

МЕЛ ГИЛ

---

МЕТАТАЙНАТА

ВСИЧКИ ПРАВА НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК  
ЗАПАЗЕНИ!

Никаква част от това издание не може  
да бъде възпроизвеждана под каквато  
и да е форма и по какъвто и да е  
начин без изричното разрешение на ИК  
„БАРД“ ООД.

За поръчки се обадете на телефон

02/877 93 14

или ни посетете на интернет адрес

**[www.bard.bg](http://www.bard.bg)**

Може би ще откриете книгата, която ви интересува.

Ще я получите направо вкъщи.

MEL GILL  
THE META SECRET

Copyright © 2010 by DMG Capital Corporation

© Мариана Николова, превод, 2010

© „Megachrom“ – оформление на корица, 2010

ISBN 978-954-655-138-2

МЕЛ ГИЛ

---



THE META SECRET  
МЕТА  
ТАЙНАТА  
ВСИЧКО Е ВЪЗМОЖНО



БАРД  
ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА

# Съдържание

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Благодарности                                | 8   |
| Предисловие                                  | 11  |
| Предговор                                    | 13  |
| Въведение                                    | 17  |
| <br>Част първа                               |     |
| Глава 1: Денят, в който светът се промени    | 23  |
| Глава 2: Всичко е възможно                   | 41  |
| Глава 3: Каквото повикало, такова се обадило | 59  |
| Глава 4: Добрите вибрации                    | 75  |
| Глава 5: Всичко има своята противоположност  | 89  |
| Глава 6: Движете се по течението             | 101 |
| Глава 7: За всяко нещо си има сезон          | 113 |
| Глава 8: Нищо не става случайно              | 125 |
| <br>Част втора                               |     |
| Глава 9: Простотата на синхронността         | 141 |
| Глава 10: Научи се да бъдеш богат            | 155 |
| Глава 11: Здраве, изпълващо с енергия        | 173 |
| Глава 12: Жива любов                         | 191 |
| Глава 13: Намиране на истинското щастие      | 213 |
| Глава 14: Най-хубавите дни в нашия живот     | 241 |



# Посвещение

Посвещавам тази книга на онази част от теб, която знае, че всички мъже и жени са братя и сестри, свързани с мечти, надежди, любов и желания, и независимо какво постигаме, осъществяваме или придобиваме в този живот, ние оставяме всичко зад себе си като знаци по пътя за другите поклонници в пътуването към дома.



# Благодарности

На моите деца Люк и Аурора, които за мен са *raison d'être* (смисълът на съществуването ми) и истинското вдъхновение за това, което съм днес. Обичам и двамата ви за търпението към мен и предоставената ми свобода да правя толкова много грешки, докато се опитвам да бъда бащата, с когото бихте искали да прекарвате повече време.

На Боб Проктър, Джоуел Робъртс, Джак Канфийлд, д-р Джо Витале, д-р Масару Емото, Илай Дейвидсън, Дейв Риклан, Т. Харв Екър, Дан Пойнтър, Джей Ейбрахам, Артър Кармапи, У. Мичъл и Грег Харт, които подпомогнаха появата на филма чрез щедрия си и благороден принос за колективната мъдрост на нашата планета.

На сестра ми Индра, която бе моят най-търпелив и благосклонен критик и ми помогна в редактирането на книгата. На Греъм Смит и Дорис Тан-Смит, чието приятелство ме насърчаваше през последните четиринадесет години, а вярата им в мен никога не се разколеба до завършването на Метапроекта. Когато всички ме изоставиха и нямах нищо, вие ме подкрепихте, дадохте ми всичко... Благодаря ви, че ме подтиквахте „вътрешно“ и външно, за да осъществя замисъла си.

На Тереса Хсю и Шарана Рао, които са истинските „пазителки“ на Метатайната и творческото им наследство се долавя във всяка дума, която пиша и преподавам. На Алисън, Лорън, Ема, Кайла и Ричард Хъмфрис, които с неуморна обратна връзка ми помогнаха за формулирането на идеите, които придадоха завършен облик на книгата.

На Ричард Елеп, който вършеше всичко „зад сцената“ – от „изпълнението на ролята“ до счетоводството, плащането на сметките ми, наемането на хора, превеждането и асистирането при превръщането на Метатайната в действителност. На Шианг Фу и Тифани Лау, с чиито графики и блестящ гений филмът и книгата се открояват. Шианг, без теб нито една от моите мечти не би видяла бял свят. Благодаря ти, че бе до мен при всички „каши“, които аз или някой друг забъркваше.

На Нора за любовта, подкрепата и покровителството. Дори когато ми е ядосана, тя ме закриля от хората с лоши намерения... Винаги ще го помня. На магистъра по позитивни науки Чан за преводите от японски, за многократното возене с колата и обедите, предложени щедро на моя „скип“ и на мен. На Дже-ни за преписването на ръкописите и наансянето на бележките, което ми помагаше да не откача съвсем. На Джин Фанг за смелостта, която ми вдъхна преди десет години.

На Крис Лий, Ив и Ивон. Помните ли кога ми хрумна тази идея? Вие бяхте там и думите на Ив все още звучат в главата ми. От тях дойде истинското вдъхновение, поради което реших един ден, че всичко е възможно. На Дилип Мукерджиа, който ми осигури обратна връзка и ценни прозрения, неимоверно облагородили написаното. На Анита и Шан, благодарение на които проектът „Метатайна“ бе започнат преди три години.

На другите учители, владеещи Метатайната, които не са включени тук, но на които дължа голяма благодарност: Далай Лама, Умеш Нандвани, Карл Мур, Кристина Чиа, Каролайн, Аджан Брахм, Калисвари, Дебра Томпсън, Мат Бакак, Юън Чиа, Фабиан Лим, Джудит Уилямсън, Свами Ракумани, Тъбтен Чодрон, Викас Малкани, Уенди Куек и Уилям Куек.

И накрая на всички онези, които направиха пътя ми дотук по-лек: Карен Гербер, Каз Саи, Елън Файнбърг, Аксел Чан, Деви Харидас, Дъглас Ийгър, Норма Джийн Райт, Даяна Чан, Йе Пан и хилядите ми студенти, които са и мои учители... Благодаря ви, че сте такива!

## Предисловие

През 2009 г. участвах в едно предаване на националната телевизия „Фокс и приятели“ и водещият се интересува по какви дисциплини имам докторски степени. Отговорих, че едната е по маркетинг, а другата – по метафизика.

– Какво е метафизика? – запита той.

Имах само миг, за да обмисля най-добрия начин, по който да му отговоря. Знаех, че каквото и да кажа, то ще го обърка. Като телевизионен журналист той бе свикнал да говори за конкретната реалност, а не за мисли, чувства, езотерична философия, сила на ума и разни такива неща. Все пак трябваше да остана верен на истината, за да запазя собствената си почтеност.

– Изследване на невидимото – отвърнах.

Той ме погледна втренчено.

И призна, че за пръв път чува за подобно нещо.

Разбира се, че не беше чувал. И повечето хора не са. Това обяснява защо мнозина се борят през целия си живот. Отдават цялото си внимание на физическото и почти никакво на метафизичното. А всъщност именно в последното се крият действителната сила и истинската магия. Плавай там и ще изпълниш живота си с радост и чудеса!

За наше щастие скъпият ми приятел Мел Гил осигури средствата, от които имах нужда, за да се озовеш и да играеш на метафизическата арена. Всичко е в тази книга. Тя е допълнение към неговия филм, а тяхното предназначение е да ти помогнат да навлезеш в живота по-дълбоко, отколкото някога си предполагал, че е възможно.



Но подобно на журналиста, който не знаеше, че съществува „изследване на невидимото“, повечето хора не допускат, че има Метатайна. Спомни си обаче, че мнозинството (както Хенри Дейвид Торо отбелязва) води живот на тихо отчаяние. Доста хора не подозират, че съществува изход, който е достъпен за всички. И дори не се сещат, че за да излезеш от положението, трябва да влезеш навътре. А начинът да се преодолеят нашите проблеми, изпитания и нещастия е да се премине през тях. Понякога водачът прави пътуването по-лесно. Мел бе такъв водач за мен и за много други. Книгата предоставя богат набор от средства и знания, които са ти необходими, за да направиш точно това – да преминеш през живота, използвайки могъщи метафизични представи, и да изплуваш с повече смях, любов и богатство, отколкото си смятал, че е възможно!

Всичко, което искаш да промениш, най-напред трябва да се промени вътрешно. Както веднъж казах на слушателите, да се опитвате да промените външното, е все едно да положите грим върху огледалото или дори да го обръснете! Вие не искате да изчистите огледалото, искате да пречистите *себе си*.

Изумителната книга, родена от гения на моя приятел Мел Гил, ти казва как да се грижиш за себе си отвътре навън. Тя е практична, хипнотична, вдъхновяваща и изпълнена с мистична, но приложима мъдрост. Собствената му история приковава вниманието. Тя ще те „залепи“ за книгата. Личните му прозрения са самородни късчета висше познание, които веднага можеш да приложиш в живота си. Тази книга е тайната мъдрост на Вселената, отпечатана за пръв път от паметивека!

Казано по-точно, тя е Метатайната на Вселената.

Когато си готов да откриеш МЕТАТАЙНАТА на своя живот, просто обърни страницата...

*Д-р Джо Витале, метафизик*

## Предговор

Когато за пръв път ми изпратиха тази книга за четене, разбрах, че заглавието ѝ е също като на филма, който моят приятел Мел Гил засне преди година заедно с мен, Боб Проктър, Джо Витале, Чарли Джоунс Страхотния, д-р Масару Емото и неколцина други видни първооткриватели в полето на човешкото развитие. Във филма разглеждахме метаидеите, свързани със закона за привличането и способността на човека да открие живот, изпълнен с богатство, любов, здраве и щастие. Спомних си нашите разговори на балкона на хотелската стая в Санта Барбара. Там Мел с хумор и страст разказваше историята на своя живот и как стигнал до точката на създаването на „Метатайната“.

В онзи момент книгата бе все още само замисъл и съдържанието ѝ трябваше да включва „скритите“ закони, които действат в синхрон със законите на привличането. Мел бе набелязал седемте закона на Хермес Трисмегист – „пратеника на боговете“, и разяснения за прилагането им при специфични събития или положения в нашия живот. Той говореше за необходимостта да извисим съзнанието си и да се пробудим за своите по-висши способности и за истинската си същност. Животът е просто танц на енергия и емоции, свързани с най-голямото добро, което сме в състояние да проявим чрез любовта и сътрудничеството. Разговорът ни се въртеше около неговото основно схващане, че трябва да поемаме отговорност за собствените си емоционални състояния и че нашето щастие не зависи от това,



което правят или казват другите, а е изцяло зависимо от нашата връзка с Извора и лъчистото присъствие, което струи през нас с чиста положителна енергия и ни дава различни възможности. Именно връзката с Извора на енергия ни позволява да се издигнем над ограниченията и условностите и ни дарява свобода, сила, доброта, любов, съзнанието за призвание и посока, така че нищо не може да ни спре да постигнем всяка цел или да стигнем до всяка крайна точка. Така откриваме Метатайната за всичко, което някога ни е било необходимо да знаем. В резултат на това дните ни се изпълват с невероятно усещане за радост и забавление, а що се отнася до нас, че „всичко е наред“.

Седемте херметични закона са твърде сложни за обяснение и още повече за илюстриране. Все пак в книгата си Мел ги е опростил и обяснил толкова елегантно, че човек започва да се чуди защо са трудни за разбиране.

Съществуват неизменният закон за съответствието, законът за менталността, законът за противоположностите, законът за причината и следствието, законът за рода, законът за вибрацията и законът за ритъма. Всички споменати закони се съчетават по разнообразни начини и в различна степен, за да ни дадат онова, което неизбежно се проявява като закон на привличането.

Задълбоченото вникване в принципите, описани на тези страници, ще ти даде усещането за спокойствие и мир на духа, което ще те следва във всяко преживяване, подготвено от живота за теб. Не трябва да се стремиш към по-висше съзнание, ако не си изпълнен с разбиране и вяра, че всички неща са достъпни за теб и можеш да сътвориш живота, който истински желаш. Всичко, което ти трябва, е набор от средства и философията, съдържаща се в Метатайната. С тях можеш да отключиш вратите към Храма на Соломон, където лежат най-ценните съкровища.

През годините много мъдреци са писали за седемте херметични закона в съчинения като „Кибалион“ и „Изумруденият скрижал“, но в днешно време и в нашата епоха сме щастливи да имаме личност като Мел Гил, който не само истински разбира тези принципи, а ги преподава като част от взаимодействието му с всекиго, когото среща. Той е градски мислител, разпространяващ мъдростта чрез своите семинари, лекции и радиопредавания, а сега всичко това е изкристализирало под формата на книгата, която държиш в ръцете си. Както Мел би ти казал, не е случайно, че сега четеш тази книга. Така е трябвало да бъде – това е твоята съдба.

Бях вдъхновен от излъчваните от Мел спокойствие и ведрината, когато го срещнах за първи път, а днес се чувствам истински благословен да го смятам за мой приятел. Веднъж един учител ми каза, че би трябвало да бъдем учители за тези под нас, спътници на тези, които са на същото ниво, и ученици на онези над нас. Прозорливо избрах да бъда един от учениците на Мел и научавам нещо ново от него всеки път, когато сме заедно!

Книгата, която държиш в ръцете си, е удивителната история на един млад мъж, който предприема пътуване на търсач и след много беди и болка открива истинските тайни на Вселената. От нещастния инцидент на върха на планината, където загубва ръката си, до операционната, в която преминава през „близко до смъртта преживяване“, той демонстрира голяма смелост и решителност с една-единствена цел... да запомни уроците, които е научил от светлината, и да ги сподели със света.

С Мел имаме общ приятел в лицето на Чарли Джоунс Страхотния, който за съжаление почина от рак по време на снимането на филма „Метатайната“, и аз не мога да не се запитам

дали той не провокира моите чувства, когато заявявам, че книгата е направо СТРАХОТНА!!!

Знам, че ще имаш полза от четенето ѝ толкова много, колкото и аз имах!

От цялото си сърце:

Джак Канфийлд

## Въведение

Беше тъмната нощ на 19 декември 1976 г., когато светът се промени за мен. На тази дата аз умрях.

Бях мъртъв в продължение на 19 минути и по всички признаци не би трябвало да съм жив днес. Не би трябвало да мога да говоря, а какво остава да се движа. Но аз надживях сериозното падане и последвалата операция, при която лявата ми ръка бе ампутирана над лакътя. Казаха ми, че се налага да се борим с газовата гангрена, която бе обхванала цялото ми тяло. Буквално усещах как органите ми започват да отказват един по един, сякаш някой гасеше лампите в стаята. Най-напред бъбреците, черният ми дроб, сърцето, после белите дробове. В този миг се отделих от тялото си и предприех пътуване до място, което едва сега си припомням малко по малко.

Предадените ми уроци бяха проникновени и онова, което ми изглежда като дни, се бе случило в проблясъка от 19 минути. Уроците се превърнаха в съзнателно знание с течение на годините, а аз бях ощастливен с някои „дарове“, за които знаят само най-близките ми приятели. По-късно станах терапевт и лектор по въпросите на мотивацията.

В продължение на 7 години имах собствено радиопредаване. То се излъчваше по 3 часа на ден, 5 пъти в седмицата, и се оказа, че аз „раздавам“ мъдростта, на която бях научен в онова царство на учители (моят термин за многото „учители“, на които бях ученик). През всичкото това време, докато водех напълно „нормален“ живот, пътувайки от Сиатъл до Ню Йорк

(сега имам свой дом в Чикаго и кабинети чак в Далечния изток), не се чувствах различен от моите братя и сестри или своите приятели. Ала съществуваше „дистанция“ – дразнещото усещане, че не принадлежа... на нито едно място.

Всяка среща, всяка емоция бе преживявана сякаш някой друг я преживяваше. Чудодейното единение се осъществи в Далечния изток през 1999 г., където всички мои противоположности спонтанно се разпаднаха... и се превърнаха в единство. Нямаше вече добро или зло, горе или долу, горещо или студено, близо или далече, вътре или вън, изток или запад, мъж или жена, тъжен или щастлив... Повече от петстотин противоположности изчезнаха и се превърнаха в едно, а аз вече не бях Аз-ът, когото познавах. Станах нещо друго. Вече не виждах приятел или враг, а само братя и сестри в дългото пътуване, направлявано от непознаваема сила, която не може да се опише, за която няма думи. Продължавах „да си спомням“ свитъци, плочки и книги, които бяха „живи“. Искам да кажа книги, в които думите биха се променили, докато ги държиш, и всичко, което знам, продължава да се изменя и еволюира!

Споделих онова, което успях да изкажа на разбираем език, и запазих мълчание за останалото. По-мъдро бе просто да кажа „Не знам“, отколкото да предизвиквам насмешка. Знаех само, че по-велика сила отваряше цялата вселена пред мен. И това бе точно така! Започнах да привличам всички неща и хора, от които имах нужда, само като задържах една мисъл. Но няхах пълен контрол върху тази си способност. Тя внесе истинска бъркотия в живота ми! Вселената не правеше разграничение между „добро“ и „зло“, освен ако аз не я помолах да го стори. Бях разбрал принципите на хипнозата и подсъзнателното препрограмиране, докато работех като преподавател и майстор хипнотизатор



в продължение на много години. Но вече, волю-неволю, проявленията се повтаряха ежедневно. Научих се да „контролирам“ и „обуздавам“ моите мисли и чувства и се заех да предавам на другите усвоеното. После спонтанно отново започнах да си спомням царството, ученията и истините, които ми бяха разкрити. Бях „помолен“ да направя филм и ми предложиха заглавието „Метатайната“. Много хора, елементи и сили, които ще оставя неназовани засега, се опитаха да ме спрат и да направят невъзможна появата на филма и на тази книга.

Бях доведен до ръба на фалита, преминах през болезнен развод, разделиха ме с двете ми хлапета, които бяха целият ми свят, понесох предателството на приятели, сблъсках се със сили, които искаха да ми навредят, и станах по-напласен, отколкото повечето обикновени хора имат основание да бъдат.

Все пак през цялото време „нещото“ оставаше на моя страна и бавно ми разкриваше силата си. Внезапно осъзнах, че НЕ съм сам. Но това е друга история и същевременно друга книга. Въпреки онова, което изпитваха някои хора към мен, аз знаех, че трябва да помогна на всички, независимо дали се смятаха за мои „врагове“ или приятели. Чувствата на любов и състрадание просто извираха неудържимо в неудобни моменти – посред разгорещени бизнес преговори или при нарушаване на договор. Започнах да усещам човека, с когото бяхме в състояние на война. Започнах да виждам и долавям страховете, болката, нуждите и бъдещето на хората! Изготвих и специален плакат, за да онагледя поразителното си чувство. Написаното звучеше така:

„НИЕ ВСИЧКИ СМЕ ЕДНО. Ако можехме да прочетем тайните мисли на нашите врагове, щяхме да открием в живота на всеки човек скръб и страдание, достатъчно дълбоки, за да обезоръжат напълно всяка враждебност.“

Тогава МЕТАТАЙНАТА започна да ми се разкрива. Всички неща се проясняваха пред погледа ми. Разбрах кой съм, къде съм и какво трябва да правя. Нормалните начини на мислене започнаха да ми се струват недостатъчни. Новата гледна точка ме изпълни с надежди и радост.

