

ДЕЙВИД РИЧО

–ТЕ НЕЩА,

КОИТО

НЕ МОЖЕМ

ДА ПРОМЕНИМ,
*и щастието,
което откриваме,
когато
ги приемем*

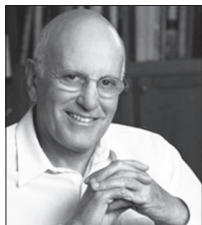
с е р и я • п о з н а й с е б е с и •





ТЕ НЕЩА,
КОИТО
НЕ МОЖЕМ

ДА ПРОМЕНИМ,
*и щастието,
което откриваме,
когато
ги приемем*



З А А В Т О Р А

ДЕЙВИД РИЧО е доктор по философия и фамилен терапевт, психотерапевт и преподавател в Санта Барбара и Сан Франциско, Калифорния, САЩ. В своята работа той съчетава Юнгианската, трансперсоналната и духовната перспектива. Автор е на няколко книги, включително *Когато любовта среща страха*, *Наръчник за съзряване* и други, някои преведени и на български език.

Провежда редица курсове и семинари посветени на самоусъвършенстването, справянето със стреса и психичното здраве. На www.davericho.com ще намерите пълен списък на неговите семинари, книги и дискове.

Съществуват много житейски обстоятелства, които не можем нито да променим, нито да контролираме. Неочаквани обрати и предизвикателства ни поставят пред непонятни въпроси и ни хвърлят в дълбоки терзания, променят пътищата ни и застрашават психичните ни устои... Зрелостта предполага да приемем: в света има неизбежни дадености (*Всичко се променя и всичко има край; Нещата невинаги вървят по план; Животът невинаги е справедлив; Болката е част от живота; Хората невинаги са любящи и предани*), на които трябва да откликнем с „Да“. „Да“ е мъдрото осъзнаване, че светът е по-голям от нашите представи за него, че логиката на живота рисува невинаги обзрима от човека картина. Няма нужда да размахваме юмрук към небето, казва Дейвид Ричо, трябва да се научим да приемаме даденостите. Да ги преживеем като личен опит, като интимна и мистична връзка със сила, която е винаги до нас и винаги с нас. Може би сила строга и неясна, но винаги любяща. Винаги подтикваща ни да преминем през процеса на превръщането ни в *любяща доброта*. Нежна, подкрепяща, окуражаваща и успокояваща, тази книга по същество е безценен психотерапевтичен сеанс, след който се чувстваме дълбоко утешени, изцелени и окрелени.

ДЕЙВИД РИЧО

С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И •

Превод от английски
Румяна Костадинова





–ТЕ НЕЩА,
КОИТО
НЕ МОЖЕМ

ДА ПРОМЕНИМ,
*и щастието,
което откриваме,
когато
ги приемем*

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)
Фирмена книжарница: 02 988 01 93

David Richo

THE FIVE THINGS WE CANNOT CHANGE

Copyright © 2005 by David Richo

By arrangement with Shambhala Publications, Inc., 300 Massachusetts Avenue,
Boston, MA 02115, USA, www.shambhala.com. Всички права запазени.

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2016

© Румяна Костадинова, превод, 2016

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2016

ISBN 978-954-474-720-6

*На моите чудесни, любими племенници
Кристиан, Деймиън и Теа.
И с нежна обич,
в памет на моите сестри Гейл и Линда.*

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ	11
-----------	----

ПЪРВА ЧАСТ

ДАДЕНОСТИТЕ НА ЖИВОТА	31
--------------------------	----

ЕДНО	ВСИЧКО СЕ ПРОМЕНЯ И ВСИЧКО ИМА КРАЙ	33
	Как отбягваме или приемаме нещата	35
	Привлечени или отблъснати?	38
	Остаряване: Промениящият се образ в огледалото	42
	Какво ни прави така контролиращи	45
	Нищо отделно	52
	Практиката на двете ръце	55
	Смърт и обновление	57
ДВЕ	НЕЩАТА НЕВИНАГИ ВЪРВЯТ ПО ПЛАН	62
	Природният замисъл	68
	Нашето призвание	74
	По-големият живот	79
	Всичко се балансира в любовта	84

