

Съдържание

<i>Предговор от Далай Лама</i>	10
--------------------------------	----

ЧАСТ I | ЕМОЦИОНАЛНА АЛХИМИЯ

1.	Вътрешна алхимия	14
2.	Мъдро състрадание	32
3.	Целебните качества на съзнаването	47
4.	Модел на ума	87

ЧАСТ II | НЕЩАТА ТАКИВА, КАКВИТО ИЗГЛЕЖДАТ

5.	Емоционалният навик	102
6.	Схемите в широкия свят	134
7.	Как действат схемите	158

ЧАСТ III | ТЕРАПИЯ ЧРЕЗ СЪЗНАВАНЕ

8.	Различните приложения на съзнаването	180
9.	Разкъсване на веригата	209
10.	Промяна на навиците	229
11.	Работа с емоциите	252
12.	Не сте длъжни да вярвате на мислите си	284
13.	Връзките	310
14.	Кръговратът на живота	336
15.	Етапи на излекуването	358

ЧАСТ IV | ДУХОВНА АЛХИМИЯ

16.	Промени във възприятието	384
17.	Изследване на ума	406
18.	Преформулиране на страданието	428
19.	Объркаността се превръща в мъдрост	447

Ресурси 474

Използвана литература 476

Благодарности 482

ПРЕДГОВОР

от Далай Лама

Всички искаме да бъдем щастливи и да не страдаме. Тъй като самата цел на живота е да сме щастливи, важно е да открием кое ще ни донесе най-голямо щастие. Независимо дали преживяването е приятно или неприятно, то е ментално или физическо. По принцип върху повечето от нас най-голямо влияние оказва умът. Затова е изключително важно да се опитваме да постигаме вътрешен покой.

Въпреки че материалният прогрес е важен за човешкия напредък, ако обръщаме твърде голямо внимание на външните неща и твърде малко – на вътрешното развитие, този дисбаланс ще създаде проблеми. Ключът е вътрешният мир: ако сме постигнали вътрешен мир, ще можем да се справяме със ситуациите спокойно и разумно. Без вътрешен мир, независимо колко комфортен е животът ни в материално отношение, пак ще сме тревожни, притеснени или нещастни заради обстоятелствата.

Ако имаме вътрешен мир, ще бъдем в мир и с околните. Ако общността е в мир, тя ще може да сподели този мир със заобикалящите я общности и така напредък. Ако се отнасяме към другите с обич и доброта, това не само ще ги кара да се чувстват обичани и значими, но ще помогне и на нас да постигнем вътрешен мир и щастие.

Като будист съм научил, че обикновено вътрешният ни мир е смущаван от тревожните емоции. Всички мисли, чувства или събития, които отразяват негативно или несъстрадателно състояние на ума, неизбежно подкопават усещането ни за вътрешен мир. Всички негативни мисли и емоции като

омраза, гняв, гордост, похот, алчност, завист и така ната-тък разстройват вътрешния баланс. Те оказват вредно въздействие и върху физическото ни здраве. В тибетската медицина менталните и емоционалните смущения отдавна се смятат за причина за множество болести, включително рак. Западните учени и лекари също започват да споделят това виждане.

Смущаващите емоции са причина за неетичното поведение. Те са причина и за тревожността, депресията, объркването и стреса, така характерни за съвременния живот. И все пак, тъй като много често не си даваме сметка за разрушителния им потенциал, не осъзнаваме необходимостта да ги преодолеем.

В „Емоционална алхимия“ Тара Бенет-Голман предлага метод за успокояване на ума и за освобождаването му от смущаващите емоции: практическо приложение на медитацията за съзнаване (*mindfulness meditation*) в царството на емоциите. Въз основа на личния си опит авторката е съчетала прозрения и методи от когнитивната наука и науката за мозъка, от психотерапията и будистката психология и медитацията за съзнаване. Тара Бенет-Голман показва на хората как могат да използват медитацията за съзнаване, за да се освободят от хватката на менталните и емоционалните навици, които им пречат да бъдат щастливи.

Един велик тибетски учител по обучение на ума отбелязва, че едно от най-прекрасните качества на ума е възможността да бъде трансформиран. Отправлям молитва читателят на тази книга, който прилага на практика съветите в нея, наистина да успее да трансформира ума си, да преодолее смущаващите емоции и да постигне усещане за вътрешен мир. Тогава не само самият той ще бъде по-щастлив, но несъмнено ще допринесе и за мира и щастието в света като цяло.