Писмо I. Приключението започва

(Седмица II)

Това първо писмо разказва за пристигането на Питър в затвора и излага неговата оценка на ситуацията. Той бързо открива две области, върху които може да се съсредоточи и да допринесе с нещо стойностно. Създава план за подобряване на затворническата система, която е в криза. През първата седмица тримата му съкилийници изясняват и решават различни свои проблеми с негова помощ.

Питър описва инструментите, които използва, за да се справи с психическите и емоционални предизвикателства, и ги структурира в учебна програма за читателите. Запознава ни с много полезен похват, разграничаващ различни нива на съзнанието и осигуряващ нужния контекст за голяма част от работата му. Писмото завършва с ефективно упражнение за неутрализиране на отрицателните емоции и с обяснение защо Питър е истински благодарен, че е попаднал в затвора.

Мое скъпо и удивително семейство, ученици и приятели,

Пиша ви от „Пентънвил“ – един от най-суровите и изпълнени с насилие затвори във Великобритания. Мястото буквално е идеално за това, което съм планирал. Съжалявам, че са нужни няколко дни, за да може писмото да стигне до вас. Първата седмица ми бе нужна да се пренастроя и да вкарам нещата в ред. Преди да започнем, нека ви уверя, че се чувствам невероятно. Никога не съм бил по-добре и обстоятелствата се нареждат перфектно. Имам толкова много за разказване!

Попадането ми в затвора беше напълно неочаквано и стана факт, въпреки малката вероятност. Ето защо смятам, че няма как да не е част от плана на по-висш разум, на когото напълно се доверявам.

Не е трудно да разберем защо – мисията ми отдавна е ясно и публично заявена: да допринасям за издигане на глобално-

то съзнание на човечеството по начин, който да донесе трайна промяна. Това се отнася с особена сила за хората на дъното на социалната стълбица. Е, май разбрах, че трябва да внимавам какво си пожелавам! Сериозно – често се удивлявам как обстоятелствата във външния свят се нареждат в съответствие с това, което искаме (било то добро или лошо!). Макар че в този случай наистина свалям шапка пред Живота... Помислете само: как успя да ме вкара в затвора, без изобщо да бъда обвинен в престъпление, и да ме изведе оттам, без да имам криминално досие? Какъв гений! Чувствам се като Силвестър Сталоун във филма „Невъзможно бягство" с тази разлика, че вместо да тествам сигурността на затвора, съм тук като *таен агент на положителната промяна*. Престоят ми дава уникален шанс, който се случва веднъж: да ви отворя вратата към моя свят, докато приключението се развива пред нас. Ще мога да ви демонстрирам на живо как реалността ме подлага на тест – или с други думи, ще сте свидетели на моето дипломиране[2].

Какво дипломиране имам предвид? Това са неочаквани стечения на обстоятелствата и обрати в реката на живота, които възникват по целия ни път, замаскирани като трудности и несгоди. Две от ролите им са ключови. Първата е да ни дадат възможност да растем – да научим нещо, което трябва, или да чуем послание, което досега сме игнорирали. Втората е да тестваме можем ли да го приложим на практика, или просто сме наизустили информацията, без да я разбираме. От интелектуалното ни възприятие какви трябва да бъдем до способността ни наистина да сме такива, се простира цял океан, особено в моментите, когато сме подложени на стрес. Дипломирането е изпит за нас и ни напомня за правило номер едно, което отличава хората на думите от хората на делата. И то, приятели, е следното:

Теоретичните познания не могат да покрият цената за достъп до по-високите етапи на израстване или осъзнатост.

Ще го кажа отново. *Теоретичните познания не могат*

2. В работата си Питър Сейдж често използва термина graduation event като метафора. Житейска трудност –> преодоляване = дипломиране. – Б.ред.

да покрият цената за достъп до по-високите етапи на израстване или осъзнатост. Предлагам ви да си татуирате тази фраза, за да сте готови за момента, в който изникне следващият неочакван завой в реката на живота ви.

За мен попадането в затвора без съмнение е церемония по дипломиране от типа, описан по-горе. Тя ще е съпътствана от много уроци, които съм сигурен, че все още трябва да изучавам и които ще възникват в течение на престоя ми. Ето защо специално ви каня да се присъедините към мен и да изминем този път заедно, докато споделям своя опит и наблюдавам случващото се. Ще се стремя да анализирам и описвам ясно инструментите, които използвам, за да се пренастроя, адаптирам и справя. Надявам се, че в различни аспекти те ще ви бъдат не по-малко полезни, отколкото на самия мен. И разбира се, че като се учите от случаите и дейността ми тук, ще видите колко реално е всичко.

Да започваме! В началото ще направя общ преглед на първата седмица, след което ще преминем към някои основни уроци и прозрения...

Слизайки по стълбите на път към килиите след съдебното дело, за първи път забелязах колко ниско бе нивото на енергията около мен. Не беше кой знае колко изненадващо, но тъй като самият аз се радвах на приповдигнато настроение, реших да проверя дали мога да накарам целия персонал да се усмихне. Не ми отне много време да го постигна. Макар че тези хора бяха свикнали да работят с гневни и недоволстващи престъпници, дълбоко в себе си искаха да могат да се усмихнат и ободрят. Тази ситуация е чудесен пример за склонността ни да съдим хората въз основа на тяхното отношение. Щом го определим, обикновено го отразяваме, отвръщайки им със същото. Така още повече влошаваме атмосферата, но хвърляме *вината върху тях*. Предизвикателството в такива случаи е да не отразим към тях това, за което ги съдим. За целта е добре да си напомним, че ако внесем неутралност в нещо, ние го неутрализираме. А ако внесем енергия в нещо, ние го енергизираме. Забравим ли ги, тези съвсем базови познания ще ни струват скъпо.

След това ми казаха, че адвокатът ми е в съседното помещение и ме чака. Влязох, готов да възкликна: „Олеле, нали не са осъдили и теб?“, но вместо това видях Файез, моя главен изпълнителен директор. Добрал се дотук, представяйки се за мой адвокат. Едва не се изсмях на глас. Взел визитната картичка на адвоката ми в съда и я използвал, за да се легитимира. Този човек направо ме разби! Уверих го, че съм добре и няма защо да се безпокои, макар да бях загрижен за годеницата ми – Теа. Повече ми тежеше да я видя как ридае, когато съдията ме отпрати, отколкото да чуя присъдата.

