

LOUISE L. HAY



PAMILK
SAVE IR BŪK
LAIMINGAS

LOUISE L. HAY
PAMILK
SAVE IR BŪK
LAIMINGAS



Mijaiba

Kaunas 2014

UDK 159.962

Ha-129

Versta iš leidinio:

Louise L. Hay

YOU CAN HEAL YOUR LIFE

ISBN 13: 978-0-937611-01-2

ISBN 10: 0-937611-01-8

Copyright © 1984, 1987, 2004 by Louise L. Hay

Iš anglų kalbos vertė

Tadas Juras

Teisė dauginti ir platinti šią knygą ar atskiras jos dalis priklauso tik ją išleidusiai leidyklai. Neturint raštiško leidyklos sutikimo, leidžiama tik skelbti trumpas knygos ištraukas apžvalgose ir kritiniuose straipsniuose.

Šios knygos autorė nesiūlo jokių medicininio pobūdžio patarimų ar kitokių metodikų, kuriomis galėtumėte spręsti fizines ar medicininės problemas be tiesioginių ar netiesioginių gydytojo konsultacijų. Autorė tik pateikia bendro pobūdžio informaciją, galinčią padėti jums siekti emocinės ir dvasinės gerovės. Jei praktiškai pasiremsite knygos medžiaga – o tai yra jūsų konstitucinė teisė – autorė ir leidėjai neprisiima už jūsų veiksmus jokios atsakomybės.

ISBN 978-609-8050-77-6

© „Mijalba“, 2014

*Tepadeda ši knyga atrasti viduje savąją vertę,
išmoko tyrai mylėti
ir priimti save bei kitus.*

Padėkos žodžiai

Su didžiuliu džiaugsmu tariau ačiū:

- daugybei savo mokinių ir klientų, tiek daug mane išmokiusių ir padrašinusių išdėstyti mintis ant popieriaus;
- pasiaukojusiems leidyklos *Hay House* darbuotojams, gyvenantiems ta pačia svajone kaip ir aš – platinti knygas, garso bei vaizdo įrašus, padedančius planetai išgyti dvasia, jausmais ir kūnu;
- nuostabiems savo skaitytojams ir klausytojams, su meile palaukiantiems mano darbų – būtent jūs įkvepiate mane imtis to, ką darau;
- visiems, kurių širdys kasdien vis labiau atsiveria;
- brangiems savo draugams visame pasaulyje – nuolatos jaučiu jūsų besąlygišką meilę, juoką ir linksmumą!

Turinys

Pratarmė	9
1 dalis. Įvadas	
Patarimai skaitytojui	13
Kertiniai mano mokymo akmenys	15
1 skyrius. Kuo aš tikiu	17
2 dalis. Luizos konsultacija	
2 skyrius. Kas negerai?	27
3 skyrius. Kaip užmiršome mylėti save?	39
4 skyrius. Ar tai tiesa?	47
5 skyrius. Ką daryti?	55
6 skyrius. Priešinimasis pokyčiams	63
7 skyrius. Kaip pasikeisti	77
8 skyrius. Naujo kūrimas	89
9 skyrius. Kasdienis darbas	101
3 dalis. Praktinis idėjų taikymas	
10 skyrius. Santykiai	113
11 skyrius. Darbas	119
12 skyrius. Sėkmė	123
13 skyrius. Klestėjimas	127
14 skyrius. Kūnas	137
15 skyrius. Sąrašas	161
4 dalis. Pabaiga	
16 skyrius. Mano istorija	191
Pabaigos žodis	201
Apie Luizą L. Hei	211

Pratarmė

Jei tektų vienui vienam atsidurti negyvenamojoje saloje ir galėčiau turėti tik vieną knygą, tikriausiai pasirinkčiau Luizos Hei „Pamilk save ir būk laimingas“. Joje ne tik išdėstyta didžios mokytojos mokymų esmė, bet ir aprašytas iškilių moters kelias į pilnatvę.

Šioje knygoje Luiza atvirai dalijasi savo potyriais ir išgyvenimais, pasakoja, kaip ir kokį raidos tašką pasiekė. Jos istorija, kurią, mano galva, būtų verta aprašyti ir išsamiau – galbūt net sudarant atskirą knygą, – sužadino manyje ir pasigėrėjimą, ir atjautą.

