

Съдържание

Въведение	9
Кои са сензитивните хора?	14
Как да четете книгата	20
Трите периода в живота	23
Упражнения	32
Някои от фините тела	43
Етерното тяло	44
Упражнения	48
Емоционалното тяло	65
Упражнения	74
Менталното тяло	87
Упражнения	98
Принципи на упражненията	117
Не усложнявай нещата, човече	117
Всяка практика трябва да стане перманентна	118
Принципът на резонанса	119
Цикли на енергийния потенциал	121
Нулеви очаквания и нови начала	124
Принципът на вниманието	124
Упражнения	136
Управление на енергията	149
Упражнения	155
Алфа-вълни	166
Упражнения	172
Енергийни пречиствания	185
Послеслов	196
Списък на упражненията	201
Използвана литература	203

ВЪВЕДЕНИЕ

Днес сред нас има много свръхсензитивни хора (ССХ). Мнозина са получили позволение да се преродят в този период на трансформация за планетата Земя. И така ние, решилите да дойдем тук сега, сме развити души – сензитивни. Не всички развити души са сензитивни, но на получилите този инструмент той всъщност е бил поверен. И щяхме да се чувстваме добре, ако живеехме в балансирано общество, но западното общество ни кара да страдаме. Като казвам *западно общество*, нямам предвид къде живеем, а по-скоро как живеем (какви са ритъмът и навиците ни; може да сме в Тибет или Непал и да водим *западен* начин на живот).

Има много книги, посветени на духовното развитие, практики и теория, но повечето – макар и да обхващат госта от темите за здравословния начин на живот, енергийните практики и медитация – не засягат пряко проблемите (а където има проблем, има и възможност), с които сензитивните хора се сблъскват във всекидневието си. Много малко книги обясняват логиката и структурата на – както и причината за – сензитивността, да не говорим за ползите от нея от духовна гледна точка.

Честно казано, никога не съм попадал на книга, която се занимава с темата за сензитивните хора, написана от позицията на балансирания човек. Повечето като че ли са дело на хо-

ра, чието възприятие и мислене е доминирано от лявото мозъчно полукуло и съответно е небалансирано. Дисбалансът, доминацията на лявото полукуло в живота ни, е фундаменталната причина за страданието на сензитивните. Хората като мен, които са автори и учители и биха искали да са полезни за другите, могат да помогнат на някого само да достигне собственото им ниво, но не и повече.

Сензитивността е сложно нещо и изисква комплексен подход. Комплексен в смисъл, че обхваща много аспекти на живота. Но от друга гледна точка всичко е просто.

Нашата реалност е многомерна и ние сме многомерни същества. Но се опитваме да решаваме проблемите чрез линейно мислене, с други думи – само с помощта на лявото мозъчно полукуло. Това означава, че се мъчим да решим проблемите в границите на и чрез начина на мислене, който ги е създал. Обществото ни не се стреми да реши проблемите, а да елиминира симптомите, така че субектът да е удобен за обществото и продуктивен за икономиката.

Пример за това е начинът, по който възприемаме и се справяме с емоциите, ума, съзнанието и подсъзнанието. Възприемаме ги като физиологични феномени и се опитваме да ги *тренираме* по същия начин. Не ги удостоверяваме с правилно обучение или отношение и не се опитваме да ги балансираме. Изобщо не ги разбираме, така че как бихме могли да ги балансираме?

Свърхсензитивността, сензитивността и емпатията наистина оказват голямо въздействие върху физическото тяло; но тъй като идват от енергийните ни тела, а не от физическото тяло, към тях трябва да се подхожда от тази позиция. Сензитивността е талант или инструмент, който душата ни приема, преди да се въплъти, но този инструмент е толкова силен, че го разбираме като част от природата или характера на човека. Той не може да бъде отнет, но може да бъ-

де коригиран и контролиран. Целта на инструмента, който наричаме *сензитивност*, е да приема огромни количества информация на фино ниво. Той е дар, ако знаем как да го използваме, и болезнено проклятие, ако не знаем.



В настоящата книга ще намерите причините и обясненията за сензитивността си и практически решения, чрез които да я превърнете от бремене в благословия. Простата истина е: колкото по-голям е потенциалът за страдание, толкова по-голям е и потенциалът за процъфтяване и щастие.

