

# ПРИЕМАНЕ



**Приемане, г-р Дейвид Хокинс**  
**Letting Go, David R. Hawkins, M.D., PhD**

© г-р Дейвид Хокинс, автор  
© Гаяне Минасян, преводач  
© Hay House, 2013 г.  
© издателство „Ракета“, 2023 г.

ISBN:

Всички права са запазени. Никаква част от тази книга не може да бъде използвана, копирана, сканирана или разпространявана в електронен вид без писменото разрешение на издателя

г-р Дейвид Хокинс

## ПРИЕМАНЕ

*Как да преодолеем превратностите  
на живота, загубите,  
разочарованията, стреса и кризите*

София, 2023 г.

*Тази книга се посвещава на претяхването на баокажите и спънките пред висшия аз по пътя към просветлението.*

## **СЪДЪРЖАНИЕ**

---

ПРЕДГОВОР	7
ПРЕДГОВОР ОТ АВТОРА	16
1. ВЪВЕДЕНИЕ	21
2. МЕХАНИЗЪТ НА ПРИЕМАНЕ, КАПИТУЛАЦИЯ И ПУСКАНЕ	29
3. АНАТОМИЯ НА ЕМОЦИИТЕ	46
4. АПАТИЯ И ДЕПРЕСИЯ	68
5. СКРЪБ	88
6. СТРАХ	101
7. ЖЕЛАНИЕ	120
8. ГНЯВ	135
9. ГОРДОСТ	148
10. СМЕЛОСТ	162
11. ПРИЕМАНЕ	172
12. ЛЮБОВ	178
13. МИР	191
14. НАМАЛЯВАНЕ НА СТРЕСА И ФИЗИЧЕСКИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ	200
15. ВРЪЗКАТА МЕЖДУ УМА И ТЯЛОТО	214
16. ПОЛЗИТЕ ОТ КАПИТУЛАЦИЯТА И ПУСКАНЕТО	224
17. ТРАНСФОРМАЦИЯ	237
18. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ	254
19. ПОСТИГАНЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНИ ЦЕЛИ	279
20. ДОКТОРЕ, ИЗЛЕКУВАЙ СЕБЕ СИ	288

21. ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ	303
Приложение 1. КАРТА НА СЪЗНАНИЕТО	323
Приложение 2. ПРОЦЕДУРА ЗА ТЕСТВАНЕ НА МУСКУЛИТЕ	324
БИБЛИОГРАФИЯ	335
ЗА АВТОРА	337

## ПРЕДГОВОР

---

Настоящата книга представя механизъм за отключване на вродения ни потенциал за щастие, успех, здраве, благополучие, интуиция, безусловна любов, красота, вътрешен мир и творчество. Тези състояния и способности са във всички нас. Не зависят от външни обстоятелства или лични характеристики. Не изискват вяра в никаква религия. Нито една група или идеология не притежава правата над вътрешния мир, тъй като той принадлежи по рождение на човешкия дух. Това е универсалното послание на всички велики учители, мъдреци и светци: „Царството небесно е вътре във вас“. Д-р Хокинс често казва: „Каквото и да търсите, то не е по-различно от собствения ви аз“.

Как може да ни е толкова трудно да постигнем нещо, щом то е вродена, неразделна част от истинската ни същност? Ако сме надарени с щастие, защо по света има толкова нещастие? Ако „небесното царство“ е вътре в нас, защо често се чувстваме „агски“? Как можем да се измъкнем от смразяващата тиња на без-покой-ствието, в която затъваме до шия по пътя към вътрешния покой? Всички обичаме сладки приказки от рода, че мирът, щастие, радостта, любовта и успехът са присъщи на човешкия дух. Но какво да кажем за всичките тревоги, гняв, тъга, отчаяние, суета, ревност и гребнави вътрешни укори, чиито крясъци ежедневно заглушават девствената тишина в нас? Има ли наистина начин да се отърсим от тази шлака и да бъдем свободни? Възможно ли е да живеем живота като танц, в който нищо не помрачава нашата радост? Да изпитваме любов към всички живи същества? Да осъществим своето величие и максималния си потенциал? Да се превърнем в проводник на изящество и красота в света?

В тази книга д-р Хокинс предлага път към свободата, за

която толкова копнеем, но която трудно постигаме. Може да звучи странно, че за да достигнем желаното, трябва да „пуснем нещата“, да ги „приемем“, „да се предадем“ или да „капитулираме“. Авторът обаче доказва чрез своя професионален и личен опит, че именно това е най-сигурният път към пълно удовлетворение.

Възпитават ни, че за светските и дори духовни постижения трябва да „работим здраво“, „с кървава пот“, докато „ни се откъснат ръцете“. Тези и много други аксиоми, насаждащи суровост към себе си, са наследени от култура, пропита с протестантска етика. Според нея успехът изисква страдание, кански труд и усилия, както гласи поговорката „Който се мъчи, той ще сполучи“. Но докъде са ни довели всички тези усилия и страдания? Наистина ли изпитваме дълбок покой? Не. Пак ни измъчва вътрешна вина, уязвимост към чуждата критика, болезнен копнеж за одобрение и сподавено негодувание и неприязън.

Ако четете тази книга, вероятно вече сте изчерпали тактиката на прищипването и зверските усилия. Може би сте видели, че колкото повече се вкопчвате във въжето, за да издранете до желания връх, толкова повече то се протърква и изтънява. Вероятно се чудите дали няма по-лесен и по-добър начин. Готови ли сте да пуснете въжето? Какво би станало, ако приложите механизма на приемане и капитулация вместо механизма на усилието?

Мога да споделя какво стана, когато аз – високообразована жена, която бе пробвала всевъзможни методи за самоусъвършенстване, избрах подхода на капитулацията. Въпреки че имах професионален успех, страдах от физически и емоционални проблеми, в които не настъпваше подобрене и които в крайна сметка ме доведоха до срив. Срещата с д-р Дейвид Р. Хокинс и неговите книги повлияха като катализатор за неочакван и поразителен лечебен ефект.

Отначало изпитвах скептицизъм. Пробвах различни



духовни, философски и религиозни подходи, които даваха незадоволителни или временни резултати. Тогава пристъпих към изследване на д-р Хокинс, очаквайки, че и той ще се окаже като останалите. Въпреки това в мен проговори гласът на добросъвестния изследовател: „Все пак трябва да проверя, какво имам да губя?“. И така, прочетох „Моц срещу сила: скритите фактори, определящи човешкото поведение“<sup>1</sup>. Когато завърших книгата, преживях вътрешно осъзнаване: „Аз съм променена! Не съм същият човек, който започна книгата“. Това беше през 2003 г. Днес, много години по-късно, тези истини продължават да действат като катализатор във всички области на живота ми.

В истинността на работата на д-р Хокинс ме убедиха промените в собственото ми съзнание и физическо състояние. Нямах как да отрека емпиричните факти: освободих се от пристрастяване, което допреди това ми бе невъзможно да преодоля, въпреки че се опитвах упорито и искрено; оздравях от няколко алергии (пърхот на домашни любимци, отровен бръшлян, мухъл, сenna хрема); забравих дългогодишни обиди и станах способна да прозирам скритите дарове в житейските травми, които бях преживяла; минаха ми няколко стракове, от които страдах откакто се помня, и тревожно разстройство, което бе сериозна спънка в кариерата и личния ми живот; разрешиха се няколко вътрешни конфликта, свързани със себеприемането и целта на живота. Тези големи пробиви на физическо и нефизическо ниво бяха засвидетелствани не само от мен, но и от околните. Те ме питаха: „Как си обясняваш тази промяна?“. Ако ме попитат сега, ще им предложа да прочетат новата книга на д-р Хокинс: „Приемане“. Тя излага прагматично вътрешния процес на трансформация, който преживях, когато четох предишните му книги.

