловная благодарность в подобной ситуации может ощущаться сначала так, словно мы позволяем людям, которых не любим, «соскользнуть с крючка». Из собственного опыта могу заверить вас, что тем самым мы отпускаем с крючка самих себя. Благодарность, подобно своей сестре — прощению, освобождает прежде всего того, кто ее испытывает. Благодарность приносит свободу в тюрьму, построенную нашими собственными руками из ненависти и мести. Осознанные плохие поступки являются оковами в нашей тюрьме. Безусловная благодарность снимает эти оковы. Ненависть не только запирает нас в крошечную камеру жалости к самому себе, но и не допускает к нам тех, кто страстно желает привнести любовь в нашу жизнь. (Ненависть включает в себя все — от гнева до кажущегося невинным желанием избегать кого-то.) Прошлое, выпущенное

благодарностью на волю, освобождает нас наше настоящее, чтобы оно могло быть таким, каким должно быть.

Наконец, самым волшебным даром, который дает нам безусловная благодарность, является ясность мысли и пронизательность. Выражая безусловную благодарность, я начинаю понимать, что все вокруг благословляет меня. Я не могу объяснить, как это происходит. Это просто происходит. Это не имеет смысла в терминах нашего земного мышления. Только действенный акт, в котором вы выражаете безусловную благодарность, приносит фантастические результаты ясного видения. Когда я продолжаю распространять свою благодарность на всех в моем прошлом и настоящем, я начинаю видеть, что все окружающее меня находится в гармонии. Я начинаю понимать, что то, что я осуждал как вредное и несправедливое, было на самом деле непониманием, неверным суждением, опиравшимся исключительно на мое восприятие, пределы которого ограничены.

Человеческое восприятие кажется очень мощным. Это происходит от нашей ограниченной самооценки. На мир, полный опасностей и боли, мы смотрим с точки зрения ограниченного и обособленного существа. Если мы отказываемся действовать согласно этой установке, а хотим понять, что происходит в нашей духовной жизни, у нас формируется совершенно иной взгляд. Мы начинаем понимать взаимосвязанные и взаимоподдерживающие отношения реальности. Мы начинаем понимать «духовный танец», в который мы все вовлечены. Важно только, чтобы вы не пытались представить этот «танец», но просто позволили ему самому открыться вам, а затем двигались в его ритме. Безусловная благодарность заменяет ваше отчаяние миром, радостью и счастьем, которые присущи вам по природе.





Благодарность не является
результатом того,

это произошло с нами.
Это наше отношение,
которое мы формируем
в процессе жизни.



КРУГ БЛАГОДАРНОСТИ

Тера Кэтрин Коллинз

Тера Кэтрин Коллинз — специалист по фэншуй, китайскому искусству положения, обучает людей «видеть глазами фэншуй», то есть она обучает людей раскрепощать воображение, что ведет к жизни в гармонии, покое и равновесии. Она является автором книги «Западное руководство к фэншуй: создание равновесия, гармонии и процветания в вашем окружении».

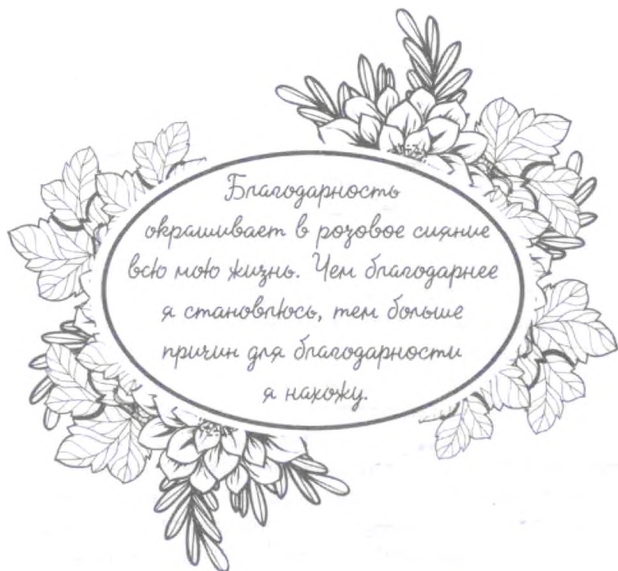
Я научилась благодарности, наблюдая за другими людьми. Сначала у меня это получалось не очень хорошо. Я часто забывала о благодарности или просто была не в настроении. Кроме того, я считала, что люди даже не обращают внимания, если я не благодарю. Но в те моменты, когда у меня было хорошее настроение и я оказывала «милость» кому-нибудь своим искренним «спасибо», всегда происходило что-нибудь волшебное. Меня охватывала радость, которая чудесным образом связывала меня с другим человеком. Я стала вспоминать о благодарности и благодарить чаще.

Мне нравится пробовать различные способы выражения благодарности, чтобы посмотреть, как это действует. Удивлять людей своим «спасибо» очень радостно — их лица всегда озаряются, и мы смеемся и беремся за руки. Благодарность окрашивает в розовое сияние всю мою жизнь. Чем благодарнее я становлюсь, тем больше причин для благодарности я нахожу. У меня есть важное, такое как мое «племя» — мои друзья и родственники. Есть личное, такое как мое хорошее здоровье и прекрасная карьера. И благодарность охватывает все вплоть до мельчайших вещей — свежих цветов в вазе, блюда с апельсинами, огня в камине. Когда мы сосредоточиваем свою благодарность на чем-либо, она увеличивает предмет нашей благодарности!

Означает ли это, что только потому, что сегодня я благодарна за еду на своем столе, скоро я буду благодарить за то, что каждый по соседству и во всем мире имеет достаточно еды? Может ли быть, что поскольку я благодарна за мир,

который царит сейчас в моем окружении, то скоро я буду иметь возможность быть благодарной за мир на Земле?

Я считаю, что ответ — ДА. Круг благодарности становится шире с каждым днем. Одна благодарная мысль — и вы уже внутри этого круга. А раз вы в нем, то увидите, как он сразу расширится.



БЛАГОДАРНОСТЬ – ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Том Коста

Доктор Том Коста – основатель Церкви Науки Разума пустыни в Палм-Дезерт (Калифорния), является членом совета директоров Religious Science International. Результатом его популярности как оратора стало его появление в ряде телевизионных передач, а также лекции и семинары в Соединенных Штатах Америки, Канаде и Англии. Том Коста – автор книги «Жизнь! Ты хочешь из нее что-нибудь сделать?».

Мое отношение к благодарности развивалось в течение последних семи десятков лет моей жизни.

Мое отношение к духовной привилегии испытывать благодарность впервые было проверено в 1974 году, когда я стал священником. Я был духовником совершенно несчастного человека. Этот мужчина, обладавший хорошим здоровьем, каждый день играл в теннис, добился финансового благополучия и любил свою работу. Я только что провел церемонию его бракосочетания с новой преданной женой. Кроме того, у него была любящая семья от предыдущего брака. Однако несмотря на то что каждый аспект его жизни — здоровье, благосостояние, любовь и работа — состоялся, он *все равно* был несчастен.

Будучи в то время неопытным священником, я оказался в тупике: за что мне молиться? Как могу я помочь ему выйти из депрессии? По мере того как продолжались наши встречи, выяснилось, что у этого человека отсутствует чувство благодарности. Он никогда не испытывал благодарности за свое здоровье и благополучие, за своих детей, дом или даже саму жизнь. Он принимал все как должное. Это заставило меня постараться больше узнать об этой неясной, но жизненно важной составляющей нашей жизни — благодарности.

Я хорошо помню годы, когда принимал участие в том, что называется «пятый шаг в двенадцати шагах программы анонимных алкоголиков». Пятый

шаг состоит в том, что кто-нибудь, возможно, представитель духовенства, выслушивает исповедь жизни алкоголика до того момента, когда он признался себе в алкоголизме. Однажды молодая дама сказала мне: «Вы не можете одновременно испытывать благодарность и быть несчастным».

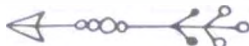
В то время я, наверное, был лет на сорок старше нее, но я был поражен. Я никогда не слышал подобного изречения раньше, а ведь оно имело огромный смысл! С тех пор я всегда провожу эту мысль в классах, на семинарах и в личной жизни: *вы не можете одновременно испытывать благодарность и быть несчастным*. Действительно, эмоционально невозможно быть в обоих состояниях сразу.

Когда я размышляю об этой концепции, то возвращаюсь к своему католическому воспитанию, атрибутом которого являются четки. Теперь у меня есть то, что я называю «мысленными метками благодарности». Я перебираю, если хотите, их бусины каждый день и очень часто во время утренних размышлений и молитв. Именно тогда я пересчитываю свои благословения, а не чьи-либо еще.

Мне надо перебрать так много четок: четки, олицетворяющие людей, которые помогли мне, и людей, которые не помогли мне (за то, что из-за них я стал сильнее в каждой сфере своей жизни). Есть четки, олицетворяющие близких друзей и мою семью; четки, олицетворяющие мое здоровье, мое тело, мои пять чувств, мой домашний очаг, которым я очень дорожу. Я благодарю за своих питомцев, которые учат меня безусловной любви. Я благодарю за свою способность выбирать свои мысли, свои отношения, свой путь. Каждый день улучайте минуту и приносите благодарность за все, что вы есть, и за все, чем не являетесь. Будьте благодарны за все, что у вас есть, и за все, чего у вас нет.



Помните: *вы не можете одновременно испытывать благодарность и быть несчастным!*



СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Шри Дайа Мата

Шри Дайа Мата — одна из самых первых и наиболее приверженных последователей Пармахансы Йогананды, автора классического духовного произведения «Автобиография йога». В течение последних сорока лет Шри Дайа Мата была президентом Братства самореализации, международного некоммерческого религиозного общества, основанного Йоганандой в 1920 году для распространения своих универсальных методик по изучению древнеиндийской йоги и ее освященной веками традиции медитации. В 1931 году, вскоре после встречи с Йоганандой, Шри Дайа Мата стала монахиней Ордена самореализации, и в течение более чем двадцати лет сам Йогананда готовил ее стать продолжательницей его деятельности, она одна из первых женщин, ставшая духовным главой международного религиозного движения. Шри Дайа Мата совершила несколько лекционных турне по всему миру и написала две антологии — «Только любовь» и «Как найти радость в себе».

Благодарность — это качество, которое может внести неизмеримый вклад в наше счастье, поскольку является необходимым аспектом любви. Действительно, благодарность приближает нас к первичному Источнику Всеобщей Любви.

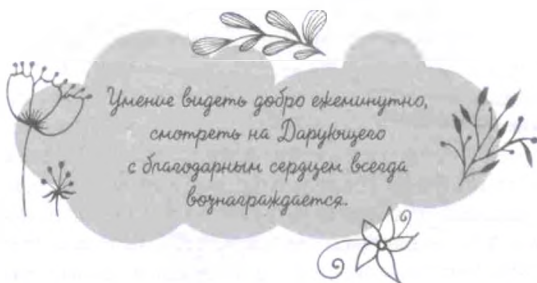
Много лет назад, когда мне была оказана честь находиться рядом с Пармахансой Йоганандой, я вспоминаю, как часто он поощрял нас культивировать привычку высоко ценить все хорошее, не принимать как должное даже мелочи, происходящие в нашей жизни. Чем с большей любовью мы выражаем свою благодарность Богу за его милости, большие или малые, тем глубже будет наше единение с Бесконечным и наше сознание Его ответной любви. Так же и Божественные законы изобилия действуют полнее в нашей жизни, когда мы осознаем и высоко ценим Дарующего за щедрость наших духовных и материальных благ. Умение видеть добро ежеминутно,

в каждом испытании, смотреть на Дарующего с благодарным сердцем всегда вознаграждается.

Как же воспитать в себе подобную благодарность? Один путь — подробно остановиться на каком-то обстоятельстве нашей жизни, за которое мы по-настоящему благодарны. Это не обязательно должен быть какой-то важный случай. Вполне достаточно малейшего намека на добро, сделанное нам, — пусть это будет даже случайная улыбка, согревшая нам сердце. Память о подобных случаях помогает нам развивать дух благодарности.

Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с каким-нибудь проявлением доброты и милосердия, скажите мысленно: «Благодарю Тебя, Господи». Эта простая установка приносит действенные результаты, потому что, задерживая свое внимание на хорошем, мы тем самым увеличиваем его. То, что мы оживляем в сознании, вскоре отражается в нашем внешнем поведении. Таким образом, глубокое чувство благодарности облагораживает нашу жизнь и жизни тех, с кем мы общаемся.

Иногда величайшая причина для благодарности скрыта в препятствиях, с которыми мы сталкиваемся, ибо они помогают нам стать более сильными и сострадательными людьми. Концепция благодарности Богу всегда, даже во время несчастья, прекрасна, и к ней часто обращаются в Священных Писаниях и на Западе, и на Востоке. Более того, она представляет собой самую истинную перспективу, которую мы можем открыть для себя. Даже самые прекрасные и высокие удовольствия в этой жизни обязательно проходят. Но Бог является нашим Вечным Благожелателем, и когда мы обращаемся к Нему — в радости или в горе — с благоговейными словами благодарности, мы начинаем выходить за пределы земного существования и находим убежище в любви, которая продлится вечно.



БЛАГОДАРНОСТЬ – ЭТО ЗНАНИЕ

Эми Е. Дин

Эми Е. Дин – писательница и известный в США лектор. Она занимается вопросами самоуважения в семейных отношениях и избавления от неудавшегося прошлого. Эми Дин написала ряд книг, в том числе «Приятные мечты», «Цели жизни» и «Сталкивание с препятствиями в жизни: ежедневные размышления с целью преодоления депрессии, скорби и ипохондрии».

Существует рассказ о духовном учителе, чьи ежедневные проповеди были сильны и вдохновенны. В результате многих часов подготовки создавались обращения, полные надежды, любви, прощения и радости. Как-то утром, перед началом службы, учитель сосредоточился на проповеди об отданном и понял, что она, возможно, будет у него лучшей из всех. Он вспомнил время, проведенное в написании и переписывании слов надежды и мира, и почувствовал уверенность, что многие люди будут тронуты их мудростью. Улыбаясь, учитель поднялся и посмотрел на тех, кто пришел на службу.

В этот миг прилетела и села на подоконник маленькая птичка. Несколько минут она самозабвенно пела, потом смолкла и улетела. Учитель помолчал немного, затем сложил записи приготовленной проповеди и объявил: «Утренняя проповедь закончена».

Для меня этот рассказ отражает сущность благодарности: быть способным сполна прожить и приветствовать неожиданность момента, которого даже не предвкушаешь. Но как часто мы позволяем себе это? Ведь каждый день бешеный ритм современной жизни, сумасшедший калейдоскоп мест и людей, сводящий с ума поток проблем и конфликтов, требующих разрешения, могут заставить нас забыть, что где-то вокруг существует цветущий мир с его чудесами.

Каждый день мне необходимо напоминать себе, что благодарность есть знание. Мой день начинается ранним утром с пробежки по еще темным улицам, во время которой мое внимание часто рассеивается, мысли перескакивают



с одного на другое, например с тускло освещенной мостовой, на которую я по-сматриваю, чтобы не подвернуть ногу, на планирование наступающего дня. До того как я узнала про благодарность, я редко тратила время на то, чтобы заметить небо над головой, еще ночное небо — с его яркими звездами и плывущей луной. Но однажды утром я случайно посмотрела вверх и в этот момент увидела падающую звезду. Воздействие на меня этого мгновения было необыкновенным. Я улыбнулась. И перешла на бег. Я оглянулась вокруг и заметила и другие красоты: силуэты деревьев на фоне темно-синего неба, блеск слюдяных вкраплений на камнях под лучами уличных фонарей, журчанье воды, стекающей вдоль обочины. Весь день я рассказывала друзьям о падающей звезде. А на следующее утро отправилась на пробежку, готовая смотреть на дорогу и в то же время периодически отвлекаться, чтобы оглянуться вокруг себя.

С тех пор я видела еще две падающие звезды, слышала крик совы и видела, как легкий ветер несет облака. То, что этот опыт заставил меня почувствовать, напомнило мне слова из одной книги: героиня написала в своем дневнике: «Я всегда так занята... Я никогда не замечаю ничего, что создал Бог. Ни стебля кукурузы (как он сделан?), ни цвета багрянца (откуда он появился?), ни маленьких диких цветов. Ничего».

Как часто тратим мы время на то, чтобы ежедневно замечать чудеса вокруг нас — радуго после грозы, птиц, резвящихся возле кормушки, или серебряный блеск полной луны? Благодарность замедляет ваш бег, открывая ваши чувства окружающему миру, и вы ощущаете воздействие, которое благодарность оказывает на ваши чувства и на то, как вы потом станете жить.



БЛАГОДАРНОСТЬ – ОДНО ИЗ ЧУДЕС ЖИЗНИ

Уэйн У. Дайер

Доктор Уэйн У. Дайер является одним из наиболее известных во всем мире современных авторов, пишущих о самосовершенствовании. Он создал ряд бестселлеров, в том числе «Настоящее волшебство», «Обещание есть обещание» и «Повседневная мудрость». Он был участником более чем 5300 радио- и телепрограмм. Этот отрывок взят из книги Уэйна «Ваша священная сущность».

Благодарить за чудеса окружающего вас мира является одним из лучших способов сделать особенным каждый миг вашей жизни. Следуя по своему жизненному пути, каждый деньверяйте Богу все важное и сокровенное. В этих разговорах с Всевышним подтвержайте свою готовность использовать все внутренние силы для разрешения своих проблем, а не просите у Бога особых милостей. Просите мудрости, чтобы сделать это, и благодарите Его за помощь.

Понимание того, что вы имеете возможность получить Божественное руководство, очень важно. Это понимание проистекает из внутреннего убеждения, непоколебимого и несомненного, и оно объясняет, какую жизнь вы ведете.

Когда вы явственнее ощутите Божественное присутствие, пронизывающее вас все время, вы обнаружите, что стали тратить больше времени, чтобы любоваться красотой окружающего мира. Когда вы созерцаете птицу, цветок, закат, мать, баюкающую младенца, школьный автобус с детьми или пожилого человека, откройте им свое сердце. Позвольте любви передаваться от вас к ним, и вы почувствуете, как она возвращается к вам. Чем больше любви вы станете отдавать и получать от окружающих, тем большей энергией вы зарядитесь.



Энергия есть во всем и во всех. Вы получаете эту невидимую энергию, когда высоко оцениваете красоту и чудо нашего мира.

В дальнейшем вы сможете отдавать любовь, которую получаете, просто восхищаясь красотой. Попробуйте!

Еще одним положительным результатом выражения благодарности за окружающий вас мир является растущая способность отдавать. Когда вы храните благодарность в своем сердце, у вас возникает желание отдавать ее другим, чтобы и они могли испытать такую же радость, какую испытываете вы. Вам захочется помочь другим или порадовать их без какого-либо ожидания благодарности.

Очень важно различать дарение и жертвоприношение. Обычно жертву приносят ради чего-то. Жертвуют только для того, чтобы чего-то добиться. Принося жертву, вы даете для того, чтобы получить, то есть вы обретаетесь в режиме *эго*, собственного «я», в котором вы запрограммированы считать, что вы такой важный и особенный, что заслуживаете чего-нибудь только за то, что что-то дали. *Эго* хочет, чтобы вы надулись от важности и верили, что ваши действия указывают на ваше превосходство, словно ваша щедрость выделяет вас из всех остальных, не таких щедрых, как вы.

Если же вы даете только потому, что чувствуете, что должны это сделать, вами движет не ваша сущность. Здесь опять работает ваше *эго*, нашептывающее



вам, что вы намного лучше тех, кто принимает ваши дары, и что они обязаны быть благодарны вам.

Однако дарение как способ передачи любви — нечто совершенно другое. Когда вы будете испытывать искреннее чувство дарения, происходящее от вашей собственной благодарности за полученные вами дары, вы во всем ее величии поймете истину, что *давать* есть *получать*, а *получать* есть *давать*. Забота о нуждах других является одним из самых благословенных опытов, которые вы можете познать. Вспомните, как это волнующе — преподносить подарки родителям, бабушкам и дедушкам, братьям и сестрам. Благодарность, которую вы чувствуете за их счастье, может даже превосходить ваше волнение при получении подарков. Почему? Потому что *когда вы давали, вы получали*. И вы понимаете, что ваша священная сущность заставляет вас чувствовать благодарность и дарить бескорыстно. Вознаграждения жаждет получить ваше *яго*. Это происходит до тех пор, пока вы продолжаете вознаграждать свое *яго* за то, что оно отделяет вас от вашей любящей части. Предоставьте вашему *яго* возможность познать любовь и терпимость вашей высшей сути, и вы автоматически начнете действовать так же в повседневной жизни.

ЗНАЧЕНИЕ ИСТИННОЙ БЛАГОДАРНОСТИ

Никола́с Элио́пулос

Никола́с Элио́пулос – продюсер, получивший премию «Эмми», режиссер, основатель двух кинокомпаний: «Земной свет» и «Уайт-Рок интертеймент». Он поставил фильм «Видение нового мира» по произведениям Луизы Л. Хей, Теда Даусона и Денниса Уивера; провел больше года в России, снимая телевизионную ленту «Россия сегодня: путь народа». Никола́с Элио́пулос также работал над многочисленными художественными фильмами, включая «Грязную игру», «От десяти до пяти» и «Из Африки». Никола́с живет в Лос-Анджелесе и является членом Академии телевидения и художественных фильмов.

В течение всей своей жизни я большей частью был очень благодарным человеком, но лишь в последние годы пришел к пониманию концепции благодарности в ее более полном значении.

Я прожил жизнь, которую многие люди назвали бы замечательной: счастливое детство, прекрасное образование и успех в выбранной профессии. Я не достиг бы всего перечисленного, не испытал, как и большинство людей, боли и душевных мук, радостей и веселья этого чуда, называемого жизнью. У меня много причин быть благодарным, но однажды я понял, что есть нечто, чего я не знаю, — истинная благодарность.

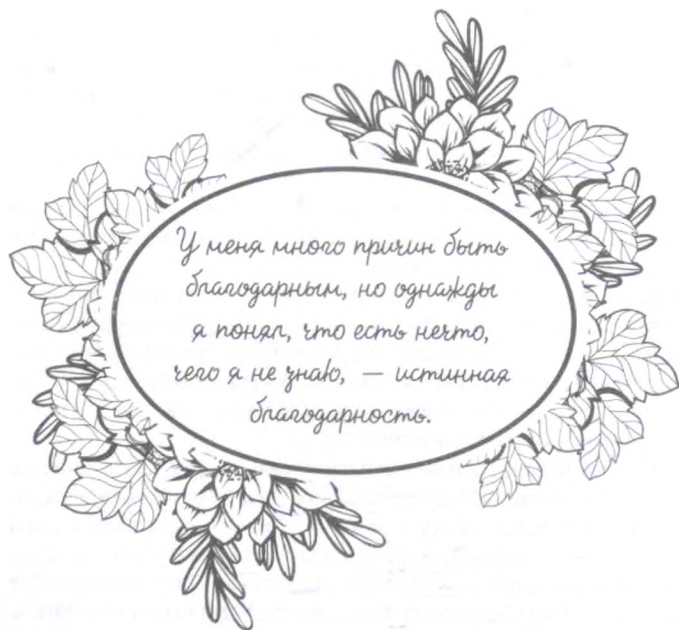
Значение благодарности изменилось для меня, когда я начал смотреть на «великую силу жизни» вне заученного понимания Бога. Мой близкий друг относился к этой силе как к *Богу / Богине / Всему существу*. Идея Богини была знакома мне по мифам Древней Греции, которым меня учили в детстве. Друг говорил о «женской силе», которая совместно с Богом породила все материальное — нашу Вселенную. С тех пор как я принял эту концепцию,



называемую *Бог / Богиня / Все сущее*, и исследовал ее для себя, моя концепция благодарности неизмеримо расширилась. Благодаря этому исследованию я понял, что первоначальным был женский принцип Богини, а именно: Богиня создала Бога, и вместе они создали Все сущее.

Я понимаю, что это не совпадает с традиционным религиозным видением Бога. Большинство мировых религий вообще не признают энергию Богини. А если и признают в какой-либо форме, Богиня определенно идет после самого Бога. Я никогда и нигде не слышал об идее, что именно Богиня дала саму жизнь Богу. Верна эта идея или нет, но ее рассмотрение неожиданно принесло мне совершенно новое понимание того, на что должна быть похожа истинная благодарность. В первый раз я понял, что верю в существование благодарности Бога — Его благодарности Богине за Его собственное создание.

Я сам продумал и прочувствовал безмерность любви и благодарности, которую должен был испытывать Бог. Именно тогда я понял по-настоящему,



что сама жизнь есть дар. Моя жизнь была и есть дар. Безмерная благодарность, которая возникла из этого понимания, была колоссальной. Я подумал: «Если бы я мог каким-то образом почувствовать такую же благодарность за свою жизнь, которую испытывал Бог за Его собственный дар жизни, тогда все, чем я был, все, что я делал, все, к чему я прикасался, приобрело бы новое и особое значение».

Некоторые мои знакомые по колледжу были циниками. Они говорили: «Бог мертв» или «Бога не существует». Я всегда чувствовал, что они говорят о себе. Чего-то в них не было, и они это понимали.

Мой близкий друг Лазарус сказал: «Жизнь — это дар, и наша задача — научиться получить его».

Для меня жизнь является даром, а благодарность — ее магнитом. С разрешения своего друга я хотел бы закончить свои размышления выражением Лазаруса: «Благодарность — это материальная сила. Чем вы благодарнее, тем больше причин для благодарности вы найдете. Благодарность — чудотворная сила, как волшебный магнит, излучающий и затем притягивающий намного больше того, что вы уже получили».

БЛАГОГОВЕЙНЫЙ ЗАМЫСЕЛ ЖИЗНИ

Джеймс Эубэнкс

Джеймс Эубэнкс — известный писатель и профессионально практикующий астролог, обладатель университетских степеней по современным иностранным языкам и радиожурналистике.

Выражение благодарности является моей самой естественной склонностью. Ребенком, в сельской Алабаме, я был приучен всегда быть вежливым, щедрым и благодарным. Когда я вырос, то взял благодарность за правило, которое и претворил в более продуманный образ жизни.

Я всегда считал себя отличающимся от других и со временем стал высоко ценить это чувство обособленности. Многие годы я стоял особняком от толпы, и, хотя это часто причиняло боль, подобное испытание позволяло мне яснее видеть окружающих. Теперь я могу посмотреть на толпу отстраненно, хотя и принимаю участие в ее деятельности. Люди из толпы обычно не испытывают благодарности каждый день. Если происходит что-то хорошее, они благодарны. Если происходит что-то плохое, они явно не испытывают благодарности. И очень часто последние озабочены, несчастны, огорчены, усталы, напряжены и отвергнуты. Если захотеть, мы можем заставить себя поверить, что трагедия нашей жизни — результат злокозненной судьбы, сил, с которыми не поспоришь.

Однако есть другой путь.

Благодарность является эмоциональным откликом любви. Каждый день я вхожу в этот мир с ожиданием, что найду то, за что надо благодарить, и того, кому принесу эту благодарность. Теология определяет религиозную жизнь как глубокое осознание человеком Великого Замысла. Благодарность есть канал сознания, который ведет к этому миру и пониманию.

Благодарность не то же самое, что чувство облегчения. Я благодарен за свою жизнь, за людей, которых я знаю, за свою работу. С другой стороны, я испытываю *чувство облегчения*, что я не болен. Благодарность основывается на том, что истинно во мне. Облегчение зиждется на моих страхах и опасениях.

Обычно мы не делаем этого различия. Чувство облегчения означает, что что-то плохое могло бы произойти, но в данный момент все хорошо. Но, выражая благодарность, вы утверждаете, что все уже хорошо и не может случиться ничего плохого. Ничего не нужно делать, ничего не нужно просить, например: «Я благодарен за свое здоровье».

Я обнаружил, что без постоянной аффирмации благодарности и признательности мой разум скучает и сердце тоскует. Я ухожу от мира, чтобы бороться в одиночку. Благодарность — это способ избавиться от трудностей, боли и одиночества. Перед лицом несчастья и страдания выражение благодарности требует от нас пересмотра нашего понимания того, что происходит с нами.

В каждой ситуации происходит намного больше, чем мы осознаем, и к этому пониманию нас приводит благодарность. В большой картине жизни тяжелые обстоятельства, в которые я попал, могут быть недостающей частью загадки, которую я еще не понял. Нужно отбросить свои страхи и не думать, что происходит что-то плохое. В принципе, это всегда приводит к пониманию. Благодарность — это возможность понимания, а понимание — это путь к неиссякаемой любви. Это переориентация мышления, поворот сознания навстречу любви и принятию того, что есть. Мы все можем сделать это. Нам нужно только очень захотеть. Благодарность обогащает и углубляет цветовую палитру нашей жизни, позволяя нам больше понять.

Невозможно испытывать беспокойство, гнев, подавленность или другое негативное чувство одновременно с чувством искренней благодарности. В одном и том же месте и в одно и то же время не может быть прекрасный солнечный день и мрачная хмарь. Так же и благодарность направляет наши



мысли от страха к истине, избавляя от всего отрицательного, от боли и страданий. У меня есть предупредительная программа против уныния, цинизма и сомнений. Каждый день больше чем один раз я занимаюсь своим сознанием, поисками того, за что должен испытывать благодарность. Это ведет к желанному и стабильному душевному покою.

Итак, если вы еще не тот, для кого ежедневная благодарность стала подобна нескончаемой молитве, я приглашаю вас рассмотреть такую возможность и начать прямо сейчас. Перейдите на более высокий уровень: поймите и начинайте применять свои ценные качества и таланты. Познайте окружающих вас людей — тех, кого вы любите, и тех, кого вы можете не любить. На самом деле они суть одно и то же. Они ваши учителя. Будьте им благодарны. Осознайте, насколько вы сильны, как развивается ваша жизнь и насколько вы счастливы просто потому, что существуете в этом мире.

А потом увидите, что произойдет.



БЛАГОДАРНОСТЬ ЧУВСТВУЕТ ХОРОШЕЕ!



Сильвия Фригман

Сильвия Фригман в течение более двадцати лет была астрологом, консультантом по человеческому поведению и графологом. Ее приглашали на многочисленные телевизионные передачи, включая «Опра» и «АМ Чикаго». Сильвия — автор книги «Звезды в вашей семье: как астрология воздействует на отношения между родителями и детьми».

Важно выделять время для благодарности. Когда вы вглядываетесь в себя и свою жизнь, вам, может быть, легче увидеть сначала плохое, нежели хорошее, но помните: отрицательные мысли уменьшат вашу уверенность в своих силах и еще более затруднят и без того сложную ситуацию. Те из вас, кто верит в пророчества, могут понять, что лучше открыть разум и сердце хорошему, чем плохому. Я уверена, что большинство из нас может вспомнить незначительные, но прекрасные моменты в жизни, такие, например, как обмен улыбками с незнакомцем в супермаркете.

Разве не чудесно было бы, если бы мы могли сохранить эти моменты, чтобы иметь возможность полностью оценить те случаи, когда кто-то пожал нам руку, поделил наше веселье или просто тихо посидел рядом, чтобы успокоить! Каждый день предлагает причину и повод для благодарности, и мы должны просто поискать в памяти такие особые моменты. Хорошее здоровье, способность помогать другим и поддержка друзей — все является причиной для того, чтобы быть благодарным. Ничто в жизни нельзя принимать как должное. Лично я каждый день благодарю своих родителей за предоставленную мне свободу выбора своего будущего. Внутренняя сила исходит от единственного человека, способного помочь вам, — вас самих!

На меня всегда производила огромное впечатление песня «Лучшие вещи в мире бесплатны». Благодарность — бесплатна, ее стоимости не существует. Чудеса природы, такие как цветы, яркие осенние листья, голубое небо, напоминают нам о простых жизненных удовольствиях. Я помню, как моя подруга, переживавшая очень печальное время, говорила мне:

— Я благодарна, когда светит солнце: оно вызывает во мне положительные эмоции.

Я улыбнулась и ответила ей:

— Солнце светит не на нас, а в нас.

Каждый день я просыпаюсь и испытываю благодарность, слыша телефонные звонки, потому что знаю: это кто-то из моих друзей проверяет, все ли у меня в порядке. Я благодарю Бога, что могу посмотреть из окна на озеро и с миром в душе начинать каждый день. Многие из нас обладают такими же возможностями, и так важно высоко их ценить. Те из нас, кто сражался за добро, могут быть благодарны за то, что у них были энергия и силы бороться за свои убеждения. Если мы верим в себя, чувство собственного достоинства приведет нас туда, где мы должны быть. Когда на нашем жизненном пути встречаются тяжелые испытания, лучшее — извлечь из них уроки и идти дальше. Надежда, вера и оптимизм дают нам силы продержаться до завтра. Жизнь может быть настоящим испытанием, но наши мечты иногда сбываются, если мы испытываем благодарность за то, что уже имеем.

Наконец мы можем быть благодарны за мужество, которое позволяет нам рисковать, так как вера в себя является самой главной силой, которая у нас есть. У всех нас есть способность обрести любовь, дружбу и знания. От нас самих зависит сделать для этого усилие. Те из нас, кто понял важность благодарности, могут поддержать других в процессе узнавания ими их собственных возможностей.



*Благодарность
чувствует хорошее!*



БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ ВО ВРЕМЯ ЖИЗНЕННЫХ ИСПЫТАНИЙ

Шакти Гэвейн

Шакти Гэвейн — автор бестселлеров «Творческое видение», «Жизнь на свету», «Возвращение в сад», «Пробуждение» и ряда других. Призывный, ясный и вдохновленный учитель, она ведет международные семинары. Почти двадцать лет Шакти учит людей доверять своим внутренним убеждениям, действовать в соответствии с ними, освобождать и развивать таким образом свои творческие способности во всех областях жизни.

Сравнительно легко чувствовать благодарность, когда происходит что-то хорошее и жизнь идет так, как мы хотим. Тогда так хорошо и легко выбрать момент, чтобы выразить свою благодарность другим людям, земле, жизни.

Намного труднее чувствовать благодарность, когда мы переживаем трудное время или жизнь идет не так, как, по нашему мнению, следовало бы. В такое время мы больше склонны чувствовать себя обиженными, растерянными и сердитыми, что совершенно естественно. Благодарность — последнее, что приходит нам в голову в такой момент. В моей жизни были времена, когда я мысленно грозила кулаками небесам, вопрошая, почему они нанесли мне такой жестокий удар.

Интересно, однако, что, пережив тяжелое время, мы, оглядываясь назад, часто можем увидеть в пережитом нечто важное и необходимое. Может быть, мы вспомним прошлое спустя месяцы или даже годы, но в конце концов сможем понять, что получили какой-то важный урок или что в результате событий, казавшихся когда-то негативными, в нашей жизни открылась новая возможность.

Например, потеря работы могла привести нас к духовному или эмоциональному исцелению. Конец каких-либо отношений может дать нам шанс

побыть в одиночестве или подготовить почву для более удовлетворительного партнерства. С этой точки зрения мы можем начать испытывать благодарность за то, что жизнь развивалась именно так, а не иначе.

Обычно очень болезненным периодом в нашей жизни является то, что я называю исцеляющим кризисом. Мы отказываемся от чего-то старого и открываем что-то новое. Часто это происходит оттого, что мы уже выросли в своем сознании и потому больше не можем жить по-старому. Иногда мы сталкиваемся с необходимостью перемен, которые мы должны произвести в себе и/или в своей жизни. Мы должны пройти через мучительный процесс, когда отказываемся от своих былых привязанностей. Мы должны позволить себе прочувствовать до конца свой страх и печаль, при этом мы можем также напомнить себе, что во всем этом есть что-то очень ценное, которое мы пока просто не смогли увидеть.

Итак, если сейчас вы переживаете исцеляющий кризис, постарайтесь получить как можно больше любви и поддержки и позвольте себе полностью испытать все возникающие чувства. Просите, чтобы ценный дар, скрытый в этом испытании, был открыт вам, и помните, что после того, как пройдет некоторое время и вы обретете перспективу, вы сразу же почувствуете благодарность за этот удивительный отрезок своей жизни.



БЛАГОДАРНОСТЬ ЕСТЬ СВАТИЛИЩЕ

Мишель Тонг

Мишель Голд — автор и иллюстратор прекрасной книги «Ангелы моря: искусство священных дельфинов Атлантики», где отражено живое воображение, мечты, мифы и опыт общения человека с вальными дельфинами. Ее работа вошла в фильмы о художественных выставках и была показана в составе множества коллекций по всему миру. Испытывающая глубокую любовь и уважение к любым формам жизни, Мишель лелеет надежду, что и другие люди разделят ее чувства к этим изящным созданиям — дельфинам. Она профессиональный художник-иллюстратор, писательница, фотограф, которая верит, что ответом на все вопросы всегда есть и будет любовь.

Мой папа рассказал мне чудесную историю об одном отце, который дал своей юной дочери простой медальон и сказал ей, что в нем содержится ценный бриллиант, поэтому если она будет когда-нибудь очень нуждаться, то сможет вскрыть медальон, продать бриллиант и пережить трудное время.

Дочь выросла, в одиночку борясь с ужасающей нищетой. И только мысль о бриллианте, скрытом в медальоне, который она носила на шее, придавала ей мужество продолжать борьбу. Много лет спустя она добилась успеха во всех областях жизни, и у нее больше не было необходимости бороться за выживание. Но ее любопытство достигло предела, она просто должна была узнать, сколько же на самом деле стоит бриллиант.

Женщина принесла свой драгоценный медальон к лучшему ювелиру. Ювелир посмотрел на простой, потускневший медальон с некоторым пренебрежением, поднял молоток и одним быстрым ударом разбил его на мелкие кусочки, освободив маленький блестящий осколок. Потом посмотрел его на свет и сказал:

— О, это не бриллиант, сударыня, а ничего не стоящий кусок обычного стекла!

Пораженная этим известием, женщина смеялась и плакала, а потом снова смеялась.

— Нет, мой добрый господин, это самый ценный бриллиант в мире! — ответила она, утирая слезы.

Ее отец дал ей бесценное сокровище — дар надежды и веры, что с ней всегда все будет хорошо, и за это она всегда будет ему благодарна.

Когда я рассматриваю те случаи, за которые особенно благодарна, мои мысли текут по спирали. Независимо, насколько уникальным был случай, сутью всегда является доброта. Я была в восторге, открыв для себя, что благодарность — это *признательность за доброту*. Я стараюсь жить, постоянно обращаясь к благодарности. Моими первыми учителями были мои родители, братья и все маленькие насекомые, которые жили подо мхом на нашем крохотном заднем дворе. Я вспоминаю, какое чувство благодарности испытывала, когда яркая желтая бабочка опускалась мне на ладонь или когда птичка подпускала меня достаточно близко, чтобы я могла разглядеть ее перышки.

Благодарность не всегда приходит мгновенно. Существуют вещи, требующие времени для осмысления приобретенного и даже внутреннего озарения. Во многих случаях отсутствие благодарности может нанести сокрушительный удар происходящим событиям. Много раз бывало, что я слишком далеко удалялась от своего сердца и становилась неудовлетворенной; впоследствии оказывалось, что это были признаки необходимости перемен и того, что это неприятное событие является поворотной точкой для движения назад к любви и благодарности. Уже будучи взрослым человеком, после общения с дельфинами я открыла свое сердце и душу, чтобы испытывать безусловную любовь и благодарность за настоящий миг, к которому я всегда отношусь с благоговением и благодарностью.

Один прекрасный учитель медитации научил меня сосредоточиваться на цели. Вы прокладываете курс и потом устанавливаете паруса на своем корабле, направляя его к священному острову, скрытому туманом и милями пути; только ваша интуиция знает, где он находится. Вас могут сбить с пути мощные ураганные ветры, но вернут на правильный курс легкие тропические бризы. Снова и снова может опускаться ночь, но глубоко внутри вас есть карта, направляющая в этом таинственном плавании. В конце концов вы достигнете места назначения, если будете продолжать стремиться к своей цели.

Я верю, что благодарность — это путь к себе. Каждое утро и каждый вечер я на миг сосредоточиваю внимание и благодарю за дар жизни, за любовь

и присутствие всех в ней. Я благодарю за все, что мне было дано и что я познала. Я благодарю за все, чего хочу достигнуть, так, словно я этого уже добилась. Я приношу благодарность всем ангелам-хранителям и Божественной Природе за исцеление любимых, за хорошее здоровье и глубину моих чувств. Я приношу благодарность за проникновенную красоту и великолепие Земли. Я благодарю за дар созидания и способность выражать свои чувства посредством живописи, слова, музыки и танца. Я благодарна за мудрость, полученную сквозь глубину веков через древние предания, образы и природу. Я приношу благодарность за существование грациозных дельфинов, птиц, деревьев и всего живого. Я благодарю за изобилие и процветание. Но более всего я благодарю за доброту.

Много раз, когда моя жизнь была трудна и полна боли, я была очень благодарна за проявления доброты. Годами я чувствовала себя одинокой в своей борьбе, но где-то в глубине души я знала, что у меня всегда есть бриллиант. Я глубоко благодарна за невероятные дары любви и жизни.

Всегда относитесь к себе как к драгоценному, бесценному созданию, заслуживающему любви.

Благодарность — это святилище, позволяющее нам любить еще сильнее.





ПОЛНЫЙ КРУГ

Плавающие тысячи лет под многими полными
лунами, я искала вас.

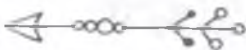
Потерявшиеся корабли и потерявшиеся души наши
пристанут в теплых краях, увлекаемые тоской
и ангелами моря.

Мое сердце блуждает, я сворачиваюсь клубком
и обнимаю себя, тоскую по дому, не понимая, что он
всегда со мной.

И, двигаясь вверх под струи дождя, вдыхая
глазами, я ощущаю приближающуюся прелесть
многих деревьев, улыбаясь от понимания, что эти
сокровища, так глубоко скрытые в моем сердце,
начали петь Песню мечты ангелов.

С душой, как с единственной моей картой,
по которой ехать, которой направлять мое желание
прикасать мир нежными руками, скользить так
тихо под музыку птиц, поднимающуюся из самой
глубины...

Я улыбаюсь про себя, я улыбаюсь в душе.



БЛАГОДАРНОСТЬ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВАС СЧАСТЛИВЫМ!

Карен М. Хогги

Карен М. Хогги — признанная художница, поэт и дизайнер. Ее работы представлены в частных коллекциях по всему миру. Она также автор прекрасно иллюстрированной книги «Ангелы: хранители света». Когда ее спрашивают, что вдохновляет ее рисовать главным образом ангелов и русалок, она отвечает: «Я заглядываю глубоко в себя с помощью медитации и успокаивающих звуков музыки. Это в свою очередь пробуждает творческий ум, помогая таким образом избежать предубежденной логики».

Я бы хотела начать с выражения собственной благодарности моему дорогому другу Луизе Л. Хей за превращение моих давних мечтаний в реальность. Ее любовь, поддержка и доброта всегда будут вызывать у меня вечную благодарность!

Я также преисполнена глубокой благодарностью за мою Богом данную способность рисовать ангелов, потому что дар, которым я обладаю, не мой — он для других и затрагивает их жизнь.

Жизнь предназначена не для сосредоточенности на самом себе, но для того, чтобы ее прожили в контексте любви и мира. Благодарность также приходит вследствие того, что мы делаем что-то для других, или того, что может быть названо случайным проявлением доброты единственно из простого желания сделать доброе дело для кого-то, будь то совершенно незнакомый человек или кто-то, кого вы знаете всю свою жизнь. Я получаю глубочайшее удовлетворение, поступая так, и я понимаю, что Господь всегда смотрит на меня!

Помню несколько простых случаев. Один — когда я ехала по мосту Сан-Матео, недалеко от своего дома рядом с бухтой Сан-Франциско. Я всегда оплачиваю

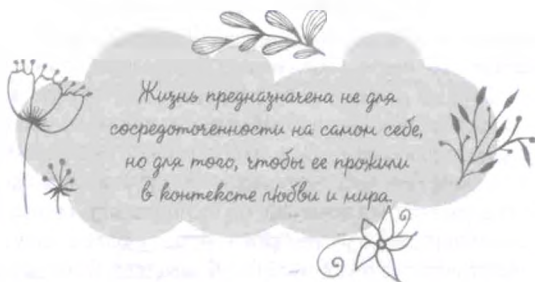
пошлину автомобиля, следующего за мной по мосту. И вот однажды позади у слагбаума остановилась очень дорогая машина с затемненными стеклами. Как обычно, я дала служащей дополнительный доллар за проезд этого автомобиля. Она посмотрела на меня несколько странно, так как, очевидно, сравнила стоимость наших автомобилей.

Люди, проезд которых я оплачиваю, редко реагируют иначе чем улыбкой, взмахом руки или иногда недоуменным взглядом, но на этот раз все было иначе. Этот автомобиль поравнялся со мной. Стекла в нем опустились, и две молоденькие девушки, их мать и отец стали махать руками от радости с выражением такой благодарности и счастья, которых я никогда не видела в подобных случаях. По их реакции можно было подумать, что я сделала много больше, чем просто заплатила за них, а это ведь так незначительно. Но взгляда на удивленные и счастливые лица этих детей и какие-то недоумевающие лица их родителей было достаточно, чтобы сделать счастливым день любого человека.

В другой раз, проезжая через жилые кварталы, я заметила, что кто-то, припарковав свою машину у дома, забыл выключить фары. Хотя мне и пришлось свернуть со своего пути, но я подъехала к дому, постучала и сказала его обитателям, что они оставили фары включенными. Семья, проживающая в доме, так поблагодарила меня, словно я совершила какой-то необыкновенный поступок, чего, по моему мнению, совсем не было.

Итак, я подчеркиваю важность не того, что вы можете дать на реальном уровне, но того, что вы можете *неожиданно* дать от всего сердца и души другому человеку.

Жизнь — это дар, и то, что вы делаете со своей жизнью, полностью зависит от вас. Будьте благодарны за этот дар и используйте его, чтобы исцелить эту чудесную планету, на которой мы живем.



ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА БЛАГОДАРНОСТИ

Кристофер Хиллс

Кристофер Хиллс — доктор философии и естественных наук, автор двадцати семи книг, посвященных проблемам сознания, бывший президент Мирового общества йоги и основатель духовной компании Сила света. В настоящее время он занят в проектах помощи бездомным и вопросами эмоциональной грамотности детей.

Более всего я бываю благодарен в моменты непосредственного соприкосновения со смертью. Однажды, когда я съезжал по крутому петляющему спуску с горы, у моего «бьюика» отскочило переднее колесо. Я вел автомобиль к подножию горы в россыпи искр и молился. В другой раз я был глубоко благодарен, когда на мостике корабля меня чуть не поразило молнией, ударившей в мачту в двух футах от моего лица, и электричество в миллионы вольт, как по волшебству, ушло сквозь сталь в океан. Я навсегда запомнил запах горячего воздуха вместо запаха горящих волос.

Меня так же поразила подобная молния, когда я был еще в утробе матери. Она тогда получила сильный ожог руки, а я вдруг родился с большим красным родимым пятном от локтя до запястья, которое держалось четырнадцать лет. В то время я был слишком мал, чтобы испытывать благодарность за дар жизни, но, оглядываясь на прошлое, я приношу благодарность за то, что мы оба остались живы после поражения электрическим разрядом и я все еще жив и пребываю в человеческом мире.

Я могу вспомнить множество примеров благодарности, которая не возникла бы, если бы я не оценивал высоко все то хорошее, что дала мне жизнь. Теперь я знаю, что надо выражать благодарность не только после миновавшей опасности или во время величайшего изобилия, но за все, что я переживаю. Я благодарен не только своим необыкновенным друзьям, но и тем людям, что лгали мне или обманывали меня, потому что после жизненных уроков, которые они мне преподали, я стал еще больше ценить тех, кто живет по высоким духовным стандартам.

Я испытал огромную благодарность, когда пришел в себя после того, как меня сбило с ног во время шторма близ Вест-Индии. Я вез гостей на своей яхте вокруг Ямайки, направляясь в Порт-Антонио. Среди гостей были Луиза Хей и ее тогдашний муж Эндрю, в то время мой партнер по торговле специями. Мы попали в шторм в полудне пути от Порт-Антонио. Большой утлегарь, толщиной более фута, упал под шквальным ветром и отбросил меня от штурвала на шпигаты. Боковое ограждение яхты было практически под водой. Я каким-то образом застрял между ограждениями и лежал там без сознания. Следующее, что я увидел после того, что показалось мне вечностью, было лицо Луизы, склоненное надо мной, и Эндрю, кричавший и трясащий меня одновременно. Он говорил, что мне просто необходимо прийти в себя, потому что больше никто не знает, как управлять девяностотонной яхтой. Никто не знал курс на Порт-Антонио, а мы уже вышли из поля видимости земли.

Это был один из первых случаев, когда я был абсолютно необходим. Без меня, говорил Эндрю, мы все погибнем. Когда я пришел в сознание и понял,



что он сказал, то осознал, какое счастье — избежать смерти и что есть люди, чья судьба сильно зависит от мастерства другого человека. Я никогда не забуду чувства облегчения, когда выяснилось, что я могу ходить и говорить! Мне пришлось потерпеть еще восемь недель, прежде чем перестала болеть моя поврежденная шея, но все это время я думал о том, как благодарен за то, что остался жив, и как повезло моим гостям, что я смог благополучно привести яхту в Порт-Антонио.

Я испытываю даже большую благодарность спустя тридцать восемь лет после того происшествия, потому что с тех пор жизнь заставила меня быть намного благодарнее. Я верю, что меня оберегала какая-то высшая сила, чтобы я смог начать совершенно другую жизнь. Я называю эту силу Энергией Богини. Эта энергия приходит к нам, когда мы освобождаем в своем сердце место для благодарности и признательности. Она может снисходить к нам как неуловимая информация из нашего естественного окружения. Своим сознанием мы тянемся к этой информации, но на самом деле ее частота и энергия скрыты внутри нас.

В конечном счете чувство благодарности возникает из-за нашего отношения к получению даров. Это та форма высокой оценки, которая делает наш дар действительно ценным. Когда мы получаем дар и не благодарим за него, тогда этот дар пропадает.

Отношение к дарению подарков не менее важно, чем отношение к их получению. Намного легче подарить, чем получить подарок самому. Из всех наших врожденных талантов драгоценный дар нашего сознания часто воспринимается как должное. Как можем мы духовно одаривать других тем, что сами не получили полностью и что в себе не оценили по достоинству? Я убежден, что в этом случае мы должны сначала благодарно получить то, что даем другим, или наш дар бесполезен.

Я благодарен, что могу находить красоту и прелесть в жизни, в которой я люблю и остаюсь счастливым. Благодарность знает, что все дары имеют малую ценность. В действительности именно наша благодарность придает истинную ценность любому подарку. Способность прощать все обиды есть величайший дар, который мы можем преподнести себе сами, но немногие благодарны за этот дар.

Если люди невысоко ценят то, откуда идет энергия, они не слишком много получат из ее источника. Благодарность является результатом этой высокой оценки.

БЛАГОДАРНОСТЬ – КЛЮЧ К СЧАСТЛИВОЙ, ЗДОРОВОЙ, УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ

Шарон Хаффман

Шарон Хаффман учит духовному лидерству и действенной вере в свои силы. Она консультировала руководителей в различных странах мира. Шарон учит людей использовать все свои способности, жить в ладу с самим собой и одновременно приносить пользу нашему миру.

Сегодня во время утренней прогулки меня переполняла благодарность. Синее небо, ласкающее тепло и всюду, куда бы я ни посмотрела, пышная красота, от которой замирает сердце: зеленые холмы, цветы и пальмы, шум водопадов и родников, пруды с множеством уток, аист, летящий над серединой озера, и великолепные горы с заснеженными вершинами. Охватывая взглядом все это великолепие, я чувствовала переполняющую меня благодарность.

Я вспомнила, как три месяца назад в горах шла по мерзлому снегу и просила свой духовный источник направить меня в более теплое, более красивое место, где бы я могла совершать свои утренние прогулки. Я вспомнила, как мое сердце наполнялось благодарностью за все, что мне было даровано, и почти без усилий была милостиво перенесена в этот рай.

В течение пятнадцати лет обучая людей вести успешную счастливую жизнь, я открыла для себя один секрет. Если я учила их испытывать благодарность, в их жизни все преображалось. Они начинали хорошо относиться к себе и приобретали способность создавать то будущее, которое хотели. События в их жизни и способность откликаться на эти события делали поворот на сто восемьдесят градусов. Казалось, будто они нашли волшебную палочку.

Благодарность изменяет наш взгляд на жизнь и на нас самих. Трудные, невыносимые и, казалось бы, не способные измениться ситуации менялись коренным образом. В тот момент, когда мы испытываем благодарность, ситуация начинает

улучшаться, а затем и мы сами видим возможность изменить ее. Мы лучше относимся к себе и к своей способности позитивно воздействовать на окружающих и на наш мир. Настроение поднимается, конфликты превращаются в согласие, стресс переходит в состояние умиротворенности. Когда благодарность становится образом жизни, успех, счастье и здоровье становятся нормой. Когда же мы испытываем гнев, страх, грусть или подавленность, значит, мы потеряли чувство благодарности. Я могу вспомнить огромное количество случаев, когда в минуты тоски или гнева я начинала пересчитывать все свои блага и ощущала благодарность за все, что у меня есть. Почти сразу же мне становилось лучше. Когда в тревожащей нас ситуации мы находим что-то, за что мы можем быть благодарны, наше настроение поднимается и мы ощущаем прилив сил.

Как только мы начинаем ощущать благодарность, все меняется. Благодарность может преобразовать в состояние радости и счастья ситуацию, когда вы испытываете грусть и чувство потери, что, в свою очередь, притягивает к вам еще больше печалей и потерь. *Та же самая* ситуация мгновенно преображается, когда мы рассматриваем ее с сердцем, полным благодарности.

Благодарность совершенно изменила мое отношение к миру. Впервые я узнала о силе благодарности после болезненной потери подруги, погибшей в авиакатастрофе. После месяцев тоски и состояния, близкого к отчаянию, я увлеклась чтением древних преданий, откуда узнала, что моя жизнь имеет свои предназначение и цель. Когда я стала испытывать благодарность, вся моя жизнь изменилась. Во-первых, изменился мой взгляд на мое будущее. Затем я стала испытывать положительные чувства и обнаружила в себе силы начать все сначала. И вдруг вместо того, чтобы закончиться, моя жизнь обрела абсолютно новое начало.

Вскоре после этого у меня нашли смертельную болезнь и сказали, что я проживу еще от шести до девяти месяцев. Но по мере того как я продолжала приносить благодарность, я чувствовала, как болезнь улетучивается из моего тела, а клетки оживают и наполняются энергией. Позже я узнала, что чувство благодарности высвобождает в теле «вещества радости» — эндорфины и возвращает здоровье.

Благодарность не только исцеляет, но и омолаживает тело. Если вы на миг усомнитесь в этом, просто взгляните на лицо того, кто в течение многих лет испытывал разрушительное чувство гнева. Оно изможденное и осунувшееся. Потом посмотрите на того, кто прожил свою жизнь, испытывая благодарность. Он будет лучиться здоровьем и бодростью.



Благодарность изменяет наш
взгляд на жизнь и на нас самих.

Благодарность — ключ к счастливой, здоровой, успешной жизни. Она поддерживает нас и притягивает к нам то, что мы хотим. Мы становимся магнитом нашего счастья.

Когда мы приносим благодарность жизни, жизнь воздает нам. Когда мы испытываем благодарность, люди, как и богатство Вселенной, притягиваются к нам. Если у вас проблемы с деньгами и вы нашли копейку, почувствуйте *силную* благодарность — и вы привлечете к себе больше денег.

Когда мы благодарим за обстоятельства и события в нашей жизни, которые мы должны преодолеть, и осознаем при этом, что на нас снисходит благодать мудрости от этого испытания, сам акт благодарности превращает отрицательный опыт в положительный. Когда мы выражаем благодарность, мы привлекаем к себе людей и обстоятельства, за которые будем благодарны. Это магия благодарности.

Благодарность наполняет наши сердца радостью и позволяет увидеть истину, которая придает нам силы, чтобы принять верные решения и предпринять соответствующие шаги. С благодарным сердцем мы можем увидеть лучшее в каждой ситуации и в каждом, с кем мы встречаемся, выявить для себя их лучшие стороны.

Благодарность — это и дорога к Божественному. Благодарное сердце — это открытое сердце, и оно постоянно поднимает нас все выше, пока мы не соприкоснемся с Божественным.

Несколько лет назад я совершила поездку к горе Шаста в Северной Калифорнии из желания еще больше почувствовать слияние с моей высшей сущностью. Во время долгих часов езды в автомобиле я сосредоточила внимание на своей высшей сущности с любовью и благодарностью к ней за то, что она мягко управляла мной и защищала меня ежесекундно день за днем.

В последний час моей поездки, когда я въезжала в прекрасный сосновый бор у подножия горы Шаста, я почувствовала, как моя высшая сущность снизошла ко мне и обняла меня своими любящими руками. Каждой клеточкой своего тела я могла *ощущать*, как меня обволакивает любовь. Ощущение блаженства от полного слияния в этом священном союзе затопило меня. Я знала, что нахожусь в объятиях любимого существа.

В этот момент я поняла, что мы никогда не бываем одиноки, как на протяжении многих веков утверждали все мистики. Все мы связаны с Божественным. Любое предположение, что мы самостоятельны, является иллюзией. Любовь и благодарность доказывают это.

Состояние слияния с высшей сущностью было самым великолепным состоянием, которое я когда-либо испытывала. Когда я просыпалась той ночью, я сразу же сосредоточивалась, чтобы понять, присутствует ли еще *ямо*. Конечно, *ямо* было, и я успокоенно засыпала.

Поскольку это состояние слияния продолжалось, я вдруг обнаружила, что думаю о том, что мне следует поторопиться. И услышала в ответ: «Никогда не торопись и всегда успеешь». Это никак не вязалось с моей обычной привычкой вечно торопиться. Но когда я расслабилась в этом новом образе существования и позволила, чтобы меня мягко направляли, то обнаружила, что стала всегда вовремя прибывать в нужное место. Жизнь протекала легко, без усилий, словно по волшебству, заполненная чудесными согласованными событиями. Мой осознанный выбор посылать постоянную любовь и благодарность своей высшей сущности был ключом к этому.

Мы всегда сами выбираем, как мы хотим прожить свою жизнь. Выбирая в качестве жизненного постулата благодарность, мы обязательно проживем счастливую, здоровую, успешную жизнь.

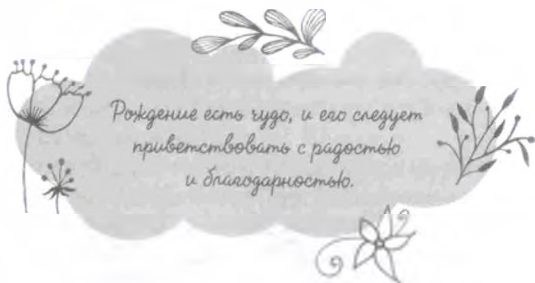
БЛАГОДАРНОСТЬ ЕСТЬ САМ РАЙ

Лаура Орчера Хаксли

Лаура Орчера Хаксли — жена известного американского писателя Олдоса Хаксли. Она написала книги «Вы не мишень», «Его вечный мир: личный взгляд на Олдоса Хаксли», «Между небом и землей», «Повседневные причины быть счастливым» и «Дитя ваших грех» (последняя написана в соавторстве с Пьеро Ферруччи).

В четырех словах — «благодарность есть сам рай» — Уильям Блейк, поэт-мистик, выразил суть благодарности.

Когда благодарность начинается уже с рождения, она становится составной частью нашей чувственной жизни. Рождение есть чудо, и его следует приветствовать с радостью и благодарностью. К сожалению, это не всегда так. Слишком часто рождение сопровождается страхом и потерей сознания. Но фактом остается и то, что чудо физического рождения вызывает благоговение — не меньшее, чем чудо психологического перерождения, часто называемое вершиной жизни; перерождение ощущается как свобода от древних ограничивающих условностей; перерождение раскрывает чудо вечного обновления жизни.





В книге «Дитя ваших грез» Пьеро Ферруччи и я предложили план нашего идеального рождения, *которое можно пережить в любом возрасте*. Выберите тихое место, чтобы ничто не помешало вашему идеальному рождению; хорошо также, если оно будет сопровождаться выбранной вами музыкой, наполняющей вас любовью и благодарностью. Сначала глубоко и медленно вдохните несколько раз. Пусть каждый вдох приближает вас к тому месту внутри вас, которое не затронуто никакими впечатлениями, где жизненные драмы не оставили никакого следа. Там все еще возможно, никакая мысль не является абсурдной и все кажется происходящим в первый раз.

СОЗДАЙТЕ СВОЕ СОБСТВЕННОЕ ИДЕАЛЬНОЕ РОЖДЕНИЕ

Закройте глаза, расслабьтесь, и пусть то место, где вы собираетесь родиться, ярко предстанет перед вашим мысленным взором. Посмотрите на это место, вдохните его аромат и отрешитесь от своего реального тела. Вы — новорожденный, вы очень чувствительны. Вы чувствуете вибрацию любви и благодарности вокруг себя. В этом рождении глубокий естественный покой, и вы чувствуете себя окруженным всеми существами, реальными и воображаемыми, которых вы любите и уважаете. Все мироздание готово приветствовать вас. Вы видите свой любимый цветок, который своей красотой и ароматом говорит вам:

— Добро пожаловать, я благодарен, что ты рожден! Добро пожаловать в мир цветов!

Теперь посмотрите на существа, которые приветствуют вас, каждое на своем языке. Может быть, вас приветствует ваше любимое животное. Может быть, это собака, нежно лизнувшая вас, или дельфин изящным прыжком, или бабочка трепетанием крылышек — все они приветствуют вас, говоря:

— Я благодарен, что ты родился! Мир живых существ приветствует тебя.

Теперь вы видите звезды, мерцающие в космосе. Каждая из них тоже говорит вам:

— Добро пожаловать, я благодарна, что ты родился! Добро пожаловать в мир, мир звезд.

Вы чувствуете, что входите в мир, который уважает и приветствует вас. Вы чувствуете, как благодарность окутывает вас. Вы вдыхаете ее так, что она наполняет все ваше тело и разум. Вы чувствуете радость от вхождения в жизнь, от приветствующего вас мира, в котором вы можете сделать много чудесного,



в котором у вас есть возможность давать любовь и вызывать благодарные чувства у других.

Теперь подумайте о ком-нибудь из великих людей в мировой истории. Подумайте о своих любимых художниках, философах, музыкантах, поэтах, которые собрались, чтобы отпраздновать ваш приход в мир. В их великом знании есть и благодарность. Красота, ум и любовь присутствуют здесь, благодарно воспринимая ваше рождение. Вы — чудо, и все пришли сказать вам об этом. Потребовались миллионы лет эволюции, чтобы произвести вас — благородное создание с божественными возможностями. Деревья и цветы, животные и люди — все здесь, чтобы напомнить вам, сказать вам:

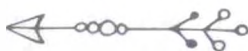
— Ты благороден, ты прекрасен, и мы благодарны, что ты пришел в этот мир.

В этом рождении есть радость. Вы видите улыбающиеся лица, улыбающиеся цветы, улыбающиеся создания, которые танцуют вокруг вас. Все мироздание радуется и благодарно вам.

Вы входите в мир, где все заботливы, мир, где получать и давать так же естественно, как дышать. Вы счастливы в этом новом мире. Эта благодарность глубоко проникает в вас, вливается в вас и становится единой с вами. Теперь ваша душа и ваше тело знают, что:



*Благодарность
есть сам рай!*



→ ЛЮБОВЬ – ЭТО ПУТЬ, КОТОРЫМ МЫ ПРИХОДИМ К БЛАГОДАРНОСТИ ←

Джералд Дж. Ямпольский
и Диана В. Циринционе

Джералд Ямпольский и Диана Циринционе – муж и жена. Джералд – доктор медицины, психиатр и основатель первого Центра изменения социальных установок. Диана – предприниматель с двадцатипятилетним стажем работы как в корпорациях, так и в частном бизнесе. Они соавторы книги «Будящие звонки», которая раскрывает, как мы можем достичь душевного покоя во всех аспектах нашей жизни с помощью духовных принципов. Их философия основана на концепциях из «Курса чудес».

«Любовь — это путь, которым я прихожу к благодарности» — это цитата из «Курса чудес». Мы любим медитировать во время прогулок. При каждом шаге мы напоминаем себе, что любовь — это путь, которым мы приходим к благодарности. И какой же покой и безмятежность дает она нам!

Другая наша любимая цитата — слова Мейстера Экхарта, в которых он утверждает, что главной в мире молитвой являются всего два слова: «благодарю вас». Мы глубоко убеждены: что бы ни происходило с нами, это урок, который преподает нам Господь. Мы становимся умиротвореннее, когда перестаем объяснять все происходящее с нами, а вместо этого принимаем его по принципу «нет худа без добра». Когда мы идем по жизненному пути с «благодарю вас» в сердце, с «благодарю вас» в душе и с «благодарю вас» на устах, исчезнет все, чего бы мы ни боялись, и вновь появится чистая любовь. Когда мы делаем выбор в пользу того, чтобы жить в мире Господней любви, «благодарю вас» становится образом жизни. Учитель, живущий в наших сердцах, говорит, что все происходящее с нами есть не что иное, как новая возможность выбрать систему любви, Бога, мира, где нет ничего материального, а есть только любовь.

Подчиняясь любви, подчиняясь Господу, мы можем проживать каждый день, с благодарностью вознаграждая друг друга. Представьте, каким был бы мир, если бы единственными словами, с которыми мы обращались бы к Господу и друг к другу, были «благодарю вас». Каждый раз, когда мы выражаем нашу благодарность, распространяя нашу любовь на всех, мы верим, что в мире становится немного больше света и чуть меньше тьмы.

Как быстро изменяется наш мир, когда мы узнаем, как вернуть всю любовь, непрерывно даруемую нам нашим Источником. Какую большую благодарность можем мы принести нашему Создателю, чем избрать любовь друг к другу и к самому себе, видя лик Господа в каждом?

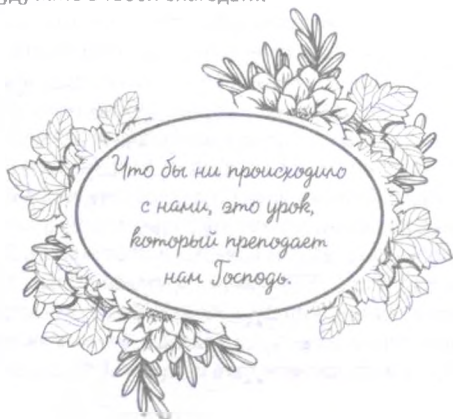
Вот молитва, которую Джерри написал несколько лет назад и которую мы оба любим произносить по утрам.

С БЛАГОДАРНОСТЬЮ К ТЕБЕ

Все мое существо трепещет от огня желания нашего вечного союза. Мой каждый вдох — твой. Мое сердце — негасимый маяк твоей любви.

Мой дух, будучи твоим, есть свет мира. Мои глаза сияют и отражают нашу совершенную любовь. Сама моя сущность трепещет пред тобою, словно в такт неслышной музыке.

Мое зрение, будучи твоим, может только благословлять. Моя молитва есть не что иное, как вечный гимн благодарности, что ты — во мне, а я — в тебе, и что я вечно буду жить в твоей благодати.



→ ЗАМЕЧАЯ ИЗОБИЛИЕ ←

Сюзан Джефферс

Доктор философии Сюзан Джефферс помогла миллионам людей преодолеть страхи и жить дальше уверенно и с любовью. Она автор книги «Осознай свой страх и все равно делай, открывая свое сердце людям». «Мысли о власти и любви», «Перестань бороться и танцуй с жизнью» и многих других бестселлеров. Кроме того, Сюзан — популярный ведущий семинаров по борьбе со страхам, построению отношений и личному росту.

Когда я работала с бедными в Нью-Йорке, меня всегда поражала сердечная благодарность многих, кто в материальном смысле имел очень мало. За что они благодарили? За то, что живы, что на столе у них есть еда, что они наслаждаются солнцем в погожий день, что они здоровы, имеют друзей, семью и приносят пользу обществу.

В то же время меня всегда удивляло отсутствие благодарности в сердцах тех, кто в материальном смысле имел очень много. Если бы меня спросили, кто из них счастливее, я без колебаний ответила бы, что бедные, живущие с благодарностью в сердце.

Все очень просто: когда мы сосредоточиваемся на изобилии, наша жизнь богата; когда мы сосредоточиваемся на нехватке, наша жизнь бедна. Это зависит только от подхода.

Правда, мы не можем отрицать боль в нашей жизни — это вредит нашему физическому и эмоциональному здоровью. И точно так же важно, что мы не можем отречься от изобилия в нашей жизни!

Я предлагаю вам создать для себя «Книгу изобилия». Каждый вечер перед сном кратко записывайте по крайней мере пятьдесят замечательных вещей, которые произошли с вами в этот день. «Пятьдесят, Сюзан! Едва ли я смогу вспомнить хотя бы три!» Очевидно, что в своей жизни вы не замечаете хорошего! Цель этого упражнения — помочь вам сделать это. Вот некоторые пункты,

которые вы можете включать: «*моя машина завелась сразу*», «*я могу ходить*», «*у меня есть еда*», «*кто-то сделал мне комплимент*», «*сегодня мои дети не попали ни в какую неприятность*», «*я ощущаю солнечное тепло на лице*», «*я поговорила со своим лучшим другом*», «*зацвели цветы*», «*у меня в душе есть горячая вода*», «*я дышу*».

Пункты в вашей «Книге изобилия» не должны быть всплесками чего-то необычного. Всегда помните, что если вы будете обращать свое внимание только на необычное, тогда многое в жизни покажется вам унылым, что, конечно, не так! Возьмите, например, дыхание. Разве оно не невероятно, не совершенно необыкновенно?!

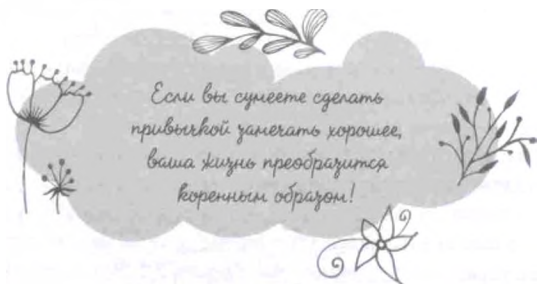
Вначале, чтобы найти эти пятьдесят вещей, за которые можно испытывать благодарность, потребуется *долгое-долгое* время. Однако вскоре все хорошее легко выльется на бумагу. Это произойдет потому, что вы будете проводить день, *ища* хорошее в своей жизни, чтобы вечером можно было добавить новый материал в свою «Книгу изобилия». И вы найдете! Польза очевидна, потому что, *когда вы начинаете искать хорошее, ваше внимание автоматически отвлекается от плохого и вы чувствуете себя счастливым!*

Если вы сумеете сделать привычкой замечать хорошее, ваша жизнь преобразится коренным образом!

Я помню, как в холодный мрачный зимний день сидела с мамой в ее гостиной за несколько месяцев до ее смерти. Мама испытывала сильную боль и чувствовала большую слабость. В тот момент, когда я переживала ее боль, как свою собственную, она посмотрела на меня и сказала:

— На улице холодно... А мне тепло и уютно. Со мной дочка... Иногда людям везет.

Ох! Я сосредоточилась на ее боли, а она же обращала внимание на то, что хорошо. Спасибо, мамочка, за этот прекрасный урок!



«ЗА ВСЕ БЛАГОДАРИТЕ, ИБО ТАКОВА О ВАС ВОЛЯ БОЖИЯ ВО ИИСУСЕ ХРИСТЕ»

Айон Шоки Дженсон

Воспитатель, педагог и врач Айон Шоки Дженсон, имеющая ученые степени в области образования, психологии и воспитания, в соавторстве с Джулией Кин написала книгу «Одиноким женщины: создание радостной и состоявшейся жизни». Она также автор книги «Ободрение ребенка изнутри: образование и родительские обязанности в XXI веке».

Познание и понимание идеи благодарности происходит в течение всей жизни. Мне посчастливилось родиться в семье, которая верила — даже в тяжелые времена, когда у нас не всегда было достаточно земных благ, — что если вы благодарны за то, что имеете, Бог всегда даст вам остальное. И конечно, мы всегда имели то, в чем нуждались, плюс немного больше, чтобы можно было поделиться.

Мои идеи и понимание концепции благодарности развились и расширились с годами. Ребенком, сидя рядом с родителями в церкви воскресным утром, я часто слышала эти слова из Библии: «За все благодарите, ибо такова о вас воля Божия во Иисусе Христе!» И мой юный разум откликался словами: «Да, нужно быть благодарным за все хорошее, что происходит в жизни». В годы моей молодости эти слова время от времени всплывали в моем сознании, и я научилась испытывать благодарность за полученные подарки, проявленную доброту, возможность получения образования, за все хорошие моменты и друзей, которые были у меня в течение жизни.

Будучи молодой женой фермера, я научилась быть благодарной за чудесные и простые вещи, такие как прохладный дождь, прошедший в жаркий летний день, чтобы дать нашим жаждущим хлебам немного влаги, в которой они так нуждались. И когда внезапно налетевшая гроза с градом погубила наш



урожай кукурузы, я была в состоянии испытывать благодарность за получение небольшой страховки урожая, которая помогла нам пережить наши потери и позволила остаться на ферме еще один год.

Легко было быть благодарной, когда молодой матерью я возносила радостную и бесконечную благодарность за драгоценный дар — моих детей. С переполненным благодарностью сердцем я заботилась о них и наблюдала, как они росли и в результате стали прекрасными мужчинами. Моя жизнь была наполнена благодарностью за тепло и близость, которые царили в нашей семье. Всегда существует множество вещей, которые мы высоко ценим, и я часто приношу искренние молитвы благодарности, когда пересчитываю те блага, которыми обладаю.

В своей работе преподавателя я испытывала огромную гордость и радость и всегда была благодарна за то, что могла заниматься тем, что любила, тем, что могло хоть как-то изменить мир. Я была благодарна за то, что могла прикоснуться к юным жизням многих детей и что мне было дано так много любви и так много безграничных возможностей. Я чувствовала себя по-настоящему благословенной.

«За все благодарите!» Как это иногда случается, однажды (двадцать один год назад), бродя по книжному магазину, я скользнула глазами по книге Мерлина Каротера с интригующим названием «От неволи к похвале». Эта книга познакомила меня с увлекательной идеей. Автор выражал убеждение, что приносить благодарность за *все* — значит быть благодарным за плохое и хорошее. Идея была для меня внове, но мистер Каротер был убедителен, и я решила попробовать. Удивительно, но я раскрыла новое измерение благодарности и обнаружила, что в благодарности есть сила, даже если ее приносят в «плохие времена».

Выражать благодарность, когда жизнь трудна, тяжелее, но я была поражена результатом. Я открыла, что библейское *«Бог присутствует в хвале народа Своего»* должно напоминать нам, что благодарность освобождает энергию, которая начинает преобразовывать все вокруг, и когда я благодарила, то приобретала силу и способность преодолевать все, что бы ни происходило во внешнем мире. В конечном счете я увидела, что очень часто то, что проявляется как негативный фактор, на самом деле является поворотным пунктом к новому направлению, которому я потом следовала. Часто, оборачиваясь назад, я ясно видела, что «не было бы счастья, да несчастье помогло», и именно оно привело меня к более значительному положению.

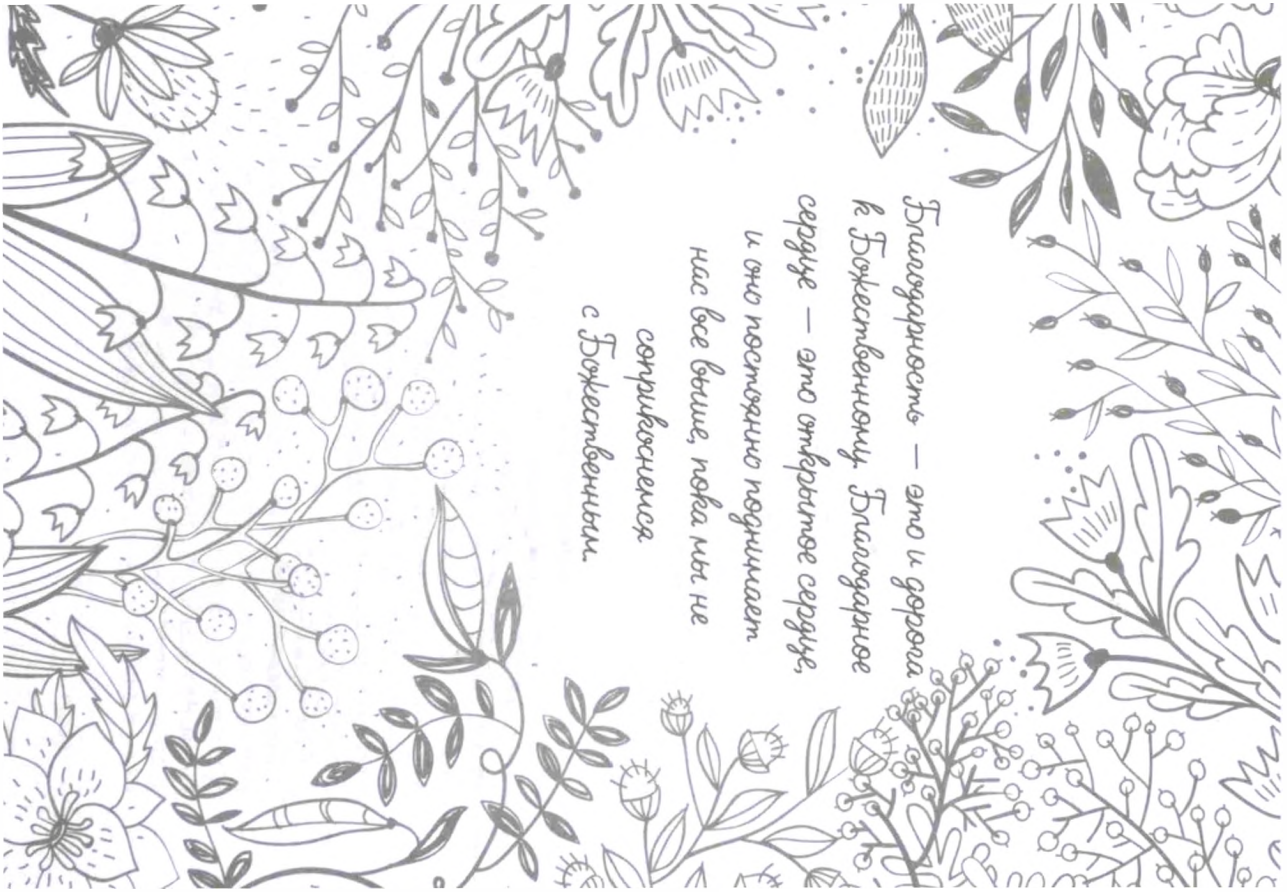
Все эти годы, прошедшие после открытия этого чудесного аспекта благодарности, я ощущаю, что как только я просыпаюсь, чувство благодарности за каждый новый день наполняет все мои дни предчувствием хорошего. Поскольку я ищу хорошее вокруг себя, оно обязательно проявляется. Каждое утро я приношу благодарственную молитву за то, что мое тело есть оболочка моей души и что оно так хорошо служит мне, пока я иду по жизни сквозь испытания и удовольствия. Много лет назад я стала использовать ежедневную газету как перечень для молитвы, и когда я молюсь за тех, чьи истории написаны на ее страницах, я нахожу в своей жизни намного больше причин для благодарности.

В течение многих лет я изучаю сны, но изредка моя душа пренебрегает символическим процессом, и я пробуждаюсь со словесным посланием из одного-двух предложений, звучащих у меня в голове. Я немедленно записываю это послание, чтобы не забыть, и вот как-то утром я проснулась со словами «Проживи свои дни с благодарностью». Когда я обдумала значение этих слов,



то поняла, что благодарность может быть актом воли, сознательно избранным образом жизни.

«За все благодарите!» Теперь я одинаково благоговею и благодарю за закат на берегу моря или познавательный процесс, присущий заболеванию или растерянности. Я могу быть благодарной за свою непоколебимую веру в Божественный Порядок, когда мой ребенок заболевает опасной болезнью, с которой я не умею бороться и во время которой я должна полностью открыть для себя значения и извлечь все уроки. Я благодарна за минуты соединения с теми, кого я люблю, но я так же благодарна за минуты разногласий и отчуждения, они являются новыми уроками понимания, которое снисходит на меня. Я по-настоящему благодарна за открытие силы благодарения в своей жизни, и я всегда буду *за все благодарить!*



Травагариномс — амо и горса
к Токембеноту, Травагарине
сегуе — амо ефроне сегуе,
и оно помянуто помянуем
нае все брше, нафа нри не
супресемена
с Токембеноту.

БЛАГОДАРНОСТЬ ЕСТЬ ДОБРО

Элизабет Джонсон

Элизабет Джонсон написала книгу «Когда кто-то умирает: справочник для живых» и в соавторстве с Лютей Катичичионе — «Облегчите ваше тело, облегчите свою жизнь». Она поставила множество музыкальных, танцевальных и театральных представлений в Соединенных Штатах и также руководит многочисленными программами по искусству. В течение многих лет Элизабет изучает восточные и западные философские течения.

Я не люблю снег. Холодные сырые ветра тоже не вдохновляют и не приводят меня в восторг. Восхвалять с радостью великолепия суровой зимы — для меня значит пропеть лживую песнь.

И все-таки...

Какое это великолепия, какая безмятежность тишины, когда полная луна посылает тонкие лучи, которые отражаются от хлопьев снега, лежащих подобно свадебным кружевам на ветвях громадных деревьев. Абсолютная неподвижность кануна середины зимы объединяет верх с низом в такой совершенной симметрии, что мое сердце разрывается, и я чуть не плачу от глубокой красоты и глубочайшего единства всего этого. Спасибо!

Мне не особенно нравится, что вещи, такие как машины и ноги, скользят и поскользываются на льду, или температура в несколько градусов по обе стороны от нуля.

И все-таки...

Я благодарю «Красотку Блю» — свою машину — и прекрасных людей, которые создали ее, и с самой искренней, необыкновенно искренней, по-настоящему искренней благодарностью того, кто придумал обогреватели автомобильного салона. И в том же ключе я выбираю момент, чтобы поблагодарить свои ноги за танцы, и я шлю теплые пожелания каждому танцору, который не дает заledenеть дорожке к студии, и дровам, согревающим нас. Я благодарю за все!



Мое настроение не поднимается от мокрых перчаток, глаз, слезящихся от ветра, замерзших ушей, красного носа, почти отмороженных пальцев рук и ног, сосулек в волосах или оттого, что забыла на ночь перчатки в машине.

И также...

Я распространяю свою благодарность на: суп, уютные шлепанцы, просторный халат, наушники, церковное пение с аплодисментами, солнце, ароматные цветочные лепестки, пуховые одеяла, будильники, горячую воду, очаг, голубое ясное небо, теплые носки, прекрасную идею многослойной одежды, фланелевые простыни, мою собаку, которая куврыкается в сугробах, и кота, который этого не делает, горячий чай с молоком, грелки для ног, друзей в толстых свитерах, солнце, овцу, которая делится своей шерстью, снеговиков, новые зимние прически, солнце, малышей, ковыляющих в своих ярких одеждах, горячий пунш, сапоги, любые цветы и — о да — солнце.

Меня совсем не приводит в восторг, когда жизнь делится на отдельные, не соприкасающиеся части, такие как школа, работа, танцевальные классы, аэропорты, дороги, продовольственные магазины, заправки.



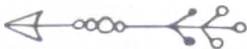
Снег. Снег. Лопата. Снег.
 Маленькие хлопья снега.
 Итак...

Аурел Роуз, мой ангел, хихикает, когда я оборачиваюсь к окну и вижу хохочущих соседских подростков, играющих в снежки у моей двери, и почтальона в высоких сапогах, пробирающегося по снегу и поющего громко и чисто. Мне напомнили, что Бог любит улыбаться. Я сижу в своей кухне, на стенах которой играет радужный свет, преломленный стеклом. Сегодня нечего делать. Много снега. Некуда идти. Что за мысль! Какой счастливый случай! Ничего не делать сегодня! Поэтому я буду сегодня думать! Думать о многих вещах. О прошлом, настоящем и будущем. Все взаимосвязано. Большие, маленькие, прекрасные вещи. Вселенная и я. Нью-Йорк и рождественские подарки. Счастливые события и раздумья. Благодарю тебя, благодарю тебя — благодарю тебя, все сущее!

И когда луна, сестра моя, заблестит высоко в небе, Аурел Роуз и я выйдем на улицу, и каждый из нас сделает отличного снежного ангела. Это будет чудесное зимнее спасибо.



*Потом все смогут увидеть нашу
 благодарность
 и то, как она радостна!*





ВЕЛИКИЕ ДНИ

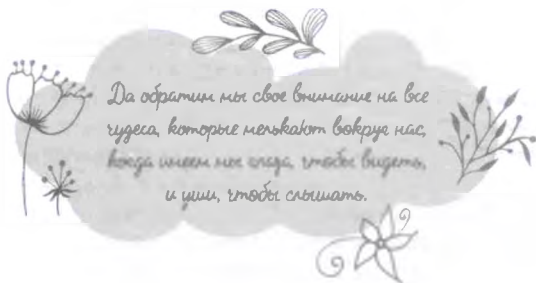


Пэтрис Кааст

Пэтрис Кааст — автор книги «Бог помогает: простое руководство», большую часть своей жизни занимается писательством и духовными исканиями. Она говорит с аудиторией о чуде привнесения Бога в их жизни в любой форме, лишь бы люди почувствовали себя утешенными.

Будучи матерью маленького ребенка, я часто страдала от приступов уныния типа «беднячья я». Воспитание ребенка матерью-одиночкой — величайшее испытание, с которым я когда-либо сталкивалась: эмоциональное, физическое и моральное. Когда одиночество, страх, скука и страшная усталость сказали свое слово, все может по-настоящему надоесть. И неважно, сколько раз я говорила себе, что по сравнению с остальными шестью миллиардами душ на планете у меня чудесная жизнь, я понимала, что все еще не достигла желаемого состояния покоя.

Поэтому я занялась одним проектом, чтобы за работой отвлечься от своих трудностей. Каждый вечер, перед тем как заснуть, я обязательно благодарю





Бога за что-нибудь происшедшее со мной в этот день, за что-нибудь вызвавшее мою искреннюю благодарность. Догадываетесь, что произошло? Чудо! Я обнаружила, что большую часть дня хожу счастливая и благодарная, потому что столько прекрасных событий происходит за двадцать четыре часа.

Начиная с простых моментов, таких как перезвон соседских колокольчиков на легком ветерке, добрая улыбка на лице служащего заправочной станции, и кончая теплом на сердце, когда мой сынишка Или отрывается от игры и подбегает ко мне только для того, чтобы сказать, что он любит меня «больше, чем океан, небо и сто триллионов лун», — все это каждый вечер попадает в мой длинный список!

Я глубоко верю, что каким бы пугающим и поразительным ни был этот путь, называемый жизнью, когда я достаточно сбавляю свой темп, то осознаю, что она просто соткана из сотен тысяч моментов, большинство которых необыкновенно прекрасны, если я просто найду время заметить и оценить их.

Да не забудем все мы видеть и чувствовать божественное во всем — от холодного чая со льдом в жаркий день до тепла одеял, которые согревают нас всю ночь. Да обратим мы свое внимание на все чудеса, которые мелькают вокруг нас, когда имеем мы глаза, чтобы видеть, и уши, чтобы слышать.



БЛАГОСЛОВИ ВСЕ



Джулия Кин

Джулия Кин была профессором в университете штата Мичиган, затем проповедником в Объединенной церкви по всей стране. Она также соавтор (с Айон Шоки Дженсон) книги «Одиноким женщинам: создание радостной и состоявшейся жизни» и автор автобиографического произведения «От мыльной оперы к симфонии». В настоящее время она живет и работает в Холо-центре, общине в штате Айдахо, где проводит семинары, направленные на духовное и психологическое развитие.

Благодарность и доверие тесно связаны. Чтобы быть благодарным за всех и за все в своей жизни, мне необходимо верить, что Вселенная имеет смысл и все, что моя душа избрала испытать в этой жизни, для моего же максимального Высшего Блага. Я верю, что когда мне кажется, что я терплю неудачу, я только познаю. Я делаю огромное усилие, чтобы благословить свою жизнь такой, какая она есть, со всеми ее победами и несчастьями. Мне на память часто приходят строки из стихотворения Киплинга «Если»:

*И будешь тверд в удаче и в несчастье,
Которым в суровости цена одна.*

Когда я напоминаю себе, что я ученица в Школе Земли, выбирающая те уроки, которые усилят целеустремленность моей души, то у меня появляется возможность с большей готовностью благословлять каждое событие моей жизни. Конечно, иногда самая непросвещенная часть моей души спрашивает: «Зачем я выбрала именно это несчастье?»

Однако благодарность и вера в совершенную справедливость Вселенной является лучшим противоядием против гнева и разъедающей жалости к себе. Я нахожу невозможным одновременно испытывать благодарность и отрицательные эмоции. Писательница Элизабет Кьюблер-Росс

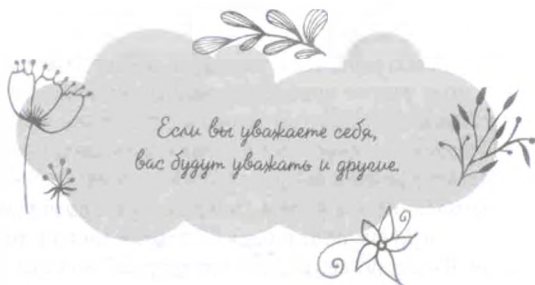
напоминает нам: «Если бы мы закрыли каньоны щитом от ураганов, мы никогда не увидели бы красоту изваянных ими скульптур».

Я научилась благословлять и благодарить ураганы, которые изваяли мою жизнь.

Когда моя душа прибыла в Школу Земли, она прошла несколько тяжелых испытаний. Прошло много лет, прежде чем я научилась видеть благо в этих испытаниях. Когда я смогла научиться понимать их цель и чувствовать благодарность за них, я тем самым совершила побег из темницы жертвы в светлый мир свободы и радости.

Несмотря на то что на моем свидетельстве о рождении был штамп «незаконнорожденная», я благодарна за то, что теперь знаю: у Бога нет незаконных детей. Я сознаю постоянное пребывание Бога и благословляю свое врожденное достоинство. Хотя в детстве со мной плохо обращались и физически, и сексуально, я благодарна, что теперь я знаю, что мой дух несокрушим и ему невозможно повредить ничем. Хотя я пережила «неудачные» отношения, я благодарна, что каждая связь предоставляла уникальные возможности для проявления любви и прощения, возможности познавать себя на более глубоком уровне. Я благодарна за тот урок, который можно вынести из связей после их разрыва.

Мой старший сын Ричард умер в девять лет, и я так благодарна за знание того, что каждая душа сама выбирает в Школе Земли испытания, включая способ и время покинуть поверхность Земли. В действительности смерти нет. Душа не имеет возраста и вечна, а любовь не знает преград во времени и пространстве. Мой второй сын Роберт чуть не умер в два года и в результате болезни страдает умственным расстройством. Я благодарна за то, что Роберт



избрал этот урок в Школе Земли, и за то, что я, его мать, выбрала это испытание вместе с ним. Я испытываю много боли, наблюдая за его борьбой с жизнью, но он потребовал безусловной любви от меня и тем самым научил меня ей. Это испытание — такой великий дар!

Оглядываясь на свою жизнь, я вижу красоту, которую изваяли ураганы. Я верю, что настоящие и будущие испытания способствуют дальнейшему духовному росту. Мое сердце наполнено благодарностью за всех людей и все события в моей жизни, потому что теперь я понимаю их высшее предназначение. Мое сердце преисполнено благодарности к Божественной любви, которая окутывает, защищает, направляет и поддерживает всех нас!



БЛАГОДАРНОСТЬ – ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ УРОКОВ



Кимберли Локвуд

Кимберли Локвуд – странница по духовному пути, чей солнечный положительный взгляд на жизнь делает ее вдохновляющим примером для семьи и друзей. Больше всего она благодарна за свою роль жены и матери. Она личный помощник Луизы Хей и считает свою семью, Луизу и Церковь Науки Разума важными катализаторами процесса своего собственного роста.

Благодарность есть один из важнейших уроков, но она может быть также одним из простейших, если мы начнем учить этот урок первым.

Когда я ребенком говорила «спасибо», я говорила то, чему учили меня родители. У меня не было истинного чувства благодарности. Это было просто что-то, что я делала; это было то, что мои родители называли «хорошими манерами».

Пока я росла, это становилось просто хорошей привычкой: всегда быть вежливой, всегда уважать старших, всегда говорить «пожалуйста» и «спасибо».

Повзрослев, я стала высоко ценить окружающее меня: как прекрасны горы осенью, снежные вершины зимой, яркие краски цветов весной и как свеж и чист воздух после дождя. Я стала видеть красоту в окружающем мире. Было ли благодарностью то чувство, которое я испытывала?

Шло время, и я наслаждалась жизнью и тем, что она предлагала мне. Я нашла самого прекрасного спутника. Мы стали друзьями, а затем полюбили друг друга. Мы пережили тяжелые времена, но в результате стали еще сильнее. Через год или около того мы поженились.

Все было чудесно! Наступило время осесть и начать совместную жизнь. Но вместо этого мы немного сошли с ума, делая то, что нам захочется и когда

захочется. Например, если мы чего-то хотели, мы это покупали. Не играло роли, есть ли у нас деньги или нет, — мы просто брали в долг.

Через некоторое время мы остановились и посмотрели на то, что делали с собой. Это не было приятным зрелищем! Куда делась наша благодарность? Мы все принимали как должное, не ценя то, что имели. Просто хотели больше, больше, больше!

Ладно, пора исправляться. Мы завели сберегательную книжку, платили только наличными и перестали разбрасываться подарками. Мы поняли, что родные и друзья будут любить нас независимо от того, сколько мы потратим на них.

