

XII
ЛУИЗА ХЕЙ

I
ЖИВИТЕЛЬНАЯ
БЛАГОДАРНОСТЬ

драгоценные практики
исцеления взаимоотношений



Книга, которая
ОКРЫЛЯЕТ

Луиза Хей. Бестселлеры

Луиза Хей

Живительная благодарность

«ЭКСМО»

1996

УДК 159.8
ББК 88.5

Хей Л. Л.

Живительная благодарность / Л. Л. Хей — «Эксмо»,
1996 — (Луиза Хей. Бестселлеры)

ISBN 978-5-699-86273-3

Перед вами удивительная книга, дающая человеку радость от осознания силы благодарности. Луиза Хей, одна из основателей движения самопомощи, автор бестселлеров в жанре популярной психологии, написала ее вместе со своими друзьями: известными учеными, врачами, писателями, психологами, священниками и просто счастливыми, гармоничными и вдохновенными людьми. У каждого из них своя история и свой путь к благодарному принятию жизни. «За все благодарите» – таков главный посыл книги. Этой поистине живительной благодати нужно и можно научиться!

УДК 159.8
ББК 88.5

ISBN 978-5-699-86273-3

© Хей Л. Л., 1996
© Эксмо, 1996

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие автора | 6 |
| Исцеляющая сила помощи другим | 9 |
| Благодарите Бога за то, что не нуждается в исцелении | 12 |
| Размышления о благодарности | 14 |
| Пэtti | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

Луиза Хей

Живительная благодарность

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.hayhouseradio.com

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.

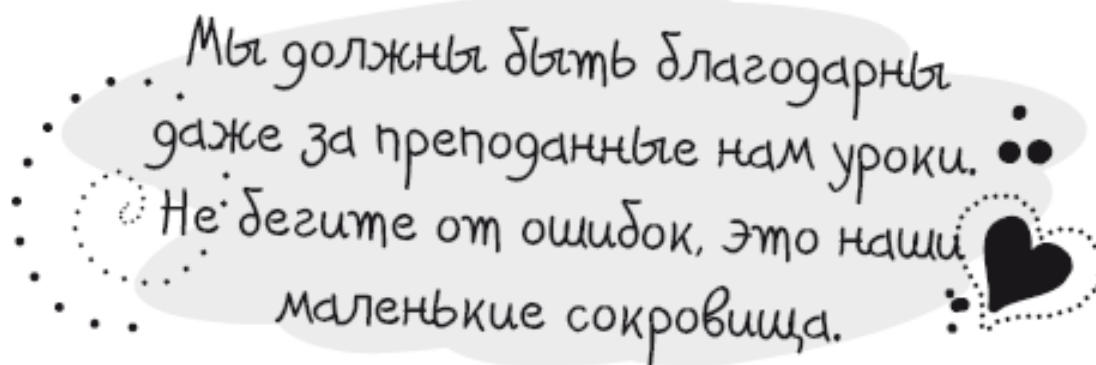
Я заметила, что Вселенная любит благодарность. Чем вы благодарнее, тем больше подарков получаете. Когда я говорю «подарки», я имею в виду не только нечто материальное. Я говорю, прежде всего, о встречах с людьми, событиях и переживаниях, которые и придают жизни такую высокую ценность. Вы знаете, как 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 беспроблемная 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 «Примиришься со своими родителями», «Примиришься с самим собой» и «Примиришься 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.

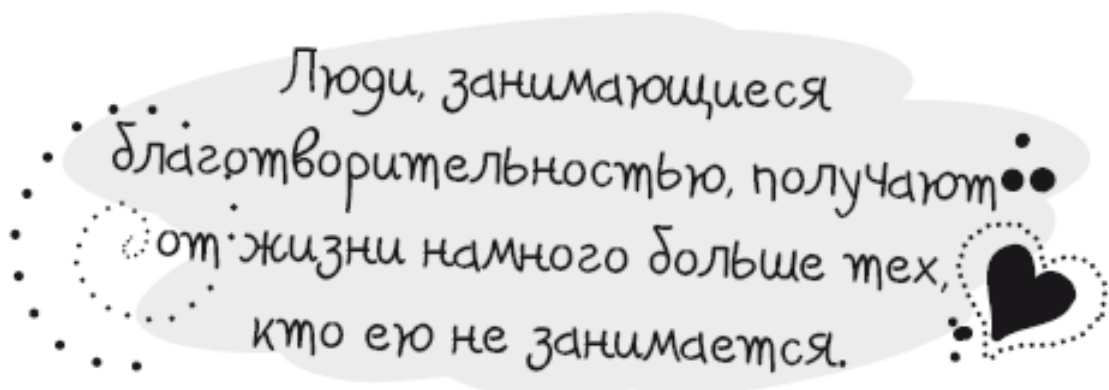
Вопреки распространенному мнению, для того чтобы помогать другим, не требуется очень много времени. Все, что вам надо, – это личный план на неделю, который может варьироваться от непосредственной работы в благотворительной организации до спонтанных актов щедрости и доброты. Выбрав свой вид деятельности, 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.

