

Луїза Хей — американська письменниця, авторка мотиваційних бестселерів, засновниця видавничої компанії *Hay House* та благодійної організації *Hay Foundation*. У світі продано понад 50 мільйонів її книжок, більшість із них внесено до списку 50 найкращих публікацій про самопомогу. Луїза Хей уже давно стала знаковою постаттю у сфері самопізнання.

Усі ми бажаємо одного — щастя. Щодня шукаємо його в обличчях випадкових перехожих, приємних дрібничках, малих і великих звершеннях. Нам здається, що щастя недосяжне, але насправді воно живе в кожному з нас. Авторка пояснює, як відкинути всі негативні упередження й думки, радить звернутися до внутрішньої мудрості, полюбити та прийняти себе такими, якими ми є. Луїза Хей вчить долати бар'єри болю, страху та гніву і бути вдячними за всі дари Всесвіту. Ключ до щастя — у наших руках.

Луїза Хей — унікальна авторка. Ця книжка про зміни, на які здатен кожен із нас.

*Amazon.com Review*

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-5087-1



9 786171 250871

ЛУІЗА ХЕЙ

ЦІЛЮЩА СИЛА ДУМКИ



# ЛУІЗА ХЕЙ ЦІЛЮЩА СИЛА ДУМКИ

“ СТАНЬ МАГНІТОМ  
ДЛЯ ЩАСТЯ ”



LOUISE L. HAY

---

THE POWER  
IS WITHIN YOU

---

WITH LINDA CARWIN TOMCHIN



**HAY HOUSE, INC.**

Carlsbad, California • New York City  
London • Sydney • Johannesburg  
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

ЛҮЇЗА ХЕЙ

---

ЦІЛЮЩА

СИЛА ДУМКИ

---

УДК 821.111(73)  
Х35

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

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

Перекладено за виданням:  
Hay L. The Power Is Within You / Louise L. Hay  
with Linda Carwin Tomchin. — California : Hay House, Inc.,  
1991. — 256 p.

Переклад з англійської *Оксани Зубченко*  
Дизайнер обкладинки *Костянтин Кізуб*

---

Популярне видання

*ХЕЙ Луїза*

### **Цілюща сила думки**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *Н. О. Миценко*  
Редактор *Н. В. Бордукова*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Н. О. Миценко*

Підписано до друку 02.05.2018. Формат 70x100/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Bookman Old Style». Ум. друк. арк. 12,255  
Наклад 6000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [sor@bookclub.ua](mailto:sor@bookclub.ua)

Віддруковано у ПрАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»  
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4  
впроваджена система управління якістю  
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

---

ISBN 978-617-12-5087-1  
ISBN 978-1-56170-023-3 (англ.)

- © Louise L. Hay, 1991
- © Nemigo Ltd, видання українською мовою, 2018
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад та художнє оформлення, 2018

# Присвята

Я присвячую цю книжку з любов'ю всім тим, хто відвідував мої лекції, моїй команді з видавництва «Хей Хаус», усім чудовим людям, що надсилали мені листи протягом усіх цих років, а також Лінді Карвін Томчин, якій вдячна за чималу допомогу та внесок у створення цієї книжки. Знайомство з кожним із вас наповнило моє серце любов'ю

# Зміст

ПЕРЕДМОВА .....	8
ВСТУП .....	10

## *Частина перша*

### ПРИХОДИМО ДО ТЯМИ

Розділ 1. Цілюща сила думки.....	16
Розділ 2. Услід за внутрішнім голосом.....	26
Розділ 3. Сила слова.....	38
Розділ 4. Перепрограмуємо старі плівки.....	53

## *Частина друга*

### ДОЛАЄМО ПЕРЕШКОДИ

Розділ 5. Як зрозуміти, що вас засліплює? .....	74
Розділ 6. Як відпустити почуття? .....	90
Розділ 7. Як вийти за межі болю?.....	115

*Частина третя*

## ЛЮБІТЬ СЕБЕ

Розділ 8. Вчимося любити себе.....	130
Розділ 9. Як полюбити свою внутрішню дитину?.....	160
Розділ 10. Дорослішаємо і старіємо.....	176

*Частина четверта*ЗАСТОСОВУЄМО  
ВНУТРІШНЮ МУДРІСТЬ

Розділ 11. Отримуємо добробут.....	194
Розділ 12. Виражаємо творчість.....	214
Розділ 13. Сукупність можливостей.....	232

*Частина п'ята*

## ВІДПУСКАЄМО МИНУЛЕ

Розділ 14. Зміни і трансформація.....	250
Розділ 15. Світ, у якому люди не бояться любові.....	261
ПІСЛЯМОВА.....	280
Додаток. Медитації для зцілення себе і планети.....	284



## Передмова

У цій книжці ви знайдете чимало інформації. Не обов'язково, що ви сприймете все з першого прочитання. Деякі ідеї осягнете відразу. Попрацюйте з ними. Якщо з якимись думками ви не погоджуєтесь, то не зважайте на них. Якщо ж почерпнете бодай одну ідею та скористаетесь з неї, щоб покращити якість свого життя, то вважатиму, що написала цю книжку не даремно.

Читаючи, ви помітите, що я частенько вживаю такі терміни, як *Сила*, *Інтелект*, *Безмежний Розум*, *Вища Сила*, *Універсальна Сила*, *Внутрішній Розум* тощо. Це зовсім не випадково, а з метою показати вам, що Силу, яка керує Всесвітом, а також живе всередині вас, можна називати по-різному. Якщо якесь слово вам не імponує, то замініть його на інше, на те, що має сенс саме для вас. Колись, читаючи книжку, я навіть викреслювала слова та імена, які мені не до вподоби, а натомість писала те, що здавалося влучнішим. А чому б і вам так не вчинити?

Вам також впаде в око видозмінене написання двох слів. *Disease* (з англійської «хвороба, розлад»), як *dis-ease* (префікс *dis-* утворює слова зі значенням, протилежним до твірної основи, *ease* — легкість, полегша, припинення болю, розлад), у значення цього слова я вкладаю те, що не перебуває в гармонії з вами чи вашим довкіллям. Аббревіатуру *AIDS* (з англійської «СНІД») пишу маленькими літерами — *aids*, щоб зменшити силу цього слова, а відповідно й силу цього розладу. Власне, автором такої ідеї є його превелебність пан Стефан Пітерс. Ми щиро пропагуємо цю концепцію у нашому видавництві «Хей Хаус» та закликаємо читачів наслідувати наш приклад.

Цю книжку я написала як продовження праці «Ви можете зцілити своє життя» («You Can Heal Your Life»). Минуло чимало часу з написання першої книжки, і я відкрила для себе багато нових ідей. І хочу поділитися ними зі всіма, хто писав мені протягом цих років і просив більше інформації. Гадаю, важливо усвідомити, що Сила, яку ми шукаємо «десь там», є також усередині нас і її просто слід скерувати у правильне річище. Нехай ця книжка допоможе вам зрозуміти, наскільки всесильними ви є насправді.

## Вступ

Я не цілитель. Я нікого не зціляю. Сприймаю себе як своєрідний місток на шляху до самопізнання. Створюю простір, де навчаю людей любити себе і вони починають усвідомлювати, наскільки неймовірно вони дивовижні. Це все. Я людина, що підтримує людей. Допмагаю іншим навчитися керувати власним життям. Я допомагаю їм знайти власну силу, внутрішню мудрість і міць. Допмагаю їм усунути перешкоди та бар'єри, щоб вони любили себе попри обставини, які трапилися на їхньому життєвому шляху. І це не означає, що в нас ніколи не буде проблем — важить те, як ми відреагуємо на них.