Время, когда мы вытаскивали себя из финансовой дыры, было очень тяжелым. Так что я могу сознаться, что по-настоящему волнуюсь, когда теперь у меня в кошельке есть немного денег!

Время шло, я забеременела — чудесный сюрприз для моего мужа и меня. Проходили месяцы, и вместе с маленькой жизнью внутри меня росла и наша благодарность. Иметь возможность испытать это чудо было величайшим подарком, который мы когда-либо получали.

Должна сказать, что в тот день, когда родилась наша дочь и мой муж взял ее на руки, было невозможно смотреть на его лицо — глаза его были наполнены слезами радости. Вы могли видеть любовь, которую он чувствовал. Потом он передал дочку мне, и все, что я могла сказать, было: «Благодарю Тебя, Господи!» По нашим лицам струились слезы. Мы были по-настоящему счастливы. Когда я посмотрела в глаза дочери, меня целиком переполнили любовь и благодарность. Она была ангелом Божьим.

Наконец я ощутила это — чувство безграничной благодарности, и теперь оно никогда не покидает меня. Благодарность — это особый дар. Не принимайте ничего как должное. Любите и высоко цените в своей жизни все. В ней все не без причины — учитесь на всем.

И помните: когда вы говорите «спасибо», испытывайте благодарность на самом деле. Я испытываю!

ТАК МНОГО ВСЕГО ХОРОШЕГО

Сэр Джон Мейсон

Сэр Джон Мейсон родился в 1927 году в Манчестере, в Англии. Он закончил Кембридж, получив степень магистра истории. Служил в британской армии во время Второй мировой и Корейской войн, дослужился до капитана. С 1952 по 1984 год Джон работал в Министерстве иностранных дел, служба в Риме, Варшаве, Дамаске и Нью-Йорке. В 1976 по 1980 год был послом Великобритании в Израиле, а с 1980 по 1984 год – британским верховным комиссаром в Австралии. С 1984 году сэр Джон вышел в отставку и поселился в Австралии, где был председателем многих крупных компаний. Джон был посвящен в рыцари в 1980 году.

Мне шестьдесят восемь лет, и у меня в жизни нет ничего, за что бы я не был благодарен. Я благодарен всем людям, которые дали мне столько поводов для благодарности. У меня столько всего хорошего, что я потерял ему счет.

Сначала я попытаюсь перечислить некоторые из моих личных благ, а потом те, что я разделяю с другими людьми.

ЛИЧНЫЕ БЛАГА

Мои родители наградили меня светлым умом, дали безопасный и счастливый семейный очаг. Они поощряли меня в получении стипендий, которыми я благодаря хорошим оценкам смог оплатить свое образование.

Может быть, некорректно так говорить с политической точки зрения, но я считаю себя счастливым, что родился гетеросексуальным, потому что величайшим благом моей жизни был брак с необыкновенно терпеливой и любящей леди, которой я, конечно, безмерно благодарен. Я надеюсь, что не забуду сказать ей об этом. Она подарила мне двух восхитительных детей, которые не только счастливы и состоялись как личности, но общаются друг с другом и с нами.

Двадцать девять лет назад оба моих легких были поражены метастазами (вторичный рак), появившимися после удаления почечной опухоли. Мне было сказано, что я проживу меньше года. Мои врачи ошибались, но, чтобы показать свое желание помочь мне, они дали мне пробное лекарство, которое, как они сказали, не могло повредить мне и которое я все еще принимаю каждый день. Я благодарен тем, кто сделал его, хотя я единственный человек в мире, который выжил после лечения этим препаратом более пяти лет.

Но я также благодарен сильнейшему гневу, который был вызван моим состоянием и который, я уверен, очень способствовал моей победе над раком легких.

Если бы у меня не было двух бедер из титана, я не смог бы ходить. Не смог бы я и видеть из-за катаракты, если бы не имел искусственных хрусталиков в глазах. Спасибо тем, кто сделал это возможным.

ОБЩИЕ БЛАГА

В тридцатых годах я был маленьким мальчиком и помню, как два моих друга умерли от скарлатины и дифтерии. Я помню, как у всех на верхней части левой руки был один или два круглых шрама: следы вакцинации против оспы. Прошло менее двадцати лет, как перестал быть обязательным сертификат о прививке оспы для поездки за границу. Но теперь *оспа, величайший убийца в истории*, искоренена. Не так много подобных поводов для благодарности или благословения, как это чудо.

Я помню бич туберкулеза — не такого романтического заболевания, как у Китса и сестер Бронте, но ужасной кары, социальной и медицинской. Сейчас он практически исчез, и наша благодарность обращена к тем, кто помог его исчезновению. Поблагодарим доктора Солка.

Будем благодарны, что можем открыто говорить о раке, который тридцать лет назад был запретной темой. Мы начинаем лечиться раньше и более эффективно, потому что мы можем теперь обсуждать проблему рака. Я благодарен за то, что могу рассказать раковым больным свою историю и помочь им узнать, что надежда есть.

Более всего я благодарен, что моему сыну не пришлось учиться убивать людей на войне, как это делали и мой отец и я.

Ясно, я убежден, что в течение моей жизни мир стал лучше и что мне повезло жить именно в это время. Я глубоко благодарен моим друзьям — знакомым и незнакомым, — кто способствовал этому.

БЛАГОДАРНОСТЬ ИСЦЕЛЯЕТ

Эмметт Миллер

Эмметт Миллер — доктор медицины, более двадцати пяти лет успешно учит людей, как улучшить здоровье и благосостояние. Его записи по релаксации и воображению («Я существую», «Избавление от стресса», «Целительный путь» и другие) приняты за стандарт во всем мире и широко распространены среди спортсменов-олимпийцев, ведущих бизнесменов, врачей и т. д. Его новая книга носит название «Глубокое исцеление — основа психофизической медицины».

Только посмотрите на мою жизнь! Стоит ли мне испытывать благодарность или меня обделили? Стакан наполовину пуст или наполовину полон?

Я могу выражать неудовольствие, что у розовых кустов есть шипы, или могу испытывать благодарность, что у некоторых кустов с шипами есть розы. На чисто интеллектуальном, или «научном», уровне эти два положения эквивалентны. Но в реальной жизни огромную роль играет то, какое отношение мы выбираем.

Когда мы представляем себя жертвой в наших отношениях с миром, чувство беспомощности в результате пронизывает все. Физическим следствием этого может быть сбой или расстройство какого-нибудь органа или системы органов.

Испытываем ли мы чувство благодарности и полноты ощущений или потери, лишения и гнева, создается соответствующее внутреннее химическое состояние. Это состояние, в свою очередь, определяет характерные черты — здоровье или болезнь, прилив сил или бессилие, успех или неудача.

В моей медицинской практике (психофизическая медицина) важность благодарности поразительно подтверждается психофизиологическим образом: благодарные люди быстрее выздоравливают, они очень легко могут избавиться от вредных привычек в своей жизни, они попросту счастливее.

За двадцать с лишним лет медицинской практики я пришел к интересному выводу. Есть те, кто воспринимает то, чему я учил их, и коренным образом изменяет свою жизнь; есть другие, симптомы и болезни у которых точно

такие же, но кто сталкивается с трудностями в выздоровлении или изменении своих привычек. Именно с пациентами, которые *благодарны* за наши встречи, кто высоко ценит энергию и внимание, которое я даю им, все хорошо. Те же, кто подозрителен и недоверчив, кто считает, что встречи должны бы быть продолжительнее или менее дорогими, кто спрашивает себя, не «обирают» ли его, изменяются намного медленнее. Ход событий доказывает, что благодарность (или ее отсутствие) выступает *на первый план*.

То, как мы видим мир, определяет нашу реакцию на испытания, которые ставит перед нами жизнь. Чувство благодарности придает нам силы, чтобы обдуманно выбрать, как нам чувствовать, что нам говорить, во что верить, что делать. Бессмысленно для нас — более богатых и имеющих в десять раз больше, чем многие на земном шаре; живущих, как правило, на двадцать пять лет дольше, чем наши прадеды; наслаждающихся личной свободой и возможностями — концентрировать свое внимание на «полупустом». Благодарность ведет нас к пониманию того, что нам доступно, что мы можем. Кроме того, с пустой частью стакана все равно ничего не сделаешь.

Результатом отсутствия чувства благодарности является хорошо известное чувство потери, которое, например, приводит к превышению веса у 60% американцев. Таким же образом курильщики, пьяницы и наркоманы, качество жизни которых постоянно ухудшается, не способны принять явно простые решения, про которые они говорят и искренне *верят*, что хотят принять. Такие люди находятся в вынужденном состоянии отрицания — отрицания богатства,



заклученного в них самих. Сознание полноценности *самого себя* заставило бы побледнеть их пагубные привычки. Без ощущения того, кем ты в действительности являешься, трудно понять истинную ценность происходящего в твоей жизни, кроме как на уровне мимолетного удовольствия.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ, ДОБРОДЕТЕЛЬНЫЙ КРУГ

Когда мы испытываем благодарность, мы взаимодействуем с другими людьми, исходя из полноты наших чувств; они же чувствуют, что их высоко ценят. Возмущение, горечь и жалость к себе отталкивают людей. Точно так же отсутствие благодарности по отношению к нам ведет нас к беспомощности и болезни, мы чувствуем, что нас «ограбили», что наше здоровье ухудшается, в то время как другие прекрасно себя чувствуют.

ЗАУЧЕННАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

В области психоневроиммунологии мы теперь убеждены, что эмоции, убеждения и представления (наша «карта мира») глубоко воздействуют на жизнедеятельность тела, включая и то, заболеваем ли мы или сопротивляемся болезни. Самыми драматичными являются исследования «заученной беспомощности». Неважно, какие испытания или кризисы могут быть в нашей жизни, но если мы чувствуем себя беспомощными перед ними, то мы, скорее всего, заболеем.

Состояние души, которое мы называем благодарностью, по моему мнению, не врожденное, а такое, которому можно научиться. Благодарность должна иметь дело с чувством целостности, завершенности, адекватности — у нас есть все, в чем мы нуждаемся и чего заслуживаем; мы подходим к миру с чувством самооценности. Опыт личной состоятельности ведет к способности испытывать благодарность. Без благодарности вы будете чувствовать себя неполноценным, обманутым, побежденным — короче, *беспомощным*.

Если вам не очень повезло и вы не научились быть благодарным в детстве, вы можете время от времени чувствовать себя отчаявшимся, возмущенным и несчастным. Иногда такое происходит со мной, и, когда это случается, я просто с благодарностью вспоминаю причины, по которым я делаю то, что делаю, свое предназначение и видение своей жизни. Может пройти немного времени, но с помощью внутреннего видения и внимания мое равновесие всегда возвращается. Ведь, так же как и вы, я *есть то, что я о себе думаю*.

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Дэн Миллман

Дэн Миллман — автор семи книг, в том числе «Путь мирного воина», «Необычные минуты», «Жизнь, для которой ты рожден» и двух книг для детей. Переведенные на шестнадцать языков, его произведения вдохновили миллионы людей. Бывший чемпион мира по гимнастике и профессор колледжа, в настоящее время Дэн занимается просвещением людей в области личного и духовного роста.

Хотя большинство из нас имеют пять чувств, два дополнительных имеют особое значение — чувство юмора и чувство перспективы. Из этих чувств вырастает естественное изъятие благодарности. Если у нас нет перспективы, у нас отсутствует также юмор; мы можем расстраиваться по поводу мелких неприятностей и несбывшихся ожиданий, из-за несовершенства или ошибок других людей.

Однако те из нас, кто сталкивался с тяжелыми препятствиями и испытаниями, такими как боль, болезнь и смерть любимого, имеют другую точку отсчета. Мы не переживаем из-за всякой чепухи; мы испытываем благодарность даже за небольшие одолжения и благодеяния. Чарльз Гродин, писатель и актер, как-то поделился со мной, что смерть отца пробудила в нем чувство перспективы, а также глубокое чувство благодарности.

Постепенно с расширением перспективы меняется наше восприятие. Мы начинаем чувствовать благодарность не только за особое расположение, добрые дела или приятные события, но и за мелочи — сияние восхода, красоту дерева, колеблющегося под легким ветром. Перспектива ведет нас также к глубокому чувству смирения, не в смысле кротости, но в осознании своего места в большем пространстве и возможностей, которые предоставляет нам жизнь — хорошо ли, нет ли протекает она в настоящий момент.

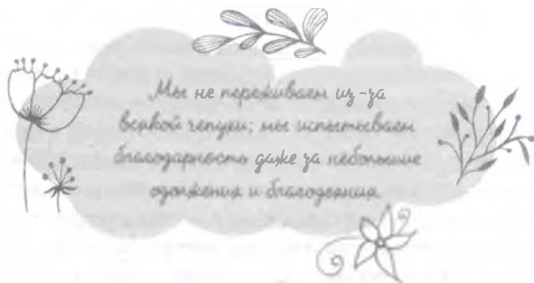
Детями нас учили вежливой благодарности: «Скажи спасибо тете Сюзанне за красивое белье, дорогая». Или нас могли «научить» благодарности,

вытекающей из чувства вины: «Только вспомни, скольким мы пожертвовали для тебя, и посмотри, что ты делаешь!» Когда кто-то называет нас «неблагодарными», значит, мы нарушили одно из общественных правил. Вежливая благодарность может нести легкий груз обязанности, обмена одолжениями или своеобразного сведения счетов, словно говорится: «Вы сделали для меня больше, чем я сделал для вас, поэтому приношу вам свою огромную благодарность: я должен вам ее». Обычно под альтруистическими мотивами лежит целая смесь мотивов: чувство обязанности, долга, социальной ответственности, потребность в признании, внимании — и очень редко чистый альтруизм или самопожертвование.

Если кто-то делает мне одолжение, чувство социальной ответственности говорит мне, что я *должен быть* благодарен. Но если я дал кому-то возможность дать, услужить или ощутить их чувство собственной значимости, возможно, это им следует быть благодарными мне. Чем глубже мы исследуем этот вопрос, тем неопределеннее становятся «правила» благодарности.

Трансцендентальная благодарность, однако, выше социальных правил. Вместо того чтобы испытывать благодарность к кому-то, мы испытываем благодарность за кого-то — за Бога или Духа, действующих через нас. Мы начинаем испытывать благодарность за всех и за все, что появляется в нашей жизни. Это чувство возвышает нас, охватывает нас, помогает нам возвыситься и заключить в свои объятия всех, признать, что в конечном счете все мы едины.

Уже некоторое время каждое утро я просыпаюсь с благодарностью и каждый вечер ложусь спать преисполненный благодарности, с осязаемым чувством присутствия, любви и благословения Святого Духа. Я чувствую благодарность за своих друзей и противников, так как и радости, и испытания в моей жизни способствуют моему росту.



МОЙ «ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ»

Преподобная Нэнси Норман

Ее преподобие Нэнси Норман видит свое предназначение в том, чтобы вдохновлять людей открывать, развивать и достигать своих высочайших возможностей. Ее подход ясен, практичен, искренен и легко применим в повседневной жизни. Нэнси Норман является священником Объединенной церкви и всю свою жизнь посвящает помощи людям, чтобы они жили лучшей, более полной и содержательной жизнью.

Казалось, что надо мной постоянно висит маленькая темная туча, готовая утопить меня в чувстве обреченности и тоски. Расставшись недавно с мужем, неуверенная в своем будущем, не видя в перспективе ни работы, ни карьеры, будучи в сложном финансовом положении и чувствуя себя очень одинокой, я постоянно ощущала присутствие над собой этого мрачного облака. Что мне было делать? Я даже не представляла, с чего начать. Потом мне пришла в голову мысль. Словно кто-то говорил мне: «Перестань целиком сосредоточиваться на своих неприятностях, начни видеть, что есть хорошего и положительного в твоей жизни». Неоригинальная мысль, признаюсь, но раньше она никогда не приходила мне в голову.

Я села и стала записывать все хорошее и положительное, что могла вспомнить, возвращаясь мыслями как можно дальше назад. Пока я записывала, мир начал казаться мне немного дружелюбнее, и я осознала, что должна быть благодарна за очень многое. Когда я закончила свой список, чувство обреченности и тоски исчезло. Поэтому я решила с помощью этой идеи благодарности — сосредоточения на том, что есть хорошего и правильного в моей жизни — сделать шаг вперед.

Мой план состоял в том, чтобы все время носить с собой маленький блокнот и записывать в него все, за что я испытаю благодарность.

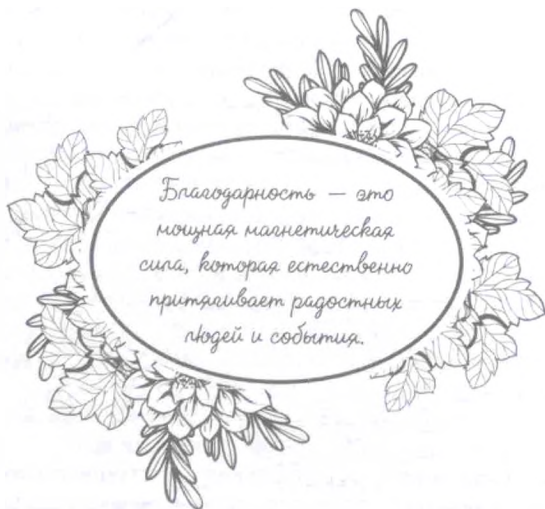
Я пошла на утреннюю прогулку и увидела мир новыми глазами. Пейзаж, который я воспринимала как должное, поразил меня своей красотой. Собаки,

мимо которых я шла, птицы, которых я слышала, — все напоминало мне, что я живу в богатом, любящем, гармоничном мире. Все эти чудеса я записала в свой «Дневник благодарности».

День продолжался, и чудо следовало за чудом. Прибыла почта — помимо счетов в ней оказалось и три чека. Неожиданные деньги. Соседка принесла мне великолепный пирог и сказала, что непонятно почему вспомнила про меня, когда пекла пироги. Друг подарил мне картину известного художника, которую продавал в качестве посредника. Я продолжала записывать эти случаи в свой «Дневник благодарности», и к полудню туча обреченности и тоски рассеялась.

Я продолжаю пользоваться своим «Дневником благодарности». Он помогает мне понять мои напрасные опасения и сомнения. Благодарность — это мощная магнетическая сила, которая естественно притягивает радостных людей и события. Она привлекает скрытые жизненные силы. Благодарность, один из величайших секретов наполненной жизни, помогает сотрудничать со Вселенной.

Да! Я живу в любящей, богатой, гармоничной Вселенной, и я преисполнена благодарности!



ДАР БЛАГОДАРНОСТИ

Роберт Одом

Роберт Одом — консультант по вопросам метафизики, лектор и учитель, посвятивший более пятнадцати лет проблемам духовного исцеления. Он также занимается историей Нью-Мехико и пишет книги.

Обучение тому, как любить, является процессом, включающим в себя память о том, кто мы в действительности есть. Прагматичная реальность заключается в том, что вся жизнь на планете является проявлением Духа в физических телах. Все живое есть Дух, а Дух священен, следовательно, любая жизнь священна.

Благодарность включает в себя также время, затраченное на то, чтобы осознанно высоко оценить сложность жизни. Часто мы можем так увлечься этим «занятием», что для самой жизни остается мало времени.

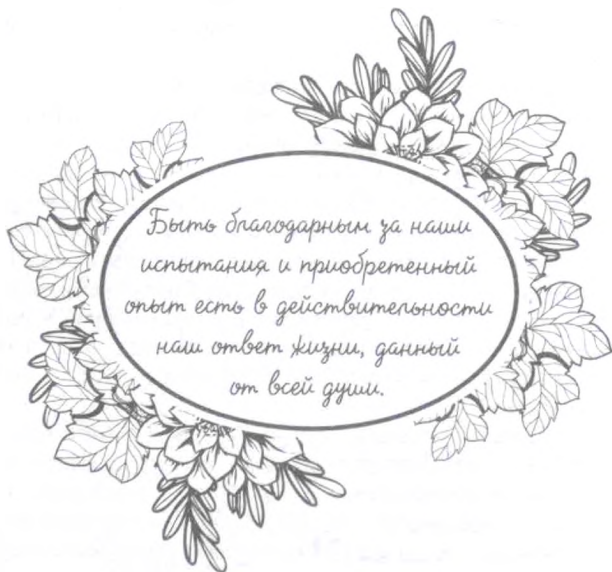
Мы живем в цивилизации, которая программирует в нас ожидание немедленного вознаграждения и обесценивание процессов, которые требуют много времени и внимания. Нам нетрудно прочитать несколько книг, посетить несколько семинаров и ожидать, что мы тут же станем просвещенными людьми. Это менталитет «микроволновой духовности». В науке любви мы должны изучить весь жизненный опыт — как ужасный, так и возвышенный. Часто наше величайшее духовное знание приходит в облачении растерянности и боли. Испытывать благодарность за нашу боль так же, как за радость, — поистине тяжелое испытание.

Быть благодарным за наши испытания и приобретенный опыт есть в действительности наш ответ жизни, данный от всей души. Благодарность поддерживает нас в нашем взаимодействии с миром. Она напоминает нам, что все мы — частица великой спирали мироздания на духовном пути к Источнику. Все на этом пути приближает нас к нему, заставляя нас осознать нашу собственную божественность.

Мы несем духовную ответственность за то, чтобы быть осознанно благодарными, потому что энергия, излучаемая нами, помогает нам в собственном исцелении, в исцелении наших сестер и братьев и в конечном счете в исцелении планеты, нашей Матери-Земли.

Уединитесь ненадолго на природе, спокойно понаблюдайте за муравьями, птицами, листьями, растущими на кустах и деревьях. Все эти формы жизни неосознанно наслаждаются миром. У муравьев более чем достаточно песка, чтобы строить свои холмы; у птиц — изобилие веточек для гнезд; более чем достаточно солнечного света для листьев, чтобы выработать питательные вещества. Пока вы на природе, вспомните, что вы тоже часть этой чудесной, сложной жизненной материи. Это такое необыкновенное счастье — жить в этом чудесном мире! Глубоко вдохните, откройте свое сердце и вспомните, что благодарность есть Бог.

Будьте осознанно благодарны за каждого человека, место и предмет, которые помогают вам научиться любить.



БЛАГОДАРНОСТЬ – ЕСТЕСТВЕННОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЛЮБЯЩЕГО СЕРДЦА

Дэниэль Перальта

Дэниэль Перальта – учитель метафизики, имеющий университетскую степень по психологии сознания. Он преподавал на вечерних курсах вместе с Луизой Хей. В настоящее время он работает с заключенными в тюрьмах, а также ведет в прямом эфире серию передач под названием «Собственное достоинство: это возможно!».

Благодарность фокусирует наше внимание на хорошем в нашей жизни. Она берет блага наши и умножает их. Когда мы радостно выражаем нашу благодарность, она открывает наши сердца и позволяет нам ощутить больше любви.

Любовь — это сила, которая исцеляет наши жизни; любовь — это сила, которая в конце концов исцелит этот мир. Благодарность исходит из любви. Это естественное выражение любящего сердца. Следовательно, когда бы мы ни выражали благодарность, мы сливаемся с исцеляющей нас силой. Благодарность и похвала распространяют исцеляющую энергию и делают нашу жизнь и этот мир лучше. Каждый раз, когда мы даем кому-то или чему-то высокую оценку, мы помогаем исцелить мир. Благодарность посылает положительные колебания в атмосферу, и наша великодушная Вселенная с удовольствием отвечает.

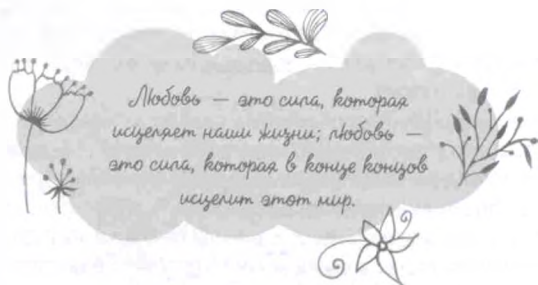
Следовательно, культивирование благодарности жизненно необходимо. И начинается оно с того момента, когда вы замечаете то хорошее, что у вас есть. Пересчитывание его есть один из самых верных способов поднять себе настроение. Это всегда направляет энергию на что-то положительное и желанное. Если вы в подавленном настроении или печальны, начните вспоминать обо всех хороших вещах в своей жизни. Начните с благодарности за все хорошее, что имеете. Ищите их и обрящете. Это изменит вашу энергетику.

Скажите спасибо жизни за все хорошее, что уже в изобилии имеется в вас и вокруг вас.

Тот факт, что вы обладаете даром жизни, — необыкновенная честь. Каждый новый день знаменуется новыми возможностями, которые вы можете осуществить. Каждый новый день — это еще один ваш шанс начать сначала. Вы получаете еще один шанс быть тем чудесным человеком, каковым вы действительно являетесь. Какая благодать! Поблагодарите Господа за то, что вы есть, желающий и способный принести пользу этому миру своими талантами и благодеяниями. Вы нужны этому миру, и жизнь благодарна вам. Теперь пора ощутить благодарность за себя.

Когда вы выражаете благодарность, вы увеличиваете частоту колебаний вокруг себя. Вы создаете положительную энергию, которая излучается вами и возвращается к вам в виде чудесных переживаний. Вы становитесь магнетическим. Все хорошее, как и хорошие люди, притягивается к вам, потому что быть рядом с вами — радость и восторг. Благодарность привлекательна естественным образом. Она обладает силой превращать испытания судьбы в их гипотетическую возможность, проблемы — в их решение, потери — в приобретения. Она расширяет наше видение и позволяет нам увидеть то, что обычно может быть невидимым для людей с ограниченным подходом к благодарности.

Даже в мрачнейшие часы мы можем культивировать благодарность. Что бы ни происходило вокруг нас, мы можем выбрать такой способ отреагировать, который поможет нашему познанию и развитию. Когда мы смотрим на наши трудности как на издержки роста, тогда мы можем почувствовать благодарность за те уроки, которые мы извлечем из этих тяжелых переживаний. В каждом



переживании есть свое благодеяние. Выражение благодарности помогает нам обрести его. Когда мы искренне высоко ценим все, что предлагает нам жизнь, мы видим свет в нас самих и во всех окружающих. Мы воспринимаем все и вся как потенциальное благо.

Благодарность — это молитва о том, чтобы добро было в изобилии. Она притягивает щедрость и богатство. Я думаю, что слова «благодарю вас» — два самых прекрасных слова. Они могут осветить лицо человека и помочь другому человеку узнать, что его или ее высоко ценят. Они открывают путь к нашим сердцам и позволяют нам чувствовать себя частичкой мира.

Каждый день при пробуждении моим первым словом является «спасибо». Это позволяет мне тут же почувствовать себя связанным с Богом и наполняет мое сердце любовью. Я благодарен, что я жив и дышу и впереди у меня еще один день полной и яркой жизни. Я благодарен, что разделяю роскошное изобилие этой Вселенной.

Дар жизни существует для каждого из нас. Когда мы выражаем любовь и благодарность, мы согласовываем наши энергии и пробуждаемся к осознанию того, что наши собственные жизни есть часть этого богатого дара.

Вот несколько подсказок для культивирования благодарности:

1. В течение дня вслух или про себя говорите слово «спасибо». Пусть Бог знает, что вы счастливы, что вы живы и принимаете участие в этом опыте, называемом жизнью. Говорите «спасибо» самому себе, окружающим и миру. Пусть благодарность распространяется.
2. Ведите «Дневник благодарности». Записывайте все, за что вы благодарны в своей жизни. Не забывайте и такие вещи, как электричество, вода, водопровод, техника и все те современные удобства, на которые мы часто не обращаем внимания. Воздайте должное прогрессу, который мы все создали.
3. Когда у вас трудное время, рассмотрите то, что с вами происходит, и скажите: «Я знаю, что это происходит мне во благо, и я желаю увидеть в этом благо. Пусть откроется мне смысл происходящего, и пусть стану я чище и сильнее».



Спасибо... Спасибо... Спасибо... Спасибо.



БЛАГОДАРНОСТЬ – СТИЛЬ ЖИЗНИ

Марсия Перкинс-Рид

Марсия Перкинс-Рид широко известна в США как оратор и руководитель семинаров по мотивации поведения. Она имеет не только двадцатипятилетний опыт работы в различных сферах, но и степени по психологии и праву. Марсия написала книгу «Когда времени с 9 до 17 недостаточно: руководство, как реализовать свои потенциальные возможности в работе».

Благодарность не всегда легко пробудить. Попытка отыскать что-нибудь, за что мы благодарны, может показаться нелепой, если обстоятельства неблагоприятны или если мы сосредоточены больше на том, чего у нас не хватает, чем на том, что у нас есть. Но благодарность включает в себя больше, чем просто признательность. Признательность направлена на конкретный объект или событие, которое только что произошло, как например: «Я благодарна за новый свитер, который только что получила». Благодарность же, по контрасту, есть стиль жизни. Люди, живущие в состоянии благодарности, развили в себе способность ежесекундно реализовывать свое чувство восторга и удовлетворения жизнью такой, какая она есть. И когда они так поступают, это кажется парадоксальным, но они привлекают к себе все больше и больше благ в виде денег, творческой работы, совершенных личных отношений и многого другого, чего они желают.

Регулярное выражение удовлетворения может привести к стилю жизни, преисполненному благодарностью. У меня появилась привычка каждый раз, когда происходит что-то хорошее — внезапно или нет! — говорить (про себя или вслух):

— Благодарю Тебя, Господи!

И когда вы делаете это регулярно, то начинаете замечать, что меняется. То, что вас обычно раздражало, больше не действует на вас. Вы видите кого-то менее удачливого, чем вы, и, когда вы благодарите ваш Источник за то, что

имеете, вы также протягиваете руку помощи другому человеку, чтобы дать ему или ей от себя и своей субстанции то, что можете.

Практика благодарности есть просто понимание того, что вокруг нас существует бесконечная субстанция — в мире и за его пределами. И мы должны, как наставляет нас Эрик Бутерворт в своей книге «Духовная экономика», «внести в наше сознание то, что мы живем в субстанции, как рыба живет в воде». Мы никогда не можем испытать отсутствие субстанции, даже если мы потеряем все свое имущество в финансовой катастрофе, ибо субстанция есть нематериальная сущность всех вещей, которые мы видим. Поэтому мы всегда можем вызвать благодарность за невидимую субстанцию вокруг нас, понимая, что, когда мы так делаем, мы притягиваем ее к себе.

Благодарность приводит к двум восхитительным результатам в нашей жизни. Во-первых, она создает глубокое чувство радости. Говорят, что если мы гонимся за счастьем, то оно ускользает от нас. То же верно и для радости. Если мы стремимся к ней ради нее самой, мы не получаем ее. Но если мы практикуем благодарность, чувствуя себя довольными тем, что имеем (даже



если этого совсем мало), и культивируя внутренний покой с помощью спокойных размышлений, то мы обнаружим, что эта радость появится сама собой.


Вторым результатом благодарности является личное благополучие и процветание. Общепринятый принцип гласит: «На чем мы сосредоточиваем свое внимание, то увеличивается». Если большую часть времени мы проводим, думая о том, чего у нас нет, или о том, что мы только что потеряли, — у нас будет больше потерь, больше недостатков, и мы будем в еще большем несоответствии с существующим порядком вещей. С другой стороны, если мы сосредоточим все свое внимание на том, что имеем: еде, друзьях и родных, которые любят нас, на солнечном свете за окном, — это тоже увеличится. Энергия благодарности в нашей жизни, как по волшебству, притягивает все больше и больше того хорошего, что мы желаем для себя.

Итак, сегодня же начните свои упражнения в благодарности. Когда проснетесь, сразу же спросите себя: «Чем я могу быть доволен (довольна) сегодня?»

Проведите время в тиши своего внутреннего «я», высоко оценивая чудо, каковым вы являетесь. И не забывайте всегда вознаграждать своей благодарностью добро, которое приходит к вам.

қарағандың қызыл
жапырағы
қарағандың қызыл
жапырағы
қарағандың қызыл
жапырағы





Сердце, наполненное
благосогласностью, подпитывает
нас на более высокий

уровень сознания — 14

БЛАГОДАРНОСТЬ — МОГУЧАЯ СИЛА

Джон Рэндольф Прайс

Джон Рэндольф Прайс — автор многочисленных бестселлеров, включая «Сверхсущества», «Книга богатства», «Ангелы внутри нас», «Практическая духовность». Вместе со своей женой Джейн проводит семинары и тренинги. В 1986 году в знак признания их заслуг Прайсы были названы лауреатами премии «Света Господнего одобрения» Ассоциации Объединенных церквей.

Общепринятое значение благодарности заключается в том, чтобы быть признательным за полученные блага. Кроме того, что тоже важно, благодарность является одной из самых могучих ~~притягательных~~ сил в мире. Сердце, наполненное благодарностью, поднимает нас на более высокий уровень сознания — и скоро мы становимся свидетелями реальности, сияющей сквозь иллюзию.

Сначала наши желания исполняются в сознании, а потом выходят во внешний мир. Благодарность освобождает динамический поток духовной энергии, которая оказывает огромное влияние на наш мир. Она не только уничтожает негативные стереотипы в нашем подсознании, вызванные неблагодарностью, но и притягивает связующую нить ко всем возможным источникам добра.

Много раз в течение нашей жизни мы с моей женой Джейн испытывали на себе силу благодарности. В семидесятых годах мой бизнес переживал тяжелые времена, и я проводил дни в молитвах и размышлениях, ища выход из трудной ситуации. Однажды утром, когда я вставал с постели, я услышал в спальне ясный голос, громко произнесший слова: «Просто доверься». Для меня это значило, что проблема решена и что моя роль заключается в успокоении своего разума (то есть прекратить волноваться) и вере в Божественное предначертание. Меня охватило чувство глубокой благодарности, и в течение следующих нескольких дней в голове и сердце постоянно звучали слова «благодарю Тебя, Господи». А потом внезапно из хаоса возникли совершенный порядок и гармония.

30 декабря 1993 года, когда у Джейн был сердечный приступ и она умерла дома на руках врачей «скорой помощи», я чувствовал какую-то отчужденность и эмоциональную заторможенность. Даже когда врач сказал мне: «Как жаль, что мы потеряли ее», — я не смог принять это. Какой-то частью своего сознания я знал, что Джейн вернется и быстро поправится. Пробыв более четырех минут на том свете, она вернулась, и позже, в больнице, в ожидании разговора с врачами я позволил этому чувству благодарности вырасти как никогда раньше. Моя молитва в приемном покое была великой благодарностью жизненной силе, заключенной внутри Джейн, силе, которая исцеляла и совершенствовала ее тело. На следующее утро Джейн тоже принесла благодарность за жизнь, за это невероятное испытание и за то, как чудесно она себя чувствовала. И доктор качал головой в благоговейной благодарности за ее быстрое выздоровление. Благодарность, в которой слились энергия любви и энергия радости, затопила всю больницу целиком, и я не удивился, когда узнал, что в это время произошли и другие чудесные исцеления.

Когда мы живем с благодарностью в сердце, страх не может войти в него, исчезает чувство вины, и царят только мир, любовь, прощение и понимание. Для меня это сама жизнь.



КОРОТКИЙ ПУТЬ К ЧУДУ

Преподобный Михаил С. Рэнн

Его преподобие Михаил С. Рэнн — священник Церкви Науки Разума в Чикаго. Он автор нескольких книг, в том числе «Эффективная реклама по радио», «Должно произойти что-то хорошее» и «Сила обязательства». Его жизненная философия приносит успех ему самому и всем, с кем он соприкасается.

Если существует короткий путь к проявлению чуда, то это благодарность. Благодарность включает в себя закон рецептивности (восприимчивости). Когда люди учатся быть благодарными, они открывают свою жизнь для рецептивного действия.

Умение пользоваться двумя простыми словами «благодарю вас» поможет вам выполнить то, что вы желаете. Например, если вы хотите заказать определенный столик в ресторане, заранее поблагодарите хозяина или хозяйку — обычно вы получите именно то место, которое хотите. Я мог бы продолжить примеры, но я уверен, что вы поняли суть.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что происходит, когда вы говорите «спасибо», когда вы благодарны? Давайте подумаем об этом минуту. Вы говорите «спасибо», и в долю секунды между вами и человеком, которого вы благодарите, устанавливается близость. Ваша благодарность заставляет человека, которому вы сказали «спасибо», почувствовать себя нужным, ценным и даже значительным. Другими словами, произнеся «спасибо», вы доставили другому человеку удовольствие.

Очевидный факт состоит в том, что вы не можете давать, не получая. Это, как говорят нам все ученые-философы, закон. «Мы даем то, что выбираем, и получаем обратно то, что даем. Поэтому фактически мы выбираем то, что получаем в жизни». Жаль тех, кто не знает эту простую истину.

Не берите на веру мои слова или чьи-то еще. Попробуйте сами! Говорите «спасибо» и наблюдайте, как это повлияет на вашу жизнь. Потом попробуйте

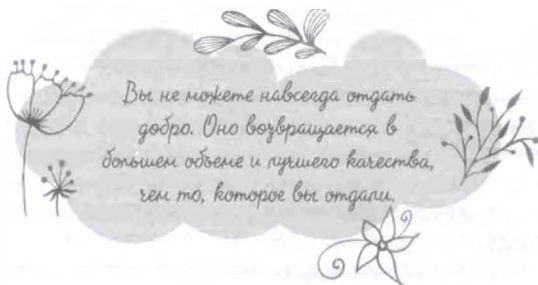
поблагодарить заранее, еще до того, как происходит желаемое. Вы будете изумлены, как быстро ваша жизнь наполнится чудесными результатами, которые некоторые предпочитают называть чудесами.

Что делают слова благодарности? Когда вы заставляете другого человека почувствовать себя хорошим, вы тоже чувствуете себя хорошим. Когда вы заставляете другого человека почувствовать свою значимость, вы тоже чувствуете себя значимым. Как чудесно помочь самому себе почувствовать себя добрым, значимым и даже высоко ценимым. Когда вы говорите «спасибо» другим, это дает вам то же уважение и удовлетворение, которое вы выражали тому, кого благодарили.

Понять любой закон — значит уважать его, а законы благодарности и рецептивности установлены наукой. Верить в эти законы и регулярно практиковаться в их применении даст возможность Творящей Силе работать на вас.

Когда вы учитесь высоко ценить и уважать то, что делают другие, ваша жизнь становится прекраснее. Вы сами создаете собственные переживания, так пусть они будут наполнены уважением и благодарностью. Вы сами выбираете, каким будет ваш опыт, у вас есть возможность продемонстрировать это проявление любви, а любовь *всегда* вызывает конструктивное, созидающее действие. Все начинается с благодарности и произнесения двух простых слов «благодарю вас». Вы не можете навсегда отдать добро. Оно возвращается к вам в большем объеме и лучшего качества, чем то, которое вы отдали. Теперь дело за вами! Докажите силу благодарности, и вы будете практиковать то, что некоторые считают высшей формой молитвы.

Да, кстати, благодарю вас за чтение этого эссе. Я высоко ценю ваше время, и я высоко ценю ВАС!





БЛАГОДАРНОСТЬ.

ЕЕ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА

Фрэнк Ричилью

Доктор Фрэнк Ричилью — пастор Церкви Науки Разума. Многие из своего религиозного образования он почерпнул у Эрнеста Холмса, основателя движения Науки Разума. Энергичные выступления доктора Ричилью передаются ежедневно в радиопрограмме «Живые идеалы», которая выходит уже двадцать пять лет. Он автор книги «Свойство процветания, реинкарнация: наследие души и искусство быть самим собой».

Благодарность не просто облагораживает. Это один из самых исцеляющих, энергичных инструментов сознания, необходимый для приобретения желанного жизненного опыта. Когда вы сосредоточены на благодарности, вы наполнены сознанием добра и желаемого течения вашей жизни. Вы буквально восхваляете и благословляете то, что уже имеете. Это понимание есть выполнение закона Вселенной: то, что вы любите, увеличивается.

Благодарность подобна магниту. Она притягивает и привлекает к вам то, что равно ей. Если, например, вы лежите на спине, испытывая боль, то будьте благодарны за то здоровье, которое у вас есть. Сосредоточьтесь на чувстве покоя и благополучия, которое еще существует в других частях вашего тела. Когда переживаешь любую болезнь, особенно необходимо позволить вашему разуму сосредоточиться на здоровье с благодарностью за добро. Поймите, что в основном ваше тело делает то, что вы хотите. Принесите хвалу и благословение за это. Ваше тело обновляется и вновь получает энергию. Ваша благодарность подобна удобрению для дерева вашей жизни, она стимулирует здоровье и рост.

Когда вы словно ошеломлены случайным обстоятельством или создавшейся ситуацией, пора подумать о мире в сердце Бесконечного Пространства. Пора

всем разумом и чувствами с миром погрузиться в благодарственные молитвы Божественному Закону и Порядку, которые существуют во Вселенной, делая Закон и Порядок возможными и для вас.

В апогее любой проблемы или ситуации скажите себе:

«Я благодарен за совершенное здоровье и изобилие добра, которые находят путь ко мне по дорогам моей жизни, которые я сделал открытыми и доступными для Божественного Потока. Я благодарен за радость, что пробуждается в моем сознании. Я благодарен за здоровье, которым теперь обладаю. Я благодарен за возможность узнать больше и еще больше вырасти духовно».

То, на чем вы сосредоточиваете свое внимание, — это то, что вы проявляете в своей жизни. Учитель Иисус понимал это до такой степени, что мог благодарить за то, что было невидимым, зная, что это невидимое станет реальным по закону причины и следствия. То, что мы называем *проблемами*, очень близко нам. Проблемы преследуют нас на всех уровнях — физическом, ментальном и эмоциональном. Они так «осязаемы», что нам трудно объективно оценить их. Необходимо отвлечь от них наше внимание и обратить его на желаемый результат, который уже завершен в Безграничном Разуме.

Мы должны за проблемами видеть ответную молитву. Мы должны приносить невидимое в видимое, подробно останавливаясь в нашем сознании на том, что мы хотим, вместо того чтобы подробно изучать то, что проявляется. Это путь, на котором проблемы обращаются в возможности. Это способ ослабить напряженность и уменьшить перегрузки и двигаться через то, что явно вызывает неприятности. Когда мы так поступаем, мы входим в область решения. Многие из нас благодарят за то, что у нас есть, но сколько из нас приносят благодарность за то, что мы должны получить? Постарайтесь выработать привычку говорить:

«Я благодарю за блага, которые должен получить. Я благодарю за усиливающуюся гармоничность в моем доме. Я благодарю за чудесные переживания, которые усиливают мой рост. Я благодарю за новизну того, что должен получить. Я благодарю за то, что у меня к жизни благодарное отношение. Оно открывает мне дорогу к более богатой жизни».

Говоря так, вы будете трудиться не над вещами и обстоятельствами, а над своим собственным сознанием. Вы будете программировать его на ожидание лучшего. Вы не можете испытывать благодарность и в то же время ожесточение. Вы должны быть свободны от мысли, что люди и обстоятельства против



вас. Вы должны быть свободны также от убеждения, что ваша жизнь не удалась и вы не можете ничего с этим поделать.

Когда благодарность бьет в вас ключом, она своим проявлением приносит больше здоровья, больше радости, больше достатка, больше процветания и больше возможности хорошо прожить жизнь, чем вы когда-либо представляли. Если вас ошеломила ситуация или проблема и вы не можете ясно увидеть свой путь, чтобы подумать и почувствовать благодарность, сделайте так:

Сядьте и в спокойном своем сердце вспоминайте к тому же, что вы можете быть искренне благодарны. Вспомните, как Господь направляет и руководит вами при решении ваших проблем в прошлом. Как только вы обратитесь искренне к своему существованию за те прошлые блага, осознайте, что тот же самый Господь с вами и сейчас — руководящий, направляющий, обновляющий и восстанавливающий. Потом спроецируйте ваши мысли на существующую ситуацию и будьте благодарны за то, что собираетесь получить.

Псалмы — это песни хвалы и благодарности, и их пели во все времена несчастий. Даже в самых ужасных ситуациях вера псалмопевца не колебалась. Он восхвалял, и молился, и благодарил, ибо знал, что Господь всемогущ, управляя миром и творя бесконечное добро. Возможно, псалмопевец не всегда понимал, отчего возникли такие обстоятельства: во времена несчастий человеческая точка зрения очень ограничена, — но его вера никогда не колебалась.

Благодарность важна, потому что это не просто холодное ментальное одобрение чего-то. Она теплая, как солнечный свет, при котором растут цветы. Она размораживает обстоятельства и дает возможность проявиться желаемому добру.

Возрадуйтесь же вашей свободе выбора. Вы сами закон для себя. Скажите себе прямо сейчас:

«Благодарность — исцеляющая сила, которая, преобразуя, укрепляя и обновляя, входит в каждую клеточку моего существа. Благодарность струится сейчас во мне. Я преисполнен глубиной внутренним чувством благодарности, которое обогащает мою жизнь».

БЛАГОДАРИЮ ТЕБЯ, ГОСПОДИ

Мюррей Салем

Мюррей Салем — актер и сценарист, который написал сценарий известнейшего фильма «Детсадовский полицейский» с Арнольдом Шварценеггером в главной роли.

Моя бабушка с отцовской стороны, давно уже покойная, была простой сирийской крестьянкой, которая не умела ни читать, ни писать. Она была искренне верующей. Что бы она ни делала, Бог всегда был у нее на устах. Но чаще, чем просто упоминая Его имя, она говорила: «Благодарю Тебя, Господи, благодарю Тебя, Господи», — не менее ста раз в день. И не только когда происходило что-то хорошее. Убежал суп, причинив жуткий беспорядок. Убирая, она, бывало, говорила: «Благодарю Тебя, Господи. Благодарю Тебя, Господи. Благодарю Тебя, Господи».

Я спросил ее, почему она благодарит Бога за что-то плохое. Она засмеялась и сказала, что что-то плохое происходит, когда мы забываем наше единение с Богом (то есть с нашей Высшей Силой). В то время ее слова показались мне ужасно странными, так как она настаивала, чтобы я тоже так делал. Я оцарапал коленку, а она велела мне говорить «благодарю Тебя, Господи». Странно, но это помогало, и коленка болела меньше.

Мне исполнилось пять лет, и я пошел в школу. Так как я принадлежал к этническому меньшинству, голубоглазые светловолосые дети смеялись надо мной. Из-за моего темного цвета кожи они обзывали меня ниггером. Я ненавидел школу и умолял родителей не заставлять меня ходить туда. Они переживали за меня, но не могли же они вечно опекать меня. Потом моя бабушка узнала, что происходит, и сказала, что я должен говорить «благодарю Тебя, Господи» каждый раз, когда дети обзывают меня плохими словами. В тот момент это показалось мне глупейшим из всего, что я когда-либо слышал.

Через несколько дней после того, как она поговорила со мной, произошло следующее. Целая группа мальчишек начала кричать: «Ниггер! Ниггер!

Ниггер!» Я сдерживал слезы, стараясь изо всех сил не быть «девчонкой» и не позволить им видеть, как я плачу. Но я не смог совладать с собой. Слезы все равно хлынули из глаз.

Тогда вспомнил бабушкины слова. Я стал повторять про себя: «*Благодарю Тебя, Господи. Благодарю Тебя, Господи*». Помогло! Не знаю точно, что случилось, но слезы высохли. Внезапно мне стало безразлично, что думали мальчишки. Может быть, потому, что я почувствовал, что у меня тоже есть друг — Господь Бог.

Все это было давным-давно. С тех пор я стал известным сценаристом. Я путешествовал по миру и встретил сотни хороших людей. Моя жизнь удалась так, как я и не смел ожидать. И всю жизнь я продолжаю говорить: «Благодарю Тебя, Господи». Иногда я произношу эти слова сотню раз за день, совсем как моя дорогая бабушка. И сейчас мне хочется сказать: «*Благодарю Тебя, Господи. Благодарю Тебя, Господи*».



ЗА ВСЕ БЛАГОДАРИТЕ

Дж. Кеннеди Шульц

Доктор Дж. Кеннеди Шульц — основатель и пастор Церкви Науки Разума в Атланти. Он хорошо известен своими лекциями и семинарами в Соединенных Штатах и за границей. Доктор Шульц имеет степень магистра психологии. Он автор книги «Наследие истины» и «Вы — сила».

В конце своей долгой жизни великий немецкий поэт и философ Гете сказал, что от него осталось бы совсем мало, если бы он должен был отказаться от всего, чем он обязан другим людям. Становясь старше и, надеюсь, мудрее, я убеждаюсь, что и для меня это абсолютно верно. Все реальное во мне сделано из добра, данного мне людьми, принять которое у меня хватило здравого смысла, и из зла, тоже причиненного мне людьми, простить которое у меня хватило милосердия. Я многое почерпнул из всего этого, как только стал благодарным за ту силу, которая позволяет мне извлекать уроки из происходящего.

Это означает, что нам необходимо быть благодарными за то добро, которое было дано нам людьми, и за то зло, которое они нам причинили. Переживая настоящую беду, вы приобретаете мудрость. И иногда кажется, что нам просто нужно, чтобы наша мудрость приходила к нам тяжким путем через перенесение худшего.

Невозможно обрести мудрость по желанию и тогда, когда это надо. Мудрость можно обрести только тогда, когда она придет к вам. Но ни одна хорошая вещь не принадлежит нам, пока мы не владеем ею. А мы владеем только тем, что приняли с благодарностью. Иными словами, мудрость не ваша, пока вы не сказали «спасибо». Спасибо кому? Благодарите Господа! Не всегда легко благодарить людей за то, что мы получили в результате наших с ними отношений. Но всегда возможно поблагодарить Бога за то, что мы получили от этого нечто ценное. Когда мы привыкаем регулярно благодарить Бога



за все в жизни, становится ясно, кого еще мы должны благодарить, и делать это становится легко.


Когда мы подписываемся под древним постулатом «благодарите за все», мы не соглашаемся благодарить за *все*. Неразумно быть благодарным за плохое. Прежде чем бездумно ликовать от хорошего или впадать в уныние от плохого в сумятице будней, выберите время, чтобы принести благодарность Господу за то, что вы выше как лучшего, так и худшего, и за то, что вы найдете выход из любого положения и обогатитесь опытом.

Благодарность позволит нам обновить все. Она позволит нам извлечь лучшее как из хорошего, так и из плохого, что встретится нам на жизненном пути, потому что благодарность налаживает наши отношения с Господом — творящей силой нашей жизни. И наша творящая сила лучше волеется в наши души и сердца, когда мы откроемся ей. Поэтому не засоряйте Божественные частоты своего сознания опасениями, что добро в вашей жизни не будет вечно, а зло, переживаемое вами, будет. Просто будьте благодарны, что внутри вас трудится

живущая вечно мудрость, которая знает, как и что сделать для вашего абсолютного блага. Если вы поступите так, вы сделаете себя личностью, которая идет по жизни, сохраняя лучшее и отказываясь от остального. Это избавляет от ежедневной борьбы в этом нашем чудном старом мире и сделает нашу жизнь легче. Чем легче мы прощаем, тем легче мы живем. И чем естественнее для нас благодарить за жизнь, какой она есть, тем свободнее мы становимся от всякой чепухи, которая сваливается на нас и унижает наше существование.

Меня совершенно захватило изречение великого Мейстера Экхарта: «Всегда будьте готовы к дарам Господним, и всегда к новым; и всегда помните, что Господь в тысячи раз более готов давать, чем вы — принимать».

То, что блокирует нашу готовность получать, — это все то, что засоряет наше сознание, когда мы не знаем, как откликаться на жизнь с благодарностью за Богом данную силу извлекать пользу и из хорошего, и из плохого. Искреннее и вдохновенное религиозное усилие развить отношение вечного благодарения с Господом расчистит этот ужасный хлам и «подготовит путь Господа». Это — разум, который никогда не забывает благодарить.



Смородиновым веточкам
подарю свою любовь
и сочувствия.

Fraxagariaceae — amo
amalya, kemyspaq obytly



СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

Рон Сколастикко

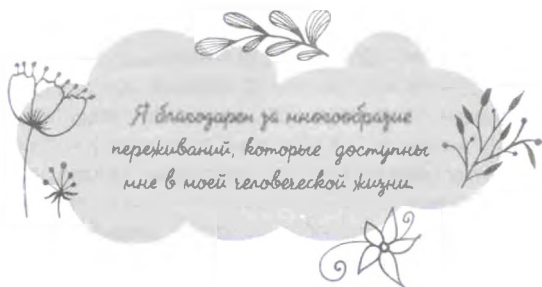
Доктор философии Рон Сколастикко является выдающимся психологом, духовным воспитателем и имеет более чем двадцатипятилетний опыт исследования человеческого сознания. Он также автор книг «Земное приключение», «Исцеляя сердце, исцеляешь тело» и «Путь к душе».

В круговерти повседневной жизни часто можно не заметить силу благодарности. Многим не известно, что чувство благодарности может вызвать большие и благодатные изменения в человеческой личности.

Например, чувство благодарности может стимулировать в вас сильную внутреннюю энергию, которая может привести к расцвету ваших интуитивных способностей, дающих вам возможность приобрести более глубокий духовный опыт и в большей степени осознать свое существование как вечной души.

Чтобы получить ясное понимание благодарности, вы можете посмотреть на это чувство в связи с двумя сферами жизни. Первая сфера — это благодарность за неизменные аспекты вашего существования, которые включают духовные реалии жизни, взаимодействующие с вашим человеческим выражением. Вторая сфера — это благодарность за временные, скоропреходящие события в физическом мире.

Чтобы быть благодарным за постоянные аспекты вашей жизни, вы можете начать обращать внимание на свою способность рассматривать себя как отдельный индивидуум, живущий внутри физического тела. У вас есть необыкновенная способность осознать самого себя — почувствовать, что «я есть я». У вас есть способность думать, чувствовать и действовать в физическом мире. Эти аспекты вашего существования часто принимаются как должное. Если вы осознаете необычайную комплексность энергий, которыми обладают вечные души для того, чтобы вы могли жить в вашем физическом теле, вас охватит



Я благодарен за многообразие переживаний, которые доступны мне в моей человеческой жизни.

ошеломляющее чувство благодарности и любви к своему телу, к самому себе, к другим людям, ко всему сущему на Земле.

Ваше неизменное великолепие также связано с прекрасными сильными духовными энергиями, которые постоянно поступают к вам от сил, творящих жизнь. Обычно вы не осознаете эти Божественные силы созидания, но если каждый день вы несколько минут помолчите, чтобы настроиться на них, вы сможете научиться *чувствовать* их. Такие опыты могут стимулировать в вас великое пробуждение. Вы сможете полностью оценить и приветствовать постоянно происходящие чудеса в духовном пространстве, которые дают вам возможность продолжать жить человеческой жизнью в физическом мире. Через подобные опыты вы узнаете, как легко пробудить в вашей личности силу благодарности.

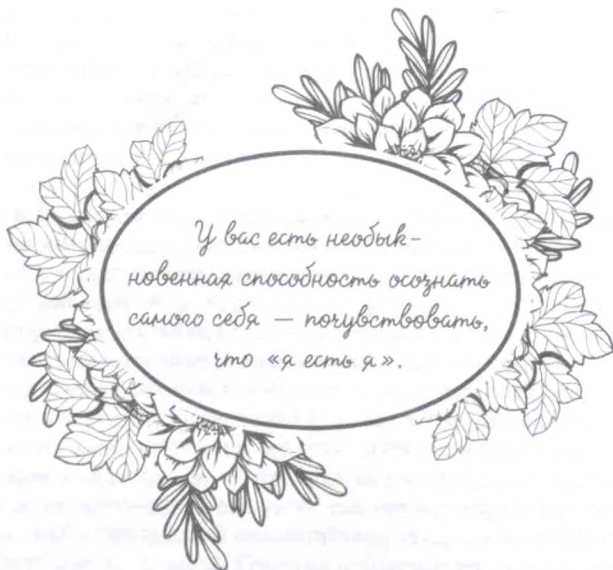
Вторая сфера благодарности связана с вашим человеческим выражением, которое коренится в желании, амбиции, реализации своих возможностей, удовольствии, неудовольствии и других важных аспектах вашего субъективного опыта. Если в определенный день у вас негативные переживания, такие как потеря денег или разочарование в любви, тогда вряд ли вы почувствуете большую благодарность. Если в другой день вы получите в качестве приза миллион долларов, будет очень легко почувствовать благодарность. Таким образом, обычно вы будете испытывать благодарность, когда у вас приятные переживания и ваши желания исполняются, и вам будет трудно быть благодарным, когда ваши субъективные переживания негативны. Это совершенно *естественные* реакции, при которых устройство человеческого мира имеет тенденцию *диктовать*, когда вам чувствовать благодарность. Здесь важно поощрять столько переживаний благодарности, сколько вы можете пережить,

независимо от происходящего в вашей жизни, чтобы вами не управляли обстоятельства и ваше отношение к ним. Другими словами, если вы испытываете благодарность за свою жизнь только тогда, когда все идет хорошо, то во время испытаний вы будете лишены важного чувства благодарности.

Вы можете научиться каждый день несколько минут уделять тому, чтобы почувствовать благодарность за жизнь, даже когда вы испытываете сомнения. Вы можете говорить себе:

«Неважно, что я могу чувствовать по поводу событий своей жизни в данный момент, мне не надо, чтобы мной управляли мои чувства. Я могу освободить свои нормальные мысли и чувства, открыть свое сердце великолепию своей души и самого Господа и начать испытывать глубокую благодарность за возможность жить сейчас в человеческом облике».

Большую пользу вам принесет попытка расширить круг вещей, помимо приятных событий в вашей жизни, за которые вы желаете быть благодарными. Вы можете быть благодарны за события, которые помогают другим, даже



если это требует от вас усилий. Временами тяжелые жизненные ситуации могут стимулировать проявление большего мужества, силы, обязательности и созидательности, чем ситуации, приносящие удовольствие. Вы можете быть благодарны, что тяжелые ситуации приближают вас к другим людям, поощряя вас полнее выражать способность к сочувствию и сопереживанию.

Включая в круг своей благодарности все больше и больше жизненных ситуаций, вы можете ощутить благодарность за свою жизнь, даже если не все ваши желания исполняются. Умение испытывать сильное чувство благодарности во время различных жизненных ситуаций может помочь вам ощутить себя более сильным, более созидающим и более состоявшимся человеком.

Каждый день, независимо от того, был ли ваш мгновенный человеческий опыт радостным или горестным, вы можете стимулировать большую силу благодарности, говоря себе:

«Я радуюсь, что имею необыкновенную возможность испытать всю человеческую сущность. Я благодарен за многообразие переживаний, которые доступны мне в моей человеческой жизни. И я славолю Господа и поклоняюсь силам моей души, которые сделали возможной мою жизнь».

БЛАГОДАРНОСТЬ — СОСТОЯНИЕ ДУШИ

Берни Зигель

Бывший хирург, специализировавшийся в общей и детской хирургии, доктор медицины Берни Зигель в настоящее время занимается гуманизацией медицинской помощи и медицинского образования. Он написал книги «Любовь, медицина и чудеса» и «Покой, любовь и исцеление».

Я верю, что благодарность — это скорее состояние души, чем обстоятельство жизни, связанное со здоровьем или богатством. Я верю, что стоит вам испытать благодарность за жизнь, видя в ней возможность дарить любовь, как ваша жизнь изменится и пройдет так, как было задумано нашим Создателем.

Примером этого служат знакомые мне люди с различными болезнями и увечьями, но которых я называю здоровыми. Почему они здоровы? Они научились тому, что, как сказал отец моего коллеги (практикующий врач), «истинно хорошее здоровье — это способность жить без него».

Сэм Келли рассказывает о своем тяжело больном друге, который очень страдает и для которого даже дыхание — проблема. Навещая его, Сэм похвалил его за мужество. Друг спросил:

— А какой у меня выбор?

— Ты мог бы немного похныкать, — сказал Сэм.

— Мне это как-то не приходило в голову, — был ответ.

Но большинство людей, когда вы спрашиваете, справедлива ли жизнь, закричат вам: «Нет!» Чем они богаче, тем громче они кричат. Мы должны понять, что пока жизнь трудна, она вовсе не несправедлива. У нас у всех свои проблемы. Ключ в том, чтобы узнать, как жить с ними и как использовать их.

Моя мать прислала мне послание: «Так было предназначено. Господь направляет тебя. Из этого выйдет что-нибудь хорошее». Она была очень похожа на Карла Юнга, который, как мне говорили, обращался к своим друзьям, сообщившим ему о трагическом событии, со словами: «Давайте откроем бутылку вина. Из этого выйдет что-нибудь хорошее». Если они рассказывали

ему о каком-то чудесном случае, он говорил: «Это слишком плохо, но если мы сплотимся, то, может быть, сумеем это пережить». Вы можете смеяться, но более 90% победителей лотерей через 3–5 лет после выигрыша жалуются, что выигрыш разрушил их жизнь.

Что говорят нам Библия и Талмуд? Библия говорит, что Сын Человеческий приходит не для того, чтобы ему служили, но служить и искупать своей жизнью добро для многих. Талмуд говорит нам, что тот, кто возрадуется ниспосланным на него бедам, принесет спасение миру. Другие религии тоже учат нас ценить и извлекать уроки из бед или превратностей судьбы. Даже от Иова мы узнаем, что несчастья исцеляют, а превратности судьбы открывают нам новую реальность.

Над престолом Господним начертаны его любимые изречения, которые помогут вам облегчить ваше бремя и испытать благодарность за жизнь. Первое изречение гласит: «Не чувствуй себя полностью, лично, неизменно, вечно ответственным за все. Это моя работа». И подписано: «Господь». Второе гласит: «Все, что ты помнишь, я забываю, а все, что ты забываешь, я помню».

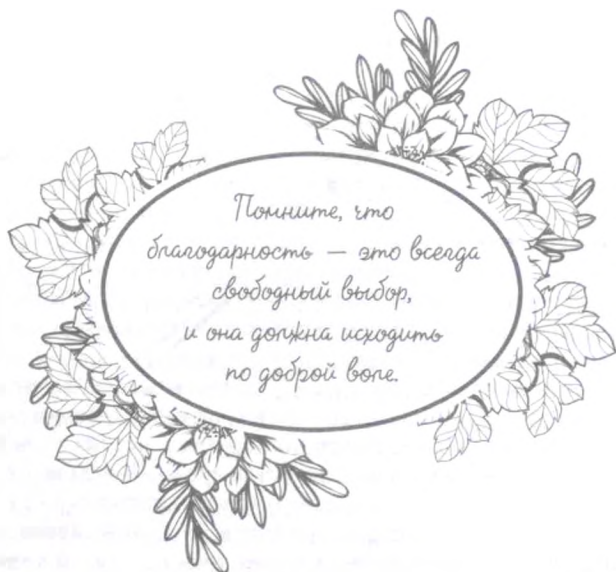
Вот так мы и живем среди трудностей и боли, и что же на самом деле заставляет нас быть благодарными и учит нас, что жизнь есть сокровище? Наша смертность. Да, мы бы не выжили без нашей боли как физической, так и эмоциональной. Она защищает нас и побуждает заботиться о своих нуждах и нуждах тех, кого мы любим. Наша смертность учит нас, что наше пребывание здесь ограничено, и усиливает наше понимание ценности жизни. Как делится Питер Нолл в своем последнем дневнике: «Время не деньги. Время — это все. Увидеть что-то в последний раз почти так же хорошо, как в первый, и вы проводите больше времени с вещами и людьми, которых вы любите, и меньше с вещами и людьми, которых вы не любите».

Я могу только поделиться с вами, что я благодарен за жизнь и возможность участвовать во всех чудесах творения, в то же самое время испытывая великую боль. Более всего я благодарен тому, что просто просыпаюсь по утрам и осознаю мир вокруг себя. Я знаю, что есть кто-то другой, кто предпочел бы не проснуться следующим утром, но чем мы отличаемся друг от друга?

Я думаю, что основное отличие — это любовь, которую я получал с момента своего рождения, и поэтому мне легче испытывать благодарность. Я прошу всех вас: пожалуйста, относитесь друг к другу, как относилась бы любящая мать — так, чтобы все мы могли быть благодарны за жизнь. Как вам любить, я оставляю на ваше усмотрение. Просто выберите свой способ выказывать

любовь и, когда бы вы ни встретили людей, пожалуйста, выражайте эту любовь.

Если мы будем так поступать, то каждый ребенок будет благодарен за жизнь и возможность приносить пользу и изменять к лучшему жизнь других людей. Несмотря на все это, помните, что благодарность — это всегда свободный выбор, и она должна исходить по доброй воле. Сады Эдема не сохранились, потому что не было выбора. У нас есть выбор. Давайте любить и благодарить жизнь и живущих рядом.



Помните, что
благодарность — это всегда
свободный выбор,
и она должна исходить
по доброй воле.

ВЗГЛЯД ГЛАЗАМИ БЛАГОДАРНОСТИ

Преподобный Кристиан Соренсон

Его преподобие Кристиан Соренсон — старший священник Церкви Науки Разума. Путешествуя по всему миру в поисках истины, он руководил сотнями людей в их духовных исследованиях в Китае, Индии, африканских и других экзотических странах.

На мой пятый Новый год бабушка подарила мне галстук-бабочку с надписью: «Счастливого Нового года». Но не такой подарок я хотел. Я молился, чтобы мне никогда не пришлось надевать этот галстук. Но благодарственное письмо, которое я должен был написать, одно из самых ранних моих воспоминаний о благодарности. Когда я писал то письмо, то мысленно связывался, как мы делаем это при написании любого письма, со своей бабушкой, которая продемонстрировала всю свою любовь и заботу обо мне. И я ощутил чувство благодарности за этот самый незначительный новогодний подарок.

Подобные уроки благодарности на всю жизнь воспитали во мне привычку благодарить, что принесло мне отличные дивиденды. Когда мы видим добро, мы не можем не сконцентрироваться на положительном, что естественным образом освобождает нас от тяжелых негативных мыслей. Когда я разговариваю с людьми, добившимися успеха, я вижу и слышу личности, сосредоточенные на благоприятных возможностях и видах на будущее, а не на риске и трудностях. Эти люди благодарны за свой жизненный успех и потому ожидают, что и жизнь хорошо отнесется к ним. Так и происходит.

Эрнест Холмс, основатель Науки Разума, пишет в своей книге: «В нас заключена возможность бесконечного эксперимента. Наша привилегия — освободить ее!» Жизнь ожидает, что вы доверите ей свои мечты. Когда мы настроиваемся на положительное, мы можем быть благодарными за возникающие трудности, видя в них возможности, которые в дальнейшем принесут больше добра. И все это время мы растем и учимся.

Благодарное сердце заряжает энергией душу и обновляет тело. Оно освобождает нашу душу от рабства, поднимает наше познание на высоту, где крылья сознания могут позволить нам воспарить в гармонии с Творящим Разумом. Чудесная привычка — по утрам, еще до того, как вы открываете глаза, увидеть мысленным взором и почувствовать все добро в вашей жизни. Вместо того чтобы сказать: «О Господи, уже утро», — попытайтесь выговорить: «Спасибо, Господи, за это доброе утро» или «Еще один чудесный день. Так радостно жить. Я буду радоваться дню, который послал мне Господь». Прежде чем встать с постели, насчитайте не менее дюжины того хорошего, что у вас есть. Вы изумитесь, насколько лучше пройдет ваш день. (Но берегитесь! Веселье до того, как остальные выпили чашечку кофе, не всегда правильно понимается!)

Жизнь подобна обширной радиовещательной системе, только и ждущей, чтобы мы настроились на ее безграничное разнообразие. Когда через благодарность и признательность мы обращаем наше внимание на ее положительные стороны, мы настраиваемся на дающую частоту. Кажется, что существует магнетическая сила, которая притягивает наше познание к вездесущему и всевозрастающему добру. Словно наше сознание и подсознание усердно стараются привлечь те переживания, которые поддержат наше душевное состояние. Глядя на все с благодарностью, мы становимся каналом, по которому приходит больше всего того, за что мы можем благодарить. Сказано: «Благодарите за все». Это включает и галстук-бабочку, и наше тело, и наше дыхание.

Легко благодарить за большие вещи в жизни, но высоко ценить *все* дает вам возможность достичь гармонии. Сегодня утром, когда я, встречая день, сидел перед домом на обрывистом берегу залива, я погрузился в такую красоту, что меня охватил благоговейный трепет. Я почувствовал единение с пеликанами, скользящими в нескольких дюймах над поверхностью воды. Я ощутил радость дельфинов, играющих в больших волнах. И, ловя взглядом, как киты поднимают над водой свои великолепные плавники, я понял величие Господа. Но, пребывая в восторге от всего этого, я увидел мельком и себя, дышащего в унисон с набегаящими и откатывающимися волнами, которые возникали в полном соответствии с порывами ветра; а трава волновалась в полном согласии со всем остальным. И в этот миг я остро почувствовал каждую песчинку, которая, я ощутил всем своим существом, колебалась в полном равновесии со всей Вселенной.

Когда я вернулся к состоянию индивидуальности, что еще мог я сказать об этом опыте, кроме... спасибо!

ПРОЯВЛЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Хэл и Зидра Стоун

Хэл и Зидра Стоун — доктора философии, психологи, авторы книги «Обнимаю себя самих», «Обнимаем друг друга» и «Обнимаю своего внутреннего критика». В начале 1970-х годов Хэл основал в Лос-Анджелесе Центр исцеляющего искусства, один из первых центров холистического здоровья в стране, а Зидра управляла местным лечебным центром для девочек-подростков. С 1982 года они ездят с лекциями по Соединенным Штатам и другим странам в дополнение к своей преподавательской и писательской деятельности.

Не существует человеческого чувства, каким бы положительным оно ни казалось, про которое можно было бы сказать, что оно присуще только хорошему или только плохому. Все зависит от того, как мы используем или передаем свои эмоции и чувства. Наша способность осознавать особую энергию, так же как делать соответствующий выбор относительно того, как эта энергия проявляется в мире, определяет то, как мы используем какую-либо идею, чувство или переживание. Только таким образом можем мы судить, приносит ли в этот мир какая-то особенная эмоция или идея добро или зло. Благодарность не является исключением из этого правила.

Благодарность и любовь, так часто переживаемые вместе, относительно по своей природе. То есть требуется кто-то, чтобы почувствовать благодарность, и требуется кто-то, чтобы совершить нечто, вызывающее благодарность. Вопрос благодарности также является основным в работе преобразования, потому что обычно является сокровенным чувством у людей, которым помогают различного рода учителя. Используемая таким образом благодарность является частью трансферентной связи, которая существует между учеником, с одной стороны, и учителем — с другой, в процессе любого обучения и воспитания. В настоящем эссе слово *учитель* будет означать любую терапевтическую модальность — терапевта, целителя или писателя.

Ученик будет обозначать реципиента любой помощи, будь то клиент, субъект, пациент или соискатель.

Одним из смущающих моментов благодарности является то, что личность может испытывать ее очень по-разному. Как она испытывается и как проявляется с течением времени, очень сильно воздействует на жизненный процесс. Мы хотим сосредоточиться на том, как благодарность проявляется осознанно и неосознанно и каковы последствия того и другого состояния. Мы также планируем сосредоточиться на таком аспекте благодарности, когда это касается отношений «учитель — ученик» в терапии, исцелении и работе с маленькими и большими группами желающих заниматься самосовершенствованием.

Если благодарность не затрагивает сознания, то она имеет тенденцию проявляться через детскую сторону личности. Под детской стороной мы понимаем то, что в отношениях между учителем и учеником существует взаимодействие «родитель — ребенок», в котором роль сына или дочери играет ученик. Возникшие при этом чувства могут быть очень сильными, но они проявляются в рамках взаимодействия «родитель — ребенок». Мы относимся к взаимодействию «родитель — ребенок» как к примеру зависимости.

Например, некто, кому помогает духовный учитель, склонен к особым эмоциональным отношениям с учителем. Ученик преисполнен благодарности и любви. Это естественная, органичная часть отношения «учитель — ученик»; и благодарность, и любовь являются вообще частью духовного посвящения. Однако это не означает, что так должно оставаться всегда.

Каковы последствия подобного взаимодействия «родитель — ребенок»? Могло бы нечто столь прекрасное стать негативным? Если со стороны ребенка слишком много благодарности, для него становится намного труднее обрести



веру в свои силы и возможность действовать, потому что остается неосознанной скрытая уязвимость. Тогда об этом *внутреннем ребенке* (уязвимости) ученика заботится учитель. В подобной ситуации ученик может продолжать расти духовно, но будет лелеять зависимость от учителя, и тенденция сохранить эти отношения будет очень сильной. Ученик будет страшиться противоречить психотерапевту, вызвать любую негативную реакцию, потому что будет существовать страх потерять любовь и близкие отношения, которых так отчаянно жаждет *внутренний ребенок*.

Как мы указывали, это очень естественно для процесса сознания. Если это понято учителем, он помогает ученику осознать свою ранимость и учит пониманию того, что полная ответственность за своего *внутреннего ребенка* лежит только на самом человеке. Как только ищущий способен идти в этом направлении, появляются условия для начала развития сознания, и личность начинает приобретать способность пользоваться и силой, и слабостью.

По мере того как развивается этот процесс, в природе благодарности начинает происходить главное изменение. Ищущий все еще благодарен учителю за помощь, любовь, добрые чувства и все остальное, что было дано ему, однако дополнительно возникает внутренняя сила, желание рискнуть в проявлении чувств и противоречия, которые могут внести разлад в их отношения. Теперь безопаснее рисковать, потому что внешний учитель больше не является родителем *внутреннего ребенка*. Теперь мы сами осознаем, кто родитель нашего собственного *внутреннего ребенка*.

Благодарность — это эмоция, которая обычно открывает шлюзы проявления любви и сочувствия. В исцеляющих искусствах это является основным в эмоциональной зависимости взаимодействия «учитель — ученик». Непонимание может привести к чрезмерному выпячиванию положительного чувства, в результате которого появляются зависимость и чрезмерное подчеркивание любви, благодарности и сочувствия. Если все происходит осознанно, эти эмоции могут быть пережиты полностью и оценены без ущерба для процесса обретения учеником полной уверенности в своих силах, что и должно быть нашей конечной целью как учителей.

БЛАГОДАРНОСТЬ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Шарон Страуд

Доктор Шарон Страуд в течение двадцати пяти лет исповедует юнговскую теорию, является вдохновенным оратором, консультантом и учителем. Она также основательница Центра восславления жизни — духовной организации, обучающей, исцеляющей, вселяющей в людей веру в свои силы, поддерживающей женщин и детей, подвергшихся жестокому обращению, больных СПИДом, — и Центра развития — лечебного центра, в котором люди, пораженные параличом, возрождаются к жизни. Она является и президентом Объединенного духовенства Науки Разума.

Я открыла, что благодарность есть образ жизни. Это произошло в процессе познания того, что все в этой жизни есть дар Вселенной, и то, что мы делаем из этой штуки, называемой жизнью, есть наш ответный дар Вселенной. Благодарность — осязаемая субстанция, излучаемая человеком, переживающим это чувство. Эта субстанция проникает повсюду и наполняет все вокруг нас — обстановку, одежду и другие предметы.

Благодарность как образ жизни заявляет о себе как об искусстве и науке счастья. Это имеет смысл, когда мы понимаем, что наша жизнь действует на вибрационной частоте энергии. Энергия, которую мы излучаем, есть та же самая энергия, которая возвращается к нам.

В детстве мы жили на полутора акрах земли, заросшей ореховыми деревьями. У меня было «особое» дерево, на которое я могла забираться и сидеть на его ветвях. Дерево было моим особенным другом, и я была благодарна ему за эту дружбу. Дерево выслушивало все мои мысли и позволяло мне карабкаться на свои ветви, чтобы я могла посмотреть на мир с высоты «птичьего полета». Если я была голодна, орехи давали мне свою сладкую мякоть, и я была довольна. Из ореховых скорлупок я могла мастерить маленькие лодочки с бумажными парусами, которые крепились на мачте из зубочистки. Да, дерево было моим другом, и я была благодарна ему.

Когда в семье было мало денег, моя мать нанимала сезонных рабочих потрясти деревья, и мы с ней наполняли джутовые мешки самыми прекрасными на земле орехами для продажи. Торговля орехами всегда давала нам возможность славно провести Рождество. В то время я невысоко ценила предприимчивость матери, ведь темная кожица орехов окрашивала мои руки в черный цвет! Орехи надо было очищать постоянно, поэтому руки у меня были всегда черными и в школе меня дразнили, а учителя заставляли отмыть грязные руки!

Через много лет я размышляла об этом и ощутила потрясающее чувство благодарности: этот опыт научил меня смотреть на то, что доступно мне сию минуту, и благословлять это.

Установка на благодарность хорошо послужила мне за двадцать лет моей проповеднической деятельности. Искусство благословлять приходит к нам через наше желание внять зову ангела настоящего, который несет красоту на своих крыльях. Мы понимаем тогда, что подспудно что-то происходит и мы должны доверять этому процессу.



ИСКРЕННОСТЬ ДЕЛАЕТ НАС СВОБОДНЫМИ

Анжела Трэфффорд

Анжела Трэфффорд — автор книги «Героическая стезя: путь одной женщины от рака к самоисцелению». Когда Анжела заболела раком, она поняла, что скоро это несчастье станет ключом к преобразованию ее жизни. Пройдя курсы химиотерапии и радиотерапии, она открыла для себя книгу доктора Берни Зигеля «Любовь, медицина и чудеса» и стала упражняться в технике визуализации, описанной в ней. В результате ее необыкновенного опыта исцеления у Анжелы развился дар «заглядывать в людей», чтобы помочь преобразовать их жизнь, здоровье и свой образ действий. В настоящее время она обучает людей жить силой веры и любви.

«Счастье всегда естественно; теплым дождем льется оно с небес...»

Эти слова приходят на ум, когда я ощущаю благодарность за безусловную любовь в своем сердце — любовь, которая струится из источника мироздания, потому что я знаю, что прощена.

Почему мне нужно прощение? Почему мне необходимо прощать? Потому что я человек.

Когда я прощаю себя и других, я чувствую, как во мне растет благодарность, каждую минуту являя мне доказательства щедрости Господней. Благодарность движет моим сердцем, вызывая слезы на глазах оттого, что меня любят, и вызывая смиренное чувство.

Понимание этого раскрывает меня и позволяет мне совершенствоваться. Я чувствую глубокую связь — единство с Богом и глубокую любовь к другому человеческому существу. Кто-то взял на себя риск заботиться обо мне, и за это чудо я благодарна!

Благодарность связывает нас с Богом и другими людьми. Когда я осознаю недостаток благодарности в мире, я понимаю, что в своей ранимости мы становимся просто одинокими человеческими существами, которые боятся быть вместе. Мы отвергаем опыт близости, который по-настоящему свяжет наши сердца в духовном единении; мы отвергаем душевность.

В начале моей целительской деятельности я была подавленной, чувствуя отсутствие благодарности в некоторых из клиентов, обратившихся ко мне за помощью.

Я прочла слова Альберта Швейцера, сказанные им во время проповеди в Африке. Совершенно простыми словами он сказал, что, если вы не чувствуете благодарности, загляните в себя и посмотрите, выражаете ли вы благодарность.

Я начала жить, руководствуясь этими словами, и обнаружила, что мой мир изменился. Быть аутентичным — это единственный способ, который по-настоящему срабатывает и делает нас свободными.



Как-то, очень давно, я гуляла в прекрасном саду со своим другом и остановилась в ужасе, увидев стрекозу, которая билась в паутине большого черного паука. Пока я наблюдала, трепыхания пойманной стрекозы разбудили паука, который начал медленно ползти к несчастной жертве. Я ощутила состояние стрекозы. Это была борьба за жизнь!

Сочувствие заставило меня быстро схватить палочку, и через миг я освободила стрекозу к великому неудовольствию голодного паука. Я отнесла ее к ближайшей скамейке и осторожно смахнула прилипшую паутину с усиков и ножек. Солнечный свет отражался от прозрачных крылышек радужным сиянием. Я всегда боялась стрекоз, теперь же я обнаружила, что эта стрекоза завораживающе прекрасна.

Стрекоза села на мой палец, не торопясь улетать. Мне показалось это забавным. Наконец, я пожелала ей счастья и сдула, как это обычно делают с божьей коровкой.

Она улетела, а потом вернулась, приземлившись на мое плечо, где и оставалась большую часть дня. Можете посчитать меня глупой, но могу поклясться, что она благодарила меня!

С тех пор у меня сложились теплые отношения с королевством стрекоз. Втайне я воображаю, что освободила короля стрекоз, и теперь, куда бы я ни пошла, я всегда у них желанный гость. Не знаю почему, но такие явления заставляют меня чувствовать себя хорошей.

Друг рассказал мне, что когда-то освободил сову и она в течение многих лет прилетала на дерево у окна его спальни. Я хочу, чтобы люди были бы такими же естественными.

БЛАГОДАРНОСТЬ: МОЛЧАЛИВАЯ, НЕВЫСКАЗАННАЯ МОЛИТВА

Рама Дж. Верной

Рама Дж. Верной — основательница Ассоциации калифорнийских учителей йоги. Международная работа Рама в качестве президента Центра международного диалога, основанного в 1984 году для того, чтобы граждане Соединенных Штатов и Советского Союза могли преодолеть свои различия при помощи диалога, а также ее основательная подготовка в йоге привели ее к участию в создании Института разрешения конфликтов. Институт использует психологию Запада и Востока, духовные принципы йоги как основу обучения внутреннего и внешнего ненасилия, стремясь создать международные команды специалистов по разрешению конфликтов.

Великий пророк сказал как-то: «Ангелы парят над землей, ища лучи благодарения и благодарности, которые исходят из благородного сердца».

Слово *благодарность* определено Вебстером как качество чувства. Быть благодарным означает быть наполненным величием или верой. Благодарность — это благодарение не один раз в год, но каждый день, каждую минуту, при каждом вдохе. Ее выражение в нашей жизни и в общении с другими расцветает в понимании того, что мы внутренне целостны и завершены.

Для меня благодарность всегда была похожа на молитву, молчаливую и невысказанную. Посланная из глубины души, она действует как крылатый вестник, преобразующий личные амбиции и мольбы о нуждах и желаниях в трансцендентный взгляд на жизненные циклы и стереотипы.

Когда благодарность и благодарение становятся образом жизни, все богатство — физическое, духовное и материальное — существует одновременно; наша личная сила смешивается с силами Вселенной, чтобы исцелить мир так же, как мы исцеляем себя. Благодарность поднимает

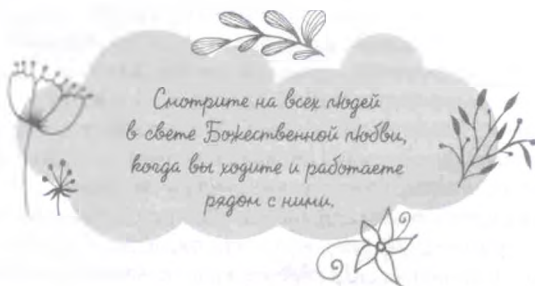
нас на высоты высших вибрационных частот, освобождающих клетки от напряжения и болезней.

Когда мы выражаем благодарность каждым вдохом, мы становимся симфонией сочувствия, любви и понимания. Границы внутренней отделенности растворяются в осознании нашего единства со всем.

Даже в мрачнейшие моменты жизни мы можем открыть себя с помощью уважения и благородства, зная, что этот кризис породит новые возможности. С радостью принятия и благодарения события жизни текут плавным мягким потоком сознания, преобразуя препятствующие потоку камни в ступени.

Благодарность — это наше приношение Высшей Силе, которое мы делаем, веря, что существует нечто более великое, чем мы сами, что направляет, поддерживает и защищает нас. Практика благодарности — это приношение, создающее резонанс, который объединяет и усиливает наше видение личного и глобального преобразования.

Как практиковать благодарность? Вы можете практиковать ее каждый день каждым своим словом, каждой мыслью и каждым жестом. Даже если у вас есть целый перечень желаний и потребностей, спросите себя, за что вы можете в данный момент испытывать благодарность. Поищите то, что вызывает благодарность в вашей жизни, даже если сначала это кажется совсем незначительным. Вскоре вы автоматически будете чувствовать себя бодрым и веселым. Осуществляйте благодарение не раз в год, а каждый день. Составьте перечень благодарности и проследите, как он растет. Сосредоточьтесь на благах, которые существуют сейчас в вашей жизни, а не на тех, которых нет.



Представьте свою жизнь целостной и завершенной. Осознайте это, и да будет так. Ни к чему стремиться за пределы самого себя. Вы — Вселенная, заключенная в своем совершенстве.

Вы можете практиковать благодарность в любое время и в любом месте. Чтобы сделать это, просто осознайте, что вы дышите. Когда вы вдыхаете, вообразите, что сознание Вселенной втягивается со всех сторон одновременно в центр вашего существа. Задержите дыхание в то время, когда вы будете наслаждаться ощущением полноты и завершенности. Когда выдыхаете, распространяйте вашу внутреннюю полноту, радость и богатство на всю свою жизнь и весь мир.

Вот несколько простых предложений, которые в течение многих лет помогли мне в развитии духа благодарности:

- *Смотрите на всех людей в свете Божественной любви, когда вы ходите и работаете рядом с ними.*
- *Пусть ваши слова исцеляют, а не ранят.*
- *Прощайте первыми и первыми делайте шаг к примирению.*
- *Удерживайте каждого человека в своей жизни любовью и благодарением (особенно тех, с кем у вас были в прошлом или существуют сейчас затруднения).*
- *Будьте добровольным каналом для потока безусловной любви, где бы и с кем бы вы ни были.*
- *Воплощайте в себе мир, который вы хотели бы видеть на всем свете.*

Для меня благодарность есть отношение души и сердца. Она начинается изнутри и исходит из каждой частицы моей души. Она не оставляет нетронутой ни одну область моего существования. Она окружает все и требует самого высокого и лучшего, что я могу представить себе и к чему стремлюсь. Для меня благодарность есть более состояние, нежели действие. Это бесконечная любовь к Создателю и всем творениям жизни.

БЕЗУСЛОВНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Дорин Вирту

Дорин Вирту — доктор философии, специализируется в идентификации и ясном представлении истинных целей и желаний. Она автор бестселлеров «Теряя фунтики боли», «Постоянное стремление» и «Я изменил бы свою жизнь, будь у меня больше времени».



*Каждая ситуация, верно воспринятая,
становится возможностью для исцеления.*

«Курс чудес»

Достаточно легко чувствовать благодарность, когда ваша подруга старается изо всех сил помочь вам или когда вы получаете подарок, особенно пришедший вам по вкусу. Мы с готовностью лучимся благодарностью во время таких духовных моментов, как церковное богослужение, интенсивный сеанс медитации, или после чудесного и своевременного разрешения каких-либо затруднений.

Но что же касательно других моментов, тех, что не так очевидно вызывают благодарность? Возможно ли оставаться сосредоточенными на благодарности, когда мы по-настоящему не ценим происходящее вокруг нас?

Так часто наша благодарность пропускает такты, словно треснувшая пластинка. Мы забываем про вечные силы, которые постоянно присутствуют в нашей жизни. Мы размышляем: «За что благодарить?» — если только мы не открыты и не осознаем трудные и неуловимые уроки и чудеса на фоне повседневности. Потому что, по правде говоря, *всегда* есть за что благодарить.

Вызывающая благоговейный страх сила Господа постоянно творит, давая нам именно то, что нам необходимо для того, чтобы учиться и расти. Всеобщий

закон автоматически и немедленно дает нам устойчивые потоки возможностей, чтобы мы открыли ценные истины о себе. Мы всегда притягиваем истинный урок, который подходит нашим трудностям, желаниям или проблемам в настоящее время. Нам не надо ничего делать, только замечать эти уроки, когда они приходят к нам. Если мы не понимаем возможностей, заключенных в этих ситуациях, мы будем постоянно в них оказываться, пока, наконец, не придем к их пониманию.

Благодарность — это наш способ сказать всем ситуациям: «Добро пожаловать! Я ожидаю вас! Спасибо за то, что вы здесь помогаете мне познавать и совершенствоваться». Мы всегда сильнее, мудрее и наполнены большей мирной силой, когда так приветливо встречаемся с жизненными уроками. Мы бесстрашно встречаем каждую ситуацию, точно зная, что это просто следствие наших мыслей. Ни одна ситуация не является ни наказанием, ни наградой. Это просто следствие.

Следовательно, каждая ситуация, в которой мы оказываемся, есть возможность посмотреть в зеркало и увидеть точное отображение наших мыслей. Все наши ситуации — относим ли мы их к позитивным или негативным — являются продуктами наших мыслей. Невозможно в этом организованном мире случайно привлечь к себе такую ситуацию, которая не соответствовала бы вашим мыслям. Если мы не обращаем внимания на характер ситуаций, которые мы привлекаем, мы можем прийти в противоречие с характером наших мыслей. Духовный рост происходит из открытия характера мыслей, которые не соответствуют вам, а потом решения заменить их более здоровыми мыслями. Это похоже на прополку сада.

Неважно, какую форму принимают ситуации в вашей жизни, смотрите на них как на учителей, посланных вам с любовью для вашего высшего блага. Эти учителя руководят вами, чтобы помочь вам определить и освободиться от ограничивающих и основанных на страхе убеждений. Через этих учителей вы учитесь доверять и опираться на поддержку и любовь Бога. И чем сильнее вы опираетесь на Бога, тем больше вы открываете шлюзы для потока гармонии и богатства.

Одна из моих клиенток неожиданно открыла для себя полезность безусловной благодарности. Непосредственно перед нашей консультацией по телефону я медитировала и поэтому была сосредоточена на любви. Первое, что сказала мне клиентка, было то, что ее машина неожиданно сломалась и что она не может позволить себе заплатить несколько сот долларов за ее ремонт.

Совершенно спонтанно я заявила: «Чудесно! Господь, должно быть, задумал для вас нечто огромное. Давайте возблагодарим Его».

Моя клиентка, женщина очень верующая, глубоко вздохнула и сомневалась не более секунды. Жар моей просьбы охватил ее. Она ответила:

— Хорошо, я хочу верить, что это сработает к лучшему. Но не представляю как...

— *Как* — решать Богу, не нам, — посоветовала я. — Давайте просто вознесем благодарность Ему и пойдем, что все ваши потребности уже выполнены.

И мы с ней объединились в благодарственной молитве к нашему Творцу. Мы обе знали, что эта ситуация была потрясением и что подобные ситуации всегда завершаются незабываемыми проявлениями Божественной силы.

Мы разговаривали до тех пор, пока она окончательно не примирилась с ситуацией и не сумела действительно поверить, что все ее нужды уже удовлетворены. Основные принципы доказательства отражают слова Иисуса из Библии: «Что бы ни попросил ты в молитве, веруя, то и получишь». Успешное



доказательство зависит от трех факторов: аффирмации, что ваши нужды уже удовлетворены, веры, что это так, и благодарности за это. Когда моя клиентка была в состоянии спокойно удерживать эти три фактора в своих мыслях, я попросила ее доверить всю ситуацию Богу. В тот момент ее доказательство разрешения ситуации с машиной было неизбежно, потому что она только что продемонстрировала безусловную благодарность.

Я знаю, что, раз столкнувшись со страшной ситуацией, человек, держась за руку Господа, никогда больше не подумает, что он одинок в мире. Он будет знать — из первых рук, — что он всегда может доверять Богу. После разрешения эмоционально тяжелых ситуаций каждый человек заканчивает тем, что доверяет себе и Богу больше, чем раньше.

Моя клиентка позвонила мне вскоре после нашего разговора и сообщила хорошие новости.

— Вы были правы, доктор Вирту! — с восторгом чуть ли не прокричала она мне в ухо. — Совершенно неожиданно одна из моих сотрудниц отдала мне свой подержанный шикарный автомобиль по дешевке, она хочет всего сто долларов наличными!

С того случая, когда моя клиентка полностью доверилась Богу, она стала совсем другой. Теперь она видит в трудностях возможности для роста, какими они и являются. Ее жизнь изменилась со скоростью света, потому что она больше не боялась одиночества или опасностей. Теперь она знает истину, которая остается истиной всегда:

«Благодарность поднимает нас над земными заботами и волнениями. С помощью безусловной благодарности мы обеспечены бесконечным богатством и внутренним ростом».

ШАГ К СВОЕМУ БЕЗГРАНИЧНОМУ «Я»

Стюарт Уайльд

Писатель и лектор Стюарт Уайльд написал одиннадцать книг, среди них те, что считаются классическими: «Аффирмации», «Сила», «Чудеса», «Ускорение» и «Фокус с деньгами – иметь их немало». Его стиль юмористичен, противоречиво, трогателен и изменчив. Последняя книга Стюарта Уайльда – «Безграничный я: 33 шага по пути восстановления вашей внутренней силы». Книжки Стюарта переведены на двенадцать языков.

Наше духовное развитие в течение жизни есть путь от *эго* — нашего второго «я» — к духу. Так как *эго* обычно неуверенно, у него множество потребностей и импульсов удовлетворять их и много страхов, которые оно должно успокаивать. *Эго* приходится поддерживать свои идеи и свой дорогой образ. Установки становятся священными.

Естественно, что человеческая личность и *эго*, которое обитает внутри личности, постепенно, через самоутверждение, делает себя властелином над всем обозримым миром. Со временем приказы и желания этой царственной особы становятся эдиктами, которые нельзя оспорить или нарушить. Сохранять счастье властелина и давать этому нытику все, что он пожелает, становится «задачей номер один».

Если человек очень яркий или добился успеха по человеческим меркам, то обычно не проходит много времени, прежде чем он или она не поднимает себя в положение полубога. Как только *эго*-личность наделяет себя качествами бога, тогда появляется чрезмерное самомнение. Приказы отдаются, требования предъявляются и ситуациями манипулируют. Мягкость, духовность и благодарность подавляются. Любой пренебрегающий царскими эдиктами или образом, который они составили о себе, сполна почувствует ярость деспотического режима.