След като хубаво си поговорихме, на вратата се почука. Настъпваше моментът да ме отведат в „Пентънвил“ – 200-годишен викториански затвор с репутация на един от най-непоносимите във Великобритания. По пътя натам се случи нещо странно. Все още подсмихвайки се на стореното от Файез, се бях загледал през прозореца и вниманието ми се насочи към улицата, по която минавахме. Беше пуста и осеяна със счупени бутилки, боклуци и вехтории на бездомници. Нещо ми напомни за интервюто на Опра с д-р Дейвид Хокинс, автор на една от любимите ми книги – „Разликата между сила и усилие“, в която той представя подобна сцена. Вместо да види в нея безпорядък, бил поразен от суровата красота и съвършенство на *това, което е*. Двадесетминутното му радио интервю е достъпно в *YouTube* и ви препоръчвам да го слушате. И така внезапно почувствах същото като д-р Хокинс – не само на интелектуално ниво, но и някъде много по-дълбоко. Това ми напомни нещо много важно: *дадено събитие не е нищо повече от самото събитие* и първоначално всичко просто *Е*. Едва по-късно го окачествяваме и му прикачваме етикети. И естествено, смисълът на случилото се попада под контрола и дефинициите на прикачения етикет, не на събитието само по себе си. Съзнателността за този механизъм е от фундаментално значение и аз я преподавам на всичките ми коучинг[3] клиенти

3. Във връзка с употребата на термина „коуч“ и производните му в книгата, ето определението за коучинг: процес, чрез който хора, екипи и компании са подпомагани, за да достигнат най-високо ниво на своите способности. Коучингът се фокусира върху генеративната промяна и следователно е ориентиран към резултатите. Смисълът на коучинга е да бъдат използвани всички ефикасни инструменти, които подпомагат клиента в създаване на желаното бъдеще и прилагане на действията, които водят към превръщането на целите в реалност. Източник: https://www.coaching.bg/faq.php – Б.ред.

и последователи в интернет. По-нататък ще разберете по-конкретно защо ви връщам към този спомен.

При пристигането в затвора ме провериха и се преоблякох в затворнически дрехи. Тогава мъжът от охраната ме попита: „Ти да не си полицай?“. Според него бях твърде спокоен за затворник – сякаш нищо особено не ми се бе случило. Усмихнах се, но го уверих, че не съм ченге. Не е кой знае колко добре да ти лепнат такъв етикет на влизане в затвора. После ме ескортираха до чакалнята, където в продължение на три часа наблюдавах как проверяват трийсетина затворници. Към този момент вече напълно ми се изясни защо съм тук и как мога да променя нещата. Не беше нужно много време, за да започнат да ми се откриват възможности за намеса.

Едно от нещата, за които съм благодарен, е, че през годините, в които бях коуч в екипа на Тони Робинс, преминахме през много добра подготовка за наблюдателност. Научихме се да забелязваме и анализираме внимателно физически индикатори като езикови модели, дихателен ритъм, език на тялото, разширяване на зениците, групова динамика, микродвижения, несъзнателни издайнически признаци и др. След това се научихме да разпознаваме психологическите индикатори, които включват индивидуалното ниво на съзнание, най-силните движещи нужди, спирална динамика, метапрограми, енергийна сигнатура и т.н. С други думи, имаме достъп до огромно количество полезна информация, но често изцяло я подминаваме. Това е така, защото или не я търсим, или не сме обучени да я разпознаваме, или в повечето случаи сме прекалено заети със собствения си егоцентризъм. Или по-лошо – съдим хората въз основа на личните си вярвания и светоглед. Наблюдавайки с отворени очи случващото се в помещението, можех лесно да определя състоянието на околните. Някои от тях бяха нови, други – рецидивисти или серийни престъпници, а трети бяха изградили своята идентичност въз основа престоя си в затворническата система.

Един от тези хора се казваше Джейми и на трийсетина години влизаше в затвора за пети път, поддържайки имиджа си на опасен престъпник. С радост прибягваше до насилие,

за да го поставят в изолация, защото „предпочитам да не деля килия с никого“. Подобно на мнозина в чакалнята, той го играеше корав мъжага. Имаше бръсната глава, черна козя брадичка и бе прехвърлен същия ден от друг затвор. Говореше гръмогласно и обявяваше мнението си по всякакви въпроси с категоричност, която провокираше хората да му се противят. Аз слушах и наблюдавах сцената, седнал спокойно на мястото си. Не ми отне дълго да открия нещо достатъчно важно за Джейми, за което да се хвана, и след това издебнах момент за включване. Джейми разказваше на друг затворник колко лоша била храната. Сподели, че обича да готви и би могъл да върши тази работа много по-добре, а също, че мечтае един ден да си отвори кафене или деликатесен магазин. Спомена и сина си и колко е разстроен (т.е. бесен), че не са му позволили да го види за Коледа. Когато млъкна, за да си поеме дъх, небрежно вметнах: „На колко години е синът ти?“.

Въпросът го изкара от стереотипния модел, по който водеше разговорите си. Той ме погледна, установи, че съм искрен, и за пръв път го видях да се усмихва. Разказа ми за тригодишния си син: колко му липсва, как това е единственото, което мрази в живота си зад решетките, и как чувства, че го е предал. Тъй като събеседниците могат да усетят, когато наистина биват чути, се съсредоточих върху слушането, но също така продължих да наблюдавам периферно останалата част от помещението. Щом свърши, откликнах с думите:

– Е, представяш ли си колко горд ще бъде с баща си, след като излезеш оттук и отвориш деликатесния магазин. Така ще го научиш, че независимо какво говорят или мислят хората, човек винаги може да се възстанови от каквито и да е проблеми и да стане по-силен отпреди.

За момент Джейми се замисли и отново провери дали съм искрен. Лицето му просветна:

– Човече, наистина ли смяташ така?

– Разбира се, защо не? Много хора го правят. Нужно е само да вземеш категорично решение, а ти изглеждаш като човек, който е способен да взима такива решения и да ги осъществява.

От този момент с Джейми станахме приятели и той ме просвети в разни неща, важни за новаците в затвора. Освен това

няколко пъти тренирахме заедно на двора, където продължих да поливам семената на неговата мечта.

Вече ставаше късно и все още чаках за стандартния лекарски преглед, преди да ми отредят мястото за нощуване. Най-накрая, към 22 часа, се видях с лекаря. Беше свестен човек, но след десетина минути се взря в мен и каза:

– Може ли да те питам нещо?

– Разбира се.

– Ти да не си тук под прикритие?

Разсмях се и му отговорих отрицателно, а той отвърна, че никога не е срещал толкова спокоен и ведър човек на влизане в затвора. Усмихнах се и споделих с него някои свои мисли защо съм тук и как се надявам да променя нещата. За щастие, той не ми предписа хапчета, което приех за добър знак.

В 23 часа ме изведоха от чакалнята с друг мъж на име Али – азиатец от Бангладеш, който изглеждаше, сякаш целият му свят се е сринал. Отведоха ни в крило А и ни показаха килията, която щяхме да делим. Не можех да повярвам – все едно ми дадоха собствена стая за медитация, снабдена с легло и тоалетна. С Али постлахме чаршафите си и се заговорихме.

Скоро стана ясно защо е толкова потиснат. Днес отишъл в съда, за да му определят дата за дело за дребно хулиганство. Очаквал след това да се прибере вкъщи и да се подготви за процеса, дори бил оставил колата си отвън в едночасова зона за паркиране. Но вместо да му назначи дата за съдебен процес, съдията съвсем неочаквано наредил да бъде задържан. Нямал предишни провинения и задържането само по себе си може би не било толкова лошо. Какъв бил проблемът обаче? Али изхарчил по-голяма част от всичките си спестявания за своята сватба, насрочена за следващия ден. И това ако не е неочакван и неприятен обрат на нещата!