ТРИ	ЖИВОТЪТ НЕВИНАГИ Е СПРАВЕДЛИВ	87
	Отмъщение или помирение?	88
	Защо лошото се случва на добрите?	96
	Изкуството да опитомииш егото	99
	Посвещаване отвъд егото	102
	Осъзнат отговор на несправедливостта	105
ЧЕТИРИ	БОЛКАТА Е ЧАСТ ОТ ЖИВОТА	108
	Ние жертви ли сме?	115
	„Да“ на болката, която природата ни носи	119
	Да бъдеш с другите в тяхното страдание	122
	Когато окуражаването не върши работа	129
	Плодоносната празнота	131
ПЕТ	ХОРАТА НЕ СА ВИНАГИ ЛЮБЯЩИ И ПРЕДАНИ	138
	Детството ни влияе цял живот	143
	Да се погрижиш за себе си, като се отвориш към другите	147
	Дадености на зрялото свързване	152
	Въпросник за границите в нашите връзки	156
	Любов, свободна от егото	163
ШЕСТ	СПАСЕНИЕ ОТ ДАДЕНОСТИТЕ	166
	Религията като спасение	167
	Религията и спасението в природата	173
	Трите убежища	177
	Дразнител или ресурс?	180
	Магическото мислене	183
	Нелегални убежища	185
	Сигурност без убежище	188
	Мъдростта вътре в нас	191

ВТОРА ЧАСТ

	БЕЗУСЛОВНО „ДА“ НА НАШЕТО УСЛОВНО СЪЩЕСТВУВАНЕ	195
СЕДЕМ	КАК ДА СТАНЕМ „ДА“ Любящата доброта Практиката Тонглен Няма „навън“ Природата практикува „Да“	197 203 209 214 216
ОСЕМ	„ДА“ НА ЧУВСТВОТА Нашите дарове от природата Как чувствата стават безопасни Любовта освобождава Как ни възпира страхът Жизненият цикъл на чувствата Как приемаме чувствата на другите? Да проследим своите чувства Какво чувствата не са Чувствата са триизмерни	222 225 229 232 235 241 245 247 251 256
ДЕВЕТ	„ДА“ НА ТОЗИ, КОЙТО СЪМ Психическо израстване Духовно съзряване Мистично осъзнаване Аз или не-аз Стабилно усеждане за себе си ЕПИЛОГ	258 260 263 266 270 274 289

ВЪВЕДЕНИЕ

В живота има някои неща, които не можем да контролираме – може би повечето неща. Както си живеем, забелязваме, че реалността отказва да се подчинява на нашите заповеди. Една друга сила – понякога сякаш с чувство за хумор – излиза на сцената с планове, различни от нашите. Принудени сме да се откажем от нещо, когато така ни се иска да го задържим, и да държим нещо, когато така ни се иска да го пуснем. Целият ни живот – животът на всички нас – е изпълнен с неочаквани обрати, нежелани завършеци и всевъзможни предизвикателства.

Рейнолд Нибур, американски протестантски теолог, е съставил следната молитва, която днес е крайъгълен камък на движението за освобождаване от зависимости: „Господи, дай ми смирение да приема нещата, които не мога да променя, смелост да променя нещата, които мога, и мъдрост да различавам едните от другите“. Какво дълбоко прозрение! Но кои са нещата, които не можем да променим? Специфични за всеки ли са или всички трябва да ги признаем и приемем, ако искаме да постигнем мир в своя живот?

ВЪВЕДЕНИЕ

В работата си като психотерапевт, както и в личния си живот, аз отново и отново се натъквам на едни и същи въпроси и терзания. Пет неизбежни дадености, пет неизменни факта се изправят пред всички нас пак и пак:

1. Всичко се променя и всичко има край.
2. Нещата невинаги вървят по план.
3. Животът невинаги е справедлив.
4. Болката е част от живота.
5. Хората невинаги са любящи и предани.

Това са основните предизвикателства, пред които всички се изправяме, макар твърде често да отричаме. Държим се така, сякаш те невинаги са в сила или пък не се отнасят за нас. Но като се противопоставяме на тези фундаментални истини, ние се съпротивляваме на реалността, а тогава животът се превръща в безкраен низ от разочарования, неудовлетвореност и съжаление.

