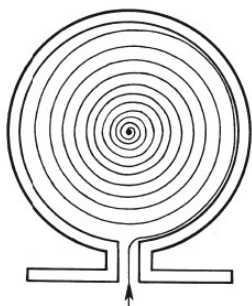


Анастасия Симеонова  
Андрей Шарма

# ИЗЦЕЛЕНИЕ НА ДУШАТА И ТЯЛОТО

ДУМИ, КОИТО ЛЕКУВАТ



Издателство  
**ПАРИТЕТ**

# ИЗЦЕЛЕНИЕ НА ДУШАТА И ТЯЛОТО ДУМИ, КОИТО ЛЕКУВАТ

Автор: Анастасия Симеонова; Андрей Шарма

Превод: Яна Димова

Издателство Паритет, София, 240 стр.

Възможно ли е да се лекуваме без хапчета, без билкови отвари и лечебни масажи? Редица автори на книги, посветени на възстановяването на здравето твърдят, че това е напълно реално и постижимо. Лечението на тялото и душата дори с една единствена дума вероятно е най-древният от всички методи за постигане на здраве – телесно и духовно. Старите молитви, съкровенията наричания, съвременните утвърждения, настройки и автотренинги представляват уникални методи за лечение чрез слово.

Как правилно да разчитаме тези думи и текстове, така че да събудим огромната мощ закодирана в словата – за всичко това разказва тази книга. Тя съдържа множество древни и по-нови методи за лечение с думи, както и ефективни техники за вербални терапии. Предстои ви да се запознаете с тях, но наред с това ще се научите и как съзнателно да ги прилагате в ежедневието си, така че да сте от полза на себе си и на своите близки.

---

*Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма без писменото разрешение на притежателя на авторските права.*

**ISBN 978-619-153-523-1**

*Господ Исус Христос е казал: „Не само с хляб ще живее човекът, но и с всяко слово, изречено от Божиите уста.“ (Матф 4:4)*

*„Аз мога да ви дам много съвети и много чудесни нови идеи, но само вие държите силата във вашите ръце. Вие можете да приемете моите съвети и идеи или можете да не ги приемете. Силата е във вашите ръце.“*

Луиз Хей

# СЪДЪРЖАНИЕ

## Глава 1. Теория на изцелението

Защо работят утвържденията, визуализациите, наричанията и медитациите	7
Изцеление на тялото, ума и душата	19

## Глава 2. Силата на медитациите

Звукови вибрации	22
Четири групи медитация	27
Медитация за възстановяване и промяна на себе си	56
Утвърждения за здраве и изцеление от Луиз Хей	68
Изцеляваща визуализация. Аз мога всичко!	82

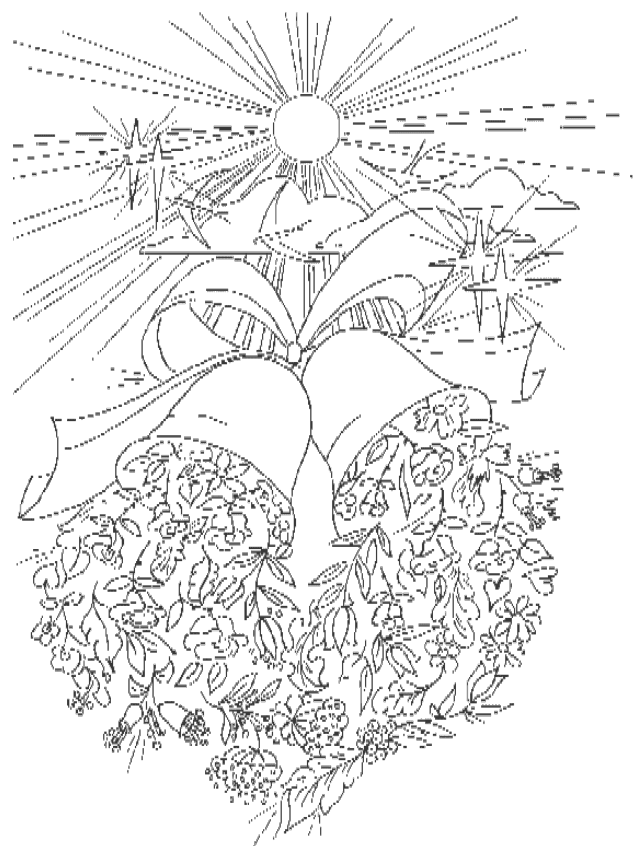
## Глава 3. Самовнушение и наричания за всякакви житейски ситуации