Прекарах три дни с Али в уютната ни стая, преди да ме прехвърлят в крило Г (за непушачи). Няма да навлизам в подробности, само ще отбележа, че думите му на раздяла влязоха в списъка ми с *вълшебни моменти*:

– На идване си мислех, че животът ми е съсипан. Сега съм убеден, че дойдох в затвора само за да се запозная с теб.

(О, да – в затвора започнах да си водя списък на *вълшебните моменти* и докато пиша тези редове, вече съм на петнайсетия). Беше толкова трогателно и истинско, че за малко да се просълзя. Въздържах се, понеже тук подобно нещо изобщо не би изглеждало добре. Освен това се договорихме нещо – аз го поканих на следващото си събитие, а той ме покани на сватбата си.

До четвъртия ден започнах да придобивам усет за мястото. Също така стана ясно, че има две основни области, в които мога наистина да помогна. Основният фокус определено щяха да са хората, които за пръв път са затворници. Повечето би трябвало да изпитват сериозен шок от прехода между нормалния живот у дома и влизането зад решетки – особено ако не познават и не могат да прибегнат до инструментите за работа с ума и емоциите. Освен че бях посветен на своята мисия, имах късмета да разполагам с набор от инструменти и умения да се справям с шока така лесно, както успях да го направя тук. Искам да споделя с вас именно тях и начина, по който ги прилагам. Не само ще ви разказвам какво се случва тук, но ще опиша детайлно тези инструменти, за да разберете точно какви са, как функционират и как можете да ги използвате в собствения си живот. За хората, които се учат от моята работа или са завършили някоя от моите програми, писмата би трябвало да изиграят ролята на хубав преговор, дълбоко гмуркане в преподадения от мен материал и дори класическо изучаване на реален казус.

Да се върнем към темата за това, което мога да подобря. За хора като Али, които за пръв път влизат в затвора, е силно травматичен ефектът на заека, застинал под светлината на фаровете. Добре е, че в затвора съществуват някои системи за подкрепа като организацията „Самаритяни“[4] и обучените затворници, наречени слушатели, но моят опит в системата показва, че техните услуги не се използват достатъчно. Никой от хората, с които съм говорил тук, не се е обръщал към тях и дори не е разбрал как да го направи. Затворът е благоприятна

4. Неправителствена доброволческа организация във Великобритания, която работи със затворническите власти за предотвратяване на самоубийствата и самонараняванията сред затворниците. – Б.пр.

среда за преосмисляне на живота и нагласите, но човек първо трябва да си даде сметка за случващото се. Този проблем не е трудно да се види; той съвсем не е изненадващ и лесно може да бъде разрешен.

Досегашните ми наблюдения сочат, че новите затворници са склонни да преминават през следните етапи: шок, отричане, униние, депресия, отчаяние, гняв (към системата, съдията, себе си, света и т.н.), продължителни периоди на размисъл „Ами какво щеше да е, ако…“ и „Само да не бях…“. Това е изключително деструктивен цикъл. Дори човек да е имал някакъв шанс да подходи към обстоятелствата позитивно, този тип мислене ще го доведе в най-добрия случай до долна проба конформизъм, а в най-лошия – до психическо самоунищожение. Нито един от въпросните сценарии не е шега работа.

Има много подходи за справяне. Първият и очевиден подход би бил да се предложи алтернативен начин на мислене или да се улесни осъзнаването, че такъв избор е възможен. Това трябва да се съчетае с елементарни умения за управление на собственото психическо състояние. Едно нещо е сигурно: ако хората бъдат оставени в подобна среда единствено на автопилот, тя ще засмуче повечето от тях във водовъртеж от негативност. Една крачка ги дели оттам до предаването пред страха или апатията (заради която мнозина тук са на антидепресанти). Състоянието тласка новите затворници до още по-лоши методи за справяне със заобикалящата ги среда. Не е чудно, че тук се шири употребата на наркотици. Съвсем нямам предвид само препаратите, изписани по лекарско предписание, които се консумират като детски бонбонки. По официални данни 20% от затворените в „Пентънвил“ са на психотропни лекарства, а много други са на антидепресанти. Става въпрос само за законните препарати – положението с незаконните е още по-тежко. През първата си седмица видях хора, вземащи кокаин, хероин и някакъв нов синтетичен наркотик, за който никога не бях чувал – спайс. Толкова е разпространен, че се счита за нормално да го пушат, без изобщо да се прикриват. Това прави всичките ми взаимодействия със затворниците непредсказуеми, а евентуалните планирани намеси – потенциално опасни.

Рядкост са онези, които поглеждат нещата в очите и се опитват да се справят с положението по подобаващ начин. Твърдя го, въпреки че през изминалата седмица общувах с много хора и съм абсолютно убеден, че мнозинството са отворени за помощ. След малко ще поговоря за по-отдавнашните затворници и рецидивистите. *Крещяща* е обаче нуждата от помощ на новите момчета (като Али), помощ за превключване към нов начин на мислене още от началото на престоя им. След като анализирах положението, мога да кажа, че се досетих за някои начини, по които бързо да постигна това.

Най-лесно би било подкрепата да е част от тяхното въвеждане. Бих подходил по следните два начина. Първият е да напиша история, в която те могат да се въвлекат чрез трета страна. Обмислям някои заглавия, но засега съм се спрял на „Кал или звезди?“. Взех го от старата поговорка: „Двама мъже били зад решетките. Единият виждал кал, а другият – звезди“. Историята трябва да е кратка и да проследява живота на новия затворник от пристигането му до излежаването на цялата присъда. Ще бъде написана увлекателно и ще показва ясно как обстоятелствата се променят в резултат на личния избор и взетите решения. Представям си я на листовка или в брошура, която се раздава на пристигане. Може да бъде дадена и от лекаря при първоначалния медицински преглед. Ако не успея да повлияя в тази посока, тогава ще се обърна към действащите тук благотворителни организации, които най-малкото имат изградена мрежа за разпространение.

Добрата новина е, че в процеса на проучването си не само помогнах на няколко затворници, но и ми възложиха да напиша статия за затворническия вестник, така че ще я използвам като възможност за първоначална проба. Тази седмица бе доста натоварена.

Ще ви информирам за напредъка в работата си, макар че тя би трябвало да успее лесно да промени душевното състояние на новопостъпващите. И ако мога да съдя по някои от досегашните реакции на затворниците относно моите „скришни коучинг интервенции“, цялото това приключение вече си заслужава и е просто загрявка за нещо по-голямо.

