

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 7

Часть 1. Глядя в зеркало21

Целуя зеркало 25

Миф о несоответствии 33

Принцип Зеркала 43

Чудо любви к себе 54

Практика 1. Позвольте жизни
вас любить 59

Часть 2.

Подтверждение вашей жизни 68

Сияние вашего разума..... 73

Потенциал возможности 79

Страдание от собственной психологии..... 86

Сила запроса..... 96

Практика 2. Изменение мышления..... 106

Часть 3.

Следуя за своей радостью118

Слушай свой внутренний голос 129

Люби себя настоящего141

Священное «Да»153

Практика 3. Уверенное «Я есть»161

Часть 4. Простить прошлое169

Любовь к ребенку внутри вас..... 179

Прощая своих родителей..... 198

Отпустить обиды..... 212

Практика 4. Шкала прощения..... 222

Часть 5.

Будьте всегда благодарны231

Дар всего 243

Путь доверия..... 254

Святое «Сейчас» 265

Практика 5.	
Моя ежедневная благодарность	279
Часть 6. Научитесь принимать	289
Принцип «Уже»	298
За пределами независимости	312
Позвольте уйти чувству борьбы.....	323
Практика 6. «Журнал принятия».....	334
Часть 7. Исцеление будущего	345
Доверие в любви	360
Учите только любви.....	374
Любящее зеркало.....	390
Практика 7. Благословляя мир.....	398
Послесловие	407
Признательность	412
Об авторах	414

Творите себя, свою жизнь!
Пусть ваши мысли станут
вашими лучшими друзьями.





ПРЕДИСЛОВИЕ

Мое первое знакомство с Луизой Хей состоялось за кулисами на конференции «Я могу это сделать!» в Лас-Вегасе. Рейд Трейси, президент издательства «Хей Хауз», представил нас друг другу. «Добро пожаловать в семью „Хей Хауза“», — сказала Луиза, дружелюбно обняв меня.

Луиза должна была со сцены представить меня публике как первого выступающего. «Можно я подгримирую вас?» — спросила она. В повседневной жизни я не пользуюсь гримом, но Луиза спросила так ласково и приятно, что я не смог устоять. Луиза работала над моим

лицом с помощью разных кисточек, пудр, кремов, а также навела глянец на мои губы. Было по-настоящему весело. Всем, кто был за кулисами, очень нравилось смотреть на нас. Сделав последний штрих, Луиза посмотрела мне в глаза и сказала: «Жизнь тебя любит».

«Жизнь тебя любит» — одно из ее любимых утверждений для поддержания духа. Мне кажется, оно как личная подпись, как основная мысль, представляющая жизнь Луизы и ее работу. Она любит воодушевлять людей словами: «Жизнь вас любит». Всякий раз, когда я слышу эти слова, они как бальзам для моего сердца. Как-то раз я подумал, что «Жизнь тебя любит» было бы неплохим названием для книги от издательства «Хей Хауз». Я сказал об этом Луизе, а также Рейду Трейси. «Когда ты сможешь помочь Луизе в работе над этой книгой?» — спросил он меня. Я подумал, что это шутка. В любом случае, в тот момент я работал над написанием своих собственных книг. Прошло несколько лет. У меня вышли три новые книги

Основной строительный
материал творчества — не атом,
а любовь. Она разумна.

для «Хей Хауз»: «Будь счастливым» с предисловием Луизы; «Привлекательность» и «Святое изменение!». Идея книги «Жизнь тебя любит» время от времени посещала меня, но я ничего не предпринимал. На следующий день после завершения работы над книгой «Святое изменение!» я планировал поиграть в гольф. Во время обеда мне неожиданно удалось написать синопсис к книге Луизы Хей «Жизнь тебя любит», написанной в соавторстве с Робертом Холденом. Хотя еще утром у меня не было даже мыслей об этом. Но слова как-то сами появились на странице.

Я показал синопсис жене Холи. «Откуда это?» — удивилась она. Я сказал, что сам

удивлен не меньше. «Немедленно отправляй его»,— приказала Холи. 7 октября я послал синопсис по электронной почте моему редактору Пэти Гифт. Пэти ответила, что ей и Рейду Трейси очень понравилось написанное. Рейд уже успел отдать синопсис Луизе. День рождения Луизы — 8 октября. 9 октября я получил от нее письмо, украшенное веселыми рисунками: шариками, тортиком, сердечками, подарочками. Она писала: «Я так счастлива, Роберт! Как давно ты все задумал, дорогой? Для меня является большой честью принять участие в этом особенном событии. Жизнь будет нам помогать как только можно. Действительно, день рождения для меня был счастливым! С большой любовью, Лулу».