„Приемане“ предоставя път към повече свобода за всеки, който желае да поеме по него. Животът ви ще се промени към

<sup>1</sup> Хокинс, Д. *Моц срещу сила*. София, *Ракета*, 2021, с. 288.

по-добро, ако прилагате принципите, изложени в тази книга. Те не са трудни за разбиране и изпълнение. Не струват нищо. Не изискват специална екипировка и не налагат пътуване до екзотична страна. Основното изискване е наличие на желание да се освободите от вкопчането си в начина, по който преживявате съществуването си в момента.

Както д-р Хокинс обяснява, „малката“ част на аза ни е привързана към познатото, независимо колко болезнено или неефективно е то. Може да изглежда странно, но нашият аз с малко „а“ всъщност се радва на житейската оскъдица и всички негативни нагласи, които вървят с нея: усещането, че сме недостойни, че не струваме, осъдителното и оценъчно отношение към другите и себе си, нашата нагутост, стремежът винаги да „побеждаваме“ и да сме „прави“, скръбта по миналото, страхът от бъдещето, склонността да лижем душевни рани, да копнеем за одобрение и да търсим любов, вместо да я даваме.

Готови ли сме да си представим нов живот, в който постигаме успех без усилие, не сме обременени от неприязън, благодарни сме за всичко, което ни се случва, имаме вдъхновение, любов и радост, вземаме решения, от които печелят всички, радваме се на щастие и творческа изява? Както казва д-р Хокинс, едно от най-големите препятствия пред щастие е вярата, че то не е възможно: „Сигурно има някаква уловка“, „Твърде хубаво е, за да е истина“, „За другите може, но не и за мен“.

Учител като д-р Хокинс е голям дар, защото в негово лице виждаме и преживяваме реална среща с човек, който е това щастие; той е тази безгранична радост; той е този непоколебим мир. Книгата е написана, защото самият той е изпитал силата на техниката, която описва. Когато четем думите на такъв освободен човек и сме в неговото присъствие, той ни действа като катализатор, дава ни надежда и старт да тръгнем на свой личен поход навътре, към собственото си

същество. И така, въпреки цинизма на малкия аз един друг аз ни зове. Може първо да чуем призива му през устата на човек с развито съзнание като г-р Хокинс, учител, водач и мъдрец, осъзнал своя аз. След това, когато преживеем лично истината, изцелението и разширяването, започваме да чуваме призива някъде отвътре. „Азът на учителя и този на ученика са едно и също“, казва г-р Хокинс.

Истините на тази книга струят от самия г-р Хокинс. Аз съм сериозно търсец човек, за когото голяма част от съвременните духовни текстове са повърхностни. Затова исках да проверя автентичността на труда на този автор. Беше изключително важно да знам дали той говори от позиция на истинска вътрешна осъзнатост. Отговорът е категорично „Да!“. Близките ми наблюдения в течение на няколко години, през които провеждах с него интервюта и го посещавах, потвърдиха, че това е наистина извисен човек. В книгата г-р Хокинс напомня за закона на съзнанието, който гласи: всички сме свързани на енергийно ниво и по-високата вибрация (например любовта) силно повлиява по-ниската вибрация (например страха). Винаги, когато съм с г-р Хокинс, усещам осезаемо истинността на този закон – неговото енергийно поле предава на околните целителна любов и дълбок мир. Както авторът обяснява, тези висши състояния са достъпни за всички нас по всяко време.

Без значение на какъв етап от живота се намираме, книгата ще хвърли светлина върху „следващата ни стъпка“. Механизмът на приемане, капитулация и пускане, който г-р Хокинс описва, е приложим за целия ни вътрешен път – от освобождаването от детската неприязън и негодувание до окончателната капитулация на егото. Ето защо книгата е еднакво полезна както за професионалиста, целящ светски успех, така и за терапевтичния клиент, търсец лечение на емоционални проблеми, за пациента със здравословни проблеми и за хората с духовни търсения, посветени на просветлението.

Д-р Хокинс съветва: важното е да признаем, че като човешки същества изпитваме негативни чувства, и да сме готови да се отнесем към тях без осъдителност. Може би се стремим към извисена негуална осъзнатост<sup>2</sup>. Но как да се справим с упорития дуалистичен „малък аз“, който все ни кара да се мислим за „по-добри от...“ или „по-лоши от...“ някого?

В предишните си десет книги д-р Хокинс описва негуалното просветление с рядко чиста осъзнатост. В началото на своите събития той често казва с хумор: „Започваме с края“. И наистина, в лекциите и книгите си д-р Хокинс хвърля изчерпателна светлина върху най-висшите състояния на съзнанието, които са кулминация на вътрешната еволюция на човека.

Сега, в тази книга, публикувана към края на живота му, д-р Хокинс ни връща към общата за всички ни отправна точка: признаването на съществуването на малкия аз. Трябва да започнем там, където реално сме, за да стигнем там, където искаме да бъдем! Ако искаме да отидем някъде, няма да стигнем по-бързо, като се самозаблуждаваме, че пътят ни започва близо до крайната дестинация. Ако си въобразяваме, че сме по-близо до целта, угоджаваме пътуването. В книгата д-р Хокинс споделя, че се изисква смелост и честност, за да прогледнем за собствената си негативност и дребнавост. Само ако можем да признаем негативните нагласи, на които сме склонни, бидейки човешки същества, ще имаме възможност да капитулираме и да се освободим от тях. Просто трябва

---

<sup>2</sup> Негуалността е концепция, произтичаща от индийската философия. Негуалната осъзнатост възприема света откъд дуалните противоположности, като едно цяло, като по този начин премахва разделението, причиняващо типичните за света проблеми. Едно от тези разделения е аз-те, вътрешен-външен свят. Когато човек осъзнае неговата илюзорност, той престава да се идентифицира като отделна личност, която се сравнява, противопоставя, защитава, бори или стреми към останалата част от света. – Бел.прев.

да сме готови да признаем и приемем тази част от човешкия ни опит. Така ще можем да се извисим над нея, а д-р Хокинс ни показва как.

„Приемане“ е изключително прагматична. Тя представя техника, чрез която можем да се извисим над малкия аз и да осъществим пробив към свободата, за която копнеем. Това състояние на вътрешна свобода и чисто щастие „ни принадлежи по рождение“, казва авторът. На страниците на тази книга черпим насърчение и вдъхновение от реални примери от десетилетната му психиатрична практика. Четем за случаи, един след друг, демонстриращи силата на капитулацията в почти всяка област: взаимоотношения, физическо здраве, работна среда, развлечения, духовен процес, семеен живот, сексуалност, емоционално изцеление и освобождение от пристрастявания.

Читателят научава, че отговорът на проблемите, пред които сме изправени, е в самите нас. Като се освободим от вътрешните блокажи, истината за вътрешния ни аз засиява и осветява пътя към покоя.