В тази книга аз излагам може би радикалната идея, че петте жизнени дадености не са нещо лошо, въпреки че изглеждат така. Истинската причина за нашите проблеми са страхът и съпротивата ни срещу тях. Щом веднъж се научим да приемаме тези фундаментални, заземяващи ни факти, започваме да разбираме, че те са точно това, от което се нуждаем, за да се научим на смелост, състрадание и мъдрост. Накратко, за да открием истинското щастие.

„Даденост“ означава житейско обстоятелство, на което нямаме власт. То е нещо, което не можем да променим, нещо, вградено в самата същност на нещата. От определена гледна точка съществуват много дадености. Освен петте притеснителни, които изредих по-горе, има и приятни дадености – моменти на блаженство, приятни изненади, когато очакванията ни биват надхвърлени, откриваме в себе си прекрасни дарби, нещата се оправят от само себе си, късметът се обръща на наша страна, случват се чудодейни изцеления.

Има и дадености, които засягат само нас като индивиди. Те са формата на тялото и нашата личност, нашите уникални психически и духовни качества или ограничения, нашият темперамент, генетиката ни, нашият коефициент на интелигентност, обикновеният или необикновен стил на живот, който имаме, интровертната ни или екстравертна нагласа и така нататък.

Всяко нещо, което правим, и всяко място, на което сме, имат своите дадености. Даденост, когато имаш работа, е, че можеш да се издигнеш или да бъдеш уволнен – както и безбройните възможности между тези две. Даденост на една връзка е, че тя може да продължи за цял живот, или да приключи със следващото телефонно обаждане.

Установил съм, че всяко нещо, което предизвиква нашето ego, е истински източник на трансформация и вътрешна еволюция. Петте прости жизнени факта из-

ВЪВЕДЕНИЕ

мъчват и предизвикват могъщото ни его, което държи да контролира всичко. Животът ни се случва по неговия си начин, независимо колко се съпротивляваме или се опитваме да хитруваме. Никой не е, нито някога е бил изключение от безкомпромисните житейски дагени. Ако не можем да ги приемем, ние си създаваме допълнителен стрес, защото водим обречена битка.

В тази книга искам да обясня защо не трябва да се отчайваме от дагеностите на нашия живот. Можем да се научим да ги приемаме. Може дори да се окаже, че ги харесваме. Няма нужда да размахваме юмрук към небето. Не трябва да молим за изключение или да търсим опора във вярвания, които ни залъгват, че дагеностите не съществуват и ни обещават рай без тях. Можем да си създадем смислен и автентичен живот, като кажем „да“ на живота такъв, какъвто е. Защото той наистина е „такъв, какъвто е“.

Историята за просветлението на Буда показва как жизнените дагени са основата на нашето израстване и трансформация. Той се родил като индийски принц – Сидхарт Гаутама. За да го предпази от всяка болка и страдание, неговият баща му създал съвършен живот, пълен с всевъзможни развлечения и удоволствия, без никакви опасности или разочарования. Но един ден младият принц пожелал да види какво има зад стените на двореца и когато излязъл навън, той за първи път се срещнал с болестите, старостта и смъртта – естествените черти на всеки живот. Те го развълнува-

ли дълбоко и го провокирали да започне своето духовно пътешествие, което накрая довело до просветлението му. Легендарната трансформация на Буда започнала с неговото изправяне пред законите на живота с любопитство и смелост.

Петте житейски дагености занимават и озадачават хората още от древни времена. За тези мистерии религиите имат своите отговори. В тази книга аз ще се позовавам на различни учения, като будизъм и други световни религии. Духовните традиции ни предлагат ценни източници и модели и ни вдъхновяват да се изправим пред дагеностите на живота с откритост и самообладание. Лично аз разчитам най-много на будистката традиция, защото именно тя казва колко важно е да се научим да виждаме отвъд своите илюзии и да се изправим пред жизнените дагености, за да можем да станем това, което сме предопределени да бъдем.

Безусловното „Да“

Всяка от дагеностите (или условията на съществуването) повдига въпроса за съдбата. Защо сме тук? За да живеем по свой уникален начин, или да се оставим на течението? Да правим всичко според своите планове, или да се оставим на изненадите и синхроничностите, които ни показват пътищата? Тук сме, за да по-

лучим това, което ни се полага, или за да служим, да бъдем добросъвестни и любящи? Да избегнем болката, или да я понесем, за да израснем чрез нея и да се научим на състрадание? Да бъдем предано обичани от всички, или да обичаме с цялото си същество?