Ето и пример с Дел – моя втори съкилийник. Петдесет и девет годишен, от Ямайка, той излежава три години за престъпления, свързани с разпространение на канабис. Дел се оказа дълбокодуховен човек и мислител. Дори включих разговорите от първата ни нощ в килията в списъка ми с *вълшебни моменти*. Когато се нанесох при него в понеделник вечер, той бе отчаян, песимистичен и депресиран. Основният му проблем бе, че се съпротивява на случващото се. Поработих с него по въпроса как да приеме действителността (един от инструментите, които ще засегнем по-нататък в главата) и той преживя дълбока и красива трансформация. На следващия ден го преместиха в друга килия, но оттогава винаги идва и ме намира по време на 40-те минути социално време за общуване. Разказва ми как престоят му тук се е променил след нашата среща. Най-силно обаче ме трогна историята за неговия син. В първия ни разговор Дел ми сподели, че синът му Ромарио е шампион по аматьорски бокс, но имало един проблем – макар да бил почти непобедим като млад, с възрастта неочаквано развил предстартова треска. Освен това, ако загубел, се ядосвал на себе си и после се депресирал, а понякога дори преставал да говори с дни. На всичкото отгоре започнал да губи интерес към бокса и да занемарява тренировките.

Дел много искаше да помогне на сина си, но не можеше. Първо, защото беше тук, и второ, защото не знаеше какво да му каже по телефона. Това също беше причина за отчаянието му и за съпротивата срещу факта, че е тук (добър пример за ескалация на негативното мислене, известна и като натрупване, ако не се държи под контрол). Споделих с него какво според мен се случва с Ромарио. Става дума за класическо съчетание от притеснения за това „Какво ще кажат хората“ и проекциите му за предполагаемите очаквания на другите, особено неговите родители. Той бе обвързал победата на ринга със собствената си самооценка и достойнство. Това, от своя страна, обвързва евентуалната загуба със страха, че няма да е достатъчно добър, за да бъде обичан. Тези взаимовръзки се задействат не само при загуба на ринга, а още по-лошо – само при мисълта за загуба. Вживяването в сценарии от типа „Ами какво, ако“ го обез-

силва още преди да е започнал двубоят. Както сърцето, така и умът му се настройват на вълната на страха, създаващ напрежение и изискващ допълнителна енергия, за да бъде преодолян – енергия, която отклонява Ромарио от играта му на ринга. Своеобразният психически демон се превръща в пророчество, което самò причинява своето изпълнение.

Предложих на Дел няколко ключови неща, които да каже на сина си. Посъветвах го и как да пренасочи мисленето му, за да свърже самооценката с начина, по който играе на ринга, а не с крайния резултат от мача. Същевременно, от страна на родителите, е нужна подкрепа, а не укори и осъдителност. Предложих също Ромарио да гледа мои видеоклипове в *YouTube*. Няколко дни по-късно Дел дойде, сияещ в килията ми! Онзи ден бил говорил със сина си, който му съобщил, че е започнал да тренира отново. Отвърнах на Дел, че е невероятен баща и че току-що е доказал как винаги има начин човек да се справи със случващото се. Тази среща беше вълшебен момент номер 15.

Моят следващ (и настоящ) съкилийник е съвсем друг случай. Казва се Марк, на 42 години, баща на пет деца, излежава 10 месеца за хулиганство. За пръв път е в затвора и вероятно е един от най-негативно настроените хора, които някога съм срещал. В сравнение с него Йори от „Мечо Пух“ изглежда щастливец. Нищо чудно, че е пристрастен към гледането на новини и е патологичен зрител на сапунени сериали. Освен това е депресиран заради наднорменото си тегло и е дълбоко разстроен, че съпругата му нито го е посещавала, нито му е писала за петте седмици зад решетките. Тъй като никой не е успявал да се разбере с него, вече са го местили два пъти.

Той е едър мъж, висок над 1,80 м. Признава, че тялото му изглежда така в резултат от редовно нагъване на кюфтета, обилно полети с бира в късните часове. Излишно е да казвам, че Марк сериозно промени мисленето си. Сега нашата килия е зона без новини и сълзливи сериали. Вдъхнови се и си постави нова цел – да бъде здрав. Два пъти дневно тренираме заедно в килията, като вече той пришпорва мен, а не аз него! Установихме правило – всички негативни разговори са забранени. Аз му написах писмо, което да препише и изпрати на жена си. Ако тя му от-

говори, веднага ще ви съобщя. Както казах, дълбоко в себе си почти всеки иска да живее по-позитивен живот. Просто никога не са му показали как да го направи или се е пристрастил към страничните изгоди от позицията на жертва. Ще поговорим повече по въпроса по-нататък. Въпреки това много от хората, които възприемаме като „родени песимисти“, са станали такива, защото са се адаптирали към негативните си приятели или среда. Това ме води към следващата точка от писмото ми – настоящите затворници и рецидивистите.

Конформизмът е водещ за затворниците като Джейми и безбройните други Джеймиевци в системата. Всъщност огромното количество негативна енергия, с което е пропит затворническият живот, е толкова вездесъщо, че няколко пъти ме подлага на изпитание. Ако не съм бдителен (унеса се, докато съм буден) или ако нямам много енергия, лесно мога да се поддам на мисли с такава ниска енергийна честота. Сякаш огънчето на надеждата, което се опитвам да поддържам, постоянно е заплашено от напорите на коварното течение, виещо из коридорите на затвора. Със сигурност знам, че ако човек не се изолира достатъчно добре психически, „поправителното въздействие“ на затвора за него няма да е нищо повече от евфемизъм, който всъщност означава „Доскоро виждане зад решетките“.

Мога бързо да помогна на настоящите затворници с две неща. Първото е колкото очевидно, толкова и достъпно – пускане на образователно-развлекателен канал по телевизорите в килиите. Трябва да се подберат предавания, които програмират ума в положителна посока, и да се излъчват интервюта с вдъхновяващи хора. Може да са под формата на видеоподкасти или разкази, които вдъхват надежда, съчетани с уроци по личностно развитие. Идеалният пример е нещо, подобно на канала *LondonReal.tv,* или силен подкаст като този на Джо Роугън или Тим Ферис. С две думи, всякаква алтернатива на стандартната телевизионна помия за ума. Неслучайно наричам телевизията „електронно средство за понижаване на доходите“!

Идва ред и на образователните курсове. Макар несъмнено да са полезни като базова възможност за трудова заетост, предлаганите от затвора курсове не правят нищо за промяна на

начина на мислене на учащите. Ще навляза по-дълбоко в тази тема, след като натрупам повече наблюдения, тъй като според мен именно тя е основната причина за рецидивизма. Накратко, обучението в определени умения не променя престъпните навици и поведение. Погрешно е да се мисли, че хората извършват престъпления, защото нямат достатъчно образование, за да си намерят работа. Това може да е вярно за малък процент от тях, но ако не се променят моделът на мислене и нагласите, водещи до престъпност, образованието просто ще превърне затворниците в по-умни престъпници.

Ето защо базов курс по житейски умения, полагащ основа за личностно развитие, наистина може да им помогне да се променят. Разбира се, би било полезно да се обособи такъв раздел и в библиотеката, но проблемът е, че малцина са насърчавани да четат, а и процедурата за получаване на достъп може да отнеме седмици. Лично аз все още очаквам такова разрешение.