И други духовни учители подчертават култивирането на вътрешен мир като единственото истинско решение както на личните проблеми, така и на обществените конфликти.

Далай Лама: „Първо трябва да се разоръжим вътрешно, а след това – външно“.

Ганди: „Бъдете промяната, която искате да видите в света“.

Посланието е ясно. Тъй като всички сме част от цялото, когато лекуваме нещо в себе си, ние го лекуваме и за света. Всяко индивидуално съзнание е свързано с колективното съзнание на енергийно ниво. Следователно личното изцеление поражда колективно изцеление. Д-р Хокинс е може би първият, който се опитва да осмисли този принцип така, че да го приложи в науката и клиничната си практика. Ключовата истина е: променяйки себе си, ние променяме света. Когато

станем по-любящи отвътре, изцелението настъпва отвън. Точно както покачването на морското равнище издига всички кораби в морето, така и излъчването на безусловна любов от човешкото сърце извисява всичко живо.

\*\*\*

Д-р Дейвид Р. Хокинс е световноизвестен автор, клиничен психиатър, духовен учител и изследовател на съзнанието. Повече информация за необикновения му живот ще откриете в текста за автора в края на книгата. Уникалният му труд извират от дълбоко съчувствие и е посветен на облекчаването на страданието във всяко измерение на живота. Трудът на д-р Хокинс е толкова голям дар за развитието на човечеството, че не може да се опише с думи.

Просветлението е състояние на пълно блаженство. Човек никога не би го напуснал, ако не е капитулирал напълно пред любовта към Бог и ближните и не е воден от желание да сподели дара, който му е даден. Настоящата книга за приемането и пускането, както и целият труд на д-р Хокинс в света, е резултат от именно такава отдаденост. Както ще прочетете в една от главите, той преживява много дълбока капитулация, която позволява своеобразно рестартиране на неговото съзнание, за да изпълни своите задачи в този свят. Д-р Хокинс не напуска състоянието на единство и не го губи, но необикновената любов насочва силите му към предизвикателството да изрече неизразимото. Ще забележите, че някои от неговите местоимения не отговарят на традиционната граматика – например „нашият живот“. Те съответстват на духовното преживяване, познало единството на живота, лишено от личен характер. Фактът, че д-р Хокинс се връща в света на логиката и езика, за да сподели с нас Картата на съзнанието, така че да можем и ние да осъществим съдбата си, говори много за безкористната му любов към човечест-

вото. Като ни показва пътя към освобождението, д-р Хокинс ни дава шанс да го достигнем.

Благодаря ви, д-р Хокинс, за дара на пълната капитулация пред живота.

Д-р Фран Грейс

(редактор на книгата; професор по религиозни науки и управител на Залата за медитация в Университета на Редландс, Калифорния; директор и основател на Института за съзерцателен живот),

Седона, Аризона, юни 2012 г.

## ПРЕДГОВОР ОТ АВТОРА

---

Основната цел на дългогодишната медицинска психиатрична практика бяха най-ефективните начини за облекчаване на всевъзможните форми на човешко страдание.<sup>3</sup> Изследвани бяха множество дисциплини от медицината, психологията, психиатрията, психоанализата, поведенческите техники, биофийдбека<sup>4</sup>, акупунктурата, храненето и химичната дейност на мозъка. Освен на медицината, бе отделено внимание и на различни философии, метафизика, множество холистични здравни техники, курсове за самоусъвършенстване, духовни пътища, медитативни техники и други начини за развитие на съзнанието.

Всички тези изследвания установиха, че личната капитулация носи голяма практическа полза. Тя се оказва толкова важна, че наложи написването на тази книга, в която да бъдат изложени личните преживявания и наблюдения в клиничната практика.

Предишните десет книги бяха посветени на развитите нива на съзнание и просветление. През годините хиляди учас-

---

<sup>3</sup> Тук, а и на други места, говорейки за себе си, авторът използва безлична форма на изказ за случващото се. Това предава състоянието на просветеност, при което се е осъществила капитулация на личния аз, на представата за индивидуалност, отделена от околния свят и упражняваща контрол, избор, отговорност и т.н. На това ниво има осъзнатост, че азът е представа, а не реално съществуващ обект. Тук човек преживява и засвидетелства случващото се в него и извън него, без да си приписва заслуга за тези явления и без да се идентифицира със своите чувства, мисли и преживявания. – Бел. прев.

<sup>4</sup> Техника, помагача за по-голям контрол над неволеви функции на тялото. Идеята е като използваме ума си и се запознаем със случващото се в тялото, да се научим да контролираме по-добре всички негови функции. – Бел. рег.



тници в нашите сатсанги<sup>5</sup> и лекции са задавали въпроси за ежедневните си спънки пред просветлението. Ето защо би било прагматично и полезно да се представи техника, която улеснява преодоляването на тези пречки. Как да преодолеем превратностите на обикновения живот, неговите загуби, разочарования, стрес и кризи? Как да се освободим от негативните емоции и тяхното влияние върху здравето, взаимоотношенията и работата? Как да се справим с всички нежелани чувства? Настоящата книга излага прости и ефективни средства, чрез които да приемете негативните чувства, да се предадете пред тях и така да се освободите.

Техниката на пускане е прагматичен начин за елиминиране на пречките и вкопчването. Може да се нарече и механизъм на приемане и капитулация или предаване. Неговата ефикасност е подкрепена от научни доказателства, изложени в една от главите. Изследванията сочат, че тази техника е по-ефективна от много други налични за момента подходи за облекчаване на физиологичните реакции на стреса.

След като бе проведено изследване на повечето методи за намаляване на стреса и развитие на съзнанието, този подход се откри с пълната си простота, ефикасност, клинична ефективност, отсъствие на ненадежни концепции и бързи видими резултати. Той изглежда измамно прост и това едва ли не замъглява действителната му полезност. Най-просто казано, той ни освобождава от емоционална зависимост и вкопчване. Подходът потвърждава наблюдението на мъдреците, че психологическото вкопчване и прилепеност е основната причина за страданието.

Умът и мислите се движат от чувствата. Всяко чувство е кумулативна производна на хиляди мисли. Тъй като през целия си живот повечето хора сподавят чувствата си, съдържат ги и се опитват да избягат от тях, потиснатата

---

<sup>5</sup>. Събиране на търсещи хора, които слушат учението на духовен учител. – Бел. прев.

емоционална енергия се натрупва и търси израз чрез мъчителни психосоматични прояви, здравословни проблеми, емоционални разстройства и проблемно поведение в междуличностните отношения. Натрупаните потиснати чувства блокират духовното израстване и осъзнаване, а също и успеха в много сфери на живота.

Следователно тази техника е полезна на различни нива.

### Физическо ниво

Премахването на потиснатите емоции носи полза за здравето. То намалява преразхода на енергия, черпена от автономната нервна система на тялото и разблокира акупунктурната енергийна система (това може да бъде доказано чрез прост мускулен тест). Затова, когато човек практикува капитулация систематично, настъпва подобрение във физическите и психосоматични разстройства, които често изчезват напълно. Наблюдава се цялостно преобръщане на патологичните процеси в тялото и възстановяване на оптималното функциониране.

### Поведенческо ниво

С прогресивното отслабване на тревожността и негативните емоции намалява и нуждата от бягство чрез наркотици, алкохол, развлечения и прекомерен сън. В резултат се повишават жизнеността, енергията, присъствието и благосъстоянието и е налице по-ефективно и безпроблемно функциониране във всички области.