Čia yra viskas. Viskas, ką reikia žinoti apie gyvenimą, jo pamokas ir darbą su savimi. Be to, Luiza įtraukė savo sudarytą ligų ir mentalinių jų priežasčių sąrašą, kuris, manding, yra ištis nepaprastas ir unikalus. Radęs šį rankraštį, susuktą ir įkištą į butelį, negyvenamojoje saloje dienas leidžiantis asmuo gautų visas reikiamas žinias pilnatvei pasiekti.

Gyvenate saloje ar ne, jums tikrai pasisekė, jei net ir visiškai atsitiktinai užtikote Luizą Hei. Jos knygos, nuostabūs gydomieji garso įrašai ir įkvepiantys seminarai yra stebuklingos dovanos nerimastingam pasauliui.

Pats su Luiza susipažinau padėdamas ŽIV sergantiems asmenims ir, turiu pasakyti, labai sėkmingai naudojausi jos idėjomis bei darbais. Visi pacientai, kuriems įjungiau pasiklausyti Luizos įrašą *Pozityvus požiūris į ŽIV*, iš karto suvokdavo jo žinią, o kai kurie pavertė jo klausymąsi kasdieniu gydomuoju ritualu. Vienas vyriškis papasakojo štai ką: „Guluosi miegoti su Luiza ir keliuosi visada su ja!“

Mano pagarba ir meilė šios knygos autorei užgimė stebint mano mylimų ŽIV pacientų virsmus, jiems susipažinus su Luiza ir jos mokymu. Nesuklysiu teigdamas, kad dauguma šių žmonių nusiramino, prisipildė meile ir atlaidumu sau bei visiems kitiems, pasiekė vidinės pilnatvės būseną.

Gyvenimas man padovanojo daug puikių mokytojų, kai kuriuos jų drąsiai galiu vadinti šventaisiais ar net dieviškumo įsikūnijimais. Tačiau Luiza yra žmogus, turintis neeilinį gebėjimą išklausyti ir besąlygiškai mylėti kitą, todėl su ja nepaprastai gera bendrauti plaunant indus. (Antai kitas ne mažiau mano gerbiamas mokytojas gamina iš koto verčiančią bulvių mišrainę.) Luiza moko pavyzdžiu ir pati gyvena savo mokymu.

Man didžiausia garbė pasiūlyti jums šią knygą – tegul ji tampa jūsų gyvenimo dalimi. To esate verti ir jūs, ir ši knyga!

Dave Braun

Pilnatvės avantiūros

Dana Pointas, Kalifornija

1 dalis
Ivadas

Patarimai skaitytojui

Parašiau šią knygą norėdama pasidalyti su jumis, mano skaitytojai, savo žiniomis. Į ją įtraukiau tam tikrą informaciją iš savo nedidelės knygelės „Išsigydyk kūną“, pasakojančios apie mąstysenos ir fizinių negalavimų ryšius bei sulaukusios plataus pripažinimo.

Gaunu šimtus skaitytojų laiškų, kuriuose jie prašo manęs suteikti daugiau informacijos šia tema. Daug privačių klientų ir seminarų dalyvių išreiškė pageidavimą, kad skirčiau laiko ir parašyčiau šią knygą.

Knygą parengiau taip, kad jos skaitymas prilygtų seansui, kai tiesiogiai ateinate pas mane su savo rūpesčiais ar apsilankote viename iš mano seminarų.

Jeigu nuosekliai darysite knygoje pateiktus pratimus, jūsų gyvenimas pradės keistis. Siūlau kartą perskaityti šią knygą. Tada vėl pradėti nuo pradžių ir skaityti daug lėčiau, skiriant laiko kiekvienam pratimui. Jeigu tai įmanoma, pratimus darykite su draugu ar šeimos nariu.

Kiekvieną skyrių pradėdau pozityviu teiginiu ar įsiteiginiu. Visi jie skirti kokiai nors konkrečiai gyvenimo sričiai tobulinti. Kuo dažniau juos kartokite.

Kiekvieną skyrių pabaigiu sąmonę keičiančių pozityvių minčių srautu. Skaitykite šias mintis po kelis kartus per dieną.

Knygos pabaigoje pasidaliju savo istorija. Ji kiekvienam parodys, jog įmanoma iš pagrindų pakeisti savo gyvenimą ir susikurti gerovę, kad ir kokia prasta būtų esama padėtis, kad ir kaip žemai būtume puolę.

Vadovaudamiesi knygoje pateiktais patarimais nuolat jausite nuoširdžią mano paramą.

Kertiniai mano mokymo akmenys

Esu pats atsakingas už tai, ką patiriu.