Після років індивідуальних консультацій із клієнтами й проведення сотень семінарів, а також інтенсивних тренінгів по всій країні та світу, я зрозуміла, що є лиш одна річ, яка допомагає зцілитися від будь-якої проблеми: треба *любити себе*. Коли люди починають любити себе щодня дедалі більше, то просто дивовижно, як поліпшується їхнє життя. Вони краще себе почувають.

Вони знаходять роботу, якої прагнуть. У них є гроші, які їм потрібні. Їхні стосунки або стають кращими, або негативні взаємини кудись зникають і з'являються нові. Усе насправді дуже просто — *любить себе*. Мене критикували за надто простий підхід, але я збагнула, що прості речі зазвичай найбільш ґрунтовні.

Хтось нещодавно сказав мені: «Ви мене наділили найдивовижнішим подарунком — подарували мені себе». Стільки людей ховаються від самих себе, і ми навіть не знаємо, хто ми є насправді. Не знаємо, що відчуваємо, чого прагнемо. Життя — подорож самопізнання. Для мене бути освіченим означає заглибитись у себе й довідатися, ким і чим ми насправді є, а також знати, що, люблячи себе та дбаючи про себе, ми можемо змінитися на краще. Любити себе — не егоїзм. І це настільки очищує нас, що ми можемо достатньою мірою полюбити себе, щоб любити інших людей. Ми справді можемо допомогти планеті, коли самі житимемо в любові та радості.

Силу, яка створила цей неймовірний Усесвіт, часто називають *любов'ю*. Бог — це любов. Нерідко кажуть: «Любов змушує світ крутитися». Це щира правда. Любов — то клей, на якому тримається цілий Усесвіт.

Для мене любов — це відчуття глибокої вдячності. Говорячи про любов до себе, я маю на увазі глибоку вдячність за те, ким ми є. Ми приймаємо різні частини себе: наші маленькі особливості, сором, речі, що, можливо, вдаються нам не надто добре разом зі всіма чудовими якостями. Маємо приймати все з любов'ю. Беззаперечно.

На жаль, багато з нас не любитимуть себе, допоки не позбудуться зайвої ваги, матимуть роботу, здобудуть підвищення чи знайдуть свою половинку абощо. Ми часто накладаємо обмеження на любов. Але це можна змінити. Ми можемо любити себе такими, якими є зараз!

Загалом на цій планеті бракує любові. Я вважаю, що вся наша планета страждає від сніду і день при дневі вмирає все більше людей. Цей фізичний виклик створив нам нагоду подолати бар'єри й вийти за межі моральних норм та релігійних і політичних відмінностей, відкривши наші серця. Що більше з нас це зроблять, то швидше знайдемо відповіді на запитання.

Ми переживаємо нині період величезних особистих і глобальних змін. Вважаю, що всі, хто живе у цей час, прагнуть бути частиною змін, змінювати й перетворювати світ з його старим стилем життя на місце, де панує більше любові

та миру. В епоху Риб ми шукали нашого рятівника «десь там»: «Врятуй мене. Врятуй мене. Будь ласка, візьми опіку наді мною». А зараз переходимо в епоху Водоля і вчимося заглиблюватися в себе, щоб знайти нашого рятівника. Ми самі є тією силою, яку завжди шукали. Ми керуємо власним життям.

Якщо ви не хочете любити себе сьогодні, то не любитимете себе й наступного дня, оскільки сьогоднішня причина завтра нікуди не зникне. Певно, вона буде навіть через двадцять років, можливо, ми за неї триматимемося все життя. Саме сьогодні той день, коли ви можете почати любити себе, і для цього не треба жодних передумов.

Хочу створити світ, у якому ми зможемо безтурботно любити одне одного, зможемо вільно себе проявляти, а оточення любитиме та прийматиме нас без жодних суджень, критики чи упереджень. Любов бере свій початок з дому. В Біблії написано: *«Люби свого ближнього, як самого себе»*. І надто часто ми забуваємо три останні слова — *«як самого себе»*. І справді, ми не можемо любити інших, допоки любов не житиме всередині нас. Любов до себе — найважливіший подарунок, який можемо собі зробити, оскільки коли полюбимо себе такими, якими ми

є, тоді не завдаватимемо болю ні собі, ні іншим. Якби панував внутрішній мир, то не було б воєн, злочинних груп, терористів та безхатків. Не було б розладу, сніду, раку, не було б злиднів і голоду. Отож, для мене це як рецепт щодо панування миру в усьому світі — *створіть мир у своєму серці*. Мир, розуміння, співчуття, прощення і насамперед — любов. Усередині нас існує Сила, спроможна здійснити ці зміни.

Ми здатні обирати любов так само, як злість, ненависть і сум. Ми *можемо* обрати любов. Вибір завжди за нами. Розпочнімо зараз, цієї-таки миті, обираймо любов! Це найпотужніша цілюща сила, що існує у світі.

Інформація, подана в цій книжці, була частиною лекцій, прочитаних мною протягом п'яти років, і є ще одним кроком на вашій стежині до самопізнання, нагодою дізнатися трішки більше про себе та досягнути потенціал, який по праву належить вам від самого народження. Маєте нагоду полюбити себе ще дужче, щоб ви могли стати частиною наймовірнішого всесвіту любові. Любов зароджується в наших серцях і починається з нас. Нехай ваша любов допоможе зцілити нашу планету.

Луїза Хей

ЧАСТИНА ПЕРША



ПРИХОДИМО  
ДО ТЯМИ

*Коли даємо волю думкам і переконанням,  
то наша любов вільно витає в повітрі,  
а коли закриваємося, то ізолюємо себе.*



## Розділ 1

# Цілюща сила думки

*Чим потужніший зв'язок ви встановите з Силою всередині вас, тим більше свободи відчуєте в усіх сферах життя.*

Хто ви? Чому ви тут? Яким бачите цей світ? Уже протягом тисячі років відповідь на це запитання можна знайти лише *занурившись у себе*. Але що ж це означає?

Знаю, що всередині кожного з нас є Сила, здатна з любов'ю скеровувати нас до чудового здоров'я, чудових стосунків, чудової кар'єри та може дати добробут у різних його проявах. Щоб це все мати, спершу слід повірити, що то цілком реально. Далі мусимо захотіти відпустити ті шаблони нашого життя, які створюють небажані умови. Зробити це можна, якщо зануритись у себе та активувати Внутрішню силу, яка вже знає, що саме найкраще для нас. Якщо дозволимо Внутрішній силі, що любить і підтримує нас,

керувати нашим життям, то зможемо надати більше любові та добробуту своєму існуванню.

Переконана, що між розумом окремої людини й Одним Безмежним розумом є постійний зв'язок, тому звідти завжди можна черпати знання та мудрість. Іскра світла всередині нас, наше Вище я, чи, іншими словами, наша Внутрішня сила, пов'язує нас із Безмежним розумом, з Універсальною силою, що створила нас. Універсальна сила любить кожне своє творіння. Це Сила добра, і вона скеровує все в нашому житті. Ненависть, брехня та покара їй не властиві. Це чиста любов, свобода, розуміння та співчуття. Важливо довірити наше життя Вищому я, оскільки саме через нього ми отримуємо добро.

