

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

<i>Синдромът на Хъкълбери Хрътката</i>	11
<i>Какво ти пречи да бъдеш щастлив</i>	23
<i>Ти не си риба</i>	26
<i>Пълно приемане на живота</i>	29
<i>Формиране в търсене на любов</i>	31
<i>Телефонната служба</i>	34
<i>Кое наричаме „реалност“</i>	37
<i>Щастието с главно Щ</i>	41
<i>Негативният ум</i>	45
<i>Нещата, които придават смисъл на живота, са нещата, които не можеш да купиш</i>	49
<i>Лесно е да си добре, когато нещата вървят добре</i>	50
<i>Духът от лампата</i>	52
<i>Нищо в природата не е отделно</i>	56
<i>Entanglement</i>	59
<i>Скритото щастие</i>	63
<i>Оплакването няма да промени положението ти</i>	65
<i>Ако наистина искаш да спасиш света</i>	69
<i>Някога си се усмихвал четиристотин пъти на ден</i>	70
<i>Искаш да промениш живота си ли?</i>	74
<i>Ти вече си всичко</i>	76

<i>Ти си това, което изпитваш</i>	80
<i>Екология на думите</i>	83
<i>Ние сме от същата материя, от която са направени сънищата</i>	87
<i>Домът, в който се раждаме</i>	90
<i>Смисълът на негативните събития</i>	94
<i>Три прости условия, за да сме щастливи</i>	97
<i>Мирът в сърцето</i>	101
<i>Защо се разболяваме и как да си помогнем, за да оздравеем</i>	103
<i>Доброто има една допълнителна скорост</i>	107
<i>Стремежът към контрол</i>	111
<i>Да се родиш наистина</i>	116
<i>Лъжицата с прекалено дълга дръжка</i>	119
<i>Промени онова, което не харесваш</i>	121
<i>Духовният закон за взаимността</i>	124
<i>Лъжите ги ражда страхът</i>	127
<i>Отмъстителите и репаратори</i>	129
<i>Ти не си твоето име</i>	133
<i>Не се страхувай</i>	136
<i>Поеми отново командването</i>	137
<i>Вечерна молитва (или утринна, ако предпочиташ)</i>	140
<i>Промени филма на живота си. Събуди се.</i>	142
<i>Етилог</i>	144
БЛАГОДАРНОСТИ	147

ПРЕДИСЛОВИЕ

Синдромът на Хъкълбери Хрътката

Онези от вас, които още не знаят какво представлява синдромът на Хъкълбери Хрътката, съветвам да не търсят обяснението в Уикипедия или в най-актуалния наричник по психология. Няма да намерите нищо по въпроса, макар че този синдром е много разпространен сред човешките същества, независимо от техния пол, раса, географски произход, възраст, социално-икономически статут или религия.

Самият аз след десетилетия клинични проучвания, психоложки наблюдения и различни специализации като терапевт никога не съм попадал дори на следа от описание на нито един от симптомите му. При положение че този синдром рано или късно засяга всеки от нас...

Открих го случайно и веднага разпознах симптомите у мен самия и у много мои познати. Дефиницията обаче дължим на един от най-тежко болните, които съм срещал, „нулевия пациент“, както обикновено се определя първият субект, у когото се откриват началните прояви на една пандемия.

Въпросният човек е Роберта – жената, която най-много обичам на света, извор на вдъхновение за почти всичко, което съм открил, още от деня, в който се срещнахме.

Една от характерните черти на това създание е невъзможността да запази само за себе си някое интересно откритие, миг на радост, полъх на щастие или проблясък красота. Нуждата ѝ от споделяне е неизбежна, импулсивна и определено патологична.

Деца та ни го знаят добре. На масата, опита ли някое вкусно ястие, Роберта веднага е готова да напъха вилка в устата ти, за да изпиташ и ти същото, което изпитва тя. Ако вечер в леглото ни всеки се зачете в книгата си, готов съм да се обзаложа, че само след броени минути ще ми повтори на глас току-що прочетено изречение, което ѝ е харесало. И няма начин да я накарам да разбере, че и аз, като нея, съм съсредоточен в книгата си, защото няма да миряса, докато не изслушам какво я е накарало да се размее, да се разплаче, да се замисли или знам ли още какво. За нея всяко откритие има смисъл само ако е споделено с някого, все едно случката, макар и преживяна в първо лице, едва тогава става реална.

Именно от един детски спомен на жена ми се роди дефиницията на *синдрома на компулсивното споделяне*.

Когато бяхме малки (за жалост в миналия век), по телевизията имаше предаване, което всички деца от нашето поколение помнят: казваше се *Телевизията на децата* и запълваше частично следобеда на оскъдната

тогавашна национална телевизионна програма – нещо като сбор от филмчета, анимация, игри и други програми, предназначени за деца.

Едно от анимационните филмчета беше на американските аниматори Хана и Барбера: *Хъкълбери Хрътката*. Хъкълбери беше името на симпатичното куче в главната роля, което въпреки безкрайните перипетии си оставаше неоправим оптимист.