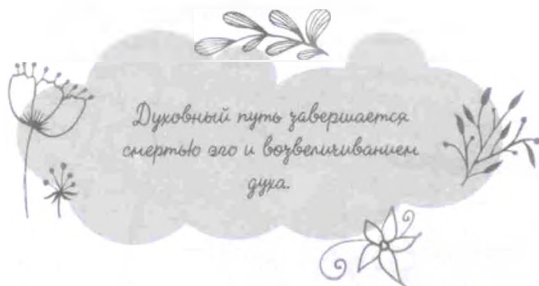
Современное общество порождает деспотов. Мы живем не так, как наши предки: вещи стали удобными и потакают нашим желаниям. Все, что бы

ни пожелало *эго*, имеется. Мы не роемся в земле, добывая пищу, не рубим деревья, не вывозим нечистоты — все происходит практически без наших усилий. В этих условиях естественно, что люди теряют чувство благодарности, приобретая взамен сомнение и важность; мы становимся рабами действий, направленных на сохранение счастливого состояния *эго*-властелина.

И вот вы неожиданно оказались духовным созданием в пленках, рожденным в странном мире удовлетворенности и сомнения, терпимости к своим недостаткам и волнений. Столь юное существо не имеет возможности противоречить коллективным законам *эго*. И вот в скором времени его обучили конкурировать, бороться и требовать, то есть вас научили необходимости любой ценой сохранить *эго* счастливым.

История — это рассказ о конфликтующих политических *эго* и их борьбе за власть и значимость. Ваша личная история говорит о тех же самых войнах и схватках, договорах, которые были написаны, территориях, которые были завоеваны, битвах, через которые вы прошли, сохраняя царство «я». В неразберихе этих эгоцентричных законов теряется образ Бога, цель и смысл жизни отодвигаются в сторону. Духовность в лучшем случае подпольное сопротивление, которое бегаёт по темным улицам, когда *эго* спит.

Так как же быть с поисками чаши Грааля, Святого пути? По моему мнению, этот путь составляет меньше двенадцати дюймов, пока мы путешествуем от головы к сердцу, от разума к чувствам, от требований и удовлетворения их к благодарности и смирению. Духовный путь завершается смертью *эго* и возвеличиванием духа.



Как я упоминал в моей книге «Шепчущие ветры перемен», история Распятия является символическим догматом, который представляет наш духовный путь. Вы видите эго-личность, воплощенную Иисусом, в муках умирающим на кресте. Мария Магдалина и другие женщины у подножия креста представляют *инь* (женское начало), мягкость нашего безграничного духовного «я», которая ничего не может сделать для спасения *яго*. Женщины могут только ждать.

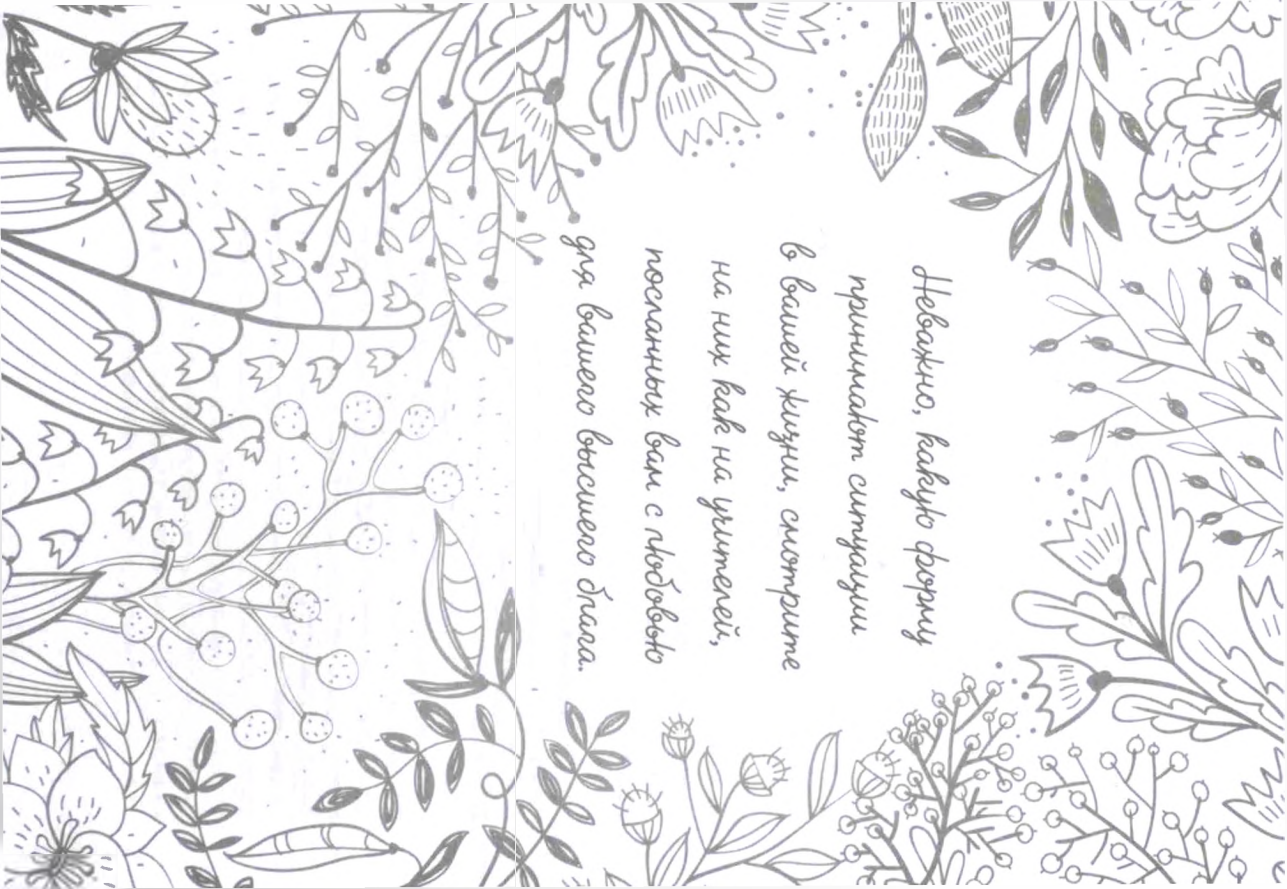
Как только Иисус умер, Его на три дня положили в гробницу. Это символизирует безмолвие, размышление и молитву. Это олицетворяет самоанализ, дисциплину, смирение и благодарность — качества, которые вы приобретаете на своем пути через темные лабиринты своего внутреннего «я». Во время самоанализа и исцеления вы готовитесь для внушающего благоговение присутствия Святого Духа и возвращения Бога в вашу жизнь.

После трех дней пребывания в гробнице Иисус восстает со смертного ложа, чтобы вознестись на небеса, и в этот момент принимает новую тождественность — становится Христом, Божественным Светом — в Него вселяется живой Дух, бессмертный Дух, и Он снова возвращается в облик Бога.

Наш путь тот же. На этом святом пути мы исцеляем себя и вносим свой вклад во всеобщее исцеление планеты, так как ничего хорошего не будет, пока *яго* не свергнуто.

Отбросьте глупости, которые не могут вечно продолжаться. Смирненно и благодарно примите дух и войдите в свое безграничное «я». По-моему, прекрасно, что глубоко внутри все мы знаем, как совершить этот святой путь.

Я чувствую искреннюю благодарность за то, что живу в этом современном мире, таком уютном и совершенно не требующем усилий. Сейчас такое идеальное время в истории для совершения личных открытий и духовных перемен. Подходящее, на мой взгляд, абсолютно подходящее.



Неложно, кадегто допри
нпринудено сумгају
Е баверј кугу, амерпуме
на нуг кафе на глумевј,
ночанити баи е нрдојето
гва баверо бтравео дрцаа.

САМЫЙ УДИВИТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Маргарет Оливия Вульфсон

Маргарет Оливия Вульфсон — чтец-декламатор с мировой известностью, консультант по проблемам развития личности. Ее уникальные представления, сопровождаемые музыкой, восхищают публику. Она написала книги «Татуировка черепахи: вечные сказки по нахождению и выполнению ваших грёз» и «Брак боини дождя».

Благодарю Тебя, Господи, за этот самый удивительный день — за погоду, зелень деревьев, и синюю метку неба, и за все, что естественно, что бесконечно, что существует.

За моим окном захватывающая дух красота. У реки поросшие деревьями утесы, и каждый раз, когда солнце пробивается сквозь летние тучи, заливаются светом листья и золотом блестит река.

Внутри тоже есть чему ласкать мой взор. Будда с его вечной улыбкой, мастерски изваянный филиппинским резчиком по дереву, стоит на столике вишневого дерева — гроздь кристаллов мерцает у его ног. Фотографии — родных, друзей и дальних мест — завершают очарование этого места.

Дальнейшим вкладом в этот самый удивительный день является чувство удовлетворения, рождающееся оттого, что я занимаюсь любимым делом. Я сижу и пишу в чистой и спокойной квартире, рядом стоит чашка с яблочным чаем, и от него поднимается пар. Пахнет яблоками. Я вбираю в себя все это, и меня переполняет согревающее душу чувство, которое лучше всего можно назвать благодарностью.

Для нас также важно выражать благодарность — в разумных пределах — за все те вещи, которые противоречат нам, огорчают, сердят или разочаровывают нас. Как пишет поэт Теодор Ретке: «В темное время начинает видеть глаз». Как чтец-декламатор я столкнулась со многими мифами и сказаниями, которые подтверждают эту идею. Многие из этих историй учат нас, что змеи и жабы — существа, часто вызывающие отвращение, — на самом деле хранители драгоценностей

и золота. Так же и болезненные переживания не являются бессмысленными. Когда мы раскалываем раковину боли, мы почти всегда находим духовные жемчужины.

Как-то на моем семинаре был участник, чья история прекрасно иллюстрирует силу благодарности. Эта женщина, Мэрисоль, несла на себе отпечаток жизни в городских трущобах. Несмотря на то что один ее родитель был настоящим тружеником, другой был алкоголиком и почти всегда отсутствовал дома. Жестокое обращение, от которого страдала Мэрисоль в семье, в сочетании с «образованием», полученным ею в детстве на убогих улицах города с их звериной жестокостью, в результате привели ее к беде. Мэрисоль упала духом и скатилась в дьявольскую преисподнюю наркотиков.

Когда Мэрисоль перевалило за тридцать, она забеременела. В это время она узнала, что заболела СПИДом. Движимая страхом и предстоящим материнством, она внезапно стала мечтать только об одном — изменить свою жизнь. Она стала искать помощи. Так как она выражала глубокую благодарность администраторам, консультантам, помощникам, священникам и медицинским работникам, принимавшим участие в ее судьбе, многие старались изо всех сил помочь ей. Их поддержка вместе с ее собственной непреодолимой силой сотворили чудо.

В момент написания этих строк Мэрисоль уже на пути излечения от наркомании и, несмотря на ВИЧ-инфицированность, чувствует себя хорошо. Энергия, которую она когда-то добровольно сжигала в сигарете с крэком, теперь используется для создания будущего — каким бы оно ни было: долгим или коротким — для себя и своей дочери, ясноглазого пухленького двухлетнего ангелочка.

Когда мы чувствуем и выражаем благодарность за то хорошее, что есть в нашей жизни, это не позволяет нам пассивно принимать те стороны нашей жизни, с которыми не все гладко. Однако когда мы трудимся, чтобы из ничего сделать деньги, мы должны сосредоточиться на нашем богатстве, а не на нашей бедности. И в то время как мы должны сознательно стараться не отбрасывать, не избегать своих трудностей, необходимо, чтобы мы находили и что-то достойное похвалы. Нытье только сосредоточит наше внимание на том, чего нет, а то, на чем мы мысленно сосредоточиваемся, постепенно обретает реальное воплощение.

Один из способов развить наше чувство благодарности — это уделять больше внимания красоте вокруг нас. Даже явно незначительные события, такие



как утоление жажды стаканом холодной воды, удовольствие понежиться под теплым одеялом ненастным утром, легкий ветер, уносящий пух с одуванчика, или стрекотание кузнечиков и пение в лунную ночь — все эти вещи, если к ним соответствующе относиться, могут преумножить нашу благодарность.

Грустно, что отсутствие у нас благодарности проявляет себя мириадами способов, которые не всегда проявляются со всей очевидностью. Например, слишком многие из нас живут на бегу, не обращая внимания на великолепие жизни. Мы проходим мимо земных красот, едва их замечая. Мы поглощаем еду, даже про себя не поблагодарив живое существо, заплатившее жизнью, чтобы накормить нас. Другие делают добрые или полезные дела, а мы умаляем их усилия или выражаем неадекватную оценку их работы. Мы швыряем прекрасные книги на пол, воспринимая их атласные, наполненные мудростью страницы как должное. Озабоченные требованиями нашей личной жизни, мы слишком часто игнорируем или грубо разговариваем со своими друзьями, членами семьи и коллегами, которые поддерживают нас на жизненном пути. Сам

источник существования — солнце — слишком часто приветствуется руганью, ворчанием, жалобами: оно воспринимается как требовательный незванный гость, приказывающий нам сбросить покровы сна и начать нежеланный день.

Не так давно я смотрела видеозапись певца-навахо, поющего пожилой женщине прекрасный хорал, предназначенный успокоить ее волнение. Хорал описывал ее связь с духом гор, трав, утренних туманов, облаков, подземных вод, капель росы и цветочной пыльцы. Помогая этой женщине почувствовать близость с богатством дикой красоты вокруг нее, певец помог ее исцелению.

Таким образом, чувство и выражение благодарности — несомненно, хорошее и сильное лекарство. Когда мы чувствуем свою связь с богатством мира вокруг нас, мы чувствуем себя счастливыми. И хотя жизнь и страдания переплетены — связаны вместе, как радуга и грозовые облака, свет и тень, болезнь и здоровье, — благодарность, подобно вере, помогает нам понять, что страдание не составляет всю картину жизни.

БЛАГОДАРСТВЕННАЯ МОЛИТВА

ЛУИЗЫ Л. ХЕЙ

В глубине моего существа есть бесконечный источник благодарности. Сейчас я позволяю этой благодарности наполнить мое сердце, мое тело, мой разум, мое сознание, все мое существо. Эта благодарность исходит от меня во все стороны, прикасаясь ко всему в моем мире и возвращаясь ко мне, чтобы было больше, за что благодарить. Чем больше благодарности я чувствую, тем сильнее осознаю, что поток всего бесконечен. Обыкновение благодарить заставляет меня хорошо себя чувствовать. Благодарность является выражением моей внутренней радости, неуловимым теплом она согревает мою жизнь.

Я благодарна за себя и свое тело. Я благодарна за свою способность видеть и слышать, чувствовать и ощущать. Я благодарна за свой дом, о котором я заботюсь с любовью. Я благодарна за свою семью и друзей и радуюсь в их обществе. Я благодарна за свою работу и стараюсь делать ее всегда хорошо. Я благодарна за свои таланты и способности и постоянно использую их. Я благодарна за свой доход и знаю, что поплачу прибыль, к чему бы ни обратилась. Я благодарна всей природе, и я уважаю любое живое существо. Я благодарна за этот день и благодарна за все дни, которые будут.



Я благодарна за жизнь
сейчас и всегда!





НАСТРОЙСЯ НА
ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ



ВВЕДЕНИЕ



Когда впервые стало известно о СПИДе, я думала, что знаю все ответы, однако с разрастанием эпидемии этого страшного заболевания моя уверенность сошла на нет, хотя сочувствие и понимание выросли неимоверно.

Теперь я смотрю на эту болезнь с глобальной точки зрения. В явлении, которое называется СПИД, скрыто намного больше, чем мы думали. И я не уверена, что сейчас мы близки к пониманию его природы настолько, чтобы полностью уничтожить.

Это заболевание касается не только людей из особой группы — так называемой группы риска, — которых мы можем проигнорировать. Надеяться, что СПИД убьет нескольких людей, которые «не так уж и важны», означает зайти в тупик. Мы имеем дело с феноменом огромных масштабов. Фактически именно неоказание помощи первым жертвам СПИДа и позволило этому заболеванию вспыхнуть с такой пугающей силой.

Мне горько думать о тысячах гетеросексуалов, которые заболели СПИДом только потому, что общество, правительство и церковь были так неповоротливы на начальном этапе его распространения. Каждое живое существо заслуживает любви и внимания. Один из самых важных уроков нашей жизни — это умение делиться безоговорочной любовью и принимать ее.

Сначала мы думали, что СПИД — болезнь гомосексуалистов-мужчин, так как впервые она была обнаружена в США в общинах геев («голубых»). Из-за этого мы позволили предубеждению и страху заслонить необходимость помощи страдающим людям. А сейчас мы прекрасно понимаем, что СПИД — беда всего человечества, и он не привязан к какой-либо определенной группе людей. В некоторых районах Африки СПИДом поражено до сорока процентов гетеросексуального населения. Женщины, дети и даже младенцы болеют СПИДом. Несмотря на то что эта болезнь передается половым путем, это не венерическое заболевание, вирус обитает в крови и должен попасть в кровь, чтобы начать размножаться.

Я работаю с больными СПИДом с 1983 года и за это время многое узнала и стала свидетельницей многих перемен. Как терапевт я сталкивалась с различными мнениями. Когда СПИД впервые появился на сцене, люди звонили

мне, чтобы сказать: «Луиза, у меня друг болен СПИДом. Что я могу ему сказать?» Вскоре я поняла, что если расскажу о своих идеях одному человеку, а он или она попытается объяснить их кому-то, кто слабо воспринимает абстрактные понятия, многое будет потеряно. И тогда я решила записать магнитофонную кассету, которая получила название: «СПИД: позитивный подход».

Кассета была рассчитана в основном на мужчин-гомосексуалистов. На одной ее стороне я описывала свои представления того периода о природе заболевания, а на второй были упражнения на расслабление с визуализациями и положительными аффирмациями. Эта кассета, записанная в августе 1983 года, была первой попыткой взглянуть на СПИД с позитивной точки зрения. Мало-помалу ко мне потянулись больные СПИДом — им просто больше некуда было идти.

В январе 1985 года я пригласила шесть больных СПИДом мужчин к себе домой. В то время я работала с некоторыми из них индивидуально, и один пациент предложил, чтобы я создала группу, где мы могли бы обмениваться мыслями. Трое из моих клиентов согласились встретиться и привести троих друзей, которым был поставлен такой же диагноз. Помню, как в тот первый вечер мы с моей помощницей приготовили ужин для этих шестерых, а потом сели рядом и сформулировали задачу группы.



Мы не знали, что конкретно хотим сделать, но это должно было быть чем-то позитивным. И я решила, что мы не станем играть в игру «Разве это не ужасно» — мы и так это знали по публикациям в газетах и телепередачам. Мы слышали, как медицинские светила признавались, что они бессильны и все больные СПИДом умрут в течение года.

Мы решили найти позитивный подход, собрали все полезное, что знали о СПИДе, и поделились этим друг с другом. Если один из нас начинал чувствовать себя лучше, мы выясняли, что он делал для этого, и остальные пытались подражать ему. Узнав о правильном питании, мы тут же применяли эти знания на практике. Мы гнали обиды и просили прощения, изучали медитацию и визуализацию. Но в первую очередь мы учились любить себя.

Страх был самой серьезной проблемой, с которой сталкивался каждый из членов группы, — страх перед неизвестностью, страх боли и страх смерти. Когда мы объединились в группу, это уже само по себе принесло больным облегчение. Как лидер я делилась с ними своей силой, и они обращались ко мне, когда у них возникали вопросы. Разумеется, я могла ответить не на все из них, но мои пациенты знали, что я тревожусь о них и хочу помочь.

В то время я была единственным человеком в мире, который давал хоть какую-то надежду. Я не обещала никаких особых результатов и не призывала уйти от врачей. Все, что мы делали в группе, дополняло лечение, которое несчастные получали в различных больницах, или восполняло его отсутствие. В те дни находилось крайне мало врачей, рисковавших прикоснуться к больным СПИДом. По своему невежеству они были полны страха и предпочитали держаться в стороне вместо того, чтобы сопереживать больным и заботиться о них.

Когда первый вечер подошел к концу, я провела сеанс визуализации. Мы представили, что находимся в удивительно спокойном месте, где много исцеляющей энергии. Закончили мы встречу песней Джея Джозефса «Я люблю себя». Тогда еще мы не знали, что будем заканчивать этой песней каждую встречу моей группы поддержки и что она приобретет достаточную популярность.

Уходя, каждый из членов группы чувствовал себя лучше. Они хоть ненадолго избавились от волнений и страха и больше не ощущали себя беспомощными жертвами. На другой день некоторые признались, что впервые со дня постановки диагноза провели спокойную ночь.

На следующей встрече мы обсуждали другие проблемы, над которыми будем работать в дальнейшем, — это не только болезнь, но и страх, самооценка,

вера в себя, гнев и злорадия, чувство вины. Как сказать родителям, что их ребенок гомосексуалист и болен СПИДом. Мы обсуждали секс и безопасный секс. Как простить, как любить себя, хотя ты знаешь, что тебе вынесен смертный приговор. Недостатка в темах для обсуждения у нас не было, но больше всего мы хотели говорить о положительной стороне СПИДа.

Эта группа стала расти, так как ее участники привели своих друзей. Я купила большой электрический чайник, чтобы заваривать травяной чай. Через несколько месяцев уже восемьдесят пять человек толпились в моей гостиной, свисали из окон и стояли в дверях. Мы переехали в большее по размеру помещение, и на следующей неделе ко мне пришли уже сто пятьдесят человек! Мы по-прежнему встречались по средам, и к весне 1988 года на каждую встречу приходило до шестисот человек. Не все они были больны СПИДом, часто появлялись друзья, любовники и просто любопытные. Приходили женщины и даже дети, медсестры, врачи, сотрудники хосписов и сторонники нетрадиционной медицины.

Врачи стали присылать к нам больных. У нас был один врач, который работал со многими больными СПИДом и во время первого же визита рекомендовал больному трижды посетить наши семинары. Этот доктор знал, что намного легче работать, когда у пациента позитивный настрой.

Через два с половиной года из первых шести участников группы трое покинули нашу планету, а один ушел из группы. Оставшиеся двое по-прежнему со мной и прекрасно себя чувствуют. Те же трое, что умерли, сделали это спокойно, веря в завершенность своей миссии на Земле. Поддержка группы сыграла огромную роль в их жизни. И так, мы добились того, чего и хотели, — постепенно исправили качество своей жизни. Но самые важные изменения произошли в их сознании — изменения в мыслях и отношении к себе и к жизни. И я вижу это в своей группе вновь и вновь.

Недавно я просталась с одним умирающим человеком. Я пожелала ему *bon voyage* (доброе пути) перед тем важным путешествием, что ждет его впереди, он поблагодарил меня и сказал, что я была его путеводной звездой два последних года и помогла ему превратить то, что должно было стать ужасающим испытанием, в нечто спокойное и полное духовного развития.

Было бы неправдой утверждать, что всем становится лучше. В группе есть люди, которые уже покинули нашу Землю, и люди, которым плохо. Вместе с тем у нас много людей, которые радикальным образом изменили качество своей жизни. У нас есть несколько — всего несколько — человек, которые, похоже,

победили СПИД. Врачи пока не соглашаются с этим. Они собираются выждать несколько лет и понаблюдать за ними.

Мы все еще не нашли универсального ответа, мы не можем сказать: «Поступай так-то и так-то — и ты излечишься», — однако мы знаем, что люди многое могут сделать, чтобы помочь себе. Некоторые методы лечения помогают одним больным и бессильны для других, и мы делаем все возможное, чтобы ознакомить членов нашей группы со всеми известными способами борьбы со СПИДом, чтобы они могли выбрать свой путь.

Мы заметили, что лучше всего с болезнью справляются люди, которые изменили свое питание и используют методы нетрадиционной медицины. Ученые изо всех сил стараются синтезировать яд, который убьет вирус, не причинив вреда больному, но, увы, побочные эффекты этих лекарств часто разрушительны для больных, к тому же и сами препараты очень дороги.

Лично я считаю, что правительство обязано бесплатно раздавать лекарства всем, кто не может позволить себе их купить. Большинство больных СПИДом живут на пособие и редко когда имеют пару долларов к концу месяца.

В эту среду встреча нашей группы, Хей-рейд, как мы это называем, будет посвящена не лечению, а поддержке друг друга. Мы собираемся в группе поддержки, чтобы быть вместе и помогать другим. Мы поем, медитируем, делимся успехами и страхами, занимаемся визуализацией и учимся любить себя.

За те два с половиной года, что я веду группу, я наблюдала огромное число случаев исцеления сознания. Люди, которые когда-то пришли напуганными и отчаявшимися, сейчас с улыбкой контролируют свою жизнь. Они видят ее с новой стороны. Для большинства СПИД стал шансом изменить жизнь к лучшему. Когда люди чувствуют безусловную любовь, в них проявляются лучшие черты характера. Даже те, кто покинул Землю, сделали это намного спокойнее.

В наше время многие дети ощущают отчуждение в семьях, и это еще слабо сказано, если говорить о гомосексуалистах. Люди с нетрадиционной сексуальной ориентацией сталкиваются со всеми обычными проблемами взаимоотношений «родители — ребенок», к тому же они должны скрывать свои наклонности из страха быть отвергнутыми или осмеянными. Сын или дочь боятся сказать родителям, кто они на самом деле, или сами родители, узнавая, что их ребенок — гомосексуалист, в страхе и замешательстве отказываются даже разговаривать с ним.

За последние годы мы видели, как исцелились многие семьи. Люди, которые были чужими друг другу, воссоединяются, окруженные любовью и прощением.

Сексуальное надругательство над детьми — это отвратительная вещь, которая часто встречается в нашем обществе. Я не думаю, что обычные люди знают, как часто гомосексуалисты, будучи детьми, подвергались насилию.

Я не целитель, я никого не лечу. Я просто женщина, которая знает и учит силе любви, и это все, что я делаю. Иногда, если люди все-таки смогли научиться любить себя, они сами исцеляют себя. Как сказал доктор Берни Сигел: «Когда человек меняется, то новая личность уже не нуждается в старых болезнях».

Я давно знаю, что единственный способ справиться с такой проблемой, как СПИД — позитивное, полное любви отношение к людям. Из этого кризиса мы должны извлечь очень важный урок. Я считаю, что речь идет о выживании всей планеты: СПИД — это один из видов загрязнения Земли. Это заболевание происходит от безнадежности и подавленности, или из «комплекса жертвы», как назвала это Кэролайн Мисс в своей книге «СПИД: путь к трансформации». Необходимость в подобных книгах — еще одно доказательство того, что мы лишены любви.

Множество людей просили меня записать то, что мы узнали во время наших Хей-рейдов, чтобы они могли поделиться этим с другими. Много из того, чем мы занимались, касалось слишком личных вопросов, и это трудно выразить словами, потому что все шло от взаимоотношений внутри группы. Однако на последующих страницах я постаралась по возможности рассказать о наших открытиях в области заболевания под названием СПИД. Надеюсь, это будет полезно всем.

Если вы больны СПИДом и решили следовать моим советам, знайте, что я не могу гарантировать вам выздоровления, но уверена, что если вы возьметесь за дело, то существенно улучшите свою жизнь. Я делюсь с вами знаниями, чтобы вы научились пользоваться своей собственной целительной силой. На своих семинарах и в группах поддержки я создаю атмосферу любви и понимания, в которой мы можем делиться друг с другом красотой нашего бытия, меняться и расти. И многие люди обнаружили, что они исцелили себя сами.



ЧАСТЬ 1 ЧТО ТАКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ СПИД?

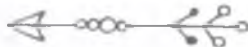
Глава 1

ЧТО ТАКОЕ СПИД?



Аффирмация:

*Это испытание закончится,
подарив нам возможность
для духовного роста!*



Эпидемии сопровождают человечество на протяжении всего его существования. Они не наказание Господне, а результат нездоровых условий жизни как отдельного индивидуума, так и общества в целом. В XIII веке население Европы недоедало и жило очень скученно. Солдаты, возвращавшиеся из крестовых походов, несли с собой микробы и вирусы, с которыми они никогда раньше не сталкивались. И через несколько лет голода людей поразила «черная смерть» — бубонная чума, за которой последовали другие эпидемии, в результате чего население Европы уменьшилось вдвое.

Рост населения США — как следствие иммиграции — в начале этого века привел к появлению условий, которые позволили сходным образом распространиться эпидемии гриппа, возникшей после Первой мировой войны. И вновь тяжелые условия жизни вместе с неконтролируемыми перемещениями людей в военное время спровоцировали болезнь и позволили ей распространиться, словно лесному пожару, в Европе, а потом и в США.

Необходимо также помнить и о стрессе военного времени. Это была война, которой мир еще не знал, с новым оружием и более страшными видами смерти.

Я считаю, что мы подвергаемся воздействию всего того, что окружает нас, и то, что мы подхватим, зависит от уровня нашего сознания.

Что мы думаем о жизни и о нас самих? Может быть, мы считаем, что «жизнь трудна, и нам всегда выпадает наихудшее», или что «жизнь полна войн и ненависти», или «я все равно плохой, так что какая разница?», или «я всегда знал, что умру молодым»? Если наши мысли созвучны этим высказываниям, наша иммунная система будет ослаблена, и мы легко подхватим любое распространенное на данный момент заболевание. Если же наша иммунная система сильна и здорова, то и тела будут автоматически бороться с любой болезнью, с которой мы столкнемся.

ЭПИДЕМИЯ СПИДА

Не все оказываются жертвами эпидемии. Даже во времена царствования «черной смерти» многие люди так и не заболели. Так же и СПИД — он поражает вовсе не каждого, кто с ним сталкивается. Я не думаю, что мораль имеет какое-то отношение к этому заболеванию: правила морали меняются от сообщества к сообществу, и то, что нормально и естественно в одной стране, неприлично и отвергается в другой.

В Америке, например, считается естественным, что женщина открывает лицо, руки и ноги. В Италии же ее могут не пустить в церковь с непокрытой головой и обнаженными руками. На Ближнем Востоке женщина подвергнется осуждению, а в некоторых случаях даже будет забита камнями до смерти, если просто появится на публике без чадры.

Многие утверждают, что СПИД — наказание Господне тем, кто не является гетеросексуалом. Это только один, и весьма ограниченный, взгляд на ситуацию. А как же тогда быть с гетеросексуалами, у которых СПИД? Болезнь поражает и женщин, и детей... Если думать в этом направлении, получится,

что избранные Богом люди — это лесбиянки, так как к настоящему времени у них почти не зафиксированы случаи СПИДа.

Рассматривать одну группу людей как лучшую или худшую, чем другая, означает жить в мире страха и иметь очень ограниченные взгляды. Представьте себе, что на нашей планете только один вид цветов, а ведь мы любим их именно за многообразие, когда каждый цветок красив по-своему. Как и среди растений, среди людей существуют разные группы, внутри которых можно найти бесконечное число вариаций. Так оно и должно быть! Каждый человек на нашей планете — это еще одно прекрасное творение Господа, и мы можем научиться видеть людей именно такими.

ЧЕМ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СПИД

СПИД — это не заболевание гомосексуалистов, он просто пришел к нам из общин геев. Считается, что СПИД впервые появился в изолированных племенах Африки. Некоторые ученые полагают, что он передался людям от зеленых мартышек. На каком-то этапе в Африку приехала группа гаитянских рабочих, а когда они вернулись



на Гаити, то привезли болезнь с собой. Часть «голубой» общины Нью-Йорка и Флориды предпочитает отдыхать на Гаити. Эти мужчины подхватили вирус, привезли заболевание с собой, и оно начало свой путь в западном обществе. Таким образом, оно пришло к нам ЧЕРЕЗ гомосексуалистов, а не является их болезнью.

Авиация внесла существенный вклад в быстрое распространение СПИДа. Гаэтан Дугас — мужчина, которого ученые назвали «нулевой больной СПИДом», — был стюардом на международных авиалиниях.

В Сент-Луисе в хранившихся с 1969 года образцах тканей пятнадцатилетнего мальчика, умершего от неизвестной болезни, был обнаружен вирус СПИДа.

А истории все множатся. Я слышала версию о том, что СПИД возник, когда отделение ЦРУ, занимающееся биологическим оружием, случайно инфицировало пробы с гамма-глобулином.

Неважно, как это заболевание пришло к нам, неважно, кто его принес, — важно, почему оно здесь и как мы, создания Творца, должны действовать и извлекать уроки из брошенного нам природой вызова.

Поэтому если вы ищете какие-то устрашающие факты, вы выбрали не ту книгу: и так уже слишком много пугающей информации прошло через газеты и телевидение. Пора послушать о положительных сторонах СПИДа.

СПИД — это не смертный приговор. СПИД — это не всегда смертельное заболевание. СПИД — не конец света, хотя многие именно так и думают.

ЧТО ТАКОЕ СПИД?

ВИРУС

ВИРУС — это отрезок нуклеиновой кислоты, хранящийся внутри защитной белковой оболочки, называемой капсидом.

ЭТО НЕ КЛЕТКА — это просто субклеточная «инструкция» для размножения, и вирус именно это и делает — размножается.

Существуют четыре основных вида генетического материала, который вирусы используют для воспроизведения: одноцепочечные РНК или ДНК, двухцепочечные ДНК или РНК.

Проникая в тело, вирус находит себе клетку-хозяина, затем либо взрывает мембрану клетки «шипом», который имеется у него в капсиде, либо использует ферменты, чтобы разрушить клеточную мембрану и проникнуть в клетку. Оказавшись внутри, вирус пользуется механизмами клетки-хозяина, чтобы воспроизводить себя. Иногда вирус проникает в клетку и «впадает в спячку»: такое случается с вирусом герпеса и ретровирусом ВИЧ (вирусом иммунодефицита человека); для развития заболевания в этом случае требуется вспомогательный фактор, обычно стресс.

При проникновении инфекции в теле возникает так называемый «первичный иммунный ответ». На этой стадии в месте инфекции собираются В- и Т-лимфоциты.

В-клетки синтезируют антитела к вирусу, а Т-клетки распознают «нарушителя» (называемого антигеном) и обезвреживают его. Эти специализированные клетки творят чудеса с помощью антител!

АНТИТЕЛО — это белок. Под микроскопом он выглядит как буква «У», имеет две цепочки, называемые «тяжелыми», и две — называемые «легкими». Их части образуют активный центр, который распознает антиген и связывается с ним, формируя комплекс «антиген — антитело», таким образом обезвреживая чужеродный фактор.

ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА (ВИЧ)

Это один из ретровирусов, которые поражают людей. Вследствие своего уникального процесса воспроизведения он является серьезным противником.

Генетический материал этого вируса представляет собой одиночную цепочку РНК. Вирус несет с собой фермент, называемый обратной транскриптазой. Когда вирус попадает в клетку, он или затаивается, пока не вступит в действие вспомогательный фактор, или сразу же начинает размножаться.

В последнем случае обратная транскриптаза запускает синтез цепочки ДНК как зеркального отражения вирусной РНК, формируя промежуточный продукт, называемый ДНК/РНК комплекс. С этого момента вирус маскируется под генетический материал клетки-хозяина и затем создает двуцепочечную молекулу ДНК, совершенно отличную от оригинала, на основе которой и происходит синтез множества копий вируса.

Опасность вируса ВИЧ заключается в том, что его жертвами становятся те самые клетки, которые необходимы для иммунной реакции — Т-лимфоциты. Убивая эти клетки, вирус уничтожает иммунную систему, вызывая состояние, которое и называется СПИДом. Любая атака даже условно-патогенных возбудителей приводит к развитию тяжелейших заболеваний и угрожает жизни.

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ВИЧ-РЕАКЦИЯ

Что сказать о людях, у которых выявлена положительная реакция на вирус, но нет СПИДа?

Многие из тех, кто контактировал с вирусом СПИДа, не болеют, так как их сильная иммунная система немедленно уничтожит вирус.

Если вы обнаружили, что у вас положительная проба, — это еще не конец света: это просто сообщение вашего тела о том, что вы «сошли с катушек» и нуждаетесь в позитивных сдвигах в своей жизни. Наши тела хотят чувствовать себя хорошо и делают все, что в их власти, чтобы этого добиться. «Положительная проба» — это предупреждение, попытка нашего сознания войти с нами в контакт. Наша задача — обнаружить и уничтожить причину ухудшения здоровья. Если мы вовремя услышим это предупреждение, наше состояние может и не перейти в СПИД — лечение начинается тогда, когда мы отказываемся поверить в неизлечимость этого заболевания.

Если у вас положительная проба на ВИЧ, то это означает, что вы контактировали с вирусом. Это предупреждение от нашего высшего «я», которое говорит, что изменения должны быть сделаны **НЕМЕДЛЕННО!** Они могут происходить на многих уровнях: психическом, физическом и духовном. Жить, зная, что у вас положительный анализ, — значит делать все возможное, чтобы укрепить иммунную систему. А сильная иммунная система никогда не позволит вирусу взять верх над вашим телом.

Если ваша иммунная система лишь слегка ослаблена, то, получив этот сигнал, вы сможете быстро вернуть ее в нормальное состояние — если, конечно, согласны на необходимые изменения. Категорически отвергайте «смертный приговор» — не важно, от какого авторитета он исходит. Доктор Берни Сигал говорит: «Научными исследованиями подтверждено: есть люди, победившие рак. Подражание их поведению существенно улучшит шансы больных раком — вне зависимости от тяжести, типа заболевания, возраста больного или его материального положения».

Рак очень схож со СПИДом, и к ним обоим можно применить одни и те же принципы лечения. Любой сигнал от нашего тела — это сообщение, которое мы посылаем себе сами, и мы сами вольны или услышать его, или проигнорировать.

Никто чужой не подвергает нас риску заболеть. Мы, и только мы сами делаем это! Я говорю всем, кто еще здоров: «Прислушайтесь к сигналам об опасности! Примите меры! Вы подвергаете себя ненужному риску? Если да, то остановитесь! Подумайте, какие проблемы в вашей жизни могут быть решены. Вы с достаточной любовью относитесь к своему телу? Чувствуете ли вы безусловную любовь? Если нет — немедленно меняйте себя! Намного легче измениться, когда вы еще относительно здоровы, чем когда вы столкнулись со страхом и тяжело больны!»

ИММУННАЯ СИСТЕМА ТЕЛА — очень сложная, но сильная структура. Она способна с помощью антител создавать до восемнадцати миллиардов различных кодов, чтобы атаковать чужеродные вещества. Поэтому естественно, что, встретившись с вирусом иммунодефицита человека, она быстро «прочитывает» его и создает подходящее антитело. И только ослабленное состояние тела виновно в том, что вирус берет над ним верх. Причина этого — в особенностях данного ретровируса. Так как он использует для своего размножения генетический код Т-клеток, ВИЧ способен менять свой антигенный код в некоторых случаях быстрее, чем наш организм успевает создать к нему новые антитела, чтобы защитить себя.

Но в большинстве случаев созданные антитела могут удерживать вирус в латентном состоянии, так что у человека никогда не возникает СПИД.

ПРЕДСПИД

Термин «предСПИД», на мой взгляд, является слишком неопределенным. Человек, которому поставлен диагноз «предСПИД», может чувствовать себя так же плохо, как и больной СПИДом, быть не в состоянии обслуживать себя или ходить на работу, и все же он лишен социальных льгот и получает меньше помощи, потому что «менее болен».

Это самая настоящая дискриминация и еще один способ продемонстрировать отсутствие любви к страдающим людям. Для меня СПИД и предСПИД — одно и то же, поэтому когда я употребляю термин «СПИД», то имею в виду и больных с предСПИДом.



СПИД

Я понимаю СПИД как послание нашего тела — последнюю его попытку войти с нами в контакт на той стадии, когда вы уже не можете просто проглотить таблетку и сделать вид, что ничего не произошло. Сейчас уже вы обязаны принять меры.

Нас учили, что можно выпить лекарство и заняться своими делами — неважно, была ли это легкая простуда или тяжелейший грипп. Присмотритесь к телевизионной рекламе: она нацелена исключительно на пренебрежение к самому себе.

Так много людей в течение долгих лет относились к себе как к двум личностям, словно говоря: «Вот я, а вот мое тело!» Это как раз та точка, где мы начинаем терять контакт с собой. Следующим логичным шагом будет: «Я могу делать что угодно со своим телом, и это не принесет мне вреда». На самом-то деле все совсем не так! Наступает поворотный момент, когда наше тело требует внимания к себе. Это происходит, когда мы получаем заболевание. Но многих из нас словно поражает глухота: мы отправляемся в аптеку и покупаем лекарство, чтобы оно «привело нас в норму».

Поступить так означает сказать телу: «Я тебя не люблю и не хочу тебя слушать. Заткнись!» Подобное пренебрежение — один из многих способов, которыми мы выражаем ненависть к себе.

Когда я говорю о любви, люди часто соглашаются: «Да-да, разумеется, я люблю себя!» Хорошо. Если ты любишь себя, присмотришься, как ты к себе относишься. Разве это любовь? Цель заболевания — передать тебе некое сообщение. Когда речь идет о СПИДе, ты просто умрешь, если ничего не изменишь. Если ты согласен взять на себя ответственность и произвести

позитивные изменения, твоя жизнь станет лучше, чем была до того, как у тебя был обнаружен СПИД. Если же ты продолжишь изображать из себя беспомощную жертву, тогда ты, скорее всего, закончишь так же плачевно, как это расписывается в газетах.

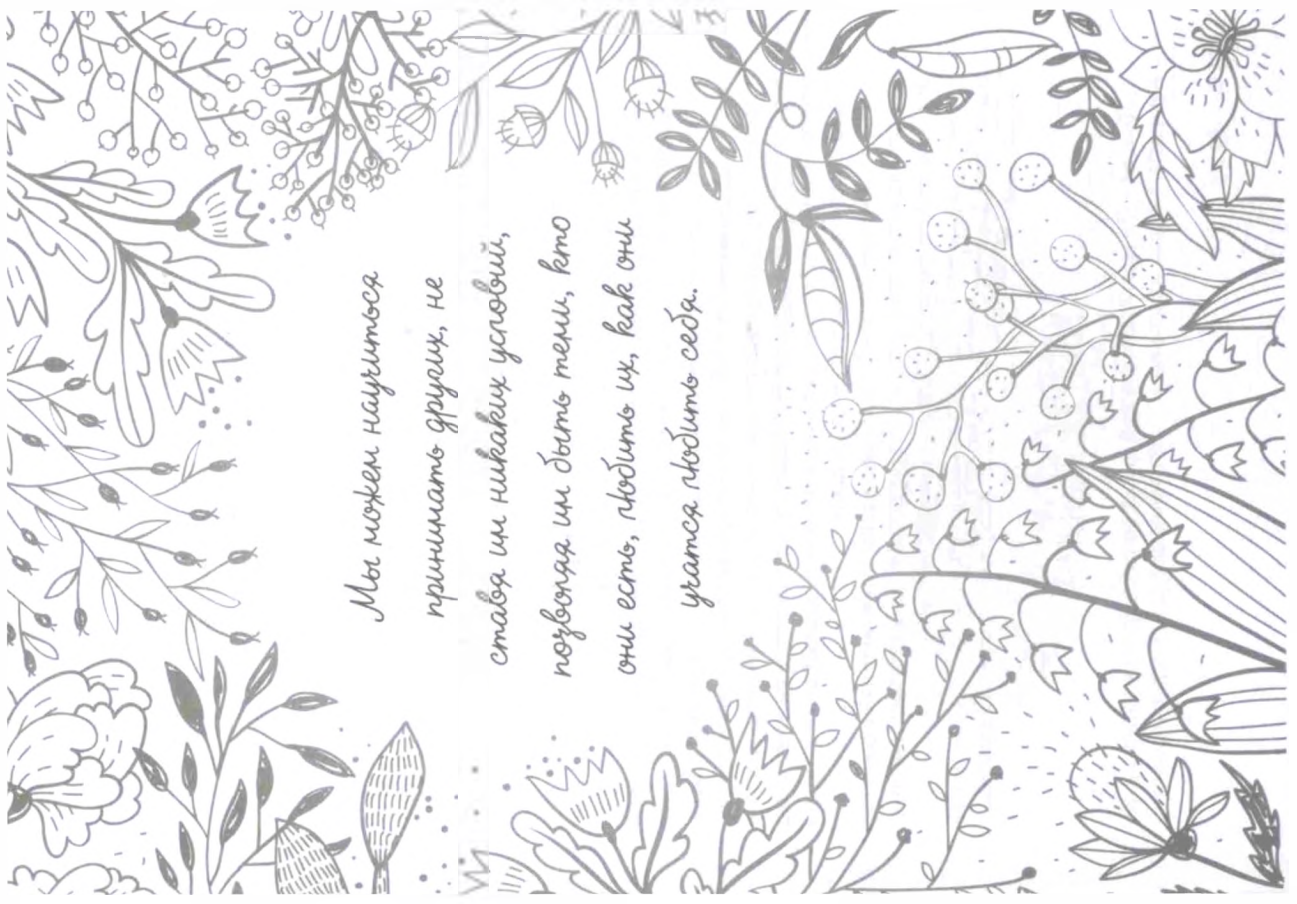
ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Сейчас мы находимся в самом центре необычайного нового опыта, какого не было раньше. Мы на территории, полной белых пятен, плывем по водоемам, которых нет на карте, но мы не должны забывать, что нас защищают и направляют небеса.

Мы не одни. Объединившись в любви, ища исцеления, мы обнаружим начало гармоничного соединения всех народов. Сейчас мы решили отбросить свои старые предубеждения и страхи. Мы знаем, что душа не думает о различиях полов и цвете кожи. Вся наша планета нуждается в исцелении для единства нашего сознания.

Настало время объединиться в своих усилиях изменить мир. Мы едины с той силой, что создала нас!

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!



Мы можем научиться
принимать друзей, не
ставя им никаких условий,
полезная им быть тем, кто
они есть, любить их, как они
учатся любить себя.

ПОЗИТИВНЫЙ ПОДХОД



Аффирмация:

В любви мы найдем все ответы!



В этой книге я часто рассказываю о больных, которым был поставлен диагноз СПИД и которые находятся в процессе излечения. Эти трогательные истории о людях, отказавшихся принять популярный медицинский вердикт о «смертельном заболевании», помогут вам найти в себе силы самим принять участие в своем лечении.

В Центре контроля за заболеваниями в Атланте, штат Джорджия, уверены, что нет двух одинаковых случаев СПИДа: каждый индивидуум имеет свою уникальную форму болезни. Таким образом, есть все основания считать, что и методов лечения должно быть так же много.

Изучив приведенные здесь способы исцеления, вы сможете найти описание конкретного метода, который поможет вам усилить свою целительную энергию. Эти люди решили рассказать о себе, чтобы помочь вам!

Методы, которыми они пользовались, хороши как для исцеления тела, разума и духа, так и для профилактики СПИДа и поддержания отличного здоровья.

ИСТОРИЯ ДЖОРДЖА

Джордж — двадцатидевятилетний красавчик шести футов и четырех дюймов роста, бывший манекенщик, с короткими, аккуратно подстриженными

каштановыми волосами и пронзительными голубыми глазами. После того, как мы познакомились поближе, — а это заняло довольно много времени, потому что вначале он был очень сдержан, — я обнаружила в нем великолепное сочетание скромности и властности, застенчивости и силы.

Его первыми симптомами СПИДа были неприятные ощущения в костях и постоянная боль внизу спины — тупое болезненное ощущение, которое трудно было описать врачам. В то время у него появились и ночные приступы потливости, легкая потеря веса, увеличение лимфатических узлов в паху.

Вначале его лечили экспериментальным иммунным стимулятором. Он не испытывал отрицательных побочных эффектов, но и положительных сдвигов в его самочувствии не было, хотя результаты анализов улучшились.

Джордж принимал поливитамины и без энтузиазма отнесся к советам диетолога, у которого консультировался: «Он не сказал мне ничего нового, потому что я готовлю себе именно так уже много лет». Он любит готовить и любит поесть, и готовит, что хочет. С его слов создается впечатление, что он придерживается исключительно правильного питания.

В начале болезни он обращался за помощью только к друзьям и родителям. Затем обратился в специализированный центр поддержки, но не получил того, что хотел. Тогда он попытал счастья в фонде Шанти и был приятно удивлен их отношением.

«Я встретил там людей, которые очень мне помогли. Они помогали и другим, неважно, кто они были и в каком состоянии находились». После некоторого давления Джордж признался, что в настоящий момент является членом совета директоров этого фонда.



Еще до того, как он встретил этих людей, он самостоятельно занимался медитацией по утрам под музыку. «Я просто говорил себе, что я очень здоровый человек». О визуализациях он сказал: «Я использую простую методику со школьной доской. Я рисую на ней мелом, а потом стираю эти пометки: вот так же исчезают саркомы Капоши». Что касается духовных учителей, он был заморожен Стивом и Александрой Левин, которые провели очень вдохновляющий семинар по СПИДу. Не стоит и говорить, что Джордж черпает вдохновение и в наших ночных Хей-рейдах!

«Луиза показывает людям, что они обязаны любить себя каждый день, потому что если они не сделают этого, все остальное рассыплется на кусочки. Вы не сможете полюбить другого человека, если не любите себя».

Одним из положительных аспектов СПИДа для Джорджа стало пробуждение его духовного сознания. «Мой духовный путь начался после диагноза. Мне было сказано: “Проснись!” Я не могу сказать, что СПИД принес с собой только плохое, — разве что необходимость иметь дело с врачами, больницами и раком».

Когда его попросили посоветовать альтернативную терапию, Джордж сказал, что ему помогло иглоукалывание, но самым лучшим советом он считает тот, который ему дала его онколог. «Она сказала, что самое важное — сохранить позитивный настрой, а я посмотрел на нее и спросил: “Вы шутите? Как можно сохранить позитивный настрой, когда имеешь дело с чем-то подобным?” А она ответила: “Попробуй — и все получится!”»

Какое-то время я просто ходил в трансе, думая: “Осталось немного времени, и я уже этого ничего не увижу”, а потом однажды ранним утром посмотрел на яркое солнце и понял, что должен со всем примириться. Если я собираюсь жить, то должен придерживаться позитивного отношения к жизни».

Самым важным для Джорджа сейчас являются его духовное развитие и благополучие. Он много читает. Он также бегаёт каждый день — и не только ради физической нагрузки: во время бега он медитирует.

«Мне все время говорят, что я не похож на больного СПИДом. Я чувствую себя великолепно и выгляжу так же. Я не собираюсь умирать от СПИДа! Я настроен за пять-шесть лет победить болезнь, а пока меня, как и всех в Калифорнии, больше волнуют землетрясения».

Я встретила Джорджа через месяц после этого интервью и отметила, что он буквально светится. Когда я спросила его, почему он выглядит еще лучше, чем раньше, он объяснил, что только что получил результаты обследования,

которые показали, что его иммунная система вернулась к нормальному состоянию.

Больны вы СПИДом или нет — знайте, что жизнь дает нам столько возможностей для позитивного взгляда на вещи! На планете так много еды, и все же многие люди недоедают. Мы уничтожаем еду, чтобы получить прибыль, тем самым моря голодом людей, которым мы способны дать нашу любовь.

На планете так много денег, что их нельзя сосчитать. Мы невероятно богаты, и все же многие люди почти лишены средств к существованию — хотя это не означает, что денег нет.

На Земле живут миллиарды людей, разных по внешности и по характеру, но мы слышим со всех сторон об одиночестве. Причина его — в страхе быть отвергнутыми. Нас лишают общения представления о собственных недостатках. Чтобы их уничтожить, мы должны уйти от нашего прошлого и того, что другие говорили нам о невозможности что-то сделать.

Моя работа стала для меня ступенью духовного роста. Мои представления о способности любви преобразовать жизнь стали еще сильнее, чем прежде. Я обнимаю людей, на которых еще несколько лет назад не могла смотреть без ужаса: я избавилась от многих своих страхов, когда увидела, как мужественно держатся эти красивые молодые люди.

Настало время исцеления, достижения единения — а не время порицаний. Мы должны избавиться от ограниченного мышления прошлого. Я верю, что все мы — творения Господа. Пора сказать об этом во всеуслышание!

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Для каждой созданной нами проблемы есть свое решение.

Мы не ограничены нашим человеческим мышлением, так как всем нам доступна целая вселенная мудрости и знаний. Мы действуем от чистого сердца, зная, что любовь открывает все двери. Это сила, которая поможет нам встретить и преодолеть любой кризис в нашей жизни.

Я знаю, что любое заболевание, возникавшее когда-либо, было побеждено на Земле, значит, это может случиться и со мной. Я окружаю себя коконом любви, и я в безопасности. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!

Глава 3

БОЛЕЗНЬ ДЕФИЦИТА ЛЮБВИ



Аффирмация:

Мы хотим открыть наши сердца!



Почему на планете появился СПИД? Я думаю, чтобы показать нам, что мы натворили со своими жизнями и со своей планетой. Наши физические тела и наш мир нуждаются в исцелении. Воздух загрязнен, а леса вырубаются. Мы по-прежнему затеваем войны и мучаем других людей. Наш организм отравлен химической пищей, сигаретами, алкоголем и разнообразными лекарствами. Мы живем в страхе перед ядерным Армагеддоном. Все это так похоже на болезнь! Поэтому я считаю, что вся наша планета страдает от своеобразной формы СПИДа.

Мы не прислушивались к мириадам сигналов, которые подавала Земля, и наши тела подвели нас. Мы бездумно идем вперед, заполняя свои тела алкоголем и наркотиками, нещадно эксплуатируя их. Естественно, что и к планете мы относимся сходным образом. Члены Общества анонимных алкоголиков знают, что некоторым из них надо полностью обессилеть, прежде чем они созреют и изменятся.



Аффирмация:

Сильная зависимость от какого-либо внешнего фактора является вредной



привычкой. Я могу пристраститься
 к наркотикам и алкоголю, сексу и табаку,
 и я могу также привыкнуть оскорблять
 людей; к тому, что боюсь, имею долги,
 являюсь жертвой, к тому, что меня
 презирают. Тем не менее я могу преодолеть
 все это. Склонность к пагубным
 привычкам — это отдача всех своих сил
 какой-либо вещи или привычке. Я всегда
 могу вернуть свои силы. Настал момент,
 когда я забирала свои силы назад! Я решила
 выработать положительную привычку
 думать о том, что жизнь полностью моя.
 Я готова простить себя и двигаться вперед.
 Мой дух бесконечен, он всегда присутствует
 во мне. Я расслабляюсь и освобождаюсь,
 и с каждым вдохом я избавляюсь от старых
 и вредных привычек и обретаю только
 положительные.



Одним из основных средств маскировки наших страхов являются вредные
 пристрастия. С их помощью подавляются эмоции таким образом, что мы ничего
 не ощущаем. Однако существует множество различных пристрастий помимо
 наркотиков или других химических веществ. Среди них такие, которые я на-
 зываю шаблонными пристрастиями, — это поведенческие шаблоны, которые
 мы принимаем, чтобы отгородиться от нашего присутствия в жизни. Для не-
 которых людей это пристрастие к еде или психотропным веществам. Может

проявляться генетическая склонность к алкоголизму, однако выбор человек делает всегда сам. Очень часто, когда мы говорим о чем-то наследственном, то на самом деле это представляет собой восприятие от родителей способов преодоления страха в раннем детстве.

Для других это эмоциональные пристрастия. Можно пристраститься находить промахи людей. Неважно, что происходит, но всегда находится кто-то, кого можно в чем-то обвинить. «Это их вина. Это они мне так устроили». Может быть, вы любите накапливать долги. А многие из вас пристрастились быть в должниках, и вы делаете все, чтобы по уши увязнуть в долгах. И не имеет значения, сколько денег находится в вашем распоряжении.

Можно пристраститься быть отвергаемым всеми. Везде, где вы появляетесь, вы привлекаете людей, которые вас отвергают. Однако неприятие со стороны есть отражение вашего собственного неприятия. Если вы не отвергаете себя, никто вас отвергать не будет, или, если будут, то на вас это не подействует. Спросите себя: «Чего я не принимаю в себе?»

Достаточно много людей имеют страсть к болезням. Они всегда подхватывают что-то или боятся заболеть. Создается впечатление, что они пытаются попасть на конкурс «Болезнь месяца».

Если вы хотите к чему-нибудь пристраститься, то почему бы вам не пристраститься к любви к самим себе? Вы можете приучиться к правильным установкам (делать аффирмации) или делать что-то, что поддерживает вас.

Пристрастия появляются, потому что мы не знаем, как любить себя. Мы боимся изучать себя и вместо этого используем вредные привычки, чтобы уйти от понимания себя. Если мы сможем изменить наши представления о себе, то сможем перестать убегать от себя, станем учиться любить самих себя и найдем силы внутри себя.

Давайте поймем, что СПИД — это и есть потеря всех наших сил, и не станем ждать чего-то еще более ужасного, прежде чем начнем менять свою лишнюю любовь жизни.

Катастрофы эти вызывают наше нежелание остановиться и прислушаться к предупредительным сигналам, которые посылает наше тело. Как следствие грянет довольно тяжелое испытание, которое заставит нас посмотреть на то, что мы делаем, на уровне как отдельного человека, так и всей общности людей. СПИД и есть это испытание. Каждое несчастье, которое мы преодолеваем, становится для нас уроком. Оно дает нам возможность исцелить себя и планету. Время пришло.



Я часто спрашиваю у членов своей группы: «Почему, как вы думаете, на нашей планете появился СПИД?» и «Почему, как вы думаете, вы заболели СПИДом?». Ответы часто следующие: «Болезнь дала мне шанс полюбить себя», «Сейчас я знаю, что меня любят другие люди», «Я нашел свой духовный путь», «Мне было необходимо кардинально изменить свою жизнь», «Я должен был узнать, что не безразличен людям». Или, как сказал один человек: «Когда я был здоров, я был по-настоящему болен. Сейчас, когда я заболел, я впервые в жизни чувствую себя хорошо».

Один мужчина испытал настолько сильное потрясение, что даже написал письмо своему СПИДу и дал мне его копию:

22 июля 1987 года

Дорогой СПИД!

Очень давно я был зол на тебя за то, что ты стал частью моей жизни. Мне казалось, что ты осквернил мою жизнь, и самой сильной эмоцией в наших отношениях был гнев!

Но сейчас я решил посмотреть на тебя с другой стороны. Я больше не злюсь на тебя. Сейчас я наконец понял, что ты стал позитивной силой в моей жизни. Ты — посланец, который принес мне новое понимание жизни и моей души. За это я благодарю тебя, прощаю и отпускаю с миром.

Никогда раньше никто не давал мне такой возможности. Ты даже не представляешь, как много мне дал! Ты дал мне импульс, в котором я нуждался, чтобы посмотреть на свою жизнь, увидеть ее проблемы и найти решения. Сейчас я осознал все те возможности, которые у меня есть.

С твоей помощью я научился любить себя, а как следствие — любить других и любим ими. Сейчас я вижу такие грани своей личности, о которых раньше не подозревал. С того времени, как ты появился, я вырос духовно и интеллектуально. Я стал любящим, честным и неравнодушным человеком. Поэтому еще раз спасибо за возможность поглубже заглянуть в свою жизнь. Как я могу не простить тебя, когда твое покаяние вызвало так много положительных эмоций?

Одновременно благодаря тебе я понял, что ты не властен надо мной. Я — аладька своего собственного мира. Поэтому, простив тебя, я отпускаю тебя из своей жизни.

Я принимаю и люблю себя таким, какой я есть. Я исцеляюсь и выбираю для себя прекрасное здоровье. И снова я благодарю тебя, прощаю и отпускаю тебя с миром.

С любовью.

Пол

От многих своих знакомых, больных СПИДом, я узнала, что именно отсутствие любви — любви к себе самим, любви к другим людям и любви других людей — сыграло огромную роль в том, что они заболели.

СПИД для меня — это заболевание дефицита любви. СПИД показывает нам, какими невероятно черствыми мы можем быть. Посмотрите, как мы относимся к больным СПИДом! Их часто отвергают, изолируют, бросают, отказывают им в помощи...

Это происходит даже с детьми и младенцами.

Вспомните тот позорный случай с поджогом в Аркадии, Флорида, в 1987 году: трое детей, больных СПИДом, были сначала исключены из школы, а потом, на волне ненависти и страха, толпа подожгла их дома, заставив их с родителями покинуть штат.

Мне кажется, всегда есть выбор между любовью и страхом. Если мы выбираем страх и сопутствующее ему поведение, то скатываемся вниз. Если мы выбираем любовь и возможности, которые она дарит нам, мы сможем исцелить всю планету. Выбор за нами. Будущее принадлежит только нам.

Какой выбор вы делаете каждый день? К чему приводит ваш личный выбор: к разрушению или исцелению планеты?

Эта дилемма поджидает нас и когда мы не любим или разрушаем свои тела. Как мне кажется, большинство предпочитает их разрушать. В некоторых

кругах стало привычным слишком много пить, принимать наркотики, недоедать, практиковать болезненный или неполноценный секс.

Одна из причин, по которой так много людей принимают наркотики или пьют, — это страх перед одиночеством. Перспектива в одиночестве справляться со своими чувствами пугает многих. Мы научились глушить свои эмоции. Мы глотаем горсти таблеток, чтобы избавиться от боли, и хватаемся за еду, алкоголь, сигареты и наркотики, чтобы избавиться от чувств.

Любая из вышеперечисленных причин, и тем более их сочетание, может ослабить тело и иммунную систему. А тело с ослабленной иммунной системой легко подхватит самое распространенное на данный момент заболевание. Все это никак не связано с моральными устоями, поэтому давайте избавляться от комплекса собственной вины и стремления судить других! Давайте избавляться от вредных привычек! Давайте снова будем заботиться о наших телах и чувствах!

Это письмо относится к теме пагубных привычек:

Дорная Луиза!

Мне сорок шесть, и я курю более тридцати лет. Вы можете сказать несколько слов о сигаретах? В наши дни курильщиц часто выгоняют курить на улицу, но, что самое ужасное, некоторые против того, чтобы и на улице тоже курили.

Я бросил пить и принимать наркотики почти девять лет назад, и это было самым значительным поступком, который я когда-либо совершил — полный переворот в моей жизни, — и я никогда не чувствовал себя лучше, чем сейчас. Но я курю сигареты, и мне это нравится. Я знаю, что снисходительно отношусь к себе в отношении курения, потому что, бросив пить и принимать наркотики, совершил великое дело.

Я признаю, что боюсь психологической травмы, связанной с прекращением столь укоренившейся привычки. Я не думаю, что противники курения знают, что это такое, они, вероятно, думают, что можно «просто сказать — нет».

Но чего я действительно хочу, так это чтобы курение не наносило вреда здоровью и я мог бы курить счастливо до конца моей жизни. Я хочу, чтобы противники курения нашли что-нибудь другое, действительно опасное, в качестве объектов для нападок. И если я решу жить без привычки к сигаретам, то не хочу, чтобы процесс отвыкания нанес мне травму.



Дорогой друг!

Во-первых, позвольте мне сказать, что я тоже курила много лет. Я начала в пятнадцать лет, чтобы выглядеть вызывающе и казаться взрослой. Отвыкание от сигарет длилось долгое время. Курящие люди обычно не знают, что пахнут, как грязная пепельница. Поэтому первым делом утром перед уходом на работу я вдыхала запах пепельницы, чтобы прочувствовать, какой запах я издавала и что это значило для других. В конце концов мне повезло. Мне привелось месяц посещать семинары, где никто не курил, и я тоже. Когда я приехала домой, я выкурила полсигареты, и мне стало плохо.

Я с чувством благодарности легла спать и с тех пор не выкурила ни одной сигареты.

Я представляю, насколько трудно Вам было отказаться от алкоголя и наркотиков, теперь ваша жизнь улучшилась. Она станет еще лучше, если Вы бросите курить. Теперь решение за Вами. Вы сделаете его в свое время, но, возможно, Вы продолжите курить, пока не покинете этот мир. Я не считаю, что здесь что-то правильно или неправильно, ведь это Вам решать. Это Ваша жизнь, и я не могу Вам указывать, что делать. Однако противники курения знают, что пассивное курение вредно для некурящих, и они не хотят вдыхать табачный дым.

Давайте вместе осознаем это и совершим аффирмацию, чтобы, если Вы решитесь бросить курить, это далось бы легко и без труда. Нет ничего постоянного в жизни. Курение вошло в Вашу жизнь в свое время и так же в свое время уйдет. Хорошей установкой для Вас будет следующая: «Я В ГАРМОНИИ СО СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ И С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ. ВСЕ ХОРОШО».

Дорогая Луиза!

Мне тридцать семь лет, я страдаю избыточной полнотой и не знаю, что мне с этим делать. Можно привести длинный список навязчивых состояний, от которых я страдаю. В настоящее время я нахожусь в больнице, лечусь от булимии. Я должна пройти курс лечения, состоящий из двенадцати ступеней, но я слабо верю в эту программу, потому что не знаю, чего от меня ожидают. Раньше я неоднократно посещала одну группу за другой, но ни разу не дошла до окончания курса.

Я знаю только то, что испытываю глубокую боль внутри. Я хочу обратить свои навязчивые состояния в свою высшую силу, но у меня сейчас не лучшие времена, и я понимаю, что сама отвечаю за все проблемы в своей жизни. Я хочу измениться, но боюсь это сделать.

Дорогая моя,

я чувствую Ваше неверие в себя. Булимия часто связана с ненавистью к себе. Возникает чувство, будто Вы отвергаете самое себя и что никому другому Вы тоже не нужны. Людям, страдающим булимией, часто кажется, что их никогда не полюбят такими, какие они есть.

Хотя это может показаться трудным, но забудьте о том, что Вам нужно контролировать вес, о рационе питания и о том, как Вы выглядите в данный момент. То, что действует в Вас, есть часть механизма самоотрицания. Снова и снова повторяйте перед зеркалом: «Я тебя люблю. Я очень тебя люблю». Вы знаете, что внутри Вы прекрасны, что Вы — божественное создание, и не имеет значения, сколько Вы весите.

Вы говорите, что безуспешно приняли участие в ряде программ и групп. Двенадцатиступенчатая программа великолепна, и не нужно бояться усилий, которые от Вас потребуются. Но эта работа должна быть непрерывной, иначе она будет неэффективной. Когда Вы остаетесь одна, Вы представляете себе жизнь такой в точности, какую Вы бы хотели? Вы сидите наедине с собой, чтобы успокоиться и поразмышлять? Вы постоянно выполняете положительные аффирмации? Хорошей аффирмацией может быть следующая: «Я ПРИНИМАЮ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ЛЮБОВЬ И ПОЛУЧАЮ УДОВОЛЬСТВИЕ И НАСЛАЖДЕНИЕ ОТ ТОГО, ЧТО Я — ЭТО Я».

Интересно, что первыми жертвами СПИДа были представители сексуальных меньшинств, так называемые группы риска: больные гемофилией, наркоманы, люди, перенесшие переливание крови, и их дети, а также африканцы и гаитяне.

В основном это люди, для которых характерны подавленные гнев и ярость по отношению к своим семьям или обществу в целом. Эти негативные эмоции сочетаются у них с чувством беспомощности и неспособности добиться каких-либо положительных сдвигов в своей жизни. Они еще не знают о силе своего разума!

Наш разум — очень мощный инструмент. Много раз уже говорилось, что мы используем только десять процентов нашего мозга. Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, для чего нужны оставшиеся девяносто? Я считаю, что человек обладает скрытыми возможностями, о которых он даже не подозревает. Одни из нас способны видеть ауру, другие обладают даром ясновидения или иными так называемыми экстрасенсорными способностями; все мы слышали об астральных перемещениях... Если бы я могла использовать ресурсы своего мозга и полностью реализовать свой потенциал, я бы перемещалась через океан без самолета, исчезала в одном месте и появлялась в другом...

Я думаю, телепатия и другие подобные ей возможности будут доступны нам, когда мы узнаем их механизмы. Я верю, что в нас есть способности, которыми мы сможем воспользоваться, когда придет время.

Сейчас они недоступны нам, потому что мы еще не готовы. Мы можем с их помощью причинить вред друг другу, планете и всей Вселенной. Посмотрите, как мы сейчас относимся к другим людям! Нам надо оставить позади боль и страдания! Мы должны научиться безоговорочно любить себя и других!

Помните: «Это первый день всей вашей остальной жизни». Максимально используйте этот шанс. Так будет лучше для вас. Скажите себе: «Я ЗАСЛУЖИВАЮ ЛЮБОВЬ И ЗАЩИТУ, И Я ДАМ ЭТО СЕБЕ».



Аффирмации
для преодоления жестокости:



Я освобождаю прошлое и позволяю времени
залечить все стороны моей жизни.



Я прощаю других, я прощаю себя,
и я свободен для любви и наслаждения
жизнью.



Я начинаю позволять своему детскому «я»
расцвести и узнать, что оно горючо любимо.



Я заслуживаю того,
чтобы со мной считались.



Я являюсь ценным представителем
человеческого рода.



Ко мне всегда относятся с уважением.



Я отказываюсь от необходимости
попрекать кого бы то ни было,
включая себя.



Я заслуживаю лучшего
в своей жизни, и сейчас я принимаю все
наилучшее.



Я освобождаю себя и других в своей
жизни от прошлых болей.



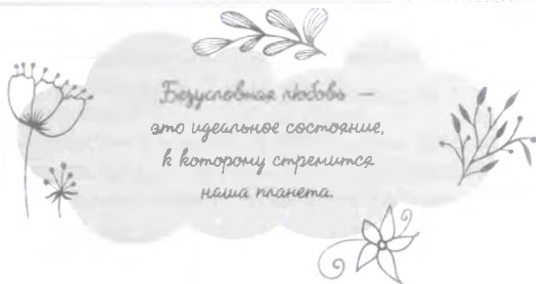
Сейчас я отбрасываю все отрицательные
мысли и вижу только мое собственное
великолепие.



БЕЗГРАНИЧНАЯ, БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

Все великие учителя прошлого и настоящего говорили о ценности безусловной любви — того состояния ума, когда мы любим и полностью принимаем себя, а как следствие — можем любить и принимать других такими, какие они есть. Позитивные изменения в нашей жизни произойдут намного быстрее и легче, если мы подарим себе и друг другу любовь, лишённую условий, ограничений или оговорок. Когда большинство из нас усвоит этот урок и сможет делать это каждый день, мы будем готовы к следующему космическому шагу.

Уроки исцеления, которые несет «голубым» такое испытание, как СПИД, — это уроки любви. Мы не можем быть разделены друг с другом, мы не можем пренебрегать собой и другими. Любовь — это целительная сила, и единственный путь к любви — прощение. Многие «голубые» примут это сообщение и пойдут по планете, исцеляя людей, а это, в свою очередь, поможет снять барьеры между гомо- и гетеросексуалами.



ПРЕДРАССУДКИ И ГНЕВ

Когда часто сталкиваешься с предрассудками общества, легко поддаться гневу и ненависти. В конце концов, вы имеете на это право, судя по тому, как «они» себя ведут! Беда только в том, что человек всегда получает обратно то, что он послал во Вселенную. В наших группах мы учимся постоять за себя и посылать любовь расстроенным людям. Во многом подобное отношение возникает, когда люди освобождаются от страха.

Напуганный человек забывает о любви. Он может убежать от тебя, оттолкнуть, бросить, попытаться избавиться от тебя, изолировать тебя или применить против тебя закон. Отвечать на это яростью и ненавистью означает только усугубить ситуацию, что может привести к конфликту и даже к войне.

Месть — всегда путь вниз, и если мы выбираем духовный путь внутреннего роста, наша задача — остановиться и остановить других.

Поэтому мы берем самых ярых фанатиков, которые на самом-то деле — испуганные и невежественные люди, и посылаем им свою любовь. Мы берем родителей, ожесточившихся к своим детям, и посылаем им любовь. Мы делаем все возможное, чтобы принимать людей такими, какие они есть, так же, как хотим, чтобы они принимали такими и нас. Ни один человек не сможет причинить нам вред, если мы любим себя. Причинить вред нам могут только наши собственные мысли.

Не пугайте себя своими мыслями, не растрачивайте свою энергию!

Хотя на раннем этапе СПИД наблюдался в основном в общинах геев, сейчас мы знаем, что он уже преодолел все барьеры и угнезвился там, где есть подходящие для него условия. Плодородная почва для СПИДа — сниженная жизненная энергия, ослабленная иммунная система и, соответственно, депрессивный взгляд на жизнь, который берет начало в отсутствии любви к себе.

Что такое безусловная любовь? Упрощая, это способность любить себя и других без всяких оговорок и правил. Безусловная любовь — это идеальное состояние, к которому стремится наша планета. Это самый большой урок, который нам предстоит выучить, и он должен начаться с нас самих. Это означает принимать и себя, и других людей, и жизнь, не судя никого. Цветок, щенок, гроза, наши переживания существуют сами по себе. Если мы скажем: «Какой красивый цветок, или милый щенок, или отвратительная гроза, или ужасное переживание!», это уже будет нашей оценкой. Другой в ответ может возразить, что это уродливый цветок, проказливый щенок, долгожданная гроза или исцеляющее переживание... Все эти суждения зависят от нашего отношения к событиям.

Сказать, что у кого-то рыжие волосы, — это простое утверждение. Сказать, что у кого-то красивые или отвратительные рыжие волосы, — это оценка. Наше суждение исходит из нашего произвольного видения данного события или человека. Разве вы не замечаете, что судите и себя самого? Мы ведь постоянно говорим что-то вроде: «Мой нос слишком длинный» или «У меня слишком широкие бедра», или «Я недостаточно умен», или «Меня не любят таким, какой я есть», или «Я недостаточно хороший».

«У меня слишком длинный нос»... Для чего или для кого? Откуда мы взяли общепринятые стандарты носа? А знаете ли вы, что форма носа меняется у людей в разных частях нашей планеты? Неужели вы оцениваете свою значимость по форме бедер? Если я чувствую, что меня не любят, то это значит, что я сам себя не люблю! И кто сказал, что я недостаточно хорош, откуда я вообще это взял?!

Все это такая глупость! Мой нос дышит, мои бедра той формы, какой они есть... Да, я могу изменить форму носа или бедер, но это все равно не будет иметь никакого отношения к моей значимости или любви к себе! Я достоин любви, если я сам в этом уверен, и только мне решать, достаточно хорош я или нет.

ИСТОРИЯ БРЮСА

«В возрасте четырех или пяти лет я был милым рыжеволосым малышом с множеством веснушек, который обожал музыку и танцы. Я верил в Бога, любил науку, и моим самым любимым развлечением было смотреть по телевизору мультфильмы.

Я вырос в семье среднего достатка, и мой отец был алкоголиком. Так как он часто отсутствовал, а мама работала на полставки, чтобы содержать семью, я проводил много времени в одиночестве перед телевизором. В некотором роде телевизор заменял мне любящего родителя.

Моей любимой программой были мультфильмы про морячка Полая, которые я смотрел каждый день. Он был одним из «хороших парней», а съев шпинат, мог победить всех врагов и даже завоевать любовь и одобрение Олив Ойл.

Маленьким мальчикам надо верить в героев, и сейчас я понимаю, как важен был для меня Полай — мой первый герой. Я считал, что настоящий мужчина должен быть именно таким.

Некоторые психологи полагают, что наши личности закладываются в пятилетнем возрасте. Мне кажется, это правда. Повзрослев, я превратился в гомосексуалиста, очень похожего на этого героя мультфильмов. Вместо того чтобы есть шпинат, я потреблял наркотики и алкоголь, и с их помощью мог справиться с любой бедой и даже разбить множество сердец субботними вечерами в сауне...

Я обычно прятался за кожаными брюками, бейсболками и ковбойскими ботинками. Со всем этим маскарадом, а также наркотиками и алкоголем я жил по стандартам мультфильмов. В результате я забросил себя, становясь все более одиноким и чужим тем самым людям, с которыми хотел быть близок.

Сегодня я понимаю, что я не герой мультфильма и что жизнь — не маскарад. Напротив, теперь я очень заботливый и полный любви мужчина, с настоящими потребностями и чувствами.

Это понимание пришло ко мне после посещения групп поддержки больных СПИДом, а также после индивидуальных занятий с психотерапевтом.

Меня предупредили, что результаты анализов говорят о сниженной функции иммунной системы и что есть много людей со сходными анализами, которые чувствуют себя хорошо и не больны СПИДом.

Получив результаты, я впал в панику, однако, посещая группу поддержки, смог обратиться за помощью к другим людям и разделить с ними свои чувства.

Сегодня я в своей жизни принимаю только любовь. Я использую аффирмации и трачу много времени на то, чтобы обнять себя и полюбоваться милым невысоким парнем, который смотрит на меня, когда я стою перед зеркалом.

Сегодня я стал для себя любящим родителем. Я избавился от желания быть кем-то другим.

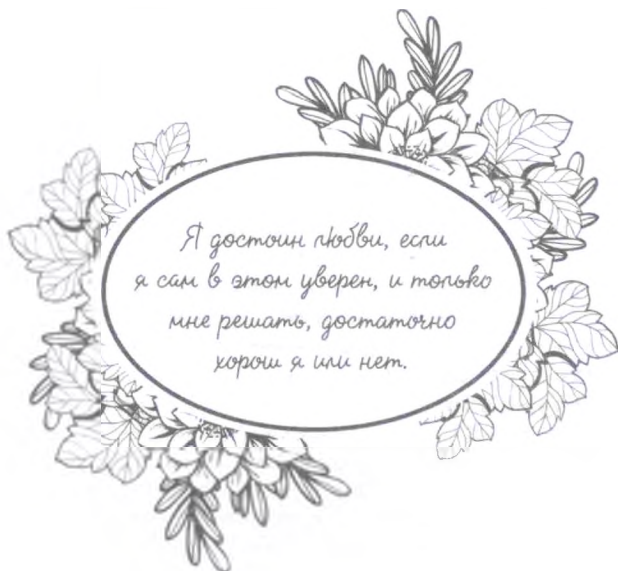
Я искренне рад, что нашел силы, чтобы помочь себе и что нахожусь в процессе перерождения. Освободившись от того, что мне мешало, я теперь могу быть самим собой.

Я люблю себя, я люблю всех, и я доверяю нашей Вселенной».

Мы гадаем, как преодолеть трудности, которые встречаются в нашей жизни. Признания Брюса показывают, что все они возникают потому, что мы не любим и осуждаем себя. Если мы как индивидуумы относимся к себе с безоговорочной любовью, тогда и наши переживания перестают быть негативными. Мы можем научиться принимать других, не ставя им никаких условий, позволяя им быть теми, кто они есть, любить их, как они учатся любить себя.

Если все мы начнем практиковать безусловную любовь, я уверена, что через два поколения мы сможем превратить нашу планету в совершенно безопасное место.

Каждый из нас так или иначе страдает от дефицита любви. Некоторые страдают от этого с самого рождения. Если в детстве нам редко



разрешали любить и уважать себя, тогда и став взрослыми, мы скорее всего откажем себе в этом. Если нас учили, что мы недостойны любви, тогда мы, вероятно, станем смотреть на себя как на бесполезные и никому не нужные существа. Эту никчемность мы можем выражать сотнями способов: мы можем стать наркоманами и постоянно загонять себя в состояние, когда не надо ни о чем думать, тем самым каждый день наказывая свое тело.

Это ощущение собственной никчемности может заставить нас стать проститутками — ведь «если я все равно плохая, какая разница, что я делаю со своим телом».

Если мы считаем себя неспособными вызвать любовь у других, мы можем стать распутниками, лишь бы заполнить болезненную пустоту внутри. Я думаю, что популярная в последние годы неразборчивость в связях как среди гетеро-, так и среди гомосексуалистов, идет от нашего страха перед близкими отношениями. Легко запрыгнуть в постель, гораздо труднее быть открытым, честным и по-настоящему близким с другим человеком.

Да, сексуальная революция в прошлом дала нам разрешение быть более раскованными в сексе, и для некоторых это стало смыслом жизни, так как это намного легче, чем иметь дело с настоящими взаимоотношениями.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Мы с благодарностью и радостью примем этот подарок. Мы понимаем, что у нас слишком мало времени, чтобы тратить его на прошлое. Поэтому мы погрузимся в глубь себя и любящим взглядом окинем все темные уголки души, где затаились боль и страх. Мы больше не хотим, чтобы они задерживали нас! Мы заглянем в свои сердца и принесем с собой щедрый свет любви, которая горит внутри нас. Мы позволим этой любви, лишенной осуждения и напрасных ожиданий, наполнить наше тело, наш мозг и наше сознание.

Свет любви растворит все чужеродное. Мы избавимся от старого хлама — он не может существовать сам по себе, ибо в нем нет истины: это просто старые воспоминания о событиях, которые больше не существуют, и пусть они исчезают из наших жизней. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!

Глава 4



ДЕЛАЯ ВЫБОР



Аффирмация:

Мы гораздо больше любим проблем, мы — их решение!



Если мы выбрали заболевание, можем ли мы выбрать его лечение? Вспомните, что так называемый «выбор» заболевания редко происходит на уровне сознания: он идет из наших глубинных представлений и привычных способов мыслить, вести себя и говорить. Эти привычки провоцируют негативные действия и создают атмосферу, в которой процветают заболевания. Давайте проанализируем наше поведение и подумаем, что мы можем сделать, чтобы изменить свою жизнь!

Ваша единственная цель — выздороветь? Это бесполезно, потому что если вы не измените то, что лежит в основе вашей болезни, простое излечение тела не принесет результата. У нас, однако, всегда есть шанс, и знать это крайне важно.

Слишком многие думают, что мы навсегда останемся там, где мы есть, и тем, кто мы есть. Это неправда: у нас всегда есть выбор! Каждый момент каждого дня мы делаем свой выбор. Мы выбираем, как дышать и ходить, садиться и одеваться, есть и общаться с другими людьми. Существует и глобальный выбор — стиля жизни, партнеров, работы и даже нашего здоровья. Какие же из ваших ежедневных действий помогают укрепить здоровье, а какие способствуют вашему скатыванию в болезнь? Если мы выбираем мысли, которые

приводят к хорошему отношению к себе самому, тогда наши действия будут, скорее всего, позитивными. Если мы выбираем мысли, которые снижают нашу самооценку, мы скатываемся к негативным переживаниям.

То, что происходит с нами каждый день, берет начало в нашем выборе, с того самого мгновения, когда мы решили снова прийти на эту планету. Я думаю, что мы заранее (еще до своего появления на свет) знаем, какие нас ждут социальные и семейные проблемы. И сами выбираем способ с ними справиться. Неважно, что говорит семья или общество,— мы все решаем сами, включая и то, будем ли мы вообще прислушиваться к их мнению. Мы приходим на нашу планету в определенное время, чтобы пройти определенные испытания, которые помогут нам на нашем духовном пути.

Редко кто сознательно выбирает болезнь, а вот подсознательно — многие: им требуется болезнь, чтобы удовлетворить какую-то потребность. Есть много причин для того, чтобы заболеть. Например:

- *вера в то, что вы склонны к заболеваниям;*
- *вера в то, что болезнь неизбежна;*
- *невежество в отношении здорового питания;*
- *способ избежать чего-то («Они не могут ожидать от меня этого, потому что я болен»);*
- *чтобы уйти с работы;*
- *чтобы отдохнуть;*
- *чтобы тебя жалели;*
- *чтобы узнать, кто тебя действительно любит;*
- *чтобы попросить вещи, которые, как вы чувствуете, вы не заслужили бы в других обстоятельствах;*
- *чтобы о вас заботились;*
- *чтобы удержать кого-то около себя;*
- *чтобы получить разрешение сделать что-то, что вы всегда хотели сделать, но не успевали;*
- *как извинение ваших неудач;*
- *наказание самого себя за то, что «недостаточно хороши»;*
- *наследственная реакция на стресс;*
- *не зная, чем бы еще заняться.*

Мы можем даже «нуждаться» в уродстве, которое сопровождает болезнь, чтобы нас любили не за внешность, а за нашу внутреннюю сущность. Последнее — интересное наблюдение, сделанное у некоторых исключительно

красивых людей: ими обычно так восхищаются за их красоту, что они часто думают, что всем наплевать на человека, который внутри. Они жаждут, чтобы их ценили за ум или способности, а не за внешность.

Эти люди иногда хотят быть обычными или даже непривлекательными. Временами они сознательно выбирают действия, которые помогут им уничтожить их красоту, либо культивируют болезнь, чтобы узнать, кто их действительно любит. У красивых людей тоже есть проблемы... Безоговорочная любовь и признание одинаково важны для всех нас.

КАРМА

Мы так часто слышим о карме. Что же она действительно означает в нашей жизни?

Карма — это просто-напросто закон причинно-следственных связей: что мы отдаем, то и возвращается к нам — в мыслях, словах и действиях. Каждое следствие должно иметь причину. Бумеранг все время возвращается в начало пути.

Это представление имеет положительные и отрицательные стороны. Все хорошее в нашей жизни — это тоже карма, которую мы создали таким же образом, как создали все плохое.

Мы не привязаны к карме, поэтому когда меняемся, то расстаемся с нашей старой кармой. Слишком много людей рассматривают карму как оправдание своему нежеланию меняться. «О, это все моя карма, она была со мной всю жизнь... Я тут ничего не могу поделать». Ну и что? Неважно, как долго в прошлом вас сопровождали несчастливые события, — наша сила всегда связана с настоящим. Мы, и только мы можем произвести изменения, которые требуются для уничтожения плохой кармы.

В чем же заключаются эти изменения? В том, чтобы остановить те действия, которые создают и воссоздают наши проблемы. Никто не станет работать за нас, мы сами создаем свой мир! Если причина проблем — в нас самих, мы должны измениться. Вы издеваетесь над своим телом? Над другими людьми? Вы грубо разговариваете с окружающими? Вы страдаете от ревности? Жалуетесь и постоянно обвиняете кого-то? Тогда знайте, что человек может и должен меняться! Вы чувствуете себя жертвой? Верите в неизбежность страданий? Тогда избавьтесь от этой веры! По крайней мере, вы можете захотеть это сделать.

Если вы заметите, что действуете по старинке, в соответствии со своей старой кармой, — остановитесь! Напомните себе, что вы теперь другой человек, начните менять свои мысли, слова, действия. Помогут даже небольшие изменения в мышлении.

Самое главное — человек не должен бранить себя и чувствовать вину из-за неприятностей. Прошлое исчезло и забыто, это труп настоящего, и мы должны похоронить его, покончить с ним быстро, с любовью и радостью. Пусть страдание останется в прошлой жизни!

Мы все здесь для того, чтобы учиться и расти. Не ограничивайте себя этой книгой, читайте другие книги, слушайте записи, ходите на занятия, если можете. Вы услышите от разных людей те же самые послания, только сказанные другими словами. Погрузитесь в учебу — это для вас благо. Вы можете стать настоящим специалистом в том, как улучшить качество своей жизни!

Когда вы хотите учиться, возможности этого сыплются дождем. Послушайте, что говорят другие, посмотрите на их жизнь. Найдите связь между тем, что они говорят, и тем, что они пережили. Станьте своим собственным учителем! Каждый человек обладает достаточной мудростью и способностью к духовному росту.



МЫ НЕ ПРИВЯЗАНЫ К НАШЕМУ НЕГАТИВНОМУ ВЫБОРУ

Хотя многие из нас и ошибались в прошлом, мы не привязаны к этим ошибкам. Мы всегда можем измениться, можем «выбросить» представления, которые «не работают», и создать другие. Например, люди часто верят, что они «недостаточно хороши», и, как следствие, плохо к себе относятся. Если выяснить, откуда взялось это представление, то обнаружится, что оно, как правило, исходит от родителей или человека, который казался нам очень важным в раннем детстве. Сейчас, будучи взрослыми, мы можем признать, что это мнение было ошибочным и не относилось к нам. Затем мы можем начать любить себя, и автоматически наше мышление и поведение станут более позитивными.

Возможно, в прошлом вы бессознательно выбрали поведение, которое привело к болезням, и тяжело переживали следствие этого выбора. Однако сейчас вы можете выбрать здоровье и выучить, что лучше всего подходит для поддержания отличного самочувствия.

Слишком часто люди бессознательно следуют по пути ухудшения здоровья, пока не наступит кризис, и тогда они наконец осознают, что у них был выбор. Они начинают гнаться за здоровьем, ожидая мгновенных результатов, и не могут понять, что пройдет много времени, прежде чем им удастся повернуть вспять годы саморазрушения. Иногда они отчаиваются и возвращаются к старому, лишая себя последнего шанса на выздоровление.

Намного проще выбрать здоровье, когда вы еще не подхватили заболевание и не нужно восстанавливать разрушенное. Я обычно говорю своим пациентам: «Легче избавиться от наших негативных эмоций до того, как перед нами замаячит нож хирурга. В противном случае придется иметь дело и с паникой». Разумеется, изменения могут происходить в любое время: мы живем в настоящем и меняемся в каждый данный момент времени.

Выбор здоровья включает в себя освобождение от старых предрассудков, так же как и от ярлыков других людей, которые мы таскаем на себе. Именно эти негативные стереотипы и ведут к заболеванию. Расстаться со старыми обидами и простить всех, кто когда-то причинил вам боль, принять решение любить и принимать себя — значит, сотворить чудо и улучшить не только свое здоровье, но и всю свою жизнь. Внутренняя свобода, которую мы ощущаем, когда начинаем меняться, — это часть нашего самоизлечения.

ИСТОРИЯ ВАЛЬТЕРА

«Я любящий и щедрый человек»,— сказал Вальтер, когда его попросили описать себя. Он редко хвастает своей победой над СПИДом: он находится в ремиссии с 1984 года. Ему тридцать пять лет, он родом из Нью-Джерси и буквально заряжен энергией.

«Перед тем как мне поставили диагноз, я был недоволен жизнью. У меня только что кардинально изменилась работа: я уволился с должности служащего, переехал в Нью-Йорк и начал работать парикмахером в театре и на телевидении. Я принимал наркотики, шлялся по вечеринкам и почти не спал. Я вовремя понял, что ожидает меня в будущем, если не остановиться. Я знал, что если останусь в Нью-Йорке, то умру. Поэтому и вернулся назад, в Калифорнию, где до этого прожил пять лет».

Это был июль 1982 года, и в то время у Вальтера появились сильные головные боли, потеря веса и ночные приступы потливости. «Я пошел к врачам, которые решили, что у меня вторичный сифилис, и лечили меня лошадиными дозами пенициллина; думаю, тогда все и произошло. Я заблокировал тот период в своем сознании, однако в результате этой врачебной ошибки мое здоровье сильно пошатнулось».

В ноябре 1982 года он впервые заметил, что лимфатический узел в паху увеличился до размеров мяча для гольфа. Биопсия показала, что это саркома Капоши. Тогда он отправился в клинику и прошел полное обследование, чтобы определить, есть ли у него поражения внутренних органов.

Тесты подтвердили поставленный ранее диагноз, так как было выявлено поражение желудка. «Мне оставалось либо вообще ничего не делать, либо принимать интерферон, либо провести химиотерапию. Я выбрал второе. Начал с низкой дозы — шесть миллионов единиц ежедневно, внутримышечно. Когда через два месяца лечение не принесло результата, я переключился на девяносто три миллиона единиц внутривенно. Я отправлялся в больницу в понедельник и оставался там до пятницы, и так каждую неделю в течение всего 1983 года. В начале 1984 года я перешел на амбулаторный прием».

Хотя пораженные участки начали исчезать, Вальтер не выдержал и прекратил лечение. Препарат вызывал сильные боли в мышцах, очень высокую температуру и озноб, так что врачи были вынуждены давать ему морфий.

«Я был очень слаб и проводил большую часть времени в постели». Вскоре после прекращения лечения Вальтеру сообщили, что у него полная ремиссия, и это состояние не менялось с 1984 года.

Витамины не играют значительной роли в его лечении («Я принимаю одну таблетку в день»). Что касается питания: «Я ем все, что могу, но питаюсь действительно правильно — пища не обязательно здоровая, но полезная. В начале болезни я потерял в весе, поэтому приказывал себе есть, хотелось мне этого или нет». В результате Вальтер весит 190 фунтов при росте пять футов и восемь дюймов.

Что касается духовного наставничества, то Вальтер в основном опирается на себя и своих друзей.

Во время болезни Вальтер почти не получал помощи от семьи: его брат не позволял ему приезжать в гости, а мать, которой за семьдесят, чувствовала себя неважно и не понимала, что происходит. В большей степени поддержка приходила от его друзей.

«Я был тогда страшно напуган, но уверен, мое излечение было вызвано упрямством. Какая-то частица меня говорила, что у меня заболевание, с которым мне не жить, но другая частица верила, что я не умру, и она была сильнее. Я отказался умирать».

Вальтер рекомендует делать то, что вам подходит, и не следовать слепо советам других. «Не покупайте то, что вам навязывают, делайте только то, в чем уверены. Я думаю, больше всего мне помогли мое упрямство и отказ поверить, что я умру. Я не пытался кардинальным образом поменять жизнь — например, я не стал вегетарианцем. Я не стал насиловать свое тело и разум, пытаюсь изображать из себя некое нереальное существо, которое излучает только любовь. Я старался, но в разумных пределах. Я делал то, что считал нужным для себя, не обращая внимания на мнение других людей».



Человек не имеет права говорить: «Моя жизнь не удалась, поэтому я стану кем-то другим». Многие люди, меняясь, только скатываются вниз и превращают свою жизнь в сплошную ложь».

Сегодня Вальтер живет по-настоящему, следуя своей мечте и полностью наслаждаясь жизнью.

ЛЕЧЕНИЕ


Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Мы видим проблему, зная, что обязательно найдется ее решение — внутри нас есть все ответы. Мы едины с разумом, который везде одинаков. Мы выходим за пределы ограниченного мышления человеческого разума и соединяемся с бесконечным небесным разумом, которому все подвластно.

Стакими возможностями решениям нет числа! Мы в безопасности и знаем, что едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!

гүлүнүн орноктарына өзү
и гүлгүлүмүнө не менчик
гүлгүлүмө, HO и бети бети
жүлгүлү.





Рассматривая со вниманием
одуванчик и проскрипишь всех,
кимо рпуритиша сам дьоне, —



ЧАСТЬ 2 ИСЦЕЛЯЯ СЕБЯ

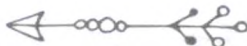
Глава 5

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ИЗМЕНЕНИЙ



Аффирмация:

*Наша готовность изменяться творит
чудеса в нашей жизни!*



Исцеление — это путь к цельности. Есть множество областей нашей жизни, которые требуют исцеления. Очень часто это тело, но еще чаще — сердце. Нуждаются в лечении наши чувства и наши отношения с другими людьми, наши представления о самих себе и даже банковский счет.

Я обнаружила, что большинство больных СПИДом, которые очень строго следовали медицинским предписаниям, излечивались плохо.