## Част първа

„Мета“ е хубава дума. Но повечето хора не я разбират. Тя просто говори за онова, което не можеш да видиш с очите си. Трябва да го съзреш с „вътрешното си око“ и да го осъзнаеш.

„Мета“ означава отвъд физическото. Знаеш ли, че 99% от населението на Земята е програмирано така, че позволява на външния свят да контролира вътрешния? Ако искаш да получиш желаното, трябва да дадеш възможност на вътрешния свят да контролира външния. В това се състои цялата метатайна.“

Боб Проктър





*Денят,  
в който светът се промени*

## Глава 1

### Денят, в който светът се промени

#### „Време на смъртта – 4:15“

Мога да определя точно онзи момент от моя живот, когато земята застина, сякаш затаи дъх, за да види как щях да посрещна съдбата си. Сигурен съм, че ако можеше да се измери с хронометър, щеше да е минала само част от секундата. И все пак в онзи миг светът се откри пред мен, загатвайки за тайните на ново знание отвъд познатото. Нищо вече нямаше да бъде същото. Не беше обикновено пътуване.

Казвам се Мел Гил, но повечето хора ме наричат просто Мел. Като психотерапевт и лектор по въпросите на мотивацията пътувам из целия свят, разговарям с хора за тяхното подсъзнание и как мислите не само предопределят доколко да бъдат щастливи, а неизбежно и тяхната съдба. Работата ми е доста спокойна, но както започнах да ти разказвам, знам всичко това от моето собствено пътуване, което започна, съвсем буквално, с онзи инцидент.

Годината бе 1976-а и аз бях 18-годишен. По-рано този ден ми бе даден малък плосък камък с изписан върху него символ, наподобяващ буквата „М“. Беше руна, буква от азбуката на викингите. Но за разлика от съвременните системи за писане, древните хора са приписвали голяма сила на своите букви. Названието „руна“ означава тайна. За древните хора руните, първоначално наброяващи 24 символа, често изписвани върху малки плоски

камъни, са били пророчества. Те ги слагали в торба или малък съд, разбърквали ги и после насляпо изваждали камък, като така предсказвали своето бъдеще. Изричайки името на руната на глас, призовавали нейната вибрация и камъкът „помагал“ на нуждаещия се да намери отговор. Може би всичко се случи, защото носех камъка, търсех своя път и се питах какво предстои.

Бяха ми казали, че руната, която бе изписана и сега носех, е *Ehwa*. Според някои формата на „М“ символизира две конски глави, обърнати една към друга, докато други твърдят, че представлява ездач на кон. Тя означава целенасочено движение, напредък и понякога пътуване, но не просто във физическия свят. *Ehwa* е пътуване на духа. Точно както ездачът и конят трябва да са обединени от силно партньорство, така е важно тялото и душата да са единни. В живота не е достатъчно да се грижим за физическото, ако умът и чувствата са пренебрегвани.

Тъй като съм първо поколение американец от Индия, рунческата мъдрост ми напомни един индуски мит, който бях чул отдавна, за бог Шива и втората му жена Парвати. След като първата жена на Шива била убита, той загубил интерес към света.

Шива имал важната роля на „разрушител“ и „закрилник“ и първоначално се прочул с проклетия си нрав, но след като загубил любовта на живота си, изпаднал в дълбока покруса. Подобно на много наранени емоционално хора, той решил, че най-добрият начин на действие, за да се предпази от бъдеща болка, е да избягва физическия свят и неговите проблеми. Затова се оттеглил на върха на една планина и започнал да размишлява. В крайна сметка, да попадне в небесните пространства и да се учи от Великите учители, било много по-добро занимание и емоционално по-безопасно за него или поне така си мислел!

Единственият проблем бил, че това означавало да прене-

брегне и ролята си на „закрилник“ между другите неща във физическия свят. Всичко тръгнало наопаки, като го нямало да помага за равновесието в света. Слънцето отказало да грее, посевите започнали да гинат и хаосът наближавал. Затова боговете замислили план, за да накарат Шива да се върне към установения си начин на живот. Те сътворили нова богиня – Парвати, за да му бъде съпруга и да го примами долу на Земята.

В началото наистина не потръгнало, но Парвати не се отказала от Шива. Накрая, с време и търпение го върнала обратно на Земята и те сключили сделка. От време на време той можел да се качва на върха и да размишлява с Учителите, но винаги се връщал долу при нея.

Докато Шива е умствената и емоционалната страна на човека, Парвати е физическата. Пълното отдаване на мисловното или на физическите стремежи и желания пренебрегва равновесието във Вселената и внася нестабилност във всичко. Затова целта на хората трябва да бъде да поддържат равновесието между двете.

По подобен начин същността на руната *Ehwa* ме подтикваше да отида отвъд физическото, да започна едно пътуване на душата, за да придобия скрита мъдрост и знание. Изобщо не знаех, че вече действат могъщи сили и нагаждат условията, които щяха да ми позволят да се натъкна на удобните случаи, а те пък щяха да ме изведат на пътя на моя живот.

Въпреки че далеч не бях убеден в силата на руните, мислех, че *Ehwa* е добро предзнаменование. Тази руна символизира човек, предприел откривателско пътуване, а именно такъв бях аз!

С моите спътници се придвижвахме през планините и джунглите на Малайзия. Сенките на нощта отдавна се бяха спуснали над малката ни група, но ние решихме да продължим

да вървим още известно време. Изведнъж, съвсем неочаквано, стъпих накриво и полетях право надолу по стръмния склон. Сърцето ми ускори пулса си, докато размахвах ръце безпомощно, опитвайки се отчаяно да спра падането си. Движеща сила, която не се поддаваше на моя контрол, ме запокити и аз се оказах като парцалена кукла. Накрая се стоварих върху каменната основа на дълбока пещера. И всичко потъна в непрогледен мрак.

Виеше ми се свят, когато дойдох на себе си. Бях зашеметен, гадеше ми се и усещах всеки сантиметър от тялото си да крепи от болка. Бързо разбрах, че имам няколко лоши счупвания на лявата ръка. Без връзка с външния свят и без превозни средства, които да ни помогнат да се придвижваме през гъстата растителност, можехме единствено да вървим напред. През следващите десет дни постоянната мъчителна болка почти ме надви, докато си проправяхме път през джунглата, за да потърсим медицинска помощ. Когато стигнахме до болницата, силната инфекция почти ме бе убила.

Хирургът съобщи на семейството ми да се приготви за най-лошото. Беше сигурен, че няма да оживея. Независимо от всичко щеше да направи опит да ме спаси, като ампутира опасно инфектираната ми ръка.

После нещо се случи! Въпреки че бях омаломощен от треската и замаян от лекарствата, аз изпитах абсолютна яснота. Внезапно се оказах извън тялото си, погледнах надолу към себе си и видях как хирургът се готви да отреже ръката ми. Бях в пълно съзнание, сякаш се бе задействало двойно възприятие. Една част от мен усещаше как острието на триона се врязва в ръката ми и вибрира при досега с моята кост, а другата ми половина се взираше в собственото ми лице, докато лежах на



операционната маса, неспособен да говоря. Това бе най-чудноватото нещо, което някога бях преживявал – да видя лицето, което съм познавал през целия си живот, толкова чуждо и все пак така близко. Може би по-разстройващо бе „безпристрастното любопитство“, с което го разглеждах!

После умът ми отново се раздели, раздоби се на много парчета, като всяко напълно разбираше отделните сцени, които се разиграваха наоколо, но все пак аз ги наблюдавах едновременно. Докато гледах себе си на масата, можех да видя и своите родители, и братята, и сестрите си, разтревожени да чакат в съседната стая, както и други сцени в различни части на болницата. Чувах и разбирах всички разговори едновременно.

„Ама че глупост – помислих си. – Какво, по дяволите, става?“ Но преди да имам възможност да разбера, глас от операционната обяви:

„Час на смъртта – 4:15“

„Чакай“, опитах се да изкрещя, когато съзнанието ми се насочи към сестрата, вписваща часа на моята смърт във формуляра. Но не можех да ги накарам да ме чуят. Вече не подбирах думи по начина, по който го правех някога, и все пак бях в състояние да виждам и да долавям мислите на всички. Нищо нямаше познатия смисъл. Все още съществувах, все още имах съзнание, но вече няхах представа кой съм.

Нямаше време обаче да размишлявам, защото в следващата секунда на онова ранно утро силен вихър ме всмуква направо през тавана към небето. Познатото физическо обкръжение избледня, тъй като възприятията за пространство като горе и долу или близо и далеч се стопиха, изчезнаха.

След това открих, че пътувам през бял тунел с много полусенки. Пред мен, в ореол от блещукаща синьо-виолетова светлина,

се появи същество, от което струеше всеобхватна любов и доброжелателство. Чисто щастие и усещане за благополучие изгълниха всяка моя клетка, като си спомних всички хубави неща в моя живот. Без да си служа с думи, можех напълно да разбера съществото и знаех, че то изцяло ме присма, както и онова, което бях направил. Изцяло! В същото време сякаш бяхме част един от друг. Той ме прегърна и аз изпитах неподправени чувства. Заплаках, въпреки че ме заливаха щастие и облекчение. Изпитах усещане за невероятен покой и цялостност. Бях си „у дома“!

После, преди да успее да направи или да помисля нещо повече, той ме изгълни с невероятно вътрешно знание и аз осъзнах, че не ми е дошло времето и са останали още много неща, които да свърша на Земята. Готов да се пазаря, аз се замолих като дете в любимия му парк да остана още съвсем малко. С мъдра и игрива усмивка, напомняща статуята на Буда, която бях видял някога, той удовлетвори желанието ми. Повери ме на друго същество от светлина и то ми разкри невероятни неща. През цялото време обаче усещах, че „то“ е „тя“.

Обгърна ме пълно блаженство, докато се спускахме по най-прекрасната пътека, покрай която цъфтяха безброй цветя. Тъй като не си служехме с някакъв език, е трудно да се опише по-голямата част от мъдростта, която „тя“ сподели, но ми бе позволено да узная, че когато се върна тук, целият рай ще празнува. Съществото ме преведе през много амфитеатрални аудитории и аз изслушах най-мъдрите уроци. Струваше ми се, че са изминали не часове, а дни.

Щом времето на смъртта ми бе обявено, нещото остана с мен. Видях кълбо от светлина да „влиза“ в хирурга, подтиквайки го към действие. Той повика екипа си с думите: „Да опитаме още нещо!“



Взе дълга куха игла, заби я в глезена ми и започна да ми прелива свежа кръв. После приложи ритмичен натиск върху гръдния ми кош, за да възобнови дейността на сърцето, което бе спряло да бие.

С внезапно изсвистяване бях придърпан обратно в „затвореното“ пространство, в което се борех да дишам. Въпреки че технически бях мъртъв за повече от четвърт час, се върнах на земята като по магия!

Осъществих пътуване, което преодоля времето и пространството, но все пак бе само миг. Когато си спомнях главните събития от „другата страна“, определени подробности от наученото в амфитеатралните аудитории избледняха като хубав сън, отлетял твърде бързо! Всичко, което остана, бе инстинктивното чувство. Ако ми бе съдено някога да възстановя онзи покой и да позная такава мъдрост на Земята, трябваше да започна от началото, като бебе, което се учи да ходи. Но знаех, че точно под повърхността съществуват следи, чакащи да ги откроя.

Не е нужно да казвам, че оцеляването ми ме накара да погледна съвсем различно на живота. Преди моето изпитание смътно бях подозирал, че има нещо повече в човешкото съществуване и във Вселената, но сега бях преминал отвъд границите на познанието. Не само го бях виждал със собствените си очи, а го бях почувствал с всяка фибра на своето същество.

Бавно, докато осъзнавах все по-силно физическата действителност, си дадох сметка, че юмрукът ми здраво стиска нещо, което се връзваше в дланта ми. Повдигнах ръката, която ми бе останала, и разбрах, че все още държа руната *Ebnaz!* Приблизих малкия камък до очите си, за да го разгледам. Щом го обърнах на лявата страна, забелязах, че се превърна в гръцката буква сигма ( $\Sigma$ ) – символа на собствената енергия, сумата от

всички тайни. Усмивнах се и затворих очи. Колкото и налуничаво да звучи, знаех, че точно това бях срещнал. Макар че би трябвало да скърбя за загубата на моя горен крайник, разбрах, че току-що бях придобил нещо много по-голямо и с неизмерима стойност.

С течение на годините научих, че съм един от многото хора, които са преживели подобни случки. Не бях сам! Някои се бяха сблъскали с явлението при злополука или болест като мен, докато други бяха родени с този дар. Трети пък бяха постигнали определено ниво на духовен напредък, което им бе позволило да получат достъп до това специално място. А мнозина други не бяха го преживели, но инстинктът им подсказваше, че може да се открие много повече, тъй че се присъединиха към проучванията.

Никой не може да обясни с точност защо движението, насочено към просветление, се засилва. Може би сме стигнали до времето в историята, когато всички заедно вече сме готови да направим огромен скок напред в общественото съзнание. Само по себе си това не е голяма тайна. От индуските йоги до библейското Откровение на св. Йоан Богослов много култури през цялата история са предсказвали подобно време. Древните май говорели за това като за световни епохи. Те вярвали, че Земята преминава през цикли, продължаващи по 5125 години, и съвременната наука вече потвърди, че планетата се движи през Млечния път по елиптична орбита точно за същото време. Щом достигне най-отдалечената точка на тази крива, земното привличане намалява и това на свой ред предизвиква усещане за несвързаност. Повечето хора не осъзнават защо се случва, но независимо от това са подложени на въздействието му, както им влияе ритъмът на деня и нощта или както лунното привличане действа на приливите

и отливите. Това помага за обясняването на неотдавнашното избухване на войни, икономическия срив и глобалното затопляне. По същество, без значение колко далеч ни отвежда науката, нито колко развити ставаме като вид, ние все пак сме подвластни на законите на природата и на по-висша сила.

Ала каквато и да е причината, е факт, че голям брой хора се стремят към контрол над собствения си живот, истинско щастие и усещане за покой. Съществува вродено желание да устим връзката с нещо извън нас – или поне да знаем, че не само ние се чувстваме по този начин. Искаме да си обясним защо се случват нещата и как действа Вселената. Търсенето кара много хора да се обърнат към интернет, телевизията, радиото и книгите с надеждата да открият по-висш смисъл на своя живот и начин да го направят по-богат и плодотворен. Една такава книга, с която много читатели са запознати, е „Тайната“.

Тя бе публикувана през 2006 г. и помогна на милиони хора да постигнат по-голяма яснота в живота си. За онези, на които не е позната, искам да кажа, че в основата на този бестселър стои законът за привличането. Мнозина обаче не си дават сметка, че законът за привличането е само един от общо седемте древни закона. Авторката Ронда Бърн дължи вдъхновението за творбата си на книга със заглавие „Науката на забогатяването“, написана преди повече от век от Уолъс Уотълс. Неговата книга се появява точно две години след първата отпечатана версия на „Кибалион“ – творба на анонимни учители херметици, назоваващи себе си Тримата посветени. „Науката на забогатяването“ се основава на концепцията за положителното мислене и в нея се твърди, че чрез заместване на отрицателните мисловни модели с положителни ние придобиваме силата да променим живота си.

Концепцията се основава на примери като изобретяването на телефона от Александър Грeъм Бел и модела Т на Хенри Форд, които доказват, че обикновени хора биха могли да използват силата на своите умове, за да станат милионери. Читателите изпитват глад за набор от правила, които да им помогнат да разберат как и те да станат богати. Скоро на пазара се изсипва поток от книги, очертаващи различни мистични принципи и Движението за ново мислене. Ражда се идеята, че „мисълта определя действителността“. Това е наистина вълнуващо, защото за пръв път хората като общество разбират, че имат силата да формират своето бъдеще.

Съчетани с нашето модерно увлечение по консуматорството, идеите на Движението за ново мислене и досега са изключително привлекателни. Затова, когато законът за привличането пак изплува на повърхността в „Тайната“, представата, че можем да имаме всичко просто като използваме умовете си, стана особено примамлива.

Но въпреки че законът за привличането е валиден и действва, той е само нещо като предястие. Да, вкусно е, но не представлява основното ястие. Ние не поглеждаме към оръдовъра и не казваме: „Беше страхотно, но не задоволи глада ми.“ Разбираме, че е само началото на пиршеството и има още ястия, които трябва да се вкусат, за да се заситим.

Като терапевт, лектор и студент по история, който е наблюдавал човешката природа и хората по целия свят, с разочарование виждам, че мнозина са разбрали погрешно закона за привличането и се опитват да се нахранят с „предястия“. Законът за привличането е нещо повече от философия на бързото забогатяване, чиято цел е да ни помогне да визуализираме пощенска кутия с пари и тя да се напълни с тях, както и с про-

никновени мисли да накараме Брад Пит или Сандра Бълок да се влюбят в нас – макар че вероятно би било хубаво!

Използването на закона за привличането по този начин ми напомня сцена от първия филм на „Остин Пауърс“, в който д-р Ивъл се опитва да получи откуп за света от ЕДИН МИЛИОН ДОЛАРА! Объркан, неговият помощник трябва да обясни на обзетия от мисълта за паричното предизвикателство злодей, наскоро размразен след криогенно замразяване през 60-те, че собствената им корпорация печели 9 милиарда годишно! По подобен начин използването на закона за привличането за придобиване на няколко дреболийки като нова кола или онези обици, които толкова искаш, се оказва доста под неговия голям потенциал – например намиране на дълготраен покой и щастие.

Скептици са ми казвали: „Д-р Мел, законът за привличането е пълна глупост. Опитях, но той просто не действа. Защо продължавате да го препоръчвате?“

Отговарям им, че ако законът за привличането се приема само като предястие, вероятно са прави. Но тези и хиляди други добронамерени души пропускат по-широката картина – съществуват вселенски закони, действащи в синхрон, които наистина могат да ви донесат благополучие. Просто трябва още нещо освен само да желаш даден предмет и да си го поискаш.