Слід розуміти, що вибір, як саме послуговуватися цією Силою, залишається за нами. Якщо ми обираємо життя в минулому, прокручуючи всі негативні ситуації та обставини, то загрузнемо на одному місці. Якщо ми свідомо вирішимо більше не бути жертвами минулого і почнемо створювати нове життя, то з підтримкою Внутрішньої Сили перед нами відкриється новий, щасливий досвід. Не вірю, що існує дві Сили. Я переконана: є Один Всюдисущий дух. Дуже просто сказати: «Ця справа рук диявола чи інших». Насправді це все ми, адже тільки ми або розумно

використовуємо Силу, або зловживаємо нею. Чи прихистили ми диявола в серці? Чи осуджуємо інших за те, що вони не такі, як ми? Що оберемо?

## ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ АБО ПРОВИНА

Також, гадаю, наші думки та чуттєві шаблони впливають на створення всіх ситуацій у нашому житті, як гарних, так і поганих. Думки, які в нас виникають, породжують почуття, і далі ми живемо, йдучи вслід оцим почуттям і переконанням. Проте не варто звинувачувати себе в усіх життєвих бідах. Треба відрізнити відповідальність від звинувачення себе та інших.

Коли говорю про відповідальність, то насправді йдеться про Силу. Звинувачення — це коли ми зрікаємося нашої сили. Відповідальність дає силу змінювати життя. Якщо ми граємо роль жертви, то використовуємо особисту Силу, щоб бути безпомічними. Якщо вирішуємо взяти на себе відповідальність, то не гайнуємо часу на пошук винного. Деякі люди відчують провину за хворобу, бідність чи проблеми. Вони вирішили сприймати відповідальність як провину (зараз це іноді називають *Нова Ера Провини*). Ті люди відчують провину, оскільки вважають,

що певним чином зазнали невдачі. Але вони в усьому шукають свою провину, і це ще одна їхня помилка. А я маю на увазі зовсім інше.

Якщо ми зможемо скористатися зі своїх проблем та недуг як із нагоди поміркувати про те, як змінити життя, то в нас буде Сила. Чимало людей, які пережили жахливі хвороби, кажуть, що це одна з найкращих речей, яка з ними трапилася, оскільки недуга дала їм нагоду подивитися на життя інакше. Проте водночас багато людей стверджують: «Я жертва, лихо — це я. Лікарю, будь ласка, вилікуйте мене». Мені здається, що таким людям буде складно жити добре та долати проблеми.

*Відповідальність — це наша здатність реагувати на ситуацію.* Вибір є завжди. Це не означає, що ми заперечуємо себе чи те, що є в нашому житті. Це лиш означає, що можемо визнати власну причетність до ситуації, яка склалася. Беручи відповідальність, ми дістаємо сили здійснити зміни. Запитайте себе: «А що я можу зробити інакше?» Зрозумійте: наша Сила завжди з нами. Проте все залежить від того, як ми її використовуємо.



Багато з нас сьогодні усвідомлюють, що походять із нещасливих сімей. Ми успадковуємо безліч

негативних вражень про себе та про стосунки з життям. Моє дитинство було сповнене жорстокості, включно з сексуальним насильством. Я палко прагнула любові та приязні й не мала самоповаги взагалі. Навіть покинувши дім у віці п'ятнадцяти років, я й далі відчувала знущання в його різних проявах. Тоді я ще не розуміла, що це все походило від способу мислення і шаблонних відчуттів, які я засвоїла ще в ранньому дитинстві.

Діти часто реагують на психологічну атмосферу дорослих, що оточують їх. Отож, про страх і знущання я довідалася рано та протягом років відтворювала цей досвід. Звісно, я не тямилася, що мала силу змінити це все. І ставилася до себе безжально, оскільки через брак любові й опіки вважала себе поганою людиною.

Усе, що ви пережили в житті до цього моменту, створили ваші думки та переконання з минулого. Не згадуйте минуле з соромом. Сприймайте його як частину багатства й повноцінності життя. Нас тут не було б сьогодні без цього багатства та повноцінності. Немає причин критикувати себе через те, що ви себе не проявили краще. Ви діяли так, як тоді, відповідно до ваших знань, було найліпше. Відпустіть минуле з любов'ю та подякуйте, що воно привело вас до нової свідомості.

Минуле існує тільки в наших думках, і ми самі обираємо, як його сприймати. *Це* той момент, у якому живемо. *Це* той момент, у якому відчуваємо. *Це* той момент, який ми проживаємо. Те, що робимо зараз, створює підґрунтя для завтрашнього дня. Отож, саме в *цей* момент ми ухвалюємо рішення. Ми нічого не можемо вдіяти завтра й нічого не годні зробити вчора. Це можна втілити тільки сьогодні. Важливо те, які думки, переконання та слова ми обираємо *саме зараз*.

Коли починаємо брати на себе відповідальність за думки і слова, тоді в нас з'являються інструменти, якими ми можемо послуговувати. Знаю, звучить просто, але пам'ятайте: *Сила завжди існує в нинішньому моменті*.



Важливо розуміти, що ваш розум не контролює ніхто, крім вас: саме ви ним керуєте. Вище я контролюю. Ви можете викинути з голови старі думки. Коли ваш старий спосіб мислення спробує знову повернутись і казатиме вам: «Так тяжко змінитися», — дайте йому відповідь. Скажіть своєму розуму: «Тепер я ухвалив(ла) рішення, що мені доволі просто змінюватися». Можливо, таку бесіду вам доведеться провести кілька разів,

поки він визнає, що головні ви й що ви справді серйозно налаштовані.

Уявіть собі, що думка — як крапля води. Одна думка чи одна краплина води не мають великої ваги. Проте знову і знову повторюючи думки, ви спершу помітите пляму на килимі, а відтак невелику калюжу, потім ставок, і якщо ці думки далі триватимуть, то вони можуть перетворитися на озеро, а зрештою й на океан. А який саме океан ви створюєте? Забруднений і токсичний, у якому не можна плавати, чи кришталево-чистий блакитний, що вабить свіжою водою?

Люди часто кажуть мені: «Я не можу відкинути думки». А я їм відповідаю: «Ні, можете». Пригадуйте, як часто ви відмовлялися від позитивних думок? Вам просто треба сказати розуму, що ви саме це і збираєтеся зробити. Треба налаштуватися відганяти негатив. Не кажу, що слід боротися з думками, якщо хочете змінити речі. Просто, коли приходять негативні думки, скажіть: «Дякую, що висловили свої міркування». Таким чином ви не заперечуєте те, що є, але й не піддаєтеся негативному мисленню. Скажіть собі, що більше не хочете мати нічого спільного з негативом. Що хочете створити інший спосіб мислення. Наголошую, не слід боротися з думками. Усвідомте їх та вийдіть за межі. Не потопайте

в морі власного негативу, коли можете плавати в океані життя.



Вас створено чудовим, сповненим любові проявом життя. Життя чекає, щоб ви відкрилися йому, щоб показали, що заслуговуєте на все те добро, яке воно вам приготувало. Мудрість та Інтелект Усесвіту служать вам. А життя тут, щоб вас підтримувати. Повірте — і Сила всередині вас завжди буде з вами.

Якщо вам страшно, то спробуйте прислухатися до дихання, як ваше тіло вдиhaє й видихає. Подих — найцінніша субстанція, яка вам належить. І вам його вистарчить на ціле життя. Ви, не замислюючись, приймаєте це, але одночасно й сумніваєтеся, чи життя дасть вам інші необхідні речі. А нині саме час дізнатися про вашу Силу та про те, на що ви здатні. Пориньте в себе й дізнайтеся, ким ви є насправді.