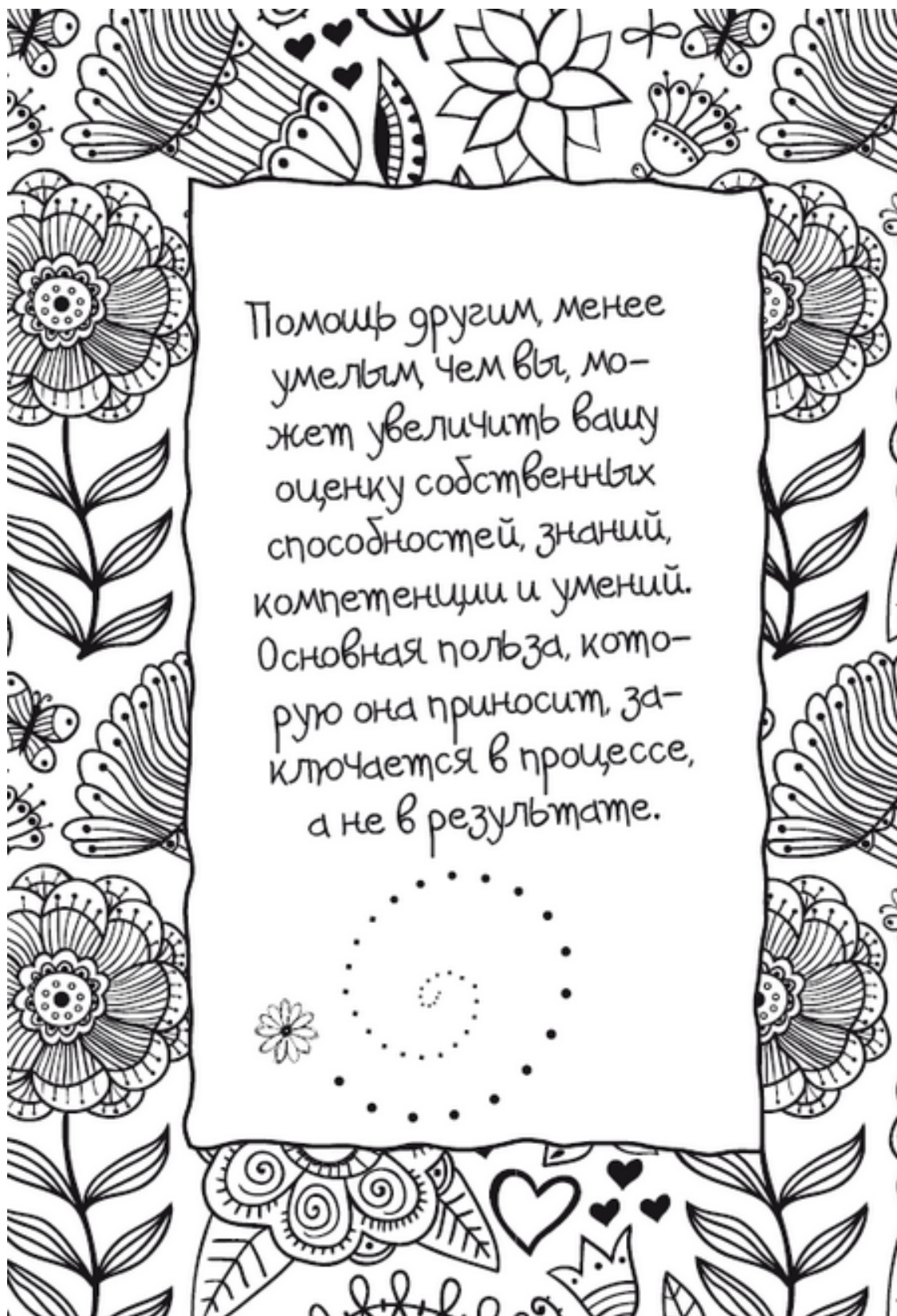
Например:

- Что в первую очередь привлекло 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 помогал вам преодолеть какие-то разногласия или препятствия на вашем совместном пути?

- Что вы больше всего любите вспоминать о первом годе 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.



Помощь другим, менее
умелым, чем вы, мо-
жет увеличить вашу
оценку собственных
способностей, знаний,
компетенции и умений.
Основная польза, кото-
рую она приносит, за-
ключается в процессе,
а не в результате.

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 зачарованными 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!