По отношение на професионалните курсове и умения, всеки затворник прави тест по математика и английски, въз основа на който се оценява къде може да отиде или за какво да кандидатства. Ако не взимаме предвид моя правопис, за никого няма да е изненада, че вместо да получа назначение в рамките на три до пет дни от теста (което чух, че е обичайният срок), още след три часа под вратата ми мушнаха бележка, че ще се включа в курса по бизнес на следващата сутрин. Досега присъствах на два урока, третият е днес. Главният учител се казва Хосе и както може да си представите, наистина се стреми да е от помощ. С него се разбираме чудесно – вече ме помоли да му асистирам в класната стая и да помагам на някои от момчетата с техните бизнес планове в свободното си време. Не че разполагам с кой знае колко „свободно време“. Лесно бих могъл да създам различен курс за обучение на затворниците. Възнамерявам да започна работа по въпроса тази седмица, а след това да представя идеята на персонала и директора. Следете развитието на нещата.

И така, ето двете основни области, върху които се съсредоточих:

1. хората, които за пръв път влизат в затвора;

2. серийните престъпници, за които престоят зад решетките е нещо нормално и дори част от тяхната идентичност.

Сега да превключим на друга скорост.

Инструменти и техники за запазване на позитивните нагласи

В началото на това писмо обещах да споделя с вас инструментите и техниките, които използвам тук, за да не губя от фокус пътя си. Представянето им е и своеобразна покана да се присъедините към този път, за да ги видите сами за себе си. Във всяко писмо ще се задълбочавам върху някои техники. Идеята е да разберете как ги използвам в текущото вълнуващо отклонение от обичайния ми житейски път. Нещо още по-важно – ще можете да приложите тези умения и прозрения в собствения си живот. Възможно е също да помогнете на други (както направих с хора като Дел например), които буквално са пленници в затвора на собствените си мисли, проблеми и самоналожени ограничения.

Като начало, ще започна с два от тях, а с напредването ще изброя и другите. Каква е целта?

Имате време да възприемете, осмислите, прилагате и практикувате наученото, без да ви дойде прекалено много наведнъж. Не забравяйте обичайния механизъм на емоционалната парализа: претоварване, водещо до объркване, което на свой ред води до бездействие. С други думи, хората толкова много учат и четат, че накрая не правят нищо. Или по-лошо – с най-добри намерения купуват курсове и книги, но никога не ги изслушват, прочитат или прилагат докрай. Често се стига до лавинообразно нарастване на купчината скъпи и непрочетени обучения с идеята, че си ги събираме „за по-късно“.

Ето защо ще ви предавам обучението на малки части и ще го разделя на две нива – стандартно и за напреднали.

В стандартната част ще покрия следния материал:

1. изграждане на основа от стабилна психика;

2. разлика между силата на приемането и усилието на съпротивата;
3. контрастни рамки;
4. благодарност/емоционална трансформация;
5. подкрепящи и любими утвърждения, включително тези, които използвам в затвора;
6. трансформация на сексуалната енергия;
7. етноцентрична цел;
8. пасивна медитация.

В раздела за напреднали ще разгледам:
1. събаряне на силните егрегори;
2. енергийна защита и логаритмична противотежест (според „Картата на съзнанието“ на д-р Хокинс);
3. активна медитация (която включва хакване на модела на виртуалната реалност и квантова пренастройка с цел преодоляване парадигмата на материализма).

Освен това ще се стремя да обясня в детайли и да споделя повече за различните модели на поведение и мислене (както конструктивни, така и разрушителни), които често ни движат на несъзнателно ниво. И накрая, надявам се, ако имам възможност, да представя някои сериозни интервенции в работата ми със затворници. Целта е да видите как използвам различните инструменти и техники при обстоятелства, далеч по-крайни, отколкото тези извън затвора. Накратко, ако преценя, че мога да споделя или да ви науча на нещо, което да ви помогне в живота отвън, ще се опитам да го включа.

И така, да започнем с първа точка.

Изграждане на стабилна психика за основа

Може би изглежда очевидно, че стабилната, непоклатима психика е първото необходимо условие, за да преживее човек мъчителното пребиваване в този затвор. Кои обаче са ключовите елементи на такава психика?

Първо, трябва да се започне с анализ на така наречените от

мен господстващи убеждения. Те задават основните параметри за много от останалите ни убеждения и играят ролята на генерална рамка, която обхваща, формира и влияе върху голяма част от мисленето и нагласите ни. Ще дам за пример няколко от собствените ми господстващи убеждения, за да разберете какво имам предвид.

Едно от основните ми господстващи убеждения е свързано с известната сентенция на Айнщайн, че най-важният въпрос, който човек може да си зададе, е как е настроена към него вселената, в която живее – приятелски или враждебно. От пръв поглед е ясно, че двата различни отговора влекат след себе си коренно различни последствия и начин на живот. Когато възприемаме света и всичко, което той носи, като потенциално опасен или просто безразличен към нас, отношението ни към него се диктува от страха. Когато обаче го виждаме като съзнателно замислен да ни осигури добруване, растеж и радост, се настройваме съвсем различно и реагираме по друг начин на стечението на обстоятелствата от ежедневието.

Със сигурност за никого няма да е изненада кое от двете убеждения изповядвам. Може дори да сте ме чували да казвам, че съм „параноик с обратен знак". Визирам своята вяра, че цялата вселена участва в таен заговор да ме направи щастлив и успешен.

Това не е просто позитивно мислене. Ако се вземат предвид добронамереността на полето, разликата във физиологичната обратна връзка на човек, когато е в състояние на хармония и дисхармония, и фактът, че посланието на всеки духовен учител залага на превъзходството на Любовта над Страха, става ясно, че това не е никаква тайна, камо ли конспирация. Това всъщност е декларация за субективната реалност на тези, които избират да вярват.

Второто ми господстващо убеждение е свързано с въпроса по какъв начин искам да изживея Живота си с главно Ж. За да намерим отговора, ще ви приканя да погледнем на живота чрез метафората на филмите. Няма спор, че всеки на тази планета е главен герой в своя филм, озаглавен „Моят живот". Всички останали играят или поддържаща роля, или са статисти във *вашия филм*. При това положение възниква логичният въпрос:

„Какъв филм искате да създадете?“. Нека ви подскажа моя отговор, като ви попитам нещо друго. Бихте ли дали пари да гледате лош филм? Най-вероятно не! Аз лично бих искал на излизане от киното да мога да си кажа: „Леле! Страхотно беше!“. Е, дами и господа, какво определя дали един филм ще ни се стори страхотен? Ами в него трябва да има от всичко! Нужни са драматизъм, романтика, трагедия, интрига, хумор, непредсказуемост и завършек, който те кара да си тръгнеш с приповдигнато настроение. Тъй че, ако живея МОЯ филм, защо да искам да играя единствено в сцените, в които ми е лесно?