Западният читател е свикнал да получава много информация и обяснения от книгите (това е логичен подход на лявото мозъчно полукуло). Ние вярваме, че ако прочетем за трансформацията, ще я преживеем. Но твърде изобилната информация без практика всъщност е по-вредна, отколкото полезна. Лявата страна на мозъка – всъщност целият мозък – е само един от начините, по които получаваме и анализираме информацията. Свърхангажираността на мозъка, особено на лявата му страна, носи на сензитивните хора много стрес, дискомфорт и страдание.

Книгата включва информация, обяснения и практики. Една от целите ѝ е да пренасочи вниманието ви от лявата страна на мозъка към балансирана дейност на целия мозък, както и към другите сетива. Предназначението на упражненията е да ви помогне да развиете и балансираате онова, което вече имате, като те са замислени така, че да отразяват фината ви структура. Трябва да се научите да правите нещата, изхождайки от перспективите, с които разполагате, сензитивността си и откъдето това, и стъпка по стъпка да намалявате доминацията на лявото полукуло.

Написал съм книгата от собствената си позиция: тази на сензитивен човек, балансиран и със силна интуиция. Преди време и аз изпитвах същото страдание и дисбаланс, стараяйки се да се впиша в обществото и да имитирам поведението му.

Настоящата книга съдържа цялата информация, която се надявам, че ще ви помогне. Като цяло я писах за читател, който е поел или се готви да поеме по духовната пътека; но упражненията са за всички – всеки може да ги включи във всекидневното си. Така че, ако не харесвате или не сте съгласни с някои части, ако написаното не ви докосва или интересува, или дори ако някои от думите ми ви се струват абсурдни, чувствайте се свободни да пропуснете тези части – стига да продължите да правите упражненията. Не забравяйте, че постигаме разбиране и знание чрез опита, а не чрез теорията. Упражненията в тази книга са опит и те ще ви научат на нещо както за своята природа, така и за вашата. Може да не харесате всички упражнения, да не смятате, че са съвместими с вас или да не виждате особени резултати, но въпреки това ви съветвам да ги правите всичките. Първата причина да правим упражненията е заради въздействието им върху нас; но опитът, който тропаме, като ги правим, също е ценен и важен. Бих искал да се постараете да намерите начин да продължите да изпълнявате и да успявате с упражненията, които дават относително по-малки резултати. Всичко това е част от себепознанието.

Книгата е структурирана по начин, който отразява вътрешния баланс на човека, вместо да е творение изцяло на лявото мозъчно полукълбо. В нея има много сърце, доброжелателност и любов. Четете от сърцето си, разбирайте с интуицията си и си дайте време.

Кое то не разбирате, оставете за по-нататък. Съзнателно споменавам много неща без обяснение, тъй като те са раз-

гледани подробно на подходящото място в книгата. Просто продължавайте да четете, следвайте инструкциите и ще откриете онова, което търсите.

Забележка: Думата *сърце* ще се появява на много места в книгата – понякога като идея за проявлението на душата, друг път като обозначение на енергийния еквивалент на сърцето или пък на физическия орган.



Освен всичко друго настоящата книга ще ви помогне да научите различни неща: как най-общо работят фините тела и каква е структурата им; как да коригирате сензитивността си; как да се пазите; как да отворите и балансираме някои от чакрите; как да функционирате в *алфа-царството*; как да се свържете с божествения си първоизточник, как да медитирате, как да балансираме непосредствените аспекти на съществуването си (до които съзнанието ви вече е достигнало); за логиката в основата на някои езотерични практики; за подсъзнанието и как да общувате с него; за изчистването на страховете (и на другия боклук, от който нямате нужда) и контролирането на енергиите; за кармата; за вътрешния мир, себеуважението, любовта, щастието, емоциите и енергиите; как да вярвате на сетивата си, а не на логиката – и (разбира се) още много...

Желая ви приятно четене и ползотворно пътуване.

~ Кои са сензитивните хора?

Всъщност на свръхсензитивните хора няма нужда някой да им казва *кои са сензитивните*. На тях не са им необходими чужди дефиниции (казвам *на тях*, но имам предвид *на нас*). Ние просто знаем, че усещаме твърде много от заобикалящото ни, от хората край нас, от чуждите емоции, от настоящето и миналото... и не можем да подредим цялата тази информация. Тя остава отпечатъците си върху нас – понякога за дълго; а твърде многото отпечатъци замъгляват собствената ни природа. Те наподобяват впечатления и ние действаме в съгласие с тях.