Медицинское сообщество признает свое бессилие, поэтому экспериментирует с лекарствами, которые обладают множеством побочных эффектов и могут быть очень разрушительными для и без того ослабленных тел.

Из числа моих знакомых, больных СПИДом, те, кто выбрал альтернативные методы лечения, чувствуют себя намного лучше тех, кто следует медицинским предписаниям, позволяющим вводить в тело разного рода лекарственные яды. Эти альтернативные методы включают в себя гомеопатию, акупунктуру, правильное питание, огромные дозы витаминов, фитотерапию, медитации, визуализации, посещение групп поддержки и поиск духовного пути, который дает ощущение спокойствия и душевного комфорта.

ИЗМЕНЕНИЯ

Изменения происходят непрерывно: каждый новый глоток воздуха отличен от предыдущего, меняются времена года — и мы вместе с ними. И все же многие из нас боятся меняться. Мы хотим, чтобы мир изменился, но сами цепляемся за отжившие свой век привычки. Все мы — в процессе постоянного обновления, и когда сопротивляемся этому, то отказываемся принять в свою жизнь нечто очень ценное. Так же, как мы едим пищу, перевариваем ее и избавляемся от отходов пищеварения, мы сталкиваемся с событиями, переживаем их, а затем оставляем в себе только то, что нам пригодится в будущем. После чего наступает черед новой пищи и новых событий.

Если мы хотим измениться, то должны изменить свои мысли и представления, потому что как только они изменятся, станет другой и наша жизнь. У всех нас есть какие-то области жизни, где все идет благополучно, — значит, система наших представлений о жизни и ее ценностях в этих областях позитивна. Нет необходимости выбрасывать то, что работает: мы должны найти те сферы бытия, где чувствуем себя неуютно. Просто измените то, что не работает или что может работать лучше!

Мы не обязаны знать точно, как мы должны меняться. Достаточно просто захотеть, сказать себе нечто вроде: «Это мне не помогает, я хочу измениться и готов сделать все, что для этого потребуется». Или: «Я сейчас поворачиваю свое сознание с болезни на здоровье, с горечи на спокойствие, с ненависти на прощение».

Вы одни знаете, в каких изменениях нуждаетесь. Скажите об этом в своих аффирмациях.

СИЛА

Мы — могущественные существа. Мы можем этого не понимать, потому что слишком часто отдаем контроль над нашей силой другим. И все же не стоит забывать, что мы единственные мыслители в нашем разуме. Неважно, что другие говорят нам, — мы сами решаем, принять что-то или отвергнуть. Наша сила заключена в наших мыслях, потому что именно они обладают созидательной энергией.

Мы теряем свою силу через чувство вины, когда не в состоянии сказать «нет», или пытаюсь угодить остальным, чтобы нас больше любили. . . Возможно, мы живем по шаблонам наших родителей, любовников или супругов, наших врачей, друзей, нанимателей или церкви. Это еще один способ сказать: «Я недостаточно хорош», который порождает ненависть к себе и отрицание себя.

Когда мы больны, то часто отдаем свою силу врачам и другим медицинским авторитетам. А лишенному силы человеку сложнее исцелить себя. Лучше всего, если исцеление является плодом усилий нескольких человек: вы выбираете себе врача, который поможет вам выздороветь, и вместе с ним принимаете решения. Таким образом вы вносите существенный вклад в свое излечение.

Мы возвращаем себе силу, меняя свои приоритеты, когда понимаем, что мы самодостаточны и не можем жить, лишь отвечая представлениям других о нас. Мы приходим на нашу планету не для того, чтобы отказывать себе в чем-то, — мы приходим, обладая только одним нам свойственной уникальностью. Никто не может жить так, как живет другой: у каждого свои таланты и способности, и человек должен использовать их на благо всей планеты. Здесь используется аффирмация: «Я признаю свою силу и позволяю своей уникальности выразить себя во всей полноте».

Не думаю, что будет эгоистичным сказать: «Я первым пришел на эту Землю», — таким образом мы начинаем заботиться о своей душе: ты сам решаешь, что для тебя хорошо, это просто акт любви к себе. Я заметила, что женщины, у которых развивается рак груди, много лет отдавали свою энергию. Грудь олицетворяет кормление, а эти женщины «кормили» всех вокруг, но только не себя, отдавали все другим, не оставляя себе ничего. Это настолько входило у них в привычку, что окружающие невольно ожидали от них подобного поведения. Для этих женщин было огромным испытанием сказать однажды: «Нет!». Когда же они наконец говорили: «Нет, теперь моя очередь», то возвращали себе утраченную энергию и тем самым улучшали свое состояние.

Признание своей силы — и использование ее для исцеления себя и помощи другим — один из первых шагов к будущему здоровью нашей планеты. Мы все способны делиться любовью и здоровьем, и эта щедрость поможет исцелить наши жизни.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. В этом меняющемся мире я тоже хочу меняться. Я хочу менять себя и свои мысли, чтобы улучшить качество моей жизни и мой мир. Мое тело любит меня, несмотря на то, как я к нему отношусь. Мое тело общается со мной, и я сейчас прислушиваюсь к его сообщениям.

Я обращаю внимание на свое тело и обязательно вношу коррективы, давая ему то, что требуется, чтобы вернуть его к оптимальному здоровью. Я призываю свою внутреннюю силу, которая доступна мне, когда бы она ни потребовалась. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!



Глава 6

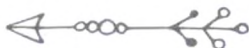
УЧИМСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ



Аффирмация:



Я хочу любить и уважать себя!



Когда я говорю о любви к самому себе, люди часто думают, что я имею в виду тщеславие и самовлюбленность. Однако эти качества не имеют ни малейшего отношения к любви. Тщеславие и чванство — следствие недостатка самоуважения. Разумеется, мы хотим выглядеть как можно лучше, но когда мы слишком зациклены на нашей физической внешности, это означает, что мы — такие, какие сейчас, — недостаточно хороши. Мы чувствуем себя неуверенно и пытаемся сделать себя более приемлемыми для окружающих людей, но лакировка нашего внешнего облика бессмысленна, потому что в этом случае мы связываем самоуважение с внешностью, которая постоянно меняется. Наше достоинство не вытекает из физической красоты: оно основано на том, насколько мы любим себя.

Любовь к себе — очень простое понятие. Оно означает, что вы заботитесь о себе. Если вы выбрали этот путь, то все остальное вытекает из него само собой. Любовь к себе — это избавление от самонаказания, это прощение себя, это прощание с прошлым, уважение самого себя, наслаждение самим собой, любовь к тому, кем ты являешься. Это умение постоять за себя в различных ситуациях.

КАК МЫ ЛЮБИМ ДРУГИХ?

Как мы любим других? Принимаем ли мы их — таких, как они есть? Разрешаем ли им быть самими собой? Перестаем ли их воспитывать? Позволяем ли им заботиться об их собственном духовном росте? Мы не в состоянии учиться за других. Если присутствие других людей разрушительно для нас, мы можем избегать их — и это будет в порядке вещей. Мы должны любить себя настолько, чтобы не подпадать под влияние саморазрушающихся личностей. Если в вашей жизни много людей с отрицательным влиянием на вас, вы должны задуматься над тем, какие особенности вашего характера привлекают их к вам.

Когда мы меняемся и отбрасываем старые привычки, меняются и окружающие нас люди — пропорционально тому, как они связаны с нашей новой личностью. В противном случае они покидают нашу жизнь, освобождая место для других. Но как бы это ни происходило, такие изменения станут для нас позитивным опытом, если мы любим и уважаем себя.

Еще одно мощное орудие исцеления взаимоотношений — семейных или рабочих, близких или случайных, — это «благословение любовью». Когда действие другого человека грозит разрушить гармонию вашей жизни, благословите его любовью. Вы можете сделать это несколькими способами. Можете сказать: «Я благословляю тебя любовью и приношу гармонию в эту ситуацию» или «Я благословляю тебя любовью, отпускаю тебя и позволяю тебе уйти», или «Я отпускаю тебя к твоему высшему добру».

Если делать это постоянно, что-то сдвинется на невидимой стороне бытия, и ситуация изменится к лучшему. Я видела, как этот метод исцеляет самые разные взаимоотношения: начальники превращались в хороших друзей, в семьях расцветала любовь, невыносимые люди уезжали, а интимные отношения становились более откровенными. Те из нас, кто попробовал благословение любовью, не нарадуются на результаты.

ВО ЧТО Я ВЕРЮ

Я верю в то, что все события, которые случились с нами за нашу жизнь до этого момента, есть следствие мыслей и представлений, которых мы держались в прошлом. Мысли обладают невиданной созидательной силой. Наши мысли творят нашу реальность. Это закон природы, который мы начинаем

понимать и применять на практике только сейчас, хотя могли бы это сделать давным-давно.

Моя философия очень проста — слишком проста, по мнению некоторых людей. И все же я видела, как она снова и снова подтверждается. Вот некоторые из основных ее положений:

1. Что мы отдаем, то и получаем обратно.

Этот постулат существует уже много веков. Вспомните золотое правило: «Веди себя так, как ты хочешь, чтобы люди вели себя с тобой». Это закон природы, который применим к нашим мыслям: если мы судим, критикуем, пусть даже мысленно, тогда и нас будут судить и критиковать. Если мы любим безоговорочно, то мы привлекаем к себе людей, которые дадут нам такую же абсолютную любовь и заботу. Мысли о ненависти и мести только привлекут полные ответной ненависти мысли и действия. Мысли о ревности приводят к потерям в нашей жизни. С другой стороны, мысли о прощении вызывают исцеление и благоденствие, мысли о любви и радости привлекут в нашу жизнь не только любовь, но и нечто невероятно ценное — и оно будет отражать наши новые представления о своей ценности в этом мире.

2. То, что мы думаем о себе и своей жизни, становится правдой для нас.

Вот почему так важно знать, во что мы верим. Слишком часто на нас отражается ограниченное мышление наших родителей или окружения. Я нередко прошу людей сесть и, перечислив некоторые базовые аспекты своей жизни, написать, что они думают о них. Например, «Что вы думаете о:

- *мужчинах;*
- *женщинах;*
- *любви;*
- *сексе;*
- *здоровье;*
- *нашем теле?»*

Удивительно, как много своих представлений мы получаем в возрасте около пяти лет! Несомненно, многие из этих давних верований не подходят нам сегодня, поэтому периодические умственные «чистки» будут крайне полезными. Так как все наши мысли — результат нашего выбора, сейчас мы можем отобрать только те, которые в наибольшей степени поддерживают и «питают» нас.

3. Наши мысли обладают созидательной энергией.

Это самый важный закон природы, который нам надо знать. Мысли подобны каплям воды: когда мы снова и снова думаем об одном и том же в течение

долгого времени, эти капли превращаются в ручейки, озера или океаны. Если это позитивные мысли, то мы плывем по океану жизни. Если они негативные, то мы тонем в море отчаяния.

Что вы обычно испытываете, когда просыпаетесь утром? Радость или обреченность? От этого и зависит будущий день. Вы настроены на любовь, веру и надежду? Тогда они зададут настроение всему дню — и этот ореол любви принесет вам все, в чем вы нуждаетесь. Посидите молча несколько мгновений, проанализируйте, о чем вы сейчас думаете. Вы действительно хотите, чтобы у вас была та жизнь, к которой ведут эти размышления? Начните осознанно выбирать для себя мысли, которые поддержат вас и помогут вам!

4. Мы достойны любви.

Все мы. Вы и я. Мы не должны заслуживать любовь, как не должны заслуживать право дышать — мы дышим, потому что существуем. Мы достойны любви, потому что существуем. Мы должны это понять и принять. Мы достойны любви к себе. Не позволяйте отрицательному отношению ваших родителей или предубеждению общества погасить ваш свет. Гармония вашего бытия в том, что вы любите и любимы. Однако вы должны принять эту мысль, чтобы она стала реальностью вашей жизни. Помните, ваши мысли создают вашу реальность. То, что «они» думают или говорят, никак не связано с вашей значимостью в собственных глазах. Скажите себе прямо сейчас: «Я достоин любви».

5. Самоодобрение — ключ к позитивным изменениям.

Когда мы злимся на себя, когда судим и критикуем все, что делаем, когда мы оскорбляем себя, то излучаем крайне негативные вибрации, и наша жизнь портится. Помните, что эти привычки пришли из прошлого и не имеют отношения к действительности. Как мы можем ожидать любви и понимания от других, если сами не любим и не понимаем себя? «Я люблю и принимаю себя таким, каков я есть» — очень сильная мысль, которая поможет вам создать мир радости.

6. Мы можем проститься с прошлым и простить всех.

Прошлое существует только в нашей памяти. Держаться за старые обиды — значит наказывать себя сегодня за то, что кто-то другой сделал давным-давно. Это же бессмысленно! Слишком часто мы находимся в тюрьме злобного негодования, а это ужасная жизнь! Вы можете освободиться из нее. Простить — не значит забыть чье-то плохое поведение, это избавление от нашей «фиксации» на той ситуации. Вы должны освободиться, чтобы не воссоздавать подобные

ситуации в будущем. В каждый данный момент человек делает все, что может, с присущим ему пониманием. Отказаться от гнева и заменить его пониманием означает освободить себя. Прощение — дар самим себе.

7. Прощение открывает дверь к любви.

Любовь — это наша цель. Безусловная любовь. Как ее достигнуть? Пройдя через врата прощения. Прощение можно сравнить с луковицей, в которой много чешуек. Лучше начинать с верхних слоев — с тех вещей, которые легче простить, — и продвигаться к более серьезным обидам, только когда вы уже привыкнете к этому процессу. Мы будем отбрасывать обиды одну за другой, пока не окажемся на глубинном уровне понимания. И там мы обнаружим, что нас ждет любовь. Прощение и любовь идут рука об руку.

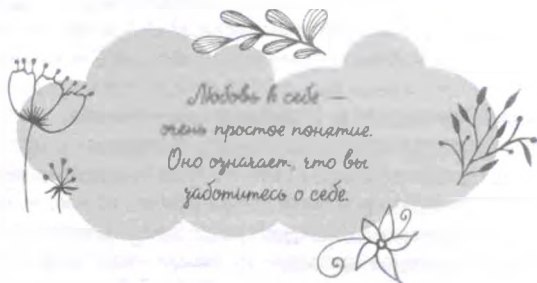
8. Любовь — самая мощная исцеляющая сила из всех существующих.

Любовь стимулирует нашу иммунную систему — наша любовь к себе. Мы не можем исцелиться или достичь цельности в атмосфере ненависти. Когда мы научимся любить себя, мы станем сильными. Любовь возносит нас из положения жертвы в позицию победителя.

Наша любовь к себе привлекает к нам то, что нам необходимо на пути к исцелению. Люди, которые хорошо относятся к себе, становятся естественным образом привлекательны и для остальных.

9. Стоит только захотеть.

Мы не должны ждать, пока поймем, как прощать: все, что нам надо, — просто захотеть этого. Наши мысли обладают великой созидательной энергией. Подумать: «Я хочу освободиться от критицизма», или «Я хочу простить себя», или «Я хочу любить себя», — это отправить мысль во Вселенную. Если повторять эту мысль, она приведет в действие законы притяжения, и вы вскоре обнаружите



новые пути к достижению желаемого. Вселенная любит вас и готова помочь вам претворить в жизнь все, во что вы хотите верить. Захотите жить достойно!

Если вас заинтересовали мои представления, прочитайте предлагаемые мною ниже десять шагов к тому, чтобы полюбить себя. Я пользовалась ими с самого начала своей работы, и они мне очень помогли. Они просты, так как любовь к себе — это совсем простая вещь.

ДЕСЯТЬ ШАГОВ К ТОМУ, ЧТОБЫ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

1. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КРИТИКИ. Критицизм никогда ничего не меняет, прекратите критиковать себя! Принимайте себя таким, какой вы есть. Все меняется, и когда вы критикуете себя, ваши изменения негативны. Когда же вы одобряете свои поступки, эти изменения носят позитивный характер.

2. НЕ ПУГАЙТЕ СЕБЯ. Перестаньте мысленно запугивать себя — это страшный способ существования. Найдите образ, который доставляет вам удовольствие (мой, например, — кремовые розы), и немедленно переключайте свой испуганный ум на мысли о приятном.

3. БУДЬТЕ МЯГКИМИ, ДОБРЫМИ И ТЕРПЕЛИВЫМИ. Будьте мягкими с собой, будьте добрыми с собой, будьте терпеливыми с собой, пока вы еще только учитесь думать иначе. Относитесь к себе, словно к другому человеку, которого вы по-настоящему любите.

4. БУДЬТЕ ДОБРЫМИ К СВОИМ МЫСЛЯМ. Самобичевание — это проявление ненависти к своим мыслям. Нельзя осуждать себя за то, что вы думаете так, а не иначе. Просто спокойно смените тему для размышлений.

5. ХВАЛИТЕ СЕБЯ. Критицизм разрушает внутренний дух, а похвала укрепляет его. Хвалите себя так часто, как только можете. И с каждой маленькой победой напоминайте себе, что вы отлично со всем справляетесь!

6. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СЕБЯ. Найдите способ поддержать себя: обратитесь к друзьям и позвольте им помочь вам. Истинный признак силы духа — обратиться за помощью, когда вы больше всего в ней нуждаетесь.

7. ЛЮБИТЕ СВОИ НЕДОСТАТКИ. Признайте, что они — ваш ответ на какую-то потребность, и сейчас вы ищете новый, позитивный способ удовлетворить эту потребность. Поэтому с любовью распрощайтесь со старым негативным поведением.

8. ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ. Разузнайте побольше о правильном питании. Какого рода «топливо» требуется вашему организму, чтобы получить максимум энергии и жизненной силы? Подумайте о занятиях спортом. Какие физические упражнения доставляют вам удовольствие? Заботьтесь о том храме, в котором вы живете, ухаживайте за ним!

9. РАБОТА С ЗЕРКАЛОМ. Чаще смотрите в свои глаза, говорите о растущей любви к себе. Простите себя, глядя в зеркало. Поговорите перед зеркалом со своими родителями. Простите также и их. По крайней мере раз в день скажите себе перед зеркалом: «Я люблю тебя, я действительно люблю тебя!»

10. ПРИСТУПАЙТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! Не ждите, пока вам станет лучше, или вы похудеете, или получите новую работу, или завяжете новое знакомство. Начните сейчас — и делайте все, что можете.

БЫТЬ ДОСТОЙНЫМ

Многие из нас отказываются приложить усилия к тому, чтобы создать себе лучшую жизнь, потому что не верят, что они ее заслуживают. Это неверие может брать начало в чем-то столь же давнем, как обучение навыкам опрятности, или когда нам говорили, что мы получим что-то только при условии, если съедем все до крошки, или приберемся в комнате, или сложим игрушки. Здесь опять-таки речь идет о покупке чьего-то мнения, которое не имеет никакого отношения к реалиям нашего бытия.

Чувство, что вы этого не заслужили, никак не связано с получением чего-то хорошего: это всего лишь наше нежелание принять то, что само идет в руки. Позвольте себе принять хорошее, неважно, считаете вы это заслуженным или нет.



УПРАЖНЕНИЯ

Здесь приводятся несколько вопросов, которые помогут вам ощутить себя способным получать то, что вы заслуживаете, а также почувствовать любовь и исцеляющие силы, которые приходят вместе с этим ощущением.

Что вы хотите из того, чего у вас нет?

Будьте конкретны.

По каким правилам вознаграждали в вашем доме?

Что «они» говорили вам? «Ты не заслужил» или «Ты заслужил поцелуй». Ваши родители считали, что они тоже что-то заслужили? Вы всегда должны были чем-то заслужить вознаграждение? Вы получали то, что хотели? У вас отбирали что-то, когда вы поступали «неправильно»?

Как вы считаете, вы достойны?..

Что вы при этом думаете? «Позже, когда я заработаю это»? «Сначала я должен это заработать»? Вы достаточно хороши сейчас? А будете ли вы когда-нибудь достаточно хороши?

Какая мысль мешает вам заслужить вознаграждение?

«У меня мало денег». Страх. Старые убеждения: «Из тебя никогда ничего путного не выйдет», «Я недостаточно хорош».

Вы заслуживаете жизнь?

Если да, то почему? Почему, если нет? Говорили ли «они» вам когда-нибудь: «Ты заслужил смерть»? Если так, было ли это частью вашего религиозного воспитания?

Ради чего вы живете?

Какова цель вашей жизни? Что значимое вы создали? Тусовки по барам и накачивание наркотиками не являются чем-то стоящим. Создали ли вы себе причину жить?

Чего вы заслуживаете?

«Я заслуживаю любви, радости и всего хорошего». Или вы считаете, что заслужили только плохое? Почему? Когда эта мысль появилась в вашей жизни? Вы хотите избавиться от нее? Чем вы хотите ее заменить? Помните: это мысли, а мысли можно менять.

Что вы хотите сделать, чтобы стать более достойным человеком?

Вы хотите использовать аффирмации? Лечиться? Прощать? Если да, тогда вы станете таким.



Легко видеть, как растет сила человека, идущего по пути, на котором он чувствует, что заслужил все самое хорошее. Попробуйте это лечение, чтобы создать новый позитивный настрой. Помните, что со временем вы сможете создавать собственные исцеляющие утверждения, а индивидуальный подход всегда был самым успешным. В конце концов, вы — лучший специалист по себе самому, и никто не знает вас так, как вы себя знаете!

ЛЕЧЕНИЕ, ДАРУЮЩЕЕ ЧУВСТВО ДОСТОИНСТВА

Я достоин. Я достоин всего наилучшего! Не немного, не чуточку, а всего! Сейчас я оставляю в прошлом все негативные ограничивающие мысли. Я освобождаюсь и избавляюсь от всех предрассудков моих родителей. Я люблю их, но иду дальше. Моя личность — не зеркало их отрицательного мнения. Я освобождаюсь от страхов и предубеждений общества, в котором сейчас живу.

Я абсолютно свободен! Сейчас я движусь в новое пространство сознания, где хочу видеть себя другим. Я хочу созидать новые мысли о себе и своей жизни, и это новое мышление станет моей новой реальностью.

Я уверен в том, что я един с энергией успеха во Вселенной. Сейчас я движусь к процветанию, и во мне заложены все возможности к этому. Я заслуживаю жизнь — хорошую жизнь! Я заслуживаю любовь, много любви! Я заслуживаю хорошее здоровье! Я заслуживаю жизни комфортной и богатой! Я заслуживаю радость и счастье. Я достоин свободы — свободы быть всем, кем я могу стать. Я заслуживаю даже больше, чем все перечисленное! Я заслуживаю всего самого хорошего в жизни!

Вселенная сгорает от желания реализовать мои новые представления о себе. Я принимаю эту насыщенную жизнь с радостью, удовольствием и благодарностью, потому что я достоин ее. Я принимаю это, я знаю, что все это — правда.

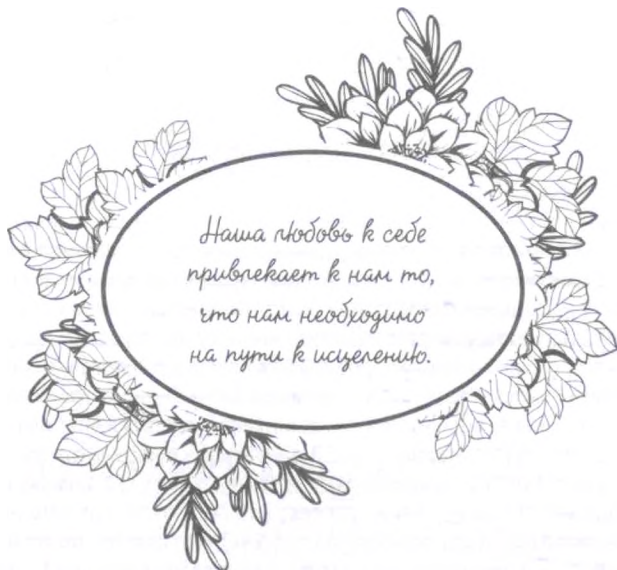
ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Неважно, что я думал о себе в прошлом, сегодня наступил новый день, и в этом новом мгновении времени я начинаю видеть себя с большим

сочувствием. Критицизм и стремление судить уходят, и я свободен принять всего себя. Я отношусь к своим мыслям так, словно от них зависит вся моя жизнь, потому что знаю, что это правда.

Открываются врата любви, моей любви к себе. Это путь к исцелению. Я сделаю этот день таким, что его захочется помнить и завтра. Сегодня я начну путешествие к исцелению. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!

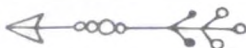


СТЕРЕОТИПЫ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ



Аффирмация:

Я выхожу за пределы всех своих старых ограничений!



Никким образом я не хочу вызывать у кого-нибудь чувство вины. И все же, чтобы добиться изменений, мы должны понимать, как работает наш мозг. Никто не хочет болеть, и все же нам, видимо, нужны заболевания, потому что это способ нашего тела сказать, что кое-что не работает в нашем сознании.

Разумеется, мы не говорим, что хотим иметь ту или иную болезнь, но мы создаем такой психический настрой, при котором эти заболевания процветают. Очень часто мы делаем это неосознанно. В конце концов, разве не было большинство из нас воспитано в сознании перепуганных жертв или людей, ненавидящих и презирающих жизнь? Я слышала, как родители говорят, что их дети не имеют права быть счастливыми и что страдание — в порядке вещей. Если родители твердили своему ребенку, что он плохой и из него никогда ничего путного не выйдет, то, вырастая, человек будет считать, что это правда.

Большая часть родителей также верит и учит своих детей, что болезнь — это козни дьявола, который разит нас, если мы не остережемся. Медицина соглашается с этим и говорит, что только она может что-то для нас сделать. Религия, как правило, — еще один способ сказать себе, что ты «недостаточно хорош». В ней снова и снова подчеркивается наша беспомощность. Неудивительно, что мы растеряны и разгневаны, когда заболеваем!

Я уверена, что все может быть иначе: мы можем взять ответственность за себя в свои руки и измениться позитивным образом.

Разве нам когда-нибудь говорили в детстве, что наши мысли определяют нашу действительность? Или что мы достаточно сильны, чтобы измениться и создать для себя достойную жизнь? Разве говорили нам, какие мы замечательные и что нас ждет радостная и полная любви жизнь? Говорили, что мы будем процветать и нас ждет успех? Если бы мы услышали тогда все эти вещи, наша жизнь сейчас была бы совершенно иной!

Давайте не будем терять времени, проклиная своих родителей: они и сами не знали ничего лучшего. Сейчас мы сами себе родители. Мы можем говорить себе все те позитивные вещи, которых не слышали в прошлом.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ СТЕРЕОТИПОВ МЫШЛЕНИЯ

Попробуйте это упражнение. Когда вы будете читать вопросы, подумайте о том, какими вы представляете своих родителей. Затем подумайте о новых представлениях, которые вы создадите для себя в будущем.

Запишите все, что вы бы хотели услышать от своих родителей, а затем читайте себе эти любящие послания вслух перед зеркалом. Делайте это каждый день, пока эти сообщения не станут реальными для ребенка внутри вас.

ВЛИЯНИЕ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ СТЕРЕОТИПОВ

Годы, прожитые с негативными мыслительными стереотипами — начиная с ваших мыслей о родителях, — подточили вашу иммунную систему. К тому же мы снижаем способность нашего тела функционировать на оптимальном уровне неудачным выбором пищи. Если добавить ко всему этому чувство, что нас никто не любит, не хочет, и чувство одиночества, то наш организм готов

подхватить любое широко распространенное заболевание нашего времени. Человек буквально создал эпидемии рака, предменструального синдрома, инфекционного мононуклеоза, кандидозов, а сейчас «благодаря» ему процветает и СПИД.

Когда же мы наконец услышим эти сообщения? Мы явно делаем что-то не так! Мы ведь неплохие люди, мы просто сошли с правильного пути. Давайте не будем ругать себя! Давайте подумаем, что можно сделать, чтобы исцелиться. Никто не сделает это за нас!

Если вы начинаете плохо думать о себе или создавать проблемы в своей жизни, переберите в уме несколько простых вопросов. Попробуйте точно представить, что именно вы хотите получить, когда ситуация разрешится. Затем представьте себе, как вы можете изменить ее в положительную сторону. Например:

1. Чего вы пытаетесь избежать, думая таким образом или создавая эту проблему?
2. Кого вы пытаетесь наказать?
3. Какие чувства овладевают вами? Почему?
4. Каких гарантий вы ждете от жизни?
5. Как сильно вы любите предаваться жалости к себе?
6. Что вы получаете от своей боли?
7. Что вы боитесь потерять?
8. Поможет ли это вам?

Ответьте на эти вопросы как можно честнее — и вас ждет прозрение.

СТРЕСС КАК ДОПОЛНЕНИЕ НАШИХ НЕГАТИВНЫХ СТЕРЕОТИПОВ

У всех нас бывают «плохие» дни, когда абсолютно все, кажется, идет наперекосяк.

Но когда мы находимся в плену негативных мыслительных стереотипов, подобные дни ухудшают ситуацию в сотни раз. Это крайне опасно для нас, потому что мы и так несем лишнюю психологическую нагрузку. Надо научиться от нее освобождаться! Вот источники некоторых из наиболее частых ежедневных стрессов:



1. Ваш муж/жена/любовник или лучший друг.
2. Деньги в целом или деловые партнеры.
3. Собака/кошка или им подобные.
4. Самый мой «любимый» стресс — необходимость уложиться в запланированное время.
5. Ситуация на работе, с подчиненными или начальством.
6. Машина/автобус или другие средства передвижения.

Психологи и психиатры могут связать каждое физическое заболевание со стрессом, и упомянутые выше пункты легко впишутся в это представление. Если мы научимся освобождаться от психологических перегрузок или хотя бы справляться со стрессами, битва против наших болезней или «плохих» дней уже будет наполовину выиграна!



УПРАЖНЕНИЕ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА

Попробуйте это упражнение, чтобы облегчить стресс. Задайте себе следующие вопросы по вышеприведенным пунктам источников стрессов:

1. Могу ли я сделать что-то реальное, чтобы изменить этого человека?
2. Что я могу сделать, чтобы улучшить свое финансовое положение?
3. Разве животные виноваты? Они так любят нас!
4. Если я попаду в катастрофу на шоссе, разве это поможет мне добраться на место быстрее? Может быть, я дал невыполнимое обещание? По чьим стандартам я пытаюсь жить?
5. Неужели эта работа единственно подходящая для меня? Могу ли я проявить свой созидательный потенциал на этой работе? Нравится ли мне человек, на которого я работаю (или тот, кто работает на меня)?
6. Могу ли я сделать что-то, чтобы успеть вовремя? Почему я думал, что успею? Если машина сломана, могу ли я починить ее?

Затем задайте себе несколько общих вопросов:

7. Научился ли я чему-нибудь в этой стрессовой ситуации?
8. Что я сделаю по-другому, если это случится снова?
9. Было ли это так уж плохо?
10. Было ли что-то смешное в той ситуации?
11. Встретился ли я с чем-то новым и замечательным?

Обдумав эти вопросы, сделайте несколько глубоких вдохов и медленно выпустите воздух — словно вы избавляетесь от того, что вызвало стресс. В конце концов, именно это и происходит сейчас!

ЮМОР

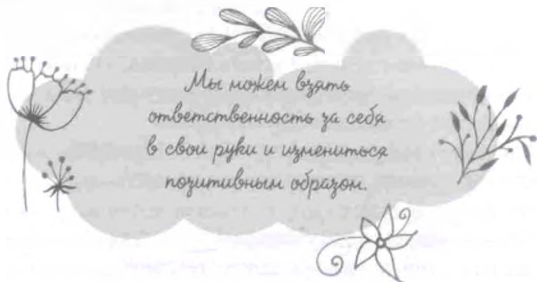
Все это формы позитивного избавления от негативной энергии: юмор, рационализация, плач, гнев и крик. Смех, юмор — еще одно могущественное оружие в нашей битве за самих себя.

Во время своих еженедельных встреч по средам я обнаружила, что если относиться ко всему с юмором, то высвобождается так много запертых в глубине эмоций! Я даже ввела специальный «перерыв, чтобы посмеяться», когда мы все по очереди рассказывали анекдоты.


Смех — не такая уж простая вещь для некоторых из нас, так же как другим трудно сказать, о чем они думают, потому что это по сути одно и то же. Здесь я привожу несколько вопросов, которые вы должны задать себе, когда рассердитесь:

1. Разве ситуация не настолько глупа, чтобы посмеяться над ней?
2. Разве он/она не похож на?..
3. О ком или о чем напоминает эта ситуация?
4. Нельзя ли просто посмеяться над ней и забыть?

Помните, что сила юмора вполне реальна. Норман Казино рассказывает в своей книге «Анатомия болезни», как можно использовать юмор и рациональное питание, чтобы полностью исцелить свое тело.







Мечені однократом
небугаються

созубчатостию снизу.
Листья мечены мелкими,
накрыты перистостью.
Эмо захватываются.

НЕГАТИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Любить себя — такой сложный урок! Знать, что мы нечто большее, чем физическое тело, понимать, как надо реагировать на нормальный и естественный процесс его старения. Мы установили заведомо проигрышные правила в вопросе старения: решили, что стареть — значит терпеть поражение, что это должно презираться и избегаться любой ценой. И тем не менее все мы, кто не умер в молодости, постареем...

Когда мы приближаемся к тому, что должно стать одним из лучших периодов нашей жизни, то, заметив новую морщину, смотрим на себя с раздражением. Раньше стариков уважали и обращались к ним за советом, сейчас же мы презираем пожилых людей и отталкиваем их, предоставляя умирать в одиночестве или в домах для престарелых. Мы, очевидно, не понимаем, что наше поведение вернется к нам по закону бумеранга. Я содрогаюсь, когда думаю, как будут относиться в старости к тем, кто сейчас обижает и грабит стариков...

Наши тела — это одежда, которую носят наши личности. Наши души выбрали эти определенные тела еще до того, как мы в очередной раз вернулись на планету. Они никак не связаны с нашей значимостью: наша ценность проистекает из того, что мы чувствуем по отношению к себе.

Если у нас есть физическое заболевание, то наше излечение во многом зависит от того, как мы к себе относимся. Если мы не любим или даже ненавидим себя, мы используем это физическое событие, чтобы усилить подобные негативные чувства. Если мы живем в мире с самим собой, если мы любим себя, тогда мы примем эти изменения и постараемся извлечь из них лучшее.

Для большинства рано или поздно наступает время, когда человек уже не справляется с болезнью в одиночку. Наша врожденная независимость не позволяет нам просить о помощи, пусть даже речь идет о жизненно важных потребностях, и все же мы должны сделать это — это одна из форм принятия любви. Я много раз слышала от тяжело больных СПИДом: «Я и не подозревал, что так много людей любит меня». Иногда требуется тяжелая болезнь, чтобы мы смогли принять любовь, которая всегда была под рукой!

Иногда болезнь приводит к смерти. Тогда многие из нас испытывают ощущение провала, словно мы допустили ошибку. Так же, как и в случае со старением, мы сделали смерть чем-то, чего нужно избегать. Медицина использует все новые и новые технические методы, чтобы силой заставить тело жить, хотя

его жизненный ресурс уже исчерпан. Смерть, как и рождение, — естественный и нормальный процесс, и она редко приходит по нашему желанию.

Что касается жизни вообще, то мы появляемся словно в середине фильма и уходим всегда также в середине.

Когда приближается смерть, мы можем принять ее с миром. Борьба с тем, что есть, — это только страдать и испытывать боль. Это время для всех проявить любовь. Быть рядом с умирающим человеком и просто повторять снова и снова: «Я люблю тебя, и ты в безопасности» — это лучшее, что вы можете сделать для него. Если же умираете вы — откройте себя любви и знайте, что вам ничто не угрожает. Несмотря на пугающие легенды, которыми мы окружили смерть, каждый человек, который вернулся, пережив клиническую смерть, говорит о спокойствии и невероятной любви, которые ожидают нас, едва мы переступаем порог от этой жизни к следующей.

Справедливо утверждение, что мы владем силой, чтобы победить все болезни на нашей планете, но правда и то, что рано или поздно наступает время сбросить постаревшее тело. Давайте же поможем друг другу сделать это спокойно, с достоинством и даже с радостью! Радость можно найти в любой фазе жизни — от нашего первого дыхания до последнего. Давайте сделаем и этот переход мирным событием, полным любви!

КТО ВИНОВАТ?

Я никогда никого не виню, так как человек делает все, что может в каждый данный момент и в данном месте. Даже наши родители заботились о нас так, как могли, в соответствии с системой ценностей, которую они в свое время получили. Мы отрицаем нашу собственную внутреннюю мудрость, когда принимаем негативное мнение людей о себе. И все мы равным образом несем ответственность, когда высказываем плохое мнение о других.

Как часто мы говорим, что мужчины, или женщины, или «голубые», или черные, или старые, или молодые, или данная раса, религиозная группа, или люди, которые одеты определенным образом, недостаточно хороши. Эти уничижительные мысли рикошетом возвращаются к нам. Мы должны усвоить закон причины и следствия и понять, что наши мысли могут влиять на нас самих.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Сегодня я хочу очистить мою жизнь и мой разум от всех негативных, разрушительных и полных страха мыслей. Я больше не слушаю и не участвую в наносящих вред разговорах. Сегодня никто не сможет обидеть меня, потому что я отказываюсь быть обиженным.

Неважно, насколько оправданным это может казаться, но я отказываюсь от разрушительных эмоций. Я поднимаюсь надо всем, что пытается вызвать у меня гнев или страх. Разрушительные мысли не властны надо мной, чувство вины не изменит прошлого! Я думаю и говорю только о том, что хочу привести в свою жизнь. Я способен сделать все, что мне нужно! Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!



НАКАЗЫВАЯ СЕБЯ: НАРКОМАНИЯ, АЛКОГОЛИЗМ, ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ



Аффирмация:

Я благодарю свое тело с любовью!



НАРКОМАНИЯ

Наркомания, к сожалению, встречается в нашем обществе слишком часто. Она стала одним из вернейших способов побега от действительности. Наркотики искушают: «Проиграй с нами — и мы дадим тебе чувство благодати». И это правда — по крайней мере на время от наркотиков нам действительно хорошо, потому что они меняют нашу реальность. Но только представьте себе, какую ужасную цену придется вам заплатить за это удовольствие! От наркотиков здоровье быстро рушится, и человек чувствует себя уже не так хорошо. К тому же развивается наркотическая зависимость, он уже не может без них жить и готов заплатить любую цену за наркотик. Люди разоряются, убивают и грабят, уничтожают в себе чувства к другим людям и разрушают свою личность.

Наркотики ослабляют нашу иммунную систему до крайне опасной черты. Почему же мы вообще их пробуем?

Часто это простое любопытство, удовлетворив которое, человек теряет к наркотикам интерес. А вот повторный прием — уже другое дело. Я еще не встречала наркоманов, которые хорошо думали бы о себе. Мы принимаем наркотики, чтобы убежать. Убежать от себя самих, от наших чувств. Чтобы сделать вид, что нам хорошо, спрятать нашу боль.

Все начинается с того, что мы не любим и не принимаем себя такими, какие мы есть. Мы пытаемся уничтожить наши детские представления о собственной никчемности, но ничего не получается, потому что наркотики выходят из организма, и мы чувствуем себя еще хуже, чем раньше, но сейчас к этому присоединяется еще и чувство вины за то, что мы их принимаем.

АЛКОГОЛИЗМ

Очень древний способ побега от действительности. Алкоголь часто неотъемлемый спутник праздника, он помогает расслабиться, но это его свойство слишком преувеличивается теми, кто не уважает себя. Алкоголь влияет на печень, а печень и желчный пузырь напрямую связаны с гневом: желчный пузырь связан с гневом и горечью по отношению к другим людям, печень — символ гнева, направленного на себя, символ ненависти к себе.

Алкоголики очень непримиримы к себе. Они изыскивают один повод за другим, чтобы выпить, а настоящая причина кроется в желании наказать и оскорбить себя. Почему? Потому что когда-то в детстве им втолковали, что они не только недостаточно хорошие, но и просто плохие и должны быть наказаны.

Гомосексуальная «культура» отличается настолько унижительным отношением к старикам, что вкупе с полученными в молодости представлениями о собственной никчемности она приводит к тому, что многие геи в пожилом возрасте становятся алкоголиками. Грустно смотреть, как один стакан за другим только усиливает их веру в свою ненужность.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Все мы знаем, что пища является топливом для наших тел. Каждый раз, когда вы едите на ходу, разве не раздается в вашем мозгу тревожный звоночек? Или вы забыли, как сами говорили своему соседу по столу: «Я никогда не ем ЭТО»?

Все знают основы правильного питания, но все равно мы используем пищу как способ наказать себя — чтобы развить ожирение или подкосить свое здоровье.

Мы стали нацией с зависимостью от пищевого хлама. Мы позволяем крупным производителям пищи и их рекламным агентам влиять на наши пищевые привычки. Было время, когда все знали вкус хорошей пищи. Сегодня же у нас есть дети и подростки, которые никогда не ели настоящей еды. Они выросли на консервированной, бутилированной, замороженной, расфасованной, подогретой в микроволновой печи пище или на химических соединениях, которые имитируют еду.

Естественно, что человек хочет есть ту пищу, которой кормили его в детстве родители, потому что таким образом ребенок, который живет в каждом взрослом, чувствует, что его любят. Отказаться от своих пищевых привычек — значит почувствовать себя так, словно ты отказываешься от своих родителей.

Ни разу во время своего взросления мы не получаем информацию о правильном питании. То, что нам говорят, идет, как правило, от производителей мяса, молока, фирм по производству упаковки и т.д., которые продвигают на рынок свою продукцию. Если в вашей семье не знали о правильном питании и не кормили вас настоящей пищей, то и вы не знаете, какая еда хороша для вашего тела. Врачи здесь не помогут: если врач хочет узнать о пище или ее влиянии на тело, ему приходится за свой счет повышать свое образование. Современная медицина отдает приоритет хирургии и фармакотерапии.

Поэтому питание должно стать для нас наукой, которую придется учить самостоятельно. Методом проб и ошибок вы сможете найти для себя такую пищу, которая даст вам наибольшую энергию и хорошие ощущения. Или же вы должны обратиться к опытному специалисту, который будет направлять вас в этом вопросе.

ИСТОРИЯ ДЖОНА

Джон впервые заметил фиолетовую язвочку на ноге в апреле 1984 года и пошел к врачу, чтобы проверить. Тот посоветовал ему не беспокоиться. Тогда Джон показал ее своему соседу по комнате, который сказал, что нечто подобное было обнаружено у его друга, который потом умер. Джон снова отправился к врачам, и на этот раз ему диагностировали саркому Капоши.

Кроме того, он в течение четырех месяцев страдал от диареи, и выяснилось, что виной тому криптоспоридии — простейшие, от которых, как считается, невозможно избавиться. Джон никогда не чувствовал себя особенно плохо, но 1 августа ему был поставлен диагноз СПИД.

Так для Джона начался путь к здоровью, и первое, что он изменил, была его диета. Он выбрал макробиотический подход, и в течение трех месяцев его друзья помогали ему готовить сбалансированную еду. Вначале он очень строго следовал диете, но затем не выдержал, потому что очень любит сладости и пиво.

Сегодня Джон считает себя макробиотиком, который жульничает. «Когда я готовлю для себя, я ем рис с овощами, но если иду в гости, то не откажусь и от пирога. Я редко ем мясо и почти не употребляю молочные продукты».

С помощью макробиотического подхода Джон вылечил себя от криптоспоридии: «В течение трех дней я ел горсть сырого риса и тыквенных семян, горсть сырого чеснока и пил чай». Последние четыре обследования дали отрицательный результат, а значит, что-то уничтожило эту предположительно неизлечимую болезнь. Джон также использует аминокислоты, чтобы укрепить свои клетки.

В результате Джон отлично чувствует себя. «Никаких ночных приливов, никакой лихорадки. Я занимаюсь спортом, бегаю три или четыре мили. После этого я устаю, но не сбиваюсь с дыхания. Я занимаюсь аэробикой, плаваю и чувствую себя великолепно». Когда его спрашивают, лучше ему или нет, Джон отвечает: «Мне нечего было улучшать, так как я никогда не чувствовал себя по-настоящему плохо. Но я четыре раза сдавал анализы, и они четыре раза были отрицательными. Я не говорю, что у меня нет СПИДа, — просто я не являюсь носителем вируса, потому что его нет в моей крови, но у меня все еще ослабленная иммунная система, и я по-прежнему предрасположен к инфекционным заболеваниям».

Джон считает, что ему повезло с поддержкой других людей. Все началось с его семьи. «Мои родители очень старые и больные, но они очень помогли мне. Когда я рассказал им о СПИДе, моя мать ответила: “Ничего с тобой не будет. У тебя очень здоровые корни”».

Помимо семьи Джон получал помощь и в моей группе. «Сначала я достал пленку Луизы и прокручивал ее каждый вечер в течение года перед сном или по утрам. Я прослушивал и другие записи, несколько раз ходил на частные консультации. Она сделала для меня четыре записи, которые я прослушиваю

и по сей день. В нашей группе я встретил много друзей — больных СПИДом и много других замечательных людей. Мои друзья очень поддерживают меня. У меня есть друзья-гетеросексуалы и друзья-гомосексуалисты, которые остались рядом со мной. Мне помогают почти все».

Джон часто практикует визуализации и аффирмации. «Я расслабляюсь и держу в руках кристалл. Кристалл усиливает энергию. У меня есть три или четыре любимые аффирмации. Желательно для большей эффективности повторять их десять раз. Я обычно говорю о своем высшем «я», которое в ответе за мою жизнь и поддерживает отличное здоровье в моем теле, а также о созидательной работе, которую мне нравится выполнять, и о взаимоотношениях. Я представляю себе, как Т-клетки распознают вирусы, бактерии и грибки, которые проникают в мое тело; они носят маленькие щиты и пробираются через мою кровь, чтобы бороться с чужаками».

Он также представляет себе, как кровь циркулирует по его телу, наполняя его белым светом и небесной любовью.

Джон испробовал несколько видов альтернативной терапии. Восемь месяцев он посещал Чарльза Вайтхауза, чтобы тот проверял его ауру по циклотрону, и, судя по результатам, его состояние «по фактору СПИДа» улучшается. Он также ходил к фитотерапевту, который давал ему разные травы.

Когда его спросили, какой из подходов он назвал бы самым действенным, Джон ответил: «Я думаю, самое важное — это питание, потом забота о сознании и подсознании и иммунной системе разума. Я просто занимался всем подряд, и что-то сработало: то ли мое подсознание, то ли передавшаяся от матери здоровая конституция, то ли травы...»

В настоящее время я словно на качелях: я ем макробиотическую пищу, а потом съедаю кусок торта. Когда я делаю что-то, за что раньше ненавидел себя, то пытаюсь одновременно с этим любить себя, чтобы старые негативные чувства не брали надо мной верх. В свое время, мне кажется, я избавляюсь от всех негативных вещей — например, от пристрастия к алкоголю и сладостям.

Страх играл незначительную роль в моей жизни, в чем мне очень повезло. Я смотрел на СПИД как на шанс вырасти. Я думаю, что заболел по трем причинам: иммунная система моего разума была ослаблена, так как за последние двадцать лет я напичкал свое тело множеством лекарств и антибиотиков, сражаясь с гонореей и другими болячками; кроме того, я принимал наркотики — не так уж часто, но достаточно, чтобы подорвать свое здоровье. Я ничего не могу поделать с лекарствами, которые загонялись в мое тело в те годы, но



моя умственная иммунная система может стать сильнее, начиная с сегодняшнего дня, и я почти отказался от наркотиков. Пью я тоже немного. Поэтому я и не боюсь СПИДа.

Я смотрю в зеркало, но не вижу там ничего, чего бы мне стоило бояться, потому что я чувствую себя здоровым и выгляжу хорошо. Я знаю, что у меня СПИД, но не боюсь его. Я принимаю себя таким, каков я есть. Правда, если мое состояние вдруг резко ухудшится, тогда я, возможно, буду бояться гораздо сильнее.

Мне кажется, подобного рода рассказы должны многому научить нас. СПИД слабее, чем наша вера — вера в себя. СПИД слабее Бога. А если вы поверите, что ваша вера в себя сильна и идет от Бога, то в вашей жизни произойдет много хорошего.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Я уважаю и защищаю свое тело, потому что дорожу своим здоровьем. Мое тело с каждым днем становится все более близким мне. Я люблю эту крепость, этот школьный класс, в котором обитает моя душа. Я глубоко уважаю каждый его орган, мускул, сустав, каждую клетку моего тела. Я использую все свои чувства, чтобы усилить близость с моим физическим «я».

Я благословляю мое тело. Я благодарен Господу за мое тело. Я люблю мое тело. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!



ПРЕОДОЛЕВАЯ НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ



Аффирмация:

*С любовью мы преодолеем любые
препятствия!*



Людям даны все необходимые чувства, чтобы помочь им пережить разные ситуации. Ничего не пропущено. Нет хороших чувств и плохих — все они просто чувства, и когда мы переживаем определенную ситуацию, какое бы чувство ни доминировало в тот момент, оно проходит. Когда мы пытаемся убежать от наших чувств, они всегда тут как тут.

Чувства — это мысли в движении внутри нашего тела. Когда мы осознаем, что сами творим свои чувства через мысли — а ведь на мысли мы можем повлиять! — тогда у нас появится способность делать другой выбор и создавать другие ситуации.

Иногда у нас появляется потребность чувствовать себя одинокими, что обычно берет начало в детских страхах или в том, что мы не воспринимаем себя как взрослого человека. Как часто вы говорили себе: «Я хочу, чтобы меня кто-нибудь любил». Так вот, вы и есть тот самый «кто-нибудь». Если в вашей жизни нет любви, то причина в том, что вы сами не любите себя. Если вы сами

не можете находиться наедине с собой, почему кто-то другой захочет быть рядом с вами?

Когда люди серьезно больны, у них забирают энергию врачи, медсестры, больничный персонал. Называть людей «жертвами» — это еще больше унижать их. Давайте прямо сейчас откажемся от слова «жертва»! Больные СПИДом предпочитают, чтобы их называли не «жертвами СПИДа», а «больными СПИДом». Каждый из нас имеет право сохранять свое достоинство в любых обстоятельствах!

ПЕРВАЯ РЕАКЦИЯ НА ДИАГНОЗ «СПИД»

Когда больным впервые ставится этот диагноз, большая часть из них проходит через следующие эмоциональные реакции:

1. Страх и паника.
2. Отрицание.
3. Гнев и депрессия.
4. Беспомощность.

Первая реакция — страх и паника. Это естественно и нормально: вы сталкиваетесь с чем-то неизвестным. Вы слышали множество ужасных историй, а самый распространенный прогноз — «смертельное заболевание».

Затем наступает стадия отрицания. «О нет, только не я!», «Этого не может быть!», «Это не моя вина!» А потом гнев обращается внутрь и сменяется депрессией. «Буду просто сидеть и смотреть на стенку».

Депрессия может перейти в чувство беспомощности и безнадежности. «Ничего теперь не поделаешь...», «Какой теперь в этом смысл?», «Зачем теперь стараться?», «Мне остается просто написать завещание и умереть».

Иногда сюда примешивается и сожаление — очень разрушительная сила. Мы говорим себе: «Если бы я не сделал того-то и того-то, я был бы сейчас здоров». Это в корне неверно! На самом-то деле состояние, в котором вы сейчас находитесь, — это всего лишь отражение обстоятельств, в которых вы находились в данный момент и в данной точке пространства. Принять это — значит сделать первый шаг к внутреннему ладу и любви.

Естественно и нормально пройти через все эти стадии, но так же естественно и нормально оставить их позади. Позвольте себе выплеснуть все свои чувства: плачьте, гневайтесь, капризничайте, позвольте своему телу



выразить все, что творится внутри его, — а затем спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы мне стало легче?» Именно тогда вы и должны обратиться за помощью.

ГНЕВ

Как много гнева в СПИДе! Гнева на саму болезнь. Кроме того, СПИД часто возрождает к жизни старый гнев, который был похоронен много лет назад: гнев на наши семьи за унижение и давление, которому мы подвергались, гнев на них за то, что они отвергли нас, когда мы не реализовали их мечты... А для геев — гнев на родителей за нежелание признать их сексуальную ориентацию, гнев на изоляцию, которая часто сопутствует болезни, гнев на все эти глупые законы и правила, которые говорят, что человек или группа людей недостаточно хороши, гнев на правительство и церковь за то, что они из-за моральных предрассудков позволили умереть многим людям.

Гнев на друзей и любовников, которые в страхе бросили вас. А главное — мы гневаемся на себя за то, что создали условия, при которых СПИД овладел нашим телом. Гнев на самих себя, потому что у нас нет ответов на вопрос «Что делать?», гнев из-за чувства своей беспомощности и зависимости.

Есть еще более сильный гнев на врачей, которые тоже не знают, что делать, и часто бездумно подписывают нам смертный приговор. Гнев на огромные финансовые траты на лечение и лекарства, которые не помогают. Гнев, гнев, гнев... Ярость и беспомощность. Что можно сделать с этими сильными чувствами? Как можем мы справиться с гневом, перевести эмоции в позитивное русло? Подавить гнев и позволить ему укорениться в наших телах — опасный путь. Мы должны выпустить наши чувства наружу.

Например, мы можем «поговорить» с людьми, на которых гневаемся, и таким образом разрядиться. К сожалению, слишком часто это невыполнимо. В таком случае есть и другие способы! Мы можем бить подушки, колотить боксерскую грушу, бегать или играть в теннис.

Мы можем заниматься медитацией, освобождаясь от нашего гнева, прощая себя и других. Мы можем говорить или кричать на других людей, стоя перед зеркалом. Но когда бы вы ни выпустили свой гнев на других — во время медитации или перед зеркалом, — вы должны заканчивать это, прощая их

и говоря, что вам действительно нужны их любовь и одобрение. Если же это не будет сделано, ваши упражнения станут просто негативными аффирмациями, которые не обладают целительной силой.



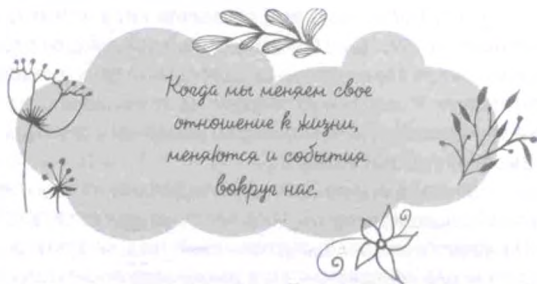
УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ГНЕВА

Здесь приведены упражнения, направленные на высвобождение гнева. Посмотрите в свои глаза в зеркале. Представьте себя или человека, который, как вы думаете, обидел вас. Скажите этому человеку конкретно, почему вы на него гневаетесь. Не сдерживайте себя, вы можете говорить нечто вроде:

- *Я зол на тебя, потому что...*
- *Я оскорблен, потому что ты...*
- *Я боюсь, потому что...*
- *Мне хочется сделать с тобой...*

Просто выпустите гнев! Когда вы закончите выражать свой гнев к этому человеку, скажите:

- *О! кэй, все забыто.*
- *Я освобождаю и отпускаю тебя.*
- *Что в моих мыслях стало причиной этой ситуации?*
- *Какие убеждения я должен изменить, чтобы больше не испытывать гнева?*



ХЕЙ-РЕЙД ПО ГНЕВУ

ГОЛОС: Я пережил нечто удивительное и хочу рассказать об этом.

Два дня назад я считал врачей просто... Ну, скажем, я устал видеть врачей, разъезжающих в «кадиллаках». Я думал, что для них эта профессия стала просто самым легким способом делать деньги, стать членами престижных клубов и раскатывать на шикарных машинах.

Поэтому когда мой врач вызвал меня на прошлой неделе на обследование и за полчаса не сделал ничего, кроме как прослушал меня, постучал по груди и сказал, что я прекрасно выгляжу, а потом прислал мне счет на сто долларов, я взорвался. Я был в ярости. Я написал ему письмо, в котором сказал, что разъярен его наглостью.

Он ответил очень добрым и полным размышлений письмом, которое сам напечатал. Он писал, что его прием не ограничивается выстукиванием, так как время и внимание, которые он уделяет больным, являются необходимой составной частью лечения. Я ответил ему очень зло. Я написал, что если мне захочется платить за доброту и сочувствие, я найму проститутку.

ЛУИЗА: Вы все еще гневаетесь.

ГОЛОС: Гнев играет важную роль в моей жизни. То, что произошло, дало мне возможность выплеснуть его. Я трижды переписывал свое письмо, говоря себе: «Ты ведь не хочешь так резко отвечать ему, потому что он искренне пытался сделать тебе приятное». Но я получаю все, чего мне недостает, здесь и не хочу переплачивать врачу!

В тот вечер я написал три разных письма, и каждое было все более мягким, чем предыдущее, но фраза о проститутке была во всех. Я решил лечь спать и подождать утра, хотя мне было очень трудно сделать это.

На следующее утро в почте было второе письмо от моего врача. Он выписал мне бесплатный рецепт на все витамины, которые я получил у диетолога. Таким образом, одной бумажкой он сэкономил мне примерно три тысячи долларов! И я понял, что его волновали не только деньги, и очень обрадовался, что не отослал то свое письмо.

ЛУИЗА: Мы можем многому научиться в своем гневе.

СТРАХ

СПИД заставляет нас встретиться лицом к лицу с нашими самыми большими страхами: страхом потери, страхом быть отвергнутым, страхом перед беспомощностью и одиночеством, страхом перед болью и, разумеется, страхом смерти.

Но надо помнить, что когда вы чего-то боитесь, вы всегда преувеличиваете опасность. Многие больные говорили о своей болезни: «Это на самом-то деле не так уж и плохо» или: «Я смог, как видите, справиться с этой штукой!» Постоянный страх очень угнетающе действует на нашу иммунную систему. Когда люди со СПИДом позволяют своему страху взять над ними вверх, я спрашиваю их, чего они боялись, когда у них не было СПИДа. И оказывается, что они на все реагировали со страхом.

Для человека, у которого обнаружен СПИД, на передний план выступает страх потери, например потери независимости. У многих меняется внешность — они опускаются. Люди часто теряют работу. Больные могут бояться потерять людей, места и вещи, которые любят.

Именно в этот момент требуется помощь групп поддержки. Говорите о своих страхах! Не заикливайтесь на них, а пытайтесь найти способ посмотреть на них со стороны. Спрашивайте других, как они справились со своим страхом. Держитесь подальше от людей с негативным настроением. Сейчас в вашей жизни нужны люди, которые всегда добиваются успеха.

Поможет даже такая простая вещь, как дыхание. Позвольте себе дышать глубоко и полностью расслабляйте тело и мозг. Делайте это как можно чаще в течение дня — вы сможете думать с большей ясностью, когда вы расслаблены. Многим помогла медитация. Аффирмация «Все хорошо» также несет спокойствие. А когда мы меняем свое отношение к жизни, меняются и события вокруг нас.

Обсуждайте неотвратимость смерти. Неважно, кто мы или какое у нас заблуждение, через это переживание пройдет все люди.

Как вы относитесь к смерти? Что, как вы думаете, произойдет с вами, когда вы умрете? Воспитывали ли вас в религии, пугающей адским огнем и серой? Неужели вы действительно верите, что обречены гореть в аду? Хотите ли вы изменить это представление? Сейчас вы взрослый человек и вольны выбирать все, что угодно, в том числе и религию. Создайте себе представление о смерти, которое поддержит вас, и спокойно живите с ним.

ЧУВСТВО ВИНЫ

Чувство вины — еще один комплекс, от которого лучше избавиться как можно быстрее. Вина не помогает нам, а, напротив, заставляет нас чувствовать себя плохо. А нам это совершенно ни к чему — мы находимся в процессе любви к себе.

К несчастью, слишком многих из нас в детстве заставляли хорошо себя вести, манипулируя именно чувством вины. Как следствие, мы сами все время испытываем это чувство и уверены, что можем заставить других что-то делать, только если они будут чувствовать себя виноватыми. Это отнюдь не исцеляющая привычка!

Очень часто люди принимают на себя вину, будучи уверенными в том, что они недостаточно хороши, или это может быть связано с сексом, с нетипичной сексуальной ориентацией. Возможно, у них возникает страшное чувство вины из-за того, что они больны СПИДом. Но настало время избавиться от этого чувства, что бы ни было ему причиной! Прошлое ушло в небытие, мы его никак не изменим. Сегодня нам лучше распрощаться с ним, а затем сконцентрировать свою энергию и направить ее на поиск пути к исцелению. «Я люблю и принимаю себя таким, какой я есть» — очень хорошая аффирмация для избавления от чувства вины.

ЗЛОСТЬ

Злость — это гнев, который был подавлен. Вместо того, чтобы выразить его позитивным способом, мы «проглатываем» гнев, считая, что не имеем права гневаться. В результате мы злимся или впадаем в депрессию. Самое же страшное — это то, что злоба гнездится в теле и, накопившись, начинает «поедать» наши органы и суставы. Рак — это тоже следствие длительной злобы. Разве стоит держаться за старые обиды? Отпустите их! Ради нашего же здоровья! Как это сделать? Просто использовать старое доброе прощение.

Часто рядом со злостью идет горе. Если мы поймем, как обращаться с этой сильной эмоцией и использовать ее себе во благо, то процесс нашего исцеления пойдет быстрее, и наша жизнь улучится.

ГОРЕ

В эти дни мы горюем, как никогда раньше. Кто-то сказал мне, что у него умерло 140 друзей. Можете себе представить горе этого человека?

Любовники теряют своих любимых, родители теряют детей... Многим из оставшихся в живых тяжело говорить о своих переживаниях из-за стыда, которым мы окружили это заболевание — СПИД. Когда умирает кто-то, кого вы любите, пройдет не меньше года, прежде чем ослабнет ваше горе. А если друзья умирают каждый месяц или неделю, как можно перестать горевать? Горе становится для людей постоянным спутником.

Горе может быть сильным и всепоглощающим, и мы должны мобилизовать все ресурсы организма, чтобы справиться с ним. Тут нет единого рецепта: часто нам помогают друзья, может помочь медитация. Сейчас в большинстве городов есть группы, которые специализируются на том, чтобы помочь страдающим от горя людям справиться с этим сильным чувством.





Попробуем посмотреть на потерю наших любимых с другой стороны! Я верю, что мы навсегда связаны с теми, кого любим, и можем общаться с ними. С точки зрения материи они исчезли с Земли, и все же связь с ними осталась на умственном и духовном уровнях. Возьмите свои воспоминания. Разве они не существуют по-прежнему? Разве для нас они не реальны?

Оставив планету, эти люди больше не страдают от наших предубеждений и страхов. Их восприятие мира расширилось, и они могут дать нам совет, который не ограничен человеческим мышлением. Мы видим часть одной жизни, они видят переплетения многих судеб. Мы можем разговаривать с ними и завершить любое дело, которое они оставили недоделанным; мы можем просить у них помощи, в том числе и помочь нам с нашим горем. Наша потеря происходит только на физическом уровне, остальные связи не исчезают. Не отворачивайтесь от людей, которые ушли, оставайтесь с ними в контакте.



УПРАЖНЕНИЯ В ГОРЕ

Мой друг Сэмюэль Киршнер написал замечательное упражнение. «Глубоко вдохните и выдохните. Следите за своим дыханием, держитесь его ритма.

Представьте себя на тропинке через лес. Это прекрасный день, дует легкий ветерок, сквозь деревья пробиваются лучи солнца. Вы выходите на берег широкой реки. Продолжайте дышать в том же ритме. Когда вы подходите к воде, вы видите в ней свое отражение. На поверхности воды появляются маленькие волны, и ваше отражение искажается. Вы поднимаете голову и видите маленькую лодочку, в которой кто-то сидит. Вы сразу же узнаете своего духовного проводника.

Лодка подплывает ближе, и ваш духовный проводник приглашает вас сесть в нее. Вы чувствуете себя очень уверенно. Лодка тихо движется вниз по реке, ее просто несет течением. Свет вокруг постепенно усиливается, и вы едва осмеливаетесь поднять глаза — так ярко свечение. Этот свет становится теплее и нежнее. Он манит вас к себе, и вы хотите оказаться внутри него.

Сейчас, когда вы смотрите наверх, вы видите маленький остров. Свет тянет за собой вашу лодку. Оказавшись ближе, вы видите хрустальный дворец.

Все вокруг залито светло-голубым светом. Когда лодка пристает к берегу острова, вы видите множество существ. Они лишены тел и сотканы из света. Они помогают вам выбраться из лодки и ведут вас за собой, а ваш духовный проводник идет за вами.

В этих существах вы узнаете людей, которые когда-то были близки вам и которые умерли, и все они находятся вокруг этого хрустального дворца.

Вас вводят внутрь, в большую комнату, сделанную из хрусталя. Вы видите перед собой всех тех, кто был вам дорог и кто покинул планету. Сейчас вы можете поговорить с ними и сказать им все, что не сказали перед их уходом. Вы можете задать им любые вопросы, они с готовностью ответят вам. Они кажутся очень счастливыми и спокойными.

Вы не сдерживаете чувств, потому что это правильно и приветствуется ими. Вы говорите им, как скучаете по ним, как сильно они влияют на вашу жизнь, как они близки вам и каким трудным и внезапным был их уход. Они понимают и принимают все, что вы им скажете, все, что вы пытаетесь выразить словами.

И вы рассказываете им, как вы обходитесь без них в этом мире, как вы боитесь за себя. Вы просите у них прощения и получаете его, и прощаете себя. Ваш духовный проводник поддерживает и успокаивает вас. Вы продолжаете. Вы говорите им, что их жизнь была прожита не зря, говорите о том, как сильно они обогатили вашу жизнь, как много они для вас значат. Вы просите их не прерывать вашу связь и наставлять вас в будущем.

Вы продолжаете дышать. Если у вас есть родители, которых вы потеряли, вы тоже встречаете их вместе с другими членами семьи, друзьями и любовниками. Вы продолжаете дышать. А потом вы высвобождаете свой гнев, и его поглощает свет.

Если хотите, повернитесь к кому-нибудь и подержитесь за него. Позвольте, чтобы вас держали. Почувствуйте, как расширяется ваша грудь. Впустите в себя побольше воздуха. Задержите его и выпустите. Пройдите сквозь череду тех красивых, сделанных из света существ, с которыми вы связаны. Они с любовью машут вам. Они любят вас и полностью понимают.

Вы знаете, что когда-нибудь снова встретитесь с ними, а сейчас должны вернуться назад. Вы все еще в человеческом теле, вас ждут незавершенные дела и уроки жизни, которым вы должны научиться... Вы машете им в ответ, зная, что разлуки не будет. Когда бы вы ни захотели связаться с ними, вы сможете вернуться на этот остров с хрустальным дворцом.

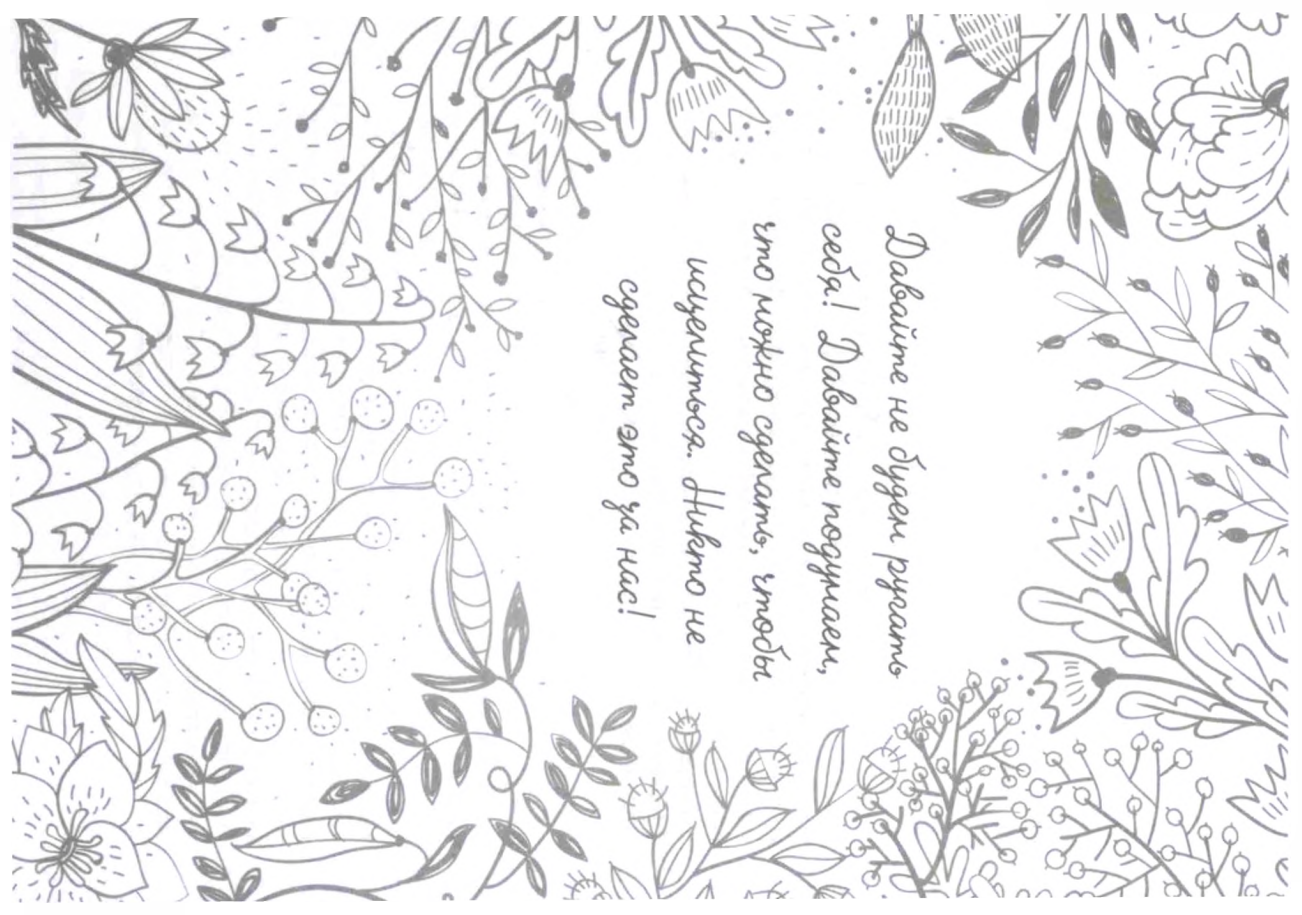
С помощью своего проводника вы снова забираетесь в лодку. Свет все еще яркий и искушающий, но вы должны возвращаться. Вместе вы отчаливаете и плывете по реке. Река смывает ваши слезы, и постепенно свет ослабевает. Ваш проводник благодарит вас за желание оставаться человеком и подвозит к берегу. Сейчас ваше отражение в воде очень четкое. Вы вернулись. Горе ушло».

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Я открыт и принимаю силу, счастье и спокойствие. Я собираюсь строить свою жизнь на надежде, мужестве и любви. Сейчас я принимаю все хорошее как что-то абсолютно органичное, естественное для себя. Любовь в моем мире — это волшебная исцеляющая сила. С помощью любви я приступаю к трансформации моей жизни.

У нас есть сила и мощь, чтобы преодолеть то, что кажется непреодолимым. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!



Давайме не дѣгер пѣванс
седѣ! Давайме погѣванем,
ѣмо нокѣно сѣванс, ѣмѣѣ
ѣсѣвѣнѣсѣ. Дѣлѣмо не
сѣванем ѣмо ѣа нас!

ПРОЩЕНИЕ: ПУТЬ К ЛИЧНОЙ СВОБОДЕ



Аффирмация:

Я готов прощать!



ПРОЩЕНИЕ

Наша единственная цель — любовь, а путь к ней лежит через прощение.

Как вы уже могли заметить, в этой книге снова и снова повторяются слова о любви и прощении. Да, это очень просто, но это помогает! Любовь — исцеляющий ответ на прощение. Если нам тяжело любить себя, то только потому, что мы не умеем прощать. Мы ищем себе оправдания и становимся самодовольными. Мы можем быть «правы», но мы все равно несчастливы. Мы можем винить всех и вся — и не видеть свое собственное нежелание освободиться.

Я хочу поделиться с вами отрывком из письма ко мне одного молодого человека, который в конце своей жизни решил всех простить и в буквальном смысле слова возродился.

«Четыре года назад мне поставили диагноз “саркома Капоши”. К счастью, в течение первых трех лет у меня не было внешних поражений. Однако в январе этого года у меня стали появляться признаки болезни и на лице. К октябрю их число приблизилось к сотне.

После того как я побывал на вашем семинаре, я стал посещать нью-йоркский центр “Исцеляющий криз” и работать с вашим учителем

Сэмюэлем Киришерем. В начале октября мне стало очень плохо. Я весил уже всего 122 фунта (мой рост 5 футов 11 дюймов) и все время проводил в постели, не в силах делать что-либо другое. Меня постоянно мучили лихорадки и простуды. Когда я смог подняться, я сделал рентген. Оказалось, что у меня пневмоцистная пневмония. Врач сказал, что у него сейчас нет свободных мест в больнице, и прописал мне бактрим.

Мы с моим любовником перепробовали все, чтобы я мог проглотить эти таблетки: мы даже перемалывали их и закладывали в маленькие капсулы, но меня всегда рвало после них. У меня резко повысилась температура и началось сильное обезвоживание организма. Несколькими ночами позже, около 23 часов, после длительной рвоты, я сказал "хватит". С этой минуты я покончил с медициной, таблетками и больницами. Если мне суждено умереть, то я сделаю это в своей постели и так, как захочу!

Мы долго говорили с моим любовником. Он разрешил мне уйти: сказал, что если мне легче умереть, то он поддержит меня. Тогда я позвонил своей матери, которая все это время была мне настоящим другом. Я сказал ей, что решил умереть естественным путем, дама, и мне нужно ее разрешение. Она сказала: "Один раз я уже перерезала пуповину и сделаю это снова, чтобы ты мог возродиться".

Я попрощался и приготовился умереть. Я перебирал всех людей в своей жизни, прощал их и отпускал. Я вспомнил все свои страхи. За этим



заятием я провел почти всю ночь. Затем я увидел свет и стал ждать смерти, так как знал, что мое тело больше не может существовать. Я сделал все, что вы советовали в своей книге “Ты можешь исцелить свою жизнь”.

На следующее утро, когда взошло солнце, я был очень спокоен и сдержан. Внезапно я почувствовал прилив энергии. Я был в прекрасном настроении и даже запел. В течение дня я чувствовал себя все лучше и лучше. Все это время меня окутывало невероятное спокойствие.

В тот вечер в группе поддержки я поделился своими переживаниями с семьюдесятью людьми. Мне сказали, что на меня снизошел свет, и это было чудо! Сейчас прошло несколько дней, и я чувствую себя сильнее, чем прежде: мои кожные высыпания исчезают прямо на глазах. Впервые за много лет мне позвонил отец, и наши отношения полностью наладились. Сейчас я знаю, что чудеса случаются, если (как вы и говорили) мы готовы работать».

Я читала это письмо многим людям, потому что оно так вдохновляет! Прощение может дать вам возможность почувствовать себя ближе к свету. Не обязательно знать точно, как прощать, — достаточно просто захотеть этого.

Готовность прощать откроет все двери и выведет на путь: другой человек может сам позвонить вам или как-то заговорить о прошлом, так что вы оба пойдете навстречу друг другу.



УПРАЖНЕНИЕ НА ПРОЩЕНИЕ

Все проблемы в межличностных отношениях могут быть связаны с отсутствием прощения. Помните: вы должны начать с себя. Здесь я привожу простые упражнения, как помочь себе простить.

1. Спросите себя, что труднее всего простить? Кого труднее всего простить? Почему?
2. Если вы действительно хотите простить этого человека, вы легко это можете сделать. Почему же вы держитесь за старую обиду?
3. На что бы вы хотели поменять свои отрицательные эмоции? Можете ли вы проявить понимание в ответ на предательство? Сострадание в ответ на оскорбление? Можете ли вы подарить прощение?



4. Хотите ли вы изменить свои старые представления о том, что «я достоин оскорбления» на «я достоин заботы»?
5. Как сильно вы хотите отказаться от старых идей ради новой свободы, которую несет прощение?

ИСТОРИЯ НЭНСИ

«Как говорится, Бог никогда не даст тебе больше того, с чем ты можешь справиться. Временами я гадаю, сколько еще выпадет на мою долю, но всегда нахожу в себе силы».

Это замечание типично для Нэнси, которая в свои сорок буквально лучится энергией. Ее нельзя назвать типичной домашней хозяйкой из Беверли-Хиллз, хотя она действительно живет в роскошном доме на холме. Нэнси — счастливая в браке маленькая брюнетка с сияющими глазами, она гордая мать красивой, недавно удочеренной девочки. Она — одна из основателей проекта по СПИДу в Лос-Анджелесе и только что получила премию за свою упорную работу. Она также только что узнала, что и сама заражена СПИДом.

Оглядываясь на причины, которые могли привести ее к болезни, Нэнси признается: «Пять лет назад я вела очень свободный образ жизни и любила повеселиться. Я истощила свой организм, так как всегда наслаждалась жизнью на полную катушку».

Она также говорит, что никогда не относилась к людям, которые сознательно придерживаются правильного питания. «Во время работы в Центре поддержки я постоянно сталкивалась со смертью, но не позволяла себе горевать и очень многое носила в себе. Правда, когда я стала работать с больными, я отказалась от большинства своих плохих привычек и заменила их чем-то более конструктивным».

Нэнси замолкает и потом бурчит себе под нос: «Но я по-прежнему обожаю ходить на танцы!»

В начале этого года Нэнси повредила ногу в спортзале, а затем ударила ее о кресло. Место ушиба загноилось, так что ей пришлось лечь в больницу на операцию. «Я думаю, именно тогда были уничтожены остатки моего иммунитета, особенно если вспомнить, какие дозы антибиотиков я получала».

Она вернулась домой из больницы, но рана не заживала. «Однажды вечером, поднявшись по лестнице, я с трудом восстановила дыхание. До этого, за



исключением редких поносов, у меня совершенно не было симптомов СПИДа. Я чувствовала себя отлично, так что дыхание стало единственной моей проблемой».

На следующий день Нэнси прошла тестирование, и у нее была обнаружена пневмоцистная пневмония. Она провела десять дней в больнице, лечась бактримом, «который я принимала вместе с огромными дозами мегадофила, чтобы защитить свой желудок, так что, как только антибиотики уничтожали полезные бактерии, мегадофил восстанавливал их. Я рекомендую мегадофил всем, кто лечится таким образом».

Она вернулась домой и возобновила свою активную жизнь. Они с мужем отправились в круиз вокруг Аляски, а по возвращении Нэнси начала принимать экспериментальный препарат «компонент С». «Он очень эффективно поддерживает иммунную систему. У него практически нет побочных эффектов, и он выпускается в виде таблеток, которые я принимала каждые четыре часа».

Примерно в то же время у Нэнси началась лихорадка. Затем, во время путешествия в Санта-Фе, она попала в больницу с обезвоживанием организма, но врачи не смогли ничего обнаружить. У нее резко подскочила температура. «Я вернулась в больницу, и они сказали мне, чтобы я готовилась к худшему. Врач спросил меня, не хочу ли я что-либо сказать ему. "Я никуда не уйду, — ответила я. — Когда нам надо будет поговорить об этом, мы поговорим, но сейчас я никуда не собираюсь уходить"».

Мне снились кошмары, и во время этого кризиса я с трудом фокусировалась на своем духовном "я". Я много разговаривала с Богом, но пропускала внутреннюю работу, которую обычно делала каждый день».

Витамины и питание стали играть огромную роль в ее жизни. Она консультируется у фитотерапевта и участвует в программе по витаминам. «Я принимаю витамины В, С, иммуноплекс, аминокислоты и мультивитамины. Я стараюсь не есть много "пустой" пищи, но еще не изменила свою диету. Правда, вместо кофе я пью его суррогат из ячменя».

Больше всего поддержки я нашла внутри себя. К тому же мне повезло жить с людьми, которые духовно в ладу с собой. Мне пришлось прекратить контакты со многими друзьями, которые все еще ведут разгульную жизнь, потому что я им завидую, а воля у меня слабая. Я знаю, что остаться дома с книгой в руках поможет мне больше, чем то, что я делала раньше».

Многие из моих друзей нашли себя духовно, и я счастлива, что они достигли гармонии, ведь это самое главное. Мне кажется, тут должна “сработать” комбинация из множества различных вещей. Так как каждый человек уникален, ты не можешь сказать: “Это же помогло тому человеку — значит, поможет и мне”. Я считаю, что каждый должен искать только то, что подходит именно ему”».

Нэнси также рекомендует окружить себя как можно большей любовью. «Не могу поверить, как много любви я нашла в своей жизни!»

В течение многих месяцев Нэнси не решалась рассказать все своей семье. «Причиной был страх отторжения, но когда тяжесть моего пребывания в больнице стала очевидной, я решила больше не скрывать правду. Они необыкновенно поддержали меня! Они прилетели через два дня после того, как я попала в больницу, и оставались рядом все время, пока не увидели, что мне стало лучше».

Медитации и развивающе-философское чтение были частью жизни Нэнси задолго до ее болезни, и они помогли ей осознать силу ее внутреннего разума. «Я впервые посетила семинары Луизы Хей, когда они проводились в ее гостиной всего для десяти человек. Луиза всегда оказывает на меня успокаивающее воздействие. В любом случае, я три раза в день медитирую и проговариваю аффирмации.

Сейчас во мне царит спокойствие, которого я не знала раньше. Когда человек сталкивается с угрожающей жизни болезнью, он вынужден возвращаться к тому, что раньше откладывал в сторону. Я думаю, что заболела, чтобы расчистить “склад” различных проблем в моей жизни, и пока я не закончу с этим, я не смогу “перейти черту” и выяснить, что же там дальше. Я верю в реинкарнацию, и это тоже несет мне душевный комфорт. И хотя еще бывают дни, когда я безумно боюсь, я работаю над собой, избавляясь от страхов и контролируя все, что со мной происходит.

Я не вижу в себе ничего оптимистичного от того, что происходит с больными-мужчинами. Не читайте статистики и помните, что ваш случай особенный. Когда у меня во рту появилась саркома Капоши, я решила провести курс химиотерапии. Некоторые люди рассказывали мне об этом ужасные вещи, но я слушала и других, которые говорили о надежде и возможной удаче. Осознайте, что вы уникальны и болезнь эта тоже уникальна. Одни люди умирают, другие живут, и вы сами должны взять на себя ответственность за решение вопроса — жить или умирать. Сейчас я чувствую в себе желание жить».

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Никто не заберет у меня то, что дано мне по праву. И хотя я могу не знать, как прощать, я хочу прощать, уверенная, что найду помощь на каждом отрезке своей жизни. Я хочу простить всех, кто когда-либо сделал мне что-то плохое. Это мой день всепрощения. Я прощаю себя за все прошлые обиды в отношении как себя, так и других. Я освобождаю себя от тяжести вины и стыда.

Я ухожу прочь от прошлого и живу с радостью, принимая каждое мгновение жизни. Я свободна. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!



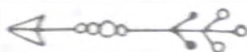
Глава 11

СОЗДАВАЯ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ



Аффирмация:

*Я выбираю наслаждаться своим
совершенным днем!*



Жить «когда ты болен» СПИДом — это огромный урок в том, чтобы принимать все как есть. Возможно, сознательно ты бы никогда не сделали этого, однако СПИД существует, и после того, как мы прошли через первые стадии страха, отрицания, гнева и безнадежного смирения, надо переходить в более позитивную фазу.

СПИД — время учиться. Чем мы способны научиться у этого заболевания и как можем поправить свое здоровье? Мы можем злиться на болезнь и использовать этот гнев, чтобы сделать все возможное, лишь бы ее уничтожить. Но мы не должны злиться на себя — даже если отчетливо видим, как сами пришли к тому, чтобы заболеть. Нельзя усложнить свою жизнь гневом на себя!

РАБОТА С ЗЕРКАЛОМ

Ставь перед зеркалом, с любовью глядя в глаза своему отражению, и скажите: «Я люблю тебя, я в самом деле люблю тебя!»

Занимайтесь этим сразу, как только встанете утром и перед тем, как лечь. Делайте это в течение дня. Если при этом появятся неприятные ощущения, подождите, пока они исчезнут — это всего лишь старые мысли, которые ограничивали вас в прошлом, и они уничтожаются вашим желанием полюбить себя.

Вы можете также подойти к зеркалу, как только проснетесь, и сказать: «Я люблю тебя. Что я могу сделать для тебя сегодня, чтобы ты был счастлив?» Затем прислушайтесь к своим внутренним потребностям. В первый раз это может быть что-то незначительное, но, прислушиваясь, вы начнете доверять себе и скоро обнаружите, что вам легче доверять и остальным.

Если происходит что-то для вас неприятное, немедленно подойдите к зеркалу и скажите: «Все в порядке, я по-прежнему люблю тебя». Вы должны всегда помнить, что любовь к себе намного важнее любого переживания: эмоции стихнут, а ваша любовь останется неизменной.

Если происходит что-то восхитительное, подойдите к зеркалу и скажите: «Спасибо!» Признайте, что вы — причина всего хорошего в вашей жизни. Чем больше вы уважаете себя, тем чаще у вас будет повод для этого уважения.

Посмотрите в свои собственные глаза и скажите: «Я прощаю и люблю тебя». У всех нас есть за что просить прощения: мы так суровы к себе, так критичны! Мы «бьем» себя за каждую ошибку, пусть даже ничтожную. У нас всегда найдется повод говорить о прощении себя!

Используйте зеркало и для общения с другими людьми. Здесь вы можете сказать им то, что боитесь сказать при личной встрече, можете разобраться со старыми проблемами, можете простить этих людей. Вы можете попросить у них любви и одобрения.

РАБОТА С ЗЕРКАЛОМ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Вы также можете использовать зеркало для исцеления своей личности — зеркало всегда говорит правду о нас. Вы можете сказать своему отражению: «Я хорошо забочусь о тебе. Вместе мы сделаем все, чтобы исцелиться. Я хочу понять то, что мне нужно понять, я хочу измениться и духовно вырасти. Сейчас я привлекаю к себе все, что мне нужно на физическом уровне, чтобы исцелить себя. Я благословляю любовью состояние, которое называется СПИД, и хочу отпустить его и позволить ему уйти. Я люблю свою иммунную систему и делаю все возможное, чтобы она стала сильной и здоровой. Мне

легко следовать новому здоровому образу жизни. Мое тело с каждым днем становится сильнее. Я чувствую себя лучше, и я выгляжу лучше. Я спокоен. Все хорошо в моем мире!»

Если вы начнете так день, то проживете его с более позитивным настроем. Мы не можем ждать, пока медицина обнаружит химическое средство против СПИДа, — мы должны сами найти свой путь, чтобы укрепить нашу иммунную систему. Например, правильное питание. Помогут также физическая нагрузка, медитации и визуализации. Позитивный настрой — прекрасный усилитель наших действий. И, разумеется, любовь. Любовь к нам самим и к другим людям — самый мощный из известных сегодня стимуляторов иммунной системы.

Как я уже говорила много раз, причина трудностей, с которыми сталкиваются люди перед зеркалом, в том, что зеркало говорит только правду. Когда мы смотрим в него, то видим отражение собственных мыслей. И если мы не любим себя, нам трудно смотреть себе в глаза. Я заметила, что даже самые красивые люди будут осуждать свою внешность в зеркале, если они не любят себя.

С другой стороны, зеркало — одно из самых мощных орудий, которые помогают нам изменить жизнь. Если, глядя в зеркало, говорить себе позитивные вещи или, как я это называю, «проводить работу с зеркалом», то изменения наступят быстрее.

Я видела множество людей, которые изменили свою жизнь, просто глядя в зеркало и говоря: «Я люблю тебя, я в самом деле люблю тебя». Вначале это казалось им лживым или даже странным. Да, это упражнение вначале может вызвать гнев, или грусть, или даже страх. И все же, если мы продолжаем произносить эту простую аффирмацию каждый раз, когда оказываемся перед зеркалом, наша внутренняя энергия начинает меняться, освобождаясь от разрушительных мыслей и поведения. Пройдет время, и мы поймем, что действительно любим себя.

Вы можете использовать зеркало, чтобы говорить людям вещи, которые боитесь сказать им при личном общении. Разговаривайте с родителями, любовниками, начальством, врачами — всеми, с кем вам надо что-то обсудить. Учитесь требовать повышения по службе, или объясняйтесь в любви, или просите прощения. Это удивительным образом поможет вам устранить все недоразумения, и когда вы в следующий раз встретитесь с тем человеком, что-то изменится. Если вы стали чужими с родителями, используйте зеркало, чтобы сократить дистанцию между вами. Посмотрите в зеркало и скажите: «Мама (или папа), я хочу, чтобы ты знала, кто я есть на самом деле». Потом скажите им, какой вы

замечательный. Скажите, чего вы хотите от них. Скажите о том, как бы вы хотели, чтобы сложились отношения между вами. И всегда заканчивайте разговор, давая им понять, как вам важны их любовь и одобрение. Если вы будете делать это каждый день в течение двух-трех недель, а потом позвоните им или приедете в гости, вы сами поразитесь тому, как они изменились к вам.

ПОЗИТИВНЫЙ ПОДХОД К СОБСТВЕННЫМ НЕДОСТАТКАМ

Если у вас СПИД или близкое СПИДу заболевание, не ставьте перед собой цель просто вернуться в состояние, которое было у вас до болезни: вряд ли оно было особенно хорошим, иначе вы бы никогда не заболели. После того, как вы были инфицированы, вирус терпеливо ждет в вашем организме, чтобы ваша иммунная система ослабла, и тогда берет вверх. Множество людей сейчас являются носителями вируса, но никогда не заболеют, потому что их иммунная система сильна и такой и останется, или, даже если их иммунная система ослаблена, они сами не загоняют себя настолько, чтобы развить состояние СПИДа.

Значит, чтобы побороть болезнь, важно иметь крепкую иммунную систему. Это ваша обязанность. Часто мы напрасно тратим свою энергию, ища заветную таблетку, которая немедленно сделает нас здоровыми, — и возвращаемся к тем действиям, которые как раз и стали причиной заболевания.

Мы ищем волшебное лекарство... Да, эти природные и синтетические препараты могут быть чудесными, но они дают только один — телесный — аспект исцеления, тогда как ум и дух должны исцелиться так же, как и тело. Если врачи завтра найдут лекарство от СПИДа, действительно ли вы исцелитесь? Или вы просто примете лекарство для своего тела и немедленно вернетесь к своей прежней жизни, чтобы на месте СПИДа появилось что-то еще?

Это ваша жизнь, вам и решать, что с ней делать. Ни один врач или целитель не будет работать на вас, если вы сами того не захотите. Если вы решили принимать активное участие в процессе лечения, делайте это с радостью и любовью. Каждый человек обладает целительной энергией. Я встречала многих больных, которые победили СПИД и сейчас хотят донести знания по самоисцелению до всех людей.



ИСТОРИЯ ТОМА

«В воскресенье 19 августа 1984 года, ровно в восемь утра был дан старт ежегодного марафона в Сан-Франциско. Я и несколько членов моего клуба любителей бега влились в толпу десяти тысяч других бегунов. Во время бега я думал о пурпурном пятне на щеке, которое не проходило уже два месяца. Я отлично пробежал дистанцию и, к своей радости, финишировал седьмым.

Вскоре после марафона я решил провести биопсию этого пятна на щеке. Была диагностирована саркома Капоши. Помню, как я сидел, потрясенный до глубины души, в офисе дерматолога и думал: “Этого не может быть...” Однако, как ни странно, этот кошмар стал для меня самым значительным временем моей жизни. О да, я, как и другие, пережил мысли о самоубийстве, гнев, депрессию, шок и мысли типа “почему именно я?!”. Следующие двадцать четыре часа я дюжину раз составлял в уме свое завещание, воображая, как пройдут мои похороны и даже кто придет на них!

В тот вечер мне дали пленку, записанную доктором Эмметом Миллером, “Целительное путешествие”. И пока я слушал ее, я внезапно вновь почувствовал себя ответственным за свою жизнь. На следующее утро я вышел на улицу и увидел пальмы, голубое небо, цветы и осознал, какой это бесценный дар — жить на Земле. Моя жизнь изменилась, и я стал наслаждаться каждым ее мгновением, здесь и сейчас, намного сильнее, чем прежде.

Мой любимый всячески поддерживал меня, одаривая своей любовью. Когда он узнал о диагнозе, то сразу сказал: “Это ничего не меняет между нами. Я люблю тебя и буду рядом”. Как я был тогда счастлив! Он позволил мне заниматься тем, что для меня важно, а сам взял на себя хлопоты по дому. Я глубоко люблю его и благодарен ему за помощь!

Так как физически я чувствовал себя очень хорошо, я решил, что, заболев, должен изменить мир, неся свет надежды себе и другим людям перед лицом болезни, которая напугала все человечество. Я решил сделать уже существующий семинар по СПИДу более позитивным, обнадеживающим и духовным. Для этого требовалось намного больше, чем те ужасающие данные, которые обрисовывали страшное лицо СПИДа. Я хотел расширить семинар от десяти людей к сотне и начать кампанию среди аудитории не поддаваться СПИДу и верить, что, объединившись, мы можем наслаждаться жизнью, несмотря на болезнь, и мало-помалу преодолеем СПИД.

В то время я и встретил Луизу Хей. Я сразу же увидел ее чудесные способности и дал себе слово купить ее пленку по СПИДу и регулярно общаться с ней. Она помогла мне понять на более глубоком уровне, что не так уж позорно быть геем и что любой секс — это нормально. Я осознал, насколько сильно на меня повлияло мнение других людей в этом вопросе, из-за чего я стал винить и наказывать себя. Как только я избавился от предрассудков, моя жизнь неимоверно расширилась. Я перешел на очищающую диету, ходил на иглоукалывание и каждую неделю консультировался у Луизы. Сейчас я чувствую себя великолепно.

Затем мне представилась еще одна изумительная возможность: ко мне обратились с предложением стать исполнительным директором ежегодных соревнований по бегу на пяти- и десятикилометровые дистанции, выручка от которых должна была пойти организациям, борющимся со СПИДом. Я принял предложение и занялся этим делом, которое увенчалось небывалым успехом: участвовали восемьсот пятьдесят бегунов и триста пятьдесят ходяков!

