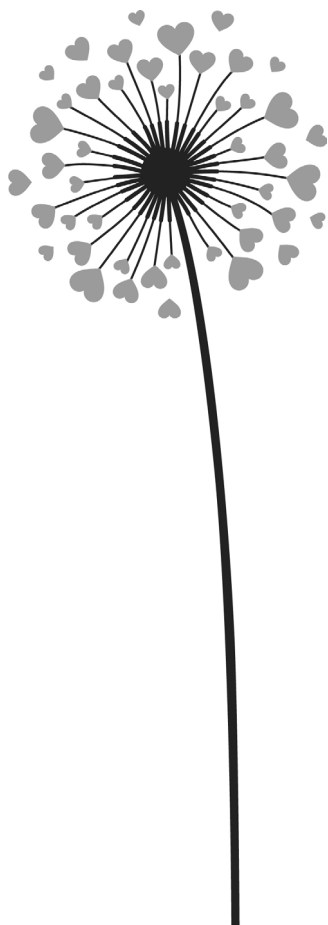


ИЗКУСТВОТО
ДА ОБИЧАШ СЕБЕ СИ



ИЗКУСТВОТО
ДА ОБИЧАШ СЕБЕ СИ

На всички вас

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
<i>Моето пробуждане</i>	17
<i>Прегръдките са интелигентни</i>	34
<i>Условна и безусловна любов</i>	39
<i>Изкуството да приемаш нещата каквито са</i>	45
<i>Конструктивно неподчинение</i>	51
<i>Изкуството да умееш да слушаш</i>	57
<i>Кой ръководи съществуването ти</i>	62
<i>Вътрешният учител</i>	66
<i>Обичай своята уникалност</i>	70
<i>Поеми дълбоко дъх</i>	73
<i>Подаръци, които не искаш</i>	80
<i>За да промениш реалността, промени себе си</i>	83
<i>Красотата, скрита в приемането</i>	86
<i>Подари си ново минало</i>	90
<i>Скритата сила на препятствията</i>	93

<i>Дванайсет минути, за да се променим</i>	96
<i>Емоционалната интелигентност</i>	101
<i>Да се научим да пускаме</i>	106
<i>Изкуството да използваме убежденията си</i>	110
<i>Почувствай се едно с всичко</i>	117
<i>Вълните на ума</i>	120
<i>Да коригираш с любов</i>	125
<i>По един дар за всеки живот</i>	130
<i>Енергията на любовта</i>	133
<i>Изкуството да прощаваме</i>	139
<i>Всеки край е и начало</i>	145
<i>Вътрешна съпротива</i>	147
ЕПИЛОГ	151
БЛАГОДАРНОСТИ	157

ПРЕДИСЛОВИЕ

Светът е един преди пандемия, и друг – след това. Книгата, която четеш, е написана в света отпреди. Преди на цялото човечество да бъде обявен шах от един микроскопичен вирус, преди локдауните, преди териториалните ограничения и социалната дистанция, преди маски, ръкавици и дезинфектанти.

Беше свят, в който пътувахме, без да си даваме сметка, в толкова претъпкани самолети, че трябваше да изпращат ръчните ни куфарчета в багажното отделение; в който ходехме на мачове и концерти, наблъскани едни върху други като сардели; в който при среща се здрависвахме с прегръдка и това беше най-естественото нещо на света. Само преди броени седмици. А вече онзи свят изглежда толкова далечен.

Всички се питаме дали някога ще се върне, дали и този вирус ще изчезне като всички предишни, дали ще преодолеем страха да се докосваме и да се доближаваме прекалено един до друг – страх, превърнал се в част от живота ни.

Все още се намирам на домашно заточение, докато чета корекциите на хартия, преди да предам книгата за печат, и установявам, че нещо започва да ми действа успокояващо, страница след страница. Откритието, че докато светът навън пропада в бездната на несигурност за бъдещето си, както никога досега, на тези страници цари спокойствие. Нищо не се е променило – текстът не изисква намеси, продукувани от ситуацията. Всичко, което съм написал за така нареченото от мен *изкуство да се обичаш*, е било валидно за предишния свят и – точно заради случващото се – ще бъде вероятно още по-валидно сега и в бъдеще.