Нека погледнем нещата от друг ъгъл – ако искам да напредна в актьорското майсторство, не бих ли си поставял предизвикателства, които да преодолявам? Спомнете си класически филми като „Рейнман“ или „Кой натопи заека Роджър“. Те разкриха нови хоризонти не само в киното, но и пред актьорите, които бяха принудени сериозно да престъпят границите на своята зона на комфорт. В затвора „Пентънвил“ ми се удава възможност както да изпробвам уменията си по „актьорско майсторство“, така и да направя сценария на своя филм много по-задълбочен. Има ли в затвора интрига и драматизъм? И още как! А непредсказуемост? Абсолютно. Ами романтика? Е, хм... надявам се да няма, ха-ха. Ще има ли завършек, приповдигащ настроението? Кой знае – времето ще покаже. Моята работа е да съм максимално концентриран и да играя възможно най-добре, докато заснемам затворническите кадри от своя невероятен филм.

Съществува и друг възможен поглед към въпроса: искам да опитам възможно най-много от ястията, предлагани **на** шведската маса на живота, стига да не причинявам никому съзнателна вреда. Предварително зная, че някои ще ми харесат повече, други – по-малко, а трети няма да докосна никога повече. Не това обаче е важното; важното е, че ако не друго, то поне съм опитал! Да се храня до края на живота си с едно-единствено безопасно и познато ястие, просто не е за мен. Пък и това би направило филма ми толкова отегчителен и безинтересен, че никой няма да иска да го гледа.

Престоят ми тук успя за по-малко от две седмици да се пре-

върне в удивително изживяване, на което истински и дълбоко се наслаждавам. А допреди месец бях убеден, че няма как да ми се случи подобно нещо! Сега ми се удава шанс да видя сцени, които съм гледал само по филмите, като СЪЩЕВРЕМЕННО печеля и възможност да помагам на хората! Защо да се оплаквам от случилото се, вместо да му се радвам?

Това са само две от господстващите ми убеждения. Нека споделя още едно и ще продължим нататък. Става въпрос за класическото – „Какво ще кажат хората". Признавам, че между двайсет и трийсет години животът ми бе подчинен на това „Какво ще кажат хората" до такава степен, че повечето от взетите решения (съзнателно или не) минаваха през цедката на това, което според мен си мислят другите. За щастие, дойде момент, в който надраснах тази нагласа. В противен случай преживяването ми в този затвор щеше да е много по-тежко и в главата ми щяха да се блъскат мисли от рода на „О, какво ще си помислят хората за мен" и т.н, и т.н. Щях да кърша ръце и да се терзая как това евентуално би се отразило върху репутацията ми, какво ще си кажат хората за мен, какво име ще ми излезе... Както споменах, благодарен съм, че преодолях мощната притегателна сила на тази мисловна нагласа. Давам си сметка, че мнозина продължават да мизерстват, в плен на нейната власт, затова нека дадем още един пословичен пример. Понастоящем половината население на САЩ ненавижда своя легитимно избран президент. Докато пиша тези редове, Доналд Тръмп е към края на първите 100 дни от своето управление и няма друга страна в историята, която да е била толкова силно разделена между подкрепящи и осъждащи управлението. Ала именно заради железния си имунитет срещу „Какво ще кажат хората", в своя филм Тръмп играе ролята на човека с най-голяма власт в света. Ако оставим политиката настрана, той е действителен еталон за живот по собствени ценности и правила. Не зависи от отправяните критики и не е подвластен на чувството, че човек е длъжен да угажда на разбиранията на другите. Това поне трябва да му се признае!

Да се надяваме, че тези три убеждения:

- вселената е приятелски настроена по природа

- аз съм на тази Земя, за да направя страхотен филм (не някой досаден!)

- аз съм свободен от „Какво ще кажат хората“

ще ви помогнат да разберете ролята на стабилната психика за избягване на негативното влияние и дори за изграждане на имунитет срещу преобладаващото енергийно излъчване и мисловни стереотипи на хората в този затвор. Ако добавим към това и убеждението ми, че няма нищо случайно и че всичко е за добро, ще разберете защо избрах стабилната психика за първа точка от списъка с необходими инструменти и техники.

Приемане или съпротива

Следващият инструмент е изключително важен за цялостния процес на емоционално съзряване. Ако се използва правилно, това е един от най-бързите начини за избавление от страданието и постигане на психическа свобода. Като си помисля колко много енергия съм пропилял в роптания и съпротива срещу вече случили се неща, се изпълвам с огромно състрадание към хората, които са толкова наивни, че да не осъзнават безпредметността на тези мисли. Още с пристигането си тук прибегнах към нулева толерантност относно всякакви спекулации на тема „Само да не беше станало...“ и „Ами какво, ако...“. Те са свързани с мъка, вина, страдание, раздразнение от усещането за безсилие и празни надежди. Нещо повече, те възпроизвеждат тези нагласи във все по-голяма степен, като ви изпълват със засилващо се усещане за безсилие, тъй като умът и тялото не са способни да се върнат назад и да променят каквото и да било.

Опитът ми показва, че първата стъпка за справяне с *каквито и да е* трудности и злощастни обстоятелства е да приемеш напълно случилото се. Когато направиш това, стават две неща. Първо, прекратяваш безсмисленото прахосване и изтичане на енергия. Второ, можеш да използваш спестената енергия и да я приложиш за взимане на по-добри решения в реалната ситуация – особено относно това, на което се съпротивяваш. Приемането е първата стъпка и за излизане от режима на живот,

който аз наричам „заради мен“, и навлизане в по-гъвкавия режим „чрез мен“.

В режим „заради мен“ не приемаме света такъв, какъвто е, а се опитваме да го променим насила, за да пасне на собствените ни представи за желаното от нас. В това състояние надаваме боен вик, който звучи приблизително така: „Ако Животът не ми даде, каквото искам, тогава сам ще го накарам!“. Състоянието се храни от съпротивата и изсмуква силите ни. В режим „чрез мен“ се свързваме с приемането и навлизането в потока – Животът върви без усилие и нещата се стичат от само себе си. Накратко, в този режим съзнаваме колко безполезно е да се мъчим да контролираме течението на Реката на Живота и вместо това съсредоточаваме енергията си върху правилното позициониране в Реката. Хората роптаят нахалост срещу всякакви неща – като се започне от сметките и се стигне до времето! Много по-мъдро е да приемем това, което е, и да действаме подобаващо, като направим възможно най-добрата стъпка, адекватна на ситуацията.

Ако искате да усъвършенствате уменията си с по-напреднала версия на техниката, опитайте следното. Приемете каквото и да ви се е случило така, сякаш на определено ниво *вие съзнателно сте го избрали*. Това променя мисленето ви и вместо да се оплаквате, че животът не е бил справедлив с вас, ще осъзнаете, че даден дар просто е бил фино опакован като проблем, за да попречи на останалите да ви го откраднат! В тази нагласа се крие вълшебство – тя ви позволява да направите нещо, за което Стив Джобс казва, че не може да бъде направено. А именно: да свържете точките в перспектива.[5]

Различните нива на съзнанието

Преди да продължа нататък, нека разясня какво имам предвид, когато употребявам думата „съзнание“ – един от най-по-

5. Според известното изказване на Стив Джобс човек може да свърже точките – т.е. да прозре логиката или да открие смисъл в събитията или своите избори – само в ретроспекция (гледайки назад към случилото се от позиция на настоящето), но не и в перспектива (гледайки напред в бъдещето). – Б.пр.