Так как я стал в некотором роде местной знаменитостью, появляясь на телевидении и радио и печатаясь в журналах, я в конце концов решил сообщить своим родным о диагнозе. Когда я в 1979 году рассказал им о себе, мы крупно повздорили, и я боялся, что все повторится вновь. Но они съехались в Лос-Анджелес со всей страны, не одобряя мою сексуальную ориентацию, но полностью поддерживая меня, члена их семьи.

Во время церемонии открытия вечера после бега я рассказал аудитории из двух тысяч человек, как много для меня значит видеть рядом семью в этот самый значительный день моей жизни. Тогда я и сказал моей семье, что люблю их. Аудитория аплодировала мне стоя. Я слился в единое целое со всеми остальными — это был незабываемый момент! Сразу же после этого мэр Джон Хейдман поблагодарил меня за работу, проведенную мною на соревнованиях,

и сказал, что я стал образцом для больных СПИДом и всего общества в целом. Это был воистину лучший день моей жизни!

Мой последний проект — это тренировка участников нью-йоркского марафона. Мне предложили дать интервью в журналах “Пипл”, “Эсквайр” и “Лондон Таймс”. Я скажу им, что моя цель — это жизнь, полная любви и надежды. Я работаю каждый день, чтобы этого достичь, и стараюсь помочь в этом другим. Я благодарю судьбу за свои отношения с Дутом, моими родителями, моей семьей, Луизой Хей и членами общины гомосексуалистов. Я научился любить себя, и это открыло мне путь к моей мечте и осознанию того, что и я что-то изменил в этом мире!»

Том уже покинул нашу планету, но есть многое, что мы можем почерпнуть из его позитивного отношения к СПИДу. Стоит ли любое заболевание того, чтобы человек отказывался от своей жизни? Том по-настоящему прожил каждое мгновение каждого дня. Так же можете сделать и вы.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Позитивные исцеляющие мысли — это то, о чем я хочу думать. Все звезды и планеты находятся на своих совершенных орбитах, подчиняясь небесным законам; то же происходит и со мной. Возможно, я не понимаю своим ограниченным человеческим разумом всего, что происходит, однако я знаю, что на космическом уровне я нахожусь на своем месте, в нужное время и делаю подобающую мне работу.

Этот опыт — ступенька на пути к новому знанию и великим победам. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!

Глава 12

УЗНАВАЯ СВОЮ ИММУННУЮ СИСТЕМУ



Аффирмация:

*Мой иммунитет с каждым днем становится
все сильнее!*



Иммунная система — это хранитель нашего тела. Она эффективна и предана нам. Эта система работает с самого нашего рождения, она уничтожает непрошенных «гостей» и охраняет наше тело. Чтобы поддерживать хорошее здоровье, нам нужна сильная иммунная система. Вы когда-нибудь благодарили ее? Если нет, то сделайте это прямо сейчас!

Мы знаем, что любовь — самый мощный из известных стимуляторов иммунной системы. Если любовь усиливает иммунную систему, тогда что же ослабляет и истощает ее? Злоба, страх, грусть, ярость, ревность, отчаяние, жалость и ненависть к себе. Как часто и как долго вы предавались этим истощающим иммунную систему чувствам? Ничего страшного, когда подобные чувства на короткое время овладевают вами; однако если вы решили так и оставаться в этом истощающем эмоциональном состоянии, вы только вредите своей иммунной системе!

Как же ее укрепить? Меняя себя. Меняя наши представления о себе самих. Любя себя таким, какой ты есть. Желая проститься с прошлым и простить. Наши тела всегда отражают состояние нашего сознания на данный момент. Помните: когда мы меняем свои представления, мы должны меняться вместе с ними — и физически, и эмоционально. Когда мы меняемся,

нам часто уже бывает не нужно старое заболевание. Это неотъемлемая часть того, как сделать себя цельным человеком и исцелить себя.

Если у нас негативный настрой мыслей, сейчас самое время его изменить. Когда мы освобождаемся от одних эмоций, их место должны занять другие. Мы можем сами регулировать этот процесс, желая заменить:

- *злость;*
- *страх;*
- *грусть;*
- *ярость;*
- *ревность;*
- *отчаяние;*
- *жалость к себе;*
- *отторжение;*
- *ненависть к себе.*

Мы начнем с сознательного выбора. Когда мы заметим, что злимся, скажем: «Нет, я выбираю понимание!» Если мы грустим, то думаем о прощении, если мы испытываем гнев или ярость, то должны постараться превратить их в любовь. Если мы ревнуем, то начинаем радоваться счастью другого, если мы в отчаянии, то ищем надежду... Вместо того чтобы сидеть и жалеть себя, мы должны брать на себя ответственность за свои поступки. Отторжение может и должно превратиться в принятие, а ненависть может и должна стать любовью к себе, если мы этого захотим!

Но это не произойдет за один день: старые привычки умирают медленно. Помните: они жили в нас много лет, поэтому требуется время, чтобы их заменить. И все же, если приложить усилия, результат не заставит себя ждать: через некоторое время мы обнаружим, что стали думать по-другому; мы заметим, что более спокойно реагируем на события — уже не расстраиваемся так часто, как бывало. Да и сами события изменились! В нашей жизни появилось больше хорошего. Все это — положительная стимуляция нашей иммунной системы и здоровья нашего тела.

ИСТОРИЯ ПИТЕРА

«Я художник, и выражаю себя в своих творениях. Думаю, любой может самовыражаться и не держать все внутри». Физически Питер и сам произведение

искусства. Его постоянно преследуют фотографы, которые предлагают ему работу. Карьера манекенщика напрашивается для него сама собой, но он хочет заниматься другим. Скоро он начнет разрисовывать гигантскую фреску, чтобы собрать деньги для больных СПИДом.

Но так было не всегда. Шесть лет назад здоровье Питера сильно пошатнулось, и этот кризис перевернул всю его жизнь. «Я чувствовал, что моя болезнь вызвана душевным состоянием, и считал себя жертвой. Тогда было еще рано говорить, был ли это СПИД, потому что никто о нем не знал, да это и неважно. Важно то, что я был сильно болен и оказался перед выбором — жить или умереть».

У Питера было хроническое заболевание: в течение шести месяцев в лимфатических узлах на шее, под мышками и в паху начались злокачественные перерождения. На какое-то время ему стало лучше, а потом, через четыре месяца, все повторилось. Он сильно потерял в весе, его мучили приступы потливости, вялость и чувство постоянной слабости. Питер ходил от одного врача к другому, но они могли только предложить ему все новые и новые обследования. Он потерял работу, его отношения с партнерами стали разрушительными для обеих сторон, а его самооценка упала до нуля. «Я был жертвой. Я был несчастен с собой и своей жизнью, поэтому и заболел. В основе всего была моя нелюбовь к себе».

Его вес упал до 114 фунтов (рост Питера превышает шесть футов), а кожа приобрела землистый оттенок. Он потерял веру во врачей, потому что «они не понимали, что происходит». Именно в этот момент Питер посетил иридодиагноста — специалиста, который диагностирует по радужной оболочке глаз. «Глаза — это зеркало нашей души». Он увидел, что тело Питера разбалансировано, и согласился работать с Питером при условии, что тот будет участвовать в процессе лечения.

Лечение началось с семидневной диеты, состоящей из морковного сока, дистиллированной воды и трав. Затем Питер начал прием минеральных веществ, содержащихся в определенных продуктах, которые помогали восстановить здоровье его тела. «Когда вы голодаете, начинается процесс, называемый аутолизисом, или самоперевариванием. Первое, что переваривается, — это слабые или больные клетки».

Этот метод лечения пришелся Питеру по душе, потому что он сам участвовал в воссоздании своего здоровья. «Когда ты идешь к врачу, ты ждешь, что он скажет тебе о чем-то плохом, и ты чувствуешь себя таким беспомощным... Он дает тебе лекарство». Питеру давали антибиотики, которые никак не помогли

предотвратить тяжелую грибковую инфекцию в горле. С ней он тоже справился с помощью рационального питания.

Врачи провели биопсию одного из лимфатических узлов в паху Питера и обнаружили там доброкачественную опухоль. Это явилось настоящим поворотным пунктом в болезни Питера. Первое, что он сделал, — навсегда распрощался с врачами. «Я дошел до перекрестка дорог и внезапно увидел еще один путь — через диетологию. Я пошел к диетологам, потому что они давали мне надежду. С их помощью я был в состоянии что-то изменить».

Питер обнаружил, что путь к здоровью требует объединенных усилий ума, тела и духа. Его диетолог был монахом, поэтому он оказывал ему и духовную помощь. «Болезнь отравляет мозг, и, если ты лишен любви к жизни, мозгу наносится тяжелый урон. Когда ты приходишь из Вселенной любви, твое тело само защитит себя. Я дал обещание своему телу, разуму и духу, что, когда мне станет лучше, ничто подобное со мной больше не случится».

Таким образом, дорога назад, к здоровью, для Питера включала все аспекты его жизни. Он стал изучать диетологию и тратить время на приготовление правильной пищи. Он нашел новую работу, которая ему по-настоящему нравилась, начал ходить в спортивный зал и набрал вес. Он покинул своего любовника и вернулся к родителям. «Это было для меня временем пробуждения. Я стал духовно расти и заново создавать свою жизнь». Важной частью его обязательств перед самим собой было обещание духовно исцелить свою семью и возродить там любовь. Он долгое время не разговаривал с родителями, потому что они с трудом воспринимали его сексуальную ориентацию. «Моя болезнь сблизила нас, потому что они осознали, что лучше иметь “голубого” сына, чем мертвого. Они вырастили меня, но они не могут жить за меня. Мы стали частью друг друга через любовь. Поэтому теперь я регулярно общаюсь с ними. Сближение с ними — большой шаг к моему излечению».

Не менее важным, чем принятие другими его сексуальной ориентации, было принятие ее им самим. «Я не хочу жить по-другому, я не хочу быть гетеросексуалом. Любовь к себе — это и принятие своей сексуальности. Я был геем всю свою жизнь, я родился с этим. Такой я есть, и мне хорошо. В детстве я был очень чувствительным ребенком и страдал от одиночества, потому что не вписывался в компанию других детей, и надо мной смеялись. Но сейчас я понял, что их веселье относилось к другому человеку. Я не могу позволить этим насмешкам нанести вред моему организму. И когда я наконец осознал, что со мной все в порядке, я смог выздороветь».

Когда его спрашивают о духовных наставниках, Питер говорит, что самое сильное влияние на него оказывал его собственный внутренний голос. Этот голос есть у каждого, и люди могут научиться прислушиваться к нему. «Это очень важно, потому что мы вступаем в новый век, а любовь — это то, что так нужно многим из нас. Многие пытаются найти ключ к жизни... Это вызывает у меня недоумение, потому что вы можете искать высоко или низко, далеко или близко, и все же ответы будут всегда внутри вас».

Питер признает существование многих замечательных духовных учителей, но считает, что слишком мало людей по-настоящему ищут их. «Я пронес своего духовного наставника через всю свою жизнь. Я всегда слышал свой внутренний голос. Вы должны поддерживать гармонию в себе, иначе ваша жизнь будет в беспорядке, когда ваш разум будет говорить одно, а сердце — другое. Сейчас я прислушиваюсь и к тому, и к другому, но и они слушают друг друга. Я всегда шел за своим сердцем, и чем больше я верю ему, тем меньше ошибок совершаю в жизни».



Питер подчеркивает важность прощения. «Я страшно любопытный человек и хочу попробовать все: только в этом случае человек может делать выбор с открытыми глазами. Идти по жизни вслепую — значит потерять ее. Если вы споткнулись, поднимитесь и простите себя. Вы сами решаете, жить ли вам на небесах или в аду, и все ваши поступки отражают этот выбор. Раньше я жил в аду, но мне это больше не подходит».

Фреска Питера получила имя «Трилогия Голубой Луны». Первую часть ее он называет «Канун понимания», и она отражает понимание того, что здоровье и счастье проистекают от любви, которая живет внутри нас. Вторая часть — «Заря новой эры» — изображает время, когда будут открыты двери самопонимания, поддержки и любви, и люди поймут «великую целительную энергию, которой мы все владеем». Последняя часть называется «Великое откровение», и Питер считает, что оно происходит прямо сейчас.

«Чем быстрее мы придем друг к другу, тем быстрее найдем ответы. Мы все изначально едины, и когда вновь объединимся в любви, никто и ничто не встанет на пути этой великой целительной силы».

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Я знаю, что любовь — самый мощный из известных стимуляторов иммунной системы, поэтому делаю все возможное, чтобы усилить любовь к себе и другим людям. Я с радостью избавляюсь от негативных мыслей, которые мешают этому потоку любви. Я полностью свободен от всех негативных мыслей или событий вокруг меня. У меня нет времени на злобу и гнев.

Сегодня я отпускаю свою болезнь, потому что она мне больше не нужна. Я чувствую, как каждая клетка моего тела отвечает на мою новую силу. Мое обновление происходит в каждое мгновение этого дня. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!

Глава 13

РАССЛАБЛЕНИЕ, МЕДИТАЦИЯ, ВИЗУАЛИЗАЦИИ, АФФИРМАЦИИ



Аффирмация:

У меня есть средства, чтобы помочь себе!



РАССЛАБЛЕНИЕ И МЕДИТАЦИЯ

Расслабление очень важно для процесса исцеления. Крайне трудно позволить целительной энергии течь внутри нас, если мы напряжены и напуганы. Потребуется всего мгновение или два по нескольку раз в день, чтобы позволить своему телу расслабиться. В любой момент вы можете закрыть глаза, сделать два-три глубоких вдоха и выпустить все напряжение, которое вы, возможно, носите в себе. Если вы располагаете большим временем, сядьте или лягте и уговорите свое тело полностью расслабиться. Повторяйте про себя: «Мои пальцы расслабляются, мои ноги расслабляются, мои щиколотки расслабляются» и т.д., работая так снизу вверх над всем телом, или вы можете начать сверху и двигаться вниз.

После этого упражнения вы на некоторое время обретете спокойствие. Частое повторение упражнения приведет к тому, что спокойствие внутри вас будет постоянным. Это очень действенная форма медитации, которую вы можете делать где угодно.

В нашем обществе мы сделали медитацию чем-то таинственным и трудным для понимания. Однако медитация — это один из самых древних и самых простых процессов. Да, мы можем усложнить ее, добавив упражнения на дыхание и ритуальные мантры, и такая медитация прекрасно подойдет натренированным людям. Однако медитировать может кто угодно, это очень легко.

Достаточно сесть или лечь, закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов. Тело автоматически расслабится. Мы не должны вмешиваться в этот процесс. Можно повторять слова «исцеление», «спокойствие», или «любовь», или что-то важное для нас. Мы можем даже сказать: «Я люблю себя», мы можем спросить: «Что мне надо знать?» или сказать: «Я хочу учиться», а потом просто лежать молча.

Через день или два решение вашей проблемы само придет к вам. Не топчитесь, позвольте всему идти своим чередом. Помните: наш мозг всегда полон самых различных мыслей, и вы никогда не сможете думать «по заказу». Позвольте ненужным мыслям уйти самим. Вы можете заметить: «О, сейчас я думаю со страхом или гневом». Не придавайте значения этим мыслям, пусть они несутся мимо, как облачка по небу в погожий летний день.

Говорят, если держать спину как можно прямее и не скрещивать руки или ноги, то это усилит эффект медитации. Не буду спорить. Если сможете, придерживайтесь этого правила. Самое главное — медитировать регулярно. Эффект медитации накапливается постепенно: чем чаще вы ею занимаетесь, тем больше тело и мозг ощущают положительное воздействие расслабления, и тем быстрее вы получите ответы на свои вопросы.

Еще один легкий способ медитации — считать свои вдохи, сидя молча с закрытыми глазами. Сосчитайте «один» на вдох, «два» на выдох, «три» — на новый вдох и т.д. Просчитайте свои вдохи-выдохи от одного до десяти. Когда вы выдохнете на счет «десять», начните все заново. Если ваши мысли разбегаются, и вы обнаружили, что досчитали до восемнадцати или тридцати, — просто вернитесь к цифре «один». Если вы заметили, что думаете о вашем враче, или лекарствах, или о покупках, начните считать снова.

Вы не способны неправильно делать медитацию, и в любом случае она принесет вам пользу. Вы можете найти несколько книг и выучить несколько методов, можете посетить занятия по медитации — только начните! Пусть медитация станет вашей привычкой, насколько это возможно.

Если вы новичок, я бы посоветовала вам заниматься ею всего по пять минут в день; люди, которые сразу же медитируют по двадцать или тридцать минут,

скоро начинают скучать и бросают это занятие. Пять минут один или два раза в день — хорошее начало. Если вы сможете делать это примерно в одно и то же время каждый день, то тело начинает «ждать» занятий.

Медитация даст вам небольшой отдых, который исключительно благотворен для исцеления ваших чувств и вашего тела.

Мы все внутри себя храним вселенскую мудрость. Внутри нас есть ответы на все вопросы, которые мы когда-либо зададим. К несчастью, большую часть времени мы так заняты, творя вокруг себя некое подобие «мыльной оперы», которую мы называем своей жизнью, что редко прислушиваемся к своей внутренней мудрости. Медитация создает пространство, где мы можем помолчать и прислушаться к внутреннему «я». Вы даже не представляете, как вы умны! И вы найдете все ответы — только обратитесь к себе!

ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Мы занимаемся визуализациями все время — это то же самое, что воображение: мы представляем себе или воображаем вещи, которые случились с нами в прошлом, или то, чего мы хотим или боимся в будущем. Все люди могут воображать или визуализировать. Если не верите, просто закройте глаза и представьте себе, к примеру, свою ванную комнату. Разумеется, вы с легкостью это сделаете. Это и будет визуализация.

Когда мы говорим о «занятии визуализациями», то имеем в виду то, что мы создаем в мозгу позитивную картину события, которое хотели бы пережить.

Написаны сотни книг о визуализации и о ее положительном эффекте при исцелении болезни. Сходите в библиотеку и прочитайте все, что есть об этом методе.

Тело, которое по природе своей есть сконцентрированные действия, должно следовать за сознанием, которое представляет собой нематериальную форму этих действий. Если мы меняем наши умственные представления, изменения затрагивают и физический уровень. Они могут быть позитивными или негативными, в зависимости от того, что мы думаем или воображаем.

Существуют сотни образов и способов визуализации, которые мы можем использовать, чтобы войти в контакт с нашими телами. Часто лучше всего использовать образы, которые привлекают ребенка внутри нас. Не обязательно знать анатомически, как выглядит или действует отдельная часть тела, — достаточно ее образа. Когда у меня был рак, я использовала образ

прохладной чистой воды, которая струилась через мое тело и уносила с собой весь мусор. Ваша иммунная система может быть армией, которая защищает вас, или командой уборщиков, или садовниками, выдергивающими сорняки, или любым другим образом по вашему вкусу.

Позитивная визуализация состоит из трех частей:

1. Образ проблемы, или боли, или заболевания, или больной части тела.
2. Образ позитивной силы, которая уничтожает эту проблему.
3. Образ тела, которое восстанавливается на пути к отличному здоровью, а затем движется по жизни легко и энергично.

Когда есть физическая проблема, лучше всего создать образ, который для вас значим. Затем выберите несколько минут три раза в день. Сядьте, расслабьте ваше тело глубоким дыханием. Позвольте себе успокоиться. Можно включить тихую музыку. Вы можете слушать описание своей визуализации на пленке или просто проигрывать ее в мозгу. Когда закончите, оставьте себе несколько мгновений, чтобы принять это позитивное переживание. Клетки вашего тела будут отвечать на ваши мысли. Повторение визуализации часто усиливает ее эффект. Не волнуйтесь, если не можете представить себе какой-то образ: просто думайте о нем, и это тоже поможет.

Ниже я приведу визуализацию, которую особенно люблю, для укрепления Т-лимфоцитов иммунной системы. Вы можете изменить любую ее часть, чтобы приспособить к своим излюбленным образам.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ НА Т-КЛЕТКИ

«Мы знаем, какое у нас замечательное тело. Это чудо красоты! Наше тело такое умное! Наше тело такое сообразительное! Оно знает, как помочь процессу исцеления. Наше тело знает, как усилить Т-клетки,— оно занималось этим с самого рождения. Давайте проследуем в тот центр внутри нас, где создаются Т-клетки,—Строительный центр Т-клеток. Позвольте нам заново нанять рабочих в этом центре. Возможно, завод некоторое время простаивал, но сейчас он заново открывается. Мы нанимаем много новых рабочих, колонну за колонной, и все они горят нетерпением и готовы создавать самые лучшие Т-клетки. Эти рабочие специализируются на создании самых здоровых, самых счастливых, эффективных и способных Т-клеток. Рабочие готовы. Оборудование налажено. Звучит свисток — настало время работать.



Сейчас на нашей внутренней фабрике сотни рабочих, и все они самым действенным и ускоренным способом создают различные новые Т-клетки. Посмотрите на каждую Т-клетку, которая сходит с линии сборки! Заметьте, как она безупречна, заметьте, как она здорова, как сильна. Обратите внимание и на то, как каждая Т-клетка жаждет побыстрее отправиться на свое место.

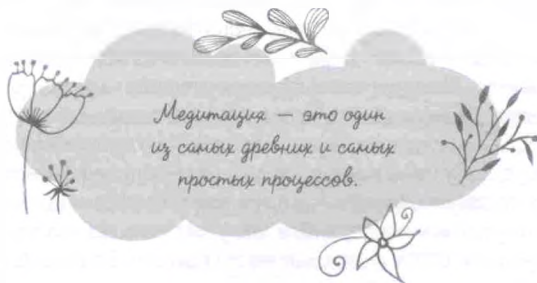
Вспомните, что именно вы — владелец этой фабрики. Вы здесь и командуйте, проследите за тем, чтобы новые Т-клетки имели под рукой только лучшее: лучшую атмосферу для работы, лучшую пищу, отличную одежду и прекрасное оборудование. Пусть они знают, что вы уважаете их! Они — лучшие, и вы относитесь к ним наилучшим образом.

А сейчас отправьте эти Т-клетки на их посты, скажите им, что пора работать. Посмотрите, как они маршируют на свои рабочие места! Они счастливы, здоровы и сильны, они обладают неистощимой энергией и любят вас. Они хотят сделать для вас все, что в их силах. Они — ваши защитники!

Сейчас Т-клетки на своих рабочих местах. Они ощущают присутствие вируса. Звучит боевой клич, и они отправляются в бой. Вам не обязательно идти с ними. Эти Т-клетки — профессионалы, и они точно знают, что им делать: они уничтожают все, что не должно находиться в вашей крови. Вы распространяете по телу с этими Т-клетками любовь и заботу о себе. Они заботятся о вас прямо сейчас — расслабьтесь и позвольте им работать!

Когда вы поймете, что можете вернуться в эту комнату, знайте, что о вашем теле заботятся. Все хорошо в вашем мире!»

Это не единственная визуализация — самые ценные придут изнутри нас. Не бойтесь создавать свои собственные целительные методы! Некоторые люди,





например, представляют огромный ластик, который стирает вирус. Делайте то, что для вас лучше всего! Вы всегда будете точно знать, что вам нужно.

Помните: у вас замечательное воображение. Используйте его в позитивном плане, чтобы внести свой вклад в лечение. Не тратьте время, представляя себе худший сценарий, когда вы можете использовать ту же энергию для выработки позитивного взгляда на вещи, который, в свою очередь, поможет вам добиться чудесных изменений в себе.

АФФИРМАЦИИ

Аффирмации, как и визуализации, — это то, что мы делаем все время. Аффирмации — это слова и предложения, которые мы проговариваем мысленно или вслух. Мы произносим аффирмации с утра до вечера. Что последнее сказали вы себе, перед тем как лечь спать вчера вечером? Это была аффирмация, и она повлияла на ваш сон. Что вы говорите себе сразу же, едва проснетесь утром? Это тоже аффирмация, и она начинается ваш день. Обычно через наши головы проходит больше негативных, чем позитивных аффирмаций.

Когда мы говорим о том, чтобы «заниматься аффирмациями», мы имеем в виду «создавать определенные утверждения, чтобы достичь позитивных изменений, к которым мы стремимся в нашей жизни». Разумеется, то, о чем вы говорите в аффирмациях, не станет реальностью, когда вы в первый раз их произнесете. Если бы эти вещи уже присутствовали в вашей жизни, вам не нужны были бы аффирмации. Аффирмация подобна семени, брошенному в землю, которому требуется время, чтобы прорасти и развиться в большое растение. Повторение позволит аффирмации превратиться из семечка в цветущее растение. Не блокируйте вашу целительную энергию словами: «Я произнес эту аффирмацию три раза, а она не помогла». Дайте себе время, чтобы создать что-то новое! Начинайте и не останавливайтесь!

Каждая наша мысль и каждое произнесенное слово — это аффирмация. Слишком часто они негативные, а мы не понимаем, что эти слова влияют на наше будущее. Однако, когда я говорю о «занятиях аффирмациями», то имею в виду создание специальных предложений, нацеленных на то, чтобы привнести что-то новое в вашу жизнь или уничтожить то, что мы больше не хотим в ней видеть. Очень важно, как мы это сделаем. Если я работаю на нелюбимой работе и хочу найти новую, я не могу использовать аффирмацию



«Я ненавижу эту работу» и ждать, что из этого выйдет что-то путное. «Я ненавижу эту работу» — негативная аффирмация, и она только задержит меня там, где, по моим словам, я не хочу находиться. Аффирмация «Я ненавижу эту работу» не приведет вас к замечательной новой работе.

Если вы покидаете старое место работы с гневом и ненавистью, вы создадите гнев и ненависть и на новом месте, так как это то, что вам требуется, по мнению вашего подсознания. Это можно отнести к работе, телу, отношениям между людьми. Если вы ненавидите свое тело, вам будет намного труднее добиться длительной ремиссии.

Позитивный способ найти хорошую новую работу — это сказать что-то вроде: «Я благословляю эту работу любовью и освобождаю ее для того, кто будет рад ее занять и станет работать лучше меня. Сейчас я открываю себя для новой замечательной работы, которая созидательна и насыщена, работы в красивом месте, с общительными людьми и хорошей зарплатой. Есть кто-то, кто ищет именно то, что я могу ему предложить. Мы встретимся друг с другом самым чудесным образом. Я благодарен судьбе за то, что это именно так».

Или вы можете просто сказать: «Я с любовью прощаюсь с этим переживанием и открываю себя для новой замечательной работы».

Иногда лучше всего короткие аффирмации, потому что их легко повторять снова и снова. «Сейчас я настроен на замечательную новую работу», сказанное несколько раз в течение дня, откроет для вас новые возможности. Я люблю петь свои аффирмации или рифмовать их и повторять в уме. Некоторые люди пишут их десять, тридцать или сотни раз. Любой выбранный вами метод поможет, если вы позволите этим аффирмациям вытеснить ваши негативные мысли.

«Я хочу прощать» — великая аффирмация. Мы все должны простить так много, а большинство из нас вообще не собираются прощать. Сказать, что мы хотим простить, поможет освободиться от большей части прошлого.

Если мы полны страха, мы можем повторять: «Я разрешаю себе успокоиться». Эта аффирмация говорит вашему подсознанию, что вы контролируете ситуацию и хотите создать новую атмосферу. «Я не боюсь» будет в данных обстоятельствах негативной аффирмацией: вы ведь на самом деле боитесь, поэтому аффирмация не принесет ничего позитивного. Аффирмация всегда должна замещать негативное чем-то позитивным. Вы одновременно выдергиваете сорняк и сажаете новое, полезное растение.

Если мы злимся, мы можем сказать себе: «Я хочу выйти из этой ситуации». Или: «Я хочу простить». Затем мы даем нашему подсознанию (или нашему

внутреннему «я», или Вселенной — как вам больше нравится) разрешение найти новый путь.

Когда мы работаем, чтобы восстановить хорошее здоровье, мы можем использовать следующие аффирмации:



Моя с моим телом живем в мире и согласии.



Я принимаю для себя отличное здоровье.



Я люблю мое тело и позволяю
ему исцелиться.



Количество моих Т-клеток растет
с каждым днем.



Я сильный и невосприимчивый к болезням
человек.



Я бесстрашен во всех негативных ситуациях.

Моя душа совершенна и целостна.



Мое тело отражает безупречность души.



У меня роскошные
и сильные волосы.



Выбранная мной пища очень качественная
и питательная для моего тела.





*Я легко и регулярно удаляю все отходы из
своего тела.*



*Мои железы — отличные стражи моего
организма.*



Цель занятий аффирмациями — освободить нас и создать лучшую жизнь. Это не наказание. Делайте аффирмации с радостью и желанием, тогда они помогут быстрее. Но, самое главное, делайте их! Контролируйте свои слова и выражения, так как они тоже ваши аффирмации.

МОЛИТВА

Сила молитвы признавалась много веков. Для некоторых людей в период испытаний естественно обратиться именно к молитве.

Я бы предложила молиться позитивным образом. Мольба в адрес раздражительного старика на небесах не принесет ничего хорошего. Почувствуйте вашу общность со Вселенной, прежде чем обратитесь к ней с просьбой. Вообразите, что вы с Богом партнеры и вместе должны решить ваши проблемы.

ЛЕЧЕНИЕ

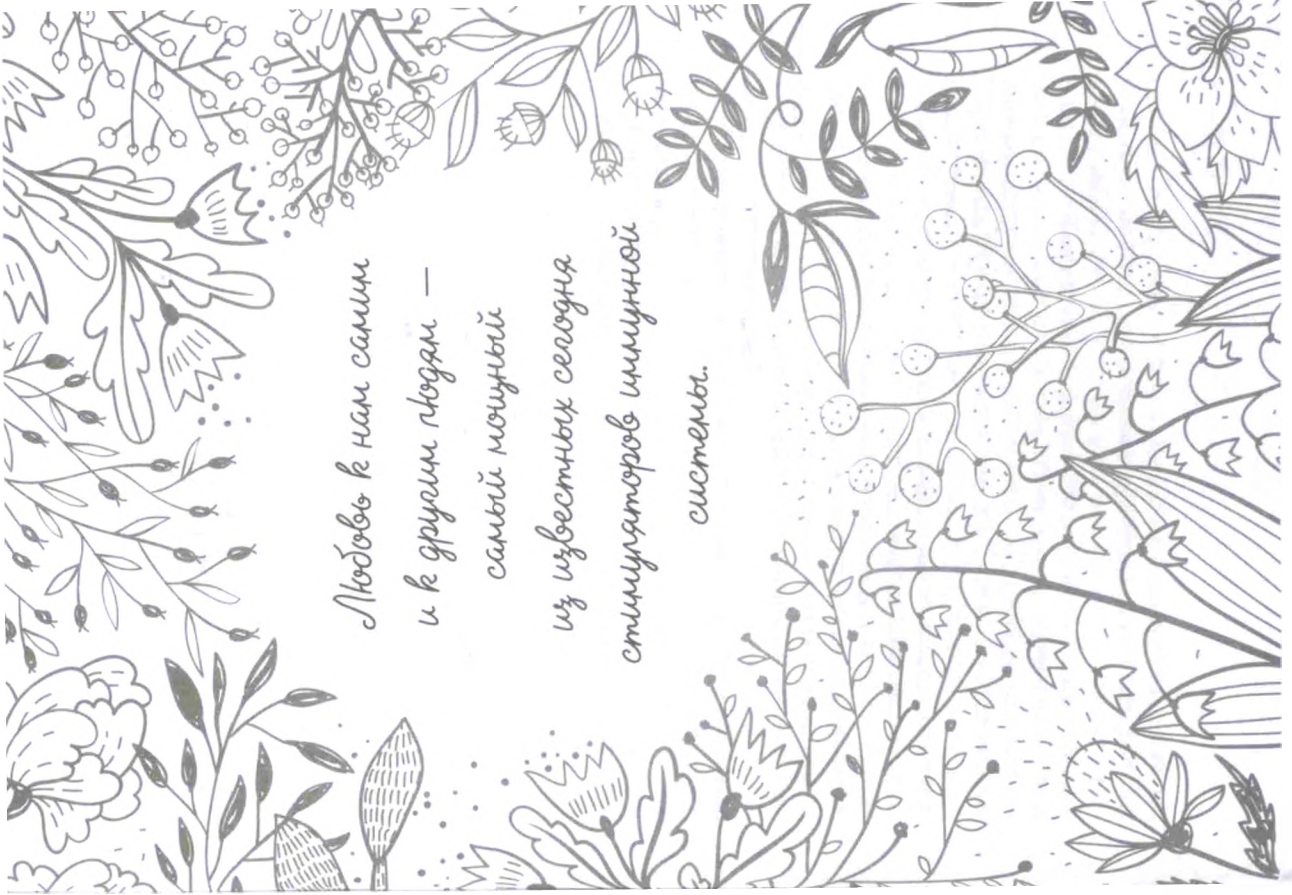
Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Сегодня я новый человек. Я расслабляюсь и освобождаю свои мысли от малейшего гнета. Ничто и никто не сможет расстроить меня или вызвать мое раздражение. Я спокоен. Я свободная личность, живущая в спокойствии духа, которое есть отражение моей любви к себе.

Я за все, что улучшит качество моей жизни. Я использую свои слова и мысли как инструменты, чтобы созидать свое будущее.

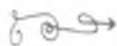
Я часто выражаю благодарность и ищу поводы, за которые могу поблагодарить. Я живу жизнью, полной благодарности. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!





Любовь к нам самим
и к другим людям —
самый мощный
из известных сегодня
стимуляторов иммунной
системы.



ИСЦЕЛЕНИЕ СЕМЬИ



Аффирмация:

Мы все — члены семьи, созданной любовью!



Я верю, что дети выбирают своих родителей и родители выбирают своих детей. Прожив одну жизнь, мы возвращаемся, чтобы продолжить свое духовное образование и рост. Мы снова и снова взаимодействуем с теми же самыми душами. Мы всегда работаем над новой гранью своего духовного развития. Если что-то осталось недоделанным в одной жизни, то будет предпринята попытка завершить это в другой.

Отсюда следуют интересные вопросы: «Какой выбор мы сделали перед этой последней реинкарнацией? Почему человек стал геем в этой жизни? Почему этот гей выбрал именно этих родителей? Почему эти родители выбрали (на космическом уровне) ребенка-гомосексуалиста? Каков урок, который они все должны усвоить? Почему ребенок решил реинкарнироваться в это определенное время, когда существует вероятность пережить такое испытание, как СПИД?»

Как мы справляемся с чувством вины из-за того, что отвергли ребенка, который «не такой, как мы» или у которого пугающая нас болезнь? Почему мы захлопнули двери в наши сердца? Что произойдет с теми, кого отвергли, и с теми, кто отверг? Какими будут их роли, когда они встретятся в новой жизни?

Легко отвергнуть то, чего ты боишься. Мы часто убегаем от проблем, хотя осознаем на глубинном внутреннем уровне, что когда-нибудь снова с ними

столкнемся. Мы затуманиваем свое сознание, волнуясь: «А что подумают соседи? Отвергнут ли они меня, если узнают о моей любви к ребенку, отличному от нас? Что для меня главное?»

Нет правильных или неправильных ответов на эти вопросы. Каждый ищет свой путь. Некоторые из нас пришли в этот мир, чтобы испытать гонения, боль, одиночество или болезнь. Но у нас есть все возможности для того, чтобы снова выбрать любовь и вырасти духовно. Я не верю, что нужно держаться за наш негативный выбор! Мы можем последовать сообщению своего сердца и переступить пределы любого негативного переживания.

СПИД КАК ПОДАРОК

Для родителей больных СПИДом эта болезнь — подарок. Она предоставляет им возможность проявить способность любить. Заглянуть за внешность, за то, что вы видите в теле, и выразить любовь, на которую вы способны. Семьи, открывающие сердца и объятия своим детям, сами переживают великое исцеление.

Самое важное, что вы можете сделать для детей, больны они или нет, — это безоговорочно их любить. Быть открытыми для общения, чтобы они могли рассказывать вам все, не боясь вашего неодобрения. Да, они отличаются от вас, а вы отличаетесь от них. Но вы можете и должны по-прежнему любить и поддерживать друг друга и духовно расти в процессе своих переживаний.

Когда я слышу, как родители жалуются, что их дети сейчас выросли и больше не звонят им, я думаю: когда же эти родители сами обрубали все связи с детьми? Достаточно лишь твердить ребенку: «Не говори так», «Не думай так», «Не делай так», «Не будь таким» — и он отдаляется от вас и будет оберегать от вас свою жизнь: когда нас осуждают за то, какие мы есть, мы перестаем общаться с этим человеком. Слишком многие семьи ограничивают свои разговоры едой и погодой: любой другой предмет обсуждения вызывает негодование. Это не лучший способ выразить свою любовь и радость.

Так же, как гомосексуалисты зачастую замкнуты, так и их родители часто ничего не говорят о том, что у них такие дети. Страдают и те и другие. Выйти из этого тупика и для детей, и для родителей означает позволить любви снова расцвести в их жизни.

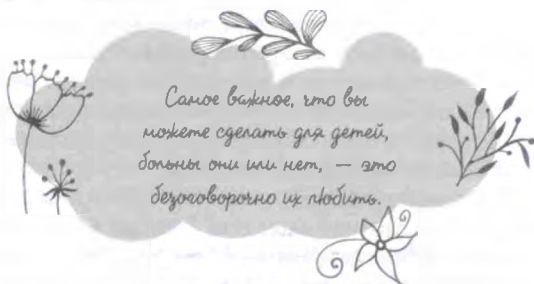
ИСТОРИЯ ЭНДРЮ

«Мне поставили диагноз “лимфома Беркитта”, “саркома Капоши”, а затем и СПИД 10 января 1984 года, и я сразу же прошел курс лечения в больнице. Сначала я пролежал там полтора месяца, после чего меня отпустили на два дня. Потом я снова лег в больницу на три недели, и в итоге за год я двенадцать раз побывал в больнице.

Мне провели химиотерапию против лимфомы. Некоторые из моих препаратов были еще на стадии разработки, например ПБ16 против саркомы Капоши, но они совершенно не помогли: я испытывал тяжелые побочные эффекты, такие как тошнота, выпадение волос, пигментация кожи, изъязвления во рту и на слизистых оболочках. Самым неприятным было хроническое подташнивание. Химические препараты действуют на быстрорастущие клетки, такие как раковые, но к ним ведь относятся и клетки кожи и желудка...

Сейчас мне существенно лучше, чем в прошлом году. В отношении лимфомы Беркитта у меня ремиссия с марта 1984 года. Я не проверял количество Т-лимфоцитов и не знаю, как у меня с этим обстоят дела, но количество белых кровяных телец в моей крови возросло, и мой онколог сказал, что если не учитывать трех зон поражения саркомой Капоши, все остальное благополучно.

Я не делаю ничего экстраординарного в питании — просто стараюсь есть здоровую пищу, которая снабдит меня всеми необходимыми микроэлементами. Я не принимаю мегадозы витаминов, я вообще решил не участвовать ни в какой лечебной программе — я просто слежу за тем, что ем. Я не фанатик и временами позволяю себе отбивную, но очень редко, потому что обнаружил, что чувствую себя не слишком хорошо после мяса с кровью. На данный



момент я знаю, что я ем и как себя при этом чувствую, и пытаюсь следовать правилам рационального питания.

Моя семья поддержала меня с самого начала болезни. Мама, как и мой бывший любовник, и многие другие, приходила ко мне в больницу каждый день. Меня посетили мой отец, мой отчим, и даже сестры приехали из северной Калифорнии.

Я прочитал книгу Карла Саймонта “Как снова стать здоровым”. Я принес ее своему врачу, и он сказал, что если меня интересует подобный подход, то он рекомендует мне посетить одно место в Санта-Монике: там располагается некоммерческая организация, созданная для поддержки онкологических больных.

Я поехал туда и жил там до апреля, пока не закончился мой курс химиотерапии. Потом я решил уехать, потому что остаться там означало для меня, по сути, “цепляться” за рак.

В это время я встретил хорошего друга, который отвел меня на семинары Луизы Хей. Я слышал об этой группе еще год назад от друга из Сан-Франциско, который подарил мне пленку “СПИД: позитивный подход”. Я гордился тем, что стал членом этой группы, хотя здесь не делалось ничего такого, чего бы я раньше не знал. Эти занятия просто укрепили мои представления о жизни и о нашей роли в ней, показали мне, как можно уничтожить болезнь, если прийти в полное согласие с душой и телом.

Что касается альтернативной медицины, то человек может делать что угодно, если он верит в это.

Еще я занимался рейки. После выхода моей статьи в журнале “Ньюсуик” со мной связался человек из Айовы. Он устроил марафон с пятью людьми разного уровня рейки, когда все одновременно работали надо мной в течение трех часов.

Рейки — это наука об энергии, действующей при наложении рук. Пока длился сеанс, я чувствовал себя очень расслабленным, однако через несколько часов у меня внезапно подскочила температура. Я испугался, но мне сказали, что подобное случается, когда человек получает очень много энергии, что и произошло со мной той ночью.

Я не говорю, что рейки — это панацея от всех бед. Возможно, она помогает не всем, но вы сами должны понять, хороша она для вас или нет».

Когда мать Эндрю решила выступить по телевидению и дать интервью журналам, чтобы поддержать своего больного сына, это стало исцелением

для них обоих. Эндрю получил сотни писем. Люди были тронуты выступлением его матери, которая сказала больному СПИДом сыну: «Я люблю тебя».

ИСТОРИЯ ХЕЛЕН-КЛЕР

Хелен-Клер по виду — типичная домохозяйка из Южной Калифорнии. Она также типичный пример того, как обманчива внешность. «Я сорок два года была директором детского сада и рано ушла на пенсию, потому что хотела заниматься другими делами. Я — президент общества “Питание для стариков” и член совета библиотеки. Одновременно я — инспектор государственной аттестационной комиссии, которая лицензирует медсестер, юристов, архитекторов и инженеров».

Хелен также преданная мать Эндрю, которому 10 января 1984 года поставлен диагноз СПИД, и в этой роли появилась на телевидении и дала интервью журналу «Ньюсуик».

«Энди почему-то никогда не думал о себе слишком хорошо. Он всегда был очень ранимым мальчиком. Его сестры-близняшки, которые на три с половиной года его старше, прекрасно учились и пользовались огромной популярностью, так что ему было тяжело за ними угнаться. Мне кажется, что, заболев, он приобрел некоторую уверенность в своих силах.

Я догадалась, что он гей, еще до того, как он мне об этом сказал. Я всегда считала, что это его право и его выбор, и это определенно не ухудшило наши отношения, хотя мне кажется, что он многое потерял, когда отказался от семьи и детей.

Одно время я боялась, что причина его сексуальной ориентации каким-то образом связана с моим поведением, и прошла курс психотерапии, чтобы избавиться от чувства вины. Сейчас я так не думаю. Я замужем за его отчимом уже двенадцать лет, и когда все это произошло, Энди обратился к нам. Он очень близок с отчимом. Его отец занят в киноиндустрии, они часто видятся, но их отношения не так близки, как у Энди с моим мужем.

Последний год был очень тяжелым для сына: авиакомпания, на которую он работал, обанкротилась, и ему пришлось уйти. Он также тяжело переболел гепатитом, и это наверняка имело прямое отношение к его заболеванию СПИДом. Я думаю, есть что-то внутри тебя, что делает тебя больным. Ваша иммунная система рушится, если вы эмоционально слабы, так что обычно

можно понять, когда все началось. Энди согласен со мной. Когда у него появились первые боли в желудке, он подумал, что это язва — результат стресса, вызванного внезапной потерей работы.

Мы знали, что у Энди СПИД, еще до того, как ему официально поставили этот диагноз, так как у него были все типичные симптомы иммунодефицита. Энди приехал к нам на Новый год. Он был в ужасной форме, хотя и отрицал это, и я поняла, что он болен. Я предложила ему, чтобы он на время переехал в Южную Калифорнию, что он и сделал. Здесь он пошел к врачу, и через несколько дней его положили в больницу.

Энди испытывал очень сильную боль, которая проходила только при приеме лекарств, и совершенно не думал, что у него СПИД. Из-за этой опухоли в животе он провел ужасающие шесть недель в больнице, так что когда я сказала ему о СПИДе, он удивился: “У меня СПИД?” Он был так потрясен, что заплакал. Я и не подозревала, что он ничего не знает... Мы долго говорили об этом, потому что он не мог вспомнить многое, что случилось в первые месяцы его болезни.

Друзья Энди прекрасно относились к нему и часто его навещали, но когда они уходили, он изливал на меня всю свою тоску. Умом я понимала, что я — единственный человек, с которым он мог поделиться своими переживаниями, но меня все равно ранило, что он всегда злой рядом со мной и веселый с друзьями.

Потихоньку ему становилось лучше: химиотерапия эффективна, когда на нее с самого начала идет положительная реакция. У Энди сразу же исчезла опухоль, которая до этого закрывала одну почку и вызывала страшную боль. Но потом он заболел грибковой пневмонией, а количество белых кровяных телец в его крови было так мало из-за СПИДа и химиотерапии, что у него буквально не осталось сил, чтобы бороться с новой болезнью.

Прежде чем Энди начал лечение, я спросила врача, каковы его шансы, потому что не хотела, чтобы он страдал попусту. Врач ответил, что, по его мнению, Энди справится. Поэтому, приняв решение, мы уже не оглядывались назад, и это была борьба до последнего.

Я с ужасом наблюдала за другим пациентом в больнице, которому становилось все хуже и хуже, пока он не умер. Его семья отказалась навещать его — по крайней мере до самых последних недель. Другой больной сообщил своей матери, что он пришел в больницу, чтобы умереть, а она сказала мне: “Он достаточно пострадал... Его тело изнашивается, и ему пора прекратить мучиться”.

Подобные мысли посещали и меня, когда в течение недели Энди рвало каждые полчаса. Это было ужасно, но даже тогда он не хотел сдаваться! Он боролся за то, чтобы вернуться к жизни, и ему это удалось: сейчас он уже шесть месяцев не принимает никаких лекарств, и я думаю, что в этом ему очень помогла Луиза Хей.

Энди отправился в “Велнесс Комьюнити” — группу по поддержке больных раком в Санта-Монике, но ушел от них, когда у него исчез рак. Мне кажется, что группа Луизы ему больше подходит. Луиза учит больных СПИДом любить себя и поднимать свою самооценку. У меня были похожие проблемы с самооценкой в жизни, поэтому я знаю, что это такое. После этого испытания я духовно выросла, хотя и ужасным способом — глядя на чужую боль. Я больше не волнуюсь по мелочам: я поняла, что многие вещи, которые раньше тревожили меня, вовсе не так уж важны. Я много времени провожу с Энди, и он помогает мне.

Я думаю, что смогу помочь своими советами многим людям. Я сделала все, что было в моих силах, и не чувствую за собой вины. Я слышала от психиатров, что многие матери считают, будто именно они в какой-то степени виновны в том, что их сыновья геи и больны СПИДом. У меня таких мыслей нет.

Я с оптимизмом смотрю в будущее. Энди отлично чувствует себя, у него были ангина и простуда, и он сам справился с ними. В последний раз, когда он обследовался, количество белых кровяных телец в его крови значительно увеличилось. Я не думаю, что Энди излечился от СПИДа, но он явно контролирует свою болезнь. Его иммунная система наконец заработала».

Последний совет от Хелен-Клер: «Вы не владельцы своих детей — вы их родители, но они вырастают и становятся независимыми личностями, и если вы не примете этого, то вы их потеряете. Я не понимаю, почему родители не могут принять свое собственное дитя таким, какое оно есть! Так много людей в группе и друзей Энди подходили ко мне и говорили: “Хотели бы мы, чтобы у нас были такие родители, как...” или “хотел бы я, чтобы мои родители принимали меня таким, какой я есть!”».

Самое тяжелое, что приходится пережить родителям, — это откровенные признания их детей о себе. В большинстве своем это просто очень тяжело, а в худшем случае может разрушить семью. Но это великий урок, как принять то, что ЕСТЬ, и принять как данное. И когда мы научимся принимать наших детей как самостоятельные уникальные существа, которыми они и являются, мы по-настоящему начнем любить их.



ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Я окружаю себя, моих друзей, мою семью и мой дом гармонией и любовью. Я позволю уйти любой мысли, которая ранит меня, даже если она пришла от тех, кого я люблю. Я выхожу за рамки ограниченного мышления тех, кого люблю, к новому чувству свободы. Я больше не подхожу со своими мерками к другим людям, и они свободны быть самими собой. Я отдаю другим то же самое, что хочу получить от них.

Любовь и понимание свободно перетекают между мной и теми, кого я знаю. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!

ГОМОСЕКСУАЛИСТ В СЕМЬЕ



Аффирмация:



*Мы благодарны особым,
драгоценным даром!*



«ВЫХОД НА СВЕТ»

Для гомосексуалиста крайне трудно рассказать своим родителям и членам семьи о своей атипичной сексуальной ориентации. Этот «выход на свет» требует огромного мужества, так как слишком часто решившегося на него встречают враждебность и положение изгоя. Безусловная любовь исчезает или затеняется фальшивой моралью или страхом перед тем, «что скажут люди».

Каждый человек на нашей планете — уникальное создание, пришедшее сюда, чтобы работать над своим духовным развитием. Мы не можем судить других, не мешая при этом своему собственному духовному росту. Если у родителей ребенок-гомосексуалист, значит, они сами выбрали его (на уровне души), чтобы поработать над уроком, заданием открыть свои сердца. Нельзя винить себя в сексуальной ориентации ребенка — надо научиться принимать его таким, какой он есть, — и любить его за это.

Намного легче быть откровенным с родителями, если вы честны сами с собой. Если мы чувствуем, что недостаточно хороши, тогда почти невозможно уговорить других принять нас такими, какие мы есть. Когда мы откровенны

в своей любви к себе, мы разговариваем с людьми, чувствуя в себе особую внутреннюю силу. Очень многие члены нашей группы поддержки еще не говорили родителям, что они геи и больны СПИДом.

Я часто слышу: «О нет, я не могу рассказать об этом моим родителям, они это не примут» или: «Это причинит им слишком сильную боль». Вы так несправедливы к родителям! В этих словах вы пытаетесь «прожить их жизнь» — настаиваете на том, что знаете точно, какие чувства они будут испытывать. Позвольте же им самим жить своей жизнью. Как они смогут вырасти духовно, если вы отказываете им в этом переживании? Сказать кому-то, кто вы есть на самом деле, не означает причинить тому человеку боль: если они решат, что их оскорбили, это будет их собственный выбор. Но ведь есть и другие чувства, кроме чувства оскорбленности. Позвольте им выбирать самим!

В нашей группе мы предлагаем человеку, который собирается «открыться», некоторое время попрактиковаться перед зеркалом. Выберите родителя, с которым вам сложнее всего разговаривать, и представьте перед зеркалом ваш разговор с ним/ней. В первый раз вас могут переполнять эмоции, но ведь вы всего лишь сидите перед зеркалом... Во второй раз это пройдет уже менее болезненно, а если практиковаться ежедневно, то с каждым разом вам будет все легче и легче. И когда в конце концов наступит время визита или телефонного звонка, вы обнаружите, что каким-то дивным образом взаимоотношения между членами вашей семьи стали более теплыми, чем вы ожидали.

Начните со слов: «Мама (или папа), есть кое-что, что я хочу тебе сказать». Затем расскажите, кто вы есть. Можете добавить: «Я боялся говорить об этом раньше, потому что...» Скажите, чего вы хотите от них. Не говорите: «Я не хочу, чтобы вы отвергли меня» — лучше замените это на «Я хочу, чтобы вы любили, принимали и поддерживали меня». С каждым днем вам станет все яснее, что именно вы хотите сказать. Посылайте родителям любовь всякий раз, когда думаете о них, а в промежутках между этим работайте над любовью к себе.

Если после вашего рассказа родители разгневаются, помните, что это их первая реакция. Дайте им немного времени, чтобы остыть, «переварить» услышанное... Как любящие родители, они, возможно, уже давно подозревали КОЕ-ЧТО, поэтому позвольте им быть теми, кто они есть, так же как вы хотели бы, чтобы они позволили вам быть тем, кто вы есть. Продолжайте посылавать им свою любовь и твердите себе, что «у вас замечательные, полные любви отношения с семьей». Как мы выяснили, подобная «работа в уме» очень эффективна: внутрисемейные отношения улучшаются, а иногда даже происходит

внезапный поворот на сто восемьдесят градусов. Любовь реально существует, и вы можете им ее найти!

Если вы все-таки столкнулись с тотальным отрицанием вас — создайте себе свою собственную семью из людей, которые вас любят. Если вас никто не любит — начните любить себя сами. Найдите или создайте группу поддержки. Такие группы становятся заменителями семьи. Помните, что все, что вы отдаете, возвращается к вам.

Сколько людей — столько и возможных реакций. Множество геев, которые никогда не открывались перед родителями, сейчас получили возможность сказать: «Эй, мама и папа, я гей и у меня СПИД, и мне нужна ваша любовь и поддержка!» Некоторых людей отвергли, другие же встретились с удивительной реакцией невероятной любви.

Если родители реагируют с гневом и отрицанием, причина кроется в их страхе. Когда пресса и телевидение несут сообщения о СПИДе как о всеобщем проклятии и трагической судьбе, неудивительно, что плохо информированные люди реагируют таким образом: это естественный защитный механизм, если уж на то пошло.

Неважно, как на ваше признание отреагировали родители, в ваших интересах благословить их любовью. Повторяю: что бы вы ни отдавали, оно вернется к вам. Поэтому нет смысла гневаться, так как это не излечит ситуацию. Огромный урок для людей со СПИДом — обнаружить целительную силу любви.

Я вовсе не предлагаю вам превратиться в «мальчика для битья» — я просто говорю: «Не тратьте свое драгоценное время на погружение в гнев и злость! Каким бы оправданным это ни казалось, ваши злые мысли только нанесут вред вашему же организму. Они не стоят того!»

Дайте родителям время передумать! Держите двери в понимание открытыми. Дайте им шанс заново полюбить вас!

ИСТОРИЯ ДЖЕФФА

Джефф, медбрат по профессии и один из молодых красавчиков в нашей группе, столкнулся с большими трудностями во время лечения. Он страдал от различных инфекционных заболеваний, но ему еще не был поставлен диагноз СПИД. Джефф был очень скрытным человеком и часто испытывал гнев по отношению к своей семье, особенно к отцу.

Затем ему поставили диагноз СПИД. Это было одним из самых значительных переживаний в его жизни, оно позволило ему собрать волю в кулак и принять решение держаться своей программы исцеления.

Первое, и самое сложное, что надо было сделать, — это открыться семье. Он позвонил своей матери и сказал: «Я делаю это не для того, чтобы причинить тебе боль, но я знаю, что пять процентов больных СПИДом геев, которые хорошо себя чувствуют, были откровенны со своими семьями, а я хочу жить! Мама, я хочу, чтобы ты знала, что я “голубой” и у меня СПИД!»

Его мать приняла это на удивление хорошо. Затем Джефф обзвонил всех членов своей семьи (которых насчитывалось двадцать восемь человек) и сообщил еще и им. Когда он закончил, то чувствовал себя так, словно с его плеч свалилась многотонная глыба. Сейчас он выглядит намного лучше. Он держится программы своего лечения до последней буквы. Он не ест ни грамма того, что не включено в режим его питания. Его способности к любви растут день ото дня. Джефф явно поправляется, и это очень отрадно видеть.

Тем, кто еще не открылся своим родственникам, мы советуем разговаривать с матерью или отцом перед зеркалом. Посмотрите в зеркало и скажите: «Мам, я хочу тебе сказать кое-что...» И всегда заканчивайте так: «Мне по-настоящему нужны твои любовь и одобрение!»

Любовь и одобрение — это то, что мы хотим получить от других людей. Занимайтесь этими упражнениями каждый день несколько недель или месяцев — и обязательно произойдет какой-то позитивный сдвиг: каким-то образом другой человек изменит свое излучение.

Подобный подход позволит вам окунуться в пространство, заполненное любовью. Затем вы или напишете письмо, или позвоните, или приедете в гости — как вам будет удобнее. И встреча будет более искренней и полной любви, чем в прошлом. Мы в состоянии открыть любящее пространство наших сердец для каждого члена семьи!

ИСТОРИЯ ЛЮКА

Люк — красивый молодой человек, который родился среди мормонов, верящих, что гомосексуализм — грех. Семья Люка принадлежит к старейшинам, и это сделало его положение еще более сложным. Он начал с того, что стал

каждый день посылать им любовь и прощать их за все их и его собственные прошлые ошибки.

Это заняло у него несколько месяцев. Он представлял себе, как его семья окружена светом любви, и как они принимают его, Люка, с расprostертыми объятиями. Затем в один прекрасный день ему позвонили его дядя и тетя, которые сказали, что не все члены семьи враждебны к гомосексуалистам, и не против ли он, чтобы они устроили ему день рождения. Он сказал: «О нет, не против!», и приехали восемь членов его семьи — все убежденные мормоны. Он пригласил восемь своих близких друзей и меня в том числе. Этот праздник прошел в незабываемой атмосфере любви и поддержки.

Чем больше мы отдаем любви, тем больше учимся ее отдавать, тем больше получаем ее сами. В тот вечер любовь вернулась к Люку, усиленная десятикратно. После ужина мы все пели. Это был очень целительный вечер. Мы даже сели на пол вокруг Люка и положили руки ему на плечи, посылая ему любовь и целительную энергию.

Тот вечер объединил родственников так, как этого не случалось раньше. Сейчас Люк «работает» над оставшимися членами семьи, и только вопрос времени, когда они откроют ему свои сердца.

Иногда очень трудно дарить любовь, когда ты натыкаешься на стены или сталкиваешься с гневом. Однако продолжайте заниматься этим, и мало-помалу люди начнут отвечать вам. К настоящему времени мы помогли открыть много сердец.

Вы знаете, каким совершенством вы были в детстве? Дети не должны что-то делать, чтобы стать совершенством — они уже есть совершенство и ведут себя так, словно знают об этом. Дети знают, что они — центр Вселенной. Они не боятся просить желаемое и непринужденно выражают свои чувства. Когда ребенок сердится, об этом тут же узнаете и вы, и все ваши соседи, а от его улыбки становится светлее в комнате. Дети всегда полны любви!

Младенец умрет, если не получит любви. Когда мы вырастаем, то учимся обходиться без нее, но дети этого не потерпят. Они также любят каждый орган своего тела. У них нет стыда или чувства вины.

И вы когда-то были таким. Мы все были такими. А потом мы стали прислушиваться к взрослым вокруг нас и отрицать свое собственное величие...

Вы не то, что о вас думают ваши родители, вы не то, чем клеймили вас общество. Возможно, общество и даже семья проклинали вас, но вы-то сами не занимайтесь этим! Эти мнения — результат давно бытующих представлений.



Единственное, что вам надо действительно изменить, — это СИСТЕМУ СВОИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ!

Сейчас на моих семинарах встречаются и гомосексуалисты, и гетеросексуалы, и больные СПИДом. Я открыто говорю с ними о том, как можно и как нельзя заболеть СПИДом, позволяя людям вслух высказывать свои страхи. Через несколько часов беседы большая часть этих страхов исчезает. Люди видят, что геи похожи на них самих, и открывают им свои сердца. Те же, кто больше всех зашорен и напуган, почти всегда к концу семинара становятся теми, кто больше всех хочет помочь больным. Любовь лечит, и я наблюдаю это снова и снова! Любовь лечит сердца, а это именно то, что нуждается в исцелении. Все остальное произойдет своим чередом.

СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ В СЕМЬЕ

Когда мы были очень маленькими, мы учились судить о себе и о жизни по реакциям взрослых вокруг нас. Таким образом, если вы живете с людьми, которые очень несчастливы или напуганы, постоянно испытывают вину или гнев, тогда и вы узнаете много плохого о себе и о мире. «Я всегда все делаю плохо»; «Тут моя вина»; «Если я злюсь, то я плохой человек».

Когда мы вырастаем, мы обычно подсознательно стараемся воссоздать эмоциональное окружение нашего детства. Это не хорошо или плохо, правильно или ошибочно, это то, что, по нашему мнению, является нашим «домом». Мы также стараемся воссоздать в наших личных отношениях те отношения, что

были у нас с матерями или отцами, или те, что существовали между ними. Подумайте, как часто ваш любовник или начальник поступает «точь-в-точь» как ваши мать или отец!

Мы относимся к себе так, как к нам относились родители: таким же образом ругаем и наказываем себя. Можно даже услышать в уме слова, которые они говорили... Соответственно, любим и поощряем себя мы так же, как нас любили и поощряли в детстве.

«Ты никогда не делаешь ничего путного»; «Это все твоя вина»; «Ты плохой человек»... Как часто вы говорите это себе? «Ты замечательный!»; «Я люблю тебя!»... А как часто вы это себе говорите?

Давайте не будем винить наших родителей. Все мы жертвы других жертв, и они не могли научить нас тому, чего не знали сами. Если ваша мать не знала, как любить себя, или ваш отец не знал, как любить себя, они не могли передать это вам. Они делали все, что могли, когда учили вас, детей. И если им приходилось ломать себя, подстраиваться под определенные стандарты, чтобы порадовать своих родителей, они будут ожидать и от вас того же. Коль скоро вы хотите лучше понять своих родителей, поговорите с ними об их детстве до десятилетнего возраста, и если вы будете слушать их с сочувствием, то поймете, откуда взялись их страхи и комплексы. Они были когда-то такими же напуганными, как и вы сейчас. Но когда вы откроете свое сердце для любви, они смогут благодарно последовать за вами.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Не у всех есть такая особенная семья, как у меня, и такие возможности открыть свои сердца, как это делают у меня в семье. Мы не ограничены пред-рассудками соседей или общества — мы выше этого! Мы — семья, которая выросла из любви, и с гордостью принимаем к себе каждого человека.

Мы все необыкновенные и все достойны любви. Я люблю и принимаю каждого члена моей замечательной семьи, а они в ответ любят и обожают меня. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!

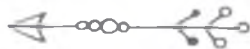
Глава 16

ВЫБИРАЯ НАШИХ РОДИТЕЛЕЙ



Аффирмация:

Я делаю свой выбор с любовью
и приспущиваясь к своей внутренней
мудрости!



НАШ ВЫБОР

Я верю, что мы выбираем своих родителей. Каждый из нас решает возродиться на этой планете в определенном месте и в определенное время. Мы приходим сюда, чтобы выполнить особое задание, которое продвинет нас по нашему духовному эволюционному пути. Мы выбираем свою сексуальную ориентацию, цвет кожи, страну, а затем оглядываемся в поисках родителей, которые лучше всего подходят для выполнения того задания, над которым мы будем работать в этой жизни. Мы выбираем их потому, что они прекрасно нам подходят. Они — самая подходящая вам пара, настоящие специалисты в том, что вы выбрали для познания и эволюции.

Да, мы выбираем подходящих нам родителей, иначе нас не было бы здесь. Если мы и ошибаемся в выборе, то очень скоро, очень рано покидаем нашу планету. Мне кажется, именно в этом причина появления мертворожденных детей и «синдрома внезапной детской смертности»: или душа вернулась слишком рано, или произошла ошибка в выборе родителей.



Мы закладываем свою систему ценностей в раннем детстве, а затем движемся по жизни, создавая себе переживания, которые идеально соответствуют нашим представлениям о ней. Оглянитесь на свою жизнь и обратите внимание на то, как часто вы сталкиваетесь с одними и теми же или сходными событиями. Вы сами воссоздаете их вновь и вновь, потому что они отражают что-то в вашем характере. Неважно, как долго мы решали какую-то проблему, какой степени сложности она была или как к нам отнеслась жизнь, — помните, что любые негативные обстоятельства, которые существовали в прошлом, могут быть изменены сейчас.

Мы пришли на эту планету, но перед этим выбрали задание, которое нам предстоит на ней выполнить. И неважно, как мы к этому подойдем, — «объектом исследования» всегда является любовь: насколько сильно сможем мы любить себя, несмотря на все остальное, что мы создали в нашей жизни? Первое, что мы делаем, после того как поставили себе задание, — это выбираем свою сексуальную ориентацию, пол. Какой она будет на этот раз? Будем ли мы женщиной, потому что это предполагает определенные переживания, или станем мужчиной, так как это уже другой опыт? Выберем ли мы положение гетеросексуалов, что влечет за собой одни события, или станем гомосексуалистами, что предполагает совсем другие?

А потом, как я думаю, мы выбираем цвет кожи и решаем, где появимся на свете. Если мы родимся в Африке, то нас ждут совершенно иные обстоятельства жизни, нежели если бы мы появились на свет в Ливерпуле, Австралии или на Аляске.

После того, как мы все это решим, мы внимательно оглядываемся в поисках «правильных» родителей. Я знаю, что большинство из нас, когда вырастают, укоризненно смотрят на своих родителей и говорят: «Это ты виноват в том, что...» Но мне кажется, мы выбираем именно их, потому что именно они подходят нам больше всего. По той же причине они выбирают нас.

Если у родителей появился гомосексуальный ребенок, они выбрали его потому, что это дает им возможность открыть свои сердца: как сильно они смогут любить, невзирая на то, что говорят соседи? Вообще, то, что говорят соседи, кажется очень важным на этой планете. И не имеет значения, о каком обществе идет речь: самое главное — «что скажут соседи»!

Как сильно мы готовы любить? Как сильно мы хотим быть искренними, любить и принимать тех, кто мы есть на самом деле? Все эти вопросы — основа нашего духовного роста. Наши переживания не хорошие и не плохие — это просто опыт жизни, который выбрала наша душа.

И поэтому люди так часто сердятся, когда им говорят, что они сами выбрали своих родителей. «Этого не может быть. Я ни за что не стал бы выбирать таких людей!» Но я-то знаю, что это именно так, потому что прошла через нечто подобное. Если бы вы ошиблись в выборе своих родителей, вы покинули бы нашу планету очень рано, еще до конца первого года жизни, может быть, даже в течение нескольких часов. Но раз вы здесь, значит у вас самые подходящие на эту жизнь родители. И каким бы ни был ваш жизненный «урок», вы будете учить его вместе с ними!

ПОЕЗДКА В ОТПУСК ДОМОЙ

Время отпусков всегда было самым напряженным в моей практике: на поверхность выплывают старые обиды, растет страх перед посещением родительского дома... У человека, больного СПИДом, эти страхи только усиливаются, и счастливое в прошлом время отдыха сейчас может стать для него



временем боли и одиночества. Я обязательно посещаю больницы на День Благодарения и Рождество — самые тяжелые дни для тех, у кого СПИД. Нам всем нужны любовь и поддержка.

Вам будет легче ездить домой, если вы позволите своей семье быть теми, кто они есть. Не пытайтесь переделать их! Вы же не любите, когда они пытаются изменить вас... Оставьте их в покое — просто меняйтесь сами и любите себя. Это и без того тяжелая работа. Если вы действительно хотите изменить их, измените сначала себя.

Мы всегда хотим, чтобы наша семья простила нас и любила такими, какие мы сейчас, но слишком часто сами мы отказываем близким в подобных чувствах. Если наше детство было болезненным, нам трудно простить, и мы ограничиваем свой духовный рост, держась за прошлое. Мы возвращаемся в пятилетний возраст вместо того, чтобы жить в настоящем; забываем, что все люди всегда делают только то, что они могут, прикладывая знание и мудрость, которыми они обладают на каждый данный момент. Люди, которые ведут себя плохо, — это люди, которых научили быть такими. Они просто не знают, как вести себя иначе! Ваш гнев не изменит их: они будут в ответ на него такими же упрямыми, как и вы. А вот любовь и прощение творят чудеса!

Аффирмация: «Я хочу простить тебя, и я освобождаю себя» меняет ситуацию в корне. Потому что, когда вы прощаете их, вы освобождаетесь. Этот вид умственной работы исцелит даже самых твердолобых членов семьи. Попробуйте, вы же ничего не теряете!

Возвращение домой на каникулы будет более приятным, если вы не станете ничего ждать. Просто принимайте каждое мгновение как данность, любите себя в присутствии семьи, повторяйте аффирмацию: «Я люблю и принимаю себя», или «Мне комфортно и спокойно, и меня всегда любят, что бы ни произошло». Пусть так оно и будет. Если вы столкнетесь с их временным бешенством, любите себя настолько, чтобы на какое-то время уйти от них. Не ожидайте того, что было в прошлом. Сейчас все по-другому. Найдите время, чтобы отдохнуть и накормить себя. Проследите, чтобы вы получали пищу, которая требуется вашему организму, даже если вам придется везти ее с собой, — ваше здоровье важнее, чем правила приличия. Вы можете всегда сказать: «Мой врач говорит, чтобы я ел только это», — люди обычно уважают подобные авторитеты.

Помните, каждая проблема, которая возникла у вас с вашей семьей, может быть связана с дефицитом любви и прощения. Возвращение домой может

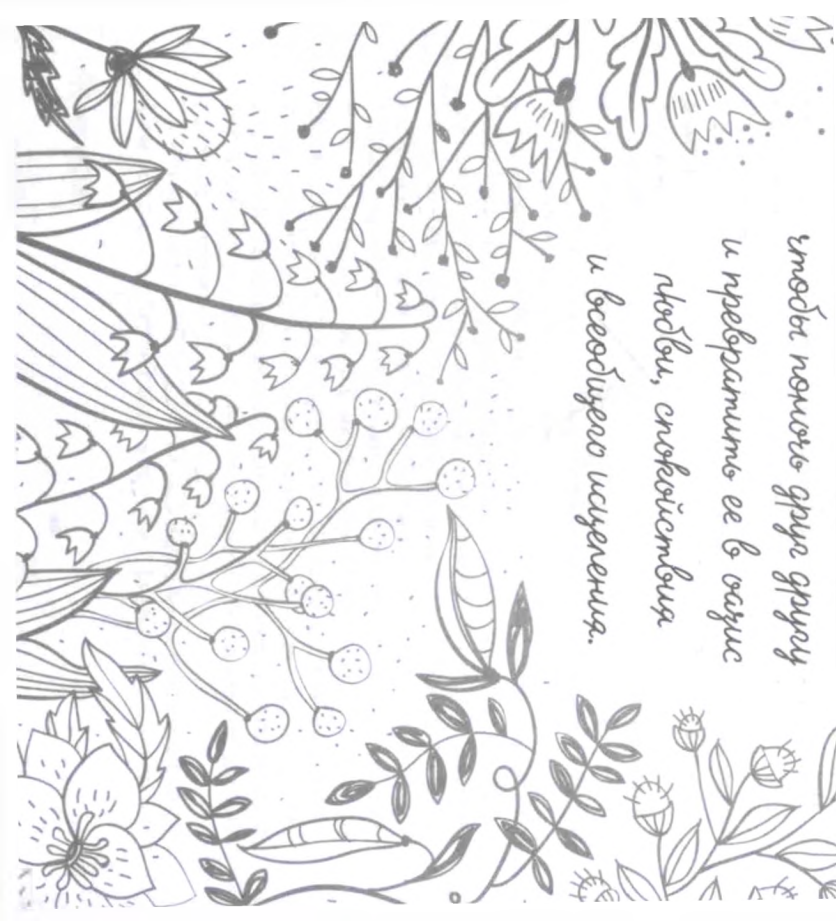


стать для вас временем, полным радости, если вы сможете усвоить этот урок. Когда мы прощаем и любим, мы обретаем внутреннее спокойствие.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Я выбрал своих родителей давным-давно, потому что знал, какую важную роль они сыграют в моем духовном росте. Я знаю, что и они выбрали меня с той же целью. Мы работаем над нашими жизненными заданиями, любя друг друга, насколько можем в каждый данный момент. Мы единое целое с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!



иногда невесты прячут пряжу
и перепаривают ее в сауне
и подают, украшенную
и бросают на землю.



Мои цыганочка и я

арнои нарарне гур маро,

Глава 17

НАША СЕКСУАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ



Аффирмация:

Я спокойно отношусь к своей сексуальной ориентации!



Когда общество убеждает нас в том, что мы плохие из-за того, что мы собой представляем или как себя выражаем, становится очень тяжело жить в нем. Люди затаиваются или прикидываются кем-то еще, чтобы доставить удовольствие другим. Но это не помогает и всегда разрушающе действует на личность.

В гомосексуальном сообществе мы имеем большую группу мужчин и женщин, которым твердят, что они плохие или недостаточно хорошие, и таким образом наносят непоправимый вред их здоровью.

Когда ребенок растет, он развивает свое собственное, данное небесами, уникальное сексуальное поведение. К несчастью, определенные естественные и нормальные сексуальные чувства индивидуумов были подвергнуты осуждению. Слишком часто родители говорят, что быть гомосексуалистом — позор, поэтому дети начинают скрывать свои сексуальные предпочтения. А с этим закладывается и растет в них чувство стыда и вины.

Большинство людей не понимает, что сексуальность нельзя изменить по собственному желанию: если гетеросексуалу сказать, что он должен стать гомосексуалистом, чтобы быть принятым в обществе, он не сможет этого сделать. Однако почему-то подобные суждения вполне обычны применительно к геям...

Когда же мы наконец поймем, что целью нашей общей жизни является безусловная любовь? Нет людей, которые хуже или лучше других,— мы все есть то, что мы есть на пути духовного развития. Предубеждения только тянут нас назад в нашей духовной эволюции.

Сексуальная ориентация — временное явление, выбранное только на эту жизнь. Я считаю, что мы время от времени возвращаемся на Землю, чтобы набраться жизненного опыта. Мы возрождаемся белыми, черными и желтыми, гетеросексуалами и гомосексуалистами, богатыми и бедными, умными и глупыми, красивыми и уродливыми, могучими и слабыми. Поэтому для меня все эти предубеждения очень глупы, так как если вы еще не побывали в определенной ситуации до настоящего времени, то рано или поздно вы окажетесь в ней.

Сейчас у нас есть группа в большинстве своем молодых юношей и девушек, которые в прошлом должны были тщательно скрывать, кто они такие, и делать вид, что они совсем другие. В последние несколько лет произошло ослабление гонений на гомосексуалистов, и они смогли «открыться» в определенных районах некоторых городов. Разумеется, эта внезапная свобода после долгих лет гнета привела к несколько необузданному поведению.

Когда какая-то группа людей долгое время подвергается гонениям, то после снятия давления они чаще всего ведут себя слишком шумно. Поэтому когда гомосексуалисты обнаружили, что могут «выйти на свет» и открыто заявить о себе, они слегка сошли с ума от этой свободы.

Они увлеклись не слишком здоровым образом жизни, потому что так долго им «не позволяли» следовать своим инстинктам. Сейчас настало время сексуальному маятнику качнуться в сторону равновесия.

ВИНА И СЕКСУАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ

Когда я говорю о чувстве вины, я не имею в виду, что для нее есть какая-либо причина. Особенно когда дело касается нашей сексуальной ориентации. Неважно, что говорят остальные, неважно, какими бы они ни были авторитетами, неважно, сколь «недостойными» они вас считают,— все это никак не относится к вашей жизни.

Просто на секунду попробуйте представить себе необъятность Вселенной. Она за пределами нашего понимания. Даже наши лучшие ученые с самым современным оборудованием не могут измерить ее границы. Внутри этой Вселенной

существуют миллионы галактик. В дальнем углу одной из этих небольших галактик есть небольшое Солнце. Вокруг него вращаются несколько планет, в том числе и планета Земля.

Мне трудно представить, чтобы тот необъятный, невероятный Разум, который создал эту Вселенную, был обеспокоен моими гениталиями.

И все же многим из нас вбивали эту «мысль» в голову, когда мы были детьми. Мы должны отказаться от глупых, устаревших представлений, которые не поддерживают нас. Я не сомневаюсь, что даже наши представления о Боге должны быть теми, которые ПОМОГАЮТ нам. Существует так много разных религий. Если вы воспитаны в той, которая говорит, что вы грешник и распоследний червь, вы можете выбрать другую. Если ни одна из современных религий вас не устраивает, создайте свою, новую! Помните: всякая современная религия была создана кем-то, кто был не удовлетворен существующими. У этих людей тоже были свои мысли о Боге и Вселенной, и они смогли собрать вокруг себя единомышленников.

ПОНИМАЯ СВОЮ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Недостаточно просто учить детей в школах механизму разделения полов: нам нужно на очень глубоком уровне объяснять детям, что их тела, их половые органы и их сексуальность несут с собой радость жизни. Я верю, что люди, которые любят себя и свои тела, никогда не причинят боль себе и другим.

Сексуальная революция и движение за освобождение женщин принесли с собой много перемен. Происходит сближение полов. Мы обнаруживаем, что большинство наших различий связаны с культуральными и социальными особенностями, а не с физическими или умственными. Сейчас все больше и больше женщин на планете примеряют на себя традиционно мужские профессии и роли. Многие мужчины также получили возможность попробовать то, что испокон веку считалось лишь женской работой.

Я не призываю к тому, чтобы все вокруг все время занимались сексом,— я просто говорю, что некоторые из наших постулатов бессмысленны, и поэтому многие люди нарушают их и становятся лицемерами.

Когда мы освобождаем людей от сексуальной вины и учим их любить и уважать себя, они относятся к себе и другим с радостью и добром. Причина, по которой сейчас так много проблем с сексуальным насилием, в том, что

многие из нас страдают от ненависти и презрения к себе и, как следствие, плохо обходятся и с собой, и с другими.

Я никоим образом не пытаюсь вызвать у кого-то чувство вины. Однако надо открыто говорить о том, что должно быть изменено, чтобы все в наших жизнях было наполнено любовью, радостью и уважением. Пятьдесят лет назад почти все геи скрывали свои сексуальные предпочтения, а сейчас они смогли занять свои ниши в современном обществе, где могут быть относительно искренними. Обидно, что многие из них причиняют так много боли своим же «голубым» собратьям. Достоинно осуждения отношение некоторых гетеросексуалов к гомосексуалистам, но настоящая трагедия в том, как многие гомосексуалисты относятся к себе подобным.

Причиной для изгнания партнера или члена общины может стать старость или уродливая внешность, а ведь те, кто так поступает, выказывают этим неуважение к себе и своей общине.

Другой способ проявить свое неуважение — через секс. Яростные, временами грубые действия направлены против партнера. Или же часто практикуется анонимный, беспорядочный секс. На самом деле секс — это физическое проявление наших эмоциональных переживаний. Почему же мы так часто хотим, чтобы он выражал ненависть, страх и злобу?

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

Забота о безопасном сексе столетиями оставалась прерогативой женщин, и только сейчас мужчины, особенно гомосексуалисты, впервые осознали ее важность. А сколько раздается жалоб и стенаний! Когда тело находится на пике страсти, оно не хочет прислушиваться к инструкциям мозга, говоря: «Не сейчас!» или «Не так!»

Один из членов нашей группы задал однажды такой вопрос: «Что сказать человеку, который отказывается пользоваться презервативом?» Он спросил то же самое у женщин на своей работе, зная, что они много раз сталкивались с подобной ситуацией. Ответ, как правило, связан с вашей самооценкой: если вы любите и высоко цените себя, вы откажетесь в этом случае заниматься сексом; если же вы не думаете о себе, то скорее всего «сдадитесь» в надежде, что «пронесет». Как сильно вы любите себя? Допустите ли вы насилие над собой? Ответ станет отрицательным, когда вырастет ваша любовь к себе.



Безопасно ли такое простое действие, как поцелуй? К сожалению, мы никогда не знаем, нет ли у нашего партнера пореза во рту или кровоточащих десен. Так как ученые еще не выяснили, может ли передаваться вирус СПИДа через поцелуй, лучше научиться другим формам поцелуев — например, в щеки и шею.

Безопасный секс заставляет людей быть изобретательнее. Мужчины обычно всегда имели больше сексуальных партнеров, чем женщины. Некоторые мужчины предпочитают иметь множество партнеров, чтобы удовлетворить свое тщеславие, а не для того, чтобы получить радость. Я не думаю, что плохо иметь нескольких партнеров, так же как может быть вполне оправданно редкое употребление алкоголя или легких наркотиков. Однако если человеку требуется несколько партнеров лишь для того, чтобы поднять уверенность в себе, тогда это становится разрушительным. Такой человек должен измениться.

СТАРЕНИЕ

В гетеросексуальном обществе многие женщины боятся старения. Причина тому — в предрассудках, которые твердят о победоносности юности.

Для мужчин это не так страшно, потому что старость часто приносит им уважение и почет.

Совсем иное дело для мужчин-гомосексуалистов, так как они создали культуру, которая сконцентрирована на юности и красоте. Однако даже в юности всего лишь некоторые из них отвечают общепринятым канонам красоты. А когда так много внимания уделяется физическому совершенству, то чувства внутри полностью игнорируются. Если вы немолоды и некрасивы, то вас словно и не замечают. Берется в расчет не личность, а тело.

Подобные представления — позор для гомосексуалистов. Это еще один способ сказать: «“Голубой” — недостаточно хороший человек».

Слишком часто мужчины-гомосексуалисты чувствуют, что, постарев, они станут нежеланными. Уж лучше уничтожить себя — и многие ведут разрушительный образ жизни, а другие заболевают СПИДом.

Мы установили такие глупые правила: мы назвали старость преступлением. Мы отвратительно относимся к нашим старикам, не понимая, что в свое время к нам будут относиться так же. Неудивительно, что мы со страхом глядим на первую морщину или седой волос, видя в этом начало конца. Когда-то некоторые молодые люди считали, что старость начинается около тридцати лет. Затем они повзрослели и изменили свое мнение. Все мы каждый день становимся старше, и каждый возраст имеет свои ценности.

В культуре гомосексуалистов излишнее поклонение молодости и красоте и отрицание старости только усложняют жизнь людям. Если человек красив, когда он молод, то им восхищаются. Те же, кто не столь привлекателен, чувствуют себя лишними. Но даже красавцы стареют, и их старые поклонники уходят к более молодым и привлекательным. Мы создали так много способов сказать себе: «Ты недостаточно хорош»!

Когда мы боимся постареть, мы фактически говорим: «Я ничего не стою, важно только мое тело». Тело меняется — только посмотрите, как оно трансформировалось с тех пор, как вы были ребенком! А наш дух, наша сущность переходит из одной жизни в другую. Только мы сами можем осознать значение нашей личности!

Бояться постареть — значит только ускорить процессы дряхления. Когда мы отрицаем какую-либо часть себя, мы создаем еще больше ненависти к себе. Мы же можем наслаждаться жизнью в каждом возрасте. И, разумеется, мы должны относиться к старикам так, как мы бы хотели, чтобы относились к нам, когда мы достигнем их возраста.

Больные СПИДом также не могут избежать старости. В моей личной практике я часто видела, как больной СПИДом старел на несколько десятилетий всего за пару месяцев. Но СПИД — не выход. Только любовь к себе в любом возрасте откроет двери радости.

УСТОЙЧИВЫЕ СТЕРЕОТИПЫ НЕГАТИВНОГО СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Подобное поведение может только вызвать у нас чувство вины — неважно, сколько человек побывало у нас в постели. Вообще, частая смена партнеров может быть очень деструктивной как для тех, кто дает, так и для тех, кто получает: это еще один способ избежать настоящей близости.

Мне кажется, что садомазохистская практика имеет больше отношения к гневу на родителей, особенно на отца, чем к сексуальности. Это игра в то, как «отомстить». Один — ребенок — умоляет: «Пожалуйста, папочка, не наказывай меня, я обещаю быть послушным и хорошим! Пожалуйста, люби меня!»; другой — взрослый — отвечает: «Ты проклятый ублюдок, я покажу тебе!»

Я заметила, что когда люди начинают больше любить себя, они отходят от подобных занятий, несущих разрушение обеим сторонам. Когда мы по-настоящему любим себя, мы не можем причинить себе боль и не можем причинить боль другому человеку.

ХЕЙ-РЕЙД ПО СЕКСУ И СЕКСУАЛЬНОСТИ. ИСТОРИЯ ЛУИ НАССАНЕЯ

«Мысли о сексе и сексуальности очень важны для людей со СПИДом. Когда почти четыре года назад мне был поставлен диагноз, первое, о чем я подумал, было: “А могу ли я теперь вообще заниматься сексом? Разве не секс создал мою болезнь? Достоин ли я того, чтобы заниматься сексом?” К тому времени я три месяца встречался с одним парнем. Через неделю после того, как мне поставили диагноз, я решил расстаться с моим другом.

Я подумал, что если поправлюсь, то мне больше никто не будет нужен рядом. И если я собираюсь работать над своей болезнью, я должен делать это в обществе одного только Господа Бога. Я не хотел, чтобы меня отвлекали телефонные звонки, я не хотел волноваться о свиданиях по выходным. Я хотел думать только о бедняге Луи.

Это было важное решение, меня ждало море печали и слез, но это был выбор, который я сделал осознанно. Я посчитал, что если мне будет нужен секс, то Луи сможет заняться сексом с Луи: в конце концов, секс существует во множестве форм — это могут быть фантазии, это может быть мастурбация, это может быть порнофильм и это может быть вообще жизнь без секса.

Семь месяцев я не испытывал оргазм, но это во многом было связано с моим лечением. Я получал интерферон, а потом, когда решил закончить с ним, провел два месяца в раздумьях, достоин ли я заниматься сексом. Я знаю, что мои слова звучат очень странно, но так оно и было. Многие люди со СПИДом думают, что они недостойны завязать с кем-то интимные отношения. Они считают себя недостойными даже просто заявить о своих потребностях и желаниях! Спрашивают: “Кому я нужен, если я заболел пневмонией и так сильно похудел?” или “Кому я нужен, раз у меня поражена кожа?” Некоторые здоровые люди сегодня не ведут половую жизнь из-за страха заразиться.

После окончания того курса интерферона я начал думать о себе лучше и решил проверить себя. Я вспомнил, что Луиза говорила мне, как важно быть честным с собой и рассказать все своему партнеру, прежде чем заняться сексом. Большинство из нас просто хочет найти себе партнера на ночь, но если я встречу кого-то, с кем у меня завяжутся близкие отношения, я рано или поздно должен буду признаться ему, что у меня СПИД. С таким же успехом я могу сразу же, не откладывая, сообщить ему об этом.

Многие из нас отказались от встреч на одну ночь, потому что поняли, что именно это и привело их к СПИДу. Подобные встречи отражают тот факт, что мы не любим себя и того человека, с которым встретились; они говорят о том, что нам от него нужен только секс, нас интересуют только его гениталии.

Я узнал от Луизы, что быть честным безопасно, и если человек отвергает тебя, то это так и должно быть. Рано или поздно кто-то полюбит беднягу Луи за его сердце, а не за его тело или его волосы.

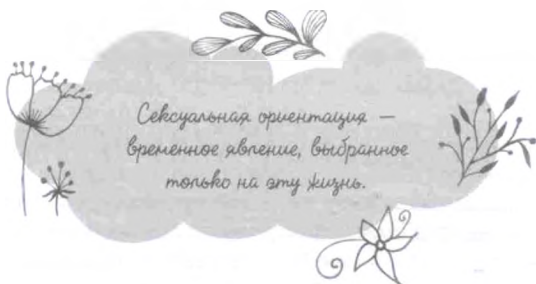
Затем появилась замечательная статья обо мне в журнале “Пипл”. Со мной связалось почти семьдесят человек, которые хотели бы познакомиться.

Из них только один был из Лос-Анджелеса. Я решил встретиться с ним, и этот человек стал моим партнером и остается им уже два года».

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Моя душа лишена сексуальности, и все же я уже много раз пережил разные виды сексуальных контактов. Выбор, который я сделал в этой жизни, поможет мне духовно вырасти. Я радуюсь моей сексуальности, которая отлично подходит мне. Я в гармонии с тем, кто я есть в сексуальном, умственном и духовном плане. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!



Глава 18

ЛЮБЯ ДРУГИХ, ЛЮБЯ САМИХ СЕБЯ



Аффирмация:



*Я живу в любви и гармонии
со всеми!*



ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Каждый раз, когда я думаю о взаимоотношениях с другими людьми, я возвращаюсь к одному особому аспекту этих отношений, а именно все к той же концепции любви к себе. Если вы не любите себя, вы не сможете наслаждаться хорошими взаимоотношениями, потому что вы очень переживаете из-за них: вы так беспокоитесь, что он или она делают в данный момент, и действительно ли он (она) любит вас... И где он (она), и почему не звонит, и будет ли дома вовремя, и с кем он (она) сейчас?

Мы нагружаем себя множеством забот, когда не любим себя. Человеку, который не любит себя, невозможно угодить, вы всегда будете для него недостаточно хороши. Слишком уж часто мы выворачиваемся наизнанку, пытаемся удовлетворить партнера, который сам не знает, как это принять, потому что не любит себя таким, каков он есть.

Когда мы говорим о ревности, то опять-таки имеем в виду человека, который не любит и не ценит себя. Поэтому-то он так не уверен в себе и ревнует к другому. Он словно бы говорит: «Я недостаточно хорош и не стою твоей любви».

Не понимаю, за что ты любишь меня, и я точно знаю, что, уходя, ты делаешь разные гадости за моей спиной».

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ НА РАБОТЕ

У нас не может быть хороших отношений на работе, если мы не заботимся о себе, потому что тогда мы становимся подозрительными, ревнивыми или очень самоуверенными. А наш маленький уголок или отдельчик превращается для нас в центр мироздания, потому что мы боимся, что другие люди заберут его.

Если мы любим себя, то всегда остаемся спокойными и уверенными в себе, и у нас замечательные отношения на работе. Представьте себе людей в вашем офисе, которые плохо сходятся с остальными. В чем же дело? Им наплевать на себя. Они вовсе не плохие: если вы не ладите с другими, это не означает, что вы плохой человек, — это означает, что вы верите в старые фальшивые идеи. Вы поверили кому-то, сказавшему, что вы недостаточно хороши. А когда вы недостаточно хороши, чего вы ищете больше всего в жизни? Любви и одобрения.

Вы думаете: «Меня никто не любит» или «Я недостойн любви». А когда вы недостойны любви, вам очень тоскливо жить, и поэтому вы становитесь язвительными или излучаете презрение. Вы ведете себя так, что остальным не хочется быть рядом с вами, а потом вы говорите: «Вот видите, меня действительно никто не любит!»

В том, что касается возможности заразиться СПИДом на работе, существует довольно обширный материал, представленный врачами. Вы рискуете заболеть только в определенных ситуациях — например, если имели сексуальный контакт с больным человеком или использовали общие иголки в шприцах. Очевидно, что нахождение в одной комнате, пожатие рук, совместное пользование кухней или ванной абсолютно безопасно. Когда мы владем информацией, нет причины бояться работать с больным человеком, так же как мы больше не боимся находиться в одном офисе с больным раком или диабетом.

Если вы услышали, что один из ваших коллег болен СПИДом, относитесь к нему так, как вы бы хотели, чтобы относились к вам на его месте. Не играйте в игру «ах, как это ужасно!», а скажите, что вы хотели бы ему помочь и спросите, как вы это можете сделать. Если ваши коллеги в своем невежестве полны

страха, проследите, чтобы они получили нужную информацию о СПИДе: попросите своего начальника провести собрание, где кто-нибудь знающий смог бы ответить на вопросы и успокоить людей. В большинстве городов сейчас есть «горячие линии» по СПИДу. Но самое главное — подавляйте любые попытки осудить человека и не сплетничайте: то, что мы отдаем, возвращается к нам. Пусть эта ситуация станет временем духовного роста для вас.

НОВЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ: КАК СКАЗАТЬ ДРУГИМ, ЧТО У ВАС СПИД

Как сказать другому человеку, что у вас СПИД, и когда лучше это сделать? Каждый решает это сам. У всех нас разные жизненные ситуации, и тут нет единых правил. Я знаю только, что если у вас крайне низкая самооценка и вы очень критичны к себе, люди, которым вы это скажете, скорее всего плохо примут ваше сообщение. Если же вы сильны и погружены в любовь к себе, тогда вы, вероятнее всего, встретите в ответ тоже любовь, понимание и поддержку.

Быть правдивым и честным — лучшее поведение. Сообщите о своей болезни при первом же свидании, дайте человеку шанс принять свое решение: ведь если он (или она) станет вам близок, потом будет намного труднее рассказать об этом.

Сразу же сообщите обо всем своим родителям и попросите у них любви и помощи. Дайте и им шанс. Если они вас отвергнут — обратитесь к своим друзьям, группам поддержки и создайте свою собственную семью. Обязательно расскажите друзьям. Вы можете потерять нескольких напуганных людей — пусть они уходят с любовью: вы обязательно обнаружите, что рядом с вами много по-настоящему верных вам товарищей. Начальству я бы рассказала о болезни только в случае необходимости и если вы уверены в его поддержке.

В нашей группе был молодой человек, который работал бухгалтером в одной из крупных компаний. Когда в фирме узнали, что у него СПИД, его попытались пересадить в маленькую каморку отдельно ото всех, делая все, чтобы его уволить. Однажды ночью он пришел к нам на семинар в сильном возбуждении, жалуясь на боли в животе. Мы объяснили ему, как важно с любовью благословить всех в этой фирме — так, чтобы не пострадало его собственное психическое и физическое здоровье. В то же время мы согласились с ним

по поводу необходимости подать в суд, если его будут и дальше выживать с работы. Как следствие, этот человек не стал ни перепуганным хлюпиком, ни воинствующим нахалом: он вел себя по возможности спокойно, когда объяснял свою позицию руководству компании. «Они» отступили, и он все еще работает в той фирме. К тому же, как оказалось, его морально поддерживают многие коллеги.

ХЕЙ-РЕЙД ПО ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ

ЛУИЗА: Сегодня вечером мы хотим поговорить об отношениях между людьми. Вы знаете, что искать отношения, стена о том, как вы одиноки,— не самый подходящий способ действительно найти их. Вы должны любить себя таким, какой вы есть, и знать, что вы достойны любви, что все хотят любить такого человека, как вы.

ТЕД: Я сотворил чудо, которое считал невозможным, и это чудо называется «Встреча с любимым человеком». Хотел бы я знать об этом заранее, когда пришел сюда год назад! Но тогда я ничего не знал и рад, что сам нашел это чудо.

Мне поставили диагноз полтора года назад. Я никогда не чувствовал себя больным, и единственным проявлением моей болезни были высыпания на коже. С тех пор их у меня прибавилось, и это сильно испортило мое мнение о себе.