Филмчето започваше с песен, която героите пееха в един глас: *Ние всички сме тук...*, с което привикваха малките зрители пред екрана, и продължаваше неизбежно с: *...и всички заедно ще гледаме „Хъкълбери Хрътката-таааа“*.

Било любимото предаване на Роберта, което за него на света не пропускаше. Но онова *всички заедно* поставяло условия по отношение на предстоящото забавление. Затова, ако братчетата ѝ не били до нея, маката Роберта се откъсвала от екрана, за да отиде да ги потърси: тя не пожела да си помисли, че в този момент няма да бъдат *всички заедно* пред телевизора, за да се радват на предаването. Присъствието на останалите, което да направи краткия миг на радост споделен, било за жена му главното условие, за да се насладят истински на това парченце щастие.

Оттук и моето шеговито определение за синдрома на Хъкълбери Хрътката, за нея и за всички, които не могат да не споделят щастие то си.

Е, да си призная, понеже прекарвам времето си с такъв тежкоболен, синдромът взе че зарази и мен! До степен, че – макар да съм превърнал писането в своя професия, преди подобно нещо нямаше и през ум да ми мине: да напиша книга, в която да говоря за щастието, с цел да споделя с възможно най-голям брой хора мълчаливата дейност, която развивам, успоредно с тази на сценарист и режисьор. Едно дълго пътешествие, съставено от проучвания, срещи, четива, преживявания и познанства – някои от тях много стари, често по странични и неотгъпкани пътища и пътеки, което ми позволи да открия извънредно много интересни и полезни неща по темата.

От друга страна, кой не иска да бъде щастлив? И кой не желае същото за хората, които обича? Кой от нас поне веднъж в живота си не е познал – макар и един-единичък – миг щастие?

Не мисля, че на света има дори едно-единствено човешко същество, което, макар и в най-презряното и окаяно положение, да не е изпитало поне веднъж миг щастие.

Може би прекарвайки остатъка от живота си в опит да съхрани спомена и носталгията по него. Защото щастието се появява, съблазнява ни, стъписва ни и после си отива.

По тази причина се опитваме да го уловим, като правим снимки и селфита и заснемаме филмчета по всеки празничен повод, за да споделим всичко в социални-

те мрежи с приятели, роднини и близки. Това, разбира се, е преходно щастие, върху което нямаме особена възможност за контрол. Толкова е рядко понякога, че ни се струва само химера, по-дълъг или по-кратък интервал между два момента на *не-щастие*.

В следващите страници обаче ще говорим за едно възможно и трайно щастие. Една предпоставка за повече свобода и емоционална стабилност, за вътрешен мир и за пълно взаимопроникване с Вселената, на която принадлежим. Ще го направим, като заедно изследваме онези невидими и често подмолни начини, по които ние самите, и никой друг, си усложняваме живота и се отдалечаваме от естественото състояние на задоволство и радост от всичко, което изпълва живота ни и го прави уникален.

Утопия ли е? Лично аз живея в подобно състояние от известно време, така че не мисля. Който ме познава или следи отдавна изявите ми в социалните мрежи, знае, че е така. Пък и не бих могъл да пиша за нещо, което не познавам и не съм преживял лично.

Ето защо, буквално обсебен от синдрома на Хъкълберта Хрътката, не мога да се сдържа да не споделя резултата от моите открития и експерименти с онези, които са готови за необратима лична еволюция, за разширяване на познанието си за реалността, за навлизане в едно ново състояние на съзнанието и нова осъзнатост.

Във всяка от главите на тази книга има скрити лампички, готови да се включат за всеки от вас и да осве-

път мястото, често на ментално ниво, на което се намирате в дадения момент. Преоткриване на ориентира и преосмисляне на визията ще бъдат идеалните предпоставки, които ще ви позволят да си представите нови пътища и да запланивате нови пътешествия в своето съществуване.

Но при едно условие: няма да съм този, който ще свърши всичко вместо вас. Като някой, изследвал непознатата територия, мога да ви дам указания относно мястото и дори карта. Но пътуването можете да предприемете само вие в първо лице.

Търсенето на щастието изисква труд и постоянство, точно както при всяка друга дисциплина. Изисква се воля, решимост, понякога и лишения. Но всичко се опира на мотивацията и яснотата на вашите цели. Не мислите ли, че си струва да предприемете предизвикателството?

Тогава, ако възможността да сте щастливи в този живот не ви плаши, не ви скандализира и не противоречи на религията ви, първата стъпка е да вземете решение, тук и сега. Ще трябва да сключите нещо като договор със самите себе си и да разберете, че нищо на този свят не може да се постигне без личното ни участие.