грешно тълкуваните термини в науката днес. Лесно е да потънете в дебрите на тази терминологична заешка дупка[6], граничеща, от една страна, с философията на биологията, а от друга – с езотериката. Аз обаче ще ви дам важна рамка за разбиране и съотнасяне. Тя е от фундаментално значение за много от прозренията, които ще споделя в поредицата писма.

Когато говоря за по-високи и по-ниски нива на съзнанието, визирам пионерския труд на д-р Дейвид Хокинс и известната му „Карта на съзнанието“ (КС), изложена в една задължителна книга, която споменах по-горе – „Разликата между силата и усилието“. Книгата е продадена в над един милион копия и е преведена на 27 езика. Няма да навлизам в детайли, само ще кажа, че ако още не сте я прочели, изпускате *невероятно* знание по отношение разбирането на човека.

За тези, които не познават КС: накратко, става дума за скала от 0 до 1000, която се калибрира с помощта на науката приложна кинезиология. По продължение на скалата има различни етапи, дефинирани чрез типичните за тях нагласи, доминиращи емоционални състояния и генерален възглед за живота. Тъй като постоянно ще правя препратки към КС, съм я включил тук. Тя е полезно ръководство и модел, по който можем да се водим особено когато работим с други хора. В случай че намирате думата „съзнание“ за твърде неясна, просто я заменете с „осъзнатост“.

6. Препратка към заешката дупка от „Алиса в страната на чудесата“. Пропадайки в нея, Алиса се оказва в страна на чудесата. – Б.пр.

Карта на съзнанието

Ниво	Калибрирана честота	Емоционално състояние	Резултат	Възглед за живота	Възглед за Бога
Просветеност	700 – 1000	Неописуемо	Съзнание в чист вид	Е	Азът
Мир (ниво на недуалност)	600 (ниво на спонтанно изцеление)	Блаженство	Просветление	Съвършен	Всеобхватно същество
Безусловна любов (радост)	540	Ведро спокойствие	Преображение	Пълнота	Един
Любов	500	Благоговение	Откровение	Добронамерен	Обичащ
Разум	400	Разбиране	Абстракция	Смислен	Мъдър
Приемане	350	Прошка	Надрастване	Хармоничен	Милостив
Желание	310	Оптимизъм	Намерение	Има надежда	Вдъхновяващ
Неутралност	250	Доверие	Пускане	Сносен	Дава ни сила и способност
За ниво 200 и нагоре са характерни истина, почтеност и жизнеутвърждаване – съзидателност.					
Нивата под 200 се характеризират с фалш, липса на почтеност и не подкрепят живота – разруха.					
Гордост	175	Презрение	Надутост	Изискващ	Безразличен
Гняв	150	Омраза	Агресия	Антагонистичен	Възмездяващ
Желание	125	Ламтеж	Поробване	Разочароващ	Отказващ
Страх	100	Тревога	Затваряне в себе си	Страшен	Наказващ
Скръб	75	Съжаление	Униние	Трагичен	Надменен
Апатия	50	Отчаяние	Абдикиране	Безнадежден	Осъдителен
Вина	30	Обвинение	Разруха	Зъл	Отмъстителен
Срам	20	Унижение	Елиминация	Нещастен	Презиращ
Силата е самоподдържаща се, постоянна, неподвижна и непобедима.					
Усилието е временно, поглъща енергия и се движи от едно място към друго.					
Енергийното поле се увеличава експоненциално: 1 = (1) 2 = (10) 3 = (100) 4 = (1000) 5 = (10000) 6 = (100 000) и т.н.					
Всички нива под 500 са обективни (зависят от съдържанието/предметно), а всички нива над 500 са субективни (зависят от контекста).					

СИЛА

УСИЛИЕ

НАРАСТВАНЕ НА СИЛАТА

НАМАЛЯВАНЕ НА СИЛАТА

Контрастни рамки

Следващият инструмент, който искам да споделя и който ще използвам в затвора, са контрастните рамки – едно от най-мощните средства за промяна на контекста на изживяванията (като например моето в момента). Основната идея е, че значението на случващото се винаги се определя на базата на сравнение с нещо друго. Това важи със сигурност за нивата на съзнанието под 600, които според картата на Хокинс са разделителната линия между живота в раздвояване и живота в хармония.

Що се отнася до контраста, колкото по-широка е базата за сравнение, толкова по-голяма е промяната в контекста. Ако шофирате с 10 мили/ч, а след това ускорите на 50 мили/ч, ще почувствате, че се движите много по-бързо. Ако обаче летите със 100 мили/ч, а след това намалите на 50, същата скорост ще ви се стори бавна. Добър пример е статията ми, озаглавена „Уроците от моята ски злополука“[7]. Когато през 2007 г. си разбих лицето, плаках от щастие, защото като нищо можеше да съм си счупил врата. *Хиляди пъти* предпочитам множеството счупвания на лицевите кости, вместо да съм парализиран до края на дните си.

Тук, в затвора, контрастните рамки като че са най-лесната част. Например веднъж участвах в „Маратон дьо Сабл“[8] – най-тежкото състезание по бягане в света на разстояние почти 250 км през пустинята Сахара. Условията бяха екстремни. През деня температурата стигаше до 52° С, а през нощта спадаше под нулата. Легнали в спалните чували, мръзнещи, треперещи и изтощени, често усещахме как по нас пропълзяват скорпиони и камилски паяци (ако сте гнусливи, за нищо на света *недейте* да проверявате в Гугъл що за паяци са). Какво ли не бихме дали в онзи момент за лукса на сградата, в която се намирам сега. Единствените домашни любимци, навъртащи се тук, са

7. Sage, Peter. Lessons From My Skiing Accident. – В: Peter Sage, 2019. [прегледан 21.10.2019]. Линк за достъп: http://thepetersagearchive.pw/featured/lessons-from-skiing-accident/

8. От френски – пясъчен маратон. – Б.пр.

местните мишки и хлебарки – и да, много са. Ако ги сравня със страховитите ми пълзящи посетители в пустинята обаче, дори не са отровни и направо ме карат да се прозявам.

Сега да преминем към някои от моите герои. Много хора са пример за мен, но първите трима, които ми идват наум, са Нелсън Мандела, Джералд Кофи и Виктор Франкъл. Вземете Мандела – лепната му е присъда и име на терорист и прекарва двадесет и седем години в затвора, осемнадесет от които на прословутия остров Робен. А мен ме сполетяха само няколко месеца за неуважение на съда! Хайде стига! Ами Джералд Кофи, който преживява седем години във виетнамски затвор в килия с площта на ковчег и въпреки това се нарежда сред най-добрите и щастливи мъже, които съм срещал. След това идва и Виктор Франкъл, написал една от най-влиятелните и важни книги на XX век – „Човекът в търсене на смисъл". Ако не сте я прочели, е абсолютно задължително да го направите – тя може да промени живота ви. Предизвиквам всеки да се опита да я прочете, без да се просълзи от благодарност за късмета някой да живее така, както аз тук. Разбирате какво имам предвид.