У всіх нас різні думки. Ви маєте право на свої, а я на свої. Не важить, що відбувається у світі, єдине, над чим можете працювати, — це те, що є правильним для вас. Треба встановити контакт із внутрішнім голосом, оскільки саме він — це



мудрість, що знає відповіді на ваші питання. Нелегко дослухатися до себе, коли друзі та сім'я вказують, що робити. Проте всі відповіді на запитання, які ви коли-небудь ставитимете, є всередині вас.

Щоразу, як кажете «не знаю», ви зачиняєте двері до власної внутрішньої мудрості. Інформація, яку дістаєте від Вищого я, — позитивна й підтримує вас. Тільки-но починаєте мати негативну інформацію, це означає, що ви працюєте на рівні его та людського розуму і, можливо, навіть на рівні уяви, хоча позитивна інформація часто надходить до нас із уяви та сну.

Підтримуйте себе, роблячи той вибір, що є слухним для вас. Коли вас obsідають сумніви, запитайте: *«Чи це саме те рішення, яке любить мене? Чи саме зараз воно правильне для мене?»* Можливо, згодом, через день, тиждень, місяць, ви ухвалите інше рішення. Але кожного разу ставте собі ці запитання.



Навчившись любити себе та довіряти Вищій силі, ми стаємо співтворцями люблячого світу, разом зі Всюдисущим духом. Любов до нас самих переносить нас зі стану жертв до переможців. Любов до нас самих також притягує дивовижний досвід. Можливо, ви помітили, що люди, які

добре ставляться до себе, є привабливими від природи. Зазвичай вони мають певну якість, що робить їх справді чудовими. Вони задоволені власним життям. Усе вдається їм просто та легко.

Уже давно я відкрила для себе, що я є одним цілим з Теперішнім та Силою Бога. Знаю: у мені живуть мудрість і розуміння Духа, а тому в усіх моїх справах з іншими на цій планеті мене скеровує Божественна сила. Як зорі та планети розташовані у своїх ідеальних орбітах, так само і я перебуваю в Божественному порядку. Обмеження людського розуму, мабуть, не дозволяють мені все осягнути, проте я знаю, що на рівні космосу є у правильному місці, у правильний час та роблю правильні речі. А мій нинішній досвід — крок на шляху до нових обріїв пізнання й нових можливостей.

Хто ви? Що ви мусите тут дізнатися? Чого мусите тут навчити? Кожен має свою унікальну мету. Ми — більше ніж особистість, проблеми, страхи та хвороби. Ми щось набагато більше за наше тіло. Ми всі пов'язані на цій планеті між собою й з усім життям. Усі є духом, світлом, енергією, вібрацією, любов'ю, і ми всі маємо сили прожити життя, наповнене метою та сенсом.

## Розділ 2

# Услід за ВНУТРІШНІМ ГОЛОСОМ

*Думки, що їх обираємо, — інструменти,  
якими малюємо на полотні життя.*

Пригадую, коли вперше почула, що можу змінити своє життя, якщо зміню спосіб мислення. Ця ідея видавалася мені досить революційною. Тоді я мешкала у Нью-Йорку і відкрила для себе Церкву релігійної науки. (Часто люди думають, що Церква релігійної науки, або Наука розуму, яку заснував Ернест Голмс, і Християнська наукова церква, заснована Мері Бейкер Едді, це те саме. Вони відображають *нові думки*, проте в основі лежать різні філософії.)

Наука розуму має своїх служителів та проповідників, які поширюють учення Церкви релігійної науки (далі — Церква). Вони перші розповіли мені про те, що думки формують майбутнє.

Хоч тоді я й не тямилася, що саме вони мали на увазі, але це уявлення зачепило те, що я називаю *внутрішнім дзвоником*, ту частину інтуїції, яку вважають за *внутрішній голос*. Із роками я навчилася прислухатися до нього, і коли цей *дзвіночок* каже «так», хай навіть мені здається, що то божевільний вибір, я знаю: саме для мене він є правильним.

Отож, ці ідеї достукалися до мене. Щось підказало: «Так, вони мають рацію». І тоді я почала шукати спосіб, як змінити мислення. Коли прийняла цю ідею і сказала їй «так», то на мене чекав період «як?». Я прочитала багато книжок, моя домашня бібліотека поповнилася чималою кількістю видань про духовний розвиток і самодопомогу. Такі книжки має багато хто з вас. Не один рік я відвідувала різні заняття, вивчала все, що пов'язане з цією темою. У буквальному сенсі цього слова я поринула у філософію *нової думки*. Фактично, це був перший раз у моєму житті, коли я справді навчалася. Доти я просто не вірила ні в що. Моя мати була втраченою католичкою, а вітчим — атеїстом. У мене було дивне уявлення, що християни або носили волосяниці, або їх поїдали леви, і жоден із цих варіантів не був мені до душі.

Я справді заглибилася у вивчення Науки розуму, оскільки саме ця дорога відкрилася тоді

мені та здавалася дійсно чудовою. Спочатку було досить легко. Я засвоїла кілька ідей і почала думати й говорити трішки інакше. У ті дні я постійно скаржилася та жаліла себе. Я просто любила борсатись у ямах. Я не знала, що постійно створюю ще більше ситуацій, у яких кортіло б себе пожаліти. Але знову ж таки, тоді я не знала, що може бути інакше. Поступово я помітила, що вже не скаржусь аж так часто.



Я почала слухати, що говорила. Усвідомила: я критикую себе, і спробувала більше так не чинити. Я почала белькотати різні твердження, не до кінця розуміючи, що вони означають. Розпочала з простих і, звісно, на кілька невеликих змін не довелося довго чекати. Я дістала зелене світло, місце для паркування і навіть думала, що я — гаряча штучка. Отакої! Думала, що знаю все, тож доволі швидко стала зухвалою, самовпевненою і зарозумілою у своїх переконаннях. Мені здавалося, що я знаю геть усі відповіді. Озираючись, можу сказати, що то був мій спосіб відчувати себе в безпеці у новій сфері.

Коли ми починаємо відмовлятися від деяких старих непохитних переконань, а надто якщо раніше перебували під цілковитим контролем, то

може бути вельми лячно. Мені було дуже страшно, отож я хапалася за все, що дарувало відчуття безпеки. Це був тільки початок, а попереду на мене чекала ще довга дорога. Я ще й досі нею йду.

Як і для більшості з нас, стежка не завжди була для мене легкою і рівною, оскільки промовляння позитивних тверджень спрацьовувало не щоразу і я не могла второпати чому. Я запитала себе: «Що роблю не так?». І відразу ж звинуватила себе. Чи це ще один приклад того, що я не досить добра? У це я свято вірила протягом тривалого часу.

Під ту пору мій наставник Ерік Пейс подивився на мене та розповів про *обурення*. Я не мала жоднісінького уявлення, про що він говорить. Обурення? Я? Звісно, мене нічого не обурювало. Зрештою, я торувала власну стежку, відчувала духовну досконалість. Як же обмаль я тоді тямала!



Я й далі намагалася робити все в житті якнайкраще. Вивчала метафізику та духовність і намагалася дізнатися про себе якомога більше. Розуміла те, що могла збагнути, й інколи застосовувала це. Ми часто чуємо безліч речей, іноді схоплюємо їх, але не завжди застосовуємо на

## Післямова

Пригадую часи, коли взагалі не вміла співати. Я ще й досі співаю не надто добре, але тепер маю набагато більше сміливості. Наприкінці своїх семінарів і після зустрічей груп підтримки я співаю пісню з усіма присутніми. Можливо, якимось чином візьму-таки кілька уроків і навчуся співати, та поки що в мене до цього не дійшли руки.