Какво представляват хипнотичните наричания	110
Как да влезем в състояние, в което мозъкът става възприемчив	114
Наричане „Да се настроим за успех“	122
Наричане „За оздравяване на организма“	126

Страхове и фобии. Наричане за „Страх от загубата на близък човек“	129
Наричане за „Преодоляване на негативните мисли и тревоги“	132
Притча „Освободете се от страховете си“	135
Какво представлява молитвата?	139
Как да се научим на молитва	144
Молитва със свои думи	148
Канонически молитви за изцеление	150
Ако молитвите „не помагат“?	190

#### **Глава 4. ИЗЦЕЛЯВАЩИ НАСТРОЙКИ**

Методика за успешно усвояване на настройките	195
Енергия и жизнена сила	197
Стремя се към пълно възстановяване на здравето на сърцето	202
Ускорявам оздравяването	212
За защита на здравето	216
Божествени механизми за подмладяване	219
Радост от окончателната победа над болестта	232





## **Глава 1. ТЕОРИЯ НА ИЗЦЕЛЕНИЕТО**

### **Защо работят утвържденията, визуализациите, наричанията и медитациите**

Ако съставим списък на нещата, които са жизнено необходими на човека, то на едно от първите места, веднага след въздуха, водата и храната, ще се окажат... емоциите. И не само защото те са окраската на тъканта на нашия живот, без тях са невъзможни любовта и щастието, радостта и възторгът, а също скръбта, гневът и тъгата. Не, емоциите са нещо много по-голямо. Разбира се, без тях хората не

умират толкова бързо както без въздух, но липсата на емоции може да се сравни с глада и жаждата.

Съдете сами. Новородените, откъснати от майката, дори в най-идеалните условия, боледуват и не се развиват добре. Причината е в емоционалния глад.

Възрастни хора, затворени в абсолютната тишина на звуконепроницаема камера, отначало изпитват безпокойство, скука и раздразнение. После много от тях усещат страх, който достига до степен на паника, а тишината им се струва като тътен, който ще им спуга тъпанчетата на ушите. Зрителни илюзии и халюцинации преследват подложените на изпитание, те губят контрол над мислите си и накрая потъват в блянове и фантазии. Така мозъкът се защитава от емоционалния глад: сам си организира вътрешна дейност.

А при животните, отглеждани в изолация, и също при дефицит на емоции, разстройството на емоционалната им сфера е толкова силно, че те дори спират да реагират на болка.

Учените са доказали, че преживяването на емоции е наша вродена физиологична необходимост. Ние се нуждаем от емоционални впечатления и не можем да живеем без тях, по същия начин, както не можем да съществуваме без кислород, вода и храна.

Тези емоции се създават в така наречените „нервни апарати“ – особени участъци на главния мозък. Няма единно мнение по въпроса къде точно се намират тези „апарати“ и какво е тяхното устройство, но е ясно, че ние изпитваме физическа необходимост от тяхната непрекъсната работа. Здравият човек трябва постоянно да изпитва емоции, иначе го



чакат най-различни неприятности.

Естествено, всички знаят, че удоволствие, радост, щастие, весел смях, наслаждение, изобщо всякакви положителни емоции, на нас са ни просто необходими. Те карат сърцето ни да бие ускорено, кръвта ни да тече по-бързо, мускулите да започнат да се движат, и цялата могъща енергия на положителните емоции да се претвори в някакво важно или приятно действие. Но какво да кажем за отрицателните емоции? Не са ли те онези, които предизвикват инфаркти и инсулти, психоматични болести, депресии и всякакви други заболявания, за причините на които лекарите засега само гадаят?

Обаче специалистите смятат, че отрицателните емоции не нанасят толкова безусловна вреда на здравето. В определени граници те са полезни за всички. Страх, гняв, ярост повишават интензивността на обменните процеси, водят до по-добро хранене на мозъка, усилват съпротивляемостта на организма към претоварване, инфекции и т.н. Животът на съвременния човек без отрицателни емоции е немислим. Невъзможно е да се опазим от тях, пък и не е нужно, защото нашият мозък има нужда от напрежение, тренировка и закаляване в същата степен, както и мускулите ни.