### Междуличностни отношения

Капитулацията по отношение на негативните чувства води до прогресивно увеличаване на положителните чувства, последвано от бързо и забележимо подобрение във всички

взаимоотношения. Налице е увеличаване на способността да обичаме. Междудличностните конфликти намаляват прогресивно, което се отразява на професионалния успех. Елиминирането на негативните блокажи позволява професионалните цели да бъдат постигнати по-лесно. Все повече намалява победението, чрез което сами саботираме себе си заради чувство на вина. Човек все по-малко разчита на прекалената рационалност и интелектуалщина и по-често прибегва до интуитивното знание. С възобновяването на растежа и развитието на личността често се разкриват неподозирани преди творчески и психически способности, които са били спъвани от потиснати негативни емоции. От голямо значение е постепенното намаляване на зависимостта – бичът за всички човешки взаимоотношения. Зависимостта е причина за много болка и страдание. Крайните ѝ прояви включват дори насилие и самоубийство. С отслабването на зависимостта намаляват и агресията, и враждебното поведение. Тези негативни чувства се заменят с приемане и обич към другите.

### Съзнание/Осъзнатост/Духовност

Постоянното практикуване на капитулация води до отваряне в тази област. Пускането на негативните емоции означава, че човек изпитва все повече щастие, удовлетворение, мир и радост. Съзнанието се разширява, налице е прогресивно осъзнаване и преживяване на истинския вътрешен аз. Ученията на великите учители се разгръщат отвътре, в личния ни опит. Постепенното освобождаване от ограниченията най-сетне позволява осъзнаване на истинската идентичност. Да приемем нещата, да се предадем и да ги пуснем – това е един от най-ефикасните инструменти за постигане на духовни цели.

Всеки може да изпълни тези цели нежно и деликатно, чрез ежедневна и безмълвна капитулация. Постепенното изчезване на негативизма и замяната му с положителни чувства и пре-

живявания е приятно както за страничните наблюдатели, така и като вътрешно усещане. Информацията, изложена в настоящата книга, ще помогне на читателя да преживее удовлетворението от този начин на живот.

Д-р Дейвид Р. Хокинс,  
(президент и основател на Института за духовни изследвания),  
Седона, Аризона  
юни 2012 г.

## 1.

### ВЪВЕДЕНИЕ

Умът ни разсъждава ли, разсъждава.

„Какво не ни е наред?“

„Защо все не успяваме да сме трайно щастливи?“

„Къде са отговорите?“

„Как да се справим с дилемата на човешкото съществуване?“

„Аз ли съм се побъркал, или светът е полудял?“

Всяко решение на ума носи облекчение само за кратко, тъй като се превръща в основание за следващ проблем.

„Дали човешкият ум не е безнадежден затвор?“

„Май всички са объркани?“

„Знае ли Бог какво прави?“

„Бог мъртъв ли е?“

Умът просто продължава да мели.

„Има ли някой, който знае тайната?“

Не се притеснявайте – всички хора са отчаяни. Някои само дават вид, че не са. „Не виждам за какво е целият този шум – казват те. – Животът си е съвсем прост.“ Толкова са уплашени, че не смеят да го признаят пред самите себе си!

А какво е положението с експертите? Тяхното объркване звучи по-сложно, прикрито зад внушителен жаргон и засукани интелектуални конструкции. Изграждат предварително дефиниран мироглед, в който се опитват да натикат всички останали. Това като че върши работа за известно време, но после нещата се връщат в изходна позиция.

Преди можехме да разчитаме на социалните институции, но те отживяха времето си, вече никой не им вярва. Днес има повече критици, отколкото институции. Множество агенции наблюдават болниците, но никой няма време за паци-

ентите, които се губят в суматохата. Погледнете коридорите – там няма лекари и медицински сестри. Те са в кабинетите, заети да попълват документи. Цялата сфера на здравеопазването е лишена от човечност.

Може би ще кажете: „Все трябва да има някакви експерти, които знаят отговорите“. Когато сте разстроени, отивате на лекар, психиатър, психолог, социален работник или астролог. Започвате с религия, изучавате философия, посещавате семинарите на Вернер Ерхард<sup>6</sup>, потупвате се с Техниката за емоционална свобода<sup>7</sup>. Балансирате чакрите си, опитвате рефлексология<sup>8</sup>, отивате на акупунктура на ушите, правите си ирисова диагностика, лекувате се със светлини и кристали.

Медитирате, пеете мантри, пиете зелен чай, присъединявате се към петдесетна евангелска църква, кръщавате се в огън и говорите на езици. Научавате се да се центрирате вътрешно, усвоявате невролингвистично програмиране, опитвате актуализации, работите с визуализации, изучавате психология, присъединявате се към юнгианска група. Правят ви ролфинг<sup>9</sup>, пробвате халюциногени, отивате на гледачка, бягате, ходите на аеробика, прочиствате дебелото си черво, заемате се със здравословното хранене, висите с главата надолу, носите енергийни бижута. Информирате се още по-задълбочено, правите си биофийдбек терапия, ходите на

---

<sup>6</sup> На английски: *Erhard Seminars Training (EST)*. – Бел. рег.

<sup>7</sup> По време на сесиите на Техниката за емоционална свобода клиентът се съсредоточава върху даден свой проблем, докато почуква своите „крайни точки на енергийните меридиани на тялото“. – Бел. рег.

<sup>8</sup> Според рефлексологията е налице неврологична връзка между кожата и вътрешните органи. При натиск върху рефлексни точки по стъпалата, ръцете и ушите, изпратените импулси влияят успокояващо и оздравяващо. – Бел. рег.

<sup>9</sup> Техника, която подпомага възстановяване на тялото чрез дълбок масаж на тъканите и фасцията, покриваща мускулите. – Бел. прев.

гешалт терапия<sup>10</sup>.

Посещавате своя хомеопат, чакръкчия и натуропат. Опитвате кинезиология<sup>11</sup>, установявате своя личностен тип чрез енеаграма<sup>12</sup>, уравнивявате меридианите си, присъединявате се към група за извисяване на съзнанието, взимате успокоителни. Правите си няколко хормонални инжекции, опитвате Шуслерови соли, балансирате състава на минерали в тялото си, молите се и умолявате. Научавате се на астрална проекция<sup>13</sup>. Ставате вегетарианец. Ядете само зеле. Опитвате макробиотици, минавате на органични храни, не ядете ГМО. Срещате се с индиански шамани, потите се на темаскал<sup>14</sup>. Опитвате китайски билки, шиацу<sup>15</sup>, акупресура, фън шуї. Отивате в Индия. Намирате нов гуру. Преставате да носите грехи. Плувате в Ганг. Визирате се в слънцето. Обръсвате си главата. Ядете с пръсти, преставате да чистите и да се къпете, взимате студени душове.

Пеете племенни песни. Преживявате минали животи. Опитвате хипнотична регресия. Издавате първичния крясък.

---

<sup>10</sup> От немски букв. „нещо, което е пред очите ни“. Гешалт терапията си служи с центриране върху настоящия момент и непосредствения опит. Държи се на равнопоставеността между терапевт и клиент. – Бел. рег.

<sup>11</sup> Наука за движението на тялото. – Бел. рег.