Древните римляни говорят за *амор фати* – добродетелта да обичаш собствената си съдба. За мнозина от нас е трудно да се справят с тревожността, която съпътства съществуването ни, борим се срещу положението, в което се намираме като човеци. Начинът да се справим с житейските дадености и да ги впрегнем в наша полза е описан най-ясно от Карл Юнг: „Можем да приемем даденостите, като кажем безусловно „Да“ на всичко, което е, без субективни протести. Да приемем условията на съществуването,... да приемем своята собствена природа такава, каквато е“. Такова „Да“ означава готовност да се приземим в конкретната реалност без подложка за омекотяване на удара. Такова „Да“ ни прави гъвкави, настройва ни към променливия свят, отваря ни към всичко, което животът ни носи. Такова „Да“ не е стоическо предаване на статуквото, а смел акт на отдаване на реалността. Щом започнем да се доверяваме на реалността повече отколкото на своите надежди и очаквания, нашето „Да“ става магическото заклинание, което отваря пещерата на духовните съкровища. В тази книга бих искал да предложа начин да открием духовните богатства, които се крият в най-предизвикателните ни преживявания.

„Да“ е смелият съюзник на спокойствието, „Не“ е страхливият съучастник на тревожността. Когато кажем „Да“ и осъзнато се изправим срещу жизнените дагености, когато със смело и търпеливо внимание погледнем в настоящия момент, ние получаваме помощ. Подкрепа имаме от много места – от природата, от психологията, от религията и от духовните практики. Това са инструментите за помощ и спокойствие, които ще намерите на следващите страници.

Хамлет говори за „хилядите естествени удари, на които плътта е наследник“ – една поетична дефиниция за дагеностите на живота. Когато ни се случи нещо, което отеква с болезнено ехо в нас, ние можем да се запитаме: „Какво ще науча от това? Как то ще ми послужи?“. Можем да се научим да се доверяваме на дагеностите на живота и да търсим техния потенциал за лична промяна и еволюция. Можем да разчитаме на факта, че законите на съществуването ни помагат да изпълним предназначението си.

Дагеностите на живота може да ни изглеждат като лоши шеги, които безчувствената вселена си прави с нас. Може да ни се струва, че те са наказания за своенравност, с която сме се родили, без да имаме вина за това. Може дори да ни изглеждат като злобни номера, насочени лично към нас, чиято единствена цел е да направят живота ни нещастен. От гледна точка на старата теология те са наказанията, които суровият Бог ни е наложил, когато ни е изгонил от Рая заради първородния грях.

ВЪВЕДЕНИЕ

Безусловното „Да“ със своята увереност в ползата от гаденостите за нашето израстване отхвърля този роден от страха поглед към живота. Да кажеш „Да“ на реалността – на нещата, които не можеш да промениш – е като да яхнеш коня с лице напред, а не към опашката, както си яздил досега, и да продължиш напред. Да яздиш така е осъзнатост, почитане на „тук и сега“, без разстройване от страхове или желания. Осъзнатостта е безусловно „Да“ на това, което е, такова, каквото е. Изправяме се пред проблемите си тук и сега без възражения и обвинения. Такова „Да“ е безусловно, защото е свободно от мерките на невротичното его – страх, желание, контрол, осъждане, оплакване, очакване. Когато сме осъзнати, ние посрещаме всеки момент с отвореност, любопитство и доброта. Осъзнатостта е едновременно и състояние, и ежедневна духовна практика, и форма на медитация.

Защо аз?

Когато се сблъскаме с някоя от житейските гадености, често се питаме: „Защо това ужасно нещо се случи на добър човек като мен? Аз заслужавам нещо по-добро!“. Осъзнатата версия на този въпрос е: „Да, това се случи. Сега какво?“. Ще забележим, че ставаме по-щастливи, когато приемаме това, което не харесваме

в живота, като *даденост на живота*. Нашето осъзна- то „Да“ е вход в този утешителен парадокс.

