



СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. Познание тела	7
Часть 2. Восприятие и выбор	29
Часть 3. Утверждение	107

Открой свое сердце
подобно цветку под солнцем.



Мысленно задай себе вопрос.



Раскрой книгу на любой странице
и с благодарностью получи ответ.




Лишь свойственные вам открытое сердце, пытливый ум и стремление к вершинам мудрости помогут насладиться щедрыми дарами Матери-Земли и открыть в себе вселенную своего «я». Ведь вы — воплощение света, и ничто не может остановить вас в стремлении к истине, кроме собственных мыслей или принятия на веру чужих убеждений.

Пусть приведенные ниже мысли о любви, радости и мудрости вдохновят вас на то, чтобы стать неповторимой личностью, которая была заложена в вас еще в момент зачатия.



Прислушиваясь к шепоту своего сердца, вы обретаете свободу. Счастье и блаженство познания, а также сосредоточенность на любви — вот та среда, которую нам требуется уловить и вобрать в себя, чтобы потом плавать в ней. Вы подобны дельфинам, плещущимся в океане радости. Откройте свою душу для осознания чудесной полноты своей личности без всяких оговорок и предубеждений.

Предубеждения, словно огромные валуны, преграждают вам путь к высшей цели. Отодвиньте их прочь и ощутите радость от того, что внутри вас прорастают побеги истины. Не позволяйте, чтобы чужие мысли и указания подменяли ваш процесс самопознания, так как это уничтожит ту яркую лучистую звезду, которую вы являете собой.



Часть 1

ПОЗНАНИЕ ТЕЛА



Жизнь научила меня,
что чрезмерное внимание
к своему здоровью объясняется
боязнью болезней.

Страх перед болезнью не дает мне
почувствовать себя здоровым
и цельным человеком.

Позволяя себе быть тем, кто я есть,
и отбрасывая прочь мысли о том,
каким мне следует быть, я возвращаюсь
к центру своего «я».

Я понимаю, что могу исцелиться
и восстановить свою целостность,
только находясь в этом центре.



Исцеление происходит
без всяких усилий. Нельзя заставить
свой организм выздороветь.

Силы исцеления действуют лишь тогда,
когда я ухожу с их пути.

Позволяя организму действовать
самостоятельно, вы движетесь
к выздоровлению. Сопrotивляясь ему,
вы помогаете болезням.



Заболев, я не паникую, так как знаю,
что со мной случилось нечто полезное.

Я понимаю, что болезнь возникла
не случайно и она дает мне возможность
столкнуться лицом к лицу с вещами,
которых я не осознаю или с которыми
у меня отсутствует гармония.

Чтобы выздороветь,
я открываю свое сердце
для этих нерешенных проблем
и с благодарностью вдыхаю их в себя.



Вместо того чтобы задавать вопрос
«Какой вред причинит мне болезнь?»,
я спрашиваю себя:
«Какую пользу она может принести?»

Заболев, я не ощущаю себя слабым.
Наоборот, я вижу силу и смелость в том,
чтобы позволить этому состоянию
войти в мою жизнь,
извлечь из него уроки
и стать в результате еще сильнее.
Прежде всего, я не считаю себя жертвой.



Я отношусь к своему телу с заботой
и вниманием, которых оно заслуживает
и без которых не может жить.

На все мои нужды и потребности
тело отвечает бодрым самочувствием
и радостными ощущениями.

Мое тело — храм Божий и сцена,
на которой открываются
все возможности моей жизни.