<sup>12</sup> Система за типологизация, според която съществуват девет типа личности в зависимост от това, как човек интерпретира света и управлява своите емоции. – Бел. рег.

<sup>13</sup> Привържениците на астралното проектиране твърдят, че тяхното съзнание може да се прехвърля в астрално тяло (или „двойник“), движещо се свободно и отделно от физическото тяло в паралелен свят. – Бел. рег.

<sup>14</sup> Индианска церемония, която би могла да се опише като „парна баня за душата“. – Бел. рег.

<sup>15</sup> Специфична форма на лечебно докосване, включваща масажна терапия, дишане, упражнения и др. – Бел. рег.

Удряте възглавници. Следвате метода на Фелденкрайс<sup>16</sup>. Присъединявате се към група за запознанства с цел брак. Пишете утвърждения. Разписвате си визия. Новораждате се. Гледате си на И Дзин (*Книга на промените*) с монети. Гледат ви на карти Таро. Изучавате гзен. Записвате се на повече курсове и семинари. Четете много книги. Правите транзакционен анализ<sup>17</sup>. Вземате уроци по йога. Навлизате в окултното. Изучавате магия. Практикувате кахуна<sup>18</sup>. Предприемате шаманско пътешествие. Седите под пирамида. Прочитате Нострадамус. Подготвяте се за най-лошото.

Отивате на ритрийт. Опитвате да гладувате. Приемате аминокиселини. Купувате си генератор на отрицателни йони. Присъединявате се към училище за магьосници. Научавате тайно ръкостискане. Практикувате тонизиране. Опитвате цветотерапия. Слушате записи с подсъзнателни внушения. Взимате ензими за мозъка, антигенпресанти, цветни есенции. Ходите на спа центрове. Готвите с екзотични съставки. Занимавате се със странни ферментирани неща от далечни места. Отивате в Тибет. Издирвате светци. Държите се за ръце в кръг и изпагате в транс. Отказвате се от секса и ходенето на кино. Носите само няколко жълти роби. Присъединявате се към култ.

Опитвате безкрайни варианти на психотерапия. Взимате чудодейни лекарства. Абонирате се за много списания. Пробвате диетата на Притикин. Ядете само грейпфрут. Гледат ви на ръка. Мислите в духа на Ню Ейдж. Грижете се за екологията. Спасявате планетата. Разчитате аури.

<sup>16</sup> Подобриване на човешкото функциониране чрез повишаване на осъзнатото движение. – Бел. рег.

<sup>17</sup> Според този терапевтичен метод актуалният ни начин на живот е следствие от решенията, които сме взели в детството като отговор на посланията на значими за нас хора и събития. – Бел. рег.

<sup>18</sup> Букв. „охранители на тайното“, име на гревна хавайска магическа система, вид психологическа религия. – Бел. прев.



Носите кристали. Правят ви индуистко астрологично тълкуване. Посещавате екстрасенс. Отивате на секс терапия. Опитвате мантричен секс. Благославя ви Баба Егу-кой-си. Присъединявате се към анонимна група. Пътувате до чудотворния град Лурд. Потопяте се в горещи извори. Носите терапевтични сандали. Заземявате се. Поемате повече прана (жизнена енергия) и издишате цялата застояла черна негативност. Пробвате акупунктура със златна игла. Също и змийска отрова. И дишане през чакрите. Очиствате си аурата. Медитирате в голямата Хеопсова пирамида.

Вие и вашите приятели сте опитали всички тези неща? О, какво създание е човекът! Какво прекрасно същество! Трагично, комично и същевременно толкова благородно! Колко смело упорства и не се отказва да търси! Какво ни кара да не спираме да търсим отговор? Страданието? О, да. Надеждата? Със сигурност. Но има нещо повече от това.

Интуитивно знаем, че абсолютният отговор съществува някъде. Препъваме се по тъмни загънени улички, възползват се от нас, манипулират ни, разбиват ни илюзиите, идват ни до гуша, но продължаваме да опитваме.

Къде е сяпото петно, което ни пречи да намерим отговора? Защо става така?

Вероятно не можем да намерим отговора, защото не разбираме проблема.

Може би отговорът е изключително прост и затова не го виждаме.

Може би решението не е извън нас и затова не можем да го намерим.

Може би сме обременени с толкова много философии и убеждения, че сме слепи за очевидното.

В цялата човешка история само няколко души са достигнали голяма яснота и са открили и преживели окончателното разрешение на човешките неволи. Как са успели? Каква е тяхната тайна? Защо не можем да разберем ученията им?

Наистина ли това е невъзможно и няма надежда за нас? Какво да прави обикновеният човек, който не е духовен гений?

Хората масово следват духовни пътища, но малцина успяват да осъзнаят върховната истина. Защо е така? Изпълняваме ритуали, придържаме се към догми и ревностно практикуваме духовна дисциплина, но накрая все удряме глава в стената! Дори когато успеем, егото бързо цъхва и се подхлъзваме към гордостта и самогубството. Вярваме си, че вече разполагаме с отговорите. О, Господи, спаси ни от тези, които разполагат с отговорите! Спаси ни от праведните! Спаси ни от вечните „доброжелатели“!

Нашето спасение е в объркването. За обърквания все още има надежда. Дръжте се здраво за своето объркване. То всъщност е най-добрият ви приятел, най-добрата ви защита срещу смъртта, която причаква в чуждите отговори, срещу изнасилването от страна на чуждите идеи. Ако сте объркани, значи още сте свободни. Тогава тази книга е за вас.

Какво се съдържа в нея? Тя ви запознава с един прост метод за сдобиване с голяма яснота и преодоляване на проблемите по пътя. Яснотата цъхва не чрез намиране на отговори, а чрез изтръгване на корена на проблема. Състоянието, достигнато от великите мъдреци в историята, е достъпно за всички. Решенията са в нас и можем да ги намерим лесно. Механизмът на приемане и капитулация е прост и истината е очевидна от само себе си. Подходът работи в ежедневието и не е свързан с догми и философии. Човек може лично да провери всичко, така че да не бъде подведен. Няма зависимост от никакви учения. Следват се принципите „Познай себе си“, „Истината ще ви направи свободни“ и „Божие царство е вътре във вас“. Подходът върши работа както за циника, така и за прагматика, за религиозния и за атеиста. Приложим е за всяка възраст и култура. Работи както за духовния, така и за недуховния човек.

Тъй като механизмът е във ваша собствена власт, никой

не може да ви го отнеме. Няма опасност да се разочаровате. Сами ще разберете кое е реално и кое са само умствени програми и интелектуални концепции. В течение на процеса ще станете по-здрав, ще постигнете повече успех с по-малко усилия, ще се почувствате по-щастливи и по-способни за истинска любов. Приятелите ви ще забележат разликата, промените във вас ще са трайни. Няма само да се нахъсвате и помпате, а после да се сгромолясате от високо. Ще установите, че във вас автоматично заработва един вътрешен учител.

В крайна сметка ще откриете своя аз. Несъзнателно винаги сте знаели, че е там. Щом го съзрете, ще разберете какво са се опитвали да ни предадат великите мъдrecи през историята. Ще го схванете, защото истината е явна от само себе си и е в собствения ви аз.