Дори когато тежките преживявания понякога стават причина за нашите болести, това става само при особени обстоятелства. А като цяло, за човека тези емоции са много по-важни от положителните.

Неслучайно механизмът на отрицателните емоции действа при детето още от първия ден на живота му, а положителните се появяват доста по-късно.

Негативната емоция е сигнал за тревога, вик на организма, че го грози гибел. Освен това, като всеки тревожен сигнал, той трябва да се подава през цялото време, докато опасността не се отстрани. А положителната емоция само показва, че редът е възстановен. Тя не продължава дълго: живият организъм бързо се адаптира към хубавото. Оттук следва един много важен извод: само отрицателните емоции са способни да бъдат продължителни, застошни и травмиращи нашата психика. Именно в това си качество на „застой“ те стават вредни.

Под влияние на реални или въображаеми ситуации емоционалните конфликти на хората могат да продължат с месеци и години. От такъв излишък на отрицателни емоции здравето на човека страда. Застойната емоция, която нарушава баланса между позитива и негатива, води до възникването на патологични разстройства в организма. Учените свидетелстват, че нерешените емоционални проблеми, психотравмите, са основната причина за 85% от всички наши заболявания.

С постоянните отрицателни емоции е свързан още един неприятен момент. Те могат да се скриват в подсъзнанието и в тялото така дълбоко и умело, че съзнанието просто да не ги забелязва. Тъкмо на такива, изпитани (може би много отдавна, в детството или в юношеството), но „заседнали“ вътре в нас негативни емоции, или по-точно на тяхната енергия, ние дължим куп проблеми, включително болести, фобии, разрушителни депресии и много други нещастия и беди.

Идеята за психологическото разкрепостяване

на човека, за неговото освобождаване от плена на застиналите емоции на скръб, гняв или страх не е нова. Във всички култури в продължение на векове са се създавали техники, позволяващи да се освободят емоциите. Специални религиозни обреди, знахарски методи, дълбоко съприживяване с героите на трагедията (катарзис), изпитвано от зрителите в античния театър и много други прекрасно са се справяли с това. Но за съжаление съвременният човек е откъснат от своите корени. И едва в края на XX в. методите за освобождаване на емоциите получиха ново развитие. Сред тях има всевъзможни психотехники: автогенен тренинг, ребефинг, холотропно дишане, самохипноза, медитация, „терапия на линията на времето“, телесно ориентирана психотерапия, светлинно-звукова тренировка на мозъка и още много други методи, наречени на името на техните автори. Но повечето от тях изискват сериозно обучение, големи усилия и много време, които едва ли са съвместими с бързите темпове на нашия живот.

Доколко силно са свързани емоциите и здравето показват изследванията на немския онколог доктор Хамер.



Причина за рака и редица други тежки заболявания може да стане внезапен силен стрес, свързан с болестта или смъртта на близки хора,

криза в личния живот или в бизнеса.

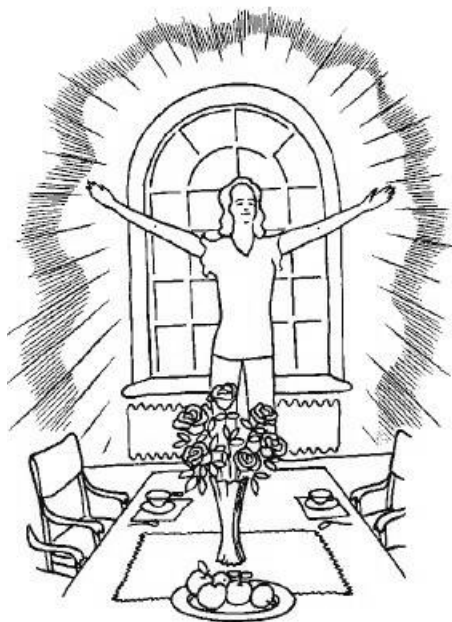
Известният немски онколог Райк Гирд Хамер около две години след трагичната смърт на своя 18-годишен син се разболял от рак. Разсъждавайки като един професионален онколог, Хамер стигнал до извода за пряката връзка между преживяванията около смъртта на сина си и развитието се заболяване.