Ние, сензитивните, усещаме твърде много – от онова вътре и извън нас. Ние сме емпати. Странна способност, привидно безполезна в западното общество, но всъщност полезна за нас: тя е много важен инструмент. Също така вярвам, че интуицията и сензитивността са бъдещето и някой ден ще са задължително изискване за определени професии.

Единственият начин да проумеее защо този инструмент е толкова важен за вас, е да се учите от живота с него. Живейте с него, когато е балансиран и когато вие сте в баланс и той е от полза за собствената ви пътека и за заобикалящите ви хора. След като се научите да го използвате, няма да смятате, че има толкова нещо като *прекалена чувствителност*. Затова е важно първо да го опознаете и да се научите да го балансирате.

Хората в западното общество се ръководят от лявото мозъчно полукуло. То анализира, изчислява, разглобява и сглобява. То е линейно и ограничено. Симптомите, когато сме небалансирани и когато животът ни е предимно такъв, са преизпълненост с негативни емоции, вманиачаване по различни неща и ненужно задушаване.

Кои хора смятаме за умни в такова общество? Физиците, лекарите, математиците, адвокатите, инженерите, софтуерните разработчици, накратко – мислещите с лявото полукуло. Повечето съществуващи програми за развиване на мозъка и IQ са насочени към лявото полукуло на мозъка.

Кой управлява обществото ни? Провежда изследвания и пише академични доклади? Казва ни от телевизионния екран, че са направили ново изследване, което доказва едн-какво си? Казва ни от какво трябва да се страхуваме и защо. Това *защо* е много важно. То кара хората с рационално (и само рационално) мислене да приемат всичко, което им *продават* от телевизионния екран. Управляват ни хора, чиито мозъци са в дисбаланс. Така виждат света и така ни ръководят. Такава е структурата на обществото ни, управлението и архитектурата ни (повечето ни сгради са квадратни и без заоблени елементи). Така анализираме и разбираме света. И така *учим* децата си да живеят.

Училището, особено в миналото, макар че нещата се променят, е насочено главно към лявото мозъчно полукуло, разнищването на идеи и оформянето им – към процеса на разбиране с лявото полукуло.

Небалансираните хора лесно биват управлявани и манипулирани. Те приемат всичко, което звучи достоверно, рационално или логично (логично, за разлика от истинно, означава способно да се аргументира с вътрешен интегритет). Небалансираните хора лесно се влияят от негативните си емоции

(в този контекст негативни означава емоции, свързани с оцеляването и с долните три чакри). Причината е, че лявото мозъчно полукуло трябва да осигури решение, да бъде един от компонентите на цялото, а не да бъде възприемано като цялото. То се ръководи от емоциите, обикновено негативни, защото негативните емоции са проблем и мозъкът търси решения. Принципно то прекалява в търсенето на решение и така първоначалната му мотивация (негативните емоции, задвижили мозъчната дейност) става хронична. Мозъкът ще продължи да търси по-добро решение поради факта, че негативната емоция, задвижила дейността, така и не е изчезнала. Вместо това негативната емоция се превръща във втора природа.

Лявото мозъчно полукуло действа като пералня, която пере едни и същи грехи отново и отново. Постоянно решавайки екзистенциални проблеми (режим на оцеляване), обмисляйки едни и същи данни отново и отново, лявото мозъчно полукуло ни кара да вярваме, че сме в режим на оцеляване, и така енергийните ни ресурси не могат да бъдат насочени към вътрешното щастие, още по-малко пък към духовното израстване. От мига, в който енергиите ни бъдат впримчени от лявото мозъчно полукуло с помощта на негативните емоции като гориво, енергията от долните чакри не може да се издигне по-нагоре от третата чакра. Тази фаза е вредна за всеки, да не говорим за сензитивните хора. Ако искате духовно развитие, няма да го постигнете, без да решите този проблем.

При сензитивния човек направляваният от лявото полукуло живот прави ситуацията още по-лоша. Тя е в разрез с природата на баланса, който сензитивните трябва да поддържат, и сензитивността им към чувствата и емоциите на другите ги превръща в лесна *мишена*. Трудно е да се справяме не само със собствените си свързани с оцеляването емо-

ции (прекомерно раздути от лявото мозъчно полукълбо), но и с всички близки хора. Помислете за миг за някой познат – член на семейството ви, дете, интимен партньор, приятел; за някого, с когото живеете или виждате всеки ден на работа. Усещате ли го? Чувството, което се появи във вас, докато четяхте последните няколко реда? Когато си помислите за хора, които са ви нанесли някаква травма, дори и малка, споменът възниква в съзнанието ви като отражение на травмата.