Когато дадем безусловното си съгласие на нещата, които не можем да променим, ние казваме „Да“ на себе си, такива, каквито сме, на нашата разгръщаща се личност. Нашите преживявания са просто част от условията на съществуването, а не на външни сили или препятствия, които трябва да отбязваме. Те са и универсални преживявания за всички хора. Всеки човек, който някога е живял, се е срещал с петте главни дадености, защото те са част от обстоятелството, че си човек, при това *необходима* част. Когато най-сетне приемем даденостите като продължения на нашия човешки аз, ние им казваме: „Да“ – не като акт на примирение. Казваме им „Да“ като на *същностни елементи* от собствената ни човечност.

Всички житейски дадености лежат върху един основен факт: Всичко може да се случи на всеки. Това е дадеността на даденостите. На повечето от нас ни е трудно наистина да повярваме, че това се отнася и до нас. Представяме си, че всеки добър или лош късмет се случва на други хора, но не и на нас. Да повярваме окончателно и напълно, че е възможно всичко да ни се случи, е изключително зряло постижение и то ни дава два чудни подаръка. Първо, освобождаваме се от привилегированата представа на егото, че заслужаваме специално отношение, освобождаваме се от детинското вярване, че някакъв спасител (от този, или от

друг свят) ще се появи и ще ни удостои с привилегията да ни предпази от тежките удари на живота. Второ, да знаем, че всичко може да ни се случи, ни помага да станем скромни и да се почувстваме братя с другите човеци. „Нищо човешко не ми е чуждо“ е написал още във II век пр. Хр. римският поет Теренций. Има нещо много утешително в чувството, че принадлежиш, че преживяваш това, което преживяват и всички останали, независимо колко трудно може да е то.

Житейските дагености са кодът на нашата лична еволюция. Безусловното „Да“ на тези дагености е начинът този код да бъде преодолян, или по-скоро, разгадан. Според традиционния будизъм раждането като човек е велик дар. Съществуването като човек предполага специална смесица от страдание и радост, за да съумеем да се пробудим, да станем просветлени. С други думи, дагеностите на живота ни осигуряват съвършената пробуждаща комбинация от преживявания.

Всички неща имат естествена и неудържима тенденция да се развиват, да достигнат пълния си потенциал в променящите се условия на околната среда. Следователно надеждата, която толкова често ни носи утеха, не е просто мираж. Надеждата е автентичен рефлекс на вътрешноприсъщия, неудържим стремеж на живота към осъществяване. Безусловното, осъзнато „Да“ на житейските дагености без пазарлъци или оплаквания е всичко, което ни е нужно, за да ги постигнем.

Даденостите като дарове

Думата *даденост* има две значения. Дадеността е условие, което не може да бъде променено, но и нещо, с което сме надарени. Щом веднъж им кажем „Да“, жизнените дадености се превръщат в *дарове*, в гениални средства за еволюция. Даденостите са неумолими, но също така и изпълнени с мъдрост. Само в такива изпитващи и предизвикващи ни обстоятелства ние можем да израстваме. Даденостите на живота са дарове, защото са съставните елементи в развитието на характера, мъдростта и състраданието.

Как бихме могли да погледнем на безбройните предизвикателства на живота като на дарове? Първо и най-важно е да престанем да се опитваме да ги контролираме или управляваме. Тогава загадъчните житейски дадености се превръщат във врати към свободата. Но ние, хората, имаме стара традиция да подхождаме към даденостите със съпротива и с отбрана. Да се съпротивляваме на дискомфорта наистина е част от човешкото ни наследство. Но колко иронично е така отчаяно да се опитваме да отстраним това, което е непроменимо условие за нашия живот и което в края на краищата ни помага в израстването!

Съветът „да приема нещата, които не мога да променя“ създава впечатлението, че ние приемаме неща-

ВЪВЕДЕНИЕ

та *само защото* не можем да ги променим. Всъщност, щом веднъж разберем, че ставащото извън нашия контрол е може би точно това, от което се нуждаем, ние виждаме, че приемането на действителността може да бъде нашият начин да участваме в собствената си еволюция. Спокойствието идва не просто с приемането на това, което не можем да променим, а с отказа да се опитваме да контролираме. В нещата, които се случват, има смисъл и този смисъл е на много нива. Тук често ще засягаме тази тема.