Всеки ред от тази книга е написан с мисъл за вас, за читателя. Чете се лесно, приятно и без напъване. Няма нищо за учене или запаметяване. Четейки, ще чувствате все повече лекота и щастие. Страница по страница, материалът ще ви носи усещане за свобода от само себе си. Ще усетите от раменете ви да пада тежест. Всичко, което правите, ще става по-приятно. Очакват ви щастливи житейски изненади! Всичко ще върви към добро!

Ако изпитвате скептицизъм, чудесно. И преди са ви баламосвали с цветя и рози, така че бъдете колкото искате скептични. За препоръчване е да избягвате прекомерния ентузиазъм – той е предшественик на разочарование. По-полезно е да наблюдавате хладнокръвно, отколкото да се отнасяте в ентузиазъм.

Възможно ли е на този свят човек да получи нещо за нищо? О, да, със сигурност. Тук става въпрос за собствената ви свобода, която сте забравили и не знаете как да усетите. Това, което ви предлага настоящата книга, не се придобива. То не е ново или извън вас. То ви принадлежи поначало и просто

трябва да бъде разбудено и преоткрито. То ще се появи от само себе си.

Подходът в „Приемане“ цели да ви свърже със собствените ви чувства и преживявания. Освен това умът ви ще се възползва от много полезна информация. Процесът на капитулация ще започне от само себе си, тъй като умът по природа се стреми към освобождение от болката и страданието и към щастие.

## 2.

### **МЕХАНИЗМЪТ НА ПРИЕМАНЕ, КАПИТУЛАЦИЯ И ПУСКАНЕ<sup>19</sup>**

---

Какво представлява механизмът?

Приемането, капитулацията или пускането водят до мигновено изчезване на вътрешното напрежение. Усещането е, че сте захвърлили някаква тежест. Това е съпътствано от незабавно отпускане, лекота, повече щастие и свобода. Този тип пускане на нещата е естествен механизъм на ума и всеки го е преживявал в някакъв момент.

Ето един добър пример. Както сте в разгара на интензивен спор и се чувствате яросани и разстроени, изведнъж ви просветва колко абсурдно и нелепо е всичко. Избухвате в смях. Напрежението спада. Допреди малко сте били завладени от гняв, страх и усещане, че ви нападат, но внезапно изпитвате свобода и щастие.

Помислете колко чудесно би било да можете да правите това през цялото време, на всяко място и във всеки случай. Ще можете винаги да се чувствате свободни и щастливи. Никога повече няма да сте притиснати в ъгъла от своите емоции. Именно това е целта на настоящата техника: да пускате нещата съзнателно, често и когато вие решите. От вас да зависи как да се чувствате и да не се оставяте на милостта на житейските обрати и своите реакции. Вече няма да сте жертва на света. Ще прилагате основното учение на Буда, което ви освобождава от бремето на несъзнателните реакции и техния диктат.

Човек носи в себе си огромен резервоар, пълен с негативни

---

<sup>19</sup> На други места в книгата наричан накратко само „пускане“. – Бел. прев.

чувства, нагласи и убеждения. Натрупаното от тях напрежение ни прави нещастни и е в основата на много болести и проблеми. Примиряваме се с измисленото обяснение, че това е „човешко“. Търсим безброй начини да избягаме от напора на емоциите си. Средностатистическият човек прекарва целия си живот в опити да се отскубне от постоянния вътрешен тормоз, причинен от усещането за страх и надвиснало нещастие. През цялото време самооценката му е под заплахата както отвътре, така и отвън.

Ако се замислим за човешкия живот, ще видим, че той е една дълга, заплетена борба за бягство от вътрешните ни страхове и очаквания, които проектираме върху света. От време на време настъпва празничен момент, в който за кратко успяваме да им се отскубнем, но те продължават да са в нас и ни причакват. Започваме да се боим от вътрешните си чувства, защото са обременени с толкова много негативност, че се опасяваме, че вгледаме ли се по-дълбоко в нея, тя ще ни завладее. Страх ни е от тези емоции, понеже не разполагаме със съзнателен механизъм, чрез който да се справим с тях, ако им позволим да се надигнат. Тъй като се боим да се изправим срещу припадните чувства, те продължават да се трупат и накрая започваме тайно да се надяваме на смъртта, за да сложи край на цялото страдание. Това, което ни мъчи, не са мислите и фактите, а чувствата, които ги съпътстват. Мислите сами по себе си са безболезнени, но не и емоциите, които ги подклаждат!

*Мислите се пораждаат от натрупаното от чувствата напрежение.* Едно чувство може за определен период да генерира буквално хиляди мисли. Вземете например някой болезнен спомен от ранното си детство – нещо, за което съжалявате ужасно. Погледнете колко години сте се изпълвали с мисли, свързани с това единствено събитие. Ако можехте да капитулирате и да се предадете по отношение на болезненото чувство, припадно заг тези мисли, те щяха моментално да изчезнат и да забравите случилото се.

Това твърдение отговаря на научните изследвания. Теорията и изследванията на Грей и Лавиолет обединяват психологията и неврофизиологията и показват, че чувствата определят структурата на мислите и паметта (Gray-LaViolette, 1981). Мислите се картотекират в архивите на паметта според емоционалните нюанси, с които са свързани. Следователно, когато приемем дадено чувство и го пуснем, се освобождаваме и от всички свързани с него мисли.

Най-ценното в умението да капитулираш е, че можеш мигновено, по всяко време и на всяко място да пуснеш всички чувства и да го правиш непрестанно и без усилие.

Какво представлява състоянието на приемане? Какво е да пуснеш нещата? Това означава да си свободен от негативни чувства в дадена област. Така може да проявяваш творчество и спонтанност, без съпротива и спънки от страна на тлеещи вътрешни конфликти. Когато сме свободни от вътрешни противоречия и очаквания, даваме на другите най-голямата свобода. Това ни позволява да изживеем истинската същност на вселената, която, както ще видим, е да материализира възможно най-доброто във всяка ситуация. Навярно звучи като чиста философия, но ако действате и капитулирате на практика, ще го преживеете от личен опит.

## Връзката между чувствата и психологическите механизми

Човек борави с чувствата по три основни начина: може да ги потисне или отхвърли, да им даде израз или да избяга от тях. Ще разгледаме всеки от тези подходи.

### 1. Потискане и отхвърляне

Потискането и отхвърлянето на чувствата е най-честата ни тактика да ги отстраним, за да не ги изпитваме. Отхвърлянето се случва несъзнателно; потискането правим съзнателно. Ние не желаем чувствата да ни притесня-

ват, освен това не знаем какво друго да сторим с тях. Те ни карат да страдаме, а ние се стремим да продължим да функционираме оптимално. Дали ще потиснем или отхвърлим дадено чувство, зависи от съзнателните и несъзнателните програми, които носим в себе си вследствие на социалните норми и семейното възпитание. Когато потиснем дадени чувства, в нас започва да се трупа напрежение, което по-късно усещаме като раздразнителност, промени в настроението, напрегнати мускули на врата и гърба, главоболие, спазми, нарушения в менструалния цикъл, кожит, лошо храносмилане, безсъние, хипертония, алергии и други соматични състояния.

Причината да *отхвърлим* дадено чувство е, че го свързваме с толкова много вина и страх, че дори не го усещаме съзнателно. Щом се появи опасност да излезе наяве, незабавно го пращаме в несъзнаваното. След това го обработваме по най-различни начини, за да се погрижим да си остане отхвърлено, извън обхвата на съзнанието.