Нека направим бърз тест, който ще илюстрира казаното. Помисли си за любим спомен. Може да бъде нещо положително, свързано с най-хубавия период от живота ти, който помниш. Представи си сцената пред себе си, сякаш се случва сега. Как те кара да се чувстваш? И още по-важно – защо се чувстваш по този начин? Дали топли чувства като любов, нежност или хумор не играят ключови роли? Шансовете са в полза на това, че мнозина от вас не са избрали нещо, свързано с придо-



биването на огромни суми пари, имущество или други форми на богатство. Ако е така, всичко е наред. Няма нищо лошо в благополучието и ние ще го разгледаме подробно по-нататък. Моята мисъл обаче е, че истинското щастие е свързано с нещо повече от простото получаване на материални блага.

Истинското благополучие е много по-голямо от процеса на получаване на физически придобивки, въпреки че би могло да включва и тази част от него. Сега говоря за вътрешното богатство, за чувството на любов и състрадание към себе си и към другите, за това да бъдеш в мир и да се чувстваш освободен, да се радваш на живота и да си истински щастлив. С други думи, както с руната *Ehwa*, която получих толкова отдавна, връщаме се към равновесието между умственото и физическото. Просто ли е? Ами така изглежда.

Специалистът по въпросите на мотивацията Джо Витале казва, че познаването на закона за привличането е „като да имаш Вселената за свой каталог“. И е прав. Но за да сме по-точни, то е като да имаш карта за ограничено членство за онлайн каталог. Позволено е да видиш всички наистина готини неща и можеш да гледаш витрината колкото ти харесва, но докато станеш пълноплатен член, ще купуваш само отделни стоки.

За да достигнем пълния си потенциал, е необходимо да разберем по-голямата тайна – какво и как се случва във Вселената. Това е тайната отвъд всички тайни – Метатайната или „мисленето отвъд тайната“. Както заявих по-рано, законът за привличането е само един от групата на седемте херметични закона. Те са преплетени и *трябва* да действат в съзвучие помежду си, за да донесат ред във Вселената. Само чрез разбирането и прилагането на *всички* закони намираме истинското и дълготрайно щастие.



Да поискаш онова, което желаеш, е само част от процеса. Трябва да се вземат предвид и другите закони и да се прилагат с позитивен заряд за постигане на последователни резултати. Затова само чрез консумиране на предястието може за кратко да се заситим, но си отказваме удоволствието и пълноценността на останалите ястия.

Най-същественото за херметичните закони е, че са постоянни. Въпреки че светът непрестанно се променя, те винаги ще си останат същите. Защото са законите на Вселената и са вплетени в тъканта на всички култури и религии. Въздействат еднакво и без отклонение на всеки и всичко, независимо от възраст, раса, пол, вероизповедание или финансово положение.

Идеален пример как тези по-велики сили влизат в действие във всичко е простото определение, което Джеймс Рей дава в „Тайната“: „Винаги го е имало и винаги ще бъде. Никога не е бил създаван и никога не може да бъде унищожен. Той може да приема всякакви форми или да бъде извън всякаква форма, но е винаги тук и е вечен.“ Докато учените биха казали, че тази информация определя енергията, теолозите биха доказвали, че описва Бог. И в двата случая е закон на Вселената!

Чудесното на тези закони е, че не се налага да размишляваме дни наред, да постъпваме в религиозна общност или манастир или да се учим да свирим на арфа в облаците, преди да получим достъп до тях – просто трябва да разберем как действат.

Прилича малко на четенето на упътване за нов мобилен телефон. Знам, че току-що извърших огромно нарушение на кодекса на братството, като написах подобно богохулство. Въсъщност, ако слушаш внимателно, мисля, че ще чуеш как всички хора в целия свят изпъшкват заедно. В крайна сметка истинските мъже не четат инструкции, те просто го правят! Ала

забелязал ли си някога, че ако човек „случайно“ хвърли един поглед на указанията в брошурата, започва да си дава сметка, че телефонът може много повече от простото избиране на номера? Доста скоро той вече е използван почти за всичко: музика, интернет, GPS, отваряне на вратата на гаража, поправяне на спукана гума, спиране на времето... Е, може би не всички споменати неща, но имаш представа за какво говоря. Когато разберем инструкциите, не трябва наслуки да натискаме бутоните и да се надяваме да открием каквото рни е нужно, а можем направо да наберем сърдечните си желания. С Метатайната е същото. Много по-лесно е да постигнем онова, което искаме, ако разбираме как действа вселенският закон.

Никой не знае откъде всъщност са дошли херметичните закони, но популярното мнение гласи, че те произхождат от мъж на име Хермес Трисмегист, древен египетски философ и духовен водач. Наред с разказите за другите му достойни дела се твърди, че той е основателят на астрологията и алхимията, както и съвременник и може би учител на библейския патриарх Аврам. Бил толкова мъдър, че хората започнали да го сравняват с гръцкия бог и пратеник на боговете Хермес и с египетския бог на мистичното Тот. Във всяко отношение той е нещо като рок звезда на своето време.

В допълнение към разбунването на Древен Египет с радикално нови идеи легендата гласи, че Хермес изписал своята мъдрост върху голям зелен камък, известен като Изумрудения скрижал или *Tabula Smaragdina*. Това било нещо като „книга с рецепти“, съдържаща седем формули за постигане на по-висша степен на разбиране и мъдрост чрез променени състояния на съзнание-то. Формулите се прилагали едновременно за мисловната, физическата и духовната реалност, за да създадат по-задълбочено

разбиране. Това донякъде обяснява защо е получил прозвището „Трисмегист“, което ще рече трижди по-велик. Последователите му вярвали, че ако достатъчно голяма група хора успее да достигне до нова действителност, човешката еволюция би се ускорила.

Един от най-прочутите цитати от скрижала е „Каквото горе, това и долу“. Тъй като информацията, съдържаща се в текстовете, е трябвало да помогне на човечеството да се излекува и да постигне равновесие, вярва се, че е била изписана върху зелен камък, който е символ на четвъртата чакра и лекува сърцето.

Но не на всички се харесвала възможността цялото общество да има достъп до такова „опасно“ знание. Спомнете си, че доскоро по-голяма част от човечеството бе управлявана от монархии. Ако хората започнат да мислят толкова много за себе си, би било много трудно да се владеят масите. Затова на повечето сановници не допадала идеята скрижалът да бъде разнасян насам-натам, тъй като това би могло да подкопае властта им. Не могли да рискуват хората да получат достъп до подобно просветляващо знание. От жреците на Древен Египет до манастирите от Средните векове религиозните водачи бързо се освобождавали от всички, които изтърквавали дума за Изумрудения скрижал, като ги обвинявали, че са еретици или магьосници. Наказанието за това било обесване или обезглавяване.

Чувствайки се твърде привързани към собствените си глави, херметиците замислили собствен план. Те давали обет да изучават тайно законите от Изумрудения скрижал. След това информацията била запамятавана или скривана чрез код в поеми, картини или други творби на изкуството. Естествено, сериозно пазените тайни не били разкривани на никого, без първо той да бъде подложен на ритуалите за посвещаване и пречистване. Херметиците толкова добре пазели знанията си, че в днешно време си служим с фразата

та „затворен херметически“ за изключително добре пазени неща.

За последен път Изумруденият скрижал бил видян горе-долу по времето на Александър Велики, когато бил преведен на гръцки и открито представен в Египет. Тъй като завоевателят бил привърженик на херметичната философия, тя се радвала на кратък период на разцвет, през който била възприета от мистичните учения на юдейството и на александрийския гностицизъм (клон на християнството). Скрижалът обаче изчезнал около сто години по-късно, когато според легендата неговите пазители го заровили, за да го предпазят от фанатици, които претърсили и опожарили много важни центрове на знанието.

Загубата на скрижала обаче не унищожила херметичните закони. Важното за закона на Вселената е, че той е навсякъде и съществува по всякакъв начин, независимо дали е написан или не. Пазителите на мъдростта просто минали в нелегалност. С течение на времето няколко тайни общества като тези на рицарите тамплиери и свободните масони възникнали от устно предаваните традиции на херметичните принципи, известни като „Кибалион“. „Кибалион“ просто насочвал към словесната част от херметични максими, принципи и афоризми, завещавани от поколение на поколение. Една от тези максими гласи: „Където попаднат стъпките на Учителя, ушите на готовите за неговото учение се отпушват“, докато друга твърди: „Устата на мъдростта е затворена, освен за ушите на разбиращите.“

Тайните общества разбрали, че макар да би било идеално да споделят своята информация с всички, страхът играе огромна роля в онова, което хората са склонни да научат и приемат. Ако на нещо се гледа като на заплаха, човешкият инстинкт ги кара да го нападат остро или да се отдръпват и да не го приемат открито.

то. Поради това херметиците осъзнали, че не бива мъдростта да се налага, но по-късно, когато хората са готови да я научат, законите на Вселената биха им разкрили херметичните принципи. Затова можем да заключим, че чрез четенето на тази книга, *ти* си отворен за знанието. Готов си да научиш и Метатайната ще ти бъде разкрита. Сега ти се присъединяваш към компанията на велики херметици като Роджър Бейкър, Исаак Нютон и Карл Юнг.

И така, каква е Метатайната и как точно действа? Метатайната не е единствен метод или система. Тя е съчетание от закони на Вселената, средства и методология. За краткото време, през което бях „от другата страна“, узнах за безкрайността на света, надхвърляща границите на човешките възприятия. Макар много от видяното да бе погребано в дълбините на моето подсъзнание, когато се върнах тук, някои неща останаха в паметта ми и никога няма да ги забравя. От тези нишки започнах пътуване, което ангажира целия ми живот, за да разкрия ценните уроци отново и истински да разбере защо животът на Земята протича по такъв начин.

Отговорите са скрити навсякъде около нас, но се разкриват само на онези, които разбират, че мъдростта на света ще бъде споделена едва когато успокоят себе си, за да се вслушат в това, което Земята има да им каже, и когато се освободят от егото си, заблести тяхната истинска същност.

Както ще видиш в следващите глави, с по-задълбочено изследване Метатайната разбулва скритите истини на Вселената и цялата власт, свързана с нея. Това е историята на моето търсене и как стигнах до знанието за Метатайната...





*Всичко е възможно*



## Глава 2

# Всичко е възможно

Скоро след злополуката, когато бях излекуван, възобнових пътуването си, но този път не се оплитах в мисли за смисъла на живота си, аз имах мисия! В дълбините на моята същност си давах сметка за цялото прекрасно знание, което бях усвоил откъд. Сякаш отговорите на въпросите защо и как за Вселената бяха на върха на езика ми, но все пак не можех още напълно да ги формулирам. Бе подлудяващо да съзнавам, че знам, и въпреки това да нямам достъп до данните. Тази енергия подхранваше моята страст да ги открия и отговорите да изкристализират в информация, която бих могъл напълно да използвам тук, да я споделя с други хора и да помогна животът им да стане по-лесен. Започнах да назовавам тази информация Метатайната, защото тя наистина бе тайна над всички тайни, някога разбулена, после отново скрита, за да бъде разбрана, когато се разкрие чрез опита. Установих, че мнозина дори след като четат и узнаят за нея, не могат да разберат проявлението ѝ и тя си остава тайна за тях!

Това бе урокът на другата страна – нещата, които там идват при нас автоматично, но тук трябва да се научат и преживеят, за да се разберат. Едно е да знаеш нещо в главата си и съвсем друго да го осъществиш със сърцето си. И аз проучвах най-големите библиотеки в света, посещавах екзотични места и разговарях с водещи специалисти в усилието си да разкрия Метатайната.

Не съм сигурен какво бе точно, но нещо продължаваше да ми казва да вярвам на своя инстинкт, да позволя на интуицията си да ме води и сведенията, които търся, ще ме намерят. На този етап не знаех, че това е законът за привличането в действие – прост закон на Вселената, който гласи, че подобните неща винаги се привличат. Затова положителното привлича положително, отрицателното – отрицателно.

Първият ключ в моето изследване се появи, когато се запознах с херметичните закони преди много години. Известно ми бе, че са били много важни, но разбирането на тяхното истинско значение щеше да ми отнеме време. Както казах, струва си да знаеш нещо, но често опитът наистина е най-добрият учител.

Щом започвам да споделям информацията с теб, предлагам пълно разкриване: *Метатайната* никога няма да промени твоя живот, ако всичко, което планираш да направиш, е единствено да прочетеш тази книга. За да промениш наистина своя живот, трябва да приемеш това знание, да го направиш свое собствено, да го приложиш. Разбери, че за повечето хора това няма да бъде усещане за една нощ – то е постепенен процес от малки промени с течение на времето. Виртуозите цигулари не стават блестящи за една нощ; бейзболистите тренират, за да станат отлични играчи; лекарите трябва да следват години наред и да стажуват, преди да направят първата си операция – така ще бъде и с теб. Знай, че няма бързи решения. Но ако ти си достоен да вложиш усилия в това, а аз мисля, че си, си струва да се направи. Ще бъде вълнуващо пътуване и аз имам честта да бъда част от него.

Сънувал ли си някога сън, който ти е изглеждал толкова истински, че не си бил сигурен къде свършва сънят и къде за-

почва действителността? И въпреки че никога не си срещал преди героите в него, те ти изглеждат много познати? Подобен сън донякъде е като закона за менталността – първия от седемте херметични закона. Той гласи: „Цялото е ум: Вселената е ментална.“ Въпреки че в началото може да ти звучи абсурдно, помни, че древните херметици са искали да изглеждат леко смахнати, в случай че ги открият! По-добре да бъдат смятани за безвредни луди, вместо да бъдат обесени като еретици!

Нашите сънища са добра аналогия за първия закон, защото, когато сънуваме, ние ставаме като „Цялото“. Създаваме светове, изпълнени с пейзажи, сгради, хора и всичко друго, което можем да си представим. Докато сънуваме, тези неща ни изглеждат съвсем реални и все пак отделени от нас самите – всъщност те са наши творения. И така, технически погледнато, всички споменати неща са просто наши версии. Затова, макар сънуването да е аналогия, то е и част от по-широкото схващане, в което будните ни мисли помагат да творим нашата действителност.

Ние виждаме доказателства за това всеки ден. Всеки, в чиято глава се завърти определена мисъл и след това действа в съответствие с нея, *създава* своя собствена реалност. Чудесен пример ни дава Бил Гейтс. През 70-те години на XX в. в Харвард той и Пол Алън работят върху ранна версия на компютърни програми. Чрез този проект той стига до убеждението, че всеки дом и фирма би трябвало да има компютър. Затова се заема да открие начин да го постигне. През първите си години в колежа той събира достатъчно информация и средства, за да осъществи мечтата си. Изоставя учението и основава „Майкрософт“. Не е нужно да ти казвам, че мечтата му се превръща в действителност. Почти всеки в развитите страни е използвал един или повече от неговите продукти.

Законът за менталността е влязъл в действие за Бил Гейтс. Но законът е действал само защото, независимо дали го е съзнавал или не, той е приложил и другите закони на Вселената в съзвучие с него. Той не казва просто: „Надявам се някой ден хората да намерят начин да разполагат с компютри в своите домове и компании“ и после да забрави за това, а предприема допълнителни стъпки, за да превърне мислите си в действителност.

Да насочим това схващане към нашия собствен живот. Колко от вас са постигнали големи неща в живота си, като не са вярвали особено в себе си или са мислели, че мечтите им са невъзможни? Вероятно не твърде много. Всичко, което правим или не правим, се дължи на закона за менталността. Ако вярвате, че можете да карате велосипед, ще се научите. Ако вярвате, че можете да издържите изпит, ще го вземете. Ако вярвате, че можете да печете кейк, ще го направите. Така е, защото когато сме убедени, че нещо е вярно или невярно, действваме по определени начини, които водят до осъществяването на замисъла.

Когато казваме на децата си: „Можеш да бъдеш какъвто поискаш“, това наистина е вярно. Твърдим ли: „Всичко е възможно“ – това е истина. Така е, защото умът винаги твори и няма нищо, за което да не можем да си помислим. Следователно, ако можем да си мислим за него, то е възможно – може би не днес или утре, но някъде някой ще прегърне тази идея и ще я осъществи. През 60-те години на XX в. героите от телевизионния филм „Стар Трек“ използваха трикордери, за да общуват помежду си, да преглеждат важна информация и да съхраняват данни. По онова време подобни уреди изглеждаха като чудесна измислица, но днес ние ги наричаме „Блекбъри“ или мултимедийни устройства!

Хермес си служи с дедуктивни разсъждения при написването на закона на менталността. Той доказва, че единственото

постоянно нещо е промяната. Вселената или цялото винаги се променя, защото за да съществува, трябва да създава. И тъй като всички ние сме част от нея, променяме света около нас, като непрекъснато създаваме. Средството, което използваме, за да осъществяваме промяна, са нашите умове. Затова мислите ни творят нашата реалност.

Авторите на „Кибалион“ са убедени във важността на този закон до такава степен, че му посвещават първите четири глави, като прибавят само по още една за другите закони. Без разясняването му е трудно да се разберат останалите закони. Но макар да ти звучи малко мъгляво, вероятно знаеш много повече за него, отколкото предполагаш. Така е, защото законът за менталността може да се открие в цялата история и поп култура.

Спомняш ли си песента от 80-те години на XX в. „Ние сме светът“, в която няколко американски изпълнители се обединяват в една супергрупа, за да помогнат за събирането на помощи за Африка? В нейния припев се казва: „Ние сме светът, ние сме децата, ние правим деня по-светъл...“ За по-младите в песента от класическия филм на Дисни „Цар Лъв“ се пее нещо подобно: „Това е кръгът на живота и той ни води през отчаяние и надежда, през вяра и любов...“ И двете песни казват, че всички сме част от една и съща енергия – енергията, която създаваме чрез своите действия.

Според първата част от закона за менталността всички ние сме свързани помежду си. Това е тема, с която сме съпричастни. Президентът Барак Обама дори използва лозунга: „Ние сме едно“ при своето встъпване в длъжност. Усещането за единство витае във въздуха за американците след нападенията на 11 септември срещу Световния център и Пентагона. Други чувстват завладяващо единение, последвало земетресението в про-



винция Съчуан, индонезийското цунами или катастрофата в Чернобил. Изброявам само няколко случая. В такива периоди отстраняваме защитните си обвивки и се виждаме един друг, каквито сме всъщност. Можем да погледнем в лицето на мъж или жена, независимо от тяхната възраст, и да видим уязвимо дете. Ще прегърнем напълно непознат или ще го потупаме по гърба просто за да осъществим връзка помежду си. В подобни моменти си даваме сметка, че не сме толкова различни. В самата си същност сме еднакви. Всички дишаме един същ въздух, всички трябва да имаме подслон, да се храним, да спим и накрая никой от нас не излиза жив от това земно преживяване!

Идеално би било винаги да виждаме това. В действителност по такъв начин идваме на света. Като новородени първото ни осъзнаване не е за нас самите, а за другите около нас. Малките деца не виждат себе си отделно от своите майки. За пръв път започваме да забелязваме как малчуганите развиват собствено съзнание на около две години. На шега наричаме този етап „ужасните две“, защото никой вече няма да е в състояние да контролира напълно детето отново!