Ако пък думата *щастие* прекалено много ви плаши, можете да я замените с нещо по-неангажиращо, като *добруване, ведрост, мир, хармония, равновесие*. Не са точно синоними, но определено са подстъпи, с които да пробвате. Защото, повярвайте, единственото ис-

тинско усилие в това начинание е да изоставим малкото си убежище, изградено от оправдания и недоверие, и да преодолеем всички негативни и самоограничаващи убеждения, превърнали се в огради, зад които, без да се усетим, сме станали пленници.

Ако е така или пък ако понякога ви се случва да е така, то е само защото липсата на щастие разполага с много съюзници. Най-страшният се определя в древните индийски текстове като *малкият ум*: онова гласче в главата ни, което не престава да ни говори, да съди, да критикува и да обезсмисля всяко нещо, което преживеем, или това, което си помислим за живота си; гласчето често има отрицателно мнение за всичко – за нас, за другите, за заобикалящата ни действителност.

Ето например, възможно е вече да ви казва: *Хайде моля ви се! Ако щастие* *беше възможно, защо тогава се намираме в свят, който сякаш се захранва от тъга, беда, депресии, усилия, разбити илюзии?* И още: *А какво да кажем за всички нещастия, които се случват, за всички проблеми и конфликти по света?* И накрая: *И даже да сме щастливи, как да се помирим с чуждото нещастие?*

Когато разсъждавате по този начин, няма съмнение, че нещата действително стават трудни, да не кажем невъзможни. При това положение печели *малкият ум* и той се налага над правото ни да търсим по-добри условия, над креативността, над способността ни да променяме нещата. За да се убедите, че това е възможно

но и винаги е било, достатъчно е да помислите за историята и дългия път на човечеството на тази планета. Човекът разполага с чудодейни и неизмерими възможности да превъзмогне всеки вътрешен или външен детерминизъм.

И ако – независимо от настоящите ни убеждения – ще си говорим за щастие, трябва да прибегнем до ресурси, които дори не съзнаваме, че притежаваме, и да разберем, че вътре в нас съществуват нематериални, трансцендентни и духовни измерения, в сравнение с които всякакви препятствия и закони на детерминизма са лишени от стойност и власт.

Ако преди само малко повече от век някой беше казал, че един ден човекът ще полети като птиците, щяха да го сметнат за луд или за мечтател. А ето че днес човекът не се задоволява с това да лети: отдавна е стъпил на Луната и сега мечтае в бъдеще да живее някъде другаде из тази необятна Вселена.

Баща ми, за когото ще стане дума по-нататък, когато е искал да се обади на някого в друг град, е трябвало да отиде в телефонната служба, да връчи на телефонистката желания номер и да седне търпеливо да чака, докато тя не извика името му и не му посочи в коя кабина да проведе разговора. Чудя се какво ли щеше да си помисли тогава, ако му бях казал, че един ден всички, включително и синът му, ще имат в джоба си апаратче, с помощта на което да се свързват на мига с целия свят, и то не само за да говорят, но и да изпращат съ-

общения, снимки, филмчета, музика и всякакви други данни.

Именно затова, макар и да е вярно, че всичко, което ни заобикаля, е в състояние да предизвика както надежда, така и неверие, ми се иска да мисля, че човечеството един ден ще може наистина да бъде щастливо и благодарение на квантов скок да намери решения на проблеми, които днес изглеждат непреодолими, и ще престане да се състезава за всяко нещо, ще намери изход от многото допуснати грешки и ще постигне мирно съжителство и хармонично и устойчиво разпределение на наличните природни ресурси.

Някой е казал, че нещастните хора не само вредят на себе си, но и в крайна сметка създават проблеми на другите и на всичко, което ги заобикаля. Друг дори се позовава на неприкосновеното право да бъдем нещастни. Уважавам всеки избор и гледна точка, но се съмнявам, че такъв избор е резултат от истинска свобода на действие. В моята работа на терапевт ежедневно правя всичко възможно, за да помагам на хора, попаднали в плен на нещастен период от живота, стремя се да споделя полезни знания и да напътствам откриването на непознати и невидими вътрешни запаси, в които вярвам на първо място самият аз.

Да се изкорени състоянието, при което се чувстваме нещастни, е решаващо, за да се промени съдбата на тази планета, не по-малко от това да победим смър-

моносните вируси, да възстановим мира между нациите, да създадем система на устойчиво икономическо развитие.

В личен план също има безброй научни изследвания, които сочат как хора, изпитващи вяра и оптимизъм, решават обичайни проблеми по-бързо и по-добре от обезверените, циничните и песимистите. Щастливите хора имат и по-добре функционираща имунна система, влияят се по-добре при лечение и много по-рядко боледуват в сравнение с нещастните.

Ние сме способни да реагираме по диаметрално противоположен начин на едно и също явление, така че не ни остава друго освен да тръгнем от самите себе си, като се опитаме да променим възприятието си за реалността към по-полезно, функционално и позитивно.

Да се да се прочете или напише книга, със сигурност няма да е достатъчно, но все пак е някакво начало и представлява един от начините да го постигнем.

Да разчитаме на бързото разпространение на синдрома на Хъкълбери Хрътката по цялата земя.

А. С.