Сензитивните хора си *припомнят* чувството за енергиите на другите; така те си спомнят усещането за човека с неприятните енергии само като си помислят за него. Тези хора биват асоциирани с травмата или неприятното събитие. Ето коя е негативната страна на това да си (небалансиран) сензитивен човек.

Проблемът е, че от мига, в който изпитате негативните емоции, няма връщане назад. Или изчаквате достатъчно дълго нещата да се уталожат, или полагате огромно усилие да убедите себе си, че няма от какво да се страхувате и за какво да се притеснявате. Много е трудно да се отървеш от негативна емоция (казвам *емоция* за улеснение; тук спадат и някои мисли).

Добрата новина е, че все пак е възможно – и всъщност доста лесно, ако знаете как.

Негативните емоции са много заразни особено когато сте сензитивни – тогава сте свръхуязвими. След като влезете в досег със света на негативните емоции и мисли на близките си хора – все едно дали по собствен избор, или по неволя, се претоварвате и се затваряте, бягате или търсите място, където да се чувствате в безопасност. Обикновено това са местата, където сензитивността ви вече не е обострена. Когато около нас няма хора, чувствата са по-малко. Когато сме сами, сме по-спокойни, тъй като няма кого да усещаме.

Сензитивността ни е по-притъпена и в други състояния, както при употребата на алкохол или наркотици. Те временно *изключват* сензитивността, но не и други неща като енергийните отпечатъци или незащитеното алфа състояние (за което ще говорим по-нататък).

Тези състояния на седация не решават проблема. Седативните средства не ви предпазват от енергиите и емоциите на външния свят, а само ви вкарват в несензитивен режим. Преставате да чувствате, но процесите продължават. Още по-вредният аспект на седативните средства (като марихуаната) е, че задълбочават режима на медитативния транс. Този режим прави сензитивните и медитиращите много уязвими – мозъкът е в състояние на алфа-вълни и ние сме по-възприемчиви и отворени за други видове информация и (в известна степен) за подсъзнанието си. Сензитивните хора вече са (през повечето време) поне донякъде в алфа-състояние и са много податливи за него. Поради тази причина усещаме толкова интензивно целия спектър на заобикалящите ни чувства и енергии.

Ако използваме седативните средства по незащитен начин, дебел пласт *тъмни* енергии покрива всичките ни сетива (включително голяма част от съзнаването), за да не ни позволи да усещаме външния свят и индивидите в него. Този дебел пласт е между етерното ни тяло и другите тела и в крайна сметка намалява сензитивността ни. Но енергийният поток също бива намален. От този момент нататък енергията ни не може да достигне телата ни и това би предизвикало болест в бъдеще.

Детството може да е време на благоденствие за някои от сензитивните, но дойде ли пубертетът, губим вътрешната връзка със себе си и светът ни обръща гръб. Случва се на всеки. Когато станем тийнейджъри, се пробуждаме за нова реал-

ност и започваме да се търсим поради вътрешната откъснатост. Някои сензитивни хора се заляват да търсят отвътре връзката, която са имали преди, ала напразно. По-късно обикновено се опитваме да намерим отговорите навън. Но колкото по-нататък отиваме, толкова по-малко отговори получаваме. И някои от нас никога не ги откриват.

Вселената обслужва една цел: духовното израстване. Планетата ни е школа за овладяване (наред с другите неща) на емоциите и мислите във физическото тяло. На Земята има три вида хора от гледна точка на мотивацията им: бягащи от болката (болката е нещо ЛОШО), преследващи удоволствието (удоволствието е нещо ХУБАВО) и търсещи истината или духовното израстване (няма хубаво или лошо; всичко обслужва духовната еволюция, лична и колективна). С изключение на последния вид (търсещите истината) имаме три основни епизода в живота: детство, карма и посткарма (много е индивидуално и е различно при отделните хора, но за по-лесно предпочитам да го възприемам и представям така). Първите два вида могат да останат в етапа на кармата цял живот, плащайки и трупайки карма. Дори след като са приключили периода на кармата, те невинаги успяват да се съвземат и да изчистят последиците от този период.