Мне кажется, для гомосексуалиста важно только то, что связано с его внешней привлекательностью. И так как я, повзрослев, считал себя довольно симпатичным, я стал очень самоуверенным. Когда мне был поставлен диагноз, я встречался с одним мужчиной, а через десять недель он бросил меня. Это было довольно тяжело пережить... Но чего еще я мог ожидать? Кто захочет знаться с больным СПИДом?

Причем тогда у меня еще не было поражений кожи, и тот мой знакомый просто испугался. Тогда я подумал: «Ладно, значит, люди, с которыми я теперь могу встречаться, должны быть сами больны СПИДом, потому что только с ними мне будет спокойно». В итоге у меня было несколько коротких интрижек. Я всеми силами пытался завязать с ними длительные отношения. Я говорил себе: «Это мой последний шанс. Я буду любить этого человека, хочь я того или нет».



Но ничего не получалось. Где-то шесть недель назад я встречался с двумя мужчинами, один из которых привлекал меня физически, а второй казался мне очень интересной личностью. Я старался как мог завязать с ними настоящие отношения, пока один не стал мне просто другом, а второй сказал, что нашел себе нового любовника.

Затем начался фестиваль геев и лесбиянок, а у меня не было партнера. Это был такой замечательный день! Мы веселились до упаду, и я не хотел, чтобы он кончался, потому что это был мой лучший день за долгое время...

Я вернулся домой и подумал: «Не хочу сегодня ночью быть один!» И решил пойти в бар. Я не был в барах очень давно и знал, что с таким заметным поражением кожи мне будет нелегко найти себе партнера на ночь.

Я пошел в бар за углом, надеясь, что в день фестиваля там будет много народу. Четыре человека прятались в темноте, а один стоял на свету. Я узнал его — мы встречались в гимнастическом зале, но никогда не были близко знакомы.

Я вежливо поздоровался, не собираясь даже заговаривать с ним, потому что понимал, насколько это будет неудобно: мне придется сказать, что у меня СПИД, и когда он увидит мою кожу на свету, то с содроганием отвернется.

Убедив себя, что у нас с ним все равно ничего не получится, я прошел мимо него и заказал пиво, хотя никогда раньше так не делал. Но той ночью я ломал все свои стереотипы. И когда я медленно погружался в жалость к себе, ко мне подошел Этот Человек.

Первая его фраза была: «Я видел тебя на семинаре у Луизы Хей. Я знаю твою историю и хочу провести с тобой ночь».

Этот мужчина буквально вдохнул в меня жизнь. Он — настоящий посланец небес и часто говорит мне: «Ты сможешь справиться со всем, если захочешь».

Я хочу сказать тем, у кого недавно был диагностирован СПИД и кто поставил на себе крест: вы ошибаетесь. А самое настоящее чудо для меня — это то, что у моего любимого отрицательная проба на ВИЧ.

КОГДА СЛЕДУЕТ РАЗОРВАТЬ ОТНОШЕНИЯ

Это прекрасно выглядит на бумаге, но что же на самом деле происходит, когда мы чувствуем, что наши отношения не сложились?

Если мы не любим себя, то мы не станем разрывать отношения — предпочтем подвергаться насилию и унижению, говоря при этом: «Я недостоин любви,

поэтому уж лучше останусь с ним и буду выносить все, ведь больше я никому не нужен». Но кто это говорит? Мы сами. А когда мы меняем это мнение, тогда и к нам начинают относиться по-другому. Я вообще не могу найти какой-либо аспект отношений между людьми, который не был бы связан с нашим мнением о себе. Любим ли мы себя? Если нет, то что нам мешает? Что вы такое думаете о себе, что мешает вам любить себя? Мы не можем исцелиться и стать цельными, если не станем любить себя такими, какие мы есть.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Я — аккорд симфонии жизни. Я сливаю себя с ее гармонией, и мой разум настроен на спокойствие. Я в гармонии с жизнью. Все мы ходим по одной и той же Земле, дышим одним и тем же воздухом и используем одну и ту же воду. Я излучаю созданную мной гармонию на всех тех, с кем соприкасаюсь. Я несу спокойствие, любовь и гармонию в свой постоянно расширяющийся мир. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!





ЧАСТЬ 3 КАК НАЙТИ ПОМОЩЬ

Глава 19

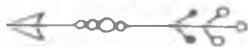


ВРАЧИ: ПОМОЩЬ ПРОЦЕССАМ САМОИЗЛЕЧЕНИЯ



Аффирмация:

*Господь действует и через медицинских
работников!*



Когда у вас СПИД, врачи могут стать неотъемлемой частью вашей жизни, и ваши взаимоотношения с ними очень важны для излечения. Многие врачи боятся СПИДа, потому что очень мало знают о нем; многие поверили, что СПИД неизлечим, поэтому автоматически выносят смертный приговор своим больным. Но мы должны помнить, что нельзя слепо верить мрачным прогнозам медиков. Мы не статисты. Мы — уникальные существа. Мы подчиняемся законам нашего собственного сознания, а не сознания

медицинских авторитетов. «Это может быть истиной для вас, но я предпочитаю верить другому» — хорошая аффирмация на все случаи жизни, когда бы вы ни услышали разного рода обескураживающие пророчества.

Возможно даже, что вы знаете гораздо больше о СПИДе, чем ваш врач. В конце концов, это вы больны, и только вы знаете, что именно болезнь творит с вами! Поэтому я бы порекомендовала вам узнать о СПИДе все, что возможно. Вы должны стать членом команды спасения вместе со своими медицинскими советниками. Помните: именно этим для вас является ваш врач — медицинским советником, а не непогрешимым авторитетом, не истиной в последней инстанции и уж точно не Господом Богом! Уважение должно быть проявлено с обеих сторон.

Вы совершенно справедливо хотите, чтобы врач выслушал вас и с уважением отнесся к вашим страхам и вопросам, чтобы он объяснил вам различные процедуры и их действие, рассказал о побочных эффектах лекарств и поддержал ваш интерес к альтернативным методам лечения. Если врач не отвечает этим требованиям, ищите другого.

Мой друг, доктор Боб Брук, полностью одобряет ситуацию, когда больной работает бок о бок с врачом. Вот короткое описание его опыта работы с больными СПИДом.

«В течение почти трех лет я участвовал в обследовании и лечении людей со СПИДом. Некоторые из тех, с кем я работал, живут намного дольше, чем им было предсказано исходя из медицинской статистики. Эти люди, о которых я говорю, отличаются исключительной любовью к жизни и хорошим самочувствием, намного превышающим то, что описано в медицинской литературе или популярных изданиях. Когда я сталкиваюсь с такими людьми, я всегда спрашиваю себя, почему они, будучи серьезно больны, прекрасно справляются с болезнью, в то время как другие угасают.

Мои представления, почерпнутые из литературы по медицине и биологии, говорили мне, что все это результат генетических и конституциональных факторов. Однако сейчас я уже не так уверен в этом: мне кажется, что эти люди просто в корне иначе оценивают ситуацию.

Я хотел бы поделиться с вами некоторыми открытиями, касающимися процесса исцеления от СПИДа, которые я сделал.

Я полагаю, что мы одновременно живем во многих ипостасях. Две из них — это физическая реальность и наш жизненный опыт. Большинство людей считают свои переживания следствием обстоятельств, однако это

спорный вопрос. Я думаю, что наш жизненный опыт больше связан с нашим отношением к этим обстоятельствам.

Так как мы буквально живем в море языка, мы не замечаем силы слова. В последнее время несколько исследований по гипертонии продемонстрировали, что одной из причин поднятия кровяного давления является человеческая речь, и что один из самых успешных способов достижения длительного контроля над патологически высоким давлением — это изменить диалог, форму общения между людьми.

Подобные исследования расширяют наши представления о медицинской причине болезни, включая другую ипостась нашего бытия, в данном конкретном случае — человека как разговаривающего существа. Я видел много людей со СПИДом, которые создали прочные отношения с другими людьми (часто с теми, у кого нет СПИДа), всего лишь по-другому рассказывая о себе и о том, что с ними случилось.

Я уверен, что хорошее самочувствие зиждется на нашем жизненном опыте. Мы можем хорошо себя чувствовать при любых обстоятельствах и, наоборот, можем быть богатыми и здоровыми — и не чувствовать себя таковыми.

Некоторым трудно поверить в эту мысль, потому что, с их точки зрения, больной СПИДом хорошо себя чувствует, если активно участвует в различных событиях, испытывает радость и любовь. Когда же этого нет, то больным невозможно достичь позитивного настроения. Однако невозможность испытать эти радости переживания происходит на самом деле не из-за отсутствия подходящих обстоятельств — в большей степени это результат того, как и что люди привыкли думать.

В реальности хорошее самочувствие — это индивидуальный выбор. Он включает смену индивидуумом позиции жертвы обстоятельств на позицию творца своей жизни. Эта смена позиции требует огромной силы воли, которая поможет человеку взять всю ответственность за свою жизнь на себя. Здесь речь буквально идет о желании проверить, достаточно ли сильно внутреннее «я» для того, чтобы самому создавать свои переживания.

Подобный разговор об ответственности перед собой очень труден, потому что большинство людей считают чувство вины синонимом чувства ответственности. Это результат того, как к нам относились в детстве. Когда мы были маленькими и делали то, что не одобряли наши родители, их слова о нашей «безответственности» были в действительности обвинением. Больные,

которые отказываются признавать за собой ответственность за свою жизнь, на самом-то деле не хотят, чтобы их винили в чем-то. Конечно, мы можем не признавать своей вины, но мы не в состоянии отказаться от чувства ответственности за себя. Я думаю, именно поэтому многие больные СПИДом возражают против того, чтобы их называли жертвами СПИДа: с их точки зрения, они просто люди со СПИДом и не хотят проживать свою жизнь в качестве чьей-то жертвы. Они создают для себя жизни, полные любви, удовлетворения и высокого уровня здоровья.

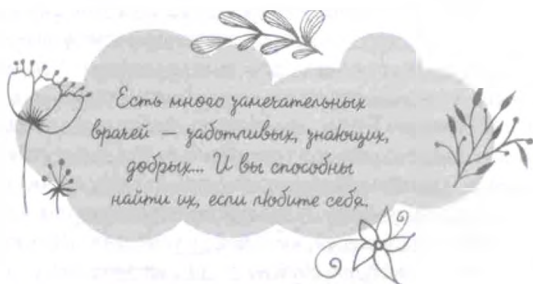
Медицина, как наука физическая, не способна создать настоящее здоровье. Предотвращение болезни или ее излечение не являются синонимами здоровья.

Чтобы обрести хорошее здоровье, мы должны расширить само понятие медицины. Я верю, что любые мероприятия, которые создают ощущение здоровья, помогают целительным процессам в нашем организме. Ниже я перечислю компоненты, которые, по моему мнению, необходимы, чтобы создать то, что я предпочитаю называть атмосферой исцеления.

1. Стремление жить — это ключ к любому виду лечения. Без такого стремления больные люди не смогут придерживаться поведения, которое повысит шансы выживаемости. Я видел умирающих больных, у которых внезапно появлялось сильное желание жить, и в результате происходило их чудесное исцеление. Я также видел больных, которые могли бы прожить намного дольше, исходя из их состояния здоровья, но безвременно умирали потому, что больше не хотели жить.
2. Ласка и любовь. Сила ласки и любви была, похоже, забыта в нашем обществе высоких технологий. Психологи задокументировали сильнейший эффект отсутствия ласки и любви у младенцев и назвали это состояние «синдромом отнятия от матери». Я думаю, что это верно и для взрослых, пусть даже в меньшей степени. Последствия этого не столь очевидны, и все же они так же серьезны в плане воздействия на здоровье. Нам всем нужны любовь и ласка. А нигде их отсутствие не ощущается так сильно, как в наших больницах, где больные СПИДом, как правило, содержатся в сенсорной изоляции и к ним относятся словно к прокаженным. Мы ведем себя так, будто удовлетворение этих основных потребностей должно каким-то образом выписываться нам по рецепту. А правда заключается в том, что никакой технический прогресс не восполнит дефицит удовлетворения базовых потребностей нашей натуры. Многие люди уже осознали это и потому

- тревожатся по поводу своего пребывания в больнице — словно наше подсознание дает нам предупреждение: «Тут небезопасно для человека!»
3. Цель в жизни. Побег от смерти — не очень сильный стимул жить. Человек имеет наилучший шанс выжить, когда он имеет что-то, ради чего, по его мнению, стоит жить. Причины жить приходят к нам из других, не научных сфер, из тех исключительно тайных сфер сознания и бытия, которые делают нас людьми. Хорошие врачи знают это, хотя и не всегда могут как следует выразить эту идею словами. Все мы в медицинской практике наблюдали больных, у которых всепоглощающая привязанность к кому-то или чему-то являлась причиной или излечения, или длительной ремиссии.
 4. Стремление обратиться к себе. То, как мы на Западе относимся к любому авторитету, потрясает: для многих из нас все, что написано в книге, — непреложная истина. Когда же мы сталкиваемся с подобной ситуацией на самом деле и видим ее несоответствие книжному варианту, то начинаем сомневаться в себе — нас научили не верить своей интуиции и опыту всего человечества. И все же вековая мудрость вдохновляет людей заглядывать внутрь себя в поисках ответов на самые трудные вопросы. Я думаю, что путь к исцелению начинается именно со взгляда внутрь, в себя, и осознания нашей собственной целительной силы.

Я бы хотел закончить эту дискуссию коротким описанием своей позиции по данному вопросу. Я считаю, что современная медицина внесла огромный вклад в сохранение здоровья людей, в этом нет никакого сомнения. Однако многое жизненно важное для нашего выживания как индивидуумов и представителей вида «гомо сапиенс» было, к сожалению, забыто и проигнорировано медициной. Я считаю, что сейчас мы вступаем в век синтеза и кооперации.



Так же, как супердержавы должны научиться жить вместе, если мы хотим избежать гибели во вселенском взрыве, так и медицина должна научиться сосуществовать с другими, нетрадиционными направлениями, помогающими нашему здоровью. Пока врачи не научатся уважать другие подходы к исцелению и здоровью, они будут неуклонно терять уважение тех самых людей, которым поклялись служить. Настало время нам всем объединиться и объединить свои системы ценностей и свои знания. Наука ради науки больше не имеет смысла».

АФФИРМАЦИЯ ДЛЯ ВРАЧЕЙ

Так же как врачи должны уважать альтернативную медицину, так и мы должны отвечать за тех врачей, которых выбрали для своего излечения. Врачи, которых мы привлекаем для этого, отражают наши собственные представления о нас самих и об их профессии. Если вы ищете нового врача или размышляете над тем, чтобы сменить старого, я бы предложила вам сначала заняться умственной работой. Решите для себя, что именно вы хотите найти в отношениях с этим человеком, а затем создайте аффирмацию: вы можете даже записать ее. Получится нечто подобное тому, что я привожу ниже.

«Сейчас у меня замечательный врач, мы уважаем друг друга. Мы — члены команды моего спасения. Нам легко общаться и понимать друг друга; мой врач поддерживает меня и уверен, что меня можно вылечить. Он очень знающий человек и одобряет меня в отношении общеукрепляющей терапии. Все, что мы делаем вместе, вносит вклад в процесс моего исцеления. Я люблю своего врача, и мой врач любит меня».

Добавьте все, что вы еще хотели бы видеть в ваших взаимоотношениях с врачом, после чего читайте это по нескольку раз в день. Также продолжайте работать с аффирмацией «Сейчас я привлекаю к себе самого лучшего врача». Если у вас появились негативные мысли по поводу врачей или вы слышали какие-либо ужасные истории на их счет, просто скажите себе: «Это может быть верно для других, но мой врач не такой». Проводите позитивную психическую работу, чтобы найти себе такого врача, какой вам нужен. Найдя же, называйте своего врача по имени — это поставит вас с ним вровень; не скрывайте от него какие-то детали вашей жизни: если уж он будет сопровождать вас на пути к исцелению, он должен знать обо всех аспектах вашей жизни — это и есть отражение вашего доверия

к нему. Любой врач, которого оскорбит подобная открытость, слишком не уверен в себе, чтобы работать с ним. Врач — это человеческое существо, такое же, как и вы, хоть и обладающее специальными знаниями, и он вовсе не сверхчеловек.

БИЛЛЬ О ПРАВАХ БОЛЬНОГО

Мой друг, доктор Альберт Лернер, создал «Билль о правах больного», чтобы показать, что мы как больные должны быть сами вовлечены в воссоздание своего здоровья.

«Ответственность за наше существование охватывает все аспекты нашего бытия и все фазы нашей жизни, и отношения “врач — больной” играют здесь решающую роль.

1. Вы имеете право получить достаточную информацию о своем заболевании и, советуясь с врачом, выбрать свой собственный курс лечения.
2. У вас есть право на партнерские отношения с вашим врачом. Вы должны:
 - a. понимать важность того, чтобы вас внимательно выслушали;
 - b. четко определить цель своего визита;
 - c. четко определить ваши потребности, лежащие за пределами насущных проблем (например: длительная потребность в советах по поддержанию здоровья);
 - d. сообщить врачу о своем эмоциональном состоянии и том, как вы справляетесь со стрессами. Задайте себе следующие вопросы:
 - *Вы предпочитаете сдерживаться или выражать чувства любви, гнева или грусти?*
 - *Что происходит в вашей личной жизни, отношениях с людьми и на работе? Как вы с этим справляетесь?*
3. Проинтервьюируйте врача. Задайте ему следующие вопросы:
 - a. Каковы его философские воззрения на исцеление?
 - b. Готов ли он поддерживать диалог с больным?
 - c. Как он воспринимает конструктивную критику?
 - d. Занимает ли врач оборонительную позицию, критичен ли он и вспыльчив или открыт и доступен в общении?
 - e. Чувствуете ли вы, что вас подгоняют, отталкивают или обрывают, когда вы пришли к врачу?
4. Лишите медицину флера таинственности.

- a. На чем основывался ваш диагноз?
 - b. Какие были проведены лабораторные исследования и что они показали?
 - c. Какие еще данные были получены?
 - d. План лечения. Удостоверьтесь, что вы по крайней мере имеете к нему доступ.
 - e. Побочные эффекты (если они есть), касающиеся выписанных препаратов.
5. И наконец, не будьте запуганным!»

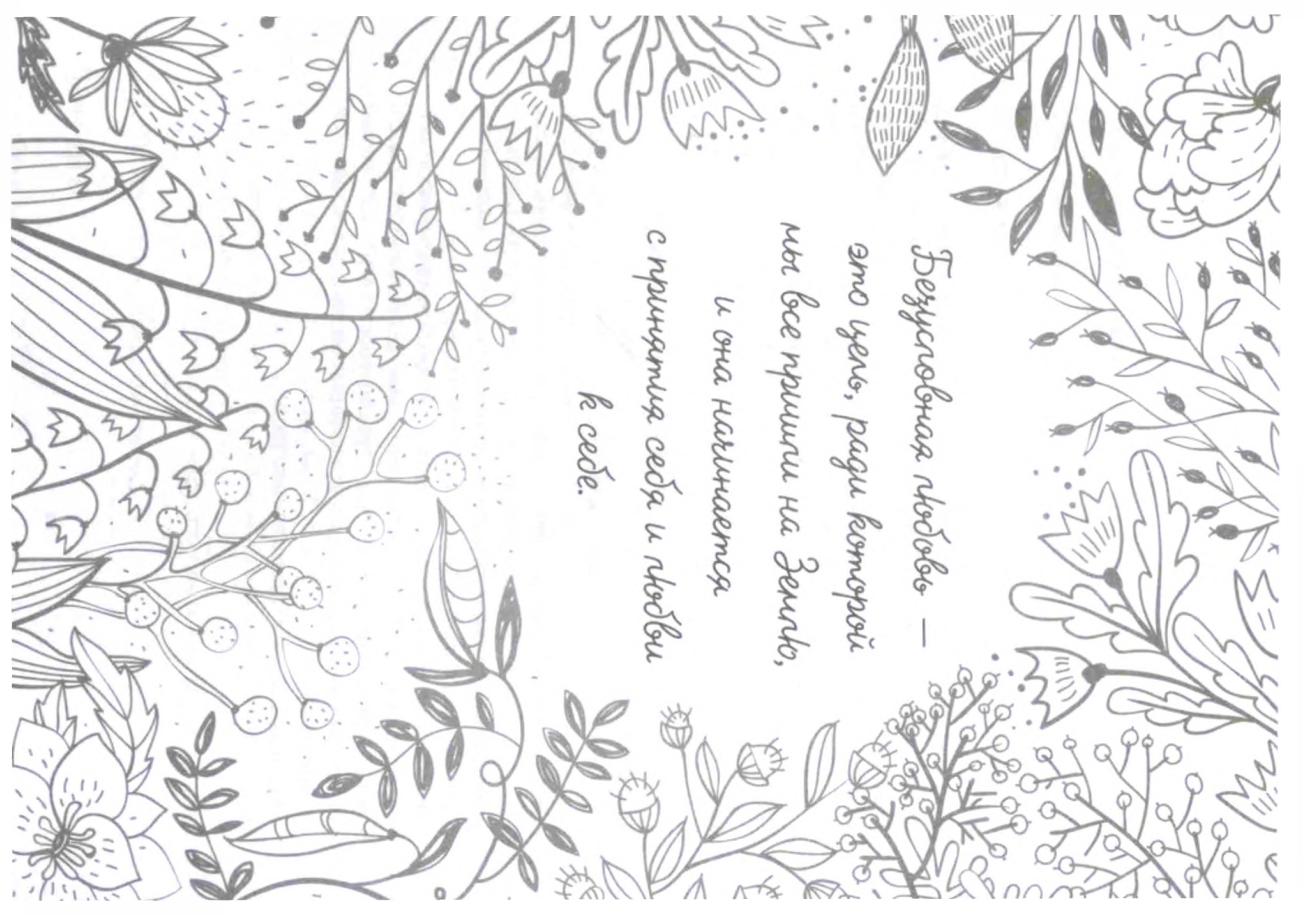
Как видите, есть много замечательных врачей — заботливых, знающих, добрых, действительно заинтересованных в вашем состоянии и открытых для различных форм исцеления. И вы способны найти их, если любите себя. Становится все больше таких врачей, как Берни Сигал, который считает, что больной имеет самое прямое отношение к возникновению болезни и исцелению от нее. Эти врачи готовы выйти за пределы стандартной медицинской практики и включить больного в процесс исцеления. Они верят в совместные усилия!

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Я — особое существо, любимое Вселенной. Когда я усиливаю любовь к себе, Вселенная следует за мной, зеркально увеличивая и усиливая любовь. Я знаю, что энергия Вселенной есть в каждой личности, месте и вещи. Эта исцеляющая сила любви может выражать себя и через медицинскую профессию, она есть в каждой руке, которая касается моего тела.

На своем пути к исцелению я привлекаю только очень увлеченных людей. Мое присутствие помогает воспитывать духовные целительские способности в каждом враче. Врачи и медсестры потрясены собственной способностью работать вместе со мной как команда по исцелению. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!



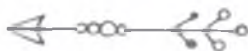
Безусловная любовь —
это чужое, пагу компромиса
нет все пишуши на Земле,
и она любитсаеца
с пишушица седа и любви
к себе.

ИМЕЯ ДЕЛО С МЕДИЦИНСКИМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ



Аффирмация:

*Каждая рука, что касается меня, обладает
целительной силой!*



БОЛЬНИЦЫ

В случае с раком было замечено, что люди, которых называли «плохими» или «тяжелыми» больными, имели лучшие показатели выживаемости. Больные же, которые смирились со всеми процедурами, чаще всего погибали. Если вы окажетесь в больнице, делайте все, что в ваших силах, чтобы постоять за себя: просите палату с хорошим видом из окна, задавайте вопросы и настаивайте на том, чтобы получить ответы; не соглашайтесь на процедуры, если вы не знаете, зачем они; возьмите с собой магнитофон и записывайте разговоры с медицинским персоналом — вы платите за их услуги и имеете полное право задавать им вопросы: действительно ли назначенные процедуры хороши для вашего организма, или просто их здесь делают каждому больному?

Если вы слишком больны, чтобы постоять за себя, пригласите с собой хорошего друга. Проследите, чтобы у вас было с собой все необходимое:

возьмите пленки для магнитофона, целительную музыку, пленки на расслабление. Используйте это время для учебы. Делайте визуализации, пишите аффирмации. Возьмите также несколько личных вещей, чтобы украсить свою палату; принесите из дома несколько рубашек, чтобы носить их вместо больничных халатов. Проследите за тем, чтобы кто-нибудь снабжал вас здоровой, полноценной пищей вместо больничной еды. Всегда держите рядом с собой тарелку со свежими фруктами.

ИСТОРИЯ БИЛЛА

«Меня зовут Билл. 24 ноября 1984 года мне был поставлен диагноз “болезнь Ходжкина”. Первой моей мыслью было: “Почему именно я?” Я три недели назад бросил старую работу и начал свой собственный бизнес, и у меня еще не было страховки. Моим первым вопросом врачу было: “Сколько мне осталось жить?” Я чувствовал себя самым несчастным человеком на Земле.

Потом я отправился в госпиталь со своим любовником, чтобы сделать биопсию. Мы возвращались на мотоцикле и попали в аварию, и нам еще повезло, что остались в живых. Почти сразу после этого его мать, которая была мне близка, как моя собственная, подверглась нападению — ей перерезали горло. Каким-то чудом она тоже выжила и сейчас хорошо себя чувствует. За два месяца до окончания моего курса химиотерапии мой младший брат пережил отравление угарным газом... Я полетел в Иллинойс, чтобы побыть со своей семьей, которую не видел пять лет. Врачи сказали, что если мой брат когда-либо выйдет из комы, то остаток жизни он обречен на “растительное” существование...

Через две недели я полетел обратно в Сан-Франциско, чтобы пройти новый курс лечения. Четвертого июля позвонила моя сестра и сказала, что брат вышел из комы и поправляется. Через два месяца после окончания моего лечения умерла моя бабушка, которую я очень любил...

Мне казалось, что я несусь на санках с крутой горы и никак не могу остановиться.

Я многого ожидал от других. Медицина должна была вылечить меня, я же хотел как можно меньше “влезать” во все это. Врачи предложили мне провести курс химиотерапии. Я сомневался в успехе, но решил все-таки позволить им вылечить меня.

В августе 1985 года терапия закончилась, и мне сказали, что я в ремиссии. Я чувствовал себя неплохо, поэтому снова начал заниматься в гимнастическом зале. Месяц спустя я обнаружил припухлость в паху. Через некоторое время она увеличилась и стала болезненной. Врачи сказали, что у меня грыжа. Решив, что я слишком рано стал поднимать тяжести, я подумал, что их диагноз вполне разумен, но после дополнительного обследования я узнал, что эта припухлость — опухоль, которая увеличивается с каждым днем. Это меня убilo. Я был в таком состоянии, что не думал, что проживу еще один день. И все же я так и не взял ответственность на себя — это была “их” вина, что я не выздоровел.

За несколько месяцев до этого сосед дал мне книгу под названием “Ты можешь исцелить свою жизнь”. Я был в таком отчаянии, что прочитал ее. Я открыл книгу около полуночи и читал до шести часов утра. Я делал аффирмации и слушал кассету “Рак: ваша исцеляющая сила”. Устав, я заснул прямо на софе. Я проснулся через два часа — не мог поверить своим ощущениям: опухоль в паху исчезла. Все, что я нащупал, — это шарик размером с горошину там, где последние три недели было что-то размером с грецкий орех. Я был полон любви и энергии, я не чувствовал себя так хорошо даже до того, как мне поставили диагноз. Это было невероятно!

С того дня я осознал, что должен сам нести ответственность за свою жизнь. И я отвечаю за все, что происходит со мной.

С того незабываемого утра в моей жизни произошло много хорошего: возобновились отношения с родителями, и мы теперь ближе друг другу, чем были раньше. Мой любовник тоже прочитал книгу и прослушал пленки и думает, что он улучшит наши отношения. Я больше не сосредотачиваюсь на негативных обстоятельствах, ищу во всем хорошее. Мой рак стал для меня огромным уроком: благодаря ему моя жизнь наполнилась радостью и счастьем, она полна смысла, пока я помню, что люблю себя и что Вселенная всегда позаботится о моих нуждах.

Первая аффирмация, которую я запомнил, была из книги “Ты можешь исцелить свою жизнь”. Она звучит так: “Я абсолютно счастлив быть самим собой. Я достаточно хорош таким, какой я есть. Я люблю и одобряю себя, я отдаю и получаю радость”.

В первый раз, когда я записал эти слова, я счел их глупостью и думал, что все с точностью до наоборот. Сегодня же они для меня правдивы, я верю в каждое слово. Теперь по утрам, бреясь, я улыбаюсь себе в зеркале и говорю,

как сильно я себя люблю и какой я особенный. Ко времени выхода из ванной я чувствую себя отлично!

Сейчас я прохожу второй курс химиотерапии, на этот раз активно участвуя в нем, и результаты превзошли все ожидания: мои врачи говорят, что анализ крови и мой внешний вид лучше, чем они были за весь последний год. Научившись любить себя и свое тело, я словно выехал с однополойки на широкое шоссе».

Билл обнаружил позитивный подход к медицинскому сообществу. Если вы хотите последовать его примеру, вы должны помнить, что самое важное тут — ваше желание участвовать в процессе лечения. Когда вы принимаете таблетку, вы должны быть уверены, что это для вашей же пользы. Ни в коем случае не думайте о побочных эффектах, которые проявились у других людей, помните только о том избавлении, которое она принесет вам.

Очень хорошо, если вы будете произносить аффирмацию после приема лекарства. Вы можете говорить что-то вроде: «Это лучшее лекарство для меня, и оно принесет мне много добра».





Нельзя полностью игнорировать усилия врачей: с помощью химиотерапевтического лечения было покончено со многими болезнями. В случае со СПИДом создатели лекарств тоже предлагают что-то новое буквально каждый день. Это очень хорошо, так как благодаря их совместным усилиям в борьбе против СПИДа, могут быть попутно излечены и другие заболевания, например лейкемия.

Помните, что наука всегда пытается обнаружить «яд», который убьет болезнь, но не больного, поэтому присмотритесь к альтернативной медицине. Есть много видов общеукрепляющей терапии, которые помогают при лечении больных СПИДом и другими болезнями.

Вы можете участвовать в процессах исцеления и других людей — хотя бы даже во время посещения больницы. Умение вести себя с тяжелобольным — это путь к вашей личной радости и исцелению всех участников этого процесса взаимопомощи.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Сегодня меня ждет какое-то неожиданное и неведомое благо. Я выше всех правил и предписаний. В каждом медицинском учреждении становится все больше врачей, которые увидели свет и идут по пути духовного развития. И я привлекаю этих людей к себе, где бы я ни находился.

Моя духовная атмосфера любви и приятия в каждое мгновение этого дня словно магнитом притягивает к себе маленькие чудеса. Где бы я ни был, везде возникает целительная атмосфера, и она благословляет всех и несет спокойствие всем. Мы все едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!

Глава 21

КОГДА ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО ВЫ ЛЮБИТЕ, БОЛЕН СПИДОМ



Аффирмация:

Мое сердце открыто на самом глубинном уровне!



ЕСЛИ ВАШ ДРУГ БОЛЕН СПИДОМ

Выразите свою любовь к нему действенно: звоните каждый день, если можете, пишите письма или, если живете близко, почаще навещайте его и помогайте ему — иногда пустячная задачка может быть невыполнимой для больного СПИДом. Вызывайтесь исполнять поручения и делать работу по дому, отвозите его к врачу или на прогулку — сообразно уровню его энергии. Вы можете также записаться в группу поддержки и узнать, как конкретно помогать ему, в то же время поддерживая себя. Любите его без всяких условий, будьте нежны с собой и с ним!

ЕСЛИ ЧЛЕН СЕМЬИ БОЛЕН СПИДОМ

Если вы узнали, что член вашей семьи болен СПИДом, скажите ему, что вы его любите и готовы поддержать любым доступным вам способом, — ему так

необходимо это услышать! Любовь и поддержка помогут больше, чем любое лекарство. Делайте все, что можете, чтобы избавить больных СПИДом от чувства вины, если оно у них имеется. Если же между вами есть что-то незавершенное, осталась какая-то недоговоренность — настало время поговорить и завершить все. Я снова и снова слышу от людей, которые победили СПИД, что их семьи любят и поддерживают их.

ЕСЛИ СПИДОМ БОЛЕН ВАШ РЕБЕНОК

Что сказать о детях, у которых СПИД? Я просто считаю, что они сами выбрали на эту жизнь родителей, которые передали им это заболевание. Так много детей, больных СПИДом, заброшены и одиноки в больницах! А ведь то, что мы отдаем, всегда возвращается к нам. Если мы бросаем в беде другого человека, рано или поздно и нас в ней бросят. Не в этой жизни, так в следующей.

К сожалению, этим рассуждением не убедить тех, кто нас бросил или плохо к нам относится... Но если мы решим в ответ на это тоже вести себя отвратительно, то поступим очень неразумно, ибо только любовь может исцелять, а в зле мы друг друга все равно не перещеголяем. Неважно, что произошло, важно, что «они» сделали с нами, — надо просто остановиться и послать им нашу любовь. Потому что любовь привлечет любовь и начнется процесс взаимного исцеления.

Чтобы лучше понять эту болезнь, мы должны научиться смотреть на жизнь в космическом плане. Дети находятся под влиянием сознания окружающих их взрослых, они легко подхватывают стереотипы мышления и отвечают на них. Один из самых быстрых способов исцелить ребенка — это исцелить сознание взрослых. Ребенок же быстро среагирует на это изменение, и оно отразится в плане улучшения его здоровья.

Это похоже на то, как родители выбирают нас. Я верю, что мы сами выбираем родителей, наиболее подходящих для того, чтобы дать нам тот опыт, который требуется для нашего духовного эволюционного развития. Новые души выбирают более легкие переживания — они еще «ходят в детский сад». Взрослые души выбирают более тяжкие испытания для своих жизненных уроков. По моему мнению, тяжелобольные дети выбрали это испытание еще до того, как вновь появились на нашей Земле.

Бывает, что когда мы приходим на эту планету, нам не требуется долгая жизнь, чтобы выполнить свое задание на ней: нам может потребоваться всего несколько часов, или несколько месяцев, или несколько лет до его полного завершения. Мы проживаем так много жизней! И каждая из них не похожа на остальные, каждую свою жизнь мы проживаем «с разных точек зрения». Если мы плохо справляемся со своими проблемами в одной жизни, мы пытаемся компенсировать это в другой. Если однажды мы стали насильником, то в другой жизни обязательно изнасилуют нас... О реинкарнации написано много книг. Почитайте их!

Я рассказываю это здесь не для того, чтобы вы ожесточили свои сердца, говоря: «Они заслуживают подобное обращение, потому что плохо вели себя в прошлой жизни»,— я вовсе не это имела в виду! Мы нуждаемся в помощи других людей, чтобы трансформировать свои старые негативные привычки. Я показываю вам всю сложность и многоцветье жизни, чтобы доказать, что каждое мгновение ее бесценно. Все, что мы говорим, делаем и думаем, имеет значение, и поэтому мы должны очистить свои поступки прямо СЕЙЧАС.

Если ваш ребенок болен СПИДом, помогите ему! Скажите членам вашей семьи и соседям, как сильно вы любите своего ребенка, не равняйтесь на их мысли— и тогда вы продвинетесь по своему пути духовного совершенства. Все великие учителя с начала истории человечества говорили о безусловной любви человека к человеку, и ее постижение— величайший урок, который нам предстоит усвоить в этой жизни. Мы гордим множество препятствий перед этой любовью и все же в состоянии преодолеть их все. Если во всех жизненных ситуациях идти от полного любви сердца, то вас ничто не устроит!

Ваше отношение к любимым как к «падшим ангелам», или «грешникам», или даже к людям, которые «получили то, что заслужили», не выльчит их. У нас нет времени увлекаться подобным ограниченным взглядом на жизнь, так как именно он позволил СПИДУ так широко распространиться между нами. Мы существуем на этой планете для того, чтобы помочь друг другу и превратить ее в оазис любви, спокойствия и всеобщего исцеления.

Появление рядом с нами больных СПИДом— новое испытание для всех нас. Тут нет правил, что делать и как себя вести,— мы сами ищем свой путь. Самоустранимся, потому что ты не знаешь, что делать, означает отказать своему другу или любимому в поддержке, которая им сейчас особенно нужна, и пропустить возможность для своего духовного роста. В своих размышлениях я пришла к тому, что, покидая планету, мы берем с собой только нашу

способность любить. СПИД предоставил нам шанс открыть свои сердца на более глубинном уровне. Принимайте больных СПИДом такими, какие они есть, не пытайтесь их изменить. Принимайте то, что есть, и научитесь помогать им справиться с заболеванием.

Если вы боитесь СПИДа — спросите себя, как бы вы отреагировали, если бы у них был диабет, инсульт или рак.

Человек, который недавно был диагностирован как ВИЧ-инфицированный, может быть таким же перепуганным, как и человек, больной СПИДом, поэтому будьте к нему очень внимательны. На самом деле окончательный диагноз может даже принести некоторое облегчение, потому что этим людям теперь «нечего» бояться. В эти первые недели несчастному человеку может существенно помочь группа поддержки: давайте этим людям всю возможную позитивную информацию, предлагайте им участвовать в оздоровительной программе по питанию, советуйте им делать все возможное, чтобы укрепить свою иммунную систему. Относитесь к этим людям с особой любовью.



ПОСЕЩЕНИЕ БОЛЬНИЦЫ

Это крайне тяжелое переживание, но в последнее время посещение больницы становится самым обычным занятием для многих. Это время дискомфорта для всех нас, потому что мы не знаем, что делать, чтобы действительно помочь человеку.

Получая знания о правильном питании, мы начинаем понимать, что конфеты или печенье — не самая полезная еда для больного. Если вы хотите принести ему еду или питье, то лучше будет, если вы найдете высококачественные, экологически чистые продукты. Свежие фрукты и соки намного полезней для организма, чем сладости и кока-кола. Свежий морковный сок — отличное дополнение к больничной кухне.

Если вы собрались в больницу, подумайте: «Что я могу сделать, чтобы помочь его излечению?» Возможно, больной хотел бы, чтобы ему почитали. Вы можете принести также кассеты с записями и даже недорогой магнитофон. В больнице время течет очень медленно, и ободряющие записи помогут превратить этот период жизни в нечто позитивное.

Помните, больше всего помогает личное посещение. Нам не обязательно быть особенно умными или особенно веселыми — достаточно просто прийти и сказать: «Я люблю тебя и хочу зарядить тебя положительной энергией». А затем коснуться тела больного. Наложение рук практиковалось с начала времен — это естественный человеческий жест, когда кому-то плохо. Даже когда мы сами порежемся, мы немедленно кладем руку на место пореза, «чтобы стало лучше». Подобный обмен энергией — благословение для обеих сторон.

Когда я посещаю кого-то в больнице, я люблю массировать ногу больного. Это обычно всегда принимается с радостью. Сначала спросите разрешения, а затем нежно погладьте ногу человека. Вам не требуется никаких особых знаний — просто следуйте своему внутреннему голосу. Это, вероятно, наилучший подарок, который вы сможете принести человеку в больницу, — внимание и расслабляющая энергия. Рефлексологи утверждают, что нога передает энергию во все части тела, и поэтому, массируя ногу, вы приносите облегчение всему телу.

Это также дает возможность не стоять, пытаясь придумать подходящие слова. Вместо ноги можно выбрать руку, да и вообще любую часть тела, свободную от поражений.

Один из моих студентов в Нью-Йорке организовал службу посещения больниц. Они приходят группами по три человека и проводят около



пятнадцати-двадцати минут с каждым больным, слушая его, разговаривая с ним или массируя его. Они спрашивают, чего он хочет, и делают все возможное, чтобы выполнить его желание. Но самое главное — они дарят любовь там, где это больше всего нужно.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Во мне столько любви, что я в состоянии исцелить всю планету! Сейчас я позволяю этой любви подняться на поверхность, чтобы я мог с ее помощью поддержать тех, кого люблю. Я полон любви и знаю, что сумею помочь людям мириадами способов.

Я здесь, чтобы любить без всяких условий, и у меня сейчас есть возможность это делать. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!



О СМЕРТИ И УГАСАНИИ



Аффирмация:

Мы в гармонии с ритмом и потоком жизни!



Мы не знаем всех ответов, но должны жить в ладу с собой, неважно, кто мы есть, и осознать, что смерть не является проигрышем. Это просто одно из переживаний в нашей жизни. И, как я уже говорила много раз, мы уходим лишь тогда, когда наступает наше время. Мне даже кажется, что мы заранее заключаем соглашение с нашими душами о том, когда нам уходить.

Мы почему-то думаем, что останемся здесь надолго. Однако мы здесь до тех пор, пока выполним свою миссию, а затем перейдем в очень далекие миры или, возможно, вернемся. Смерть и рождение — две стороны одной медали: один человек приходит на планету, другой в это время покидает ее... Мы слишком долго избегали обсуждения темы смерти, не желая ничего знать о ней. А потом внезапно мы вплотную столкнулись с этой проблемой и с необходимостью примирить себя с ней.

Помните: смерть — не наказание. Смерть — не несчастье. Смерть — это всеобщий уравниватель, смерть — это всеобщий целитель. Смерть — это способ, которым мы покидаем данное тело, больше не подходящее нам, покидаем физический мир. Мы приходим на эту планету много раз и переживаем множество жизней, и мы покидаем планету тоже множеством разных путей и в различных возрастах.



Если у вас СПИД и вы решили, что следует покинуть эту планету в ближайшем будущем, делайте это с радостью и любовью. Будьте спокойны, поделитесь этим спокойствием с окружающими. Позвольте им узнать, какой любящей может быть смерть. Если смерть пугает вас, почитайте книгу Р. Моуди «Жизнь после жизни». В ней приводится много рассказов людей, которые пережили клиническую смерть и вернулись. И каждый говорит о том, что его там встретили любовь и свет. Этот опыт изменил их взгляд на жизнь и уничтожил страх перед смертью.

Как и вы, я желаю как можно большему числу людей поправиться, хотя и вижу, что на самом деле только некоторые готовы заняться самоисцелением: требуется большая сила воли, чтобы мобилизовать себя на сто процентов. Я снова и снова слышу: «Я немного сжульничал в своей диете...» Обманул, но кого? Когда речь идет о жизни и смерти, не время жульничать.

«Ну, я немного покурил “травки” со своими друзьями...» Какие это друзья, если они поощряют вас и дальше вредить своей иммунной системе? Разве вам сейчас нужны подобные «друзья»?

Когда я захожу в больничную палату и вижу прохладительные напитки, шоколадное печенье и коробки конфет, мне хочется плакать.

Да, выздороветь — нелегкий труд. Да, это значит изменить весь уклад вашей жизни. Да, это может означать появление новых друзей. Сможете ли вы пойти на это? Достаточно ли вы любите себя? Есть ли у вас причина жить? Ради чего вы живете?

Некоторые люди используют это заболевание, чтобы с облегчением покинуть планету: здесь они создали себе жизнь, которую не способны исправить, поэтому им легче уйти сейчас и попробовать начать все сначала. Некоторые хотят покинуть нашу планету как можно более шумно, став «примером» для общины гомосексуалистов или для всего человечества. Пусть! Не будем их судить.

Я знаю, что каждое заболевание, созданное нами, может быть нами же и вылечено. Всегда есть люди, которые вышли за пределы общепринятых мнений и чудесным образом исцелились. В отношении СПИДа я знаю, что если поймать это заболевание на раннем этапе и если человек хочет отдать всего себя процессу исцеления, то лечение приносит удивительные результаты. Пока работает иммунная система, исцеление возможно. Когда же иммунная система опускается ниже определенного уровня — а он различен у разных людей, — возвращение к здоровью затруднено.

Наступает время в жизни каждого человека, когда он (или она) должен принять тот факт, что приближается смерть. Мы должны быть спокойными в это время, когда бы оно ни пришло. Мы должны научиться принимать смерть. Мы также должны пройти через переживания, которые она несет с собой.

ГОРЕ

Очень естественно разгневаться, когда уходит тот, кого вы любите.

Иногда мы чувствуем и свою вину в этом, особенно если человек умирает.

Мы укоряем себя: «Я не должен испытывать гнев», — но все равно его ощущаем.

Мы не привыкли проходить через смерть. К ней привыкаешь только тогда, когда имеешь дело с людьми, умирающими от старости. Сейчас же мы оказались в совершенно иной ситуации: мы моложе, и мы имеем дело с нашими друзьями, которые также молоды. К подобному опыту мы не готовы. Мы так долго отгораживались от представлений о смерти — а она вот, уже здесь, прямо среди нас, и случается каждый день... Это одна из причин, по которой я решила опубликовать небольшую книгу, названную «Когда кто-то умирает». Она полна добрых советов о том, как пройти через это переживание. Все, что мы можем тут сделать, — это помочь друг другу. Протянуть руку и сказать: «Я здесь, чтобы помочь тебе».

Горе не утихает почти год. Вы должны пройти с ним через все четыре времени года, потому что было так много всего, что вы делали рядом и вместе с тем человеком, и каждый сезон несет с собой эти воспоминания...

Я часто слышала, как люди жалуются, что кто-то «делал все как надо», а все равно заболел, или кто-то «делал все как надо», и все равно умер. Подобное отношение можно выразить словами: «Зачем менять свою жизнь, если все равно умрешь?» Я думаю, что это очень ограниченный взгляд на вещи.

Все умирают... Это то, что многие из нас не хотят признавать. Деревья, животные, птицы, рыбы, реки и даже звезды — все умирают, так же как и мы. Я считаю, что мы все пришли на эту планету учиться и духовно расти. Когда заканчивается наш жизненный урок, мы уходим. Мы договорились об этом с нашей душой, которая знает, когда наступит подходящее время уйти.

Если мы смотрим на нашу жизнь с точки зрения жертвы и видим смерть как несчастье или наказание — тогда нас действительно ожидает чувство

безнадежности. Однако умирание — это время духовного роста для нас, и наша цель не должна быть ограничена тем, чтобы добавить еще несколько дней или месяцев к нашей жизни. Какой смысл жить дольше, если мы не исправили качество нашей жизни?

РАЗРЕШЕНИЕ НА СМЕРТЬ

Болезнь — это не неудача. Смерть — не провал. Это жизненный опыт. Смерть — это способ перехода в следующую фазу вечной жизни. «Трудясь над собой», то есть лучше заботясь о себе, учась избавляться от злобы, прощая остальных и себя, любя себя без всяких условий, мы получаем возможность пройти через болезнь и смерть спокойно и удобно.

Некоторые люди утверждают: «Если вы трудитесь над собой, то вы никогда не заболите». Да, возможно: мы сумеем достичь состояния, когда не будем нести себе вред. Я слышала, как Далай-лама говорил: «Если мы достаточно любим, нам не требуются никакие тибетские травы». И все же, если мы действительно окажемся там, в атмосфере всеобщей бескорыстной любви, нам, может быть, и не стоит задерживаться на этой планете, где все только учатся любить. Социально принятые способы ухода — это болезнь и смерть, и, как следствие, чтобы уйти, мы провоцируем болезнь и несчастные случаи.

Однако мы забываем о законах причины и следствия. Наши мысли, наши слова и наши действия исходят из нас и возвращаются к нам в виде событий. Внезапная болезнь может быть прообразом какой-то старой проблемы, вернувшейся к нам, и наш урок — это «как с ней справиться?» Неужели мы немедленно вернем к жизни застарелое чувство вины? Станем ли мы наказывать себя, потому что у нас возникло неприятное переживание?

Каждый момент жизни — это время учебы и духовного роста. Если мы учились любить себя, то время от времени будем проверять, так ли это. Как мы узнаем, действительно ли любим себя, если не попадем в ситуацию, в которой раньше проклинали бы себя, а теперь стали нежными и любящими?

Я видела много больных, которые приходили ко мне одинокими, злыми и испуганными. Через несколько месяцев работы над собой они превращались в любящих и полных прощения людей. Затем у них происходил рецидив болезни, только на этот раз он прожился ими по-другому: они были намного спокойнее и даже нежнее с собой, они были окружены множеством

заботливых людей, которые помогли им пройти через это испытание. Некоторые были вынуждены даже ограничивать число посетителей в больнице!

Я видела и умирающих, которые были поражены тем, как много рядом с ними друзей. Им надо было умереть, чтобы осознать, как много людей их действительно любят, как много людей хотят потратить свое время на заботу о них. Им пришлось заплатить за это понимание непоправимо огромную цену. А ведь они могли понять это намного раньше и более легким способом! Помните: любовь может прийти к нам в любое время. Мы в силах сделать наши жизни полнее и богаче прямо сейчас!

Как бы вы ни любили себя, вы однажды покинете эту планету, и ваш психологический настрой в это время во многом будет связан с вашим желанием перед уходом решить все старые проблемы.

Чем быстрее мы решим наши старые проблемы — простим семью, примиримся с самими собой, полюбим себя или позволим другим любить нас — тем скорее мы станем наслаждаться жизнью.

Мы все пытаемся расширить наши представления о жизни, осознать метафизический путь восприятия. Мы делаем для этого все возможное, используя понимание, знания и внутреннюю мудрость, которыми обладаем на данный момент. Расти и духовно меняться — нелегкая задача: разум предпочитает дремать и будет хвататься за любую возможность сопротивляться новому способу мышления.

И все же вы можете контролировать свои мысли! Не позволяйте только рассудку руководить собой — мы не должны возвращаться к старому, отжившему лишь потому, что у нас рецидив болезни. Не позволяйте вашему разуму найти новый способ увильнуть от работы и вновь расстроить вас.





Пусть вашей целью станут спокойствие и улучшение качества жизни прямо сейчас, в данный момент: как мы сможем еще больше любить себя? Кого или что еще сможем мы простить? Я верю, что, покидая планету, мы берем с собой только способность любить. Так как же нам усилить эту способность?

Подобный вопрос особенно важен, если имеешь дело со СПИДом. Когда так много наших друзей умирает, как мы можем проявить эту любовь?

ИМЕЯ ДЕЛО СО МНОЖЕСТВОМ СМЕРТЕЙ

Мы заметили, что люди из нашей группы поступают в больницу или покидают планету какими-то волнами: все идет спокойно, а затем внезапно несколько человек заболевают или один за другим умирают. Это всегда очень тяжело для группы. Мы радуемся, когда кому-то становится лучше, и мы сильно огорчены, когда приходится сталкиваться с очередным доказательством нашей уязвимости и смертности.

В наших сердцах снова появляются страх и гнев, и именно в эти мгновения очень помогает группа поддержки.

Джозеф Ваттимо, который работает в сотрудничестве со мной, иногда бывает просто переполнен эмоциями, так же как и я. Тогда мы буквально падаем друг другу в объятия и беспомощно рыдаем. Затем, отпустив чувства отчаяния и безнадежности, мы возвращаемся к работе.

Глядя на смерть, я заметила, что часто люди, которые уходят с болью и страданиями, — это те, у кого сильнее всего проявляются ненависть к себе и чувство вины. Вина и ненависть к себе часто идут рука об руку. Вина всегда ищет наказания, а наказание создает боль. Эти люди не захотели избавиться от боли в прошлом, к тому же у них сложилось ужасающее представление о том, что с ними произойдет, когда они покинут планету.

Если нас воспитывали в вере, которая говорит о «пылающем огне ада», тогда нам, скорее всего, будет очень страшно умирать. Те, кто пережил смерть и был реанимирован, описывают это как прекрасное переживание — спокойное и полное любви. Они говорят, что теперь не будут бояться смерти.

Те, кто уходит спокойно и с пониманием, обычно уже разрешили все свои проблемы. Они перебрали все старые обиды и решили простить их, они наладили отношения со своей семьей и жили в мире с самими собой, они научились любить и принимать себя такими, какие они есть. У них сложилось

позитивное представление о смерти, включая то, что их жизнь — всего лишь один из этапов вечного пути по Вселенной.

Некоторые люди были полностью отвергнуты своими семьями и умерли в одиночестве и страхе, а ведь каждый человек в минуту стресса ждет своих маму и папу. Мы хотим, чтобы наши родители обняли нас и сказали, что все будет хорошо и нам ничто не грозит.

Здесь очень много добра может сделать группа поддержки, которая заменит семью этим людям. Мы вполне можем быть сами себе родителями.

Группа поддержки может также помочь семьям, которые испуганы, полны сомнений и, вероятно, ничего не знают о болезни. Если человек знает о СПИДе только то, что он читал и слышал в газетах и по телевидению, то он с полной безнадежностью смотрит на эту болезнь. Очень хорошо в этом случае побыть рядом с людьми, которые это чувство уже преодолели, пережили, возможно, они смогут ответить на ваши вопросы.

РАСПОРЯЖЕНИЕ О СМЕРТИ

Здесь я хочу поговорить о распоряжении, в котором вы выражаете свою волю насчет того, как далеко может зайти больница в попытках поддержать ваше тело живым. Некоторые штаты признают эти распоряжения, некоторые нет.

Иногда тело доходит до той критической точки, когда ему больше не имеет смысла бороться за жизнь. В больницах же всегда найдется какой-нибудь способ заставить его прожить еще несколько часов или дней. Хотите ли вы этого? Вот вопрос, который стоит обдумать и решить, пока вы еще в хорошей форме. Если тянуть слишком долго, то вы можете оказаться уже не в состоянии что-либо решать.

Распоряжение о смерти также определяет того, кто может принять за вас подобное решение. Вообще-то лучше, чтобы это был ваш друг или любимый, который хорошо владеет ситуацией, а не взволнованный родитель, который только что прибыл и ничего не понимает.

Мы все умираем. Я верю, что мы умираем много раз, так же как мы много раз были рождены. Смерть — не стыд, наказание или несчастье. Мы — не такие уж плохие люди, если пытались исцелить наши тела, и все же покидаем нашу планету. Это естественный и нормальный способ уйти, так же как рождение — естественный и нормальный способ прийти в этот мир. Смерть

зачастую намного легче, чем жизнь: как хорошо тихо отойти и скользнуть в свет, когда умираем.

Я видела множество красивых и спокойных смертей. Это происходило у людей, которые решили все свои проблемы с другими и собой, кто уверен, что смерть — позитивный опыт. Они отчетливо видят свет, когда готовы уйти, и знают, как много любви ожидает их там. Я видела также и смерти, полные боли, когда человек боится неизвестности и не хочет уходить. Возможно, эти люди верили в дьявола и вечный ад...

Если вы помогаете другу или любимому пройти через это совершенно особое испытание, сделайте все, чтобы оно стало для него радостью: слушайте его, позволяйте ему рассказывать вам все, что хочется. Будьте ему утешением.

Держите больных за руку, гладьте им ноги, говорите им, как сильно вы их любите. Расскажите, что они пройдут через свет и будут встречены за чертой с великой любовью. Нет причины бояться смерти! Дайте им понять, что они изначально в безопасности.





Все мы приходим в середине фильма и в середине его уходим. Нет хорошего или плохого времени — есть только наше, данное нам время. Все подчиняется небесному порядку, все случается в определенной пространственно-временной последовательности. Мы никогда не теряем кого-то или что-то, потому что всегда на каком-то непостижимом уровне будем связаны с ними.

Помните о вашей любви и об этих связях, даже если вы горюете. Смерть не заканчивает наши отношения с тем человеком — напротив, пережив ее, мы способны духовно углубить свою жизнь и направить себя по пути понимания и любви.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Хотя мы идем сейчас по Долине теней, мы спокойны, так как знаем, что и рождение, и смерть — естественные и нормальные составные части жизни. Сейчас мы окружены любовью, и когда мы покинем эту планету, нас проводят те, кто нас любит. В свою очередь, нас радостно встретят те, кого проводили мы, кто ждет, чтобы заключить нас в полные любви объятия.

Безусловная любовь простирается за пределы Вселенной и самой смерти. Разум вечен, так же как и мы сами. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



Аффирмация:



Я насыщаю мой организм любовью!



Если вы решились сделать все возможное, чтобы создать программу лечения, которая поможет вам в процессе вашего исцеления, есть несколько вещей, которые необходимо знать. Как уже было доказано, каждое тело отлично от другого, поэтому программа у разных людей будет разная. Сравните ее различные варианты, чтобы выбрать тот, который вам поможет. Да, вам придется потрудиться! Вы должны быть в контакте со своим телом и твердо решить, какой вариант программы подходит для вас лучше всего.

Если вы человек, который по-прежнему принимает легкие наркотики и большие дозы алкоголя, **НАСТАЛО ВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ!** Вы должны вывести токсичные вещества из своего организма. Эти вещества могут включать свободно продающиеся в аптеках лекарства, различные химикаты, инфекции и даже пищевые добавки.

ПИТАНИЕ

Питание — жизненно важная составная часть вашего лечения. Для многих людей, выросших на стандартной американской пище, настоящим откровением

стало знание о разрушительных или исцеляющих свойствах различных видов еды и напитков. Удобная в приготовлении пища, замороженные и консервированные продукты, продукты для микроволновой печи, продукты с красителями и консервантами могут быть разрушительными для тела. Эта пища не подходит даже здоровому человеку, потому что постепенно ослабляет его тело. Если же мы больны, она блокирует способность тела самоисцелиться.

Почти все диетологи согласны в том, что для улучшения питания надо ограничить себя в потреблении или даже совсем отказаться от сахара, всех прохладительных и газированных напитков, продуктов из пшеничной муки, молочных продуктов, мяса и еды, содержащей дрожжи, особенно если у вас грибковая инфекция: это либо мертвая, пустая пища, которая почти не имеет питательной ценности, либо пища, которая только усиливает заболевания.

Рекомендуется увеличить в питании долю сырой пищи, овощей, фруктов, цельных зерен (коричневый рис, ячневая крупа, овес, рожь, пшеница, гречиха, просо) и некоторых видов рыбы и птицы. Эти «живые» продукты содержат стимулирующие вещества, в которые входят все элементы, необходимые для ремонта и восстановления наших органов и клеток.

Чаще ешьте дома — любите себя настолько, чтобы самому себе готовить еду. В ресторане вы редко найдете здоровую еду. Питайте и снабжайте себя любовью и полноценной едой — вы стоите того.

Есть множество хороших книг, написанных на эту тему. Одна из лучших, на мой взгляд, — это книга Анны-Марии Колбин «Питание и лечение». Если вы всерьез решили уяснить связь между пищей и состоянием вашего организма, тогда начните с этой книги.

Витамины и минералы могут быть неплохим дополнением к нашему лечению. И все же я не рекомендовала бы идти в аптеку и выбирать несколько на пробу. Вы должны обязательно проконсультироваться у хорошего диетолога или фитотерапевта и создать программу, приспособленную именно к вашему организму.

В Америке плохое питание сложилось исторически. Мы — второе поколение людей, живущих на «Великой американской диете», — так я называю искусственную пищу. Наша планета очень щедра на различные виды фруктов, овощей и зерен, но мы отвернулись от этих естественных продуктов и предпочли употреблять синтетическую еду. Многие люди считают вполне нормальным жить на сладостях и полуфабрикатах, которые почти не содержат необходимых питательных веществ.

Дети, выросшие на подобной «диете», сами выросли и родили детей. Сейчас и это второе поколение уже стало взрослым, а их иммунная система не так сильна, как у людей двадцать пять лет назад.

Вы можете спросить: «Почему же тогда увеличивается продолжительность жизни?» Все это только благодаря возможностям медицинской индустрии, способной заставить тело функционировать дольше, чем в прежние времена, а вовсе не из-за хорошего питания.

Физически и психологически плохое питание становится еще одним стрессом в нашей жизни. Как часто мы смотрим на гамбургер и думаем: «О ужас!» Мусор и есть мусор, и мы интуитивно сразу узнаем его.

Тело справляется с подобным стрессом только до какого-то определенного предела. Так вот, этот предел сейчас наступил. Нормальное, здоровое тело способно само о себе позаботиться, что отражается в реакциях нашей иммунной системы. Наша иммунная система создана для уничтожения чужаков, и если мы ослабляем ее алкоголем, наркотиками и плохой пищей, то тем самым открываем ворота для самого распространенного в данный момент заболевания.

Одновременно с тем, как стало нормой плохое питание, мы позволили «расплодиться» и наркотикам. Я никогда не могла понять, почему власти не задушили их распространение в зародыше! Сейчас же мы имеем тысячи наркоманов, которые пойдут на все, чтобы получить наркотики, включая воровство и убийство. Наркотики и алкоголь стали способом жизни для многих людей.

Возьмем группу молодых людей, которые страдают от всех проблем, известных и другим людям, и были научены родителями и обществом, что они недостаточно хороши и не могут восприниматься такими, какие они есть. У многих геев родители даже отказываются разговаривать с ними. Неудивительно, что гомосексуалисты бросаются в омут наркотиков и алкоголя. «Мне сказали, что я недостаточно хорош, поэтому не стоит переживать, давайте веселиться!» И они веселятся — круглые сутки.

ИСТОРИЯ АЛЬБЕРТА

«Я чувствовал себя очень плохо, когда пришел в тот день к врачу. Это был ноябрь 1984 года. В горле саднило, а язык был покрыт белым налетом.

Мой врач с неохотой согласился на бактериальный анализ, так как считал, что это лишняя трата моего времени и денег, но я настоял. Результат был

положительный — к его и моему удивлению. В это же время я провел серию тестов, включая и на количество Т-клеток. Их показатель был 0,96 — не слишком ужасный, но все равно очень низкий. Я не хотел, чтобы он снижался.

Мой врач прописал мне противогрибковый препарат, и молочница прошла, но через несколько недель она вернулась.

За следующие девять месяцев я внес в свою жизнь несколько существенных изменений, которые повлекли за собой улучшение здоровья.

Я начал с питания, исключив сахар, мед и кукурузную паточку. Излишнее потребление сладкого всегда было моей проблемой, поэтому начало обнадеживало. Отсутствие сахара дало мне энергию. Я не употреблял алкоголь или наркотики в течение трех лет, в противном случае восстановление моего здоровья не было бы таким быстрым. Сейчас я ем цельную пищу, много овощей, фруктов, мяса птицы и зерен. Сухофрукты тоже полезны, особенно изюм, который хорош для крови и прекрасный источник железа.

Я пошел в аптеку и купил огромные количества витамина С (по 1500 мл) и принимал по одной дозе три раза в день, а утром принимал ложку ацидофилина, размешанную в чашке воды или сока.

Друг рассказал мне о семинарах по средам и пригласил меня с собой, чтобы я мог сам услышать о подходе Луизы Хей к хорошему здоровью и позитивному мышлению.

У меня есть много магнитофонных пленок, и я часто их слушаю. Я обнаружил, что они — замечательный источник спокойствия.

Здоровая пища, витамины и другие лекарства определенно подходили мне, но, что еще более важно, мне нужно было стать честным и сосредоточенным на себе человеком. Я должен был внести существенные изменения в мое отношение к жизни и здоровью. Группа Луизы Хей и книга “Ты можешь исцелить свою жизнь” научили меня делать позитивные аффирмации, и не только для здоровья. Работа с зеркалом и медитации также сыграли важную роль в моем лечении.

В августе 1985 года я вернулся к своему врачу на обследование. Я больше не страдал молочницей, показатель Т-клеток у меня 1,9, и я даже сделал тест на ВИЧ, который был отрицательным.

Я благодарю Господа за многое в моей жизни — замечательную семью, которая принимает меня целиком, хороших друзей, работу, счастливое будущее. Но больше всего за то, что я впервые в жизни люблю и одобряю себя самого. Благодаря этому кажущемуся простым утверждению я создал себе замечательную жизнь и хорошее здоровье».

ФИТОТЕРАПИЯ

Я заметила, что для каждого заболевания, которое может создать человеческое существо, есть лекарство в природе. Вопрос только в том, как его найти. Траволечение старо как мир. В наше время мы ушли от него, чтобы найти мгновенное облегчение симптомов продуктами фармацевтических компаний. Однако химические вещества часто имеют побочные эффекты, которые могут быть даже хуже, чем наша болезнь. Травы требуют большего времени, чтобы вылечиться, но они не просто подавляют симптомы: когда они начинают свою работу, тело возвращается к здоровью и равновесию.

Заболевание означает, что тело выведено из природного равновесия. Химические препараты не помогают исправить положение, а ведь именно дисбаланс и вызвал отклонения в здоровье. Лекарственные же травы имеют дело именно с причиной болезни, и когда они ее уничтожают, то пропадают и симптомы.

Я верю, что можно найти травы, которые помогут вылечить СПИД. Мы знаем, что есть травяные сборы, которые помогают при лечении рака. Надеюсь, что одна-две травы, добавленные к этому сбору, создадут природное средство против СПИДа.

Травы могут быть использованы для того, чтобы вывести из тела токсины, улучшить кровоснабжение, повысить тонус органов и выполнить множество других целительных дел. Травы работают медленнее, чем наши быстродействующие западные лекарства, однако они почти не имеют побочного действия и сражаются с первопричиной болезни. Поищите, вокруг есть много хороших фитотерапевтов!

ВИТАМИН С

Терапия с помощью витамина С, то есть прием массированных доз витамина, чтобы уничтожить аллергическую реакцию на лекарства и усилить защитные силы организма, может оказаться крайне полезной. Лайнус Полинг, выпустивший в 1970 году книгу «Витамин С и обычная простуда», был первым, кто предложил использовать огромные дозы витамина для лечения и профилактики заболеваний. В настоящее время я знаю врачей, с успехом работающих с больными СПИДом и использующих для лечения витамин С. Помните только,

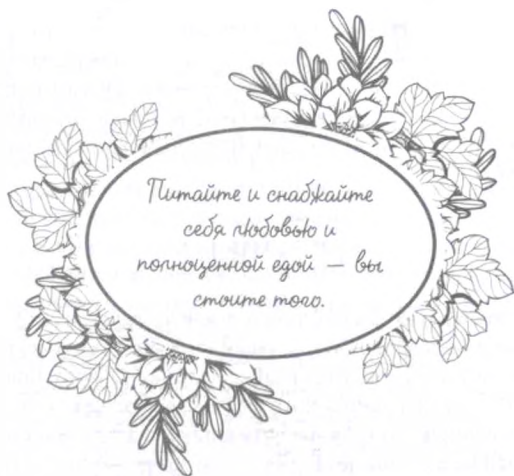
что если вы выбираете один из этих видов терапии, вы должны обратиться за помощью к профессионалу.

ГОМЕОПАТИЯ

Гомеопатия применяется с конца восемнадцатого века. В начале нашего столетия она была широко распространена, но потеряла популярность с развитием современной аллопатической медицины. Английская королевская семья до сих пор признает только гомеопатию. Этот подход позволяет использовать естественные вещества, чтобы облегчить течение болезни.

«Гомо» и «гомео» — греческие корни для понятия «такой» или «подобный». Следовательно, гомеопатия — это лечение подобного подобным. Каждое заболевание имеет специфическую субстанцию для его лечения — ту, которая будет «действовать» так же или является «подобной» самому заболеванию.

Лучше всего обратиться к опытному гомеопату. Если вы не можете найти такого, прочитайте книгу Даны Уллман «Популярный справочник по гомеопатической медицине» (1984).



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Занятия спортом — еще одна положительная привычка, которую стоит развить. Создайте программу, подходящую именно для вас. Упражнения стимулируют энергию тела. Если не переборщить, то они заставят вас чувствовать себя лучше. Вставайте и двигайтесь, если можете. Дома вы сможете делать простые упражнения и представлять себе, как вы выполняете нечто более сложное. Через какой-то период вы действительно сумеете выносить эти более тяжелые нагрузки.

Помните: разум всегда влияет на тело, и упражнения, выполненные сначала в уме, будут поднимать вас, пока вы сами не сможете их выполнять на физическом уровне.

АКУПУНКТУРА

Присмотритесь к иглоукалыванию. Акупунктура — это насчитывающая пять тысяч лет китайская система, основанная на знании о потоках энергии, идущих через тело. Когда мы больны, наша энергия застаивается. Есть очень много точек, которые могут усилить защитную систему организма. Акупунктура активирует вашу собственную систему исцеления. Я сама периодически пользуюсь ею, чтобы улучшить общее самочувствие. Положительный эффект от иглоукалывания может включать увеличение энергии, улучшение дыхания, уменьшение размера лимфоузлов, облегчение ночных приступов потливости и прекращение злоупотребления алкоголем или наркотиками.

РАБОТА С ТЕЛОМ

МАССАЖ. Разумеется, попробуйте и массаж. Многие из нас всегда носят с собой страх и напряжение. Массаж дает огромное расслабление нашим телам и умам.

В Сан-Франциско есть красивая женщина по имени Айрин Смит, которая посвятила себя в течение последнего года массажу только больных СПИДом. Сейчас она учит тех, кто хочет работать с тяжелобольными людьми. Сделайте

массаж регулярным в вашей жизни. Если вы не можете найти или позволить себе профессионального массажиста,— занимайтесь с друзьями.

Рейки — это метод пропускания целительной небесной энергии через людей. Говоря проще, рейки — метод наложения рук. Наши руки — могучее оружие в процессе исцеления. Все, чего мы касаемся, чувствует на себе нашу энергию, и когда мы концентрируем ее на лечении, то выздоравливаем. Во время моих встреч по средам я всегда провожу сеансы рейки, в которых участвуют как профессионалы, так и обычные люди.

ТРАГЕР. Еще один вид терапии для тела. Созданный Милтоном Трагером, он представляет собой простую процедуру, включающую воздействие каждый раз только на одну часть тела. Например, если зло скопилось в руке, врач берет руку в свои ладони и крутит ее. Постепенно больной начинает избавляться от своей злобы. Так продолжается до тех пор, пока не будет уничтожено все плохое.

РОЛЬФИНГ — более сложный подход. Это особые карты, которые показывают, где скопились эмоции: злость, ненависть и др. Затем путем усиленного массажа этой области и сокращения зоны до очень маленькой площади удаляются негативные чувства. Метод был разработан Идой Рольф, которая считает, что для излечения необходимы более интенсивные и сконцентрированные усилия.

РАБОТА С СОЗНАНИЕМ

ИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ДРАГОЦЕННЫХ КАМНЕЙ

Сила драгоценных камней известна тысячелетиями. От древних египтян и ученых Греции и Рима люди знают, что она помогает в духовном и физическом исцелении. Камни обычно хранят и усиливают мысли, свет и любой тип энергии.

Есть даже метод лечения с помощью драгоценных камней, когда на картах показано, какие камни надо подносить к какой части тела. Но самое главное здесь — это позитивные мысли о здоровье и благополучии: все, что вам надо от Вселенной. Считается, что ваш камень вберет в себя эту мысль, а затем

усилит ее, передавая во Вселенную. Та же в свое время отразит эту мысль в вашем личном исцелении.

НАСТРОЙ МЫСЛЕЙ

Как мы уже не раз говорили в этой книге, ваш умственный настрой имеет самое непосредственное отношение к вашему эмоциональному самочувствию, которое, в свою очередь, влияет на лечение. Ваша программа должна включать изучение и работу над тем, как вы оцениваете ситуацию.

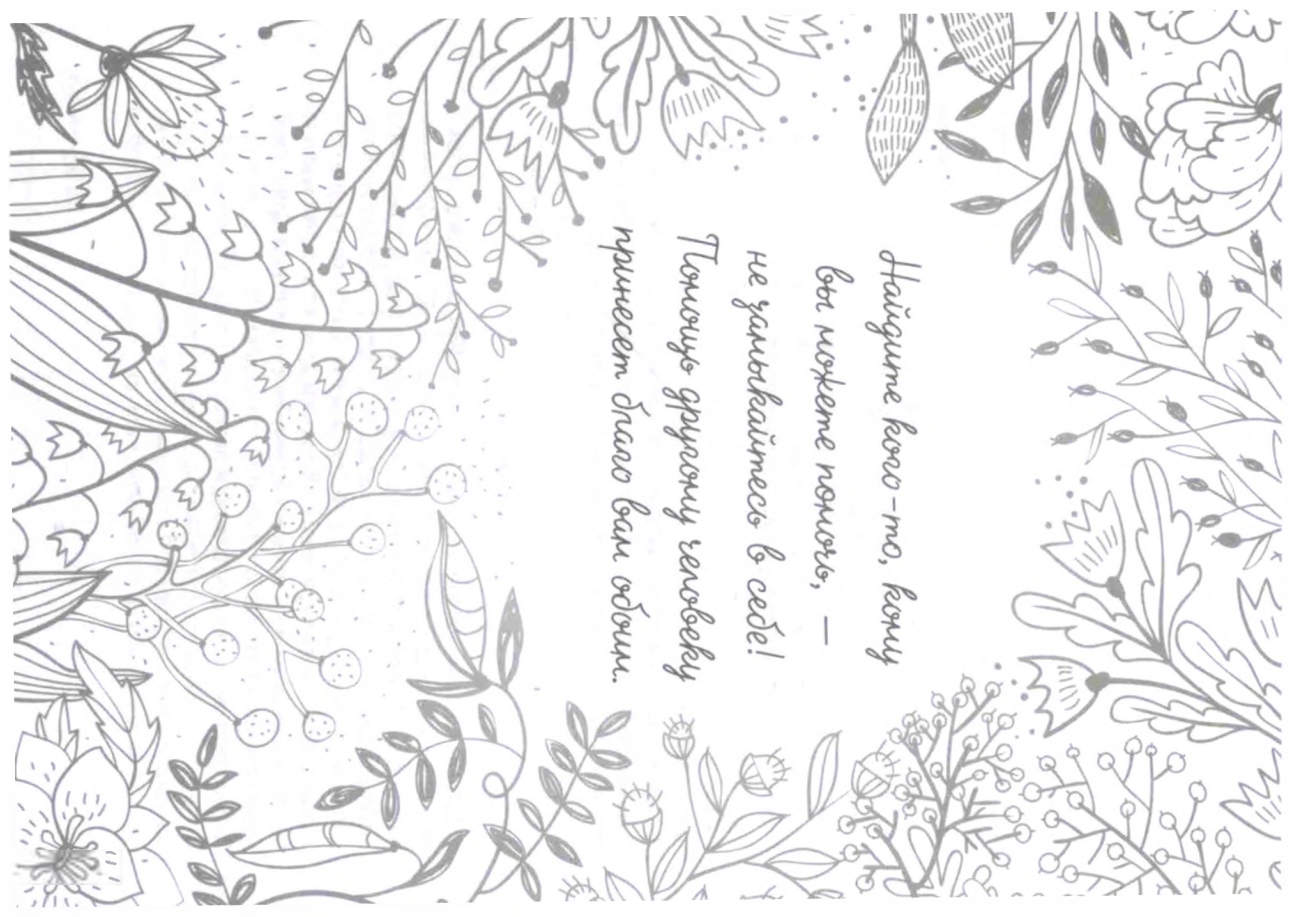
Найдите себе опытного наставника, который поможет поднять ваши негативные мысли в сознание и выразить их. Если не можете найти наставника, попросите друга или вашу группу поддержки. Если рядом никого нет, воспользуйтесь зеркалом. Поговорите с вашим зеркальным отражением, избавьтесь от своих обид и страхов и выкажите свою любовь и радость. Иногда мы должны быть сами себе наставниками.

Одновременно найдите кого-то, кому вы можете помочь, — не замыкайтесь в себе! Помощь другому человеку принесет благо вам обоим. Это может быть кто-то в вашей группе поддержки, это может быть и одинокий человек. Неважно, каково ваше состояние, сделайте что-то для другого. Обычный телефонный звонок может многое означать для страдающей души.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Духовная пища, которую требуют наши тела и души, — это постоянный поток любви. Я проявляю любовь к себе в панораме дней. Я вижу, что эта любовь выражается в том выборе, который я делаю. Я чувствую это в той любви, которой я окружаю себя. Я люблю себя настолько, чтобы потреблять только качественные пищу и напитки. Я люблю себя достаточно, чтобы «сесть на диету» из позитивных мыслей и действий. Я несу себе помощь для каждой грани моей жизни. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!



Найгүмө көсө-мө, көсү
Өтү көкөмө нөүстө, —
Не ыауытканымыс & сөдө!
Төнөүгү гүлгөсүгү төнөдөйү
нүтөтөм дүсөсө баш өдүсүм.



СИСТЕМА ПОДДЕРЖКИ



Аффирмация:



Мы любим и поддерживаем друг друга!



Когда разразилась эпидемия СПИДа, я увидела, как сплотилась община гомосексуалистов, чтобы помочь своим братьям и сестрам. Различные центры по СПИДу работают невероятно много и открывают сердца, чтобы закрыть бреши, оставленные правительством и церковью. Люди с гомосексуальной ориентацией понимают, как глубоко они способны любить. Нам, роду человеческому, часто требуется война или трагедия, чтобы объединить нас и выявить в нас лучшее. Сейчас действительно время войны — войны против нашего самого большого страха — страха перед неизвестностью.

Группы поддержки чрезвычайно важны, особенно когда мы оказываемся в сложной ситуации. Нам всем и всегда нужны любовь и поддержка, однако когда сталкиваешься с чем-то, что кажется непреодолимым препятствием, группа поддержки жизненно необходима. Это могут быть просто три друга, которые собрались вместе, или же нечто подобное моей группе, куда входят более шестисот человек. Но большая это группа или маленькая, принципы ее действия одни и те же. Я не была специалистом, когда основала свою группу, но за эти годы я выучила несколько простых правил, которые вы должны помнить, если хотите создать свою группу.

КАК СОЗДАТЬ ГРУППУ ПОДДЕРЖКИ

Как начать? Просто собрать двух или трех друзей и следовать их советам. Если вы сделаете это с любовью в сердце, ваша группа будет расти: людей будет тянуть к вам, словно магнитом. Не беспокойтесь о помещении для встреч, когда вас станет много, Вселенная найдет ответ на этот вопрос. Напишите мне в офис. Мы посоветуем, как работать вашей группе.

1. Если группа довольно мала, пусть все вначале представятся и расскажут, почему они здесь.
2. Не тратьте время на игру «не правда ли, это ужасно?». Вы уже и так слышали слишком много подобной ерунды.
3. Собирайте положительную информацию о заболевании. Копируйте материалы и раздавайте их членам группы.
4. Выслушивайте друг друга. Давайте каждому человеку время поучаствовать, если он хочет.
5. Когда кто-то сталкивается с проблемой, объединяйте ваши возможности, чтобы помочь ему найти позитивный выход.
6. Занимайтесь аффирмациями, создавайте их для особых ситуаций. Например, вы можете создавать аффирмации, чтобы увеличить количество Т-клеток, — это объединит ваши умы конструктивным, позитивным способом.
7. Делайте каждый раз визуализации. Пусть их ведут разные люди. Визуализации могут быть спонтанными или на основе прочитанного материала, или вы можете проиграть кассету. Удостоверьтесь, что вы расслаблены, когда начинаете занятие.

ХЕЙ-РЕЙДЫ

В моей собственной группе поддержки мы начинаем с приветствия. Затем отводим около десяти минут на объявления, после чего выключаем свет и поем в течение пяти минут; потом следует медитация.

После медитации начинают работать лечебные столы. У нас есть несколько раскладных столов и несколько кушеток для массажа. Человек, который хочет получить целительную энергию, ложится на стол, а другие его окружают, опуская руки на его тело. У нас есть несколько специалистов по рейки, которые всегда с готовностью предлагают свои руки. Эти столы действуют в течение всего семинара, и те, кто на них лежит, слышат все, что говорится рядом.

ОТКРЫТАЯ ДИСКУССИЯ

Затем я немного рассказываю о теме сегодняшнего вечера, и мы открываем дискуссию. Люди могут либо комментировать то, о чем шла речь, либо делиться своим опытом по этой проблеме. Они могут задавать вопросы или рассказывать что-то. Обсуждение может идти в любом направлении. Я думаю, что именно наша открытость превращает вечер в то, что нам надо.

Мы концентрируемся на принципах, которым я учу. Мы подходим к жизни с той точки зрения, что каждый человек в силах провести позитивные изменения в своей жизни. Способам, как этого добиться, и посвящены наши встречи. Мы очень много занимаемся уничтожением злобы, прощением и, разумеется, тем, как еще больше любить себя. Мы решили не обращать внимания на негативную информацию о СПИДе — читаем об этом как можно меньше и не забываем говорить себе: «Неправда, что от СПИДа все умирают, — я знаю людей, которые живы и исцелили себя». Мы не хотим поддаваться тем, кто настроен считать СПИД смертельным заболеванием, но мы и не спорим с ними. Благословите средства массовой информации любовью и знайте, что они не имеют власти над вами. Мы сами принимаем решения, чему верить. Мы верим в жизнь, любовь и исцеление.

К концу встречи мы занимаемся исцелением. Мы сдвигаем кресла к одной стене, затем или садимся в огромный круг на полу, держась за руки и занимаясь визуализацией, или выполняем то, что называем целительными триадами.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТРИАДЫ

Целительные триады — это три человека, которые сидят рядом, сняв обувь. Затем один человек ложится, второй сидит у его головы, а третий — у его ног. Сделайте так, чтобы лежащему было удобно, — например, подложите ему под голову подушку или даже положите его голову себе на колени. Мы гасим свет и включаем каждый раз одну и ту же музыку. Я пользуюсь «Бамбуковой флейтой», так как она обладает определенными характеристиками, которые я связываю с исцелением. Мы сосредотачиваемся, глубоко вздохнув несколько раз, а затем проговариваем три раза «ом», этот древний целительный звук.

Двое сидящих трут руки, пока не почувствуют в пальцах тепло и покалывание. Затем они кладут руки на лежащего человека и просто



посылают ему любовь и целительную энергию. Они находятся в этой позиции от пяти до десяти минут, в течение которых я даю задание на медитацию или визуализацию. Я использую фразы «и так оно есть», и «так оно будет», чтобы завершить каждый сеанс. Затем они меняют положение — так, чтобы каждый побывал в каждой позиции. В конце третьей медитации мы еще раз поем три раза «ом», чтобы завершить цикл.

Затем мы садимся, беремся за руки и поем нашу песню, которой заканчиваем вечер с самой первой встречи. Она называется «Я люблю себя», и написал ее Джей Джозефса. Слова настолько подходят нам, что эта песня стала буквально нашим гимном.

СОЗДАВАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ КРУГ

Мой друг из Нью-Йорка Сэмюэль Киршнер ведет другую группу, которая называется «Целительный круг». Ниже я привожу несколько цитат из его инструкции, как создавать целительный круг.

«В основе целительного круга лежит жажда духовного роста и поиск того, как усилить и обогатить этот рост. Это поиск безопасного и изобильного пространства.

Пространство имеет очень близкое отношение к целительному кругу. Круг — это такая мощная геометрическая фигура, гибкая и в то же время незыблемая, непрерывная и в то же время включающая все, способная к бесконечному расширению — и все же устойчивая, сильная и надежная. Круг не заставляет людей выстраиваться в линию и не угрожает им множеством острых углов. Круг — это питающая фигура, это куколка, где мы все начинаем расти и узнавать наш первый урок любви.

После семинара Луизы Хей три года назад некоторые из нас почувствовали необходимость в чем-то подобном, чтобы поддерживать и продолжать любить себя. Сейчас я не могу представить себе жизнь без этой группы. Некоторые стали моими любимыми, другие — моими друзьями. Каждую неделю я чувствую, как растет мое стремление в круг, чтобы мы снова могли быть вместе, и я получил бы еще один заряд целительной энергии.

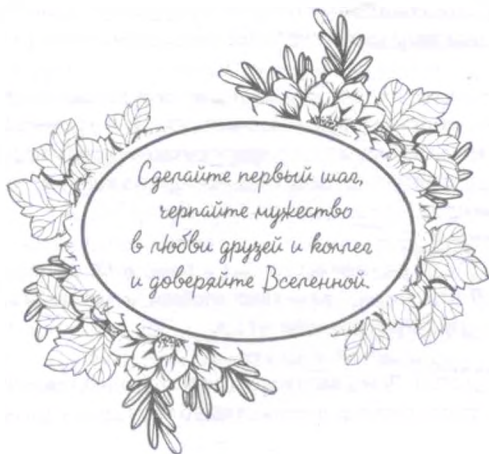
В нашем круге мы можем взять энергию, генерируемую группой, и проецировать ее через город к другим людям, которые слишком больны, чтобы прийти, или к медицинским работникам, когда тем грозит переутомление.



НАЧАЛО. Что основное? Как создать пространство, которое поддерживает в людях чувство целостности? Что такое целительный круг, как он себя подпитывает, одновременно служа местом для обмена информацией и мыслями? Единственная цель круга — вдохновить участников, чтобы они приняли ответственность за свое исцеление и свою жизнь. Он создает позитивную и полную любви атмосферу, разрушающую все барьеры, в которой все может быть сказано и где заканчивается изоляция.

УЧАСТНИКИ. Общение — краеугольный камень образования круга. Наберитесь мужества, чтобы поднять телефонную трубку, или устроить обед, или появиться в другой социальной группе и сказать: «Мне нужна поддержка моих друзей, и я бы, в свою очередь, хотел оказывать поддержку людям». Сделайте первый шаг, черпайте мужество в любви друзей и коллег и доверяйте Вселенной в том, что ничего плохого не произойдет, если вы будете следовать своей интуиции. Бюллетени для больных, другие группы поддержки, такие как АА (Анонимные алкоголики), и медицинские работники — все они помогут вам войти в контакт с другими людьми.

АТМОСФЕРА. Вначале найти свое пространство означает найти человека с достаточно большой гостиной, чтобы вместить ваших друзей по кругу. Приглядитесь к освещению, теплоснабжению и к тому, как



их регулировать, если вы сидите в кругу, к форме и высоте комнаты, ее вентиляции, растениям и личности, которую эта комната привнесет в группу. Оплата своего пространства может быть самым серьезным расходом целительного круга. Финансирование его должно проводиться, не беспокоя тех, кто не в состоянии платить.

ЗАВЕРШЕНИЕ КРУГА. Отгораживание пространства начинается с того, что все берутся за руки и вместе дышат, что объединяет энергию круга.

Подходит ли это для многих людей? То, что помогает двоим, поможет и другим.

ТЕМА. В больших группах заранее заданная тема занятия поможет направить в нужное русло поток энергии и внимания и стимулировать комментарии людей, которые раньше боялись разделить свой страх.

ВИЗУАЛИЗАЦИИ. Направленная на глубинное пространство исцеления, визуализация обращается к прощению, благодарности, радости и поиску высшего "я". Рекомендуется проводить визуализации по крайней мере по одному разу каждый вечер.

РАССКАЗЫ О СЕБЕ. Что происходит в жизни людей, которые вошли в эту дверь? Почему они здесь? Что они надеются вынести из этого переживания? Научились ли они чему-то об исцелении за последнюю неделю?

МУЗЫКА. Музыка открывает сердца, влияет на дыхание и объединяет энергию группы. Она часто сразу же оказывает лечебный эффект. Выбор может быть разный, но любая спокойная музыка может использоваться как фон, а простые зажигательные песенки отлично помогут вновь пришедшим. Особенно я рекомендую "Песни-аффирмации" Луизы Хей.

ДВИЖЕНИЯ. В середине вечера люди устают, и желательна физически встряхнуться. В этот момент включается веселая танцевальная музыка. Всех просят встать и двигаться так, как хочется.

ФОРМЫ ИСЦЕЛЕНИЯ. Здесь мы говорим о фитотерапии, гомеопатии, акупунктуре, работе с телом, питании, лечении вашего отношения к жизни, повторном

рождении и многом другом. Круг — это место обмена информацией о способах лечения, которые попробовал каждый человек. Это также место, чтобы рассказывать о великолепных врачах и поддерживать работников здравоохранения в их работе.

ФИЛОСОФИЯ. Философия, лежащая в основе целительного круга, — это представление о реальности, которую создает сам человек. Мы все отвечаем за свою жизнь и таким образом получаем возможность для духовного роста. Мы передаем слова надежды и исцеления всем, и особенно больным СПИДом. Мы считаем своей привилегией делить время и пространство с людьми, которые выбрали такой мужественный путь. Мы уважаем и почитаем этот особый путь и поддерживаем их и себя в том, чтобы подняться над страхом и паникой, которую распространяют газеты и телевидение. Мы — существа любви и света — не ограничены в нашей способности исцелять свои жизни».

ОБЪЯТИЯ

Последнее по порядку, но не по значимости на моих семинарах, — это «время объятий». Я предлагаю, чтобы люди обняли как можно больше других людей. Это также время поговорить друг с другом или со мной.

Мы хотим, чтобы люди уходили из группы поддержки, чувствуя себя лучше, чем когда они пришли к нам. Здесь они испытывают душевный подъем, и это чувство может длиться неделями. Они встречают друзей, с которыми потом могут перезваниваться или встречаться. Иногда два или три предложения по телефону могут сыграть существенную роль в вашей жизни. Поэтому группа несет помощь и поддержку людям, которая им нужна каждый день. В нашей группе вы можете попросить все, что угодно, и мы по возможности дадим вам это.

У нас есть команда, которая посещает наших членов, нуждающихся в утешении и смехе. Мы собираем пищу для программы помощи больным, которые не могут оплатить даже жизненно нужные вещи. Люди часто предлагают свою помощь, и это может быть все, что угодно, начиная от предложения прибраться в доме до бесплатной стрижки. Возможности безграничны.

ИГРУШЕЧНЫЕ МИШКИ

Когда мы были очень маленькими, плюшевые мишки были нашими лучшими друзьями. Мы могли поведать им все секреты, а они никогда не фыркали на нас. Они дарили нам бескорыстную любовь и всегда помогали уладить наши проблемы. Когда мы вырастаем и сталкиваемся с проблемами, ребенок внутри нас пугается, так что игрушечный медвежонок может оказаться крайне полезным, чтобы успокоить нас. Я хотела бы видеть на каждой больничной кровати по медвежонку.

Один врач в Нью-Йорке жалуется, что я учу взрослых мужчин инфантильному поведению, предлагая им держать у себя плюшевых медвежат. У меня такое ощущение, что этот человек был лишен детства. Сейчас медицинское общество начинает признавать пользу подобного «лекарства». В одной из больниц Нью-Йорка каждый больной, который перенес аорто-коронарное шунтирование, получает медвежонка. Игрушка служит двум целям. Когда больной чувствует позыв кашлянуть, он должен сжать медвежонка, чтобы предотвратить расхождение швов. Кроме того, игрушечный мишка несет им чувство любви и безопасности.

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Я знаю, что я не один на этой планете. Каждый человек, место или предмет связаны друг с другом. Что вредит одному, вредит всем нам. Следовательно, что лечит одного, может лечить всех нас. Мы хотим любить и поддерживать друг друга и этим помогаем исцелить всю планету. Мы олицетворяем любовь, мы делимся любовью, и нас исцеляет любовь.

Сегодняшний день содержит для нас только приятные переживания. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!

Глава 25

ИСЦЕЛЯЯ ПЛАНЕТУ



Аффирмация:

Мы представляем себе наше полное исцеление!



Планета подошла к перекрестку, на котором сошлись люди, по-разному принимающие жизнь.

С одной стороны, есть те, кто выбирает тьму вокруг себя. Они живут в страхе и ненависти и видят только плохое. Широко распространены наркотики, войны, пытки, гнет и голод. Есть те, кто предсказывает ядерный конец жизни на Земле.

С другой стороны, есть много людей с просветленным сознанием. Люди собираются вместе, чтобы понять, как работает мысль. Они хотят узнать больше и любить больше, чтобы улучшить качество всех наших жизней, спасти и исцелить планету.

Те из нас, кто в этом воплощении выбрал жизнь гомосексуалиста, тоже выбрали на глубинном уровне желание участвовать в исцелении планеты.

...

Каждый человек на этой планете ценен по-своему. И только наша ненависть к себе создает все проблемы. Микрокосм всегда «работает» и проявляет свою позитивность или негативность в макрокосме. Всегда, во всех странах были группы людей, которые говорили другим группам, что те недостаточно

хороши. Подобное желание унижить обычно свойственно напуганным и плохо думающим о себе людям, и оно никогда не несло здоровья нашей планете.

Как я уже говорила много раз, когда мы на самом деле любим себя, мы не можем причинить боль себе и не можем причинить боль другому человеку. Для меня это единственный путь к миру на планете. Безусловная любовь — это цель, ради которой мы все пришли на Землю, и она начинается с принятия себя и любви к себе.

Что сказать о больных СПИДом гетеросексуалах?

Какую роль они играют в великой схеме исцеления планеты?

Эти люди часто недоедают, так что их тела находятся в ослабленном состоянии. Они могут быть наркоманами или алкоголиками, но в одном я уверена: у них очень много ненависти, много злобы и отсутствует любовь к себе.

Подобный недостаток любви к себе создает атмосферу, в которой люди могут оскорблять друг друга и себя. Если мы верим, что мы плохие и полны чувства вины, тогда мы должны найти способ наказать себя. А что может быть лучше, чем насилие над своим телом?

Люди обычно не говорят: «Я хочу заболеть СПИДом». Они просто неосознанно создают условия внутри и вокруг себя, которые восприимчивы к болезни. СПИД — это самое популярное на данный момент заболевание.

СПИД пришел ниоткуда и вернется в никуда, когда он нам больше не будет нужен. Все эпидемии проходили со временем, и мы получали уроки как на уровне одного человека, так и всей планеты в целом.

* * *

Как я уже говорила раньше, у меня нет всех ответов о таком заболевании, как СПИД. Это многогранное событие, которое вовлекает целую планету.

В нашей группе поддержки мы решили не тратить время на новые сообщения о СПИДе. Мы читаем как можно меньше и не забываем сказать себе: «Это неправда, что все умирают. Я знаю людей, которые живы и исцелились». Мы не хотим поддаваться тем, кто решил считать СПИД смертельным заболеванием. Благословите газеты и телевидение любовью и знайте, что они не властны над нами. Мы сами принимаем решение, во что верить. Мы верим в жизнь, любовь и исцеление.

И поэтому, как вы видите, как бы мне ни хотелось, я не владею единственным ответом, как вылечить все случаи СПИДа. Я могу только помочь вам улучшить качество вашей жизни. Любое лечение — это самоисцеление. Врач, медсестра, целители — все

владеют различными методами и различными подходами к исцелению вашего тела, только вы — тот единственный человек, кто решает, подходят вам эти методы или нет.