Само си представи колко приятни щяха да бъдат нещата, ако можехме да продължим усещането за единство с нашите деца, докато станат на 18. Разбира се, после щяхме да имаме ужасните 20, което сигурно нямаше да е толкова практично. Най-малкото, когато двегодишните внезапно се раздразнят и проявят нрава си, можем да ги вземем на ръце и да ги отдалечим от сцената. Но повечето от нас просто няма как да измъкнат порасналите си синове от магазина за играчки, ако не получат каквото са искали.

С течение на времето започваме да формираме съзнание за себе си, основано на нашите преживявания, свързани със света. Преживяванията ни помагат да оформим схващанията си за това

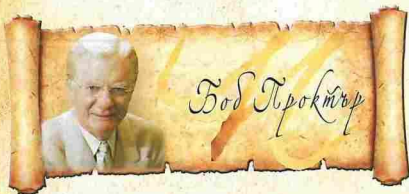


какво харесваме или не харесваме, както и да се сдобием с надежди, мечти и спомени. С тази информация решаваме къде да живеем, с кого да живеем, с какво да си изкарваме прехраната и т.н. Твърде скоро започваме да определяме себе си чрез собствените си преживявания. Аз съм лекар, майка, сърфист и т.н. Тези неща създават основата на нашата личност или нашето его, но повечето хора бъркат преживяванията със своята същност. Разликата е, че макар да те описват, това не си ти. Ястието не е меню!

Докато вървим през живота, ние толкова силно се отъждествяваме с всички неща, вплетени в нашето его, че губим от поглед истинската си същност – частта от нас, която долавя връзката с всички и всичко друго. Авторът и преподавател Джон Брадшоу обяснява това с думите: „За истинската същност егото е това, което е джобното фенерче за прожектора.“

Бедствията по някакъв начин „събличат“ отново нашето его, за да разбулят кои сме всъщност. В основата си нашите истински същности все още са свързани и когато се случи нещо ужасно, ние се обединяваме. Във филма „Магьосникът от Оз“ Дороти изразява това чувство, повтаряйки много пъти във филма: „Аз само искам да си отида у дома.“ Много от нас изричат нещо подобно, когато се изправяме пред несигурност или опасност. Просто искаме да се върнем у дома. Защо? Защото домът означава сигурност. Инстинктивно знаем, че нашата истинска същност е най-сигурното място, където можем да бъдем. На това ниво ние сме чиста любов, покой и радост. Нищо лошо не може да се случи там, защото ние сме създателите на нашата вселена и инстинктивно знаем, че именно там трябва да отидем, за да сме в безопасност, когато стане нещо страшно. Инстинктивно долавяме, че всички останали боклуци, с които егото (тази част от нас, която ни казва, че никога не бива да бъ-

дем приятели с някой различен или да му отделяме от времето си, че моята работа е много по-престижна от твоята, че моята религия води до далеч по-голямо просветление от твоята, че аз съм много по-изтънчен от теб) ни кара да се заобикаляме, в крайна сметка нямат никакво значение. Не са важни, защото според законите на Вселената ние сме еднакви, тъй като всички сме подвластни на едни и същи сили. И когато ни разлюлее земетресение или ни нападнат терористи, или се случат различни други бедствия, нашето съзнание става еднакво и ние сме неразличими един от друг. Същността и съзнанието ни са идентични. В основата си всички ние сме част един от друг (цялото), защото споделяме недоловимо съзнание (умът), което формира основите на всичко съществуващо (Вселената).



*„Според мен стресът възниква, когато преливаме нашата сила в проблема. А ние искаме да поддържаме силата. АЗ ВЛАДЕЯ СЕБЕ СИ и силата ще остане с мен! Няма да позволя на някакво условие, обстоятелство или предизвикателство, пред което е възможно да се изправя, да ме контролира! Може да вземеш веднага решението, че възнамеряваш да поддържаш властта си. Така ще позволиш на всичко външно да си остане отвън. Просто помни, че когато си в напълно отпуснато състояние, решението на твоя проблем идва само!*

*Не използвай заплетени начини за овладяване на стреса. Освободи го!*

*Позволи му да те напусне. Ти владееш тялото си. Просто кажи: „Спокойно, успокой се.“ Визуализирай как прекрасна бледолилава енергия се влива направо през темето ти, циркулира в тялото ти, а после си представи, че всяка твоя молекула вибрира в идеална хармония с Божиите закони. Ти си напълно отпуснат. Ти владееш себе си. Няма стрес, където има релаксация.*

*Поеми контрола върху живота си – той започва от ума. Това е Метатайната.“*

ЦЯЛОТО има много имена. Да, ние сме част от ЦЯЛОТО, но то е много повече. То е животът и умът. Някои го наричат дух, други казват, че е Бог, абсолютната истина, създателят, бащата, майката природа и дори енергия. Обобщената философия, която извежда херметичната мъдрост, нарича цялото „съюз между нищото и всички възможности, крайните противоположности, без начало и без край, които просто се пораждат взаимно, за да формират неограничения жив ум“.

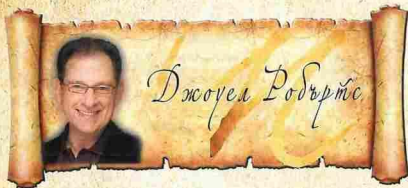
Както и да го назовеш, понятието „отделен и все пак единен“ е малко трудно за разбиране. То е нещо като разглеждането на генерираните от компютър рисунки от 90-те години на XX в., които най-напред приличат на куп точки, но после, когато се научиш да се отпуснеш и ги погледнеш с по-разширено зрение, разбираш, че са триизмерен образ.

Един от най-лесните примери за това как законът за менталността винаги действа около нас идва от световните религии. Юдейството си служи с доктрината: „Бог е Бил, Е и винаги ще Бъде.“ Християнството описва Бог като три в едно – Отец, Син и Светия дух. По подобен начин много езичници виждат трите страни на съзателя като девойка, майка и старица. В още по-далечното минало древните египтяни също са имали такава троица

в лицето на Озирис, Изиди и Хор. Прилика откриваме и в индуизма, според който Брами е бог с хиляди възплъщения (аватари) като Кришна, Кали и Вишну, представящи различни негови страни.

Интересно е, че понятието за отделен и все пак единен се среща и в науката. Макар Айнщайн да не успява да докаже своята универсална теория, квантовата плетеница, принципът за неопределеността на Хайзенберг и някои други теории на субатомно ниво, които следват подобни твърдения, са доказани като верни.

Да бъдеш отделен и все пак единен е трудно за възприемане понятие. Авторите на „Кибалион“ го обясняват, посочвайки, че стъпалото е част от тялото, но не е цялото тяло. Може дори да се каже, че в известен смисъл стремежът да се изясни законът за менталността е един от най-старите въпроси на Земята, защото е изследване, насочено към разбирането на самите себе си и как всички си съответстват – с други думи на нашата единност. Това може да се види в истории като „Илиада“, „Легендите за крал Артур“ и „Алиса в Страната на чудесата“.



*„Според традицията, от която произхождам, щастието е функция на приемането на действителността. В Тората се казва, че щастливият човек е доволен от съдбата си. Но това по никакъв начин, в никакъв*

вид или форма не бива да се бърка с пасивното приемане на установеното положение или с примирението.

Съществува и призив за действие. Получава се нещо като парадокс. Би трябвало непрекъснато да работиш за подобряване на своя живот, за подобряване на света, на отношенията, на финансите, и всички видове мислимо усъвършенстване на микро- и макрониво действително да бъдат на дневен ред за теб.

Но ако не си доволен от сегашното положение на нещата, то твоето щастие постоянно ще се бави, очаквайки условие, което все още не съществува. Ако постъпваш по такъв начин, никога няма да бъдеш щастлив.“

В „Пътеводител на галактическия стопаджия“ героите се заемат с едно на пръв поглед невъзможно търсене, възложено им от луд президент, който иска от тях да открият отговора за смисъла на живота, на Вселената и всичко в нея. Героите се сблъскват с редица трудности и участват в няколко битки, преди да попаднат на суперкомпютър, който би трябвало да им даде отговор за смисъла на живота. Компютърът категорично им казва, че отговорът е 42! Това, разбира се, не ги устройва, защото няма никакъв смисъл. Привидно нещата вървят от лошо по-лошо, когато научават, че техният свят е бил създаден от двойка мишки за забавление. Но накрая преживяното приключение ги учи, че всичко това няма значение, защото са открили щастието.

Моя приятелка заведе своите синове да гледат тази комедия. Докато се връщали обратно към колата, 9-годишният ѝ син казал: „Според мен това означава, че смисълът на живота е такъв, какъвто ти го вложиш в него.“ Неговият по-мъдър 13-годишен брат поклатил глава в несъгласие: „Ако е вярно, защо всички превръщат живота в нещо, което не искат?“

Защо наистина? И двамата са прави. Законът за ментал-



ността гласи, че тъй като Вселената е в нашите умове, можем да сътворим каквото пожелаем. Спънката е в това, че законът за привличането ще привлече към нас всичко, което мислено си представяме. Затова, ако искаме дълготрайна романтична връзка, но вярваме, че всички жени са златотърсачки или всички мъже са авторитарни, съсредоточаваме енергията си върху качества, които не искаме. Законът за привличането не взема предвид харесването и нехаресването. Просто ни носи това, което излъчваме. Отрицателните мисли ще привличат още отрицателни преживявания, положителните мисли ще привлекат положителни преживявания. Затова, ако се съсредоточим върху излъчването на представата за свои качества, които искаме да открием у партньора, такава личност ще дойде при нас. При този сценарий е лесно да се види как законите на Вселената започват да работят съвместно. Нашият ум създава каквото поискаме, което на свой ред ни помага да действаме по определени начини, водещи до получаването на желаното от нас.

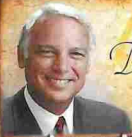
Тъй като постоянно създаваме и следователно постоянно променяме, ние и постоянно се учим. Понякога промените стават с големи скокове, а друг път – много бавно. От време на време спираме, за да оценим процеса на промени и да решим дали сме доволни от мястото, където творенията на нашия ум са ни отвели. Както споменахме по-рано, ние се опитваме за пръв път като малки деца да се разграничим от своите майки, после като юноши се стремим да определим къде именно е мястото ни в света и много често отново го правим в средата на живота си. Може да не знаем точно какво правим през периодите на преценка, но законът на Вселената инстинктивно ни насочва как да извършим огледа. Макар че понякога е по-лесно да обвиняваме други хора или поредица от обстоятелства за всичките си зло-



полуки и нещастия, щом разберем, че законът за менталността ни дава пълна власт върху нашето бъдеще и съдба, действително сме свободни да сътворим живота, който винаги сме желали.

Това ни навежда на съмнението, че ако ние създаваме всичко и същото правят и останалите, някои неща вероятно не са истински. „Или аз съм прав, или те са прави.“ Всъщност опираме до вселенския закон на парадокса, който гласи, че всичко във Вселената е илюзия и същевременно е истинско. Тук стигаме до друг от седемте закона, наречен закон на противоположностите, според който противоположностите на практика са различни степени на едно и също нещо. Ще разгледаме това в следващата глава. Засега е важно да разберем, че има голяма разлика между абсолютната истина и личната истина.

Цялото познава абсолютната истина, но като индивиди ние имаме лични истини, постигнати чрез опита ни. Затова хора, които са свидетели на нещастен случай, разказват по различен начин за станалото и всички са прави. Ние сме убедени, че сетивата ни казват кое е реално и кое не. Трябва да вярваме в това, защото иначе би било много трудно да преживеем и един ден като физически същества на планетата Земя. Възприятията са ни необходими, за да научим уроците си и да продължим да създаваме нашия свят. Можете ли да си представите какво би станало, ако всички вярвахме, че торнадата са илюзия и се втурвахме към тях? Или да решим, че не ни е нужно да дишаме въздух, и отидем да се гмуркаме без достатъчен запас от кислород? Не бихме стигнали много далеч, нали? Придобиваме истинска власт над живота, като приемем, че физическият свят съществува и ние действваме в него. После прилагаме вселенските закони и ги използваме едновременно, за да постигнем индивидуалните си цели.



## Джак Канфийлд

„Едно от най-важните неща, които е нужно да сториш в живота, е да откриеш своята цел. Вярвам, че всеки се ражда с индивидуална и уникална цел, и когато живееш с нея, когато я изразяваш и осъществяваш, ти си щастлив.“

Толкова много хора говорят за щастието да бъдеш свой собствен водач, който ти казва, когато си се отклонил от целта: „Ти не си щастлив, не си радостен.“ А радостта, вътрешното усещане за щастие те кара да кажеш: „О, аз съм на прав път, аз правя нещата, които трябва.“

Помисли за това по този начин. Розата трябва да бъде роза; хризантемата – хризантема; здравецът – здравец – те не могат да бъдат глухарчета или нещо друго. И все пак, на нас като на хора ни е даден избор. Изборът да се стремим към различни неща и да правим каквото поискаме, но уви, мнозина са далеч от своята цел.“

Тримата посветени обясняват този процес по следния начин:

„Ако хората действат и живеят, сякаш Вселената е сън, те са като сомнамбули, постоянно препъващи се в живота. Принудени са обаче да се пробудят, когато природните закони, които се опитват да пренебрегнат, ги застигнат. Насочвай ума си към звезда, но позволи на очите си да наблюдават твоите стъпки, за да избегнеш падането, щом фокусът ти е толкова високо. Факт е, че сега си на Земята и трябва да се съобразяваш с

*нейната природа и закони. Можеш да се радваш на своя живот, ако работиш в съзвучие с духовните закони, които са по-висши от материалните.“*

По-нататък те добавят, че трябва да променим начина, по който гледаме на света и да използваме вселенския закон, а не отричането, за да създаваме действителността. Единственият начин да сътворим собствената си реалност е чрез използването на нашето его. За да сме сигурни какво е вярно, трябва да узнаем какво не е вярно. С други думи, опознаваме действителността чрез разбирането на онези неща, които не са истински. С помощта на знанието кое е фалшиво истината накрая ни се разкрива.

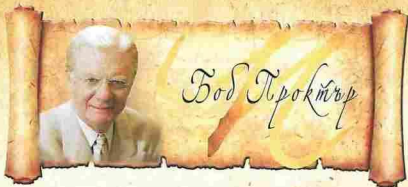
И човешкият дух работи с тази противоположност. Ти идваш на света като същество, свързано с всички и всичко друго, както и със своята истинска същност, после развиваш своето его чрез възприятията. За да се върнеш към истинската си същност и към чувството за свързаност и единство, трябва да минеш през период на освобождаване от егото. Това е период, през който отново трябва да обърнеш внимание на външната страна на нещата. Да си послужим с един стар пример. Представи си, че си момче скаут, помагачо на възрастен човек да пресече улицата. Ако го правиш за признание, тъй като се надяваш да получиш знака за заслуги или защото така се чувстваш по-добре, ти се ръководиш от своето его. Ако го правиш, защото човекът действително има нужда от помощ и това ще го улесни, го вършиш за своята истинска същност.

За откриването на истинската същност индийският мистик Ошо казва: „Щом веднъж се приближиш до нея, всичко се променя, всичко се подрежда наново. Но подреждането вече не се прави от другите. Сега всичко става Космосът, измества хаоса. Възниква нов ред. Това е редът на същинското съществуване.“

Сега може да попиташ: „Каква е ползата от подобни алтруистични постъпки?“ Животът е достатъчно труден. Едва успявам да се справя със себе си, камо ли да помагам на останалите. Но това е и част от вселенския закон и проявление на противоположността. Позволиш ли си да вървиш и просто го правиш, навлизаш в потока на живота и се доближаваш до истинската си същност. Когато откриеш тази част от себе си, която е свързана с Вселената, ще постигнеш покой. И щастието, любовта, радостта, всички хубави неща в живота лесно ще идват при теб.

Интересното е, че това отново вкарва в играта закона за парадокса. Вече сме истински и се налага да приемем, че сме напълно свършени такива, каквито сме. Ключът е, че трябва да се научим къде да насочваме съзнанието си в своя ум, тяло, в света или във всичките три едновременно. Така стигаме до най-висшето разбиране как да използваме законите. Изисква се обаче известна практика!

Когато Хермес пише: „Каквото горе, това и долу“ върху Изумрудения скрижал, това е начин да позволи на хората да узнаят, че ако разберат и седемте закона в едно ниво на съществуване, биха могли да ги разберат във всички останали. Ще разгледаме тази идея по-подробно в следващата глава, но тя помага за обясняването на закона за менталността. Когато създаваме реалност с нашите мисли, използваме менталността. Ако ние като хора го правим, осъзнаваме, че Цялото също го прави, което ни връща по целия кръг в началото на Втора глава. Може би това, което си прочел, е само приличаш на живота сън?! В крайна сметка Вселената и всичко в нея е творение на ума. Цялото е ум, Вселената е ментална.



„Когато говорим за метафизичното, говорим за онова, което е отвъд физическото. Налага се да навлезем навътре. Програмирани сме да живеем отвън навътре. Позволяваме на това, което става отвън, да владее ставащото вътре.

За да навлезем в метастранината на собствената си личност, трябва да се освободим от физическия инструмент, който имаме, да навлезем в по-висшата страна на своята личност и да започнем да си даваме сметка, че живеем едновременно в три нива на съзнание. Така се насочваме от по-висшия потенциал към по-низшия. Ако работиш с електричество, всеки електротехник или инженер ще ти каже, че трябва да вървиш от по-висш потенциал към по-низш. Ако тръгнеш по обратния път, няма да стигнеш до никаква полезна цел или до използване на електричеството.

Но когато работиш с ума, не започваш от физическото и не се насочваш нагоре. Започваш от мисълта и действаш надолу. Мислите имат духовен характер. Духовността присъства навсякъде. Там, където са мислите. А мислите са навред.

Сто процента присъстват на всички места по едно и също време. Аз може да съм под водата и да мисля. Може да съм в самолет и да мисля.

Имах удоволствието да работя с двама астронавти, които са били от обратната страна на Луната и са могли да мислят. И не само са мислили на другата ѝ страна, но са успели да предават мислите си на някого тук, на Земята! Това е просто форма на телепатично общуване.“





*Каквото повикало,  
такова се обадило*



## Глава 3

### Каквото повикало, такова се обадило

Острието на ножа блесна на светлината на свещта, когато възрастен мъж в одежди се приближи към мен:

– Дай ми ръката си.

С известна неувереност му я протегнах.

С един отмерен, бърз жест той прободе показалеца ми. Опитах се да го дръпна назад, но хватката му бе здрава. Той истиска малка червена капка на повърхността и се усмихна.

– Знаеш ли защо тя е толкова ценна?

– Това е моята кръв – промърморих, без да съм сигурен дали се кани да ми вземе още.