Отрицанието и проекцията са навярно най-известните механизми, с които умът поддържа чувството отхвърлено. Те често вървят заедно и се подсилват взаимно. Отрицанието причинява големи блокажи в емоциите и съзряването. То обикновено е придружено от механизма на проекцията. Поради вина и страх отхвърляме импулса или емоцията и отричаме присъствието им в нас. Вместо да ги почувстваме, ги проектираме върху света и околните. Имаме усещането, че тези импулси и емоции са „техни“. „Другите“ се превръщат във враг и умът ни започва да търси и намира оправдания да затвърждава тази проекция. Той хвърля вината върху хора, места, институции, храна, климатични условия, астрологични събития, социални условия, съдба, Бог, късмет, дявола, чужденци, етнически групи, политически съперници и други неща извън нас. Проекцията е основният механизъм, който се използва в света днес. Той е причината за всички войни, раздори и граждански безредици. Ненавистта към врага дори



се насърчава, защото се счита, че те прави „добър гражданин“. Поддържа своето самочувствие за сметка на другите и това води до срив в социалните отношения. Механизмът на проекция е в основата на всяко нападение, насилие, агресия и социално унищожение.

## 2. Изразяване

С този механизъм чувството се изразява чрез гуми или на езика на тялото и се проявява. Изразяването на негативни чувства позволява да се освободи достатъчно малка част от вътрешното напрежение, за да може остатъкът да бъде потиснат. Много е важно да разбираме това, защото мнозина днес вярват, че ако дадат израз на чувствата, се освобождават от тях. На практика става точно обратното. Първо, изразяването на дадено чувство често още повече го подклажда и усилва енергията му. Второ, това просто позволява остатъкът да бъде потиснат извън съзнанието.

Балансът между потискане и изразяване варира в зависимост от възпитанието в ранна детска възраст, културните норми, нравите и медиите. Поради криворазбрания труд на Зигмунд Фройд и психоанализата днес е на мода да изразяваме себе си. Фройд посочва, че потискането е причина за невроза и оттам погрешно се стига до извода, че лекът е да дадем израз на чувството. Това тълкуване се е превърнало в разрешително за разюздано емоционално самоугаждане за сметка на другите. Според класическата психоанализа на Фройд обаче, отреченият импулс или чувство трябва да бъдат неутрализирани, сублимирани, социализирани и канализирани в конструктивни импулси като любов, работа и творчество.

Ако излеем отрицателните си чувства върху другите, те го усещат като нападение и на свой ред се принуждават да потиснат, изразят или избягат от чувствата. Ето защо изразяването на негативност води до влошаване и разрушаване на взаимоотношенията. Много по-добър вариант е

да поемем отговорност за собствените си чувства и да ги неутрализираме. Тогава ни остава да изразяваме само положителни чувства.

### 3. Бягство

Бягството е изплъзване от чувствата чрез отвлечане на вниманието. На това се крепи целият развлекателен бизнес и производството на алкохол, а също и работохолизмът. В нашето общество е социално прието да бягаме от осъзнатостта и да ѝ се изплъзваме по всякакви начини. Способни сме да избегнем срещата със собствената си вътрешна същност и да попречим на проявата на чувства чрез всевъзможни занимания, много от които се превръщат в пристрастявания, тъй като зависимостта ни от тях расте.

Хората отчаяно се стремят да останат несъзнателни. Всички сме свидетели колко много хора включват телевизора в момента, в който влязат в стаята, и след това изпадат в състояние, подобно на сън, оставяйки се на непрекъснато програмиране от страна на изливаната в тях информация. Ужасяват се да се изправят лице в лице със себе си. Страхуват се да останат сами дори за миг. Оттук и постоянната неистова дейност: безкрайното социализиране, говорене, изпращане на текстови съобщения, четене, пускане на музика, работа, пътуване, разглеждане на забележителности, пазаруване, преяждане, хазарт, гледане на кино, вземане на хапчета, употреба на наркотици, ходене по коктейли и купони.

Много от гореспоменатите механизми за бягство са изкривени, стресиращи и неефективни. Те поглъщат все повече и повече енергия. Човек се нуждае от огромна енергия, за да усържда на потиснатите и отхвърлени чувства, които напират с все по-голяма сила. Това причинява прогресивна загуба на осъзнатост и блокиране на растежа. Човек губи креативност, енергия и интерес към другите. Духовното развитие спира и настъпват физически заболявания и емоционални раз-

стройства, по-бързо състаряване и преждевременна смърт. Заради проекцията на тези потиснати чувства се стига до типичните за днешното общество социални проблеми, психични разстройства, егоизъм и безчувственост. Най-ярко изявеният резултат е неспособността да обичаш истински и да се доверяваш на другите, което води до емоционална изолация и омраза към себе си.

А какво става в противния случай – щом приемем дадено чувство и престанем да се опитваме да го гържим под контрол? В енергията му настъпва незабавна капитулация и резултатът е декомпресия, освобождаване от напрежението. Когато систематично пускаме чувствата, техният вътрешен напор постепенно губи силата си. Всеки знае от личен опит, че пуснем ли нещо, мигновено се чувстваме по-добре. Физиологията на тялото се променя. Забележимо се подобряват цветът на кожата, дишането, пулсът, кръвното налягане, мускулният тонус, функционирането на стомашно-чревния тракт и кръвните показатели. В състояние на вътрешна свобода всички телесни функции и органи започват да се нормализират и оздравяват. Силата на мускулите мигновено нараства. Визията и възприятието ни за света и себе си се променят към по-добро. По-щастливи, любящи и спокойни сме.

## Чувства и стрес

Много публично внимание се отделя на темата за стреса, без да е налице реално разбиране за неговата същност. Казват, че днес сме по-податливи на стрес от всякога. Коя е основната причина за него? Със сигурност не са външните провокиращи фактори. Те са само примери за описания по-горе механизъм на проекция. Смята се, че виновни са „те“ или „нещо“, при положение че това, което изпитваме, е просто изпускане на отхвърлените емоции, които напират отвътре. Именно

тези отхвърлени чувства ни правят уязвими на външен стрес.

Истинският източник на „стрес“ всъщност е *вътрешен*, а не външен, както мнозина биха желали. Например склонността да реагираме със страх зависи от това, колко страх сме насъбрали отпреди. Той тлее в нас, податлив на провокация от произволни стимули. Колкото повече страх таим, толкова повече тревожно очакване подклажда той, обаяйки възприятието ни за света и придавайки му ужасяващ вид. За страхливия човек светът е страшен. За ядосания светът е хаотична смесица от объркване, безсилие и раздразнение. За виновния светът е пълен с изкушение и грях, които дебнат отвсякъде. Това, което таим в себе си, придава физиономия на нашия свят. Ако се освободим от вината, ще прогледнем за невинността; но ако сме обзети от вина, виждаме само зло. Основният принцип е, че вниманието се фокусира върху това, което сме отхвърлили.

Стресът е следствие от напрежението, което се акумулира в нас заради потиснатите и отхвърлени чувства. Те напират да излязат и поради това външните събития могат единствено да активират нещата, които съзнателно или несъзнателно се опитваме да въздържаме в себе си. Енергията на блокираните чувства избива през вегетативната нервна система и отключва патологични процеси. Отрицателните чувства причиняват мигновена загуба на 50% от мускулната сила и стесняват полезрението ни както физически, така и психически. Стресът е емоционална реакция на затаени в нас фактори или стимули. Той се определя от нашите убеждения и свързаното с тях емоционално напрежение. Следователно се дължи не на външни стимули, а на собствената ни склонност към реакция. Колкото повече капитулираме, толкова по-малко сме податливи на стрес. Вредите, причинени от него, са резултат от собствените ни емоции. Редица научни изследвания доказват ефективността на капитулацията и

пускането, както и отслабването на телесната реакция на стреса (вижте 14 глава).