Если вы приняли решение остаться на планете и поправиться, тогда посвятите всего себя исцелению. Будьте полностью поглощены этим. Вам может даже понравиться ваш новый образ жизни. Если вы действительно хотите жить хорошо, вы никогда не вернетесь к старым способам насилия над собой.

Возможно, на каком-то глубинном уровне вы уже приняли решение покинуть планету, возможно, ваш урок уже закончен, и вы подсознательно не хотите, чтобы сработал какой-то из этих методов лечения. Но какое бы решение вы ни приняли, оно вам исключительно подходит. Мы здесь не для того, чтобы радовать других людей и жить так, как они считают нужным. Мы находимся на своем собственном пути и работаем на своем собственном уровне. Мы здесь, чтобы расти и принимать понимание, сопереживание и любовь. Когда мы закончим свой урок, мы уйдем. Это может быть раньше, это может быть позже, но когда бы это ни случилось, пусть это будет мирным и спокойным путешествием.

Продолжайте учиться любить себя. Позвольте этой любви охватить и других людей. Подарите им безоговорочную любовь, которую вы хотите найти для себя. Делайте все возможное, чтобы быть счастливым, и несите эту радость в каждую область вашей жизни!

ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня еще один совершенный день на Земле. Мы проживем его с радостью. Целостность — вот мой идеал. Я не соглашусь ни на что меньшее. Я един с каждым человеком, местом и вещью на этой планете. Я хочу помочь сделать этот мир безопасным для любви, где нас любят и принимают такими, как мы есть, и поддерживают, чтобы мы могли стать всем, чем мы можем. Я вижу в людях самое лучшее и помогаю проявить их самые лучшие черты. Любовь, которую я отдаю, я найду везде, где бы я ни оказался.

Я вижу наш мир с плодородными землями, чистой свежей водой, чистым воздухом, сытыми людьми. Я вижу спокойных, благополучных, здоровых и свободных людей. Мы все целостные и завершенные личности.

Я живу в гармонии с самим собой и тем миром, который я представляю. Мы едины с той силой, что создала нас.

Мы спокойны, и все хорошо в нашем мире!

Я люблю вас!



АФФИРМАЦИИ ТРИНАДЦАТИ СВОЕЙ
СЕКСУАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ



Я свободно проявляю свою сексуальную
ориентацию.

Я выражаю свои желания радостно
и свободно.



Бог создал мою сексуальность и одобряет ее.

Я люблю себя и мою сексуальную
ориентацию.



Я спокоен и уверен в любви к себе.

Я позволяю себе наслаждаться своим телом.



Я выхожу за ограничивающие представления
и принимаю себя полностью.



Я уверен в себе во всех ситуациях.



Моя сексуальная ориентация —
необыкновенный дар.



Я достоин любви.





АФФИРМАЦИИ ДЛЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Я сейчас живу в атмосфере безграничной
любви, света и радости.

Все прекрасно в моем мире.

Я получаю свою силу и создаю свой мир
с любовью.

Мой уровень понимания мира постоянно
растет.

Я прекрасна, и все меня любят.

Во мне идет процесс положительных
изменений.

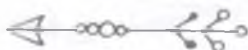
Я люблю и одобряю себя.

Я доверяю жизни и нахожусь в безопасности.

Я признаю свою уникальность.

Я не боюсь залезнуть внутрь себя.

Жизнь поддерживает меня.





АФФИРМАЦИИ ДЛЯ
ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Я люблю свое тело.

Я ценю свое великолепное тело.

Я прислушиваюсь к посланиям своего тела.

Каждая клеточка моего тела любима.

Я знаю, как позаботиться о себе.

Я становлюсь здоровее, чем раньше.

Я нахожусь в гармонии со всеми сторонами
своей жизни.

Я с любовью создаю безупречное
здоровье для себя.

Я даю своему телу все, что ему нужно на
каждом уровне, чтобы дать ему максимум
здоровья.





ВНУТРЕННЯЯ
МУДРОСТЬ

МУДРОСТЬ ВНУТРИ НАС

В каждом из нас заключен некий центр мудрости, причем располагается он настолько глубоко внутри, что мы порой просто не осознаем его существования. Медитации, приведенные ниже, призваны помочь человеку установить и укрепить связь с этим центром, начать осознаннее относиться к жизни и лучше понимать все происходящее. Стремление обогатить свое сознание новыми идеями и новыми подходами к решению тех или иных проблем обязательно приводит к тому, что жизнь начинает меняться в лучшую сторону. Поэтому единственная цель этой части книги состоит в том, чтобы после ее прочтения люди узнали о жизни немного больше: во что необходимо верить, о чем говорить и что делать, чтобы сделать течение жизни как можно более гладким.

Каждый из нас может установить связь с этим заключенным внутри нас центром мудрости, ведь именно он является средоточием того мира, который все мы ищем и так мечтаем обрести. Именно в нем дремлет до поры до времени внутреннее знание, дающее человеку силы преодолеть любые трудности, с которыми он сталкивается на жизненном пути. Только познав жизнь во всем ее величии, мы начинаем понимать, сколь незначительными являются многие из тех проблем, с которыми нам приходится сталкиваться. И лишь тогда начинаем осознавать истинный смысл слов: «Не стоит тратить слишком много сил на пустяки, ведь все это — лишь пустяки».

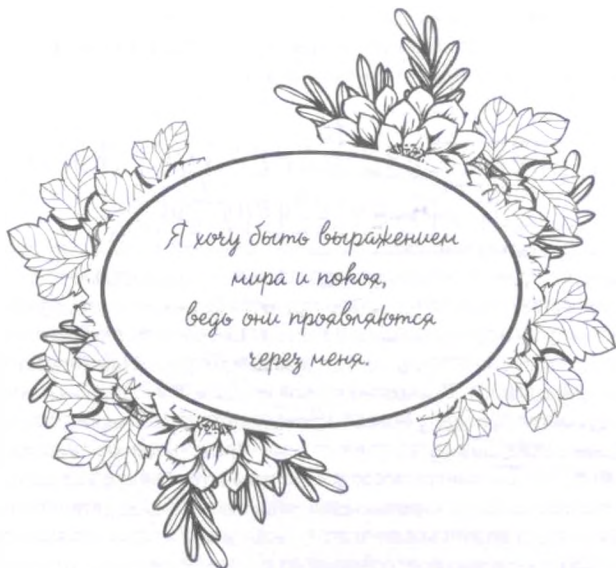
Каждый раз, заявляя: «Я не знаю», мы перекрываем доступ к этому скрытому глубоко внутри нас центру мудрости. Но не стоит забывать о том, что именно в нас самих таятся ответы на все вопросы, возникающие на протяжении жизни. Мы не знаем доподлинно ни своего прошлого, ни настоящего, ни, тем более, будущего. Конечно, среди нас встречаются одаренные экстрасенсы, которые обладают способностью приоткрыть завесу этой тайны и заглянуть за нее, но таких людей единицы. Тем не менее, если разгадка этой тайны подвластна одним людям, значит, она может быть подвластна и всем нам. Каждый из нас способен больше узнать и понять, увидеть жизнь во всей ее полноте и величии.

То, как мы начинаем свой день, во многом определяет круг событий, которые произойдут с нами в течение дня, а также наше восприятие этих событий. Поэтому будет очень хорошо, если утром вы откроете эту часть книги наугад,

на любой странице, и случайным образом выберете для себя ту или иную медитацию. Не сомневайтесь — вы получите прекрасный заряд бодрости и оптимизма на целый день. Я, например, очень люблю не только начинать свой день, но и завершать его, предаваясь думам о возвышенном. Ведь это — прекрасный способ настроиться на приятные мысли и утром проснуться отдохнувшей, освеженной, в хорошем расположении духа.

Помните: жизнь во всей ее бесконечности является прекрасной, целостной и совершенной... Эти же слова можно отнести и к жизни каждого из вас, мои уважаемые читатели.

Луиза Хей



МОЙ ВЫБОР – ОПТИМИЗМ.

Я знаю о своей неповторимости и уникальности в жизни. Меня окружает и переполняет бесконечная мудрость. Поэтому я полностью полагаюсь на нашу Вселенную в надежде на то, что она максимально поддержит меня во всех моих позитивных начинаниях. Меня сотворила сама жизнь, которая затем привнесла меня на нашу планету для осуществления всех моих намерений. Все, что только может понадобиться мне в жизни, уже находится рядом со мной и ждет меня. Независимо от моих мыслей и слов, Вселенная всегда говорит мне «да», искренне радуясь моему существованию. Я не трачу время ни на грустные мысли, ни на дела, к которым не лежит моя душа. Я хочу воспринимать жизнь и себя в ней с возможно большим оптимизмом. Я говорю «да» всему, что способствует наиболее полному раскрытию моих способностей и возможностей, всему, что ведет к процветанию. Я говорю «да» всему хорошему в мире. Ведь мой выбор — оптимизм; я живу в полном оптимизма мире, перекликающемся с оптимистичным настроем всей нашей Вселенной, и радуюсь, что это именно так и есть.

ПОЗНАНИЕ ИСТИНЫ И УМИРОТВОРЕННОСТЬ – ВОТ МОЕ ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО.

Независимо от места моего нахождения, меня всегда окружает только Дух, Бог, бесконечное добро, бесконечная мудрость, бесконечная гармония и любовь. Иначе просто не может быть. В этом нет никакого сомнения. В мире нет никаких неразрешимых проблем. Нет никаких вопросов, на которые нельзя было бы найти ответы. Прекрасно сознавая это, я хочу теперь взглянуть на волнующую меня проблему более широко, чтобы попытаться найти подсказанное мне свыше самим Богом единственно правильное решение этой проблемы. Ведь, независимо от моего восприятия ее, возникла она в подлинно гармоничной атмосфере окружающего меня мира. Поэтому я желаю глубже познать причины возникновения этой проблемы и настолько вырасти духовно, чтобы полностью преодолеть свое душевное смятение и кажущиеся разногласия. Я избавляюсь от любых упреков и порицаний и становлюсь на путь поиска истины. Я заявляю себе и всем, с кем сводит меня жизнь: мир,

полная уверенность в будущем, гармония, глубокое чувство любви к себе и готовность любить других — вот мое жизненное кредо. Поэтому в любом вопросе я стараюсь постичь истину и живу, наслаждаясь жизнью.

Я ИСЦЕЛЯЮ СЕБЯ НА ВСЕХ УРОВНЯХ.

Нынешнее время — время сострадания и исцеления. Итак, я обращаю свой взор внутрь себя, к той части своего тела, которая обладает знанием, как исцелить организм. Ничего невозможного в этом нет. Я знаю, что процесс моего исцеления уже начался. За это время передо мной все шире и шире открываются целительные способности — мощные, ничем не ограниченные. Я обладаю поистине невероятными способностями в этой области. Поэтому я желаю двигаться по этому пути, стараясь добиться исцеления своего организма на всех возможных уровнях. Я есть дух, и, ощущая себя в этом качестве, я могу помочь как себе, так и миру в целом.

Я ПРИНИМАЮ СЕБЯ ВСЕЦЕЛО, БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ.

Самой большой и важной частью самоисцеления и самоутверждения является полное принятие человеком самого себя. Поэтому я без сожаления принимаю всю свою прошлую жизнь: и время, когда мне сопутствовала удача, и время, когда она мне изменяла; и минуты страха, и время большой любви; и время совершения мною необдуманных, глупых поступков, и время, когда мои ум и выразительность получали наибольшее проявление; и минуты разочарования, и минуты торжества. Ведь все это — неотъемлемые части моей жизни. Причиной большинства моих проблем является неприятие каких-то частей себя и своей жизни — отсутствие полного и безоговорочного самовосприятия. Поэтому я не стыжусь ничего в своей прожитой жизни. Я рассматриваю прошлое лишь как часть общего богатства и полноты жизни. Без этого богатства меня просто не было бы здесь сейчас. Принимая себя полностью, без каких-либо ограничений, я двигаюсь по пути самоисцеления и духовного совершенства.

ВСЕ МОЕ ТЕЛО ПРОСТО ТРЕПЕЩЕТ ОТ СВЕТА.

Заглядывая глубоко в свое сердце, я нахожу там крошечный, ярко светящийся огонек. Он очень красив. Это — средоточие моей любви и целительной энергии. Я наблюдаю за тем, как этот огонек начинает пульсировать и увеличиваться в размерах, полностью заполняя мое сердце. Затем он начинает двигаться по моему телу от макушки до кончиков пальцев на руках и ногах. Я как бы полностью пропитываюсь этим прекрасным светом, который представляет собой мою любовь и целительную энергию. Я говорю себе: «С каждым новым вздохом мой организм становится все более и более здоровым». Я чувствую, как свет очищает все мое тело от болезней. Я позволяю своему телу излучать этот свет, наполняя им все вокруг.

КАЖДОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ К МОЕМУ ТЕЛУ ЦЕЛИТЕЛЬНО.

Для Вселенной я являюсь неповторимым и любимым ею созданием. Поэтому, когда я начинаю больше любить себя, мои чувства, как в зеркале, отображаются во Вселенной: ее любовь ко мне начинает проявляться с еще большей силой. Я знаю о том, что могущество Вселенной заключено во всем — в каждом человеке, в каждом месте и в каждой вещи. Ее любовь, ее целительная сила перетекает в мое тело при общении с врачами; она заключена в каждом прикосновении их рук к моему телу. На пути к исцелению я обращаюсь только к высококвалифицированным специалистам. Мое присутствие способствует проявлению их лучших духовных и целительских качеств. Более того, врачи и медицинские сестры поражаются своим способностям в оказании мне помощи и моим успехам на этом нелегком пути к исцелению.

ЭТО МОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ К САМОИЩЕЛЕНИЮ.

Делая утверждения, подобные данному, я прекрасно понимаю, что это — лишь начало, которое открывает мне путь для дальнейшего движения вперед, по пути к собственному исцелению. Я говорю себе:

«Я беру ответственность на себя, так как знаю, что могу кое-что изменить в своей жизни». Продолжая повторять эти слова, я либо настолько поверю в них, что независимо ни от чего буду продолжать двигаться вперед, и тогда данное утверждение в конце концов действительно сбудется, либо открою для себя какой-то новый путь, каким смогу продолжать борьбу за свое исцеление. Например, мне в голову может прийти какая-нибудь блестящая идея, или кто-либо из друзей может обратиться ко мне с вопросом: «А этот путь тебе уже знаком?» Вот тогда я и перейду к следующему шагу на пути к собственному исцелению.

МОЙ ДОМ – ОБИТЕЛЬ МИРА И ПОКОЯ.

Мой дом является моим отражением, поэтому теперь я принимаю решение «очистить» его. Я очищаю все шкафчики и холодильник. Я собираю все не ношенные мной вещи и продаю их, или избавляюсь от них каким-либо другим образом, или просто сжигаю. Я избавляюсь от старых вещей, освобождая место в доме для всего нового. Поступая таким образом, я сопровождаю свои действия словами: *«Я не только освобождаю место в доме, я освобождаю также место в собственной голове для новых, свежих мыслей и чувств».* Точно так же я поступаю и с продуктами в холодильнике, избавляясь от всего, что уже пролежало там в течение некоторого времени. Поступаю я так потому, что люди, чьи шкафы и холодильники захламлены, имеют такую же захламленность и в голове — уверенность в этом ни на минуту не покидает меня. Тем самым я делаю свой дом самым прекрасным и приятным местом для проживания.

МОИ ДОХОДЫ НЕУКЛОННО ВОЗРАСТАЮТ.

Я знаю о том, что самым быстрым способом увеличения дохода является выполнение прежде всего умственной работы. Для увеличения собственного дохода я могу выбрать либо привлечение средств откуда-то извне, либо использовать какие-то другие формы. Жалобы практически всегда оказываются в этом случае неэффективными. В мечтах я представляю имеющийся у меня в банке грандиозный счет, где я храню все позитивные утверждения,

позволяющие оценивать, что мной действительно заслужено, а что нет. Итак, я подтверждаю: *«Мой доход неизменно возрастает, и я преуспеваю во всех областях жизни»*. Более того, при этом я не прилагаю никаких особых усилий к увеличению собственных доходов.

Я ВСЕГДА НАХОЖУСЬ ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ.

Иногда, несмотря на вполне удачно складывающуюся жизнь, меня вдруг охватывает волнение. Случается это, когда я задаю себе вопрос: «А вдруг произойдет что-нибудь такое, что сможет отодвинуть на второй план все то хорошее, что было в моей жизни до того?» Я понимаю: такое волнение — это всего лишь проявление страха, но не недоверия человека к самому себе. Поэтому я просто воспринимаю его как нечто, приведшее меня в душевное смятение; я благодарю его за проявленное ко мне внимание и позволяю спокойно удалиться. Как только меня охватывает страх, в моем организме активизируется выработка адреналина, который и защищает меня от возможной опасности. И, сознавая это, я заявляю, обращаясь к страху: *«Я высоко ценю твое желание помочь мне»*. Затем я пытаюсь разобраться в причинах посетившего меня страха. Я выражаю ему признательность и благодарность за проявленное ко мне внимание, однако не придаю появлению страха слишком большого значения.

МОЙ ПОТЕНЦИАЛ НЕОГРАНИЧЕН.

Среди той бесконечности Вселенной, в которой я пребываю, я наслаждаюсь осознанием своего одиночества, которое, тем не менее, неразрывно связано с создавшей меня Божественной силой. Эта Божественная сила проявляет огромную любовь ко всем своим созданиям, в том числе и ко мне. Я — любимое дитя Вселенной, которая наделила меня всем необходимым для жизни. Я представляю наивысшую форму жизни на нашей планете, поэтому Вселенная наделила меня всем, что только может мне понадобиться, предусмотрев все необходимое на все случаи жизни. Мой разум непосредственно связан с Высшим Божественным разумом; поэтому мне доступны любые знания и поистине Божественная мудрость. Я радуюсь этим моим неограниченным

возможностям и сознаю, что передо мной открываются поистине беспредельные просторы для их реализации. Я полностью доверяю создавшей меня Высшей Божественной силе и выражаю уверенность в том, что в жизни у меня все сложится удачно.

Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ ЦЕЛИКОМ И ПОЛНОСТЬЮ, БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ОГРАНИЧЕНИЙ.

Любовь обладает поистине неограниченными возможностями. Она способна сгладить даже самые глубокие душевные отпечатки, ведь глуже, чем она, человека не поражает, пожалуй, ничто. Если мои детские впечатления оказались столь сильными, что запомнились на всю жизнь, то я снова и снова продолжаю повторять: *«Это они виноваты в том, что я ничего не могу изменить теперь»*. Они как бы пронзили меня, навечно запечатлевшись в памяти. Итак, я много работаю над собой перед зеркалом. Глядя на свое отражение, я снова и снова говорю каждой частичке моей души и тела, что люблю их. Я повторяю эти действия каждое утро, когда пробуждаюсь, и каждый вечер, перед тем как лечь спать. В эти минуты я наслаждаюсь каждой частицей своей души и своего тела, считая их поистине прекрасными.

Я — САМО СОВЕРШЕНСТВО.

Я — человек нормального телосложения. И я никому не собираюсь доказывать, кто же я есть на самом деле. И моя внешность, и мой внутренний духовный мир со временем постепенно меняются. Сейчас меня вполне удовлетворяет моя нынешняя внешность и мой внутренний духовный мир. Я совсем не хочу походить на кого-то, поскольку в этом случае мои возможности для самовыражения будут крайне ограничены. Со временем и моя внешность, и мой внутренний духовный мир, конечно же, изменятся. Но сейчас я — само совершенство, причем именно в том виде, которым обладаю. Я — человек вполне самодостаточный. Я — человек уникальный и неповторимый. Поэтому не стоит изо всех сил стараться стать еще лучше. Все, что мне необходимо, — это с каждым днем проявлять к себе все больше и больше любви, а также

относиться к себе как к глубоко любимому человеку. Итак, я с радостью признаю как свое совершенство, так и совершенство жизни.

Я ЖЕЛАЮ ЕЖЕДНЕВНО ПОЗНАВАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ.

Вспоминая свои школьные дни, я думаю: *«Как было бы прекрасно, если бы вместо механического запоминания дат различных сражений меня и моих друзей на уроках учили думать, относиться к себе с любовью, объяснили, как поддерживать хорошие отношения с другими людьми на протяжении жизни, как стать мудрыми родителями, как научиться правильно обращаться с деньгами и сохранить здоровье в течение всей жизни»*. Я не в силах изменить прошлое, однако я горю желанием изучить и познать все эти интересующие меня вопросы, и как можно шире, сегодня, сейчас. Я не только обогащаю свою жизнь, ежедневно изучая что-то новое, но и затем делюсь своими знаниями с другими людьми.

Я ВСЕГДА ХОЧУ ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ И НЕ ПОДРАЖАТЬ НИКОМУ.

Я создаю себе различные привычки и образцы поведения, которые ежедневно служат мне. Иногда я наказываю кого-то или проявляю к кому-то горячую любовь. Удивительно, причиной скольких недугов могут являться такие привычки, и все из-за желания наказать или, наоборот, горячо любить кого-либо, например кого-нибудь из родителей. Так, *я собираюсь со временем заработать себе диабет, точно так же, как и мой папа, и все из-за того, что я очень люблю своего папу и хочу во всем походить на него*. Может быть, такие желания не всегда бывают осознанными, но когда я начинаю задумываться над ними и обращаю свой взор внутрь себя, то всегда нахожу некий образ, которому желаю следовать. Очень часто образ этот оказывается не положительным, а отрицательным. Все это происходит из-за того, что я не знаю, как правильнее поступить в той или иной жизненной ситуации. Поэтому я задаю

себе следующие вопросы: *«В чем, на мой взгляд, состоит моя вина? На кого я сердюсь? Чего пытаюсь избежать? И как это может помочь мне?»* и стараюсь дать на них возможно более честные ответы. Если в душе моей отсутствует готовность к осуществлению той или иной мечты, то какие усилия ни прилагай, она вряд ли сможет осуществиться. Но, что удивительно, если душа уже обрела такую готовность, то достаточно даже пустяка, чтобы желанная мечта сбылась.

НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ, КОТОРЫМ ВСЕГДА СТОИТ СЛЕДОВАТЬ

А сейчас я приведу несколько утверждений, которые отражают те замечательные положения, что сформировались в моем сознании за время работы над собой. Итак:

- *Я всегда нахожусь в полной безопасности.*
- *Все, что мне необходимо знать, доступно для меня.*
- *Со временем я смогу достичь всего, чего только пожелаю.*
- *Жизнь доставляет человеку истинное наслаждение, ведь вся она насыщена любовью.*
- *Я всегда нахожусь в добром здравии и прекрасном расположении духа.*
- *В любом деле мне всегда сопутствует удача.*
- *Я желаю изменяться и духовно расти со временем.*
- *Все в моей жизни складывается вполне удачно и счастливо.*

ВСЕ ВО МНЕ ПОИСТИНЕ ПРЕКРАСНО.

Когда в душе моей появляются какие-либо сомнения типа: *«Я никогда не смогу обрести что-нибудь»* или *«Во мне не все столь прекрасно, как казалось ранее»*, я обращаюсь к себе с такими словами: *«Не стоит поддаваться таким сомнениям, пусть они исчезнут из моего сознания сами собой. Не стоит верить им»*. Нет никакой необходимости вступать с ними в борьбу. Избежать такого соблазна совсем нетрудно — нужно просто сменить ход своих мыслей, переключив их на что-то другое. Жизнь создала меня для получения наслаждения. Я подтверждаю свое желание двигаться навстречу достатку, благополучию и процветанию, которые ждут меня повсюду. Поэтому именно здесь и именно сейчас я заявляю: *«Я имею право на успех и процветание»*

в жизни. Я действительно заслуживаю этого, и вся моя жизнь является тому подтверждением». Эти слова, которыми уже проникнуто мое сознание, теперь становятся декларацией моих дальнейших действий. Поэтому очень скоро я достигну всего, о чем мечтаю.

МОЯ ЛЮБОВЬ ПОИСТИНЕ БЕЗГРАНИЧНА.

Окружающий меня мир наполнен всеобъемлющей любовью; такая же всеобъемлющая любовь переполняет и мое сердце, однако временами я забываю об этом. Иногда мне начинает казаться, что любовь вовсе не так всеобъемлюща или что ее вообще нет. В эти мгновения она, временно не имея выхода, накапливается в моей душе, переполняя ее. В эти минуты я просто боюсь позволить ей выйти и как-то проявить себя. Но тут же я начинаю осознавать, что чем больше любви дарю другим людям, тем больше получаю взамен. Ведь любовь безгранична в пространстве и во времени. Любовь — действительно самая мощная целебная сила, какая только есть на свете. Без любви человеку вообще было бы невозможно выжить. Ведь она способствует нашему исцелению, заживляет душевные раны. Поэтому моя любовь поистине безгранична — я дарю ее и принимаю от других людей без всяких ограничений.

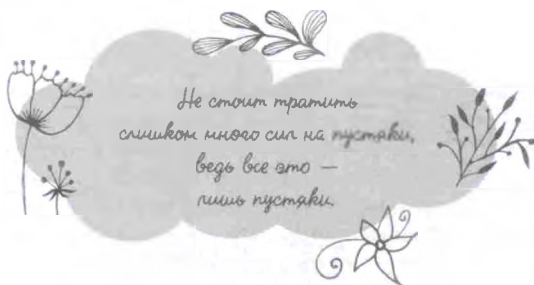
В РАБОТЕ МНЕ ВО ВСЕМ СОПУТСТВУЕТ УСПЕХ.

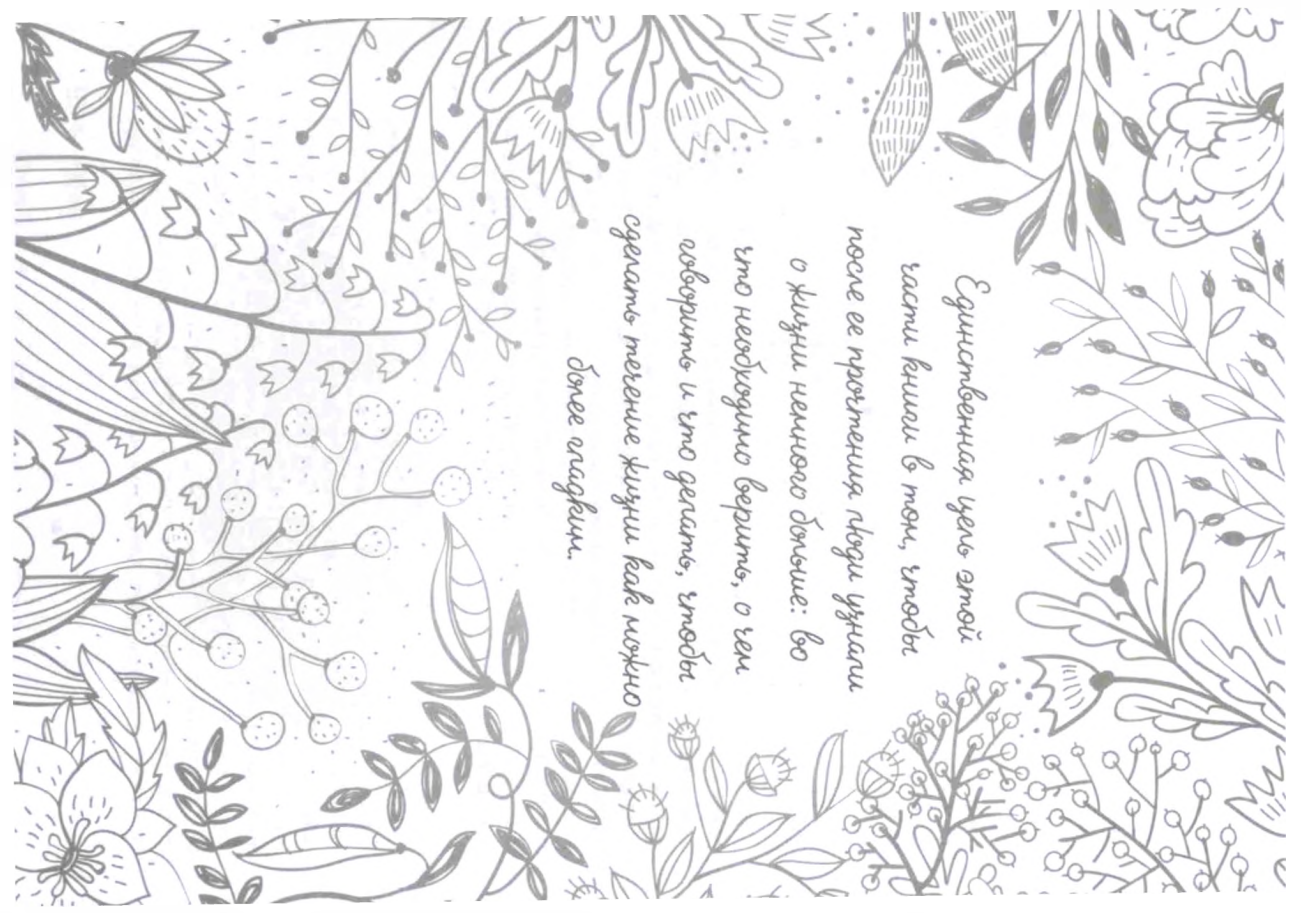
Всеми моими действиями руководит и направляет Высшая Божественная сила, поэтому в работе мне во всем сопутствует успех — мой бизнес процветает и расширяется. Сейчас я хочу избавиться от грустных мыслей, связанных с опасениями, что удача в работе в конце концов покинет меня. Мое сознание открыто для значительного расширения собственного бизнеса; я представляю себе, как на мой банковский счет мощным потоком начинают поступать огромные суммы денег. Их так много, что мне не составляет труда часть денег использовать по собственному усмотрению, часть отложить до лучших времен, а часть пустить в дело, потратив на поддержание своего бизнеса. Согласно существующему закону о поддержании и преумножении благосостояния, деньги должны постоянно

работать и приносить еще больший доход. Я расходую их на оплату собственных счетов, а также на покупку всего необходимого, и даже больше чем необходимого. Теперь я хочу добиться того, чтобы мое сознание также стало на путь процветания. Я живу и работаю в прекрасных комфортных условиях. Я пребываю в полной безопасности в своем внутреннем мире. С радостью и огромной признательностью я наблюдаю за тем, как мой бизнес непрерывно растет и процветает, значительно превосходя все мои ожидания. Поэтому я с любовью благословляю свой бизнес.

Я ПОМОГАЮ СОЗДАТЬ МИР, БЕЗОПАСНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ НАС, В КОТОРОМ ВСЕ БУДУТ ЛЮБИТЬ ДРУГ ДРУГА.

Моя заветная мечта — помочь создавать мир, который будет безопасным для всех нас, где все будут любить друг друга. И меня там будут любить, принимая точно так же, как других. Я прекрасно сознаю, что мое себялюбие никоим образом не вредит ни мне, ни другим людям. Я не высказываю никаких негативных мнений о той или другой группе людей. Лишь осознав, насколько каждый человек прекрасен, я найду ответ на то, как достичь настоящего мирового порядка — как сделать наш мир таким, чтобы он был безопасен для всех и где бы все были проникнуты любовью друг к другу. Я ежедневно помогаю создать такой тип миропорядка всеми своими делами и помыслами.





Эринговенная целъ амой
частн бншалъ в мач, эмодъ
после ее протемнша пловн утншал
о жнвнн немнвоо бнмше: во
это невдркнвно берннн, о сен
авбврнннн н это веланн, эмодъ
свеланн меланнн жнвнн кадъ мнжнн
бнмше авбврннн.

Я ВОЗВЫШАЮСЬ НАД ВСЕМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ.

Каждое событие, включая и любые совершаемые нами ошибки, является средством получения нами жизненного опыта. Поэтому я люблю себя, несмотря на все совершенные мной в жизни ошибки и неверные шаги. Все их я очень ценю. Ведь они смогли многому научить меня. Именно благодаря таким ошибкам ко мне приходило наконец осознание истины. Итак, я желаю перестать казнить себя за совершенные ошибки. Вместо этого я заявляю об огромной любви к себе, о своей готовности учиться на собственных ошибках и расти духовно.

ВСЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНИ ЛЕГКО ДОСТИЖИМЫ.

Когда я приступаю к работе над собой, некоторые вещи вдруг начинают получаться гораздо хуже, чем раньше. В этом нет ничего страшного, ведь я знаю: это лишь начало процесса, связанного с распутыванием старых связей. А я просто медленно продвигаюсь вместе с ними. Для того чтобы научиться тому, что мне необходимо, требуется некоторое время и усилия. Поэтому я не желаю и не жду никаких мгновенных изменений. Нетерпение лишь препятствует процессу обучения. И я в процессе обучения двигаюсь к цели постепенно, шаг за шагом. Так гораздо легче достигнуть желаемой цели.

Я ЖЕЛАЮ УВИДЕТЬ СВОЕ ВЕЛИЧИЕ СОБСТВЕННЫМИ ГЛАЗАМИ.

А теперь я хочу избавить свое сознание и свою жизнь от всех негативных и деструктивных, пугающих идей и мыслей. Я больше не хочу слушать или становиться частью пагубных мыслей или разговоров. Сегодня уже никто не может навредить мне, ведь я просто отказываюсь верить в то, что может расстроить меня. Независимо от объяснений, которыми можно было бы мотивировать такую перемену во мне, я отказываюсь потворствовать любым эмоциям, выводящим меня из состояния равновесия. Я возвышаюсь над любыми попытками рассердить меня или испугать. Деструктивные мысли теперь не

имеют уже никакой власти надо мной. Мне вполне хватает и знаний, и опыта для решения всех тех вопросов и для выполнения тех задач, с которыми мне предстоит справиться. Поэтому теперь у меня перед глазами предстает лишь собственное величие.

ВСЯ ПРОДЕЛАННАЯ МНОЙ В ЭТОМ ГОДУ УМСТВЕННАЯ РАБОТА НАПРАВЛЕНА НА ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ.

Я знаю, что пока во мне не начнут совершаться некие внутренние изменения и я не начну выполнять некую умственную работу, никаких изменений вне меня также не произойдет. Поэтому единственное, что мне необходимо изменить в себе, — это мысли, собственные мысли. Итак, в этом году я думаю исключительно обо всем хорошем, что смогу сделать непосредственно для себя. Все мои мысли — только о хорошем. Я подтверждаю это свое желание ежедневно, сразу после пробуждения. Я говорю «Уходи» любой нежелательной, негативной мысли и выражаю огромную признательность всему хорошему, происходящему в моей жизни. Таким образом, вся проделанная мной умственная работа оказывается направлена исключительно на позитивные изменения в моей жизни.

ЭТО — ВСЕГО ЛИШЬ МЫСЛИ, А МЫСЛИ СПОСОБНЫ ИЗМЕНЯТЬСЯ.

Сколько раз мне не могло прийти в голову ни одной положительной мысли о каком-либо человеке! И это в то время, когда я достаточно легко и просто могу перекрыть доступ в свое сознание негативным мыслям о собственной персоне. Люди говорят: «Я не могу перестать думать о кем-то». Что же, на это я лишь заявляю: «А я могу». Сначала я хочу прийти к пониманию того, что же именно мне необходимо сделать. Я не собираюсь вступать в борьбу с собственными мыслями, когда хочу что-то изменить в них. Но когда негативные мысли все же начинают брать верх, я говорю им: «Спасибо за желание

принять участие в решении возникшей проблемы». Я не позволяю негативным мыслям овладеть моим сознанием, хотя и не отрицаю их присутствия в моем сознании. Я говорю: «Хорошо, что вы есть и желаете принять участие в решении возникшей проблемы, но я, пожалуй, выберу несколько иной путь для ее решения. Я не желаю оказаться во власти вашего пагубного влияния. Я хочу следовать несколько иным путем». Я не вступаю в борьбу с собственными мыслями. Признавая их существование, мое сознание просто обходит их, находя другие пути решения возникшей проблемы.

ВСЕ В ЭТОЙ ЖИЗНИ СВЯЗАНО СО МНОЙ.

Во мне присутствует все — и дух, и свет, и энергия, и колебания, и цвет, и любовь. Я являюсь настолько могущественным созданием, что без труда могу уверовать в свои силы. Я неразрывно соединяюсь с каждым человеком на нашей планете и со всей жизнью. Я нахожусь в полном здравии и живу в обществе, где мне ничто не мешает быть тем, кем я являюсь, и проявлять свою любовь по отношению к другим людям. Такое представление я сохраняю не только по отношению к себе, но и к окружающим меня людям, ведь жизнь наша происходит во время духовного исцеления и формирования единого целого — единого общества. А я — часть этого единого целого, песчинка в бескрайнем море жизни.

Я ПРИСЛУШИВАЮСЬ К СИГНАЛАМ МОЕГО ТЕЛА.

В нашем таком переменчивом мире я хочу проявлять гибкость во всех областях жизни. Я желаю изменять себя и свои верования во имя улучшения качества не только собственной жизни, но и окружающего меня мира. Мое тело продолжает любить меня, несмотря на все те негативные воздействия, которые я на него оказываю. Оно непрерывно поддерживает связь со мной, и теперь я прислушиваюсь к посылаемым им сигналам. *Я желаю получить сообщения* от собственного тела. Я обращаю внимание на эти сигналы и вношу необходимые коррективы в свою жизнь. Я даю своему телу все, в чем оно нуждается в тот или иной момент времени, для поддержания его здоровья и работоспособности и каждый раз в случае необходимости призываю на помощь собственные внутренние силы.

Я СОЗДАЮ СВОЕ БУДУЩЕЕ ТЕПЕРЬ И СЕЙЧАС.

Неважно, с чем можно сравнить мое раннее детство, было оно лучше или хуже, чем у других. Однако теперь я несу полную ответственность за свою жизнь. Конечно, я могу начать обвинять своих родителей или то окружение, в котором прошло мое детство, но все, чего я достигну, — это стану жертвой минувших событий. Такой подход никогда не принесет мне пользы, которую я действительно хочу получить. Мои нынешние мысли формируют мое будущее. Они могут привести к тому, что вся моя будущая жизнь будет наполнена одними негативными эмоциями и болезнями, а могут сделать ее яркой, выразительной и поистине прекрасной. Итак, сейчас я выбираю такой образ мыслей, который приведет меня к яркой, выразительной и прекрасной жизни в будущем.

Я ОТКРЫВАЮ НОВЫЕ ДВЕРИ В ЖИЗНЬ.

Передо мной — длинный коридор, в который выходит множество дверей, причем каждая ведет к какому-либо новому жизненному опыту. Двигаясь по этому коридору, я открываю различные двери, и со мной происходят те замечательные события, которые не раз возникали в моих мечтах. Я полагаю, что внутри меня находится некая путеводная звезда, которая ведет и направляет меня наилучшим путем, приводя к непрерывному духовному росту. Независимо от того, какая дверь открывается, а какая закрывается, я всегда нахожусь в полной безопасности. Я — сама вечность. Я непрерывно двигаюсь от одного жизненного опыта к другому. Я открываю двери, чтобы радоваться миру, процессу исцеления, процветанию, любви, пониманию, состраданию, прощению, свободе, высокой самооценке и чувству собственного достоинства. Все это открывается передо мной с каждой новой открытой дверью.

Я ПОЗВОЛЯЮ ДРУГИМ БЫТЬ САМИМИ СОБОЙ.

Я не могу заставить других измениться. Я могу лишь создать для окружающих меня людей такую положительную атмосферу, где они смогут измениться, если только пожелают. Однако я не в силах сделать этого *ya них или вместо*

ник. Каждый человек должен получить свои собственные, предназначенные именно ему уроки, и если я сделаю это за него, то он все равно вынужден будет идти и повторить все сам, от начала до конца. А все из-за того, что в свое время ему не довелось решить тех проблем, с которыми он должен был тогда справиться. Все, что я могу сделать для окружающих меня людей, — это проявлять свою огромную любовь по отношению к ним, позволить им быть теми, кем они являются, и знать, что они всегда при желании могут внести коррективы в собственную жизнь, и в этом случае правда, несомненно, будет на их стороне.

Я ОТКРЫТО ОБЩАЮСЬ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ.

Я ратую за открытое общение со своими детьми, особенно если они пребывают в подростковом возрасте. Ведь я знаю о том, что частенько бывает, когда дети начинают говорить о вещах, считающихся запретными. Взрослые не раз говорили им: *«Не говорите об этом. Не делайте этого. Не чувствуйте этого. Не ставьте на этот путь. Не выражайте этого. Не делайте, не делайте, не делайте!»* В результате дети перестают испытывать тягу к общению. Я стараюсь избежать этих проблем, оставаясь максимально открытой для восприятия детских мыслей и идей. Я внимательно выслушиваю их проблемы, и путем компромисса мы совместно с ними находим выход из этих проблем. Поэтому между мной и моими детьми сохраняются поистине прекрасные отношения.

Я НАХОЖУСЬ В ПОЛНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ОКРУЖАЮЩЕМ МЕНЯ МИРЕ.

Когда я испытываю неуверенность в себе или испуг, я призываю на помощь дополнительные формы собственной защиты. Я признаю, что, видимо, в моей жизни присутствует что-то такое, что заставляет меня испытывать неуверенность или страх. Так, я могу бороться с ожирением в течение 20 лет и, несмотря ни на что, сохранять избыточный вес, а все из-за того, что на основную причину заболевания за все это время не было оказано практически никакого воздействия. Поэтому если меня беспокоит проблема избыточного

веса, то я на время отложу ее решение и займусь другим вопросом. Он дает о себе знать, обращаясь к моему подсознанию со следующими словами: *«Мне необходима защита. Вось мое положение крайне непрочное и неустойчиво»*. Я прекрасно знаю: не стоит расстраиваться, если вес все-таки продолжает увеличиваться; это связано с реакцией клеток моего тела на процессы, происходящие в подсознании. Когда потребность в защите исчезнет или же когда собственное положение станет гораздо более прочным и устойчивым, чем вначале, отложения жира станут постепенно таять. Таким образом, то, о чем я мечтаю сегодня, завтра внесет свой вклад в формирование моей новой фигуры.

Я ЗАСЛУЖИВАЮ ЛЮБВИ.

Не стоит стараться заслужить любовь, прикладывая при этом больше усилий, чем мы прилагаем, стараясь заслужить себе право дышать. Я имею право дышать, потому что существую. Именно из-за этого я имею право и на любовь. Я действительно заслуживаю любви. И я не допускаю того, чтобы отрицательные мнения моих родителей или общества, а также распространенные предрассудки заронили во мне мысль о собственной «неполноценности». В действительности я являюсь вполне милой и привлекательной. Я принимаю это и знаю это. Поэтому теперь я действительно могу убедиться в том, что окружающие люди рассматривают меня как милого и привлекательного человека.

Я ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ.

В прошлом меня всегда окутывало некое облако вины. Мне всегда казалось, что я совершаю какие-то неверные поступки, делаю что-то не то. Конечно, это было моей большой ошибкой. Все это время я приносила извинения за те или иные совершенные в прошлом неправильные поступки, и в душе моей им не находилось прощения. Тогда мне приходилось управлять другими людьми, и происходило это потому, что однажды так же управляли мной. Однако теперь я знаю: чувство вины не решает ничего. Если в прошлом мной был совершен какой-то поступок, о котором я теперь сожалею, я просто больше

не повторяю его! Если это в моих силах, я стараюсь возместить причиненный ущерб другой, пострадавшей стороне. Если же это выше моих сил, я просто не повторяю больше таких поступков. Я знаю, что чувство вины для своего искупления ищет наказания, а любое наказание причиняет боль. Поэтому я прощаю и себе, и другим все ошибочно совершенные поступки и выхожу на свободу из созданной собственным сознанием «тюрьмы».

Я ПОСТОЯННО ПОДДЕРЖИВАЮ ВНУТРИ СЕБЯ СПОКОЙСТВИЕ И ДУХОВНОЕ РАВНОВЕСИЕ.

Поскольку я сосредотачиваюсь на своем внутреннем мире, вне меня также царит мир. Споры и разногласия, иногда возникающие между другими людьми, никоим образом не волнуют меня, поскольку я стараюсь во всем следовать следующему положению: как внутри, так и вне меня царят мир и спокойствие. Наша Вселенная — пример величайшего порядка, мира и покоя, отражением чего я ежеминутно и являюсь. Как звезды и планеты не испытывают ни волнения, ни страха для поддержания своих небесных орбит, так и возникающие в моем сознании хаотические мысли не могут поколебать моего мирного существования в жизни. Я хочу являться выражением мира и покоя, ведь они проявляются через меня.

МОИ СЛОВА И МЫСЛИ ПОЗИТИВНЫ.

Если бы только можно было себе представить, какую власть над нами имеют наши слова, мы соблюдали бы гораздо большую осторожность относительно того, что говорим. Все мои утверждения были бы только положительными, позитивными. Вселенная всегда отвечает «да» на мои слова, независимо от моих убеждений. Если я имею невысокое мнение о себе, если считаю, что никогда не обрету счастья в жизни и не достигну того, о чем мечтаю, то Вселенная возразит мне, ответив — и это абсолютная правда, — что я обязательно обрету все желаемое. Вселенная обязательно отметит тот момент, начиная с которого я пожелаю внести в свою жизнь те или иные изменения, привнести в нее добро, и она обязательно откликнется на это.

МОЯ ДУША ЧИСТА И НЕПОРОЧНА.

Обращая свой взор внутрь себя, я вижу часть себя, представляющую чистую душу, чистый свет и чистую энергию. Я мысленно представляю себе все свои ограничения, исчезающие одно за другим, пока я не остаюсь в полной безопасности, целостности и хорошем физическом состоянии. Я знаю: как бы ни складывалась моя жизнь, какие бы трудности ни возникали на моем пути, внутри меня, в самом центре моего существа есть некая частица, которая помогает мне оставаться в полной безопасности. Так будет всегда, ведь жизнь нескончаема. И я в ней — светящийся дух, излучающий прекрасный яркий свет. Иногда, возвращаясь на эту планету, я прячу свой свет, скрываю его, но он — всегда со мной. Поскольку я пользуюсь им ограниченно и признаю свою красоту и величие, мое сияние поистине прекрасно. Мое тело наполнено энергией. Во мне заключен дух ярко сияющей любви. И я позволяю ему озарять своим сиянием других людей.



ПРАВИЛЬНОСТЬ МОИХ ДЕЙСТВИЙ НЕСОМНЕННА.

Я осыпаю себя похвалами и не устаю повторять себе, насколько все во мне прекрасно. И в этом нет ничего плохого. Берясь за какое-либо новое дело, я не укоряю себя за возможные ошибки; я понимаю, что сталкиваюсь с этим вопросом впервые и мне нужно некоторое время, чтобы освоиться и овладеть им. Я тренируюсь, набираюсь опыта, выясняю, что в данном случае может оказаться *аффективным*, а что *нет*. В следующий раз, приступая к какому-то новому занятию, я постараюсь использовать уже накопленный ранее опыт. Я не заостряю внимание на ошибках, наоборот, я обращаю особое внимание на то, что было сделано правильно. Я хвалю себя, настраивая таким образом, чтобы в следующий раз безошибочно выполнить все стоящие передо мной задачи. Каждый раз я буду справляться с ними все лучше и лучше и очень скоро приобрету навык в этом деле.

Я ПОСТОЯННО ПОЛУЧАЮ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПОДАРКИ.

Я учусь принимать подарки, а не обменивать их. Если друг дарит мне подарок, я не имею привычки немедленно отвечать ему взаимностью. Я принимаю от этого человека его подарок, причем делаю это с радостью, с удовольствием. Возможно, я никогда не отвечу тем же самым этому человеку. Но я могу сделать подарок кому-то другому. Если кто-то дарит мне подарок, которым я не смогу или не захочу воспользоваться, я все равно говорю: «Я с радостью, удовольствием и благодарностью принимаю этот подарок», но затем, в свою очередь, передариваю его кому-нибудь другому.

МНЕ НРАВИТСЯ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ.

Насколько прекрасней была бы жизнь без критики других людей! Как непринужденно и раскованно можно было бы чувствовать себя! Утром, когда я

пробуждаюсь от сна, в моих мечтах вырисовывался бы замечательный день, ведь мое сознание было бы переполнено уверенностью в том, что все меня любят и никто не собирается осуждать или подавлять своей волей. Передо мной открылась бы масса возможностей ощутить свое величие. Наконец-то ко мне пришло осознание того, что такой подарок я могу преподнести себе и самостоятельно. Я своими руками могу сделать собственную жизнь поистине невообразимой, удивительной! А нужно для этого совсем немного: пробуждаясь утром, представить, сколь велика моя любовь к себе, воздать ей хвалу и несколько раз повторить: *«Мне нравится в любой ситуации оставаться собой!»*

ВСЕ МОИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ ОКУТАНЫ ЛЮБОВЬЮ.

Все мои взаимоотношения с людьми окутаны любовью, причем не важно, живы эти люди или нет. Говоря о взаимоотношениях, я отношу сюда, в первую очередь, своих друзей, членов семьи, всех тех, кого я люблю, моего супруга, сослуживцев и людей, с кем мне доводилось общаться раньше, а также всех тех, кого хотелось бы простить за нанесенные мне невольные обиды, но я не знаю, как это сделать. Я подтверждаю, что сохраняю прекрасные, гармоничные отношения с каждым человеком, если только между нами существует взаимоуважение и обоюдная забота друг о друге. Убеденность в том, что я могу жить достойно, что в душе моей могут царить радость, мир и покой, не покидает меня. Поэтому я распространяю свою любовь на всю планету, на всех, кто меня окружает; я открываю свое сердце навстречу людям, и оно переполняется подлинной любовью к каждому из них. Я совершенно не жалею об этом, ведь, что ни говори, любить все-таки стоит. От этого я становлюсь еще прекраснее и величественнее. Я открываю свое сердце и душу всему прекрасному на Земле.

В ДУШЕ МОЕЙ ЦАРЯТ ПОКОЙ И УМИРОТВОРЕНИЕ.

Сегодня я становлюсь совершенно новым человеком. Я освобождаю свое сознание от всего гнетущего и волнующего. Никто и ничто — ни один человек, ни одно событие и ни один предмет — не могут раздражить меня, вывести

из состояния равновесия. В моей душе царят мир и покой. Я — свободный человек, который живет в мире, являющемся отражением моей любви и моего понимания окружающей действительности. Я не выражаю протеста против этой действительности. Более того, я приветствую все, что способно улучшить качество моей жизни. Мои слова и мысли являются как бы инструментом для формирования будущего. Поэтому я выражаю огромную благодарность и признательность всему, что меня окружает, что помогает мне в жизни. Напряжение и тревога уходят из моего сознания, сменяясь покоем, расслабленностью и умиротворением, а в моей душе воцаряются мир и покой.

Я ВДЫХАЮ ЛЮБОВЬ, КАЧАЯСЬ НА ВОЛНАХ ЖИЗНИ.

Продолжается ли мое развитие или, наоборот, оно остановилось, прекратилось? Расширяется мое тело или оно, наоборот, начало сокращаться, сжиматься? Когда я начинаю больше думать о себе, своих убеждениях и верованиях, а также обо всем, что связано со мной, любовь просто окутывает меня своим покровом. Если же я прекращаю думать о себе, то как бы заключаю себя в крепость с неприступными стенами, так что любовь не может даже коснуться меня. Поэтому в моменты испуга, когда мне что-то угрожает или я чувствую, что со мной что-то не в порядке, я начинаю глубоко дышать. Дыхание как бы раскрывает мое тело и мобилизует организм на борьбу с возникшей опасностью. Спина распрямляется, расправляется грудь, сердце начинает свободнее работать. При помощи дыхания я устраняю все имеющиеся барьеры и открываюсь навстречу окружающей действительности. Однако это — лишь начало. Вместо того чтобы впасть в панику, я делаю несколько глубоких дыхательных движений и задаю себе один и тот же вопрос: *«Чего же я все-таки хочу: чтобы мое развитие продолжалось или, наоборот, чтобы оно прекратилось?»*

Я ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ ВСЕЙ ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ.

Независимо от того, сколь долго грустные мысли пребывали в моем подсознании, сейчас я желаю освободиться от них. Я подтверждаю, что желаю освободить свое сознание от всего негативного, что расстраивает и огорчает

меня, а также снижает качество моей жизни, ухудшая ее. Я подтверждаю, что желаю впредь избегать участия в любых ситуациях, которые могут расстроить или огорчить меня. Я знаю: они исчезнут, растворятся в небытии — там, откуда возникли. То, что раньше расстраивало меня и вызывало мою печаль, больше не властно надо мной. Моя душа полностью свободна!

Я С ЛЕГКОСТЬЮ ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ НЕПРИЯТНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ О ПРОШЛОМ, ПОЛНОСТЬЮ ДОВЕРЯЯСЬ ТЕЧЕНИЮ ЖИЗНИ.

Я плотно закрываю все двери, ведущие в мое сердце и душу, — так, чтобы старые неприятные воспоминания больше не тревожили меня. Я закрываю двери, ведущие в мою душу, для всех старых огорчений и обид — пусть они останутся где-нибудь далеко от меня. Да, в прошлом со мной могла произойти та или иная неприятность, причинившая мне душевную боль или оставившая затаенную обиду — то, о чем мне неприятно и больно вспоминать. Ну так что же? Теперь я задаю себе вопрос: *«Как долго буду я продолжать вспоминать об этом? Как долго собираюсь я страдать из-за того, что случилось в прошлом?»* Сейчас перед моими глазами проносится бурлящий поток, который уносит прочь все неприятные воспоминания, боль и обиду. Все, о чем мне было неприятно вспоминать, постепенно растворяется в этом потоке и, наконец, полностью исчезает, рассеиваясь как дым. Теперь моя душа действительно полностью освободилась от всех неприятных воспоминаний о прошлом и доверилась дальнейшему течению жизни.

Я ИМЕЮ ПРАВО НА БЛАГОСКЛОННОЕ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ КО МНЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

Я имею право на благосклонное, доброжелательное отношение ко мне других людей. Я ежедневно подтверждаю это, снова и снова повторяя себе: *«Я действительно заслуживаю доброго к себе отношения и желаю выйти за пределы тех ограничений, которые были установлены в раннем детстве моими родителями.»*

Я смотрю на себя в зеркало и, обращаясь непосредственно к себе, говорю: *«Я действительно заслуживаю благосклонного, доброжелательного отношения к себе. Я имею право на успех и процветание. Я действительно заслуживаю того, чтобы наслаждаться жизнью и любить»*. Затем я широко раскидываю руки и восклицаю: *«Мое тело полностью открыто и готово к восприятию добра! Состояние моего духа просто замечательно! Поэтому я принимаю все то доброе и хорошее, что готово войти в мою душу и сердце»*.

Я НАСТРАИВАЮ СВОЕ СОЗНАНИЕ НА ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ.

Перенастройка собственного сознания на оптимистичный лад является крайне эффективным способом избавления от грустных мыслей. Лучший способ для осуществления такой перенастройки — воспользоваться записью с собственным голосом. Ведь мой голос очень много значит для меня. Поэтому я записываю на пленку ряд своих утверждений, а потом при необходимости прослушиваю эти записи. Для меня такое прослушивание оказывается поистине бесценным. При желании сделать эффективность такой записи еще большей, я прошу мать записать на пленку звук собственного голоса. Я представляю себя засыпающим под звуки ее голоса, когда она рассказывает мне о том, как я прекрасен, как она любит меня, гордится мной и уверена в том, что я смогу *найти свое место* в этом мире. И в душе моей исчезают все волнения и тревоги, она раскрывается навстречу всему прекрасному в этом мире.

ЛЮБОВЬ – ПУТЕВОДНАЯ ЗВЕЗДА НА МОЕМ ЖИЗНЕННОМ ПУТИ.

Я освобождаю свои сердце и душу от всей накопившейся в них горечи и злобы. Я заявляю о прощении всех своих обидчиков. Обращая свой мысленный взор к человеку, в прошлом нанесшему мне обиду или оскорбление, я теперь с любовью благословляю его и освобождаю от необходимости приносить мне какие-либо извинения. Я знаю: никто не может отнять у меня ничего

из того, что является действительно моим. То, что принадлежит мне, всегда будет возвращаться ко мне — такова воля Всевышнего. Если что-то вдруг не вернется ко мне, значит, оно просто не предназначено для меня. Я принимаю эту идею с умиротворением. Очень важно полностью растворить в душе обиду и злобу, чтобы им не осталось места там. Я всецело доверяю себе и пребываю в полной безопасности. А руководит всеми моими действиями на жизненном пути только любовь.

Я — НА СВОЕМ МЕСТЕ.

Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в строго определенной последовательности — именно там и тогда, когда этому суждено предстать передо мной. Как звезды и планеты движутся по строго определенным орбитам в соответствии с волей Всевышнего, так и вся моя жизнь подчиняется Его воле. Возможно, я не осознаю до конца всех тех факторов, что ограничивают мое сознание, однако я знаю, что на космическом уровне нахожусь именно в том месте и в то время, когда Вселенная ожидала моего появления, — это не вызывает у меня никакого сомнения. Я хочу думать только о хорошем. А мои опыт и знания позволяют мне сделать новый шаг к еще большему триумфу, славе и осознанности моих действий.

Я ЕЖЕДНЕВНО ВЫРАЖАЮ СВОЮ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ — ВСЕМ И КАЖДОМУ.

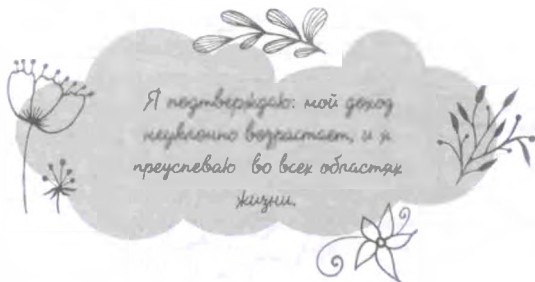
Я выражаю огромную признательность всему тому, что радует меня в этом мире, — прекрасным нарциссам, восхитительной вкусной пище, компьютерам и другим чудесам техники, значительно облегчающим мою жизнь, моим верным друзьям, любимому дому, сверкающему яркими красками автомобилю, моим любимым домашним животным, моему высокоинтеллектуальному сознанию, а также моему здоровому и бодрому телу — всему-всему! Также я выражаю огромную признательность Вселенной, ведь я знаю, что мои мысли доходят до Нее и должным образом Ею оцениваются. Я ежедневно выражаю свою бесконечную благодарность и признательность всем и каждому.

Я ПРОЩАЮ КАЖДОГО, В ТОМ ЧИСЛЕ И СЕБЯ.

Когда я с горечью и возмущением вспоминаю прошлое, не позволяя этим воспоминаниям покинуть мое сознание, я просто теряю время впустую. Если я слишком долго держу в душе горечь от нанесенной мне обиды и недовольство чьими-то действиями, стоит задуматься о том, чтобы наконец простить себя. При этом мое отношение к обидчику оказывается совершенно неважным. Ведь, слишком долго помня старые обиды, я наказываю в первую очередь себя. Я больше не хочу, будучи убежденным в своей правоте, оставаться заложником собственного негодования. По-моему, лучше быть счастливым, чем всегда правым. Итак, начиная с этой минуты, я прощаю себя и прекращаю заниматься самобичеванием.

РАБОТА ПРИНОСИТ МНЕ ТОЛЬКО РАДОСТЬ.

Моя работа является выражением самой Жизни. Она приносит мне только радость. Я с благодарностью встречаю каждую возможность продемонстрировать власть Божественного разума через выполнение той или иной работы. Когда ко мне обращаются с просьбой выполнить ту или иную работу, я знаю, что эта возможность дана мне самой Жизнью, моим работодателем, и я, успокаивая собственное сознание, обращаю свой взор внутрь себя и жду, когда душа моя, а затем и сознание наполнятся такими долгожданными словами. Я с радостью принимаю эти счастливые открытия, так как знаю, что действительно заслуживаю награды за хорошо выполненную



работу. Более того, я сполна получаю компенсацию за эту доставляющую мне радость и наслаждение работу. Мои коллеги-служащие — все человечество — поддерживают меня своей любовью, энергией и энтузиазмом, способствуют наилучшему раскрытию моих творческих способностей, поэтому мы с любовью и нежностью благословляем друг друга.

Я ИЗБАВЛЯЮСЬ ОТ СЛОВА «НЕОБХОДИМО» В СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Я навсегда удаляю слово «*необходимо*» из своего словаря, ведь из-за него я превращаюсь в настоящего пленника, раба. Каждый раз, произнося это слово, я чувствую, что совершаю ошибку или ввергаю в нее кого-либо другого. Фактически, произнося это слово, я говорю: «*Я поступаю неверно*». Поэтому теперь я заменяю слово «*необходимо*» словом «*могу*». Оно оставляет мне право выбора, а выбор — это свобода. Мне обязательно необходимо сознавать, что все, совершенное в этой жизни, совершено на основании сделанного мной выбора. Действительно, нет ничего, что мне *необходимо* сделать. У меня всегда и во всем есть право выбора.

МОЙ СОН — СПОКОЙНЫЙ И МИРНЫЙ.

Сон — это время восстановления потраченных за день сил. Мое тело во сне восстанавливается, набирается новых сил и энергии, обновляется, освежается. Мое сознание погружается в дрему, где я еще раз анализирую все происшедшее в течение дня. Одновременно я готовлюсь к наступлению нового дня. Погружаясь в сон, я забираю с собой все приятные мысли — они помогут мне прекрасно провести грядущий день и с оптимизмом встретить будущее. Одновременно я стараюсь поскорее избавиться от задержавшихся в моей душе чувств гнева, ярости, обиды, ревности или страха. Если я чувствую свою вину перед кем-то или, наоборот, жажду наказать обидчика, я также стараюсь побыстрее избавиться от этих обуревающих меня чувств. Итак, когда я погружаюсь в сон, в моем теле и в сознании царят только мир и покой.

ТЕЛО МОЕ ПОЛНО СИЛ, ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ.

Я знаю и еще раз подтверждаю следующее: мое тело является поистине прекрасным местом для жизни. Я уважительно отношусь к своему телу и постоянно проявляю о нем заботу. Я подпитываю его исключительно высококачественной пищей и стараюсь вести только здоровый образ жизни. Я отзываюсь о своем теле только положительным образом и частенько заявляю о своей любви к нему. Мое тело получает энергию непосредственно от Вселенной; она проходит сквозь меня, наполняя и питая тело. Эта энергия поистине замечательна! Ведь она заставляет меня сиять, лучиться, наполняет живительной силой.

КАЖДАЯ ПРОБЛЕМА ИМЕЕТ СВОЕ РЕШЕНИЕ.

Каждая проблема, с которой мне приходится сталкиваться, имеет свое решение. В поиске такого решения я не ограничиваюсь лишь узкими рамками своего сознания; мне доступны также Мудрость и Знания самой Вселенной, с которой я поддерживаю неразрывную связь. Я нахожу в своем сердце томящийся от любви уголок и обретаю еще большую уверенность в том, что любовь способна открыть передо мной все двери. Существует некая Божественная сила, которая помогает мне преодолеть любой кризис, любую сложную ситуацию в жизни. Я знаю, что любая проблема обязательно находит свое решение в мире. Поэтому я не теряю уверенности в том, что смогу решить возникшую проблему, с которой довелось столкнуться. Я погружаюсь в пелену любви в полной уверенности, что обязательно найду правильное решение и в моей жизни все вновь наладится.

БОЖЕСТВЕННЫЙ ДУХ ВЕЧЕН.

Я знаю, что на небе всегда сияет солнце. Даже если облака затянут небо и на время закроют солнце, оно будет продолжать сиять. Солнце никогда не перестает сиять. Даже если Земля поворачивается вокруг своей оси так, что солнце скрывается за горизонтом, оно все равно продолжает сиять. То же самое можно сказать и о Власти Всевышнего и Его Духа. Они вечны. Они всегда здесь, рядом со мной, и всегда освещают мне путь своим светом. Он может

скрыться за облаками моих негативных мыслей, но этот Дух, эту Божественную власть, излучающую столь целительный свет, скрыть невозможно — они всегда со мной.

Я СОВЕРШАЮ БЕСКОНЕЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ СКВОЗЬ ВЕЧНОСТЬ.

В окружающей меня бесконечности жизни все прекрасно, целостно и полно. Цикл жизни также прекрасен, целостен и полон. Человек рождается, растет, пребывает в зрелом возрасте, потом начинает увядать, дряхнуть и, наконец умирает, отправляясь в мир иной, чтобы продолжить там свое существование. Этот круговорот представляет собой полный жизненный цикл. Я воспринимаю его как совершенно естественное и нормальное явление, и хотя временами мне становится грустно, я принимаю весь этот цикл и его ритмы. Иногда жизненный цикл неожиданно обрывается где-то на середине. И тут я начинаю дрожать от страха, чувствуя, что такая же участь может постигнуть и меня. Да, действительно, кто-то умирает слишком рано, что-то приходит в негодность — разбивается, портится или ломается. Однако я знаю, что жизнь не останавливается, она постоянно течет и изменяется. У нее нет ни начала ни конца — происходит лишь постоянная смена циклов. Жизнь никогда не останавливается в своем течении, не переходит в статическое, неподвижное состояние, ведь каждое ее мгновение сменяется новым. Даже ее окончание является началом какой-то новой, только зарождающейся жизни.

Я ЗАОСТРЯЮ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ МЫСЛЯХ.

Мысли похожи на капли воды. Когда я долго думаю об одном и том же, то мои мысли начинают напоминать огромную массу воды. Сначала это лишь небольшая лужица, потом — небольшой водоем. Если я, не переставая, продолжаю думать о том же самом, мои мысли превращаются в озеро, а затем и в океан. Если я думаю о чем-то грустном, нехорошем, то могу утонуть в море этой грусти. Если же я думаю о чем-то хорошем, радостном, то могу очень долго плыть в океане жизни.

МОЕ ПОЯВЛЕНИЕ НА ЗЕМЛЕ ВСЕГДА СВОЕВРЕМЕННО.

Я совершаю бесконечное путешествие через вечность, но время, которое я затрачиваю на свой земной путь, является всего лишь кратким мигом. Я прихожу на Землю, чтобы многое познать, вырасти духовно и познать как можно больше любви. Нет никакого подходящего или неподходящего времени для моего появления на нашей планете. Я всегда появляюсь точно в середине жизненного «фильма» и ухожу тоже точно в его середине. Я ухожу, как только полностью выполню свое предназначение. Я появляюсь на Земле, чтобы научиться как можно сильнее любить себя и чтобы разделить эту любовь со всеми окружающими меня людьми. Я прихожу сюда, чтобы как можно глубже открыть перед людьми свое сердце. И единственное, что я забираю с собой, покидая нашу планету,— это свою способность любить.

Я БОГОТВОРЮ ВСЕ, ЧТО СОЗДАЮ ДЛЯ СЕБЯ.

Я люблю и принимаю себя именно в том виде, в каком я есть. Я поддерживаю себя и безоговорочно доверяю себе всегда и во всем. Положив руку



на сердце, я явственно ощущаю переполняющую его любовь. Я знаю: есть множество мест, где прямо сейчас, в это мгновение, я окажусь долгожданным гостем. Я принимаю свое тело, свой вес и рост, свою внешность, сексуальность и свой жизненный опыт такими, какие они есть. Я принимаю все, созданное мною непосредственно для себя, — свое прошлое и настоящее. Я с нетерпением жду встречи с будущим. Ведь я — это прекрасное, Божественное проявление жизни, а значит, я заслуживаю самого лучшего, что только может быть в жизни. Сейчас я принимаю все это для себя. Я верю во все происходящие на Земле чудеса. Я верю в возможность исцеления. Я верю в собственную целостность и неповторимость. Но больше всего я верю себе. Жизнь моя поистине бесценна, и я с тайным душевным трепетом лелею ее.

Я ЛЮБЛЮ И ПРИНИМАЮ СЕБЯ ИМЕННО В ТОМ ВИДЕ, КАКОЙ ИМЕЮ.

Я люблю себя именно в том виде, какой имею. И я не жду, пока сброшу лишние килограммы, получу новую работу, встречу любимого человека или совершу еще что бы то ни было. Настоящий момент — это моя сегодняшняя действительность. Поэтому я знаю, что единственно, когда могу начать любить себя в том виде, какой имею, — это прямо сейчас. Безоговорочная любовь предполагает наличие этого чувства без каких-либо ожиданий и дополнительных условий. Именно так я и хочу любить себя. Именно такую позицию по отношению к себе я и занимаю.

Я ОТВЕЧАЮ ЗА ВСЕ ПРОИСХОДЯЩЕЕ НА ПЛАНЕТЕ.

Я не верю в существование двух властей: власти добра и зла. Мне кажется, есть один Божественный Дух, который правит миром, и есть люди, которые имеют возможность использовать его знания и мудрость при помощи вверенных им в пользование инструментов. Когда я говорю о них, я в действительности подразумеваю себя, ведь я являюсь представителем этих людей, я представляю и правительство, и церкви, и саму нашу планету. Поэтому я могу начать изменять свою жизнь прямо сейчас, именно там, где нахожусь в настоящее время. И не

стоит в случае неудачи ссылаться на происки дьявола, обвинять во всем других людей. Ведь какие бы действия мной ни предпринимались, это — мои действия, и их совершаю я! Именно я отвечаю за все происходящее на нашей планете!

Я ОСОЗНАЮ СВОЕ ИСТИННОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ.

Я прекрасно осознаю исключительность Божественного присутствия и власти Всевышнего. Моя мудрость и понимание сущности Божественного Духа все возрастают, и я выражаю внутреннюю красоту и силу моего истинного существа. Я следую Божественному порядку во всех своих делах, поэтому для всего, что хочу совершить, у меня есть много времени. Во всех своих взаимоотношениях с другими людьми я выражаю мудрость, понимание и любовь; моими словами управляет сам Бог. Я осознаю, что являюсь выразителем его творческой энергии и в своей работе, и в письме, и в речи. Доставляющий мне радость, духовно возвышающий меня поток идей стремительно проносится через мое сознание, и я, следуя этим идеям, воплощаю их все в реальность.

Я – УНИКАЛЬНЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ ЧЕЛОВЕК.

Я не являюсь ни собственным отцом, ни матерью, ни кем-либо из своих родственников. Мои школьные учителя также не являются моим воплощением. Я — вполне самостоятельный человек. Более того, я — уникальный и неповторимый человек, имеющий свои, присущие только мне таланты и способности. Никто другой не сможет выполнить ту или иную задачу тем способом, каким сделаю это я. Я ни с кем не соревнуюсь и не ищу никаких сравнений. Я — человек, достойный своей собственной любви и самоуважения. Я — истине прекрасное существо. Меня ничто не сдерживает, я ощущаю полную свободу в своих мыслях и действиях. Я признаю это для себя как новую истину.

Я – ПОБЕДИТЕЛЬ.

Начиная любить себя все больше и больше, я с каждой минутой чувствую себя все могущественнее и могущественнее. Растущее чувство любви

к себе приводит к тому, что я перестаю быть жертвой случая, а все чаще и чаще одерживаю над ним верх. Благодаря этой моей любви к себе во мне происходят поистине удивительные превращения. Люди, уверенные в себе, независимо ни от чего являются привлекательными, ведь у них просто замечательная аура. Они всегда оказываются в жизни победителями. Поэтому я желаю как можно быстрее научиться любить себя так, чтобы тоже стать победителем.

НИЧТО НЕ СДЕРЖИВАЕТ МОЕГО САМОВЫРАЖЕНИЯ.

Я — действительно счастливый человек. Ведь у меня есть замечательная возможность оставаться тем, кто я есть, выражать именно то, что я в действительности представляю собой. Я являюсь отображением красоты и величия Вселенной. Меня окружают Божественные честность и правосудие. Я чувствую: Божественное влияние на меня всегда присутствует, поэтому, независимо от результата, я радуюсь каждому прикосновению ко мне Всевышнего. Ведь в эти минуты я оказываюсь как бы наедине с той самой властью, что создала меня. В эти минуты я чувствую себя на вершине блаженства. Я радуюсь правде своего существования и принимаю ее в том виде, в каком она предстает передо мной. Я говорю себе: *«Пусть будет так, как есть»*, потому что знаю: уже сейчас, в эти мгновения, в моем мире все становится просто замечательным.

Я ПОЛНОСТЬЮ ДОВЕРЯЮ СВОЕМУ РАЗУМУ.

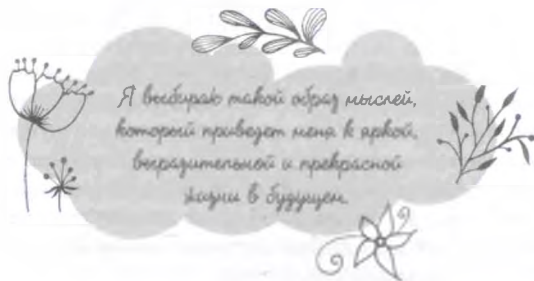
В мире есть Высший Разум. Он присутствует всюду, он вездесущ. Этот Разум заключен как внутри меня, так и во всем, на что обращаю я свой взор. Потерявшись или потеряв что-то на жизненном пути, я не говорю: *«Мне так и не удалось найти свое место в жизни, и я не хочу больше искать его»*. Я знаю: ничто, руководимое и направляемое Высшим Божественным Разумом, не может быть никогда потеряно. Я полностью доверяю этому заключенному во мне Высшему Разуму, который на протяжении всей жизни наставляет меня на путь истинный, не давая сбиться с него.

Я – ЧАСТЬ ГАРМОНИЧНОГО ЦЕЛОГО.

Я представляю Божественную идею, выраженную в Высшем Разуме наиболее гармоничными способами. В основе всех моих действий лежит лишь правда моего бытия, правда всей моей жизни. Высший Божественный Разум ежеминутно наставляет меня на путь истинный, не давая сбиться с него. Поэтому я всегда говорю именно то и тогда, когда это должно быть сказано, и делаю именно то и тогда, когда это должно быть сделано. Я — часть гармоничного целого, как и все мы. При совместной работе людей, если она доставляет им радость и наслаждение, происходит Божественное смешивание их энергий, они начинают поддерживать и ободрять друг друга, а их деятельность становится во много раз более эффективной. Я — здоровый, счастливый, любимый и любящий человек; в душе моей царят радость, почтение и благосклонность по отношению к окружающим меня людям. Поэтому как вокруг меня, так и в моей душе царят мир и покой.

Я С ЛЮБОВЬЮ БЛАГОСЛОВЛЯЮ СВОЮ «СЕМЬЮ».

Не каждый человек имеет такую «семью», какая есть у меня. Люди, у которых такой «семьи» нет, не имеют и тех дополнительных возможностей для раскрытия своих сердец, какие есть у членов этой моей «семьи». Меня не ограничивает ничто — ни мнение соседей, ни бытующие в обществе предубеждения. Я гораздо выше всего этого. У меня есть «семья», увеличивающаяся с каждым днем благодаря моей любви, и я с радостью и гордостью принимаю



каждого члена этой «семьи», признавая его уникальность и неповторимость. Я тоже являюсь уникальным человеком, достойным любви не меньше, чем все другие люди. Я люблю и принимаю каждого члена моей замечательной «семьи», а они, в свою очередь, отвечают мне тем же. Я пребываю в полной безопасности, а в моем мире царят покой и гармония.

Я ВЫРАЖАЮ ГОТОВНОСТЬ К СОБСТВЕННОМУ ИЗМЕНЕНИЮ И ДАЛЬНЕЙШЕМУ ДУХОВНОМУ РОСТУ.

Я жажду познавать все новое, доселе неизвестное мне, так как понимаю, что мои знания далеко не полны. Я желаю отказаться от всех старых убеждений, которые к настоящему времени утратили свою силу. Я очень хочу досконально разобраться в той или иной беспокоящей меня жизненной ситуации и в случае необходимости сказать: *«Я больше не буду поступать подобным образом»*. Я признаю: да, может быть, сегодня я и совершаю какие-то ошибочные поступки, но в моих силах возвыситься и стать *лучше*, чем я есть сегодня. Стремление к духовному росту и собственному изменению в лучшую сторону окрыляет меня. Во мне крепнет уверенность в том, что я смогу возвыситься над своим нынешним положением, даже если для этого придется открыть какие-то неприятные уголки собственной души.

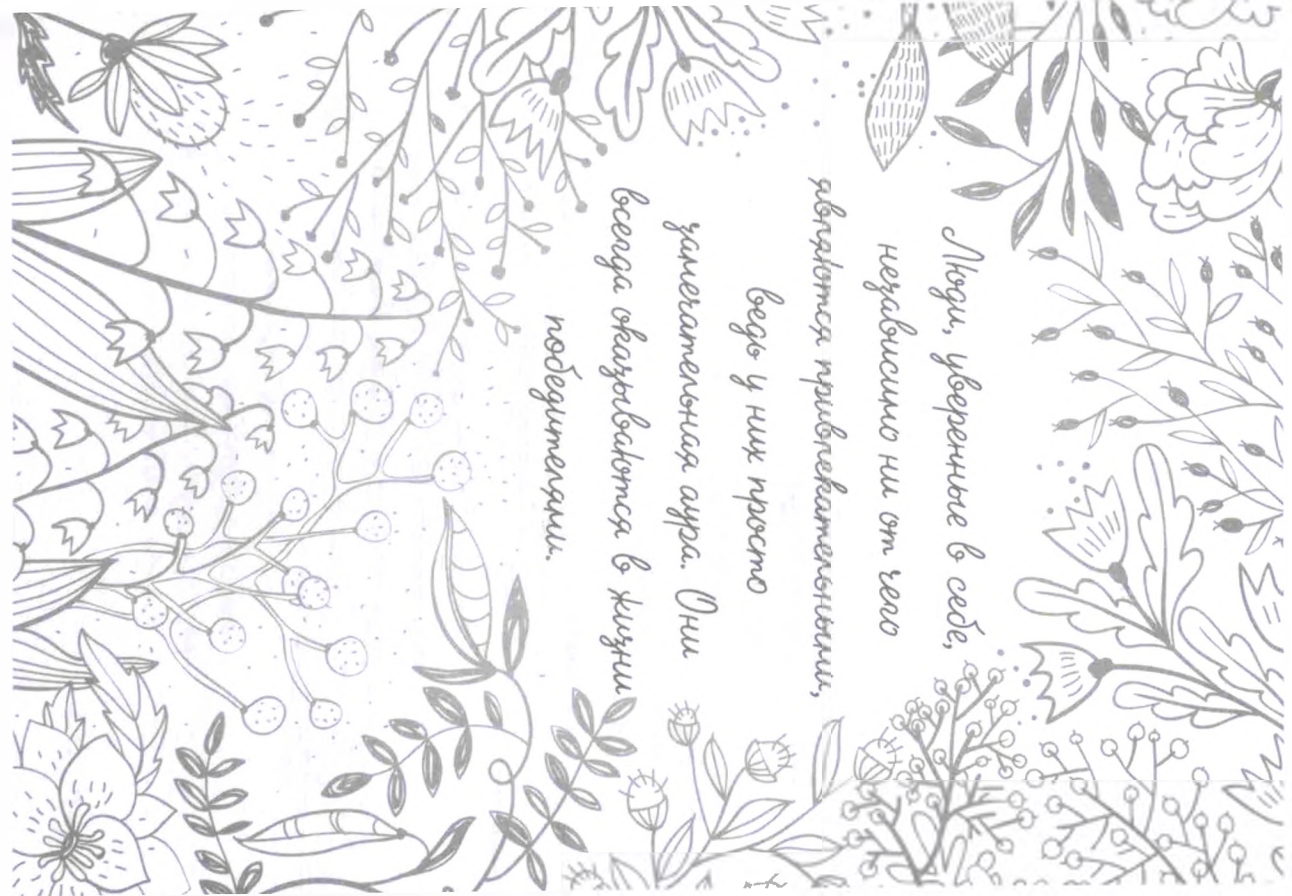
Я ВО ВСЕМ СЛЕДЮ СВОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ ГОЛОСУ – ГОЛОСУ МУДРОСТИ.

Мудрость, пребывающая во мне, способна помочь найти ответы на любые вопросы. Иногда об этом бывает даже страшно подумать, ведь ответ, который мне подсказывает мой внутренний голос, может оказаться слишком далеким от ожиданий моих друзей или членов семьи. Несмотря на это, я не теряю уверенности в том, что такой ответ и будет самым правильным, поэтому во всем сле-
дую только своему внутреннему голосу. Именно благодаря этому в душе моей

царят мир и покой, нет никакого душевного разлада. Более того, я всячески поддерживаю себя, когда ишу правильный ответ на мучающий меня вопрос. В случае сомнения я спрашиваю себя: *«Согласен ли мой выбор с велениями моего сердца? Действительно ли мне нравится такой выбор? Будет ли он правильным для меня в настоящее время?»* Решение, которое я принимаю несколько позже — через день, неделю или даже через месяц после таких раздумий, — может к тому времени оказаться уже не столь правильным, как мне казалось раньше. В этом случае я изменяю его. Каждый раз, принимая окончательное решение, я снова задаю себе тот же вопрос: *«Будет ли такое решение правильным для меня в настоящее время?»* И отвечаю: *«Я люблю себя и не желаю себе зла, поэтому созревшее в моей душе решение является единственно правильным».*

ОКРУЖАЮЩИЙ МЕНЯ МИР – ЭТО МОИ НЕБЕСА НА ЗЕМЛЕ.

В наступившем новом тысячелетии передо мной предстает сообщество родственных друг другу душ, которые объединяются, чтобы вместе расти и дарить миру свою энергию, однако каждый человек при этом остается свободным в достижении желаемой цели. Я помогаю создать такой мир, важнейшей задачей которого является обеспечение духовного роста людей, но каждый человек при этом должен обязательно вкладывать свои собственные силы и энергию для достижения этой цели. У человека есть масса времени и возможностей для творческого самовыражения в любой интересующей его области. И тогда вопрос поиска возможностей для зарабатывания денег перестанет быть столь острым и волнующим. Все, что необходимо, человек сможет обрести исключительно благодаря собственным силам и собственной энергии. Образование наконец превратится просто в процесс запоминания, который и так уже хорошо знаком людям, но в будущем станет еще более осознанным. Исчезнут все болезни, бедность, преступность, люди наконец перестанут обманывать друг друга. Мир будущего формируется прямо сейчас, прямо здесь, и мы все участвуем в его созидании. Именно так это и есть.



Ноги, упертые в седе,
негадуют ни от воя
свободных прибрежкаменташи,
бега у них просто
заветаменташи атра. Дуи
бегага свабриваеага & жуаги
подбугменташи.



ХОРОШИЕ МЫСЛИ
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА СЕГОДНЯ

Я привлекаю к себе удачу. Я начинаю жизнь,
полную наград и свершений. Все, за что я берусь,
приносит мне успех.

Я спокойно принимаю подарки и благодарю за них
простым «спасибо». Я создаю для себя хорошую
жизнь, потому что достоин этого. Я разрешаю
благосостоянию войти в мою жизнь.

Я наслаждаюсь изобилием жизни и ценю то, что
имею. Я верю, что судьба обеспечит
меня всем необходимым. Неожиданное благополучие
приходит ко мне из неожиданных источников.

Все мои потребности и желания исполняются
еще до того, как я подумаю о них. Я разрешаю моему
доходу постоянно увеличиваться. Я разрешаю себе
вернуть богатство из Океана Жизни.

Жизнь знает мои потребности
и щедро их удовлетворяет. Это мое право —
разделить с другими богатство нашего мира.
Ничто не мешает моему благосостоянию.

Я открыт(а) и восприимчив(а) к новым
возможностям получения денег.



Все и вся приносят мне пользу.

Я разрешаю себе быть тем, кем я могу быть,
и я заслуживаю самого лучшего в жизни.

Меня полностью поддерживает Вселенная.



Я принимаю с радостью и удовольствием все
благо, которое мне предлагает жизнь.

Мысли о процветании приносят мне
благополучие.



Я отказываюсь верить в нужду и ограничения.

Начинается новая эра преуспевания и
благополучия.



Я разрешаю себе преуспевать.



Я принимаю долги с любовью и оплачиваю их
с радостью.



У меня все благополучно,
и я могу оплатить все свои долги.



Я благодарен за все добро.

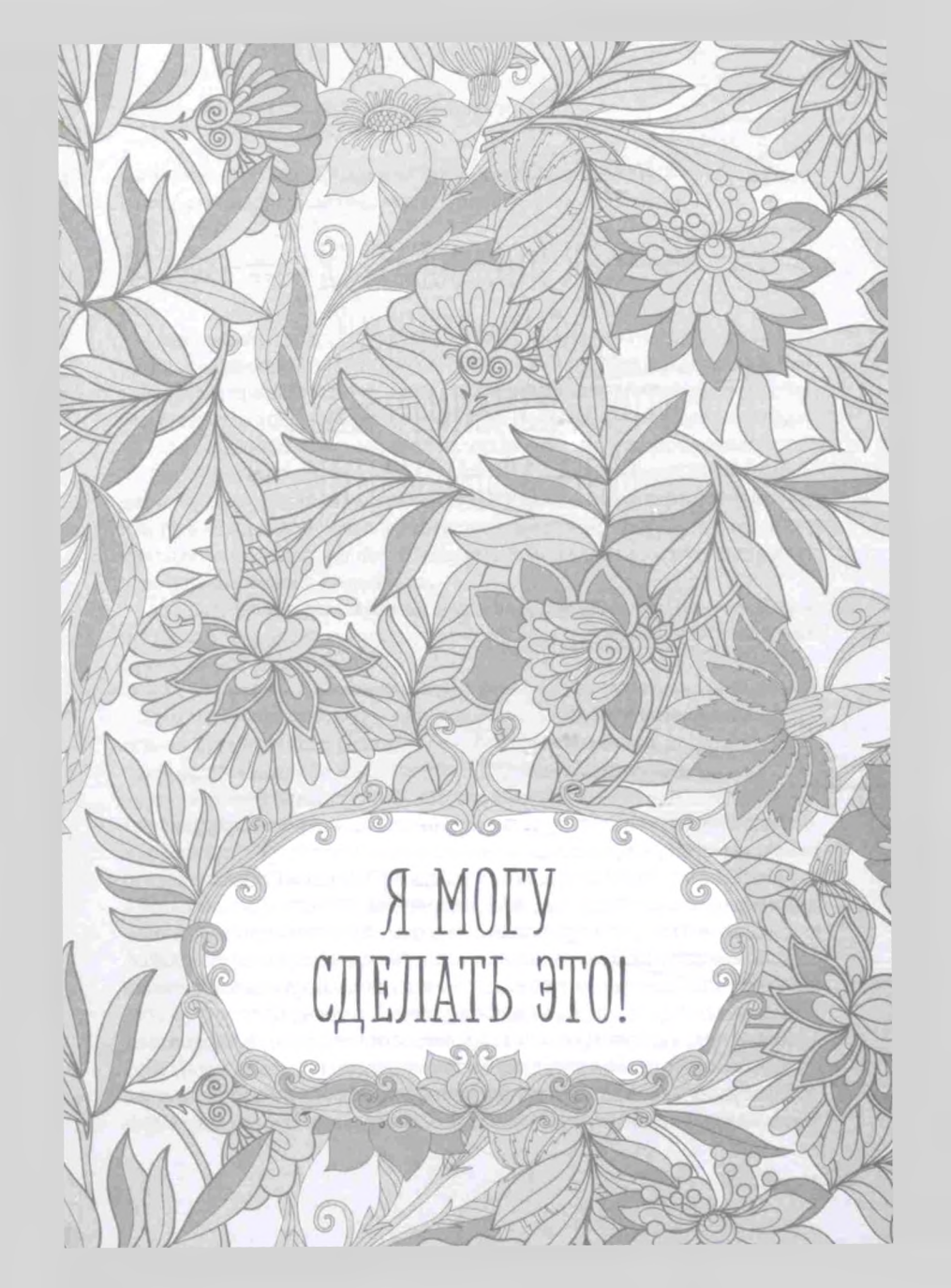


Открываются новые возможности.

Моя жизнь наполнена благами.

Все хорошо в моем процветающем мире.



A detailed black and white floral illustration featuring various flowers and leaves. The design is dense and intricate, with a central text box. The text box is a decorative oval frame made of swirling vines and leaves, containing the Russian phrase "Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО!". The background is filled with various floral motifs, including large flowers with many petals, smaller flowers, and various types of leaves and stems. The overall style is reminiscent of a woodcut or a detailed line drawing.

Я МОГУ
СДЕЛАТЬ ЭТО!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
АФФИРМАЦИЯМИ,
ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ.
СИЛА АФФИРМАЦИЙ



*Я мечтаю, чтобы каждый человек научился
использовать аффирмации для обретения любви,
мира, радости, благополучия.*
Луиза Хей

Каждый из вас способен изменить любой аспект своей жизни, правильно используя аффирмацию.

Мысль, которую вы высказываете, есть аффирмация. Даже если вы разговариваете сами с собой, ваш внутренний диалог — это поток аффирмаций. Вы создаете свой жизненный опыт с каждым произнесенным словом, каждой мыслью. Некоторые наши убеждения формируются еще в детском возрасте и работают на нас, но есть и те, которые ограничивают возможности в достижении наших стремлений и желаний.

Вам нужно уделить внимание мыслям, чтобы вы смогли справиться с теми из них, которые приведут к негативному опыту.

По мере того как вы будете размышлять о здоровье, прощении, процветании, созидании, отношениях между людьми, карьере, самоутверждении,

вы поймете, что аффирмации — это решения, которые помогут справиться с проблемами, возникающими в любом из аспектов жизни.

* * *

Сегодня новый день. Сегодня день, когда вы начинаете создавать счастливую жизнь. Сегодня день освобождения от ограничений. Сегодня день открытия жизненных тайн. Вы можете изменить жизнь к лучшему с помощью простых механизмов, которые находятся внутри вас, — мыслей и убеждений. Я научу вас, как использовать эти механизмы, чтобы повысить уровень жизни.

Тем, кто еще не знаком с преимуществами положительных аффирмаций, я хотела бы дать короткое пояснение. Аффирмация — это то, что вы говорите, или то, о чем думаете. Часто мы говорим и думаем негативно, что явно отрицательно сказывается на нас. Обратите мысли и слова в позитивное русло, если хотите изменить свою жизнь.

Аффирмация «открывает дверь», но это только начало на пути перемен. В сущности, подсознательно вы говорите себе: «Я несу ответственность, я знаю, что есть то, что я в силах изменить». Но аффирмация — это осознанно выбранные слова, которые помогут избавиться от негатива или создать новое в вашей жизни.

Каждое слово, которое вы произносите, или каждая рожденная мысль — есть аффирмация. Все разговоры с собой или внутренние диалоги — есть поток аффирмаций. Вы используете аффирмацию каждую минуту, осознаете вы это или нет. Каждое слово, каждая мысль, как кирпичик, выстраивает жизнь. Некоторые наши убеждения формируются еще в детском возрасте и во многом помогают, но наравне с ними мы испытываем сомнения, которые ограничивают наши возможности в достижении того, что мы хотим. Желания и возможности могут различаться. Вам нужно уделить внимание мыслям, ходу рассуждений, для того чтобы избавиться от негатива.

Вы должны осознать, что жалоба — это аффирмация того, чему вы противитесь. Каждый раз, когда вы сердитесь, вы подтверждаете, что не желаете избавляться от чувства злости и обиды. Каждый раз, когда вы чувствуете себя жертвой, вы утверждаете, что хотите продолжать чувствовать себя жертвой. Если вы чувствуете, что жизнь не дает вам все, что вы хотите, с уверенностью можно сказать, что у вас никогда не будет тех благ, которые жизнь дарит другим. Это продлится, пока вы не измените образ мыслей и способ общения.

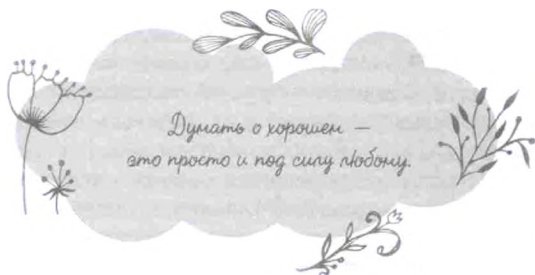
Не нужно думать о себе плохо из-за того образа мыслей, который привычен для вас. Ведь вы никогда не учились, как нужно думать и что говорить. Люди во всем мире только начинают понимать, что мысли формируют жизненный опыт. Ваши родители, возможно, не знали этого, поэтому не смогли научить вас. Они воспитывали вас, как их, в свою очередь, воспитывали их родители. Однако пришло время проснуться и начать осознанно строить жизнь путем любви к себе, к окружающему миру и поддержки со стороны близких и любимых людей. *Вы можете сделать это. Я могу сделать это. Мы можем сделать это,* просто нужно научиться как. Ну что ж, приступим.

Некоторые говорят: «Аффирмации не работают» (что само по себе есть аффирмация), но это лишь означает, что они не могут правильно управлять аффирмациями. Они могут сказать: «Мое благосостояние растет», а затем подумать: «Глупость, я знаю, что это не работает». Как думаете, какая аффирмация окажется сильнее? Конечно, негативная, потому что это часть многолетнего обывательского взгляда на жизнь. Иногда люди работают с аффирмациями раз в день, а в остальное время не перестают жаловаться. В таком случае пройдет немало времени, прежде чем аффирмации помогут. Жалость к себе всегда возьмет верх, поскольку аффирмация-жалоба возникает куда чаще и произносится с сильным эмоциональным чувством.

Однако аффирмация — это только часть процесса. То, чем вы занимаетесь остальную часть дня или ночи, очень важно. Для того чтобы аффирмации дали результат, необходимо создать благоприятную атмосферу. Аффирмации подобны семенам, которые дадут всходы только на плодородной почве. Бедная почва — плохой урожай. Чем больше вы думаете о хорошем, чем чаще вы чувствуете себя счастливым, тем быстрее почувствуете силу аффирмации.

Итак, думать о хорошем — это просто и под силу любому. Тот образ мыслей, который вы выбираете, — всего лишь выбор. Вы можете не осознавать этого, потому что этот выбор за много лет стал частью вас. Сейчас... сегодня... в эту минуту вы можете сделать выбор в пользу лучшего. Безусловно, жизнь не изменится за одну ночь как по мановению волшебной палочки, но если вы выбрали позитивную позицию и последовательны в решениях, жизнь во всех аспектах определенно изменится к лучшему.