Книга «Жизнь тебя любит» — это плод нашего с Луизой диалога. Я приезжал к ней в Сан-Диего, в Калифорнию, три раза в промежутке между Днем благодарения и Пасхой. Мы провели вместе в общей сложности девять дней, а также регулярно созванивались

по скайпу. Я записал все наши беседы. В течение ряда лет мы с Луизой встречались более двадцати раз на конференциях «Я могу это сделать!» в Европе, в Австралии, в Канаде и в Америке. взял у нее интервью на Всемирном саммите¹ издательства «Хей Хауз». Луиза тоже присутствовала на моих открытых выступлениях и семинарах. В книге описаны наши встречи перед каждым диалогом.

«Жизнь тебя любит» — это поиск, который ведет нас, по сути, к познанию самих себя. Книга исследует наши отношения с миром. В ней заданы глубокие вопросы о природе реальности. В наше время наука научилась видеть мир по-новому. Например, теперь мы знаем, что атомы — не отдельные маленькие частицы, а проявления универсальной энергии. Вселенная отдельных частиц никогда в действительности не существовала. Все является частью

¹ Саммит — переговоры, конференция на высшем уровне.

всего. Каждый из нас — часть более великого Объединения. Мы находимся во взаимоотношениях со звездами, с каждым существом, со всем творением.

Наука признает, что этот мир — не просто физическая реальность; он также — состояние ума. «Вселенная более похожа на великую мысль, чем на великую машину», — писал английский физик сэр Джеймс Джинс. Исследование сознания творения — новый фронт работы для науки. Мы с Луизой верим, что основной строительный материал творения — не атом, а любовь. Эта любовь — не сентиментальность. Она не просто эмоция; она — творческий принцип, находящийся позади танца жизни. Она — Вселенная. Она разумна. Она благожелательна. Мы все — проявление этой любви. Она — наша подлинная природа.

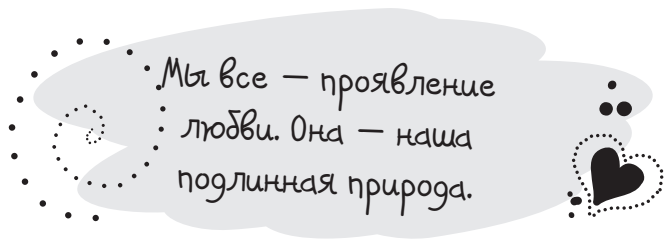
«Жизнь тебя любит» — одновременно и поиск, и практика. Луиза — духовный прагматик. Мне философия тоже интересна только в том

случае, если ее можно применять в повседневной жизни. Поэтому в качестве подзаголовка мы избрали «Семь духовных практик для исцеления жизни». В книге семь частей, каждая из которых завершается духовной практикой, помогающей превратить теорию в опыт. Помимо этих семи практик, в книге много других упражнений. Их можно выполнять как с партнером, так и в группе. Пожалуйста, будьте внимательны и не оставляйте эти практики без внимания. Они тоже очень важны.

В первой главе — «Глядя в зеркало» — мы исследуем Принцип Зеркала. Он основывается на том, что наше переживание мира отражает наши отношения с собой. Мы видим мир не таким, каким он на самом деле является, а таким, какими являемся мы сами. Этот мир отражает базовую истину нашей жизни: **я достоин любви**. Мир становится темным и безжизненным местом, когда мы отдаляемся от своего сердца и перестаем любить себя. Только

искреннее усилие любви к себе может помочь пережить нежность творения и посмотреть на мир по-новому. Духовная практика, описанная в первой части, включает упражнение «Позвольте жизни вас любить» и медитацию «Молитва любви».

Во второй части — «Подтверждение вашей жизни» — мы с Луизой говорим о том, как в школьные годы учились видеть этот мир. Я рассказываю о лекции, услышанной мной во время обучения в колледже и навсегда изменившей мои взгляды. Лекция называлась «Скажите честно, вы действительно верите в то, что спущенная шина на колесе вашей машины может вызвать у вас головную боль?» В данном случае мы предлагаем вам согласиться с тем, что жизнь не осуждает и не критикует вас. Мы страдаем из-за своей психологии. Безусловно, люди могут мешать нам, но сама по себе жизнь не против нас. Почему? Жизнь глубоко поддерживает. Мы — проявление творения, а жизнь хочет, чтобы мы осознали свою



природу, свое Необусловленное Я. Духовная практика, описанная в этой части, называется «Десять точек».

Третья часть — «Следуя за своей радостью» — об умении слушать свой внутренний голос. «Фраза „Жизнь тебя любит“ не о том, как существовать по-своему, а о том, как выбраться из этого ограничения», — говорит Луиза. Она рассказывает о своем «внутреннем колоколе», а я — о своем «Да» с большой буквы. Жизнь всегда старается вести, поддерживать и воодушевлять нас. Мы не видим этого, поскольку порой слишком охвачены своей личной несчастной историей. Духовная практика в данной части книги — создание списка