Kiekviena mano mintis kuria ateitį.

Galia visada slypi dabartyje.

Žmogui būdinga niekinti ir kaltinti save.

Žmogus linkęs nuvertinti save.

Visa tai tėra mintys, o mintis nesunku pakeisti.

Mes patys sukuriame kūne ligas.

Nuoskaudos, kritika ir kaltės jausmas – labiausiai mus žalojantys mentaliniai dariniai.

Atsisakius nuoskaudų, išgyjama net nuo vėžio.

Turime išsilaisvinti nuo praeities ir visiems atleisti.

Turime mokytis mylėti save.

Savigarba ir susitaikymas su savimi yra svarbiausi teigiamų pokyčių raktai.

Išties pamilus save, gyvenime viskas ima sektis.



*Mano gyvenimas neturi nei pradžios, nei galo,
Jame visa yra tobula, vientisa ir išbaigta.
Ir visgi jis nuolatos kinta.
Gyvenimas – tai nesibaigiantis materijos
ir patirčių mainymasis;
jis niekada neužsistovi vienoje vietoje, niekada nesustingsta,
nes kiekviena akimirka yra nepakartojama.
Kiekvieną akimirką viskas prasideda iš pradžių,
todėl visą praeitį palieku už nugaros.
Jaučiu vienovę su mane sukūrusia Galia –
ji man suteikė galią kurti savo pasaulį.
Džiaugiuosi suvokdamas šią dovaną;
čia ir dabar kuriu naują gyvenimą.
Mano pasaulyje ramu ir gera.*

*Giliai mano esybės centre trykšta
neišsenkantis meilės šaltinis.*

Leidžiu šiai meilei plūsti į paviršių ir išorę. Ja prisipildo mano širdis, kūnas, protas, sąmonė – visa mano esybė sklidina meilės, spinduliuojančios visomis kryptimis ir dar gausiau grįžtančios. Kuo daugiau meilės išdaliju kitiems, tuo daugiau jos jaučiu – meilės ištekliai išties beribiai. Mylėdama ir dovanodama meilę jaučiuosi nepaprastai gerai, nes meilė neatsiejama nuo džiaugsmo. Myliu save, dėl to rūpinuosi savo kūnu. Maitinu jį sveiku maistu, girdau sveikais gėrimais. Šukuuju, rengiu jį, o kūnas į visą šį rūpestį atsako puikia sveikata ir energija. Myliu save, dėl to suteikiu sau jaukius namus, kuriuose man ramu ir gera, kurie patenkina visus mano poreikius. Pripildau šiuos namus meile, idant visi, peržengiantys jų slenkstį, pajustų šią meilę ir būtų jos pamaitinti. Myliu save, dėl to dirbu pasitenkinimą teikiančią darbą, kuriame panaudoju savo kūrybinius talentus ir sugebėjimus, taip pat kuris man teikia padoringas pajamas. Myliu save, dėl to apie visus žmones mastau teigiamai, maloniai su jais elgiuosi – tai, ką duodu kitam, visada su kaupu grįžta atgal. Aplinka visada tiksliai it veidrodis atspindi žmogaus vidų, tad į savo gyvenimą pritraukiu tik mylinčius žmones. Myliu save, todėl visiems visiškai atleidžiu už bet kokius praeities išgyvenimus ir esu laisva. Myliu save, dėl to gyvenu dabartimi, teigiamai priimu kiekvieną akimirką ir žinau, kad manęs laukia šviesi, džiaugsminga bei saugi ateitis – esu numylėtas visatos vaikas, o visata visada meilingai rūpinasi savo vaikais. Taip ir yra.

Perspausdinta iš Luizos L. Hei
knygos „Išsigydyk kūną“



© Visos teisės saugomos

Jau labai seniai tikiu: „Man atsiskleidžia viskas, ką reikia žinoti“; „Man savaime ateina visa, kas reikalinga“; „Mano pasaulyje ramu ir gera.“ Apskritai kalbant, naujų žinių nėra. Visi tikri dalykai yra amžini ir begaliniai – taip ir su išmintimi. Labai džiaugiuosi galėdama kaupti išmintį ir žinias bei perteikti visa tai einančiųjų išgijimo keliu labai. Skiriu šią dovaną visiems, kurie mane mokė: daugybei klientų, bendraminčiams, draugams, mokytojams ir begalinei dieviškai sąmonei, leidusiai man būti kitiems reikalingų žinių kanalu.

Louise L. Hay