За щастие му била направена успешна операция и докторът се върнал към медицинската си практика. Сега той вече се интересувал дали силните отрицателни емоции влияят върху вероятността да се развие заболяването рак. Той изследвал повече от 10 000 случая и открил, че на практика във всеки един от тях първите признаци на раковото заболяване са се проявили от една до три години след преживяна емоционална травма.

Хамер открил, че емоциите, свързани с тежък травматичен опит, шок, се съсредоточават в определена зона на мозъка, където възниква затъмнение. Също така той много точно установил съответствието между типа психотравма, мястото на затъмнението и органа, в който се развива ракът. И тъй като всяка зона от мозъка е свързана с един или друг орган или област от тялото, в тази област се променя тонусът на мускулите и кръвоносните съдове, нарушава се кръвоснабдяването и в крайна сметка протича злокачествено прераждане на клетките.

Основавайки се на повече от 40 000 истории на заболяването, Райк Хамер създал теория,

според която основа на всяко заболяване е определен вид травма, и дал на своята система от възгледи името „Нова немска медицина“. Според неговите представи, всички различни фактори за рака, в това число и канцерогените, не се явяват причина за заболяването, а само го усилват.



Човешкото слово – това е Духът в човека. Произнесените думи са звуци, предизвикани от вибрациите на мислите; мислите са вибрации, които ни изпращат нашето его или душа. Всяка произнесена от вас дума трябва да е изпълнена със силата на вибрациите на душата. Думите на човека са безжизнени,

ако той не може да ги изпълни с духовна сила. Бъбривостта, преувеличенията или лъжата едва ли ще предизвикат благотворни промени в реда на нещата. Избягвайте да казвате неприятни, макар и справедливи слова. По-нататък в името на по-простото и съкратено разбиране под утвърждение ще имаме предвид всякакви изказвания и произнасяне на думи под формата на наричане, мантри, настройки и молитви. Искрените думи на утвържденията, повтаряни с разбиране, чувство и желание, непременно ще подтикнат да ви се помогне в преодоляването на вашите трудности. Призовавайте тази Сила с безкрайна увереност, отхвърляйки всякакви съмнения.

Господ помага на онези, които си помагат сами. Той ви е дал сила на волята, концентрация, вяра, разум и здрав ум, за да ги използвате, когато се стараете да се избавите от болестите на тялото и ума. Вие трябва да използвате всички тези сили. Когато произнасяте думите на молитвите или настройките, винаги мислете, че използвате собствената си, но дадена ви от Бога сила за изцеление на себе си или другите. Молете го за помощ, но осъзнавайте, че вие сами използвате волята, емоциите и разума си за решаване на всички сложни житейски проблеми. Трябва да се постигне баланс между средновековната представа за това, че трябва изцяло да разчитаме на Бога, и съвременния навик да разчитаме само на собственото си его.

В практиката на всички утвърждения най-важният аспект е интезивността на вниманието, а също

продължителността и повторението. Насищайте вашите утвърждения с преданост, воля или вяра, интензивно и неизменно, без да мислите за резултатите, които ще дойдат като естествен завършек на вашия труд. Когато ние мислено преодоляваме страха, гнева, вредните си навици и т.н., концентрацията трябва да е върху противоположното качество: лекарството от страха ще бъде осъзнаването на смелостта, от гнева – на мира, от слабостта – на силата, от болестта – на здравето.

В старанието си да се излекуват, хората често се концентрират повече върху устойчивостта на заболяването, отколкото върху вероятността на изцелението, като по този начин дават на болестта възможност да стане както физически навик, така и ментален. Това особено важи за повечето случаи на невроза. Всяка мисъл на депресията или щастие, на раздразнението или спокойствието, прокарва невидими бразди в мозъчните клетки и засилва склонността към болест или здраве.

Подсъзнателната идея-навик на болестта или здравето оказва мощно влияние. Упоритите ментални или физически заболявания винаги имат дълбоки корени в подсъзнанието. Болестта може да се излекува, ако се изтръгнат нейните скрити корени. Затова всички утвърждения на съзнателния ум трябва да бъдат достатъчно впечатляващи, за да проникнат в подсъзнанието, което на свой ред автоматично да въздейства върху съзнателния ум.