Я просыпаюсь каждый день с мыслями о счастье и со словами благодарности за чудесную жизнь. Я делаю выбор в пользу позитивных мыслей, и неважно, чем в этот момент заняты другие. Нет, я не могу быть счастлива 100% времени, но сейчас я счастлива на 75 или даже 80%. Только сейчас я могу по-настоящему почувствовать себя счастливой и оценить все то добро, которое жизнь дарует мне.



Единственный момент, когда вы чувствуете, что живете, — данный момент. Это единственный отрезок времени, который вы можете контролировать. «Вчера — это история, завтра — загадка, сегодня — подарок». Мой инструктор по йоге повторяет это на каждом занятии. Если вы не готовы стать счастливым сейчас, как можно быть счастливым в будущем?

Как вы чувствуете себя сейчас? Вы чувствуете себя хорошо? Вы чувствуете себя плохо? Какие эмоции вас одолевают сейчас? Есть ли у вас предчувствие? Вы бы хотели чувствовать себя лучше? Тогда стремитесь к положительным эмоциям и мыслям. Если вы чувствуете себя плохо: испытываете грусть, тоску, страх, вину, депрессию, ревность, злость и т. д., то вы на время теряете связь с потоком добра и благ самой Вселенной. Не тратьте мысли на обвинения. Нет человека или предмета, который контролирует ваши чувства, потому что никто не может знать ваши мысли. Никто не может контролировать другого, пока последний не позволит этого. Вы должны знать, что обладаете силой мысли, а потому можете контролировать свои намерения. Это единственное, что находится под полным вашим контролем. Какой образ мыслей вы выберете, такой и станет жизнь. Я выбрала позитивный настрой, стремление думать только о счастье, удовольствии и благодарности, я уверена, вы тоже сможете.

Какие мысли заставляют вас почувствовать себя счастливым? Мысли о любви, признательности, благодарности, радостные детские воспоминания? Мысли, которыекупают вас в любви к жизни, своему телу? Вы действительно получаете удовольствие от настоящего момента и радуетесь завтрашнему дню? Подобный образ мыслей — это любовь к себе, которая способна творить чудеса в вашей жизни.

А теперь перейдем к аффирмациям. Занятие аффирмациями — это сознательный выбор того, что вы думаете, что приведет к положительным результатам

в будущем. Аффирмации формируют точку зрения, которая поможет вам изменить образ мыслей. Девизом ваших занятий должно стать: шагни за грань реальности настоящего, в создание будущего, посредством того, что ты произносишь сейчас. Повторяя фразу: «Я очень успешный», вы «посеете зерна» будущего благополучия и, пожалуйста, абстрагируйтесь от мысли о вечной нехватке денег. Каждый раз, когда вы повторяете это фразу, «зерна» будут крепнуть и в итоге дадут всходы. Важно помнить, что «зерна» всходят на благодатной почве, поэтому только произносить аффирмацию недостаточно, нужно создать благоприятную мысленную атмосферу — атмосферу счастья.

Очень важно произносить аффирмацию в настоящем времени, без сокращения (иногда в тексте я использую сокращения, но только не в аффирмациях, поскольку это может уменьшить их силу). Например, типичная аффирмация начинается со слов: «У меня есть...», «Я есть...» Если вы произносите: «Я собираюсь...», «У меня будет...», тогда ваши намерения будут отложены на будущее. Вселенная принимает ваши мысли и слова буквально и преподносит то, о чем говорите. Всегда. Это еще одна причина создать благоприятную мысленную атмосферу. Проще думать позитивными аффирмациями, когда вы чувствуете себя хорошо.

Подумайте об этом: каждое намерение, которое возникает, имеет свой счет, не тратьте впустую драгоценные мысли. Каждое позитивное намерение приносит добро в жизнь, каждое негативное отпугивает добро, а потому гоните его прочь. Сколько раз в жизни бывало так, что, кажется, поймал удачу за хвост, но в последний момент она ускользает из рук? Если бы могли вспомнить, какая мысленная атмосфера окружала вас в тот момент, вы бы дали ответ. Негативные мысли служат преградой позитивным аффирмациям.

Если вы говорите: «Я не хочу больше болеть», то не стоит эту фразу считать аффирмацией, которая поможет улучшить состояние. Вы должны четко определить, чего хотите: «Сейчас я согласен только на отменное здоровье».

Фраза: «Я ненавижу эту машину» не подарит новенькую машину, потому что вы неявно выражаетесь. Даже если у вас появится новая машина, то через короткое время, возможно, вы опять возненавидите ее, потому что вы это постоянно утверждаете. Если вы хотите новую машину, вы должны сказать себе: «У меня прекрасная новая машина, которая полностью мне подходит».

Некоторые говорят: «Чертова жизнь!» — это ужасная аффирмация. Можете ли вы представить, к чему такая аффирмация может привести? Конечно, не жизнь ужасна, а ваши мысли, которые заставляют почувствовать себя ужасно. А если вы решили для себя, что все плохо, будьте уверены, ситуация не изменится никогда.

Не тратьте попусту время, приводя в доказательство свои проблемы: бедность, болезнь, непростые отношения с близкими и т. д. Чем больше вы говорите о проблемах, тем глубже увязаете в них. Не обвиняйте других в своих бедах — это тоже трата времени. Помните, что вы находитесь под контролем своего сознания, собственных мыслей, в итоге ваша жизнь — это то, что вы о ней думаете.

Измените ход мыслей, и все в жизни изменится. Вы будете приятно удивлены, наблюдая, как меняются люди, обстановка, обстоятельства. Обвинение — это другая негативная аффирмация, вы не хотите впустую тратить драгоценные мысли на нее. Вместо этого постарайтесь превратить негативные аффирмации в позитивные как можно быстрее, например:

Я ненавижу свое тело.

Я люблю и ценю свое тело.

Я устал от болезней.

Я делаю все возможное, чтобы мое тело стало безупречным.

Мне всегда не хватает денег.

Мой финансовый поток не иссякает.

Я слишком толстый.

Я горжусь своим телом и заботаюсь о нем.

Никто не любит меня.

Я излучаю любовь, и любовь наполняет мою жизнь.

Я не талантлив.

Я открываю в себе таланты, о которых не подозревал.

Я застрял на принудительной работе.

Для меня всегда открыты новые двери.

Я недоволен собой.

Я на пути перемен и заслуживаю лучшего.

Это не значит, что вы должны озадачиваться каждой мыслью, пришедшей в голову. Когда вы всерьез займетесь аффирмациями, начнете уделять внимание тому, что говорите и думаете, вы ужаснетесь, осознав, сколько негатива было в прошлой жизни. А потому, поймав себя на негативной мысли, просто

скажите себе: «Такие рассуждения в прошлом. Я больше так не думаю», но очень важно каждую негативную мысль заменить позитивной как можно скорее. Помните, вы хотите чувствовать себя хорошо как можно быстрее. Мысли о грустном, чувство обиды, осуждение и чувство вины повергают вас в депрессию. Это привычка, от которой вы должны избавиться.

Другим барьером для результатов положительных affirmаций может стать самокритика, когда вы чувствуете, что не достойны лучшей жизни. Если это так, то начните с главы «Самоуважение». Вы увидите, сколько существует положительных affirmаций для повышения самооценки, запомните их и повторяйте как можно чаще. Такие тренировки помогут изменить самокритичные мысли на установки, повышающие самооценку. Потом вы увидите, как affirmации материализуются.

Affirmации — это решения, которые заменяют все проблемы. Как только возникает проблема, повторяйте: «Все хорошо. Все работает на меня. От этой ситуации я получу только пользу. Я в безопасности». Эта affirmация волшебным образом будет действовать в вашей жизни.

Я бы посоветовала не делиться affirmациями с людьми, которые могут несерьезно отнестись к этой идее. Если вы только начали тренинг, лучше держать свои мысли при себе, пока не достигнете желаемых результатов. Тогда ваши друзья скажут: «Твоя жизнь так изменилась. Ты стал(а) другой. Что происходит?»

Прочитайте введение несколько раз, пока вы действительно не осознаете принципы, которые вам необходимо принять. Сосредоточьтесь на главах, которые существенны для вас, и начинайте тренинг, работая с affirmациями. Не забудьте создать свои affirmации.

Некоторые affirmации вы можете использовать прямо сейчас:



Я хорошо себя чувствую.



*Я способен на позитивные перемены
в жизни.*



Я могу сделать это.





ЗДОРОВЬЕ



Если вы хотите быть здоровым, то запомните то, что вы не должны делать: вы не должны злиться на свой организм по любому поводу. Злость — это аффирмация, которая сообщает телу, что вы ненавидите его. Каждая клеточка организма знает все ваши мысли. Представьте, что ваш организм — преданный слуга, который делает все возможное, чтобы сохранить вам здоровье, не важно, как вы с ним обращаетесь.

Организм знает, как лечить себя. Если вы балуете его: употребляете здоровую пищу и напитки, не брезгуете физическим трудом, высыпаетесь, думаете только о хорошем, тогда ваш организм будет работать на славу. Клетки — живые существа, которые полноценно работают только в счастливой, здоровой атмосфере. Но если вы домосед, перекусываете на ходу чем придется, пьете только «диетическую» газировку, не высыпаетесь, раздражаетесь и ворчите по каждому поводу — берегитесь, потому что клеточки ваши в неблагоприятной обстановке перестают работать на вас. В этом случае неудивительно, что ваше здоровье оставляет желать лучшего.

Вы никогда не почувствуете себя здоровым, постоянно говоря о болезнях. Любовь и благодарность — залог отменного здоровья. Нужно погрузить тело в атмосферу любви к нему. Не бойтесь говорить со своим организмом. Если заболела какая-то часть тела, обратитесь к ней как к маленькому больному ребенку. Скажите, что вы любите ее, что делаете все возможное, чтобы помочь ей как можно быстрее.

Если вы заболели, вы должны сделать больше, нежели сходить к доктору, который всего лишь пропишет лекарство для снятия симптомов боли. Ваш организм сообщает вам о том, что вы делаете что-то не так. Вы должны больше знать о своем здоровье — чем больше вы знаете, тем легче заботиться о себе. Не делайте из себя жертву. Если вы отведете себе роль жертвы, силы покинут вас. Вы можете стать завсегдатаем отдела здорового питания или купить одну из многих книг, которая научит вас следить за собой, или нанять специалиста по питанию, который составит индивидуальную диету, но что бы вы ни делали,

создавайте здоровую, счастливую мысленную атмосферу. Станьте ревностным участником собственной программы оздоровления.

Я убеждена, что мы сами создаем так называемые болезни в организме. Организм, как и все в нашей жизни, является отражением мыслей и убеждений. Наш организм постоянно разговаривает с нами, только нужно найти время, чтобы выслушать его. Каждая клеточка организма реагирует на любую мысль, которая рождается в голове, и каждое слово, которое мы произносим.

Неизменный образ мыслей и общения формирует ваше поведение, влияет на душевное равновесие, приводит к внутреннему покою либо к болезням. Радостные, благие мысли не могут вызвать хмурый взгляд или гримасу недовольства на лице. Лицо и тело пожилого человека достаточно точно отражают пройденный жизненный путь. Как вы будете выглядеть, когда состаритесь?

Вы должны осознать, что ваша жизнь — это не цепь случайных событий, а дорога осознания. Если на этом пути вы осознанно проживаете каждый день, вы никогда не состаритесь. Вы просто будете взрослеть. Представьте, что день, когда вам исполнилось 49 лет — это период младенчества новой жизни. Женщина, в 50 лет не страдающая заболеваниями сердца и не болеющая раком, может встретить 92-й день рождения. Вы и только вы способны регулировать собственный жизненный цикл. Поэтому меняйте образ мыслей сейчас, и вперед! Вы присутствуете здесь, сейчас по очень важной причине, и все, что необходимо, доступно вам.

Вы можете продолжать мысленно потакать своим болезням или, наконец, сделаете выбор в пользу созидательной атмосферы, которая поможет излечиться.



*Я люблю ту еду, которая полезна
для здоровья. Я люблю каждую
клеточку своего тела.*



*Я с нетерпением жду здоровой
старости, потому что забота о своем
здоровье сейчас.*





Я постоянно ищу новые пути
для оздоровления тела.



Я возвращаю свое тело к оптимальному состоянию
здоровья, обеспечивая его всем, что необходимо.



Я свободен от боли. Я полностью синхронен
с ритмом жизни.



Происходит исцеление! Я освобождаю свои мысли
от проблем и позволяю разуму своего тела заняться
исцелением естественным путем.



Мое тело делает все возможное для сохранения
отменного здоровья.



Моя жизнь сбалансирована: работа, отдых
и развлечения — всему свое время.



Я счастлив, что живу сегодня.



Мне посчастливилось прожить еще один
замечательный день.



Я не боюсь просить помощи, когда это необходимо.
Я всегда выбираю квалифицированную медицину,
которая соответствует моим потребностям.

Я доверяю своей интуиции. Я всегда
прислушиваюсь к внутреннему голосу.



Я сплю здоровым крепким сном. Мое тело ценит
мою заботу о нем.





Я люблю все то, что помогает сохранить отличное здоровье.



Здоровье — это мое Божественное право, я могу претендовать на него.

Часть времени я помогаю другим.
Это полезно для здоровья.



Я благодарен за здоровое тело. Я люблю жизнь.

Только я могу контролировать свои пристрастия в еде. Я всегда могу отказаться от чего-либо, если я волен в выборе.



Вода — мой любимый напиток.

Я пью много воды, чтобы очистить душу и тело.

Самая короткая дорога к здоровью — быть исполненными радостными мыслями.



Мысли о корнях — залог отличного здоровья.



Я нахожусь в гармонии с частью своего «Я», которое знает секреты исцеления.



Я дышу полной грудью.

Я вдыхаю саму жизнь.

Я полон энергии.





ПРОЩЕНИЕ



Вы никогда не сможете освободиться от чувства горечи и обиды, если не принимаете мысли о прощении. Как вы можете быть счастливы в данный момент, если делаете выбор в пользу гнева и обиды? Горькие мысли не могут сделать вас счастливым. Неважно, насколько оправданы овладевшие вами чувства, неважно, как другие с вами поступили, выбрав прошлое, вы никогда не станете свободными. Прощение себя и других станет избавлением от уз прошлого.

Когда вы чувствуете, что запутались в ситуации, если аффирмации не работают, значит, должна быть проведена более кропотливая работа над собой. Если вы не можете свободно плыть по течению жизни в настоящий момент, это означает, что вас держит прошлое. Сожаление, грусть, боль, страх, чувство вины, обвинения, гнев, обида, желание отомстить — каждое из этих состояний является следствием нежелания простить, освободиться и жить настоящим. Только настоящее может стать фундаментом будущего.

Если вы пребываете в прошлом, вы не можете жить настоящим. Только в данный момент ваши мысли и слова обладают силой. Поэтому вы не хотите впустую тратить мысли, продолжая строить будущее из мусора прошлого.

Когда вы обвиняете другого, вы растрчиваете свою силу, потому что перекладываете ответственность за свои чувства на кого-то другого.

Окружающие люди могут дать отпор, который, как рикошет, поразит вас. Ведь никто не мог проникнуть в ваше сознание и запустить механизмы, которые привели к определенным последствиям. Ответственность за собственные чувства и реакции на ситуацию ведет к умению постоять за себя. Другими словами, вы учитесь осознанно выбирать, а не просто реагировать.

Прощение — это сложное и неоднозначное понятие для многих людей, но знайте, что существует разница между прощением и принятием чего-либо. Прощение не означает покорное смирение с поведением другого человека. Прощение — это осознанное действие. Не нужно ничего предпринимать против другого человека. Смысл истинного прощения лежит в избавлении

от боли. Это акт освобождения себя от негативной энергии, в пользу которой вы сделали когда-то выбор.

Простить не означает оправдать недостойное поведение или действие других. Иногда прощение означает освобождение: вы прощаете человека и тем самым освобождаете его. Объявить мир и обозначить разумные границы в отношениях — это самое полезное, что вы можете сделать не только для себя, но и для окружающих.

Неважно, что послужило причиной вашей обиды, горечи, вы можете быть выше этого. У вас есть выбор. Вы можете оставаться в позиции обиженного, а можете сделать себе подарок и простить то, что осталось в прошлом, освободиться от чувства обиды, а затем начать новую счастливую жизнь. Вы вольны сделать свою жизнь такой, какой вы желаете, потому что у вас есть свобода выбора.



*Мое сердце открыто. Через прощение
я постигаю любовь.*



*Сегодня я прислушиваюсь к своим
ощущениям, я в гармонии с собой. Я знаю,
это мои чувства — мои друзья.*



*Прошлое осталось позади. Прошлое больше
не властно надо мной. Настоящий момент
создает мое будущее.*



Совсем не весело быть жертвой.

*Я отказываюсь быть беспомощным. У меня
есть право на собственную силу.*



*Я делаю себе подарок — освобождаюсь
от прошлого и с радостью принимаю
настоящее.*





Я получаю помощь, в которой нуждаюсь, из разных источников. Лучшая поддержка для меня — это сила духа и любовь.



Я готов для исцеления. Я хочу простить. Все хорошо.



Когда я совершаю ошибку, я осознаю, что это только часть процесса обучения.



Через прощение я достигла понимания. Я испытываю сострадание ко всему, что меня окружает.



Каждый день — это новая возможность.



Вчера истерзло себя и осталось в прошлом. Сегодня — новый день моего будущего.



Я знаю, что старые ошибки больше не ограничивают меня. Я с легкостью освобождаюсь от них.



Я могу прощать, любить, быть добрым, мягким, и я знаю, что жизнь любит меня.



Я люблю и принимаю своих близких такими, какие они есть.



Я прощаю свое несовершенство. Я выбрал для себя лучший путь в жизни.





Я не могу изменить другого человека.

Я позволяю другим быть самими собой, и я люблю себя за то, кто я есть.



Сейчас для меня безопаснее освободиться от всех детских травм и начать любить.

Я знаю, что не могу брать ответственность за других людей. Мы все во власти собственного сознания.



Я возвращаюсь к основам жизни: прощение, смелость, благодарность, любовь и юмор.



У каждого человека, которого я встречала в жизни, есть чему поучиться.

В совместном существовании у нас есть цель.



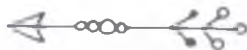
Я прощаю всех за старые ошибки.

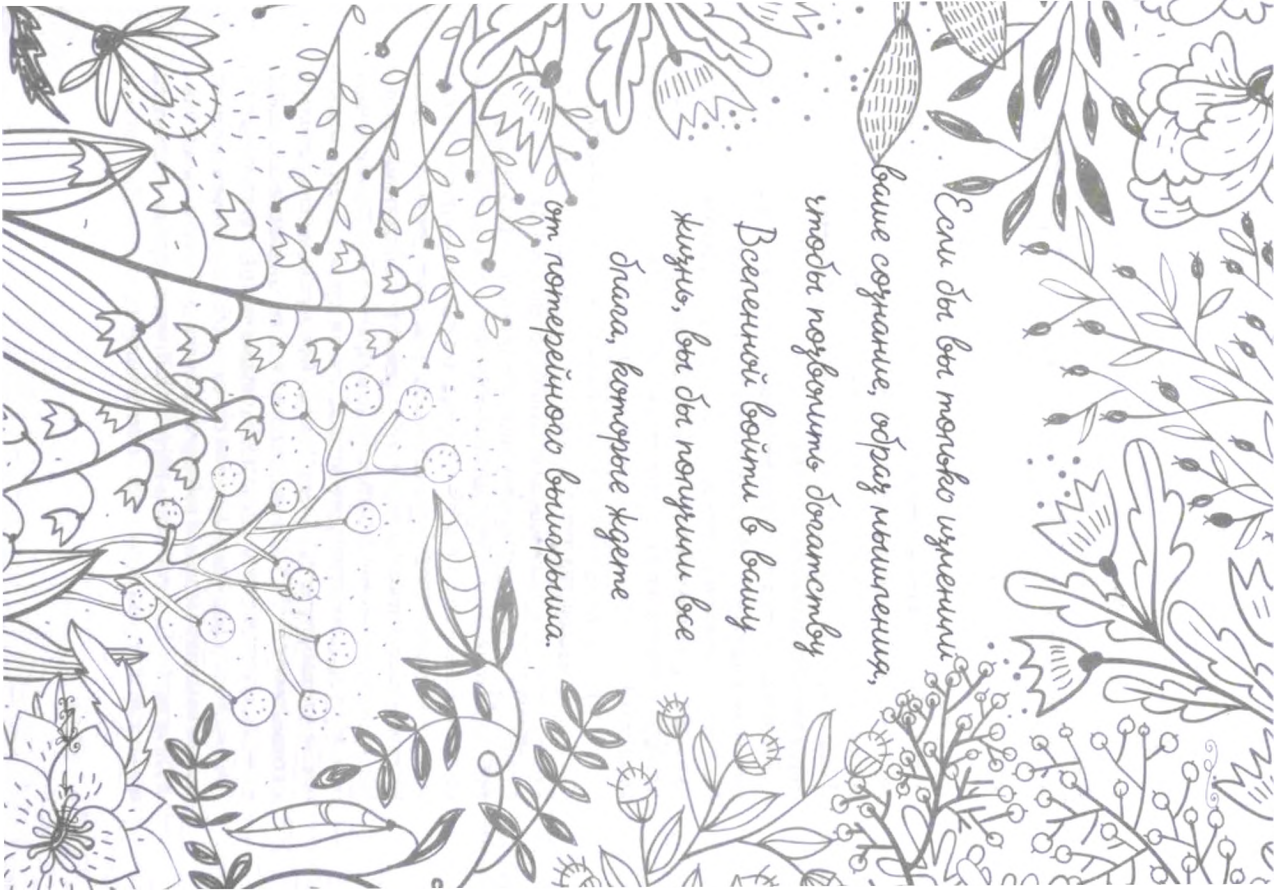
Я отпускаю их с любовью.



Все изменения, которые предстоят в моей жизни, только позитивные.

Я в безопасности.





Если бы ты могало увидеть
ваше сознание, сейчас бы вы
увиды насколько драгоценны
вселенной вы и в нашу
жизнь, бы бы научились все
дана, как просто жене
от невероятного счастья.



ПРОЦВЕТАНИЕ



Вы никогда не сможете добиться финансового благополучия, если постоянно говорите или думаете о нехватке денег. Эти пустые мысли не могут привести к материальному достатку. Мысли о недостатке приводят к недостатку. Мысли о бедности ведут еще к большей бедности. Мысли о благодарности и признательности помогут вам добиться благополучия.

Вот несколько отрицательных аффирмаций, которые неизменно влекут финансовые проблемы: «Мне всегда не хватает денег» или «Деньги исчезают быстрее, чем появляются». Это образ мышления бедняка. Вселенная реагирует на то, что вы думаете о себе и о своей жизни. Вспомните все негативные мысли о деньгах, а затем позвольте себе освободиться от них. Они не сослужили вам хорошую службу в прошлом, не послужат и в будущем.

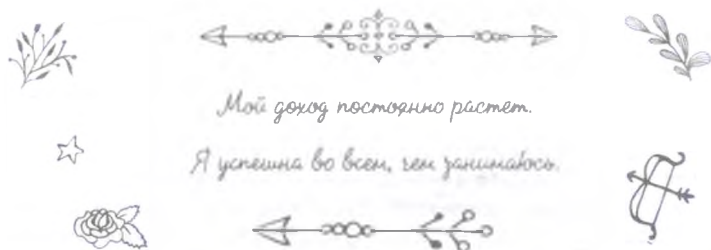
Некоторые люди думают, что финансовые проблемы можно решить с помощью наследства или лотереи. Конечно, вы можете фантазировать на подобные темы или даже купить лотерейный билет для развлечения, но, пожалуйста, не относитесь серьезно к подобному способу заработка. Этот образ мышления бедного человека не приведет ни к чему хорошему. Во всяком случае, что касается лотереи, то случайные выигрыши редко приносят позитивные перемены в жизни. На самом деле, в течение двух лет большинство победителей лотереи тратят впустую все свои деньги, а после нуждаются больше, чем до выигрыша. Проблема в приобретении денег таким путем состоит в том, что она не решает других проблем. Почему? Потому что вы не призываете к помощи свое сознание. В действительности вы сообщаете Вселенной: «Я не заслуживаю в этой жизни ничего, кроме чистой случайности».

Если бы вы только изменили ваше сознание, образ мышления, чтобы позволить богатству Вселенной войти в вашу жизнь, вы бы получили все блага, которые ждете от лотерейного выигрыша. Но самое главное, вы можете удерживать достаток в руках посредством своего сознания.

И еще одно препятствие к достижению материального благополучия — не-порядочность. Все, что вы делаете, возвращается сторицей, всегда. То, что вы берете от жизни, жизнь возьмет у вас. Это просто. Вы скажете, что не воруете, а вы считали когда-нибудь, сколько листов бумаги или почтовых марок забрали из офиса домой? А возможно, вы человек, который ворует время, уважение или отношения других? Все это понимается Вселенной как: «Я не достоин хорошего в этой жизни. Я воришка».

Определите для себя мысли, которые могут мешать финансовому благосостоянию, затем измените их и начните новый день с нового образа мышления, который поможет вам стать успешным. Даже если никто больше в вашей семье не практиковал раньше подобные аффирмации, вы своим сознанием поможете стать финансово обеспеченным.

Если вы хотите быть богатым, вы должны думать как богатый человек. Вот две аффирмации успеха, которые я использую много лет, и, поверьте, они работают на меня, они обязательно помогут и вам:



У меня было очень мало денег, когда я только начинала заниматься с этими аффирмациями, но последовательные упражнения помогли мне стать состоятельной женщиной.

Я убеждена, что бизнес — это та сфера, где мы помогаем друг другу стать счастливыми и богатыми. Я никогда не понимала принцип «наступить другому на горло», когда ты пытаешься обмануть и подставить другого. Ведь это не кажется радостным времяпрепровождением. В мире столько богатств. Все, что нам нужно сделать, — это осознать этот факт и разделить богатство.

В моем издательском доме «Хей Хаус» мы придерживаемся принципа «честность и благородство». Мы живем согласно правилу: работать добросовестно и обращаться с другими с уважением и великодушием; Вселенная

вознаграждает вас при любом возможном случае. Сегодня мы можем похвалиться безупречной репутацией в издательском мире, и есть масса предложений, которые мы отклоняем. Мы не стремимся превратиться в индустриальный гигант и тем самым поступиться личностными отношениями.

Если я — ребенок из неблагополучной семьи, которая не окончила даже школу, *смогла сделать это, вы тоже сможете.*

Итак, встаньте, раскройте руки и скажите с радостью: *«Я открыт ко всему благу и богатству Вселенной. Спасибо тебе, жизнь!».*

Жизнь услышит вас и обязательно ответит.

Дорогая Луиза!

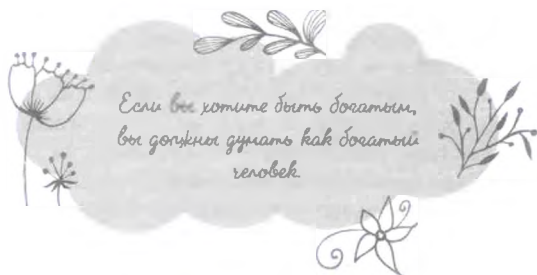
Я женатый мужчина, мне чуть более сорока лет, у меня прекрасная жена, ребенок, уютный дом и довольно хорошая работа. К несчастью, я никогда не был удовлетворен своим финансовым состоянием. Мне кажется, что все мои чувства самоуважения и удовлетворенности основаны на том, как много я зарабатываю денег, насколько большой у меня дом или насколько дорогая у меня машина и другая собственность по сравнению с более благополучными людьми. Почему я не могу просто ценить то, что имею, без того, чтобы всегда хотеть большего?

Дорогой друг!

Вы не один. Многие мужчины росли, веря, что их достоинство тесно связано с их «показной» собственностью. Ваш отец, возможно, чувствовал то же самое. Частью Вашего духовного роста будет задача прекратить вести «счет» и найти новый смысл в любви к себе и к жизни.

Я бы посоветовала Вам взять три дня отпуска и отправиться в туристический поход в лес на природу в одиночестве. Слейтесь с природой — с деревьями, растениями, животными и пейзажем. Задайте себе вопросы вроде таких: «Как мне уйти от соревнования с другими к соединению с жизнью?», «Если бы у меня не было дома и заработка, каким был бы смысл моей жизни?», «Что для меня действительно важно?», «Что я должен понять в этой жизни, и что я должен узнать?»

Если Вы не начнете искать смысл жизни сейчас, то окажетесь на пятом десятке в полной неудовлетворенности. То, что мы называем мужской менопаузой, зачастую является депрессивным состоянием рассудка. Я твердо верю, что мы не должны стареть так, как это делали наши родители. Мы являемся пионерами в установлении образца долгой и удачной жизни.



Если вы хотите быть богатым,
вы должны думать как богатый
человек.

Повторяйте: «Я ГЛУБОКО БЛАГОДАРЕН ВСЕМУ, ЧТО ПРОИЗОШЛО В МОЕЙ ЖИЗНИ». Говорите так чаще, и Вы начнете замечать все жизненные детали, которые мы так часто не замечаем и считаем в порядке вещей.

Дорогая Луиза!

Сейчас я переживаю не самые лучшие времена, налаживая стабильный доход. Меня уволили с хорошо оплачиваемой работы несколько лет назад с очень хорошим выходным пособием. Затем я решил сменить карьеру и стал торговым агентом. Теперь, когда в течение трех лет я живу почти на половину моего прежнего заработка, я чувствую усталость. Я больше не хочу жить, ограничивая себя во всем.

Я сержусь на себя за то, что позволил ситуации принять такой оборот. Не могли бы Вы со мной поделиться мыслями, как мне выбраться из этого положения? Интересно, связана ли моя вина с деньгами, которые я получил в качестве выходного пособия?

Дорогой друг!

При недостаточном жизненном благополучии чувство вины и несправедливости происходящего всегда играет большую роль. Чувство вины, которое Вы отрицаете в связи с получением выходного пособия, происходит от тех представлений о награде, которые Вы получили в детстве. Возможно, Вам нужно переосмыслить представления родителей о деньгах и простить их, если их финансовые ресурсы были слишком ограниченными.

Загляните в глубины своего существа. Вы слишком рассеяны в своих мыслях, слишком сосредотачиваете внимание на кажущейся нехватке внешней защищенности. В глубинах своего существа Вы найдете все, что Вам нужно.

Ваша цель — любить себя и не сердиться на себя. Гнев — это то, что я называю мышлением бедности, потому что это бесполезная трата энергии. Гнев по отношению к себе отталкивает благополучие, которого Вы хотите.

Можете ли Вы любить себя, даже несмотря на то, что зарабатываете меньше денег, чем раньше? Разве внешние формы защищенности так важны для Вас лично? Почему? Ваша душа любит Вас независимо от уровня Вашего дохода.

Если Вы могли временно увеличить свой доход, то можете так же делать это постоянно. Я предлагаю Вам делать упражнения из книг о процветании, которые Вы прочитали, и выполнять их постоянно в течение шести месяцев.

Утверждайте: «Я ПОСТОЯНЕН В СВОЕЙ ЛЮБВИ К СЕБЕ, И ЖИЗНЬ ПОСТОЯННО УДОВЛЕТВОРЯЕТ ВСЕ МОИ ПОТРЕБНОСТИ, ДАЖЕ С ИЗБЫТКОМ».



Я магнит для денег. Благополучие
в любом виде притягивается ко мне.



Я мыслю масштабами, и я принимаю от жизни
больше добра.



Любая моя работа заслуженно оценивается
и вознаграждается.



Сегодня превосходней день, деньги приходят
ко мне из предполагаемых и неожиданных
источников.



У меня неограниченный выбор.
Возможности повсюду.



Я искренне верю, что мы удеся, чтобы сделать
друг друга счастливыми и богатыми. Эта
уверенность отражается в отношениях с друзьями.





Я поддерживаю других в стремлении быть успешными, в свою очередь жизнь поддерживает меня.



Сейчас я занимаюсь любимой работой, и это хорошо оплачивается.

Приятно иметь дело с деньгами, которые я заработал сегодня. Часть я потрачу, часть отложу.



Я живу в любящей, гармоничной, богатой Вселенной, и я благодарен за это.



Я с радостью открыт неограниченному благу, которое нас окружает повсюду.



Деньги — это мысленное состояние, которое поддерживает меня. Я позволяю благосостоянию войти в мою жизнь на более высоком уровне, чем когда-либо.



Жизнь сполна удовлетворяет все мои потребности.

Я доверяю жизни.



Закон притяжения приносит в мою жизнь только благо.

Я меняю свой образ мышления: перехожу от мыслей о бедности к мыслям о достатке, и мои финансы являются отражением этих изменений.





Мне нравится финансовая стабильность, которая постоянно присутствует в моей жизни.



Чем я более признателен за финансовое благополучие и успех, тем больше причин для признательности появляется в моей жизни.



Я выражаю благодарность за все добро в моей жизни. Каждый день приносит замечательные новые сюрпризы.



Я никогда не сожалею о потраченных деньгах.



С этого момента безграничное богатство и сила доступны мне. Я чувствую себя достойным человеком.



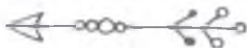
Я заслуживаю лучшего и принимаю лучшее сейчас.



Я освобождаюсь от всех преград к материальному благополучию, я позволяю деньгам войти в мою жизнь.



Источником моих благ является всё, что меня окружает, и все, кто меня окружают.





ТВОРЧЕСТВО



Вы никогда не сможете выразить себя в творчестве, говоря или думая о себе, как о недотепе. Если вы говорите: «Я не творческий человек», вы создаете аффирмацию, которая будет частью вас до тех пор, пока вы ее принимаете всерьез. В каждом из нас от рождения заложена способность к творчеству. Если позволить ей проявить себя, вы будете счастливы. Вы — частичка потока творческой энергии Вселенной. Некоторые могут выразить себя более творчески, другие менее, но все могут сделать это.

Мы создаем нашу жизнь каждый день. У каждого из нас есть уникальные таланты и способности. К сожалению, многие из нас столкнулись с тем, что творческий потенциал подавлялся в детстве взрослыми, как им казалось, из лучших побуждений. У меня была учительница, которая сказала, что я не могу заниматься танцами из-за высокого роста. Моему другу сказали, что он не может рисовать, потому что он рисовал неправильные деревья. Все это так глупо. Но мы воспитывались в атмосфере подчинения взрослым и приняли эти приговоры. Теперь мы можем игнорировать их.

Другой ложной аффирмацией является убеждение, что ты должен быть художником, чтобы считаться творческим человеком. Но ведь это только форма творчества, а таких форм великое множество. Вы создаете в каждый момент своей жизни — начиная с процесса обновления клеток в организме, заканчивая эмоциями, занятием любимой работой, пополнением банковского счета, отношением к друзьям и к себе. Это все — творчество.

Вы можете быть талантливым краснодеревщиком, вкусно готовить, творчески подходить к работе, можете проявить себя художником, занимаясь своим садом, а можете быть талантливым в добром отношении к другим людям. Это лишь несколько из миллионов способов выразить себя творчески. Не важно, какой путь вы выбираете, важно, что вы чувствуете полное удовлетворение от того, чем занимаетесь.

Вы ведомы Святым Духом. Знайте, что Божественный покровитель не совершает ошибок. Когда вы чувствуете сильное нереализованное желание выразить себя

творчески или осуществить свою давнюю мечту, знайте, что это — знак Божественной неудовлетворенности собой. Ваше страстное желание — это ваш призыв. Если вы тверды в решениях и желаниях, Небесные Силы будут охранять и направлять вас, что, несомненно, приведет к успеху. Когда перед вами открываются новые дороги или цели, у вас есть выбор — довериться и идти навстречу новому или оставаться на месте, скованным страхом. Доверие к совершенству, которое живет в вас, — это ключ к победе. Я знаю, что это страшно. Все чего-то боятся, но вы можете сделать это. Помните, Вселенная любит вас и хочет видеть вас успешным во всем, чем вы занимаетесь.

Вы выражаете себя творчески каждую минуту, каждый день. Вы находитесь на собственном, уникальном пути. Осознав это, вы можете освободиться от ложных убеждений, что вы не талантливый, не способный, и смело приступать к любому проекту.

* * *

Помните, вы совершаете огромную ошибку, отказываясь учиться новому, сославшись на свой почтенный возраст. Моя жизнь обрела смысл, когда я начала преподавать, в то время мне было за 40. В 50 я основала маленькое издательство. В 55 я оказалась в мире компьютеров. Чтобы преодолеть страх перед ними, я записалась



на компьютерные курсы. В 60 я впервые занялась садоводством, стала приверженцем экологически чистых продуктов и даже выращивала овощи к столу. В 70 я присоединилась к детской изостудии. Несколько лет спустя я полностью изменила свой почерк: на это меня вдохновила Вимала Роджерс, автор книги «Ваш почерк может изменить вашу жизнь». В 75 я окончила курсы по изобразительному искусству для взрослых, и мои картины сейчас продаются. Мой преподаватель считает, что мне стоит заняться скульптурой. Недавно я увлеклась йогой и сейчас вижу положительные результаты.

Несколько месяцев назад я решила попробовать себя в том, что всегда пугало меня, — бальные танцы. Сейчас я беру несколько занятий в неделю, но самое главное, я осуществила свою детскую мечту — научиться танцевать.

Мне нравится учиться тому, что я еще не пробовала в жизни. Кто знает, чем мне придется заниматься в будущем? Единственное, в чем я твердо уверена, это в том, что не перестану заниматься аффирмациями и искать новые творческие возможности до тех пор, пока не настанет день покинуть эту планету.

Если есть проект, с которым вы хотите продолжить работать, если вы просто хотите подходить ко всему творчески, вы можете использовать некоторые из предложенных мной аффирмаций. Работайте с ними с радостью и реализуйте свой творческий потенциал в миллионах разных проектов.

Дорогая Луиза!

Мне тридцать пять лет, и я жила жизнью художника, который борется из всех сил, в течение десяти лет. Когда я рисую и занимаюсь живописью, я чувствую себя живой, вовлеченной в этот мир. Однако мне удалось достичь лишь скромных успехов в своей сфере деятельности. Для того чтобы заплатить арендную плату и покупать продукты, я вынуждена работать на нескольких работах, включая работу официантки и клерка.

Несмотря на то что я хорошо справляюсь с этими дополнительными работами, я поняла, что они забирают у меня все больше и больше энергии, пока сил моих не остается, чтобы посвящать себя искусству. Я ловлю себя на мысли, что задаюсь вопросам о выбранном пути. Силы с возрастом убывают, и время от времени я начинаю завидовать тем, кто достиг того успеха, которого я с таким трудом добиваюсь. Иногда я думаю бросить искусство и заняться какой-нибудь более традиционной и прибыльной работой, но в действительности я не знаю, смогу ли выполнять ее, оставаясь собой.

Не могли бы Вы дать совет?



Дорогая моя!

Зависть всегда исходит от лишений. Нам надо знать, что всего хватит для всех, включая нас самих. Мне интересно, верите ли Вы в некоторые детские установки типа: «Искусство — всегда борьба. Живописью не заработаешь. Ты не заслуживаешь успеха. В живописи успеха могут добиться только мужчины. Жизнь трудна, и работать приходится упорно».

Я думаю, в Вас внутри засели старые установки, которые отрицают успех. Пожалуйста, сделайте несколько списков: «Мои представления об искусстве»; «Что мои родители думали об искусстве»; «Что я думаю об успехе, женщинах, заслугах, работоспособности, усилиях». Превратите каждое отрицательное утверждение в положительную аффирмацию.

Прекратите умственную борьбу внутри себя. Начните позволять себе полностью наслаждаться Вашей жизнью каждый день. Вселенной нравится благодарность. Радуйтесь успехам других. Делайте все, что Вы делаете, весело и творчески. Любите себя и свою жизнь. Теперь Вы переходите на новую ступень. Все хорошо. Повторяйте: «Я ИЗЛУЧАЮ ТЕПЛО И ПРОЦВЕТАЮ ВО ВСЕХ ДЕЛАХ, ЗА КОТОРЫЕ БЕРУСЬ».



Я освобождаюсь от всех комплексов, которые препятствуют творческому выражению себя.

Я постоянно чувствую связь с источником творческого потенциала.



Мой творческий процесс проходит легко и без усилий, мои мысли формируются в самой любящей области моего сердца.



Каждый день я занимаюсь чем-то новым или разнообразным.



У меня есть масса времени и возможностей, чтобы творчески выразить себя в любой области, которую я выбираю.



Σ☆ Семья полностью поддерживает меня в осуществлении моей мечты.



Все творческие проекты приносят мне полное удовлетворение.

Я знаю, что могу сотворить чудо в моей жизни.



Я чувствую себя комфортно в любом проявлении творческого процесса.



Я — уникальная, особенная, творческая личность.



Σ☆ Я реализую свои творческие таланты в музыке, искусстве, танце, литературе — во всем, это приносит удовольствие.



Ключ к творчеству — это осознание того, что образ мыслей формирует жизненный опыт. Этот подход я применяю к каждой сфере моей жизни.



Я мыслю ясно и с легкостью выражаю себя. Каждый день я успеваю выражать себя более творчески.



Работа позволяет реализовать мои таланты и способности, я люблю свою работу.



Мой потенциал безграничен.

Мои внутренние творческие возможности не перестают удивлять и радовать меня.





Я в безопасности, я доволен всем, чем занимаюсь.



Мои таланты востребованы, мои уникальные способности оценены всеми окружающими.



Жизнь никогда не бывает скучной, занудной, никогда не стоит на месте — каждую минуту она меняется, приносит новизну.



Мое сердце — это центр моей силы. Я слеую велению сердца.

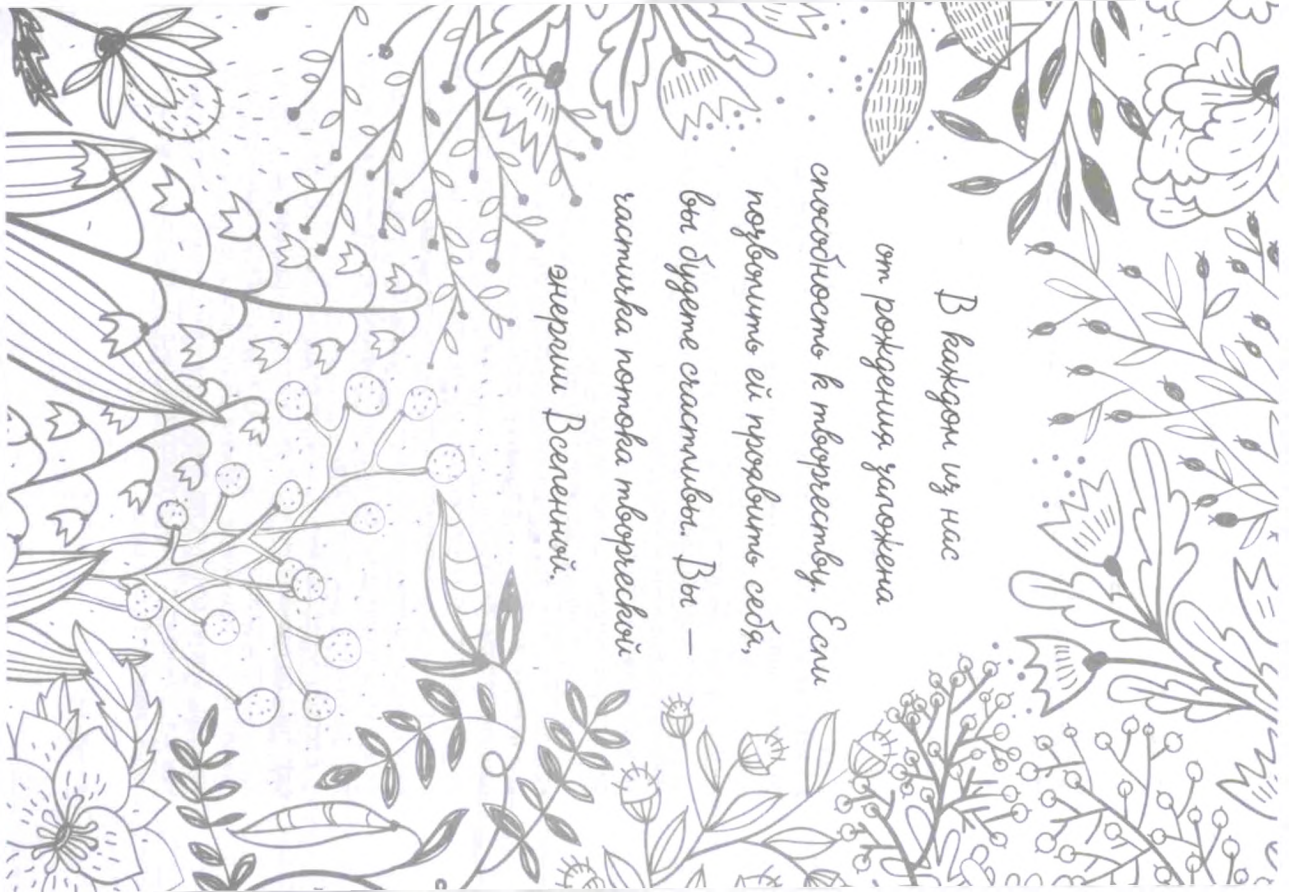


Я — радостное, творческое выражение самой жизни.



Идеи приходят ко мне легко, без усилий.





В каждом из нас
от рождения заложена
среднѣность и мѣротемпѣ. Если
попытаемся ей прѣваться себя,
выйдем стапмѣтѣ. Вы —
чапмѣла пѣмѣла мѣротемпѣй
энерши Вѣленнѣй.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ.

РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Личные отношения являются приоритетом для многих из нас. К сожалению, поиски любви не всегда приводят к правильному выбору партнера; это все потому, что мы не всегда можем четко определить причины желания любить. Мы думаем: «О, если бы кто-нибудь полюбил меня, моя жизнь была бы гораздо лучше». Запомните: эта аффирмация не работает.

Существует большая разница между необходимостью любви и нехваткой любви. Вы испытываете нехватку любви, когда вы обделены любовью самого важного человека для вас — самого себя. Быть может, вы вовлечены в безрезультатные, рутинные отношения для обоих партнеров?

Вы никогда не сможете построить свою любовь, говоря и думая о своем одиночестве. Чувство одиночества и обездоленности всегда отталкивает людей друг от друга. Вы не сможете исправить свои отношения, говоря или думая об их недостатках. Это только обратит ваше внимание на то, что есть проблемы. Абстрагируйтесь от проблем и начните думать по-новому, поверьте, это то, что поможет найти нужное решение. Когда вы пеняете на свои ограниченные возможности, вы неосознанно сопротивляетесь. Сопротивление — всего лишь тактика отсрочки, как если бы вы сказали: «Я недостаточно хорош для того, чтобы иметь то, о чем прошу».

В первую очередь, вы должны наладить отношения с самим собой. Когда вы счастливы, отношения с другими тоже становятся лучше. Счастливый человек очень привлекателен для других. Если вы хотите, чтобы вас больше любили, начните любить себя больше. Скажите «нет» критике, жалобам, нытью, обвинениям, чувству одиночества. В данный момент сделайте выбор в пользу чувства полного удовлетворения собой и мыслей, которые заставляют вас почувствовать себя счастливым.

Не существует одного определения любви, каждый понимает и принимает ее по-своему. Для одних любовь — это нежные объятия, для других важно слышать слова любви, третьи предпочитают доказательства любви в виде подарков или цветов. Мы предпочитаем, чтобы нам демонстрировали чувства любви, нежности, уважения *таким* образом, какой мы сами предпочитаем в отношении с любимыми и близкими людьми.

Я думаю, что вы постоянно должны работать над собой: не стесняйтесь демонстрировать любовь к себе, обращайтесь с собой с любовью и нежностью, балуйте себя, докажите себе, что вы неординарная личность. Покупайте сами цветы домой, окружите себя любимыми запахами, милыми вещицами. Жизнь — это зеркальное отражение внутреннего состояния. Будьте уверены: когда ваш внутренний мир превратится в море любви и романтики, вашу вторую половинку притянет как магнитом.

Если вы хотите уйти от мыслей об одиночестве, вам нужно направить мысли в русло созидания — создайте мысленно, внутри и вокруг себя, атмосферу любви. Пусть все негативные мысли о любви и романтике исчезнут. Сделайте выбор в пользу радостных мыслей: о возможности разделить любовь с другим человеком, благодарности за умение любить и за счастье быть любимым.

Если вы сами способны удовлетворить свои потребности, вы не будете чувствовать себя обездоленным и незащищенным, но это зависит от того, насколько вы себя любите. Если вы искренне любите личность, которой являетесь, чувствуете себя спокойно и уверенно, то вы прекрасно поладите с домашними и коллегами. Вы заметите, что по-другому реагируете на ситуацию и окружающих. Те заботы и дела, которые раньше казались чрезвычайно важными, больше не будут казаться жизненно необходимыми. Новые люди войдут в вашу жизнь, а тем, кто вас окружал в старой жизни, возможно, придется исчезнуть. Страшно? Да, возможно, но вместе с тем замечательно, ново, эмоционально.

Как только вы почувствуете в себе силы начать новую жизнь, когда определите для себя, чего ждете от новых отношений, смело заводите знакомства. Не ждите, когда прекрасный принц постучится в вашу дверь. Для знакомства выбирайте места, где сами любите бывать, тогда у вас есть возможность встретить человека с похожими интересами и мировоззрением. Удивительно, как быстро можно встретить новых друзей. Будьте открыты и неравнодушны, Вселенная ответит вам высшим благом.

Запомните: когда вы делаете выбор в пользу радостных мыслей — вы счастливы, когда вы счастливы — люди тянутся к вам и любые отношения налаживаются.

Дорогая Луиза!

Я женщина сорока трех лет, до сих пор не замужем. Я делала аффирмации о своем удивительном, любящем муже, который появится в моей жизни, посещала многочисленные группы для одиноких и т. д., но пока никакого результата. Я решила оставаться девственницей, пока не найду своего самого лучшего друга, но последние четыре года были самыми долгими и одинокими в моей жизни. Я никогда не обнималась и не целовалась, однако я чту священную природу моей сексуальности, оставаясь девственной. Мне интересно, слышит ли Бог мои молитвы или мне придется привыкнуть к одиночеству навсегда. Мысль о такой возможности заставляет меня плакать, и я не могу представить, как я вынесу это. Должна ли я прекратить повторять свои аффирмации для любовных отношений? Может, мне просто бросить все это?

Дорогая моя!

Я понимаю Ваше желание и стремление ввести в Вашу жизнь идеального друга и поделиться с ним Вашей любовью. Вы не одиноки в этом. Но в данный момент у Вас никого нет, и Вы делаете себя несчастной. Я бы тоже хотела иметь любящего друга в своей жизни, но у меня такого нет. Меня тоже уже никто не целует четыре года, однако эти годы не стали самыми одинокими годами моей жизни. Меня часто обнимали, потому что я обнимаю многих, очень многих людей. Моя жизнь богата и наполнена, потому что я ее такой делаю. Я Вам очень сочувствую и знаю, что Вам не нужно страдать. Вы не наказаны Богом и жизнью.

Да, продолжайте аффирмации для любовных отношений и развивайте Ваши аффирмации, чтобы внести больше любви в Вашу жизнь. Делайте аффирмации для радости и счастья, для самореализации. Делайте аффирмации для выполнения работы, которая поможет исцелить планету. Выполняйте работу на благо общества, чаще выбирайтесь из дома и помогайте другим. Разбивайте свою жизнь. Дарите другим любовь. Будьте благодарны и цените все хорошее, что у Вас есть в жизни. Радуйтесь! Жизнь создана для того, чтобы ею наслаждаться.

Дорогая Луиза!

Мне скоро уже пятьдесят лет, я был женат в течение тринадцати лет, а сейчас я разведен вот уже пятнадцать лет. В настоящее



время у меня завязались отношения с любящей, прекрасной женщиной, с которой мы встречаемся три года. Хотя я люблю ее, когда бы она ни поднимала вопрос о браке, я чувствую невероятное сопротивление — как к мысли о каких-либо обязательствах, так и к мысли о законном союзе.

Мысль о финансовой ответственности «навсегда» за кого-то еще пугает меня. Однако я чувствую, что моя подруга ожидает ответа на вопрос о браке в самом ближайшем будущем, и не знаю, что делать. Я боюсь, что потеряю ее, инициировав разрыв, которого я на самом деле не хочу (это ужасно ранит ее), а также, что она, в конце концов, потеряет терпение из-за моей нерешительности. Вы можете помочь мне справиться с моими внутренними противоречиями?

Дорогой друг!

Скажите правду. Объясните точно, как Вы себя чувствуете и почему. Покажите ей письмо, если Вам трудно объяснить все словами. Вы должны найти способ объясниться, если Вы хотите сохранить хорошие отношения. Если Вы оба не можете общаться друг с другом, то Вы в затруднительном положении. Если Вы уверены, что любите эту женщину, то, возможно, Вы готовы принять несколько советов. Попросите опытного человека помочь Вам рассмотреть все эти сложные проблемы. В Вашем случае кроется гораздо больше, чем Вы осознаете.

Вы делаете то же, что делают многие люди. Вы смотрите в прошлое, чтобы узнать, каким будет будущее. Складывается впечатление, что первый брак не был удачен и Вы были рады расстаться. Вы больше не тот человек, каким были, и это не та ситуация.

Делайте аффирмацию: «Я ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ ПРОШЛОГО И ЖИВУ В НАСТОЯЩЕМ». Благословите Ваши последние отношения, и пусть будет так!

Дорогая Луиза!

У меня связь с мужчиной, в которого я влюблена, несмотря на то, что я не могу назвать эти отношения любовными. Он знает о моих чувствах к нему, но утверждает, что он не готов быть с женщиной из-за своего бывшего опыта, как он выражается. Кроме того, когда мы вдвоем или в компании, он ведет себя так, как будто мы пара. У него мною хороших качества, но он также вспыльчив и иногда бывает резок и груб с другими людьми и со мной.

Я бы действительно хотела найти способ общения с ним, не только из-за своих чувств к нему, но и потому, что мне просто нравится находиться в его обществе. Я бы хотела иметь с ним дело в непринужденной, приятной обстановке, но я в смущении и не знаю, как мне себя вести.

Я временно приостановила отношения с ним по собственной воле после его «грубого периода». Что мне следует предпринять, чтобы сохранить эти отношения, но придать им лучшую, чем сейчас, форму?

Дорогая моя!

Вы попали в старую ловушку, думая, что Вы можете изменить мужчину, если достаточно сильно его любите. Это никогда не срабатывает. Следующим шагом в этих отношениях для него станет применение к Вам физического насилия.

Вам все-таки нужно проделать большую работу, чтобы полюбить себя и создать основу для самоуважения. Вероятно, Ваши детские впечатления заставляли Вас испытывать недостаточное чувство собственного достоинства. «ТЕПЕРЬ Я РАЗВИВАЮ ГЛУБОКОЕ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА И САМОУВАЖЕНИЯ» — такая аффирмация может стать хорошей для Вас. Я знаю, что Вы можете гораздо больше, чем сами думаете.



Дорогая Луиза!

Полтора месяца назад я сказал своей невесте, что я не в состоянии справиться с болью, которую она мне причиняет, и я хочу отменить нашу свадьбу и разорвать отношения. С самого начала я не ждал ничего хорошего от наших отношений, и я просто хотел, чтобы она освободила меня от обязательств.

Однако после того как я не видел ее полтора месяца, я не могу продолжать свою жизнь и по какой-то неизвестной причине хочу вернуть ее — даже понимая, что она не подходит мне. У нее осталось много озлобленности и чувства обиды от ее предыдущего брака, от которого она полностью не смогла освободиться. Временами она изливает все это на меня, а я не могу вынести, когда она это делает.

Дорогой друг!

Конец отношений тяжело воспринимается почти всегда и всеми. Мы часто отдаем наши силы другому человеку, чувствуя, что он или она есть источник любви, которую мы испытываем. Затем, если этот человек оставляет нас, мы чувствуем себя опустошенными. Мы забываем, что любовь находится внутри нас. У нас есть силы, чтобы контролировать свои чувства. Помните, ни один человек, место или вещь не имеют силы над нами. Благословите их с любовью и оставьте в покое.

Некоторые из нас настолько изголодались по любви, что готовы терпеть самые безрадостные отношения, лишь бы быть с кем-то. Нам всем нужно развивать любовь к себе настолько, чтобы мы привлекали к себе только тех людей, которые посланы для нашего высшего блага.

Мы все должны отказаться принимать жестокость в любом проявлении. Если мы это примем, то скажем Вселенной, что заслуживаем того, во что верим, и в результате на нас снизойдет еще больше. Делайте для себя аффирмацию: «Я ПРИНИМАЮ В СВОЙ МИР ТОЛЬКО ДОБРЫХ И ЛЮБЯЩИХ ЛЮДЕЙ».

Дорогая Луиза!

В последнее время много говорят о взаимоотношениях мужчины и женщины, и я стала задумываться об этом. Почему некоторым мужчинам нравятся женщины, которые обращаются с ними как с ничтожеством? Независимо от того, что рядом с ними есть хорошие

женщины. Эти мужчины находят предлог, чтобы отказаться от доброты и любви. Говорят, что женщины, с которыми дурно обращаются, испытывают недостаток в самоуважении, но пока редко речь заходит о мужском самоуважении. Как Вы смотрите на это?

Дорогая моя!

Если бы Ваша мать обращалась с Вами как с ничтожеством, Вы бы связывали такое обращение с любовью. Когда мы растем, мы представляем женщину, которая будет обращаться с нами так, как это делала наша мать. Хорошие женщины заставляли бы нас чувствовать себя некомфортно и даже так, будто нас не любят. То же самое происходит с женщинами, с которыми жестоко обращались их отцы в детстве. Они часто бессознательно стремятся к мужчинам, которые будут продолжать обращаться с ними жестоко.

Вот почему работа над прощением так важна. Нельзя сказать, что случившееся в прошлом было хорошо, но нужно освободить себя из тюрьмы обиды и горечи. Я знаю, что прожила слишком много лет в жалости к себе и обиде. И только после того как я простила прошлое, я смогла начать создавать хорошую жизнь для себя. Обида, жалость к себе не могут принести радость в нашу жизнь.

Таким образом, Вы видите, что у нас у всех есть зоны комфорта в наших отношениях с другими. Зоны комфорта формируются, пока мы молоды. Если наши родители относились к нам с любовью и уважением, то мы перенимали такой вид отношений, будучи любимыми.

По своей природе женщины склонны проявлять уязвимость и в результате больше готовы считать, что их жизнь складывается не лучшим образом. Это, однако, возможно изменить, если большее число мужчин будет готово подстроиться под их уязвимость. Аффирмация для всех нас: «Я ОТКРЫВАЮ СВОЕ СЕРДЦЕ ДЛЯ ЛЮБВИ».

Дорогая Луиза!

Около года назад я вдруг узнала, что мой муж встречался с другой женщиной. С тех пор она переехала в другой город, но ситуация в целом причинила мне сильную эмоциональную боль, я потеряла веру и уверенность в себе. Мой муж теперь заявляет, что я «не его тип», и думает, что он попал в западню в наших отношениях. (Дело в том, что наши религиозные убеждения запрещают развод.) Бывает, он ясно показывает мне, что другая женщина подходит ему больше и он

не хочет продолжать со мной прежние отношения. Я работала над собой, но когда я с ним, я всегда чувствую себя так, будто недостаточно хороша, и теряю все, достигнутое ранее. Нужно ли мне с кем-нибудь проконсультироваться? Мой муж не приемлет никакие книги о браке или позитивным мышлении и не проявляет интерес к консультациям.

Я не могу сказать о себе, что я некрасивая, у меня много положительных черт, и я знаю, что другие мужчины хотели бы видеть меня в качестве своей жены.

Дорогая моя!

Среди всех проблем, с которыми Вы столкнулись, главным вопросом является то, что Вы должны продолжать работать над собой. Вы тот единственный человек, которому и нужно измениться. При этом вырабатывайте уверенность в себе. Знайте, что Вы совершенное создание. Не пытайтесь добиться еще чьей-либо любви — из этого ничего не получится. Перестаньте искать одобрение у Вашего мужа. Любите себя, и любовь придет к Вам во всех необходимых Вам аспектах.

Когда Вы сами начнете меняться, люди вокруг увидят это и сами станут меняться. Возможно, что Ваш муж изменится, а может и нет, если заметит изменения в Вас. Все зависит от него. Это не сделает его «плохим человеком». Вы просто не предназначены друг для друга.

В отношении того, что Вы «увязли в безысходной ситуации», скажу следующее: будучи детьми, мы не имеем права выбора религиозных убеждений. Однако, став взрослыми, если посмотрим на другие религии, мы найдем такие, которые больше обращены к индивиду, и такие, в которых правила на ограничения в отношении людей очень строгие. Если бы Вам пришлось выбирать религию сегодня, выбрали бы Вы такую, которая обрекает Вас на то, чтобы остаться с человеком, который не хочет быть с Вами? Разве не лучше найти духовную поддержку, чтобы стать тем, кем Вы хотите?

Конечно, сходите на консультацию. Там Вам помогут, направят Вас в Вашем духовном развитии, а также научат слышать то, что раньше не слышали. Как только Вы сделаете свой внутренний выбор, Вы заметите, что люди реагируют на Вас по-иному, включая Вашего мужа. Хорошей аффирмацией для Вас могла бы стать: «Я ПРЕКРАСНА, ПОЛНА ЛЮБВИ, И КАЖДОЕ ПРИНИМАЕМОЕ МНОЙ РЕШЕНИЕ НЕСЕТ МНЕ БЛАГО».

Время от времени я спрашиваю тех, кого люблю: «Что мне сделать, чтобы любить вас еще больше?»



Я хочу смотреть на мир через призму любви,
я люблю все, что вижу.

Любовь существует! Я освобождаюсь от чувства
острой нехватки любви, я позволяю ей самой
найти меня в подходящий для этого момент.



Любовь окружает меня, радость наполняет весь
мой мир.



Я пришел в этот мир, чтобы научиться
любить себя больше и разделить эту любовь
с окружающими.



Мой партнер — любовь всей моей жизни. Мы
обождем друг друга.



Жизненные принципы очень просты — то, что
я отдаю, возвращается ко мне. Сегодня я отдаю
любви.



Я счастлив в любви. Каждый день ознаменован
новым знакомством.



Я с удовольствием смотрюсь в зеркало, говоря:
«Я люблю тебя, я действительно люблю тебя».



Сейчас я заслуживаю любовь, романтику
и радость — благо, которое жизнь должна
подарить мне.



☆ Твоя и моя любовь — это сила. Любовь приносит мир на Землю.



Любовь — это все, что нас окружает.

Я окружен любовью. Все хорошо.

Мое сердце открыто. Я говорю на языке любви.

У меня замечательный любимый человек. Мы живем в любви и согласии.



Глубоко в центре моего бытия скрыт неиссякаемый источник любви.



У меня прекрасные интимные отношения с человеком, который по-настоящему любит меня.



☆ Я родом из самого любящего уголка моего сердца. Я знаю, что любовь открывает все двери.



Мне нравится моя внешность, все любят меня. ☆
Любовь встречает меня, где бы я ни был.



☆ Я строю только здоровые отношения. Ко мне всегда хорошо относятся.



Я очень благодарен за всю любовь в моей жизни.
Любовь встречает меня повсюду.



☆ Долительные красивые отношения делают мою жизнь ярче.



УСПЕШНАЯ КАРЬЕРА

Как добиться успеха в работе? Для большинства из нас этот вопрос становится одним из важных в жизни, а для многих является проблемой. Однако вы всегда сможете похвастаться профессиональными успехами, стоит только изменить образ мыслей в отношении работы.

Вы никогда не сможете получить удовольствие от работы, если ненавидите ее или своего шефа. Какая ужасная аффирмация! Вам и впредь не удастся найти работу по душе, если придерживаться обозначенной позиции. Хотите работать с удовольствием — измените подход к ситуации. Я глубоко убеждена, что каждый человек и каждый предмет на рабочем месте излучают добро и любовь. Начните с вашей нынешней работы: убедите себя, что это всего лишь ступень к «пьедесталу».

Вы занимаетесь текущей работой из-за мыслей и убеждений, которые остались в прошлом. Возможно, ваши родители повлияли на отношение к ней. Неважно, в ваших силах изменить ситуацию к лучшему. Отнеситесь с любовью к начальнику, коллегам, клиентам, зданию, где работаете, району, лифтам, ступенькам, офису, мебели. Это поможет создать в душе атмосферу любви и покоя, вы убедитесь, что окружение ответит тем же.

Я никогда не могла понять причин, по которым одни могут унижать и оскорблять других. Предположим, вы являетесь владельцем, менеджером или руководителем. Разве вы сможете добиться эффективного результата от работы подчиненных, если выбираете тактику угроз и оскорблений? Мы все хотим, чтобы наши старания оценили, похвалили и вознаградили в должной степени. Если вы являетесь поддержкой для подчиненных, уважаете их, результат работы будет превосходным.

Пожалуйста, не думайте, что сложно найти работу. Это может быть фактом для одних, но не должно быть правдой для вас. Вам только понадобится работа, и ваше сознание откроет возможности. Пусть страх не переломит веру. Когда слышите о неблагоприятных тенденциях в бизнесе и экономике, немедленно

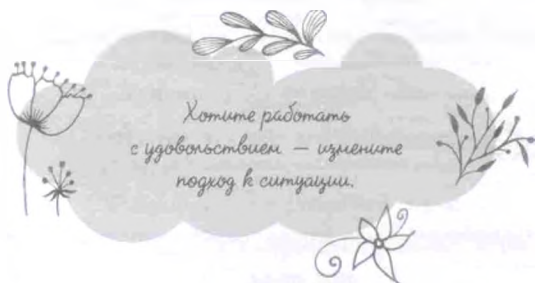
проговорите про себя: «Возможно, это правда для некоторых, но только не для меня. Я всегда успешен, неважно, чем я занимаюсь и что происходит».

Люди всегда спрашивают меня об аффирмациях, которые помогают построить благоприятные рабочие отношения. Действительно, для многих это существенный вопрос. Я глубоко убеждена: все, что я отдаю, возвращается ко мне сторицей. Это является истиной в любом аспекте нашей жизни, в том числе и работе. Работая в коллективе, важно понять, что всех, кто вас окружает, и все, что вас окружает, привело сюда чувство любви, и это их Божественное право — находиться здесь в данный момент. Божественная гармония наполняет нас, и мы можем благотворно работать вместе.

Не существует проблем, которые невозможно разрешить. Нет вопросов без ответов. Перешагните через грань неразрешенности проблемы, ищите Божественное решение любой дилеммы. Помните, что из каждого спора, раздора вы извлекаете опыт. Освободите свое сознание от модели поведения, которая привела к негативной ситуации.

Вы знаете, что вы успешны во всем, чем занимаетесь. Вы исполнены стремлением к целям и желанием работать. Вы с радостью и охотой помогаете другим. Божественная гармония царит в вашей душе, атмосфере, которая вас окружает, в отношениях с вашими коллегами.

Например, вам нравится ваша работа, но не устраивает зарплата, примите с любовью то вознаграждение, которое вы имеете на данный момент. Благодарность за то, что вы имеете сейчас, послужит благодатной почвой для роста доходов в будущем. И пожалуйста, никаких жалоб на работу и коллег. Ваше сознание привело вас к ситуации, в которой вы находитесь сейчас. Избрав другой подход к жизни, вы сможете перейти на другой уровень жизни. Вы можете сделать это!



Вы можете снять напряжение так. Прежде чем пойти на работу, проделайте это простое упражнение: сядьте удобно и сконцентрируйтесь на своем дыхании. В течение 10–15 минут не позволяйте мыслям одолевать вас. Как только почувствовали, что в голову начинают закрадываться разные мысли, заставьте сознание опять сосредоточиться на дыхании. Позвольте себе каждый день хотя бы минут 10 побыть в тишине, даже мысленно. В этом упражнении нет ничего сложного. Напишите или напечатайте на листочке эту аффирмацию и разместите ее на видном для вас месте: «Моя работа — тихая гавань. Я отношусь к работе с благодарностью. Я ко всему отношусь с любовью, мне тепло и комфортно на работе. Я спокоен». Когда вы думаете о своем начальнике, проговорите про себя эту аффирмацию: «Я отдаю только то, что хочу получить. Любовь и признание к другим возвращаются ко мне в любых ситуациях».

Не относитесь к жизни как к повседневной суете. Жизнь может быть наполнена любовью и радостью, потому что ваша работа — Божественное предназначение. Не забудьте говорить себе каждый день, перед тем как идти на работу: «Неважно, где я нахожусь, существуют только бесконечное добро, бесконечная мудрость, бесконечная гармония, бесконечная любовь».



Работа позволяет мне раскрыть таланты и способности, я благодарен за свою работу.



Радость, которую я испытываю от работы, является неотъемлемой частью моей удали в жизни.



Мне легко дается принятие решений.



Я приветствую новые идеи и слежую своим обещаниям.

На работе я и мои коллеги радуемся успехам друг друга.





Когда я просыпаюсь утром, я предвкушаю отличный день



Мои ожидания и надежды приводят к положительному опыту.

Лучшая работа сама ищет меня, сейчас тот момент, когда мы встретились.

Я искренне верю, что мы сейчас здесь, чтобы сделать друг друга счастливыми.



Я проецирую эту убежденность на взаимоотношения с окружающими.

Я выбираю здоровый стимул в отношениях.



Во время перерывов я доброжелательно общаюсь со всеми и выслушиваю с участием своих собеседников.



Мне легко выступать перед другими.

Я уверен в себе.



Когда я сталкиваюсь с проблемами на работе, я не стесняюсь попросить о помощи.



Я создаю хорошее настроение на работе.

Я понимаю, что Вселенной управляют свои законы, я слеую этим законам во всех жизненных ситуациях.



☆ Я знаю, что, когда выкладываюсь на работе,
меня ждет вознаграждение.



Ограничения — единственная возможность
для успешного роста.

Они служат ступенями к престолу.

Возможности повсюду. У меня масса
возможностей.



Я играю главную роль в собственном фильме
под названием «Моя жизнь».

Я одновременно являюсь сценаристом
и режиссером.



Я с удовольствием придумываю роль для себя
в сцене «Моя работа».



Я с уважением отношусь к коллегам.
В свою очередь, меня тоже уважают.



Совместная работа — это часть одной
из жизненных целей. Мне нравятся люди,
с которыми я работаю.



Я заслуживаю успешной карьеры, я принимаю
ее сейчас.



Каждой, кого я встречаю сегодня на работе,
мне интересен как личность.





У меня неиссякаемый потенциал. В будущем
меня ждет только хорошее.



Я с удовольствием провожу время
на рабочем месте. В нашем коллективе царит
взаимовыажение.

Моя работа позволяет полностью
реализовать потенциал. Я успешно
справляюсь со всеми обязанностями.



Я могу создать позитивный настрой
в коллективе.



ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА

Это момент, когда вы любите или не любите жизнь. Физическое состояние человека — это отражение его мыслей и чувств, ваши мысли — фундамент будущего. Если вы нервничаете по любому поводу, если склонны делать из мухи слона, вы никогда не обретете внутренний покой.

Мы много говорим о стрессе сегодня. Кажется, каждый подвержен стрессу. Слово стресс стало притчей во языцех, стресс стал для многих отговоркой, на которую можно свалить свои неудачи. Мы утверждаем: «У меня стресс» или «Это такое напряжение», «Это стресс, стресс, стресс».

Я думаю, что стресс — это страх перед постоянными переменами в жизни. Состояние стресса — это ширма, которой мы прикрываем неумение контролировать собственные чувства. Возможность возложить вину на кого-либо или на что-либо дает нам право играть роль невинной жертвы. Но роль жертвы не приносит удовлетворения, она не меняет ситуацию.

Часто стрессовое состояние напрямую связано с неумением четко определить для себя жизненные приоритеты. Многие считают, что деньги — это главное в жизни. Это неправда. Есть то, что намного важнее и ценнее для нас, без чего мы не можем жить. Что это? Дыхание.

Дыхание — это самая ценная субстанция в нашей жизни, мы принимаем как само собой разумеющееся, что за выдохом идет вдох. Если не сделаем вдох, мы не протянем и трех минут. Если Сила, которая создала нас, ниспослала нам право делать вдох и выдох на протяжении всего времени, которое нам отведено, почему мы не можем принять, что все необходимое тоже будет ниспослано Свыше?

Когда мы доверим самой жизни позаботиться обо всех проблемах, страшное слово «стресс» исчезнет само собой.

У вас нет времени, чтобы растрчивать его на негативные мысли и эмоции, это приведет лишь к тому, чего вы больше всего боитесь. Если вы практикуете позитивные аффирмации, а желаемый результат заставляет себя ждать, обратите внимание на то, как часто в течение дня вы даете выход негативным

эмоциям или расстраиваетесь. Возможно, преградой для позитивных перемен служат негативные эмоции, они не позволяют аффирмациям проявить себя.

В следующий раз, когда вы находитесь в состоянии стресса, спросите у себя, что пугает вас. Стресс — это просто страх. Вам не нужно бояться жизни или собственных эмоций. Попробуйте выяснить для себя причины страха, который поселился в душе. Ваша цель — радость, гармония и покой. Гармония — это когда вы находитесь в мире с самим собой. Невозможно испытывать стресс и быть в гармонии с собой одновременно.

Поэтому, когда вы испытываете стресс, сделайте что-нибудь, чтобы освободиться от страха: дышите глубоко или прогуляйтесь быстрым шагом. Повторяйте себе: «Я единственная сила в моем мире, я создаю спокойную, любящую, радостную, наполненную жизнь».

Вы хотите жить с чувством защищенности. Не позволяйте маленькому слову «стресс» взять верх над собой. Не пользуйтесь им как оправданием внутреннего и внешнего напряжения. Ничто — ни человек, ни место, ни предмет — не имеют власти над вами. Вы единственный хозяин своих мыслей, мысли создают вашу жизнь. Учитесь создавать мысли, которые заставляют вас чувствовать себя хорошо. Это то, что позволит вам жить в радости. Радость имеет свойство притягивать только хорошее.





Я освобождаюсь от всех страхов и сомнений,
жизнь становится для меня простой и понятной.

Я создаю для себя мир, свободный от стресса
и страхов.



Я расслабляю мышцы шеи и освобождаюсь
от напряжения в плечах.



Я медленно делаю вдох и выдох, напряжение
исчезает с каждым движением.



Я способный человек, я могу справиться
со всем, что выпадает на мою долю.

Я сосредоточен. С каждым днем я чувствую
себя более замуженным.



Я эмоционально уравновешенный человек.



Я чувствую себя свободно и раскованно, мне
легко общаться с окружающими.



Я уверенно выражаю свои чувства. Я спокоен
в любой ситуации.



У меня прекрасные отношения с друзьями,
членами семьи и коллегами. Меня ценят.



Я не волнуюсь по поводу финансов.
Я всегда могу оплатить счета вовремя.





Финансовая стабильность дает мне чувство свободы и уверенности в будущем.



Атмосфера любви окружает меня дома и на работе.

Я доверяю себе решение всех проблем, которые возникают в течение дня.

Я освобождаюсь от детских страхов.

Я уверенный, сильный человек.



Когда чувствую напряжение, я расслабляю все мышцы и части тела.

Я освобождаюсь от негатива, который еще присутствует в теле и мыслях.



Я на пути позитивных перемен во всех сферах жизни.



У меня есть сила оставаться спокойным перед лицом перемен.



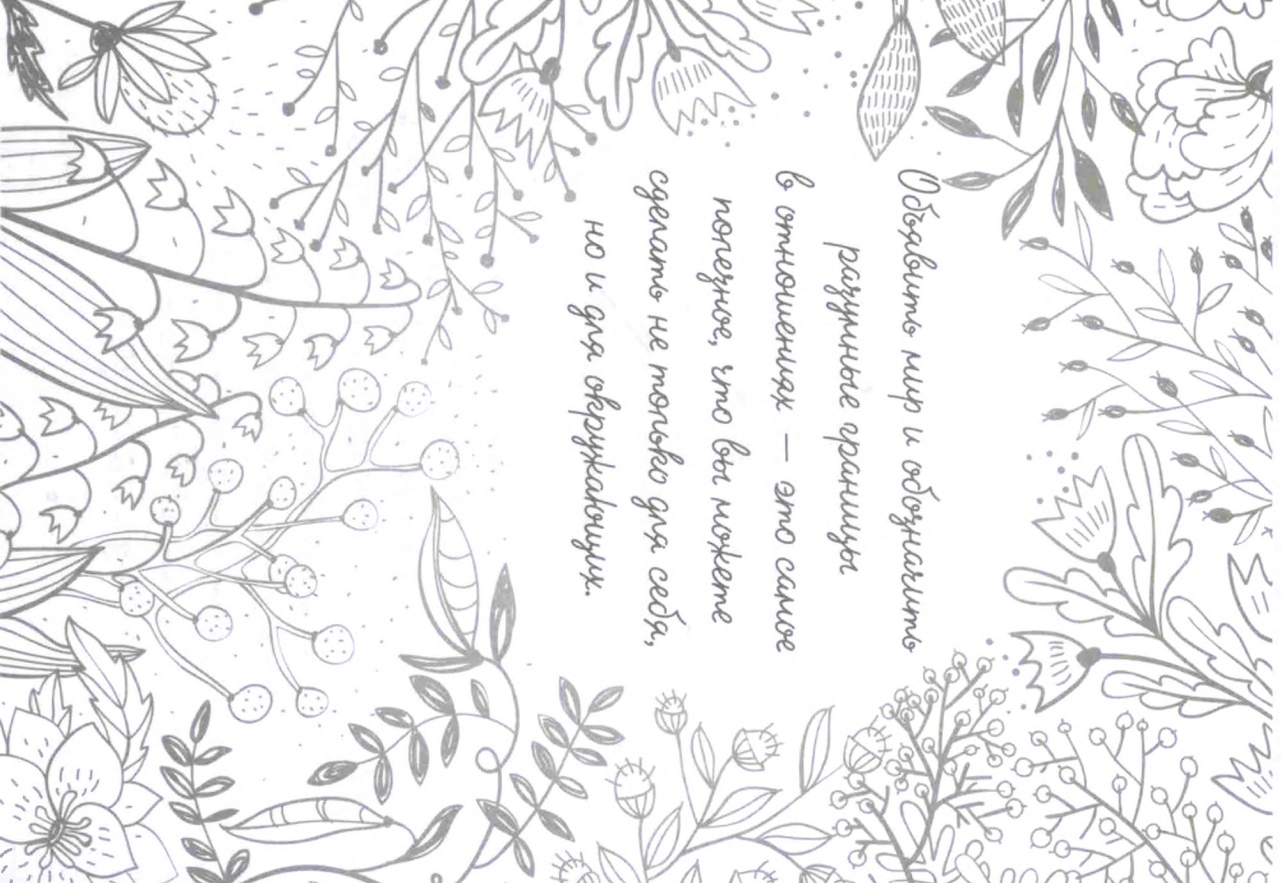
Я хочу учиться. Чем больше я учусь, тем больше я расту.



Неважно, сколько мне лет, я всегда могу учиться новому и делаю это с уверенностью.

Я закрываю глаза, думаю о хорошем, вдыхаю доброту.





Отдадим мир и доброту
разные страны
и энтузиасты — это самое
полезное, что бы мы могли
сделать не только для себя,
но и для окружающих.

САМОУВАЖЕНИЕ

Вы никогда не будете ценить и уважать себя, если плохо думаете о себе. Самоуважение — это когда вы испытываете чувство удовлетворения собой как личностью. Удовлетворение собой развивает чувство уверенности в себе. В свою очередь, уверенность развивает чувство собственного достоинства. Когда вы примете эту аксиому, остальные проблемы станут вам по плечу.

Поскольку самоуважение — это то, что вы думаете о себе, вы вольны думать все, что хотите. В таком случае, почему вы принижаете свои достоинства?

Вы родились с чувством полной уверенности в себе. Вы пришли в этот мир с уверенностью в своей неповторимости. Будучи маленьким ребенком, вы были самим совершенством. Вам не приходилось ничего предпринимать — вы уже были совершенством и вели себя, как будто знали об этом. Вы знали, что были центром Вселенной. Вы не боялись попросить того, чего хотели. Вы просто выражали свои эмоции. Мама знала, когда вы были чем-то недовольны; по правде говоря, все окружающие моментально узнавали об этом. Когда вы были счастливы, улыбка озаряла сразу всю комнату. Вас переполняло чувство любви и уверенности.

Маленькие дети не смогут выжить без любви и заботы окружающих людей. Становясь взрослыми, мы учимся жить без любви, но ребенок физически не сможет выжить без любви. Дети любят каждый сантиметр своего тела, даже собственные фекалии. Они не испытывают чувства вины, стыда, им чуждо сравнение с другими. Они знают, что они неповторимы и прекрасны.

Вы были такими же. Но в один прекрасный момент, в детстве, ваши родители из лучших побуждений внушили вам собственное чувство неуверенности, научили вас чувствовать неадекватность и страх. С этого самого момента вы начали отрицать собственную неповторимость. Эти чувства и мысли не были истиной, и сейчас у них нет оснований. Поэтому я хочу вернуть вас в то время, когда вы действительно любили себя, и в этом поможет работа с зеркалом.

Работа с зеркалом проста и очень эффективна. Ее смысл заключается в том, что произносить аффирмации нужно, глядя в зеркало. Зеркало отражает наши

истинные чувства. В детстве взрослые внушили нам большинство негативных установок, при этом смотря прямо в глаза, грозя пальцем. Даже сегодня многие из нас, глядя в зеркало, произносят зачастую негативные аффирмации в свой адрес. Мы либо критикуем, либо ругаем себя.

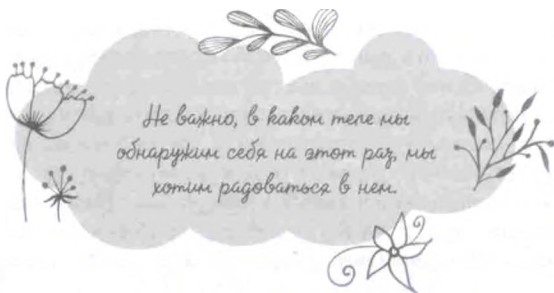
Самый быстрый способ добиться положительного результата от аффирмаций — глядя себе в глаза, произносить положительные установки. Я прошу людей произносить что-нибудь хорошее о себе каждый раз, когда они смотрят на себя в зеркало.

Если в течение дня вы попадаете в неприятные ситуации или испытываете негатив, подойдите к зеркалу, посмотрите себе в глаза и скажите: *«В любом случае я люблю тебя»*. Все плохое в жизни проходит, а любовь к себе остается неизменной, и это самое главное качество в вашей жизни. Если в жизни происходят приятные вещи, подойдите к зеркалу и скажите: *«Спасибо тебе»*. Откройте себя по-новому, практикуя это прекрасное упражнение.

Я прошу вас первым делом утром и вечером подойти к зеркалу, посмотреть себе в глаза и сказать: *«Я люблю тебя, я действительно люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть»*. Возможно, будет трудно поначалу, но когда это войдет в привычку, эта аффирмация станет истинной для вас. Разве это не здорово!

Вы убедитесь, что, когда у вас появится чувство самоудовлетворения и самоуважения, вам легко будет справиться с недостатками в себе, которые необходимо изжить, потому что вы будете точно знать, что для вас есть благо. Любовь — не абстрактная материя, она живет внутри вас. Чем больше вы любите, тем больше любят вас.

Поэтому делайте выбор в пользу нового образа мыслей о себе, подберите слова, для того чтобы рассказать себе обо всех своих достоинствах, о том, что вы заслуживаете все благо, которое жизнь дарует нам.



Дорогая Луиза!

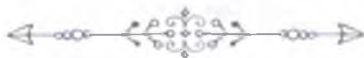
Я очень маленькая женщина (всего 140 см роста), и люди говорят мне, что я хорошенькая. У меня есть ребенок, но мне понадобилось кесарево сечение, потому что я слишком маленькая для нормальных родов. Я глубоко уверена, что мое тело не развилось до своего полного потенциала и что со мной что-то не так. Я очень расстроена.

Есть ли какая-либо особая причина, по которой в этой жизни мне досталось такое маленькое тело? Если так, то как мне этим воспользоваться наилучшим образом? Существуют ли аффирмации, которые Вы могли бы мне дать?

Дорогая моя!

Вы можете спросить баскетболиста, почему это он решил родиться таким высоким. Скажете ли Вы ему, что он «переразвил» свой потенциал и с ним что-то не так? У него в жизни проблем не меньше Вашего, но они отличаются. Вы оба видите жизнь в собственном уникальном ракурсе. Проблема не в Вашем теле, а в том, как Вы на это реагируете. Ваша реакция — всего лишь мысль, а мысль можно изменить. Не важно, в каком теле мы обнаружим себя на этот раз, мы хотим радоваться в нем.

Если Вы не любите себя такой, какая Вы есть, то Вы научите Вашего ребенка тем же чувствам. Я бы предложила Вам обоим встать перед зеркалом и говорить: «Я люблю себя, я совершенна». Делайте это каждый день. Эти слова станут частью Вашей жизни. Все хорошо.



Я веду себя адекватно в любой ситуации.

Я хочу хорошо относиться к себе.

Я достоин любви к себе.



Я твердо стою на ногах.

Я принимаю и использую собственную силу.



Я с уверенностью высказываюсь о себе.





Неважно, что люди говорят или делают.
Для меня важно, как я реализую и какие слова
о себе принимаю на веру.



Я делаю глубокий вдох и позволяю себе расслабиться.
Я чувствую невесомость во всем теле.

Я принимаю и люблю себя таким, какой я есть
здесь и сейчас.



Я смотрю на мир ~~через~~ призму любви
и признания. В моем мире все прекрасно.



У меня высокое чувство собственного
достоинства, потому что я горжусь собой.



Я с охотой освобождаюсь от борьбы
и страданий. Я заслуживаю только хорошего.



С каждым днем жизнь становится более
прекрасной. Я с нетерпением жду того, что мне
принесет новый день.



Я ни маленький, ни большой человек. Я никому
ничего не должен доказывать.



Сегодня ни один человек, ни одно место, ни один
предмет не могут раздражать или злить меня.



Я хочу жить в мире.



Я уверен в том, что могу найти решение любой
проблемы, которая может возникнуть
на моем пути.





Жизнь во всем поддерживает меня.



Мое сознание наполнено здоровыми, позитивными, любящими мыслями, они сами проявляют себя в моем жизненном опыте.

Я плыву по реке жизни и знаю, что я в безопасности. Силы небесные оберегают и ведут меня.



Я принимаю других такими, какие они есть, в свою очередь, они принимают меня.



Я замечательный и чувствую себя великопепно. Я благодарен за свою жизнь.

Сегодняшний день больше никогда не повторится, я хочу с радостью прожить его.



У меня есть чувство собственного достоинства, сила и уверенность, чтобы с легкостью двигаться вперед по жизни.



Самый большой подарок для самого себя — это ничем не обусловленная любовь.



Я люблю себя таким, какой я есть.

Я больше не жду того момента, когда стану безупречным, для того чтобы накапать себя любить.



* * *

Когда аффирмации становятся неотъемлемой частью вас самих, наступает момент, когда необходимо освободить их. Для себя вы решили, чего хотите от жизни. Вы вдохнули в аффирмации жизнь посредством слов и мыслей. Теперь вы должны отпустить их во Вселенную, для того чтобы законы самой жизни вернули их к вам.

Волнуясь и испытывая сомнение по поводу результатов аффирмации, вы задерживаете весь процесс. Перед вами не стоит задача понять, каким образом аффирмации достигнут желаемой цели. Вы должны заявить о том, что есть нечто, что вам необходимо в этом мире. Вселенная сама преподнесет свои дары. Вселенная куда мудрее вас и знает, как осуществить то, о чем ее просят.

Единственная причина, которая вводит вас в сомнения и становится преградой к осуществлению желаемого, — это часть вас, которая не верит в то, чего вы заслуживаете. Возможно, эти убеждения так сильны, что берут верх над аффирмациями.

Если вы произносите аффирмацию: «Мой доход постоянно растет», а на самом деле это не так, тогда можно предположить, что в вас сильны укоренившиеся убеждения, что вы не заслуживаете процветания. А может, в вашей семье были сильные негативные убеждения в отношении денег, и в вас еще жива частица, которая живет старыми предубеждениями.

Будучи послушными маленькими детьми, мы с охотой перенимали у родителей жизненные стандарты, и сегодня, будучи взрослыми, мы руководствуемся ими на протяжении всей своей жизни... до тех пор пока не решим остановиться и пересмотреть их.

Ваши родители, возможно, частенько повторяли: «Деньги нелегко достаются». Сегодня, не испытав достоверность этой фразы на себе, в сознании мы просто принимаем слова на веру. Если вы верите в это, Вселенная не сможет сделать для вас больше, до тех пор, пока вы не освободитесь от подобных мыслей.

Часто прошу людей вспомнить высказывания своей семьи в отношении разных аспектов жизни. Если вы хотите поправить финансовое положение, возьмите лист бумаги и напишите все, что в вашей семье говорилось о деньгах, когда вы еще были ребенком. Если вы вспомнили негативные утверждения (помните, что эти утверждения служили аффирмациями для членов семьи), то вашей задачей становится превращение негативных аффирмаций в позитивные. Освободите себя от плена негативных аффирмации



ваших родителей, тем самым вы освободите себя для потока добра и благ в каждой сфере жизни.

Пожалуйста, не поддавайтесь неудачам. Вы учитесь новому процессу. По мере того, как вы становитесь специалистом в этой сфере, жизнь становится проще, интереснее.

Неважно, насколько прекрасен сегодняшний момент, помните, что завтра может быть ярче и интереснее. Вселенная всегда мистифицирует, для того чтобы воссоединить наши мысли со своими законами. Когда мы становимся единым целым, все получается. Это возможно. Вы можете сделать это. Я могу сделать это. Мы все можем сделать это. Сделайте усилие.



Вы будете так счастливы.

Весь мир вокруг вас изменится к лучшему.



УДК 133.4
ББК 86.42
Х35

GRATITUDE: A Way of Life
By Louise L. Hay
Copyright © 1996 by The Hay Foundation
Original English language publication 1996 by Hay House, Inc. in California,
USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseaudio.com
THE AIDS BOOK — Creating a Positive Approach
By Louise L. Hay
Copyright © 1988 by Louise Hay
Original English language publication 1988 by Hay House, Inc. in California,
USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseaudio.com
INNER WISDOM
By Louise L. Hay
Copyright © 2000 by Louise L. Hay
Original English language publication 2000 by Hay House, Inc. in California,
USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseaudio.com
I CAN DO IT
Copyright © 2004 by Louise L. Hay
Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. in California,
USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseaudio.com

Хей, Луиза.

Х35 Большая книга любви и мудрости / Луиза Хей. — Москва : Эксмо, 2017. — 464 с. — (Луиза Хей. Бестселлеры).

Секрет мудрой и счастливой жизни на самом деле очень прост: что мы отдаем — себе, окружающим, Вселенной. — то мы и получаем взамен, причем абсолютно неизменно. Эти скляным и глубоким посланием делится с человечеством Луиза Хей — всемирно известный психолог, один из основоположников движения самопомощи, автор десятков бестселлеров о том, как изменить свою жизнь к лучшему только силой своей мысли.

Любите себя гавани, казая вы есть, принимайте с благодарностью все, чем щедро делится с вами жизнь, дарите свою любовь, окружающим и Вселенной, настройтесь на здоровую жизнь с помощью позитивных мыслей и утверждений — изменится ситуация Луиза.

В этой книге собраны под одной обложкой четыре бестселлера Луизы Хей, посвященные высшим чувствам безусловной любви и благодарности, мудрости, которая заключена в каждой «1 мис...» — «Живительная благодарность», «Настройтесь на здоровую жизнь», «Вы тренинг мудрости», а также незаменимая «скорая помощь» с мудрыми советами на все случаи жизни — «Я могу сделать это!».

УДК 133.4
ББК 86.42

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена и/или распространена ни электронным, ни материальным способом, ни в печатном, ни в электронном виде, без разрешения автора, правообладателя или издателя. Копирование, воспроизведение и/или распространение любых или некоторых частей этой книги без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
ЛУИЗА ХЕЙ. БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Хей Луиза

БОЛЬШАЯ КНИГА ЛЮБВИ И МУДРОСТИ

Директор редакции **Е. Кальва**, Ответственный редактор **А. Мясникова**
Редактор **Л. Гречаник**, Младший редактор **М. Коршунова**
Художественный редактор **В. Терещенко**, Разработка макета **В. Давлетбаева**
Компьютерная верстка **Е. Дёйнека**, Корректор **Л. Снеговая**

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Faenкова Elena, Unholy Vault Designa / Shutterstock.com
Используются по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»
125208, Москва, ул. Зарядье, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-80
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Финансирование: АКБ «Восток», 125208, Москва, Ресей, Зарядье, мост, 1-й этаж. Тел. 8 (495) 411-68-80

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тираж: 100 000 экз.

Классификация (Российский федеральный центр сертификации ISBN и ISBN-13):

ISBN 978-5-699-98852-5

ISBN 978-5-699-98852-5

Сертификация (Российский центр сертификации ISBN и ISBN-13):

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Финансирование: Ресей Сертификация карьеры/рынка труда

Подписано в печать 09.08.2017. Формат 70х100/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 37,58. Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-98852-5



ISBN 978-5-699-98852-5

© Жукова А. Н., перевод на русский язык, 2015
© Лебедева И. С., перевод на русский язык, 2016
© Родикова И. В., перевод на русский язык, 2016
© Кулиш А. С., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2017

ЛУИЗА ХЕЙ –

писательница, автор бестселлеров по позитивной психологии и самопомощи, сильная женщина, которая сумела помочь миллионам женщин найти гармонию в жизни и ключ к успеху.

**«Любовь –
не абстрактная материя,
она живет внутри вас.
Чем больше вы любите, тем
больше любят вас».**

Луиза Хей

**Общий тираж книг Л. Хей
превышает 40 млн экземпляров.
Каждая книга писательницы
становится национальным бестселлером.**

ISBN 978-5-699-98852-5



9 785699 988525 >