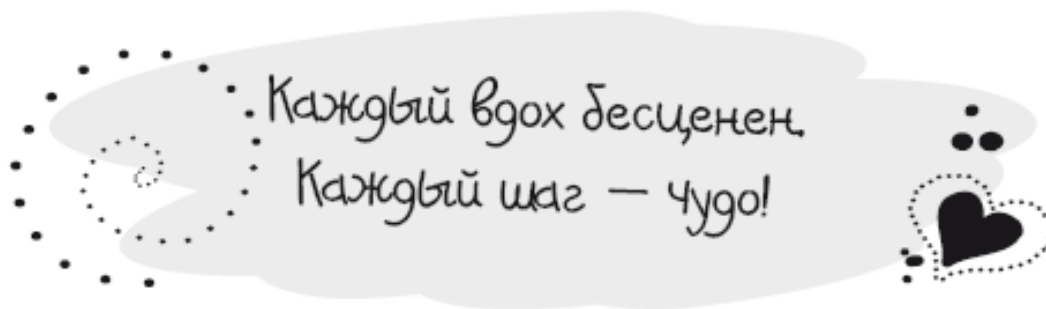
Хотя моему младшему сыну было уже двадцать два года, он тяжело переживал мой недавний разезд с мужем, с которым мы прожили двадцать четыре года. Конечно, это моя вина. Я чувствовала себя измотанной и опустошенной. Тоже моя вина. Какую безумную жизнь создала я себе, особенно когда предполагалось, что в некотором роде я должна быть примером для других! Вина, страх, гнев и разочарование слились в какую-то какофонию внутренних голосов, которая сопровождала меня в моей попытке прогуляться и расслабиться.

От ядовитых размышлений меня грубо оторвала острая боль. Полностью погружившись 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 «арьергард», 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, показались 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 «Брашота» – 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.

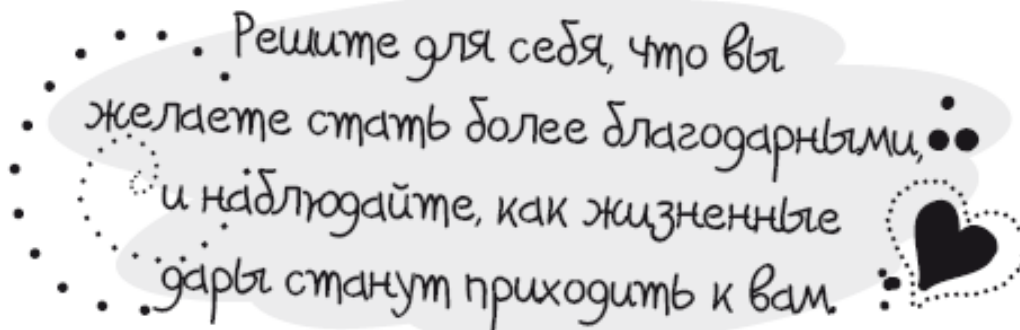
Размышления о благодарности

Каролин Браттон

Каролин Браттон – одна из основателей Центра Потока жизни в Роаноке, единственного холистического 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!

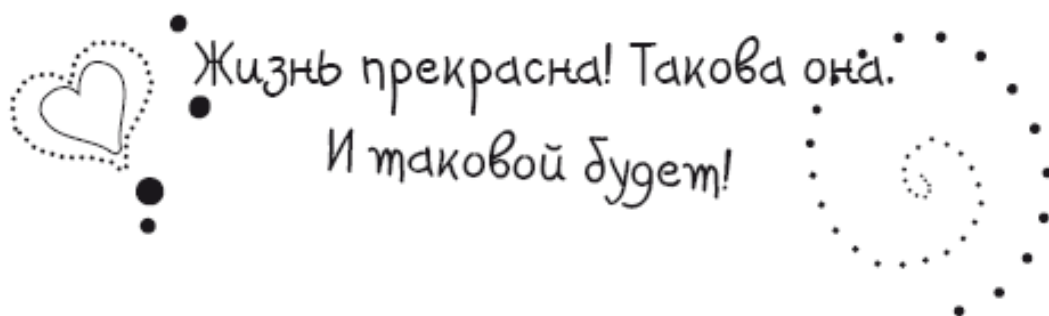
Еще я обожаю говорить «спасибо!» и добавляю к этому слово «да!». Как говорит Луиза Хей в своей чудесной аффирмации: «Я говорю „да“ жизни, а жизнь говорит „да“ мне!»

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 отнестись 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.



Пэтти

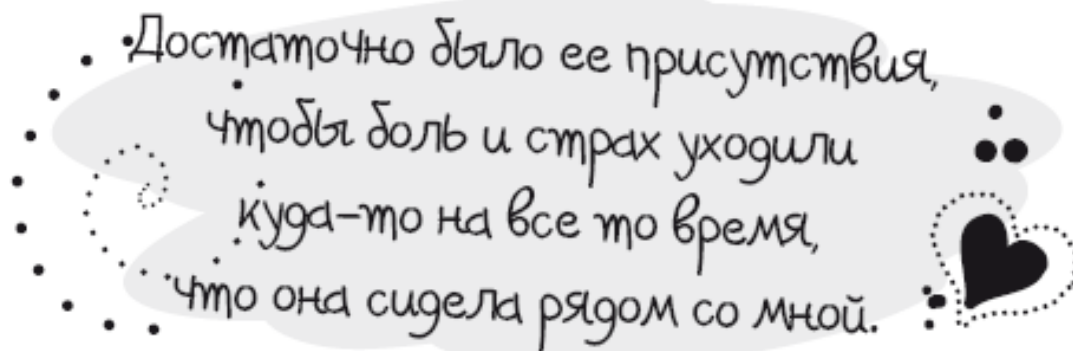
Ли Кэрролл

Ли Кэрролл – 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 настоящем 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, поддержать 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 навешавших 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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