Безусловното „Да“ ни прави готови за радост или болка. Да приемеш живота такъв, какъвто е, означава да живееш героичен живот. В класическите истории за герои винаги има един етап на борба, в която героят трябва да се справи с условията на съществуването. Герой е онзи, който е преживял болка, бил е трансформиран от нея и я използва, за да помага на другите. В „Крал Лир“ Шекспир казва:

*Беднякът аз, опитомен
от ударите на съдбата,
изкусен в знанието
и мъката познал,
ще нося вечна жалост.*

Даденостите в живота на Лир са го надарили със състрадание към другите. Нашата духовна работа не е

просто лична. Всеки един от нас непрекъснато бива вдъхновен от пламения стремеж да активира еволюционния потенциал на колективния човешки дух. В края на краищата, ние се захващаме с духовна практика, за да привлечем цялото човечество към процеса на просветление. Присъщо качество на доброта е да се раздава, или както Аристотел казва: „Добротата просто не може да не разпръсква самата себе си“.

Създания, така сложни и креативни като нас, не биха намерили удовлетворение в свят, лишен от предизвикателства за душата. Шекспир, Моцарт и Айнщайн не биха се появили в свят, в който нещата не се променят, а са напълно предвидими, ако животът не съдържа болка и ако всеки ни обича предано и неизменно. Такъв свят би бил повърхностен и в края на краищата „тъп, плосък, застоял и безполезен“, както Хамлет го описва.

Креативните хора ценят жизнените дадености, защото знаят, че те имат значение отвъд значението, което обществото им дава. Креативните хора трансформират житейските дадености в произведения на изкуството. И това е защото даденостите са източници на творчество и нови възможности. Несъвършенството – нашето и на света – става суровина за шедьоври. Артистът го приема в себе си, смисла го и го превръща в нещо полезно и поучително за другите, като птица, която храни малките си със смяна в собствено си стомахче храна.

Даденостите като благодат

За да открием истинско щастие в живота, е необходимо да развиваме себе си в емоционално и духовно отношение към света. Духовната осъзнатост преодолява разделението и противопоставянето, преодолява нашите опростенчески норми за добро и зло. Безусловното „Да“ е „Да“ на парадоксите в живота. Парадоксът е комбинация на явни противоположности. Например, ние казваме безусловно „Да“ на едно съществуване, обусловено от промени и завършеци. Можем да поемаме отговорности, независимо че плановете ни се провалят. Можем да продължаваме да сме състрадателни, независимо колко несправедлив е светът към нас. Можем да бъдем любящи към другите, без значение колко лошо или неблагоприятно се отнасят те към нас. Нищо, което ни се случва, не бива да ни сваля от коня, наречен „Да“. Можем да виждаме тъмната страна на хората и въпреки това да не се отказваме от тях. Това би било признак на духовна зрялост.

Ето още примери за парадокси, които с радост можем да приемем, когато осъзнаваме тяхната стойност и ценност в живота:

- Въпреки че *всичко се променя и всичко свършва*, нещата се възобновяват и се движат в цикли, чрез които еволюцията продължава.

- Въпреки че *нещата невинаги вървят по план*, понякога долавяме как един по-голям план се разгръща чрез синхроничност, разкриваща пред нас изумителни възможности.
- Въпреки че *животът невинаги е справедлив*, част от нас си остава отдадена на справедливостта и отказва да бъде несправедлива или отмъстителна.
- Въпреки че *страданието е част от живота*, ние намираме начини да се справим с него и така разширяваме способността си да понасяме бъдеща болка и да помагаме на други да понесат тяхната.
- Въпреки че *хората невинаги са любящи и предани*, нищо не може да ни спре да постъпваме с любов и доброта и да не се отказваме да ги подкрепяме. Никое човешко действие не може да отнеме на друго човешко същество способността да обича.

Даденостите са изразени по начин, който може да изглежда негативен, но всяка от тях има своята позитивна страна. Горните парадокси показват позитивната страна на всяко от условията на съществуването. Всеки път, когато отговорим с „Да“ на някоя даденост, ние се развиваме емоционално и духовно, напредваме в търпението, прощаването, щедростта, мъдростта, признателността, постоянството и безусловната любов.