Моят съкилийник Марк се оплаква, че ще лежи десет месеца, задето ударил човек в пияно състояние. Казах му: „Представи си, че онзи бе паднал, беше си ударил главата на паважа и беше умрял. Спокойно можеше да се случи именно това и да лежиш шест години за убийство. Няма ли да си благодарен за тези десет месеца?". Оттогава не се оплаква. Поне не на мен, но мисля, че става ясно какво искам да кажа.

Завършвам с няколко последни реда, защото почеркът ми вече стана твърде нечетлив.

Упражнение за благодарност и емоционална трансформация

В началото на писмото споменах свързан с овладяване на емоциите модул, който преподавам на Елитния менторски форум. Макар че всъщност не съм имал отрицателни асоциации по отношение на идването си тук, реших, че е добра възможност да споделя упражнението с вас. Просто е, но същевремен-

но много ефективно за промяна на негативните асоциации и на това, което провокира тяхната поява при значимо емоционално събитие или травма.

Упражнението се състои само от три въпроса и една практика. Важното е отговорите да са възможно най-кратки, за да се придържаме само към фактите и да пресеем „историята“ или приписаното им тълкуване. Естествено, именно историята, която си разказваме, генерира повечето отрицателни емоции. Когато внимаваме отговорите ни да са чисто фактически и без тълкувания на случилото се, ставаме по-обективни и не се разсейваме с неадекватни чувства.

Въпрос 1: Какво всъщност се е случило?

Отговор: Осъдиха ме на осемнадесет месеца затвор за неуважение към съда. (Не забравяйте, нужни са само фактите.)

Въпрос 2: Какво означава това?

Отговор: Ако не обжалвам, ще отсъствам от дома девет месеца.

Въпрос 3: Какво мога да науча от това? (Дайте минимум пет отговора.)

Отговор:

~ Научих, че от гледна точка на закона не е важно кой е прав и кой крив, а кой може да разкаже най-добрата история, т.е. честната игра не води непременно до справедлив резултат.

~ Научих, че когато собствените ви (ми) убеждения и ценности влязат в сблъсък с правилата и регулациите на обществото, сегашната правосъдна система ще подкрепи обществото. Това, изглежда, не зависи от естеството на отправеното предизвикателство – дори то да е изцяло в духа на здравия разум.

~ Научих, че децата индиго (които вече, предполагам, са възрастни) обикновено са естествено склонни да разклащат и

предизвикват статуквото на съществуващата система. Това не остава без последствия.

~ Планът на Реката на Живота е по-умен и по-висш, отколкото планът на лявото ми мозъчно полукълбо.

~ Теоретичните познания не могат да покрият цената за достъп до по-високите етапи на израстване или осъзнатост.

~ Независимо колко труден е урокът или изпитът, или колко неочаквано ме сполети, той никога не надвишава способността ми да се справя.

Практическа част:
Да посоча възможно най-много причини, поради които мога да бъда истински благодарен за случилото се. (Забележка – упражнението има ефект само ако посочите от десет до петнадесет причини. Може да ви се стори трудно, но запретнете ръкави и ги намерете, те съществуват!) Ето моите:

1. Отдава ми се възможност да работя и да донеса трайна промяна сред най-нуждаещите се хора в обществото. Господ ми е свидетел, че те наистина се нуждаят!
2. Отдава ми се възможност да изпробвам уменията си за общуване и интервенция в една от най-трудните среди, в които някога съм попадал.
3. Отдава ми се възможност да бъда истински таен агент на промяната.
4. Получавам шанс да взема изпит, който ще покаже дали животът ми наистина отговаря на това, на което поучавам другите. В допълнение, отваря ми се възможност да придобия прозрения и да разбера неща, които никога не бих могъл да науча чрез планирано структурирано учене в класна стая.
5. Отдава ми се възможност наистина да се доверя на Живота и течението на Реката, знаейки, че той винаги ще се грижи за мен, стига да не се съпротивлявам и да се съсредоточа да служа на другите и на висшето добро.

6. Благодарен съм, че успях да приема по-високо ниво на несигурност от обикновено и да приложа на практика идеята „пусни всичко, което се страхуваш да загубиш“.

7. Оценявам шанса да раста чрез предизвикателства, за да мога в бъдеще да допринасям още повече, благодарение на новите емоционални и духовни мускули, които ще развия в резултат на изпитанието.

8. Благодарен съм, че ми се отдава възможност да практикувам свързване на точките (осмисляне на случващото се) в перспектива, вместо в ретроспекция, и да бъда благодарен предварително, каквото и да ме очаква в това невероятно приключение.

9. Благодарен съм, че Животът е *толкова* умен, че откри *единствения* законен начин, по който бих могъл да бъда вкаран в затвора, без изобщо да съм обвинен в престъпление и без да имам криминално досие.

10. Благодарен съм, че сега разполагам със спокойни моменти, които мога да прекарам качествено. Дълго търсех и се молех за такова време, за да мога да се съсредоточа върху собственото си израстване. То включва възможност за работа върху следващата ми книга и натрупване на повече качествен материал за моето бизнес училище и академия.

11. Благодарен съм, че след като отмених три семинара за медитация, за които се бях записал през последните две години – поради натоварения си график, многото ангажименти и липса на време – животът най-после ми позволява да медитирам на място по няколко часа на ден.

12. Благодарен съм, че имам възможност да се отпусна дълбоко и да изключа – без телефонът ми да звъни, без имейли, без съобщения или известия, без тревоги колко ми е пълна батерията, без програма и без което и да е от обичайните притесняващи ме ограничения.

13. С Теа получаваме шанс за лично пространство и дистанциране един от друг, преди да се оженим. Освен това ще преминем истински тест за справяне с несгоди, за да докажем, че можем да станем по-силни и да положим още по-дълбока основа, върху която да изградим бъдещето си заедно.

14. Теа най-после може да докаже независимостта си извън моето влияние и сянка – нещо, което тя съзнаваше, че е необходимо.

15. Ще мога да видя как се справят членовете на екипа без мен – кой ще реагира на нивото на предизвикателството и ще спази своите ангажименти и кой ще се отметне при настъпилата промяна в обстоятелствата. Ще видим как ще постъпи ръководният екип. Дали ще избере почтеността, или политиката? Дали ще се впусне в боричкане за власт и лично облагодетелстване? Това ще ми позволи, след като изляза от затвора, да продължа напред с хора с характер, а не с говорещите празни приказки.

Е, дами и господа, завършвам Писмо I. Сега искам да отделя време за писане на разказа за новопостъпилите затворници („Кал или звезди?“) и да нахвърлям структурата на образователния курс. Надявам се, че до следващото ми писмо тези неща ще са готови. Преди да се разделим обаче, благодаря ви дълбоко за енергията, любовта и подкрепата. За мен е голямо благословение да ви поканя да вървите редом с мен по моя път в служба на другите. Просто знайте, че истински се гордея с всички ви и с радост очаквам пак да споделя с вас историите си, както и да чуя вашите. Нека светлината ви грее ярко! До скоро виждане.

Топли прегръдки и много любов,
Питър