Много от съвременните програми за намаляване на стреса пропускат най-същественото. Те или целят облекчение на последиците от него, вместо да премахнат неговата причина, или се концентрират върху външни събития. Все едно да се опитвате да свалите температурата, без да лекувате инфекцията. Напрегнатите мускули например са следствие от безпокойство, страх, гняв и вина. В този случай един курс по техники за отпускане на мускулите би постигнал доста ограничени резултати. Би било далеч по-ефективно да премахнете източника на напрежение под повърхността, а именно потиснатите и отхвърлени гняв, страх, вина или други негативни чувства.

### Житейски събития и емоции

Рационалният ум предпочита да гържи истинските причини за емоциите извън радиуса на осъзнатост с помощта на механизма на проекция. Той хвърля вината за „причиняването“ на чувството върху събития или хора и гледа на себе си като на безпомощна невинна жертва на външни фактори.

„Те ме ядосаха.“

„Той ме разстрои.“

„Това ме изплаши.“

„Събитията по света са причина за безпокойството ми.“

Всъщност е точно обратното. Потиснатите и отхвърлени чувства търсят отдушник и използват събитията като стимул и оправдание, за да се излеят. Ние сме менджери под налягане, готови да изпуснат парата при първа възможност. Психологическите ни бутони са настроени и готови за задействане. В психиатрията този механизъм се нарича изместване. Събитията ни „ядосват“, защото самите ние сме ядосани. Ако чрез постоянна капитулация се освободим

от нагнетения в нас гняв, напират да излезе, е много трудно и дори невъзможно някой или каквато и да е ситуация да ни „разгневи“. Същото важи и за всички останали негативни чувства, по отношение на които сме се предали.

Социалната обусловеност в нашето общество кара хората да потискат и отхвърлят дори положителните си чувства. Потиснатата любов разбива сърцето ни и води до сърдечен удар. Тя избива под формата на прекалено обожание на домашни любимци и различни форми на идолопоклонство. Истинската любов е свободна от страх и се характеризира с липса на привързване. Страхът да не загубим обекта на своята любов ни кара да се вкопчваме и да обсебваме. Ако например мъжът изпитва несигурност по отношение на своята приятелка, той е много ревнив.

Когато напорът на потиснатите и отрицателни чувства надхвърли индивидуалния ни капацитет за търпимост, умът конструира „външно“ събитие, върху което да се изляят емоциите и да се измести вниманието. Така човекът, в който има много потисната мъка, несъзнателно създава скръбни събития в живота си; страхливият предизвиква страшни преживявания; ядосаният бива заобиколен от вбесяващи обстоятелства; гордият непрекъснато го обиждат. Както казва Исус Христос: „И защо виждаш сламката в окото на брат си, а не забелязваш гредата в своето око?“ (Матей 7:3)? Всички велики учители сочат навътре.

Всичко във вселената излъчва вибрация. Колкото по-висока е тя, толкова по-голяма е силата. Тъй като емоцията е енергия, тя също излъчва вибрации. Те влияят на енергийните полета на тялото и ефектът им може да бъде видян, усетен и измерен. Филмите, заснети с помощта на Кирлианова фотография (например филмите на д-р Телма Мос), показват, че емоционалните промени са съпътствани от бързи колебания в цвета и обхвата на енергийното поле (Kirpner, 1974). То традиционно се нарича „аура“ и някои хора имат естествена спо-

собност да го виждат, а други са усвоили това умение. Аурата променя цвета и размера си заедно с чувствата. Мускулният тест също показва тези енергийни промени, тъй като мускулите на тялото реагират мигновено на положителни и отрицателни стимули. Така основните ни емоционални състояния се предават на вселената.

Умът няма физически размер и не е пространствено ограничен. Ето защо той предава базовото си състояние на неограничено разстояние чрез вибрационна енергия. Това означава, че постоянно влияем на другите несъзнателно, чрез емоционалното състояние и мислите си. Емоционалните модели и свързаните с тях мисловни форми могат например да бъдат уловени съзнателно от екстрасенси на голямо разстояние. Явлението може да се демонстрира експериментално и е от голям интерес за напредналите изследвания в квантовата физика.

Тъй като емоциите имат енергийно поле, което излъчва вибрации, те оказват определящо влияние върху хората около нас. Житейските събития се влияят от потиснатите и отхвърлени емоции на енергийно ниво. Гневът привлича гневни мисли. Основният закон в енергийната вселена е: „Нещата, които са подобни едно на друго, се привличат“. По същия начин „любовта буди любов“ и човекът, който е пуснал голяма част от вътрешните си негативни нагласи и емоции, е заобиколен от любящи мисли, изпълнени с обич събития и любвеобилни хора и домашни любимци. Този феномен обяснява много цитати от писанията и известни поговорки, които звучат озадачаващо за интелекта. Например: „Който е богат, ще става още по-богат, а който е беден – още по-беден“ и „На този, който има, ще му бъде дадено“. Принциплът е, че хората с апатични нагласи внасят в живота си обстоятелства, водещи към бедност, а хората с нагласи за просперитет приканват в живота си изобилие.

Тъй като всички живи същества са свързани на ниво

вибрационна енергия, базовото ни емоционално състояние се улавя от всички форми на живот около нас и те реагират. Добре известно е, че животните могат незабавно да разчетат това наше състояние. Някои експерименти показват, че дори растежът на бактериите се влияе от човешките емоции и растенията реагират по научно измерим начин на емоционалното ни състояние (Bacster, 2003).

### Механизмът на пускане

Какво означава да приемеш дадено чувство, да капитулираш по отношение на него и да го пуснеш? Това значи да осъзнаеш, че изпитваш чувството, да го оставиш да се навдигне в теб, след това да останеш с него и да му позволиш да протече както иска, без да се стремиш да го променяш или да предприемаш каквото и да е. Идеята е просто да го допуснеш да съществува и да се съсредоточиш върху освобождаването на енергията, която стои зад него. Първата стъпка е да си решиш да изпиташ чувството, без да му се съпротивляваш, да си го изкарваш на другите, да се страхуваш от него, да го осъждаш или да морализаторстваш по негов адрес. Трябва да се откажеш да го преценяваш и осъждаш и да прогледнеш за факта, че то е *просто* чувство. Техниката е да стоиш с чувството в състояние на пълна капитулация – т.е. да се откажеш от каквито и да е усилия да го видоизменяш. Предай се пред емоциите и се откажи от желанието да им устояваш. *Това, което поддържа емоциите живи, е съпротивата срещу тях.* Когато приемеш дадена емоция и престанеш да се бориш с нея или да се опитваш да я видоизменяш, тя се преобразува в друга. Този процес носи лекота. Ако не се противиш на дадено чувство, енергията, която стои зад него, протича, разсейва се и то изчезва.

В началото на процеса ще усетиш страх и вина, защото изпитваше чувства – ще забележите съпротива срещу чув-