– Да, но не е само твоята кръв. Това – той се подсмихна, като леко повдигна капката върху ножа си, – е тайната за Вселената. Не само твоят код се съдържа във всяка капка, а и кодът на Вселената.

Поклатих глава.

– Не разбирам.

– Ще разбереш – рече той и постепенно избледня до прозрачност.

– Почакай! – извиках, но около мен се носеше само леката мъгла на пробуждането.

Останах в леглото още няколко дълги мига, опитвайки се да задържа съня, ала колкото повече мислех за него, толкова по-малко си спомнях. Слепешката се втурнах да намеря бележ-

ник и набързо надрасках: „Моята кръв, код за Вселената“. За момент се възрях във фразата. И открих смисъла: всяка капка кръв съдържа генетичния код или ДНК-то на своя притежател. Ако според закона за менталността всички ние сме част един от друг и от Вселената, следователно в нас се съдържа и цялата информация за нея.

Спомних си как веднъж чух покойния астроном Карл Сейгън да казва за всички нас, че сме направени от „звезден материал“. И обясни, че и ние като звездите сме изградени от въглерод, азот и кислород, както и от ред други неща. Но много по-важно е, че когато звездата със състав от подобни елементи стигне до края на своя живот, доста често експлодира. При това обсипва Вселената с мънички частици, които астрономите наричат „звезден прах“. Тъй като Вселената е най-добрият майстор на преработването, използва отново всичко възможно за създаването на нови планети и слънчеви системи. Така всичко на Земята – океаните, планините, дърветата и дори ти и аз сме създадени от този звезден прах!

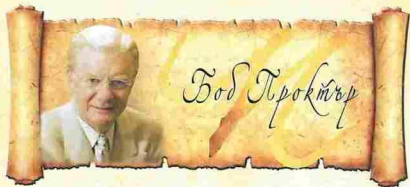
Колкото повече мислех за това, толкова повече осъзнавах, че има още нещо освен простото действие на закона за менталността. Макар да става за тема на изключително интересни дискусии, не помага много във всекидневието, не разбереш ли останалите закони на Вселената.

Сънят обхваща и следващия закон – закона за съответствието. Изследването на моята кръв, за да разбере Вселената, бе само друг начин за обяснение на втория закон. Но вместо да твърдя: „Каквото горе, това и долу“, наложи се да променя фразата на: „Каквото вътре, това и вън.“

Когато Хермес изписва тези прочути думи върху Изумрудения скрижал, се опитва да не каже, че за да разберем Вселената,

трябва най-напред да познаваме себе си. Ако навлезем в същността си, можем да открием всички отговори, защото това, което ни е необходимо, вече е в нас.

Точно както закона за менталността, и законът за съответствието действа на всичките три нива: умствено, физическо и духовно. Единствената разлика между трите нива е, че те вибрират с различна скорост. Физическото ниво вибрира по-бавно от умственото. Наблюдавал си го безброй пъти в собствения си живот. Мнозина от нас са преживели някаква злополука и имат усещането, че тя е станала на забавен каданс. За времето, докато прежеждието се случи, милиони мисли прелитат през главата ни. Или колко много пъти си бил в състояние да помислиш нещо, което след част от секундата твой приятел изрича? По подобен начин умственото ниво вибрира по-бавно от духовното. И енергията на прошката има начин да го прави, буквално преобразявайки понякога цялото поведение на човека, комуто е простено.



*„Познавах много хора, които прекарват ценно време от живота си, съсредоточавайки се върху своето минало. И аз го правех. Бих ти провалил седмицата, ако възкреся първите 26 години от моя живот. Беше истински хаос!*

Когато бях на 26 години, един човек ме погледна и ми каза, че съм най-окаяното същество, което е срещал някога. И беше прав! Чувствах се наистина нещастен. Той ми рече: „Ти винаги си болен!“ Нямах неизлечима болест, но непрекъснато ме болеше гърбът, имах главоболие или нещо друго ме мъчеше и винаги бях съкрушен. „Защо не промениш живота си?“, попита ме той. Докато продължавах да се съсредоточавам върху онова, което ме бе довело до незавидното ми положение, щях да предизвиквам още повече от същите преживявания. Накрая той ми каза: „Позволи на миналото да си отиде! Прости!“

Законът за съответствието действа на всички нива еднакво, така че едни и същи закони на Вселената са валидни, независимо с кое ниво се занимаваме. Тримата посветени го обясняват по следния начин:

„Това разделяне е изкуствено и условно, защото трите нива са възходящи степени на скалата на живота, от най-ниската точка на материята до най-високата точка на духа. Различните нива преливат едно в друго без твърдо разграничение между по-висшите явления на физическото и по-низшите на умственото например. Накратко, трите велики нива обединяват степените в проявлението на живота.

Нивата не са нито места, нито измерения на пространството. Все пак те са нещо повече от състояния или условия. Нивата нямат обикновените размери дължина, дълбочина и ширина, но притежават „четвърто измерение“, вибрация.“

Представата за трите нива на съществуване е силна тема едновременно и в християнството, и в юдейството. Познаваме ги като Земята, Рая и Ада. Точно както посветените споменават четвъртото измерение. Католическата църква също има чет-

върто измерение, известно като Чистилище. Но приликите не свършват дотук. Херметиците често правят нещата малко по-сложни с въвеждането на седем по-маловажни нива и седем поднива във всяко от главните три. Не се тревожете, няма да навлизаме в подробности, малко хора го правят в днешно време. Нивата в рамките на другите нива се изучават главно като предмет на теоретични дискусии и изследвания. Интересно е обаче да се отбележи, че ислямът разпознава седем небеса и вселени, а и будизмът споменава няколко нива на съществуване в рамките на процеса на прераждането.

Законът за съответствието действа дори върху себе си, тъй като откриваме съответствие между религия и наука. Преди близо сто години млад германски еврейин с голяма страст към физиката се заема да докаже, че четириизмерният континуум пространство-време съществува и се прочува като един от най-великите учени на всички времена. Днес теорията на относителността на Алберт Айнщайн е известна в цял свят. Но той не спира дотук. По-късно в качеството си на професор в Принстън, заедно със своя сътрудник Натан Розен, продължава да изследва възможностите на Вселената и така се стига до теорията на Айнщайн-Розен, която обяснява как различните измерения са свързани помежду си без видима граница.

Стоял ли си някога в основата на извисяваща се сграда и изведнъж си осъзнавал колко си малък в сравнение с нея, или си се взирали в небето и си се чувствали като джудже в сравнение с неговата необятност? Когато си дадем сметка, че подобни положения са все пак много, много, малък ъгъл от Вселената, задачата за разбирането на ЦЯЛОТО и всяко нещо в него започва да изглежда непреодолима. Но истински хубавото на закона за съответствието е, че той има „вградено устройство“ за сигур-



ност, помагащо на всеки да го разбере. Тъй като няма значение дали нещото, което се опитваме да разберем, е по-голямо, отколкото бихме могли напълно да обхванем, или по-малко, отколкото виждаме с просто око, независимо на кое ниво съществува, всичко е изградено от едно също, от цялото. Поради това е отражение или копие на всичко останало.

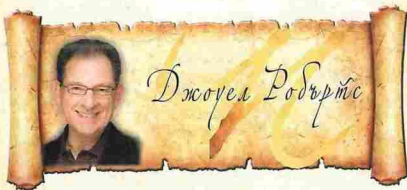
Професор по математика от Йейл успява да докаже това схващане през 70-те години на XX в., когато създава нов начин да се разглежда геометрията с т.нар. фрактали. Беноа Манделброт стига до извода, че някои форми като части от борова шишарка, венчелистчета на глухарче или част от крилете на пеперуда биха могли да се обяснят до известна степен с обикновената геометрия, но природата използва главно неправилни образци, наречени фрактали. Ключът за намирането на геометрична формула за подобни привидно неправилни модели като клоните на дърво или петната на леопард, е да се разбере, че това, което възприемаме като безсмислени очертания, всъщност са образци в рамките на други и т.н. Понякога те се откриват едва при разглеждането с микроскоп, но съществуват. Чак до най-малката молекула моделите са подобни помежду си – или съответстващи, което означава, че природата не е така случайна, както си представяме.

Можем да видим някои от образците, когато гледаме собствените си тела. Частите от нашите пръсти са с цилиндрична форма, свързват се със става и образуват пръсти. Този модел продължава с нашите длани, които се свързват с китката, после се свързват с лакътя и т.н. Всичко това идва да покаже, независимо дали го съзнаваме или не, че законите на Вселената са вездесъщи.

Понякога е по-лесно да се примирим с нещо, ако извадим



себе си и нашите чувства от уравниението. Затова хората дълго време са използвали закона за съответствието като учебно средство под формата на разкази, познати като алегии, басни и притчи. Всички чели басните на Езоп за „Овчарчето и вълкът“ (среща се и със заглавието „Лъжливото овчарче“) и „Костенурката и заекът“, както и притчите от Библията „Синапено зърно“ и „Блудният син“. В по-близко време „Властелинът на пръстените“ на Дж. Р. Толкин и „Лъвът, вещицата и дрепникът“ на К. С. Луис свършват прекрасна работа, разкривайки какво се случва, когато се отнасяме зле с другите, защото са различни от нас. Освен това те носят силни послания за победата на доброто над злото, когато поемем контрол над нашия живот и своите съдби с помощта на положителни мисли и действия.



*„Чувал ли си, че ако го построиш, те ще дойдат. Мисля, че ако строиш и построиш нещо с истинско майсторство и то се отличи на пазара, а ти подготвиш предложение за продажба и си настойчив в маркетинга спрямо света, хората ще дойдат. Но идването им не е неминуемо. Ако седиш пасивно и визуализираш нещата, няма да накараш света да направи път до вратата ти. Трябва да предприемеш стъпки, за да помогнеш за сътворяването на твоята реалност.“*

И така, какво общо има законът за съответствието с ежедневието, където трябва да се грижим за нашите семейства, да си изкарваме прехраната и да бъдем абсолютни свръхчовеци? Твърде много. Така е, защото ние сме като гигантски огледала, отразяващи всичко, което става вътре в нас, навън в света. Ето още един модел!

Ако си представиш човек, който е влюбен, можеш да видиш модела много бързо. Дори не е нужно да е влюбен романтично в партньор – не пречи да бъде домашен любимец, бебе, дори самият ти. Не казвам, че всички ние трябва да го видим просто като мислим за някого в подобно положение! Когато някой изпитва истинска страст към някого или към нещо, как постъпва? Той се усмихва и е щастлив. А чувството на искрено щастие е заразително. Трудно е да си намръщен край някой, който е щастлив. Може милион други емоции да бушуват вътре в нас, но ще се справим с тях след минута, защото в момента не става дума това. Точно сега искаме да се съсредоточим върху щастливите хора. Щастливите изпитват добро чувство към себе си и това се отразява навън в света. Положителната енергия привлича към тях едновременно хората и обстоятелствата, които желаят. Те получават повишение в работата, печелят мечтана ваканция за двама, чуват се с отдавна изгубен приятел и т.н. Дори, когато нещата не вървят, както са планирали, попаднали са в задръстване или вечерята е малко попрепечена, не се измъчват от дреболии. Това просто не е толкова важно за тях, защото разбират, че животът е хубав и нещата ще се оправят.

Така стигаме до пословицата „Когато вали, се лее!“ Тъй като законите на Вселената са неутрални, действат и в двете посоки. Затова ако не си спал добре през нощта, после настъпиш котката, ставайки от леглото, и я изриташ, защото изобщо не

би трябвало да е там, само за да осъзнаеш, че закъсняваш за работа, тъй като часовникът не е звънял, така че не можеш да вземеш душ, заради което изглеждаш, както се чувстваш, а това те кара да се чувстваш още по-зле, защото знаеш, че денят ще бъде скапан. Със сигурност докато стигнеш до работата, вече ще си изпуснал важна среща и началникът ще е ядосан, затова ще си го изкараш на своята приятелка, когато се обади, и тя ще отмени срещата, защото се държиш като смотаняк, само за да последва дразнещото обаждане на майка ти, че си лош син, тъй като не си отишъл да ѝ помогнеш за нещо, за което ти опява от месец, и после пристигаш у дома, тъкмо когато пожарникарите са изгасили пожара в твоя пълен със сажди апартамент, защото в бързината на излизане си оставил ютията включена, и котката е избягала, а ти се размекваш, тъй като си спомняш, че последното нещо, което си направил, е да я изриташ, а тя всъщност е единственото същество, което някога те е обичало! Каква драма!

Понякога това, че законите действат като по канон, е малко по-често, отколкото бихме искали. Така че без да сме любимци, единственият начин да преминем от отрицателно положение към положително е да се случи нещо, което да промени парадигмата. Промяната идва, когато променим начина, по който гледаме на света и своите действия.

Причината, поради която пристрастеността ви продължава, независимо дали става дума за пазаруване, пиене или хазарт, е, че човекът се опитва да промени себе си отвън, вместо да влезе навътре. Винаги има нещо, което се случва с този човек. Той може дори да не си дава сметка, че поведението му на пристрастен е начин да потисне нещо по-дълбоко. Никакви промени на външното обаче няма да са достатъчни, ако не работим във въ-

трешността. Това се опитват да ни внушат накратко повечето програми за самопомощ.

Когато Махатма Ганди заявява: „Вие трябва да бъдете промяната, която желаете да видите в света“, цитира закона за съответствието. Той знае, че ако искаме да променим света, трябва да започнем от себе си, и то с промяна на начина си на мислене.

Това ми припомня една будистка басня. Имало някога много богат мъж. Ставало ли дума за пари, той бил като Доналд Тръмп на своето време – много стиснат. Бил такъв скъперник, че едва оправдавал харченето на пари за храна, което, разбира се, нямало да намали кой знае колко състоянието му. Вместо това той почти морял от глад себе си, жена си, децата и слугите си.

Един ден, докато се разхождал навън, срещнал момче, което продавало сладки кнедли. Те миришели така божествено, че той почти щял да си купи една, но в последната секунда се въздържал. До мига, в който стигнал до дома си, толкова много му се искало да хапне сладка кнедла, че се поболял и легнал на легло. Скоро жена му дошла да види какво не е наред и той ѝ разказал за сладката кнедла.

– Няма нищо страшно, мили. Мога да направя сладки кнедли за цялото село.

При тези думи той едва не получил инфаркт.

– Не, няма да го позволя! Селото няма нужда от кнедли.

– Добре, тогава ще направя само няколко за нашето семейство – засмяла се жена му и тръгнала да излиза.

Но той я хванал за ръката:

– Не искам да правиш за слугите.

Познавайки стиснатостта на съпруга си, тя кимнала:

– Така да бъде, ще направя само за членовете на нашето семейство.

Той отново поклатил глава.

– Децата нямат нужда от кнедли.

Жена му въздъхнала.

– Много добре, ще направя само две – една за теб и една за мен.

При тези думи той се надигнал:

– Но защо ти е на теб? Та нали аз съм болен!

Въпреки че жена му не останала доволна, направила една кнедла, която мъжът ѝ набързо излапал.

Случило се така, че богът Сака наблюдавал от небето богаташа и решил, че е време да му даде урок. Затова на следния ден, когато мъжът излязъл на разходка, Сака се преобразил в негово подобие и отишъл в къщата му. Там богът наредил на слугинята да изтича в селото и да каже на всички, че отваря вратите на съкровищницата си, за да сподели богатството си със своите съселяни. Нека дойдат и да вземат каквото поискат.

Скоро селяните се струпали, започнали да крещят настойчиво и да протягат ръце за злато и скъпоценни камъни. Чудейки се за какво е цялата тая суматоха, богаташът се запътил към дома си.

– Помощ, помощ, ограбен съм! – развикал се той, когато видял за какво става дума.

Кралят разбрал за случващото се и скоро пристигнал да види с очите си чудото, когато чул крясъците на богаташа.

– Но твоята прислужница ни каза, че желанието ти е да раздадеш собствеността си!

– Няма такова нещо! – разгневил се богаташът и повикал жена си да потвърди, че никога не би направил нещо толкова глупаво.

Когато тя дошла, Сака, преобразен като богатия скъперник, бил с нея.

Изумен при вида на своя двойник, богаташът се опитал да обясни:



– Не виждате ли? Той е измамник!

Кралят не могъл да прецени кой е истинският богаташ и попитал съпругата дали би могла да го посочи.

– Ами... – замислила се тя и се обърнала към двойника: – Към кого е по-добре да бъдеш щедър – към своите съседи или към себе си?

Сака бързо отвърнал:

– Най-добре е да си щедър към всички.

Но богаташът тропнал с крак възмутено:

– Въпросът е подвеждащ! Най-добре е да не си щедър към никого.

Съпругата се подсмихнала. Било съвсем очевидно кой е нейният мъж, но тя все пак имала шанс за нов живот с по-щедър човек.

– Първият мъж е моят съпруг – заявила тя пред краля.

Богаташът останал слисан. Само за няколко кратки часа щял да загуби всичко – своя дом, богатството и семейството си.

Сака решил да сложи край на историята и се разкрил, като обяснил, че е дошъл да даде урок на богаташа.

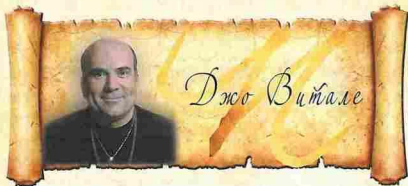
– Когато се отнасяш зле със света, и той ще се отнася зле с теб!

И ние имаме пословица за това. „Каквото повикало, такова се обадило.“ Законът за съответствието ни помага да разберем, че животът е такъв, какъвто го направим. Ако искаш той да бъде чудесен, трябва да предприемеш стъпки и да го направиш такъв. Но е нужно да се съсредоточиш върху положителните страни, в противовес на отрицателните. Ако искаш нов телевизор с плосък екран, никакви приказки колко некачествен е старият ти телевизор няма да докарат плазмата в твоя дом. Колкото повече се оплакваш, че е лош, толкова повече няма да ти харесва. Всъщност така си се вторачил в стария телевизор и си изпълнен с презрение към



него, че нямаш време да измислиш план как да се снабдиш с нов. Нямаш време, защото си постоянно зает да обясняваш на всички колко е лош и как самото му присъствие съсипва живота ти. Оня тип, дето ти е продал стария телевизор, би трябвало да бъде съден като престъпник, че те е подмамил, дори да е бил последна дума на техниката преди 15 години, когато си го купил! Той би трябвало да прецени по-добре. Би трябвало да знае, че един ден телевизорът няма да е нов и ти вече няма да си доволен!

Е, този пример може да е малко глуповат, но вие схващате смисъла. Законът за съответствието ни помага да разберем, че ние създаваме проблемите вътре в себе си. Те не съществуват в света. Нещата просто са такива, каквито са! Начинът, по който реагираме на тях, какво очакваме да стане и как искаме някой да постъпи – това създава проблема. Метатайната, скрита в закона за съответствието, е проста. Нашите умове създават представи, които пораждат проблеми. Сами по себе си оптимистите и песимистите са еднакви. Техните убеждения обаче ги правят различни!