И накрая, фактът, че в живота има много неща, които не можем да контролираме, означава, че може би се

ВЪВЕДЕНИЕ

нуждаем от специална подкрепа, от нещо, което егото не може да ни даде, което ограниченият ни ум не може да схване и което крехката ни воля не може да постигне. Това е подкрепящата сила на *благодатта*, духовната добавка към нашето усилие. Нещо по-голямо от нас ни дава тласък и прави пътя ни по-лесен.

Благодатта е дар за егото от висшия Аз. Един източник отвъд егото ни удостоява с дара да надхвърлим обичайните си ограничения. Благодатта означава че не сме сами, че винаги сме съпроводжани:

- Когато си казваме, че не можем да издържим и минута повече, но издържаме – това е благодат от Твореца – живот в нас.
- Когато мислим, че не можем да открием светлината, но я откриваме – това е благодат от Светлината на Света в нас.
- Когато сме сигурни, че не можем да поемем още един дъх, но го правим – това е благодат от Духа, който диша чрез нас.

Нашите сърца са сътворени от светлина. Безусловното „Да“ помага на сърцето да започне да излъчва своята собствена светлина. Благодатта е специалният дар, който прониква през границите на ума, волята и сърцето. Благодатта разширява нашия интелект, като ни дарява с интуитивна мъдрост. Внезапно биваме вдъхновени от нещо, до което не сме стигнали по ло-

гичен път. Благодатта подкрепя нашата воля, като ни дава сила и смелост, каквито не сме имали преди. Благодатта разширява сърцата ни, като прави възможно да обичаме вместо да мразим, да се примиряваме вместо да отмъщаваме, да показваме скромност вместо високомерие. Не бихме могли да направим всичко това сами. Нашето фокусирано в себе си ego не би намерило сила за такава добродетел. Благодатта е нашият вътрешен съюзник и водач, мотивиращ импулс на нашата духовна практика.

Когато даденостите се превръщат в благословии, до безусловното ни „Да“ застава едно безусловно „Благодаря“. Когато приемаме доброто наред с лошото, лесното наред с трудното, благодарността се появява автоматично. Хамлет казва на Хорацио:

*Вие всички сте едно...
на съдбата дарове и удари,
приех ви с равна благодарност.*

Всяка даденост на живота идва при нас и ни носи много благодат. Фактът, че нещата се променят и свършват, означава, че в непостоянството можем да открием благодатта да се носим по течението на живота. Здраве – и психическо, и духовно – означава да се носиш с потока на събитията, вместо да бъдеш заклешен или опустошен от тях. Фактът, че нещата невинаги вървят по план, означава че в нашия живот действат мно-

ВЪВЕДЕНИЕ

го сили отвъд егото – сили, които ни водят към нашата съдба по пътища, които може би сме пренебрегвали. Щом веднъж разберем, че сме подкрепяни от сили извън нашето его, ние виждаме, че да контролираме нещата може и да не е в наша полза и може да объркаме големи планове, които целят нашето най-висше добро.

Фактът, че животът невинаги е справедлив – независимо че ние инстинктивно знаем кое е справедливо, означава, че всички сме призовани да създаваме условията за справедливост в света. Когато кажем „Да“ на този призив, ние откриваме своята смелост. След това намираме начини да балансираме себе си и така помагаме и на света да се балансира.

Фактът, че болката е част от живота, ни носи благодаратта на издръжливостта, търпението и състраданието. Ние биваме повлияни от чуждата болка и ставаме по-малко склонни да причиняваме болка на другите.

Фактът, че хората невинаги са любящи и предани, ни нанася рани, които ни правят по-мъдри и с характер. Може би тези рани са благодарат, защото през тях се отваряме за целостта. Нещо повече, те ни предизвикват да даваме безусловна любов.

Благодаратта е събуждаща зора, дошла да подбуди нашите усилия. Надявам се в тази книга да покажа как благословиите ни се дават под формата на житейските дадености. Нещо повече, ако имаме куража да се изправим пред неизбежните истини на живота, ще открием благодаратта да обичаме, без значение какво ни се

случва. Любовта е винаги безусловна, в смисъл, че тя не може да бъде възпряна или задушена от каквито и да е условия на съществуването. Никакви промени, несбъднати планове, несправедливости, страдания, предателства или липса на любов не могат да ни попречат да обичаме. Нашето „Да“ на такава спираща гръха благодат е това, което егото ни винаги е искало да каже. Това „Да“ означава край на страха и начало на свободата.