Під час однієї події я завела пісню, а звукооператор вимкнув мій мікрофон. Джозеф Ваттімо, мій асистент, запитав: «Що ви робите?» Інший оператор відповів: «Вона співає не втрапляючи в ноти!» Це була надзвичайно незручна ситуація. Сьогодні це вже не має жодного значення. Я просто співаю серцем, і, здається, у мене вже виходить краще.

У своєму житті я кілька разів мала дивовижний досвід, і власне робота з хворими на снід відкрила моє серце на дуже глибокому рівні. Зараз я можу обійняти людей, на яких іще три роки тому навіть дивитися не могла. Я вийшла за рамки багатьох своїх особистих обмежень. І в нагороду за це знайшла стільки любові. Хай куди я йду, люди обдаровують мене величезною любов'ю.

У жовтні 1987 року Джозеф та я поїхали до Вашингтона, щоб долучитися до маршу за виділення урядової допомоги на снід. Не знаю, чи багато з вас чули про *клаптикову ковдру «снід»*. Це досить неймовірно. Сила-силенна людей зі всієї країни зібралися разом і зробили ковдру з клаптиків, щоб ушанувати пам'ять померлих від сніду. Ці клаптики роблять з любов'ю, вони походять із різних куточків світу, їх складають до купи, таким чином утворюючи велетенську клаптикову ковдру.

Коли ми були у Вашингтоні, клаптики склали у секції та виставили їх між пам'ятниками Вашингтона й Лінкольна. О шостій ранку ми почали зачитувати імена людей на клаптиковій ковдрі. Паралельно люди розгортали клаптики і клали їх поруч один біля одного. Можете собі уявити, наскільки емоційною була ця мить. Люди плакали всюди.

Я стояла зі списком, чекаючи своєї черги, щоб його зачитати, аж раптом хтось поплескав мене по плечу. Я почула голос: «Скажіть, будь ласка, чи можна поставити вам запитання?» Я обернулася, а молодик, що стояв позаду мене, глипнув на бейджик з моїм іменем і прокричав: «Луїза Хей! О Боже!» Далі він запав у повну істерику й кинувся мене обіймати. Ми тримали одне одного, і він ніяк не міг припинити схлипування. Зрештою, опанувавши себе, він розповів мені,



що його коханий прочитав мою книжку багато разів і коли вже от-от мав покинути планету, то попросив зачитати уривок з неї. Чоловік читав повільно, а його друг повторював за ним кожне речення. Останні слова, які він вимовив: «Усе добре» — і тоді помер.

А зараз я стояла просто навпроти. Молодик був надзвичайно зворушений. Коли він уже достатньою мірою себе контролював, я запитала: «А яке питання ви мали до мене?» Виявилось, хлопець не встиг вчасно завершити клаптик з іменем коханого і хотів, щоб я додала його ім'я до свого списку. Він просто обрав мене. І я дуже добре пам'ятаю цю мить, оскільки вона мені показала, що життя справді просте і важливі речі також є простими.

Хочу зачитувати вам Еммета Фокса. Якщо не знаєте, то він був дуже популярним учителем у 40-х — на початку 60-х років ХХ століття і одним з найясніших наставників, яких я знала. Він написав кілька гарних книжок, а ці слова мої улюблені:

*«Не існує жодних труднощів, які не в змозі подолати любов. Немає такої хвороби, що її не зцілить любов. Не існує дверей, які не зможе відчинити любов. Немає жодної затоки, береги якої не здатна поєднати любов. Не існують стіни, що їх не спроможна зруйнувати лю-*

бов. Немає такого гріха, який не може спокутувати любов. Не важить, як глибоко закоріненою є проблема. Хай якими безнадійними здаються перспективи. Наскільки заплутаний вузол. Байдуже, якою великою є помилка. Достатній рівень усвідомлення любові розчинить геть усе. І якщо ви навчитеся любити, то будете найщасливішою та найсильнішою людиною у світі».

Так і є, ви знаєте. Звучить чудово — і це правда. Що вам необхідно зробити, щоб потрапити у простір, де зможете бути найщасливішою та найсильнішою людиною у світі? Гадаю, подорож внутрішнім світом — це лише початок. Ми тільки починаємо дізнаватися про нашу Внутрішню силу. І ми не знайдемо її, якщо закриємося. Чим більше ми відкриємо для себе, тим більше енергії Всесвіту відкриється, щоб нам допомогти. Ми здатні на неймовірні досягнення.

Кілька разів вдихніть. Відкрийте грудну клітку, створюючи ширший простір для вашого серця. Виконуйте цю практику — і рано чи пізно бар'єри впадуть. Сьогодні — ваш початок.

Я люблю вас



Луїза Хей

Додаток

# Медитації для зцілення себе і планети

*Віддайте собі належне за зосередженість  
у час, коли навколо вас неймовірний хаос.  
Віддайте собі належне за сміливість і за те,  
що робите набагато більше, ніж собі гадали.*

Робота над зціленням, яку проводимо наприкінці семінарів та груп підтримки, дуже потужна. Зазвичай ми об'єднуємося в групи по три особи і кладемо руки одне на одного. Це чудовий спосіб прийняти енергію й поділитися нею з багатьма людьми, хто з тих чи тих причин не бажає просити про допомогу. Часто ми досягаємо глибокого досвіду.

Хочу поділитися з вами деякими медитаціями, що їх практикуємо у гуртках зцілення. Було б

чудово, якби ми всі регулярно їх робили самостійно або в групах.

## **ТОРКНІМОСЯ СВОЄЇ ВНУТРІШНЬОЇ ДИТИНИ**

Погляньте на свою внутрішню дитину в той спосіб, який вам підходить, зверніть увагу на те, який вигляд дитина має, як почувається. Утіште дитину. Перепросіть її. Вас так довго не було поруч, і зараз ви хочете компенсувати це. Пообіцяйте маленькій дитині, що більше ніколи-ніколи знову не покинете її. Що в будь-який час вона може озватися до вас, торкнутися — і ви будете поруч. Якщо дитя налякане, візьміть його на руки. Якщо воно злиться — нехай: у проявах гніву немає нічого поганого. Скажіть дитині, що дуже сильно любите її.

Вам до снаги створити такий світ, у якому схочете жити разом зі своєю дитиною. Ви маєте Силу розуму й думок. Подивіться, як ви творите пречудовий світ. Уявіть, як внутрішня дитина спокійно, безжурно, мирно, щасливо сміючись, грається з друзями. Вільно бігає. Доторкається до квітів. Обіймає дерева. Збирає яблука та залюбки ними ласує. Бавиться з песиком чи кошеним. Катається на гойдалці високо над

деревами. Радісно сміється, біжить до вас і міцно обіймає.

Уявіть, що ви обоє маєте добре здоров'я і живете в гарному, безпечному місці, що у вас чудові стосунки з батьками, друзями та колегами. Хай куди приходите — вас усі радо вітають. У вас є особлива любов. Подивіться на місце, де б ви хотіли жити, й те, над чим хотіли б попрацювати. Побачте себе здоровою людиною. Дуже здоровою. Радісною. Вільною. Так воно і є.

## ЗДОРОВИЙ СВІТ

Уявіть собі, що світ — це чудове місце для життя. Побачте, як усім хворим кращає, а безхатьки здобувають належну опіку. Уявіть, що розлад стає пережитком минулого, а всі лікарні тепер — житлові будинки. Побачте, як в'язнів навчають любити себе і відпускають їх як відповідальних громадян. Уявляйте, що з церковних учень забирають постулати про гріх і провину. Побачте, як уряд справді дбає про громадян.