*„Изобилието и богатството са ключовете към Вселената. Те са самата Вселена. Ако се огледаш наоколо, няма нищо друго освен изобилие. Растат дървета, хора се радват на съществуването си, текат бизнес трансакции, а това значи богатство, благополучие, изобилие.*

*Ако не се е случило на теб, то е, защото подсъзнателно поддържаши убеждения, противоречащи на намеренията ти и негативизмът пречи на изобилието да се появи в живота ти. Законът за привличането действа през цялото време, но той се осъществява на подсъзнателно ниво!*

*Изобилието е там, богатството също. Ако не го съзираш, ако не го получаваши, то е, защото вътре в себе си чувстваши, че не го заслужаваши. Това е част от подсъзнателната работа, която трябва да бъде извършена, за да почувстваши на съзнателно ниво какво се случва с изобилието и богатството. Те са твое естествено право по рождение. Ако не го чувстваши, то е заради подсъзнателните ти убеждения.“*

Уинстън Чърчил красноречиво обобщава това, като казва: „Песимистът вижда трудността във всеки удобен случай, оптимистът вижда удобен случай във всяка трудност.“

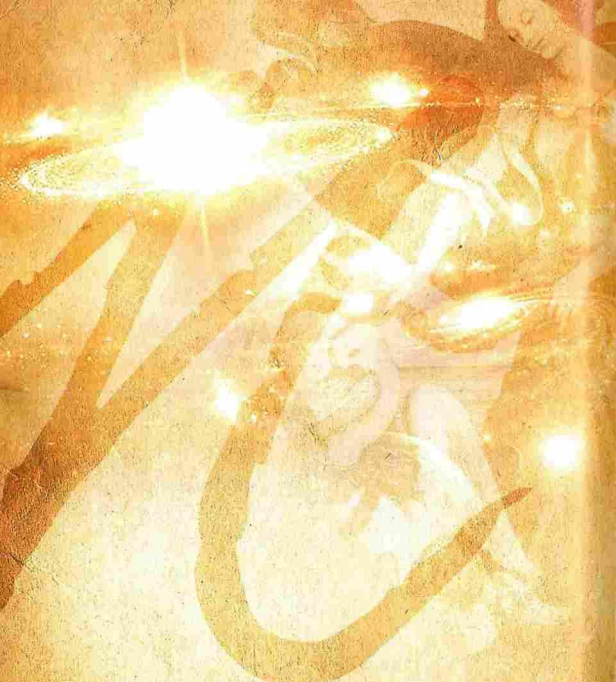
За много хора подобно схващане е трудно за възприемане. Би било доста по-лесно, ако всички други постъпват както ние искаме. Не би ли било хубаво, ако нашите съпрузи (съпруги) магически се появяват на момента, когато ги повикаме, но са и в състояние да доловят за част от секундата, че ни обезпокоят или може би ни досаждат и тутакси да изчезнат? Би било чудесно, ако нашите шефове никога не ни карат да вършим нещо, което не искаме, или пък ако можехме да ходим в магазина и да си вземаме каквото пожелаем, нали? Предполагам, че така доста бързо светът ще изпадне застой.

Макар логически да разбираме, че светът не би просъществувал дълго, ако се случи нещо подобно, мнозина от нас не приемат това схващане. Все още сме убедени, че повечето от проблемите ни са причинени от други хора, вместо да разберем, че нашите възприятия причиняват проблема! Тъй като егото ни ни казва, че сме оскърбени или по някакъв начин към

нас са се отнесли зле, започваме да гледаме на положението като на проблем. Всъщност каквото и да се е случило, най-вероятно е наред от гледна точка на другия човек, който не вижда нищо нередно или не би постъпил по този начин. Подобни положения ни дават възможност да изградим живота си така, както смятаме, че е най-добре. Струва си да започнем да поемаме отговорност за себе си и да разберем, че единствените неща, които можем да управляваме, са собствените ни мисли и умове, или да продължим да обвиняваме всички и всичко за нашите неприятности.

Понякога най-лесният начин да променим собствения си живот е да се престорим, че сме някой друг, който ни е много скъп – например дете, добър приятел или съпруг (а), и след това да се замислим какво бихме го посъветвали в нашето положение. По някаква причина често сме по-щедри и по-силно защитаваме тези, които обичаме, отколкото себе си, затова, когато създаваме своя собствена алегория, се научаваме да се отнасяме към себе си с повече доброта.

После може да се запитаме: „Как моите действия в живота, любовта, кариерата и здравето се отразяват на света около мен? Какво е необходимо да направя, за да започна да променям своя свят към по-добро?“ Започни да визуализираш промените и действай по начини, които ще помогнат те да станат действителност. Така, чрез изследването на същността на вътрешното ни аз ще открием ключа към света, който желаем.



*Добрите вибрации*

## Глава 4

# Добрите вибрации

„Veni, vidi, vici“ („Дойдох, видях, победих“), Юлий Цезар.

„Ich bin ein Berliner“ („Аз съм берлинчанин“), Дж. Ф. Кенеди.

„Една малка крачка за човека – огромен скок за човечеството“, Нийл Армстронг.

Тези исторически цитати са мощна демонстрация на третия херметичен закон – закона за вибрацията. Не само звуците създават вибрации под формата на прочути или неизвестни думи, но и чувствата, породени от фразите, генерират вибрации.

Спрях и погледнах към слушателите си, за да видя дали следват мисълта ми. Всички очи бяха вперени в мен, множеството мълчеше с уважение и очакваше да чуе още. Усмихнах се вътрешно, осъзнавайки колко далеч ме е отвело моето пътуване. Бях станал психотерапевт и лектор по въпросите на мотивацията. Споделях нещо, което възнамерявах да направя преди толкова време. Щастieto вибрираше в мен, докато продължавах лекцията си за добрите вибрации.

Третият закон гласи: „Нищо не е в покой – всичко се движи, всичко вибрира.“ Твърдението само по себе си е доста хубаво, щом си дадем сметка, че е написано хиляди години преди постиженията на съвременната наука, преди дори някой да потвърди, че ядрото на Земята вибрира с честота от 7,8 оборота в секунда, същата като на човешкото тяло, и дълго преди да знаем, че всичко материално от скалите и дърветата до въздуха и водата е изградено от атоми, протони и неутрони, които постоянно вибрират.



Според закона за вибрацията ЦЯЛОТО вибрира с много висока, постоянна честота, докато честотите на трите нива намаляват все повече. С други думи, единственото нещо, което разделя нивата на съществуване, е тяхната честота на трептене. Както споменахме в предишната глава, духовната енергия е по-бърза от умствената, а тя на свой ред е по-бърза от физическата и всяко от нивата е разделено на няколко поднива с намаляваща скорост. На физическо ниво виждаме това във факта, че хората вибрират по-бързо от скалата например. Ако скалата обаче започне да вибрира все по-бързо и по-бързо с непрекъснато увеличаваща се скорост, в крайна сметка ще премине в друго ниво на съществуване.

Тримата посветени обясняват това твърдение по следния начин:

*„Когато атом вибрира достатъчно бързо, неговите молекули се разпадат и се разтварят в първоначалните атоми. После атомите, следвайки принципа на вибрация, се разделят на електроните и протоните, от които са изградени. С достатъчно голяма честота на вибрация дори тези елементи накрая се разпърсват. Тогава останалата същност на обекта се изгражда от ефирно вещество. При по-бързите вибрации от обекта се отделят светлина, топлина и друга енергия, излъчени от неговите предишни затворени молекули и атоми. Ако вибрациите се ускоряват още повече, разпадналият се обект ще се издигне до следващото умствено и духовно ниво, докато накрая се слее с ЦЯЛОТО.“*

Макар това да звучи доста интересно на теория, вероятно малцина от нас ще доживеят деня, в който ще видят как павета, столове или монитори започват спонтанно да се въртят, докато се ускорят до пълно изчезване. Последното най-малко просто

не би било практично! Законът за вибрацията обаче има много практично приложение във всекидневния живот. Точно както всички ние вибрираме, всяка от нашите мисли и емоции също вибрира. Някои чувства като гняв или разочарование вибрират доста по-бавно от други, като щастието и покоят например.

Законът за вибрацията е свързан със закона за привличането. Всяка от емоционалните вибрации ще привлече подобна емоционална вибрация. Знаем, че е истина, защото го виждаме непрекъснато. Какво става, ако ти направи искрен комплимент? Чувстваш се добре, нали? А ако някой започне да ти крещи, има вероятност и ти да му отвърнеш със същото.

Подобно твърдение е изключително силно и може да ти помогне да направляваш своя живот и този на околните. В психологията има един ефект, който е известен като ефект на наблюдателя. През 1964 г. Кити Дженовезе е брутално намушкана до смърт от сериен изнасилвач и убиец. Издателството трае повече от половин час. През това време според съобщението във вестниците най-малко 38 души са станали свидетели на убийството, но не са направили нищо, за да помогнат, дори не са повикали полиция. Очевидно страхът играе огромна роля в този случай. Но освен това разказаното демонстрира, че хората следват примера на другите в поведението си, а той до голяма степен се предава чрез емоционалните вибрации.

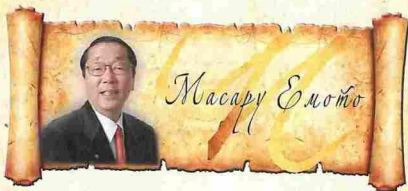
Прехвърлянето на вибрация чрез емоция се нарича индукция. Ганди и Мартин Лутър Кинг-младши я използват, когато вдъхновяват и подтикват масите да работят мирно за отстояване на човешките права. Често забелязваме индукцията при спортни събития, независимо дали нашият отбор побеждава, или губи. Индукцията играе голяма роля в карнавалите по улиците, както и когато тълпите се разбунтуват и започнат да грабят.

Японците вярват, че вибрацията на думите се носи от дух на име Котодама. Думите са в състояние да оказват мощно въздействие върху нашия живот, затова д-р Масару Емото разработва експеримент, чрез който се опитва да измери физически емоционалните вибрации и да види как изглеждат. Тъй като сме изградени предимно от вода, той допуска, че един от най-лесните начини да провери теориите си за вибрацията на емоционалната дума е като използва вода.

Д-р Емото започва да снима замразени ледени кристали, които са изложени на различни музикални форми. Водата, която „слуша“ Бетовен и Моцарт, образува красиви, добре оформени кристали, докато подложената на хевиметъл изпълнения, образува отломки, начупени кристали или изобщо не образува нищо. Заинтригуван, д-р Емото продължава своите експерименти, заменяйки този път музиката с думи. Резултатите са подобни. Бутилки с вода, изложени на думи с по-високи вибрации като „благодаря ви“ и „благодарност“, оформят чудесни кристали с правилни пропорции, докато образуванятията от тези, които „чуват“ думи с по-ниски вибрации като „глупав“ и „ти, глупако“, са начупени или почти унищожени. Любопитно е, че той решава да види какво би се случило, ако опита с други езици – китайски, английски, френски, немски, италиански и корейски. Резултатите отново са същите – думите с по-високи вибрации постоянно образуват красиви, „здрави“ кристали, докато думите на злоба или омраза водят до начупени, „болни“ кристали.

Неговите изводи са, че думите имат силно въздействие върху хората. Високата вибрация на положителните думи е способна да повдига духа им, докато ниската вибрация на отрицателните думи има силата да руши. Ако се върнем назад

към факта, че ние сме силно концентрирани форми на вода, започваме да разбираме защо думите могат да оказват такова дълбоко въздействие върху нас.



*„В началото бе Словото.“ Мисля, че Вселената използва вибрацията за формирането на думите.“*

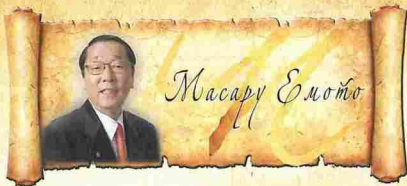
Д-р Емото публикува своите открития в книгата си „Тайните послания на водата“, която става бестселър на „Ню Йорк Таймс“. В нея той описва и закона за съответствието, като казва, че водата отразява външния свят! „Ние знаем, че това, което е възможно в сърцата ни, е възможно изобщо. Правим го възможно чрез нашата воля. Това, което си представяме в умовете си, става наш свят. То е само едно от многото неща, които научих от водата.“

Както кристалът се разтрошава, ако е изложен на твърде лоши вибрации, и за нас съществуват неблагоприятни зони по отношение на тях. Когато харесваме нещо или то ни доставя удоволствие, често казваме, че е в резонанс с нас. Привлечени сме от определени миризми, места и дори хора, защото те са в хармония с нас или излъчват подобни вибрации. Онези, за ко-

ито не ни е грижа, имат модел на вибрации, различен от нашия собствен. Интересното при вибрациите е, че разстоянието, изглежда, не оказва влияние върху тях. Няма значение дали сте на шестнадесет километра или на шестнадесет хиляди километра от хората и местата, които вибрират с вашата честота, защото законите на Вселената преодоляват разстоянието. Всъщност вибрацията под формата на радиовълни е основният начин, по който учените от Националната радиоастрономическа обсерватория в Грийн Банк, Западна Вирджиния, изучават открития космос. Някой ден вибрацията може да ни отведе и до откриването на живот на други планети!

Тук, на Земята, постоянно сме заобиколени от вибрации. Освен чрез думите и емоциите ние сме изложени на електронните вибрации на различни уреди – хладилници, лампи, отоплителни и климатични устройства, дори на нашите компютри и мобилни телефони. Тъй като всичко вибрира, всичко издава звук. Макар да не можем да го чуем, в състояние сме да го почувстваме. Няколко изследвания на екипи от Кралския институт по технология в Швеция и Университета на Британска Колумбия в Канада доказват, че вибрациите на тихо бръмчащите лампи в офиса или по-ниските от монотонния шум на компютри, климатични системи и охладители на вода всъщност забавят вибрациите на работниците след продължително излагане на въздействието им. Това може да доведе до раздразнителност, ниска производителност, а на моменти и до насилие на работното място. По противоположен начин повечето от нас са забелязали колко чудесно е да си навън в хубав ден, когато слънцето грее и птиците пеят. Тези неща са част от нашия вибрационен код и затова са в резонанс с нас.





*„Както посочих при по-ранните си експерименти, ако думи, които не резонират със същата честота, се обединят, те се превръщат в разрушителна енергия, а тя не преобразява живота в красиви форми.“*

През 1989 г. ученият Уорън Хамерман публикува статия в списанието „Наука и технология на ХХІ век“, в която се казва, че органичната материя вибрира в диапазон 42 октави над средно до на пианото. От това той е в състояние да направи заключение, че всички ние трептим приблизително 570 трилиона пъти в секунда. Нещо повече, май сме единствените същества, които могат да влизат в резонанс с всички останали животни и неща в природата. В древната китайска традиция резониращата енергия се нарича чи, а в индийските текстове се споменава като чакри.

Един от най-лесните начини да почувстваме вибрацията е чрез музиката. Музиката е единствената форма на общуване, т.е. човешка вибрация, която се разбира навсякъде без превод. Покойният певец и автор на песни Джон Денвър обобщава това по следния начин:

„Музиката обединява хората. Тя ни позволява да изпитаме едни и същи чувства. Хората навсякъде са еднакви по сърце и дух. Няма значение на какъв език говорим, какъв цвят на кожата имаме, каква е нашата политика или изразът на нашата любов и вяра, музиката го доказва: Ние сме еднакви!“

Може би главната причина за толкова лесното ѝ разбиране от всеки е, че музикалните вибрации подхождат на емоционалните и музикалните ноти стават преносители на чувства. Чувствал ли си някога прилив на гордост, когато чуеш своя национален химн, или си се просълзявал от прекрасна ария?

Всъщност музиката има толкова силно въздействие, че през Средните векове католическата църква забранява някои минорни акорди (за които неотдавна бе доказано, че излъчват по-ниски вибрации) като незаконни и опасни, с мотива, че това е музика на Сатаната.

Майките знаят от векове, че пеенето и люлеенето успокоява техните бебета. Отскоро се прилага и терапия с музика, за да се помогне на подплашени животни, капризни състезателни коне и на деца с аутизъм. И бизнесмените знаят ползата от успокояващите вибрации. Защо мислите в толкова много ресторанти и магазини звучи отморяваща музика по поръка на собствениците им? Те знаят, че ако създават положителни вибрации, хората ще са склонни да останат по-дълго и да похарчат повече.

Примамливите вибрации не свършват с музиката. Цветовете също са вибрации. Червеното има най-късата вибрационна вълна, докато виолетовото е с най-дългата. В декора на клубовете понякога преобладават червеното или черното, за да се

предизвика вълнение сред клиентите, докато болниците най-често са боядисани в неутрални цветове за успокояване на пациентите.

Технически, ние виждаме само тридесет и една стохиладна от енергийния спектър около нас. Ако очите ни можеха да открият повече, щяхме да различим вибрациите и цветовете на рентгеновите и на гама-лъчите, на радиовълните и спътниковите вълни, на инфрачервената и ултравиолетовата светлина. Колко интересно!

Точно както науката успя да докаже, че физическото ниво е изградено от вибрационна материя, Тримата посветени вярват, че някой ден тя ще открие същото и за умственото, и за духовното ниво.

Науката може би догонва днес това, което древната мъдрост винаги е поддържала. Изследване, публикувано в изданието от 25 октомври 1999 г. на „Архиви на вътрешната медицина“ разкрива, че молитвата (която е форма на духовна вибрация на енергия) е еднакво резултатна, независимо дали хората се молят за свои познати или за непознати. Изглежда, няма разлика дали пациентите знаят, че за тях са се молили, или не. Съвсем наскоро Националният институт по здравеопазването предостави няколко милиона долара на изследователката д-р Елизабет Тарг, за да проучи въздействието на молитвите върху пациенти със СПИН и рак. Тя изследва и лечението от разстояние (духовна вибрация) сред християни, будисти, евреи и индиански шамани. От изследваната група тези, за които са се молили, по-рядко ходят на прегледи, заболяванията им не влизат в ремисия толкова често, имат по-малко престои в болници и като цяло са с по-бодър дух, отколкото тези, за които не са се молили.