Успокояващо е да преоткрия, че има неща като нуждата ни от любов, от приобщаване, от споделяне, която си остава същата и тогава, когато времената, обстоятелствата и злополучията се менят. Същото важи и за нашия могъщ вътрешен ресурс. Какъвто и катаклизъм да връхлети върху човешкия род, надеждата, смелостта, способността да се адаптираме, креативността и умението да превръщаме проблемите във възможности винаги ще бъдат най-силните ни оръжия и винаги ще ни подкрепят. А това ме изпълва с вяра и оптимизъм – именно разчитайки на заложеното неизменно в нас, ще се справим и този път.

Вероятно ще излезем от положението по-силни, решени да създадем един по-здрав, по-уравновесен и приветлив свят. Уверен съм, че не ваксините, серологичните тестове или техниките за проследяване ще ни спа-

сят. Преди да подходим към подобни решения, чието прилагане изисква време и проучване, има нещо много по-мощно и ефективно, което да направим веднага, без да чакаме нито минута повече, за да бъдем по-здрав и устойчиви: да вземем решение да се обичаме повече.

Не ни трябва да задействаме сложни процедури и да чакаме разрешения. Можем да го направим веднага, като разширим обсега на тази възможност и върху другите, а дори и върху средата, в която живеем – тя изпитва крайна нужда от подновено внимание и уважение от наша страна. Това е стъпката, от която ще се зародят новаторски идеи и решения, за да създадем най-после един по-добър свят.

В края на краищата, ако сме се оказали в беда, то е, защото през хилядолетията еволюция и прогрес да обичаме истински себе си, е било и си остава предизвикателство: трудно ни е да го приемем и да го превъзмогнем. Твърде дълго вече живеем в постоянно усилие и в условия на стрес, а за организма ни е непосилно да се справи с тях. Изложени сме на извънредно много стимули и дразнители, които се налага да обработваме и да овладяваме. Не следваме ритъма и нуждите на тялото си. Не отдаваме нужното внимание на своята емоционалност и не я подхранваме. Нехаем за духовното в нас, а там са всички неизменни ценности – няма материални блага или придобивки, достойни за сравнение с него.

Всичко това – и нищо друго, е причината да сме по-уязвими и неспособни да се защитим от нови заплахи, произлизащи от увредена екосистема с нарушено равновесие, поради факта, че присъствието ни на планетата се свежда до късогледо и егоистично поведение. Само възстановявайки принципите на хармонията и хомеостазата, позволили ни да живеем хилядолетия наред в една и съща биологична среда с милиарди вируси и бактерии – които успешно сме преборвали, когато са ставали патогенни, – можем още да се надяваме на устойчиво и сигурно бъдеще.

Благодарение на тази епохална трагедия може би ще разберем веднъж завинаги, че да обичаме себе си и средата, от която зависим, е вече напълно неотложно и необходимо, за да живеем в мир и хармония с цялата екосистема. Да уважаваме най-дълбоките нужди на организма си, както и тези на душата си – това ще бъде първото предписание за едно бъдеще, което само ние можем да мечтаем, да проектираме и да построим.

Вместо да се плашим от несигурността и непредвидимостта, в които живеем сега, трябва да ги посрещнем като възможност, като стимул за креативност и носители на визия за нови модели, изоставяйки, на първо място, състезателния модел от последните десетилетия и ориентирайки се към споделяне и сътрудничество.

Всичко това е възможно, зависи само от нас и е една от причините, които ме подтикнаха и вдъхновиха да

напиша тази нова книга. Надявам се поне някои от тези страници да допринесат и да те поведат към една нова осъзнатост за собствените ти способности да еволюираш с любов към себе си; да те подкрепят в новия ти подход към живота, към отношенията ти с другите и към бъдещето ти, с повишено внимание и благоразположение и към света, който те е приютил.

18 май 2020 г.

Приятно четене!

*Което е отвън, е и отвътре,
а което не е отвътре, не е никъде.
Излишно е да търсим по света
онова, което не успяваме да намерим в себе си.*

Т И Ц И А Н О Т Е Р Ц А Н И ,
О щ е е д н о з а в ъ р т а н е н а в ъ р т е л е ж к а т а