Вийдіть на вулицю і відчуйте, що падає чистий дощ. А після дощу погляньте на гарну веселку. Дивіться, як світить сонце, а повітря незіпсоване й чисте. Відчуйте його свіжість. Подивіться,

як міниться й виблискує вода в наших річках, потічках і озерах. Зверніть увагу на розкішну рослинність. Ліси рясніють деревами. Квіти, фрукти й овочі наявні всюди та у великій кількості. Дивіться, як люди зцілюються від розладів, а хвороби перетворюються на спогад.

Відвідайте інші країни, в яких панує мир і достаток для всіх. Побачте гармонію між людьми, коли ми складаємо зброю. Осуд, критика й упередження стають застарілими і зникають. Спостерігайте, як щезають кордони, а разом і відокремленість. Дивіться, як ми всі стаємо одним цілим. Погляньте, якою зціленою та повноцінною є наша планета, матінка Земля.

Ви створюєте цей новий світ просто зараз завдяки власному розуму й уяві. Ви сильні. Ви важливі і справді маєте значення. Проживіть своє бачення. Ідіть і зробіть усе, що можете, щоб ваше бачення стало реальністю. Нехай на всіх нас зійде Боже благословення. Так воно і є.

## **ВАШЕ ЦІЛЮЩЕ СВІТЛО**

Зазирніть глибоко в центр серця і знайдіть там малесенький згусток блискучого кольорового світла. У нього надзвичайно гарна барва. Саме

цей вогник є осердям вашої любові й цілющої енергії. Спостерігайте за тим, як його світло починає пульсувати, а потім розростається, аж поки не заповнить серце. Спостерігайте за тим, як світло рухається по вашому тілу від голови до самісіньких кінчиків пальців ніг і рук. Ви повністю світитеся цим чудовим барвистим сяйвом. Це ваша любов і цілюща енергія. Дозвольте тілу вібрувати цим світлом. Можете сказати собі: *«З кожним подихом моє здоров'я покращується»*.

Відчуйте, як світло очищує ваше тіло від розладів, дозволяючи доброму здоров'ю повернутися до вас. Нехай це сяйво випромінюється від вас навсібіч, доторкаючись до людей навколо. Нехай ваша цілюща енергія торкнеться кожного з ваших знайомих, хто її потребує. Це великий привілей ділитися любов'ю, світлом і цілющою енергією з тими, хто потребує зцілення. Хай ваше світло потрапляє до шпиталів, будинків для людей старшого віку, сиротинців, в'язниць, психіатричних лікарень та інших закладів, де панує відчай. Нехай ваше світло дасть надію, просвіток і мир.

Хай воно потрапить у кожну нашу домівку в місті, де є біль і страждання. Нехай ваша любов і світло, а також цілюща енергія розрадіть

тих, хто цього потребує. Нехай вони полинуть у церкви та пом'якшать людські серця, щоб ті справді могли любити безумовно. Нехай дивовижне сяйво, що йде від вашого серця, потрапить до Капітолію та інших урядових установ, даючи просвітлення і правду. Нехай воно долетить до кожної столиці й кожного уряду. Оберіть одне місце на планеті, якому хочете допомогти зцілитися. Зосередьте на ньому світло. Це місце може бути як дуже далеко, так навіть одразу за рогом. Сконцентруйте любов, світло та цілющу енергію там і споглядайте, як місцина стає збалансованою й гармонійною. Сприймайте її як одне ціле. Щодня знаходьте час і надсилайте свою любов, світло та цілющу енергію в те конкретне місце на планеті. Ми — люди. Ми — діти. Ми — світ. Ми — майбутнє. Те, що ми даємо, повертається до нас із подвійною силою. Так воно і є.

## ОТРИМАЙМО ДОБРОБУТ

Нумо збагнімо деякі позитивні якості для себе. Ми відкриті до чудових нових ідей і сприймаємо їх. Ми дозволяємо добробуту заходити в наше життя на такому рівні, на якому він не приходив



раніше. Ми заслуговуємо на найкраще. Хочемо приймати найкраще. Наш прибуток постійно збільшується. Ми переходимо від думок про бідність до думок про добробут. Ми любимо себе. Радіємо, що ми такі, якими є, і знаємо, що все життя належить нам і дасть усе необхідне. Ми йдемо від успіху до успіху, від радості до радості та від достатку до достатку. Ми — одне ціле з Силою, що створила нас. Ми демонструємо велич, якою ми є. Ми є божественним, чудовим проявом Життя. Ми відкриті до всього добра та приймаємо його. Так воно і є.

## ПРИВІТАЙМО ДИТИНУ

Покладіть руку на серце. Заплющте очі. Дозвольте собі не лише побачити внутрішню дитину, а й стати нею. Нехай внутрішній голос говорить від імені батьків, коли вони вітали вас у цьому світі та в їхньому житті. Почуйте, як вони кажуть:

*Ми дуже раді твоїй появі. Ми чекали на тебе. Ми так хотіли, щоб ти став(ла) частиною нашої сім'ї. Ти дуже важливий(а) для нас. Ми такі раді, що ти — маленький хлопчик. Ми такі раді, що ти — маленька дівчин-*

ка. Ми любимо твою унікальність і твої особливості. Родина не була б без тебе такою. Ми тебе любимо. Хочемо тримати тебе на руках. Ми хочемо допомогти тобі вирости, щоб ти міг/могла стати, ким забажаєш. Ти не мусиш бути таким, як ми. Ти можеш бути собою. Ти надзвичайно вродливий(а). Ти вельми розумний(а). Ти неймовірно творчий(а). Те, що ти тут, дає нам величезну втіху. Ми тебе любимо понад усе на світі. Дякуємо тобі, що обрав(ла) нашу сім'ю. Ми знаємо, що ти — наше благословення. Ти нас благословив(ла) тим, що прийшов(ла) до нас. Ми тебе любимо. Ми тебе справді любимо.

Нехай для маленької дитини такі слова стануть правдою. Знайте: щодня ви можете подумки себе обійняти і вимовити їх. Можете дивитися в дзеркало й говорити з собою. А можете обійняти друга та промовити ці слова.

Скажіть собі те все, що сподівалися почути від батьків. Ваша маленька дитина має відчувати, що її потребують і люблять. Дайте це своїй дитині. Не залежно від того, скільки вам років, байдуже, хворі ви чи налякані, ваша маленька дитина мусить знати, що її потребують і люблять. Повторюйте їй: «Я потребую тебе і я тебе люблю». Це ваша правда. Всесвіт хоче, щоб ви були тут, і саме тому ви тут. Вас завжди любили і далі

любитимуть цілу вічність. Віднині ви живете щасливим життям. Так воно і є.

## ЛЮБОВ – ЦЕ ЗЦІЛЕННЯ

Любов є найпотужнішою Цілющою силою. Я відкриваю себе любові. Я хочу любити і хочу, щоб любили мене. Бачу своє процвітання. Бачу себе здоровою. Бачу себе наповненою творчістю. Живу в безпеці та мирі.

Усім, кого знаєте, надішліть думки підбадьорення й розради, підтримки і любові. Знайте, що спрямувавши на когось ці думки, ви їх також дістанете назад.

Оточіть родичів колом любові, як живих, так і спочилих. Залучіть туди також друзів, колег, усіх людей з минулого й усіх, кого хотіли б пробачити, але не знаєте як.