Тъй като законът за вибрацията действа по-скоро по стандартите на Вселената, а не чрез физическите закони, понякога става така, че не зачита такива неща като континуума пространство-време и гравитацията. Но квантовата физика вече доказва как законът за вибрацията действа на по-висше умствено и духовно ниво. (Предварително поднасям своите извинения на приятелите ми физици, които може би са засегнати от подобно опростенческо обяснение. Намерението ми обаче е да предам общата идея, затова моля, извинете ме за краткостта.) Това е доказано чрез експеримент, наречен тест на двойния разрез. При него учените изстрелват по един електрон към екран с два разреза, очаквайки, че електроните ще се струпат от обратната страна на екрана по същия начин, по който са го направили отпред. Вместо това електроните оформят съвсем нов модел. Още по-странното е, че при отстраняването на екрана седмици или месеци след приключването на експеримента резултатът от вече завършения експеримент се променя! Без значение колко пъти се прави, резултатът от експеримента винаги се променя. Това означава, че нещо, което вече се е случило, може да бъде повлияно от избор, направен с по-късна дата – или физически обект може да бъде на две места едновременно!

Експериментът полага основите за разбирането, че квантовата енергия или вибрациите, формиращи начина, по който мислим и действаме, не са чувствителни към времето и пространството и могат да въздействат върху нашето минало и бъдеще.

Д-р Вальри Хънт – достолепна 80-годишна дама и заслужил професор по физиология в Калифорнийския университет в Лос Анджелис, е изследвала човешкия мозък през

целия си живот. Тя казва: „Мозъкът е този, който преживява и съхранява опита... Мозъкът може да запази спомените, но той взема и решенията. Мозъкът е независим и съдържа волята на човечеството.“

Затова тя твърди, че неща като въображение, творчество, интуиция и дух не съществуват в мозъчната материя, а по-скоро идват отнякъде другаде. С това, което сме научили за човешкия ум, все още не успяваме истински да обясним откъде се появяват променените състояния на съзнанието.

Тя добавя, че особените мозъчни способности помагат за генерирането на вибрационно поле около нас, което носи от хиляда до десет хиляди по-големи честоти информация в секунда от неврологичните данни, които генерираме. Също като при кристалите на д-р Емото д-р Хънт е убедена, че човешките енергийни полета излъчват последователни, синхронизирани вибрации, когато хората са здрави, и разбъркани – когато са болни.

В книгата си „Изкуството на медитацията на ума“ Хънт показва как хората могат да използват своята енергия или вибрациите, за да се справят с болката от травма, хирургическа операция или болест, заявявайки: „Човешкият ум е най-великият инструмент, предоставян ни някога, и всичко направено в науката открай време е само повторение на онова, което може да се случи в него. Затова, ако се съмняваме в телепатията, знанието и интуицията, най-добре е да се откажем. В бъдеще подобни явления ще станат съвсем обичайни.“

Цялата информация за закона за вибрациите действително е вълнуваща, защото означава, че наистина имаме способността да направим своя свят, какъвто си пожелаем, чрез повишаване на нашите вибрации. Осъществяваме го, като осъзнаем

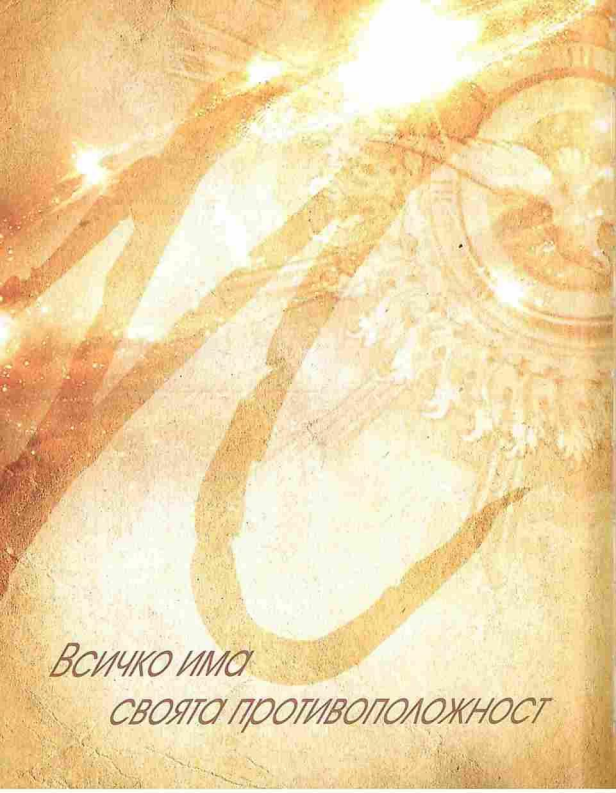


емоциите си и ги разберам. Ако нещо ви кара да се чувствате зле, то не е в синхрон с вашите вибрации. Първата стъпка е да разбереш, че най-вероятно не можеш да промениш другите или постъпките им, но си в състояние да промениш начина, по който възприемаш положението. Осъзнайте, че това е възходящ процес, а не бърза поправка, при която ще вдигнете от 0 до 140 километра в час за шест секунди.

Вземете примера с отсъстващи членове на семейството, които са на път. Сигурно се чувствате тъжни без тях и няма как да скочите веднага и да сте щастливи, когато са заминали. Мислете обаче за нещо, което ще ви накара да тъжите по-малко. Вместо да си повтаряте, че ги няма, съсредоточете се върху факта, че всеки ден, в който те са далеч, ви приближава към тяхното завръщане. И тогава вече няма да сте тъжни, може би само малко меланхолични. После е възможно да се фокусирате върху мисълта, че времето на раздялата ще им даде време истински да ви оценят и така ще промените меланхолията в неутрално чувство. Животът не е страхотен без тях, но не е и толкова лош. Ще оцелеете. После се концентрирайте върху представата, че те израстват, учат и дори сигурно се забавляват, докато отсъстват. Вероятно и вие бихте могли да направите същото, така че да имате нещо интересно за споделяне, когато се върнат, а това би било и разсейване, което няма да позволи на вашия ум да ви потиска. Планирайте вечер навън с приятели и си прекарвайте чудесно. Преди още да си дадете сметка, се смеете и сте щастливи. Времето лети и вашите любими хора се завръщат!

Затова празнувайте, пуснете си някаква музика, импонираща на вашата вибрация, заобиколете се с цветове, които ви правят щастливи, яжте храни, които са в хармония с вашия ор-

ганизъм. Всеки ден е удобен случай да правите стъпки за създаване на действителност, която отговаря на вашите най-висши и най-добри вибрации. Както „Бийч Бойс“ пеят в своя класически хит, всичко е въпрос на „пиене на добри вибрации“.



*Всичко има  
своята противоположност*

## Глава 5

### Всичко има своята противоположност

Дъждът се лееше на леденостудени талази, превръщайки моя обикновено слънчев сутрин прозорец в размазана тъмносива повърхност. Докато бурята вилнееше навън, от портативното радио на бюрото ми звучеше мелодия на „Бийтълс“. „*Ти казваш да, аз казвам не, ти казваш спри, аз казвам давай, давай, давай. О, не, ти казваш довиждане, аз казвам здравей...*“, а моите пръсти потропваха ритмично, плъзгайки се по клавишите на лаптопа.

Светкавица проряза небето и освети кабинета ми, преди гърмът да потопа стаята в пълна тъмнина и тишина. Почаках на луминесцентната светлина на компютърния екран лампите да светнат отново. „Слава богу, че работя на батерии, иначе можеше да загубя всичко“, помислих си аз, докато минутите отлитаха без надежда токът да бъде пуснат скоро.

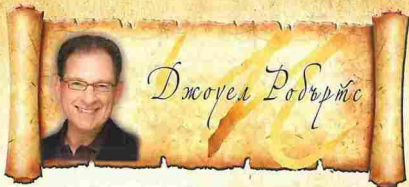
От мига, в който си казах „аха!“ по време на лекцията за добрите вибрации, осъзнах, че мисията ми да открия и да споделя Метатайната е само наполовина изпълнена. Ако действително желях да споделя преживяванията и знанията си със света, трябваше да напиша книга. Буквално бръмчах в очакване... Единственият проблем бе, че май Вселената участваше в заговор срещу мен. Наистина ли? Тъкмо си бях помислил, че действително няма никаква причина да не мога да продължа работата си и...

Запалих свещ и започнах да пиша: „Законът за противоположностите“, после се подсмихнах на иронията. Ето, канех се

да обясня четвъртия закон на Вселената и той се проявяваше около мен — дъжд и слънце, светлина и тъмнина, звук и тишина, енергия и покой.

Разбира се, това не са единствените примери за закона. Законът за противоположностите понякога е наричан и принцип на практичността. Той гласи, че всички неща са двойствени и всяко от тях има противоположност, което означава, че противоположностите са еднакви по характер, но са различни по степен. Най-простият пример за това е стар живачен термометър. Вместо да гледаш на него като на термометър, нека си представим, че е стълб с температури. В единия край на нашия стълб измерванията съответстват на вкочаняващ студ, докато на другия му край те отговарят на адски пек, а помежду имаме разнообразни степени на студено и топло. Ако започнем надолу от нулата, знаем, че ще става студено. Накрая обаче, като се движим нагоре по температурния стълб, нещата полеся ще стават по-топли и по-топли, докато се стигне до наистина горещото. Горещо и студено са еднакви по характер, защото и двете принадлежат на температурния стълб, просто са различни по степен. Това действа за всичко — богат и беден, любов и омраза, близо и далеч. Само помисли, ако поемеш наляво и притежаваш свръхсилата да преодоляваш всяка пречка и да се движиш над водата, накрая ще стигнеш до десния край обратно на същото място, откъдето си тръгнал!





*„Разпознаването на божествения елемент в нас има двойно въздействие. От една страна е невероятно унижително, защото колко от нас наистина живеят така, че да бъдат Божествени? Колко от нас наистина, ама наистина използват максимално, даденото ни от Бога? Колко от нас действително водят живот на пълни обороти?*

*От една страна е донякъде плашещо, но от друга — е вдъхновяващо. Вдъхновяващо е да си мислиш: „Аз като човешко същество съм способен да бъда Божествен. Но не съм Бог. Няма да бъркам себе си с Бог, но съм способен да бъда Божествен. Способен съм на доброта, която мога да разнеса по света. Аз съм способен като Бог да си служа с езика, за да накарам нещата да съществуват.“*

Законът за противоположностите е олицетворен от символа ин и ян. Той е преизпълнен с противоположности: бяло и черно, ин и ян, положително и отрицателно. Символът е особено интересен, защото съвместява универсалните закони. Ин и ян съдържат в себе си същността на другия (малката точка от противоположния цвят във всяка извита част), както научаваме, че всички ние сме част един от друг чрез закона за менталността. Символът опира и до закона за вибрацията с двете изображения на ин и ян, работещи в хармония, за да създадат

трети, нов символ на съзиданието. Това е във връзка с предишната ни тема за трите в едно: физическо, умствено и духовно или по-божествената тема за Отец, Син и Светия дух – Земята, Раят и Адът и т.н. Ин и ян имат нещо общо и със закона, който ще изследваме в следващата глава, известен като закон на рода. Ин е женска енергия, докато ян е мъжка по природа. Ян се разглежда като творческа мисъл, докато ин е празният съд от положителна енергия, който я привлича. И двете начала трябва да действат в хармония помежду си, за да са в резонанс и да се превърнат в действителност.

Има една африканска приказка, която илюстрира какво се случва, ако не се научиш как да примиряваш противоположностите. Имало някога една гладна хиена. Минали много дни, откакто била яла, и трудно повярвала в добрия си късмет, когато стигнала до разклонение на пътя и видяла по една коза, хваната като в капан от шубраците в края на всяка пътека. Като всички хиени, и нашата познайница обичала да се възползва от удобните случаи, но този път стигнала до съвсем ново разсъждение: „Защо да тръгвам по едната пътека – казала си хиената, – когато мога да вървя и по двете?“ И така, тя сложила двете си леви лапи на лявата пътека, а десните – на дясната пътека и започнала да върви. Тъй като пътеките все повече се раздалечавали, а тя се опитвала да ги следва, накрая се разкъсала на две!

Макар историята да визира алчността, тя ни учи и да действаме в съответствие със закона за противоположностите, а не срещу него, за да постигнем желаното. Тъй като всичко е съставено от противоположности, това означава, че независимо колко сложен въпрос се сблъскваме, може да намерим разрешение, когато се издигаме по степените на съответния стълб.

Удобното на закона за противоположностите е, че, без значе-

ние колко мрачно ни се струва нещо, в тунела се процежда светлина. Затова, макар че някоя кауза понякога изглежда загубена, решение винаги е възможно — случва се невинаги това да е първият ни избор или това, което очакваме, но винаги има вариант.

Тримата посветени прибавят следната мъдрост към закона:

*„Положителният полюс е от по-висша степен от отрицателния и лесно доминира. Склонността на природата е по посока на доминиращата активност на положителния полюс. Затова можеш да промениш своето психично състояние чрез придвижване нагоре към положителния полюс и природата ще ти помогне в начинанието.“*

Законът за противоположностите се разглежда и като парадокс, защото, ако всичко има противоположност, тогава би могло да се каже, че то е само наполовина истина, ала тъй като всичко е наполовина истина, може винаги да се постигне приближаване на позициите.

Това означава, че независимо къде си в настоящото положение, имаш властта да промениш нещата, като се издигнеш към положителния край на проблема (или стълба), който най-добре отговаря на нуждите ти. Ключът за работа със закона е приемането на отговорността да движаш себе си към тази степен на стълба, където искаш да бъдеш. Единственото нещо, което определя по кой път ще се придвижваш, е твоят избор или поредица от решения. Затова (макар че може да имаш всички необходими качества за напредък), правиш ли избор, който помага да затвърдиш положението си, например да бъдеш дружелюбен към сътрудниците си или си снизходителен всеки път когато ти се предостави случай да покажеш, че си далеч по-умен от всички останали в службата?

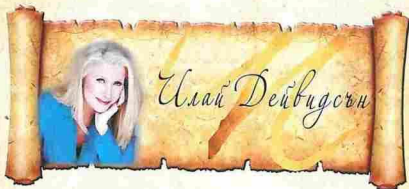
Една от най-пренебрегваните противоположности, когато

става дума за лична отговорност, е приемането. Приемането е противоположност на съпротивата. Това не означава, че би трябвало да повнасяш безропотно лошо отношение, да подкрепяш нечестни машинации или да се подчиниш на статуквото, вместо да се стремиш да реализираш способностите си. Но приемането на преживяното е противоположно на противопоставянето. Ако приемаш положението, се издигаш няколко степени по-близо до положителния край. Чрез закона за привличането ще започнеш да привличаш това, от което имаш нужда в живота си. Щом веднъж си приел, започваш да намиращ начини, чрез които да се съсредоточиш положително върху целта, която желаш да постигнеш, вместо да насочваш вниманието си към липсата на необходимото или желаното. Илюстрирахме го в предишната глава с примера за липсващия ни любим човек.

Помни, концентрирането върху отрицателното те смъква по стълба с няколко степени всеки път когато го правиш. Преди да осъзнаеш, може да направиш положението си десет пъти по-лошо просто защото мислите ти са отрицателни. Вместо това се опитай да се улавяш всеки път когато започнеш да мислиш негативно, и заменяй тази мисъл с някоя, която е положителна. Не става дума да се издигнеш на ниво, на което още не си готов да отидеш, а само една или две степени над настоящото емоционално състояние.

Добро упражнение за придобиване на навика да се мисли положително е да играете следната игра, докато чакате при задръстване, стоите на опашка или ви остане малко допълнително свободно време. Наблюдавай своето обкръжение и започни да назоваваш колкото е възможно повече неща, които харесваш или намиращ за благоприятни. Дай простор на въображение-

то си! Във всяко положение има нещо положително, дори да е просто цветът на стените, който ти напомня за твоето детско одялце или за цвета на косите на баба ти.



*„Всеки избор, всеки момент определя твоя живот!“*

Подобно на закона за вибрацията, и законът за противоположностите е завладяващ. Може да започнеш да променяш полярността на другите чрез промяна на своята полярност. Колко често един комплимент повдига духа ти или грубата забележка те потиска! Затова избири да виждаш доброто у другите и го прилагай като предимство. Бъди малко по-любезен. Направи комплимент. Усмхни се. Ще се изненадаш с каква лекота ти се отваряща със същото. Преди няколко години точно на тази идея бе посветен филм със заглавие „Предай нататък“. Дванадесетгодишният Тревър Маккини е заинтригуван от задание в клас, при което г-н Симоне иска от учениците си да помислят за нещо, което би направило света по-добър, и после да го осъществят. Тревър решава да „предаде нататък“ три добри дела, но не като отплата или възнаграждение за минали услуги, а просто за да подобри бъдещето. На свой ред, той върва, че



получателите ще извършат добри постъпки за другите около тях. Това, което първоначално смята за провал, се превръща в голям успех, когато репортер, облагодетелстван от добро дело, проследява проекта „предай нататък“ до неговите корени.

Съгласен съм, че светът невинаги е толкова слънчев, колкото Холивуд го прави да изглежда. Животът рядко е опакован в хубав малък пакет с идеално завързана панделка. Но той независимо от всичко е дар. Знам, че се случват лоши неща и хората се държат по неприемливи начини, но чрез приемането на тази истина и с избора да виждам доброто аз започвам да променям *моята* действителност, привличам положителни неща и положителни възприятия в живота си.



*„За да се радваш на щастие в своя живот, трябва да разбереш няколко прости неща. Постигането на щастие е процес. То не е нещо, което получаваш веднага, и вече си приключил, защото имаш своето щастие. То е нещо, което постоянно постигаш отново и отново през целия си живот.*

*Начинът да се направи това е да се разбере какво всъщност ти носи задоволство в живота и то да се постигне. Едно от ключовите неща, които трябва да се помнят, е, че част от този процес е споделянето на щастие с други хора. Колкото повече споделяме щастие и колкото повече учим другите как да постигнат щастие и удоволствие в живота*

*си, толкова по-щастливи и доволни ще бъдем от постигнатото! Продължавай пътуването си, осъществявай повече замисли и ще имаш повече щастие в живота си.“*

Законът за противоположностите (полярността) е популярен и в полето на здравеопазването. Националният институт по здравеопазването признава лечение, наречено терапия на полярността, предназначено да помогне на пациенти с разнообразни здравословни проблеми чрез балансиране на потока от различни енергии. Терапията е разработена през 40-те години на XX в. от д-р Рандолф Стоун, който смята, че серия от подобни на масаж техники би помогнала за изчистване на тялото от небалансирана, блокирана или спряна енергия поради стрес, което отчасти причинява болка и заболявания. Той основава терапията си донякъде на аюрведическата медицина, която се съсредоточава върху чакрите. За да се помогне на пациента да се освободи от стреса, прилагащият терапията притиска противоположните полюси в тялото. Научно действието се осъществява посредством линейните, напречните и спиралните електромагнитни потоци на човека. Различните начини на лечение работят с физическите, психическите и емоционалните зони в организма. Терапията се основа на разширяващия се и свиващ се обхват на енергията, докато тя се движи, отдалечавайки се от сърцето и обратно към него.