Надішліть любов усім хворим на снід і рак, їхнім друзям та коханим, працівникам хоспісів, лікарям, медсестрам, терапевтам альтернативної медицини й доглядачам. Покладемо кінець сніду й раку. Уявіть собі перед очима заголовок: «Знайдено ліки проти раку. Знайдено ліки проти сніду».

Оточіть і себе цим колом любові. Пробачте собі. Складіть позитивне твердження, що ви ма-

ете гармонійні взаємини з батьками, між вами панує повага й турбота.

Дозвольте цьому колу любові охопити всю планету, відкрийте серце, щоб знайти всередині себе той простір, де є безмежна любов. Подивіться, як усі живуть гідно у мирі та радості.

Ви заслуговуєте на любов. Ви вродливі. Ви сильні. Ви відкрилися добру. Так воно і є.

## **МИ ВІЛЬНІ, ЩОБ БУТИ СОБОЮ**

Щоб бути цілісним, мусимо повністю прийняти себе. Отож, відкрийте серце та створіть у ньому достатньо простору для всіх частин себе. Для частин, якими ви пишаєтеся, та частин, яких соромитеся. Частин, що їх відкидаєте, і частин, які любите. Вони всі є вами. Ви — красиві. Ми всі такі. Коли ваше серце сповнене любові до себе, тоді можете чимало всього запропонувати іншим.

Нехай любов зараз наповнить вашу кімнату і проникне до всіх, кого знаєте. Поставте тих людей у центр кімнати таким чином, щоб вони могли отримати любов від вашого вщерть переповненого серця. Нехай любов від вашої дитини лине до їхніх внутрішніх дітей. А тепер погляньте, як танцюють усі ваші внутрішні діти, як

закрутилися в дитячому танку, як стрибають, верещать і перекочуються колесом, і їх переповнює невимовна радість. Нехай проявиться найкраще у вашій внутрішній дитині.

Дозвольте їй побавитися з іншими дітьми. Дозвольте потанцювати. Дозвольте дитині відчути себе вільною та в безпеці. Дозвольте їй бути тим, ким вона хоче. Ви ідеальні, цілісні й повноцінні, все гаразд у вашому чудовому світі. Так воно і є.

## ПОДІЛИМОСЯ ЦІЛЮЩОЮ ЕНЕРГІЄЮ

Струсніть руками і тоді потрїть їх. Відтак поділіться енергією ваших рук із чудовою істотою, що є перед вами. Ділитися цілющою енергією з іншими людьми — велика честь і привілей. І це дуже просто зробити.

Спілкуючись із друзями, можете знайти децицію часу й поділитися цілющою енергією. Її треба давати одне одному та брати одне від одного у прості, але значущі способи. Через доторк, який каже: «Я дбаю». Можливо, ми не здатні владнати геть усе, але ми дбаємо. «Я тут з тобою і люблю тебе». Разом зможемо відшукати відповіді.

Усі роз-лади мають свій кінець. Усі кризи мають свій кінець. Відчуйте цілющу енергію. Дозвольте тій енергії, тому інтелекту, тим знанням прокинутись у нас. Ми заслуговуємо на зцілення. Заслуговуємо на те, щоб бути одним цілим. Ми заслуговуємо на те, щоб знати себе й любити такими, якими ми є. Божественна Любов завжди задовольняла й задовольнятиме кожну людську потребу. Так воно і є.

## КОЛО ЛЮБОВІ

Уявіть собі, що ви стоїте в дуже безпечному просторі. Відпускаєте тягарі, біль і страхи. Відпускаєте старі негативні залежності та шаблони. Спостерігайте, як вони йдуть геть від вас. Потім подивіться на себе, як ви стоїте в безпечному місці з широко розставленими руками, кажучи: «Я відкритий(а) і приймаю \_\_\_\_\_», — називаєте те, чого прагнете. Не те, чого ви не хочете, а те, чого бажаєте. І знайте, що це можливо. Побачте себе цілісними й здоровими. У спокої. Побачте себе наповненими любов'ю.

Нам потрібна одним-одна ідея, щоб змінити наше життя. На цій планеті ми можемо бути або в колі ненависті, або в колі любові. Я розумію,

що кожен хоче того-таки, чого прагну і я. Ми воліємо творчо виражатися такими способами, які дадуть нам задоволення. Хочемо мати мир і спокій.

У цьому просторі відчуйте зв'язок з іншими людьми зі всього світу. Нехай любов з вашого серця лине до інших сердець. Відпускаючи любов, знайте: вона стократ повертається до вас. *«Я надсилаю підбадьорливі думки всім і знаю, що ці думки повернуться до мене»*. Дивіться, як світ стає неймовірним колом світла. Так воно і є.

## **ВИ ЗАСЛУГОВУЄТЕ НА ЛЮБОВ**

Ми не змушені сприймати все за чисту монету. В належний час та в належному місці те, що вам потрібне, — зрине на поверхню. Кожен з нас спроможний любити себе дужче. Кожен заслуговує на те, щоб його любили. Ми заслуговуємо, щоб жити добре й бути здоровими, щоб нас любили та щоб любили ми, щоб мати добробут, а маленька дитина заслуговує на те, щоб вирости й жити надзвичайно чудовим життям.

Погляньте, як вас оточує любов. Дивіться, які ви щасливі, здорові й гармонійні. Побачте себе в тому житті, якого прагнете. Уявіть усе в подро-

бицях. Знайте, що ви на це заслуговуєте. Тоді дозвольте любові зі свого серця розтектися по всьому тілу, наповнюючи його цілющою енергією.

Нехай енергія шириться кімнатою та по всьому будинку, допоки вас не оточить величезне коло любові. Відчуйте, як нуртує любов, як вона йде від вас і по колу повертається. Любов — найпотужніша цілюща сила. Нехай вона циркулює знову і знову. Дозвольте їй обмити ваше тіло. Ви — любов. Так воно і є.

## НОВЕ ДЕСЯТИЛІТТЯ

Дивіться, як відчиняються нові двері у десятиліття великого зцілення. Зцілення, що його ми не розуміли раніше. Наразі перебуваємо в процесі опанування неймовірних можливостей, які є всередині нас. Також ми вчимося налагоджувати контакт із тими частинами себе, що знають відповіді та можуть провести й скерувати нас шляхами, які приведуть до найбільшого блага.

Отже, подивіться, як наротвір відчинилися ці нові двері, як ми проходимо крізь них, відшукуючи зцілення в безлічі різноманітних способів. Адже для різних людей зцілення неоднакове. Багато з нас мають тіла, що потребують зцілення.



Декому треба зцілити серце, а комусь розум. Тому ми відкриті та приймаємо зцілення, яке кожен з нас потребує зокрема. Ми широко відчиняємо двері для особистісного зростання і проходимо крізь них, знаючи, що перебуваємо в безпеці. Це лише зміна. Так воно і є.

## Я — ДУХ

Лише нам по силі врятувати світ. Об'єднавшись заради спільної мети, ми знаходимо відповіді. Мусимо завжди пам'ятати, що є частина нас, набагато більша за наше тіло, нашу особистість, наші розлади й наше минуле. Є частина нас, що далеко вагоміша за наші стосунки. У самому центрі нас перебуває чистий дух. Вічний. Він завжди був і завжди буде.

Ми тут, щоб любити себе. Любити одне одного. Чинячи так, знайдемо відповіді, щоб зцілити себе і планету. Ми переживаємо надзвичайні часи. Усе навколо змінюється. Ми можемо навіть не знати глибини проблем. Проте борсаємось, як уміємо. Це також мине — і ми знайдемо рішення.

Ми — дух. Ми вільні. Ми об'єднані на духовному рівні, оскільки знаємо, що той рівень від

нас ніколи не заберуть. І на духовному рівні ми всі становимо одне ціле. Ми вільні. Так воно і є.

## **СВІТ, У ЯКОМУ БЕЗПЕЧНО**

Тепер поглянемо на себе з іншого боку. Ми торкнулися багатьох речей, і кожен з нас знаходить щось близьке собі. Ми говорили з вами і про позитивне, і про негативне. Говорили про страх та роздратування й про те, як лячно підійти до когось і просто сказати: «Привіт!» Чимало з нас досі не довіряють собі. Тож почуваємося загубленими й самотніми.

Працюючи над собою впродовж певного часу, ми помітили, що життя змінюється. Більшість проблем з минулого вже такими не є. Нічого не змінюється за одну ніч, але якщо будемо наполегливі й послідовні, то позитивні речі справді траплятимуться.

Отож, поділімося своєю енергією та любов'ю з людьми, які стоять поруч. Знайте: коли ми даємо щось щиросердно, то й отримуємо те саме від інших сердець. Відкриймо свої серця — нехай усіх, хто є в цій кімнаті, огорне любов, підтримка й турбота. Передаймо цю любов людям з вулиці, які позбавлені домівки чи прихистку.

Поділімося любов'ю з тими, хто розлючений, наляканий або відчуває біль. Із кожною людиною. З тими, кого відштовхнули. З тими, хто от-от покине планету, і з тими, хто вже її покинув.

Поділімося любов'ю зі всіма, незалежно від того, прийматимуть вони любов чи ні. Якщо нашу любов не приймуть, нам це жодним чином не дошкулить. Приймаймо у своїх серцях цілу планету, тварин, рибу, пташок, рослинність і всіх людей. Усіх тих, до кого ми відчуваємо гнів або в кому розчаровані. Тих, хто живе інакше, ніж ми, і тих, хто коїть зло. Візьмімо і їх у свої серця. Нехай відчуття безпеки допоможе усвідомити, ким вони є насправді.

Дивіться, як мир панує на всій планеті. Знайте, що зараз ви робите свій внесок до миру. Радійте, що можете щось удіяти. Ви — гарна людина. Віддайте собі належне за те, якими чудовими ви є. Знайте, що це правда для вас. Так воно і є.

## **ЛЮБИМО ВСІ ЧАСТИНИ СЕБЕ**

Хочу, щоб ви подумки повернулися в той час, коли мали п'ять років. Роздивіться себе якомога чіткіше. Погляньте на ту маленьку дитину і, роз-

кривши обійми, скажіть їй: *«Я — твоє майбуття, я тут, щоб показати тобі любов»*. Обійміть дитину та візьміть її з собою в сьогоднішнього дня. Тепер ви обоє стоїте перед дзеркалом, отож можете дивитися на себе з любов'ю.

Бачите, бракує кількох частин вашого «я». Ще раз поверніться назад до того моменту, коли ви тільки-но з'явилися на світ. Ви були мокрі, тіло відчувало холодне повітря. Ви щойно завершили складну подорож. Світло було яскравим, пуповину ще не відтягли, і ви були налякані. Проте ви вже були готові розпочати життя на цій планеті. Полюбіть ту маленьку дитину.

Поверніться в часи, коли ви тільки вчилися ходити. Ви підводились і падали, знову підводились і падали. Раптом вам поталанило зробити перший крок, а тоді ще і ще один. Ви так пишалися собою. Полюбіть і цю маленьку дитину.

Пригадайте свій перший день у школі. Ви не хотіли відходити від мами. Вам вистачило сміливості перейти до нового етапу у вашому житті. Ви якнайкраще впоралися з цілою ситуацією. Любіть цю дитину.

А зараз вам десять років. Пригадуєте, що відбувалося. Можливо, було чудово або страшно. Ви робили все можливе, щоб вижити. Полюбіть десятирічну дитину.

Тепер згадайте початок статевого дозрівання, коли ви стали підлітком. Можливо, вам це подобалося, бо нарешті ви подорослішали. Можливо, ви були трішки налякані через тиск однолітків і переживали, щоб мати належний вигляд і поводитися правильно. І ви впоралися з ситуацією в найкращий спосіб, що був вам до снаги. Любіть свого підлітка.

Поверніться на випускний у школі. Ви знали більше, ніж ваші батьки. Нині ви вже були готові жити так, як хотіли самі. Ви були сміливі й водночас налякані. Любіть себе в юності.

А зараз пригадайте свій перший день на роботі. Коли вперше заробили гроші та як собою пишалися. Ви хотіли все виконувати добре. Стільки всього треба було вчити. Ви все робили якнайкраще, відповідно до своїх знань. Полюбіть ту дорослу людину.

Подумайте про інші важливі дати свого життя. Одруження. Народження дитини. Новий будинок. Можливо, досвід був жахливий, а може — чудовий. Але якось ви з цим упоралися. Ви проходили крізь це якомога краще. Любіть себе таким, яким ви є.

А тепер поставте навпроти себе всі частини свого «я». Станьте перед дзеркалом, щоб мати змогу з любов'ю дивитися на кожну з них. Ви

є ще однією частиною себе. Ваше майбутнє розкрило обійми й каже: *«Я тут, щоб любити тебе»*. Так воно і є.

## **ВІДЧУЙТЕ ВЛАСНУ СИЛУ**

Відчуйте власну Силу. Відчуйте Силу подиху. Силу вашого звуку. Відчуйте Силу вашої любові. Силу вашого прощення. Відчуйте Силу вашого бажання змінитися. Відчуйте свою Силу. Ви гарні. Ви божественна й велична істота. Ви заслуговуєте на все добро, не просто на якесь добро, а на *все* добро. Відчуйте свою Силу. Будьте у злагоді з нею, оскільки ви в безпеці. Вітайте новий день із розкритими обіймами та любов'ю. Так воно і є.

## **«І СТАЛОСЯ СВІТЛО»**

Сядьте навпроти свого партнера та візьміть його/її за руки. Погляньте одне одному у вічі. Глибоко вдихніть і відпустіть будь-який страх, що, можливо, живе у вас. Ще раз глибоко вдихніть і відпустіть власні судження, дозволивши собі просто побути з коханою людиною. Те, що бачите

в іншому, — віддзеркалення вас самих, відображення того, що маєте ви.

Правильно. Ми всі — одне ціле. Ми дихаємо тим самим повітрям. П'ємо ту саму воду. Ми споживаємо дари землі. Маємо ті самі бажання й потреби. Всі ми хочемо бути здоровими. Хочемо любити та щоб любили нас. Усі воліємо комфортно й мирно жити. Всі прагнемо добробуту. Всі бажаємо прожити життя з відчуттям справдження своєї місії.

Дозвольте собі поглянути на свого партнера з любов'ю й будьте готові прийняти любов у відповідь. Знайте: ви в безпеці. Дивлячись на партнера, складіть позитивне твердження, що в нього міцне здоров'я. Стверджуйте, що він має сповнені любові стосунки, щоб хоч куди він іде — його оточують добросерді люди. Складіть позитивне твердження, що у вашого партнера є добробут і він живе в достатку. Стверджуйте, що він чи вона має комфорт і безпеку. Пам'ятайте: що віддаєте — те й повертається вам сторицею. Тому бажайте людям усього найкращого, знайте, що вони на це заслуговують, та уявляйте, що вони приймають це. Так воно і є.