Втората страна на закона за противоположностите е свързана със самото сърце. Става дума за благодарността. Дори да ни се струва, че светът би бил по-добро място без определени противоположности, бихме ли оценили наистина милото сантиментално отношение на любимите ни хора, ако никога не сме се сблъскали със сурови думи? Макар че може да изпитва-

ме известна благодарност, вероятно не бихме разбрали в пълна мяра какъв ценен дар е доброто отношение. Ако бедността не съществуваше, дали щяхме да възприемаме богатството като даденост и щяхме ли да го оценим истински? Ако бяхме безсмъртни, щяхме ли да разберем колко чудесно е да си жив?

Има една градска легенда, приписвана на Алберт Айнщайн като студент. Въпреки че е само легенда и уважаваният физик никога не е затруднявал своите студенти по такъв начин, тя чудесно илюстрира закона за противоположностите.

– Бог ли е създал всичко? – предизвикал професорът своя курс.

– Да, разбира се, че той го е създал – уверено отвърнал атлетичен младеж.

– Наистина ли? – запитал професорът невярващо. – Добре тогава – свил рамене той и закрачил напред-назад пред своята катедра, – ако това е вярно, имайки предвид действащия тук принцип, ако Бог е създал всичко, тогава той е създал и зло, защото то съществува. Това на свой ред би означавало, че самият Бог е зъл, ако всичко, което съществува е част от Бога.

Много от студентите се надигнали с неудобство, докато професорът продължавал с всезнаещ глас:

– Виждате, че вярата е просто мит, нещо, в което необразованите вярват, за да се почувстват по-добре. Учените приемат истината, че Бог не съществува, иначе нямаше да има зло. Какво има? – запитал професорът, подразнен от хубава блондинка на първия ред, която прехапала устни и плахо вдигнала ръка.

– Може ли да задам въпрос?

Обичайки да разиграва спектакъл пред студентите, които смятал за по-малко интелигентни, той кимнал.

– Съществува ли студ?

В курса се разнесло хихикане.

– Да, разбира се – отговорил професорът, демонстрирайки превъзходството си.

Младата жена поклатила глава.

– Всъщност не съществува. Студът е само отсъствие на топлина според законите на физиката. Цялата материя притежава способността да предава енергия и топлината е резултат от това. Материята обаче става инертна при абсолютната нула. Студ е просто думата, която сме измислили, за да обясним отсъствието на топлина.

– Да – съгласил се професорът, без да е сигурен накъде бие тя.

– Злото е същото като студа – продължила студентката. – Злото само по себе си не съществува. То е нещо, което хората са създали, понятие, което използваме, когато чувстваме отсъствието на Бог.

Като закон на Вселената законът за противоположностите не може да бъде избегнат или подминат. Той просто съществува и действа без отклонения. С разбирането за двете страни на полюсите започваме истински да оценяваме и да уважаваме този закон. Хубавото е, че можем да избираме към коя степен на противоположност желаем да нагодим живота си и да действаме в тази посока.

Сякаш като отклик на моите думи лъчите на следобедното слънце започнаха да затоплят клавиатурата. Погледнах нагоре и видях, че небето се е обагрило в свежото синьо на черупката на яйце на червеношийка. „Да – усмихнах се на себе си, – противоположностите в действие!“



*Движете се по течението*



## Глава 6

### Движете се по течението

Нека направим пътешествие назад във времето. Виждаме големи подплънки за раменете и тесни вратовръзки. Миниполи-те и зелената коса са задължителни! Годината е 1991-ва. Първата война в Персийския залив тъкмо започва, новата видеоигра „Соник Таралежа“ току-що е представена на света и американската Сенатска комисия за стареенето е на път да получи урок по петия херметичен закон от барабаниста на „Грейтфул Дед“ Мики Харт. Издокаран със светлокафяво сако и риза на тънки райета, перкусионистът прилича на дипломат, а не на световноизвестна рок звезда, какъвто е. С повече от 40 години опит музикантът започва да учи комисията на закона за ритъма и как той помага на хората. Внимателната публика замлъква, докато барабанистът леко потропва с ръка върху бюрото, обяснявайки:

*„Всичко, което съществува във времето, има ритъм и модел. Нашите тела са многоизмерни машини на ритъма и всичко пулсира в синхрон, от храносмилателната дейност на червата ни до активизирането на определени неврони в мозъка ни. Основният ритъм в тялото се налага от сърдечносъдовата система, сърцето и белите дробове. Сърцето бие с шестдесет до осемдесет удара в минута, а белите дробове се изпълват и изпразват с около една четвърт от тази скорост, като всичко това става на подсъзнателно ниво. С възрастта обаче не е изключено ритмите да излязат от синхрон. И тогава се оказва, че няма по-важен и съществен въпрос от възвръщането на изгубения ритъм.“*

Той разказва на строго облечените политици, че ритъмът може да се види и в природата, в миграцията на птиците, в смяната на сезоните, в цикъла на живота и смъртта. Ритъмът е тактът, по който промяната се движи напред във времето. Чрез разбирането на ритъма и съобразяването с неговия поток ние поддържаме умственото, физическото и духовното си благосъстояние.

Докато музикантът продължава урока, аз се удивлявам как без никакво усилие законът за ритъма обединява законите на съответствието, вибрацията и противоположностите – всеки се нуждае от другия, но все пак отделно прииждат и се оттеглят в унисон с Вселената.

Древните шамани са осъзнавали този ритъм още преди тридесет хиляди години. Биенето на барабани се смята за една от най-старите форми на лечение. Телесната връзка с ритъма е използвана във всички култури по цял свят. Простите, повтарящи се удари помагали на шамана деликатно да промени вибрацията на своя пациент чрез резонанс с неговата физическа, емоционална и духовна същност. Както камертонът дава знак на струните инструменти да започнат да трептят с определена честота, така и ритмичното биене на барабаните „настройва“ тялото.

Науката вече е потвърдила, че ритъмът на много музикални инструменти има терапевтично въздействие. Известно е, че барабаните стимулират имунната система и носят облекчение на болните от Алцхаймер и на децата с аутизъм. Доказано е, че по подобен начин арфите понижават мозъчните вълни до състояние алфа, освобождавайки ни от безпокойството, депресията и страха.

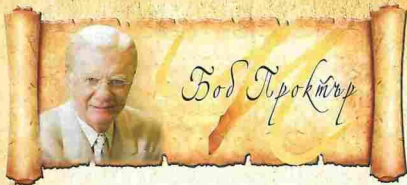
През 1994 г. музикалният терапевт Бари Бърнстейн става един от основателите на здравната програма „Единение с такта!“, за да помогне за разпространяването на учението за ритъма и здравето. Неговата програма за общо оздравяване е из-

ползвана от такива големи компании като „Байер Агрикълчърал“, „Новус енд Монсанто“, „Шел Ойл Къмпани“ и „Спринт“.

Макар че главната цел на ритмичните терапии е да подобрят физическото здраве, много хора отново се вслушват в своя вътрешен ритъм и са привлечени от прастария такт на барабаните по психични и духовни причини. Както вече научихме, вибрацията е единственото нещо, което разделя нивата на съществуване. И биенето на барабани е добър начин да повишите своите вибрации до по-високи нива на съзнанието. Научихме също и че груповата енергия е заразителна. Затова положителното взаимодействие на барабаните може да подтикне човека към нови висоти на съзнанието. В своята книга „Шаманизъм: Неутралната екология на съзнанието“ Майкъл Уинкълман обяснява, че биенето на барабани синхронизира предната и по-ниските зони на мозъка, за да смеси несловесна информация и прозрението по задълбочен начин, който надминава обикновеното вникване в даден проблем.

Както кучетата могат да чуват звуци доста по-високи от човешкия диапазон, а радиочестотите невидимо се носят наоколо, и законът за ритъма постоянно пулсира край нас по много невидими начини. Той ни помага да разберем защо имаме колебания в нашите преживявания, чувства и настроения. Тримата посветени обясняват процеса по следния начин:

*„Винаги съществуват действие и реакция, напредване и отстъпване, издигане и потъване, проявяващи се във всички нива на Вселената. Слънца, светове, хора, животни, растения, минерали, сили, енергия, ум, материя и дори духът следват този принцип. Ритъмът се долавя в сътворяването и разрушаването на световите, във възхода и упадъка на нациите, в историята на живота на всички неща и в психичните състояния на хората.“*



„Ако си напълно сигурен в себе си и някой те критикува, това няма да те притесни. Ако обаче си несигурен и го сторят, ще се разтревожиш. В девет от десет случая човекът, който те критикува, наистина иска да помогне, просто не се е научил как да общува резултатно, а би могъл просто да ти даде няколко добри съвета. Не го ли прави с цел да помогне, тогава е разрушител. Изобщо няма да ти се иска да си край такива хора.

Да не позволяваме чуждата критика и опитите да ни помогнат да ни разтърсват. Ако сме стабилни и разбираме себе си, можем да се справим и това няма да бъде проблем. В случай че критиката сериозно разтърсва твоята същност, не тя те потиска, не мнението на другия човек те разстройва, а начинът, по който ти самият реагираш. Ако си наистина твърд, няма да се поддадеш.“

Законът за противоположностите вече ни научи, че на двата емоционални полюса са нашето висше аз, което знае кое е най-доброто за нас и може да се издигне над сегашното положение дори когато сме толкова сигурни в света, и егото, което се чувства наранено и прибързва със заключенията и това обикновено води до неприятности. Докато не си дадем сметка напълно за двата края, емоциите ни са като махало, люлеещо се напред-назад без контрол. Законът за ритъма гласи, че е нормално да очакваме промени в емоциите си, защото първият закон на Вселена-

та ни напомня, че животът винаги се променя. Не бива обаче да възприемаме колебанията в двете крайности – все едно се носим на крилете на ангели в рая или пък сме повлечени в морето от настървени акули. С известна практика можете да се отървете от акулите във време на грижи и леко да се понесете по вълните.

Откриването на центъра на равновесието понякога се нарича принцип на неутрализирането. Херметиците привиквали да го правят, като отказвали да се плъзгат надолу към който и да е полюс, когато нещата видимо тръгвали на зло. Те се издигали над положението и се поддавали на егото си, което можело да ги кара да се чувстват оскърбени, наранени или доведени до апатия. Разбирали, че е нормално да изпитват каквито и да е емоции, но трябва да им позволят да протекат през тях, да ги преживеят и после да ги оставят да отзвучат, за да могат да продължат нататък.

Прилагането на закона за ритъма донякъде прилича на игра с китайски капан. Обикновено притежателят му подлъгва нищо неподозиращ човек да сложи по един пръст от всяка ръка в плетен от бамбук цилиндър. Колкото повече той се опитва да издърпа пръстите си, толкова по-стегнат става капанът. Ключът за освобождаване е да се отпуснеш и да вървиш по посока на плетката, като движиш пръстите си един към друг. Колкото повече се бориш с чувства като страх, гняв и болка, колкото повече ги пренебрегваш, толкова по-трудно се освобождаваш от тях.

Точно това се случва на семейство Хартфийлд и семейство Маккой в края на XIX век. Двете семейства живеят на границата на Западна Вирджиния и Кентъки. И двете са част от първата вълна заселници в района и за кратко цари разбирателство. Семейство Хартфийлд дори наема няколко души от фамилия Маккой в своята фирма за добив на дървен материал. Ала после



избухва Гражданската война и Хартфийлд се бият на страната на Юга, а Маккой – на Севера. Към края на войната един Маккой е убит на път за дома си. Водачът на клана Хартфийлд е заподозрян в убийството на младежа. По-късно се доказва, че обвиняваният Хартфийлд е лежал болен у дома си по това време, но вече няма връщане назад. В продължение на 26 години семействата враждуват помежду си, палейки имущество, проваляйки бизнеса си взаимно, сплашвайки отделни членове на противниковото семейство и дори убивайки съпруги и деца. Събитията ескалират в такава кървава баня, че губернаторите на двата щата свикват своите запасни армии, за да сложат край на конфликта.

Йогите вярват, че законът за ритъма се проявява в третата чакра или слънчевия сплит. Западняците, когато казват „свива ми се стомахът“, имат предвид нещо подобно. Когато потискаме истинските си емоции, те неминуемо ни измъчват и у нас се надига негодувание. Започваме да обвиняваме другите с фрази като: „Само ако беше...“ или „Твоя е вината, че аз...“. Част от личната отговорност е да признаеш, че си си виновен за това как се чувстваш. Никой друг не може да те „накара“ да чувстваш каквото и да било.

Всички сме срещали хора, които отказват да признаят какво действително мислят. „Какво става?“, може да попиташ ти. А те ще ти отговорят: „Нищо, нищо. Не се тревожи.“ Ти обаче се досещаш по странния начин, по който се държат, или по лекото потрепване, появило се над дясното им око, че наистина става нещо. И опитваш отново: „Наистина бих желал да знам.“ „Не е важно.“ Сега вече е очевидно, че е много важно, затова ти пак питаш: „Моля те, просто ми кажи.“ А те отвърщат: „Не искам да ставам досаден.“

Или може би си срещал хора, които просто не казват нищо и очакват другите да се държат по определен начин и просто да им дават желаното.

Независимо каква е причината чувстваш, че другият би трябвало да знае, не искаш да се превръщаш в товар, искаш да избегнеш сблъсък и т.н., но ако не говориш и не отстояваш себе си, избягваш отговорността. Не правиш на никого никаква услуга. Това няма да ти спечели точки за шоколадови сладки по пътя, докато пътувате заедно, или ще ти помогне да бъдеш канонизиран за светец. От теб зависи да позволиш на хората да научат какво мислиш или чувстваш.

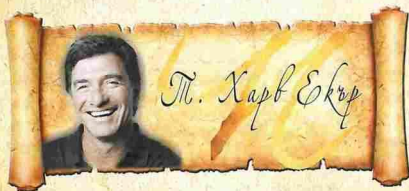
Освен това трябва да приемеш чувствата си като нормални и да разбереш, че в ритъма на живота всеки има върхове и спадове. Ако си малко тъжен и не ти се иска да общуваш днес в работата, позволи си почивка. Бъди любезен, но не е задължително да бъдеш разговорлив. Това може да отстрани част от напрежението и да повдигне с една или две степени емоциите по посока на полюса на щастието. Когато вървиш по течението, т.е. в съответствие със закона за ритъма, животът става по-лесен.

Не плауваш срещу течението на реката, опитваш се да не вървиш срещу вятъра, така че защо да действаш срещу закона за ритъма? Тук смисълът на Метатайната не е да оставиш нещата да ти се случват, а да си достатъчно умен да позволиш на себе си да дрейфуваш към целите си. В крайна сметка знаем, че внасяме в живота си това, върху което се фокусираме. Ако се съсредоточим върху движението срещу течението, ще стигнем ли някога там, закъдето сме тръгнали?

Няма как да се избавим от собствените си кошмари в уединение, трябва открито да поканим другите да ни изслушат и

да споделим с тях нашите надежди и мечти. По този начин ще можем да си помогнем взаимно за пробуждането в по-спокойна и щастлива действителност.

Подобно на закона за противоположностите, законът за ритма ни напомня, че люлеенето на махалото в едната посока се компенсира с еднакво отклонение в другата. Личност, преживявала голяма горчивина, ще познае и голямата любов. Много хора бъркат практикуването от херметиците неутрализиране с притъпяването на емоциите, така че махалото не стои в средата между емоционалните полюси. Както ни учи законът за противоположностите обаче, за да успеем истински да оценим такива дарове като щастиято, любовта и покоя, трябва да познаваме техните противоположности. Но щом веднъж сме преживели тези неща, нужно е да се отдръпнем с една стъпка назад, когато махалото се залюлее в посока, на която не държим, и да сипомним, че много скоро то ще се люшне в по-обратната. Ако се движим по течението, дори когато нещата ни изглеждат мрачни, можем да се примирим, че не са такива, каквито сме се надявали, и да се отпуснем, защото законът за ритма ни казва, че скоро желанието ще дойде.



*„Ключът към изобилието е да действаш въпреки страха.  
Да действаш въпреки съмнението.  
Да действаш въпреки безпокойството.*

*Да действаш въпреки неудобството.  
Да действаш въпреки несигурността.  
Да действаш въпреки всичко!“*

Аборигените разказват една такава история за ритъма и надеждата за по-добри времена в бъдеще. В прастари времена имало племе аборигени, които живеели в планините. Тяхната околност била богата и с буйна растителност, но на запад се виждала равна, суха и гола земя, а планините на изток били трудни за изкачване. Хората започнали да се безпокоят, защото дълго време нямало дъжд и кладенецът им почти пресъхнал. Скоро трябвало да вземат решение за напускане на това хубаво място, ако не започнело да вали. Ала старците ги успокоявали и им казвали да бъдат оптимисти, защото нещата скоро ще се променят.

Една нощ, докато хората спели, двама мъже решили да откраднат последните запаси вода. Налели водата в голям съд, който трябвало да носят от двете страни.

Когато останалите се събудили, много се ядосали. Ала старците ги предупредили, че ядът няма да утоли жаждата им, и ги накарали да променят обстоятелствата. Скоро била организирана група за издирване на крадците.

Тъй като съдът бил тежък, крадците оставяли ясни следи в пръстта и се оказало лесно да бъдат проследени. Скоро преследвачите ги настигнали. Когато мъжете видели съплеменниците си да идват, за да вземат водата, започнали да тичат. За да ги спрат, преследвачите взели да мятат копия. Едно от копията пробило дупка в съда. Крадците обаче не забелязали, че водата изтича, докато бягат. Не след дълго преследвачите ги настигнали. Въпреки че били разочаровани, откривайки толкова малко вода, те запазили положителната си нагласа, защото старците им били казали, че нещата ще се променят скоро.

Това се случило в ония времена на вълшебства, когато доста често се случвали странни неща. Така че когато мъжете тръгнали обратно по стъпките си заедно с крадците, от изворчета и езерца започнали да бликат струи всеки път когато от съда капнела вода. Зарадвани от водното изобилие, мъжете се завърнали триумфално в своето село.

Там старците наказали крадците, като превърнали единия в първото ему, а другия – в първия гушчер със син език!

Как да използваш закона за ритъма като свое предимство? Вместо да съдиш другите с прибързани изводи, отпусни се и се дистанцирай от ставащото. Може би забележката, която приемаш за обида, не е целяла това. Сигурно има основателна причина приятелите ти да не дойдат навреме. Възможно е те да правят нещо, от което по-късно и ти ще имаш полза. Отказването от пристрастеността и подминаването на някои събития ще накара времето да ни предложи обяснения, които нашето его не е взело предвид. Метатайната ни помага да разберем, че чрез освобождаване от дребнавостта, обвиненията и критиката и отварянето ни за закона за ритъма ставаме по-спокойни. Въпреки че може да е трудно да се отървем от чувства, на които сме позволили да ни станат навик, една индианска мъдрост ни кара да погледнем на повечето поводи за оплаквания в перспектива. Тя гласи: Запитай се какво ще донесат твоите действия след седем дни, седем месеца, седем години и седем поколения оттук нататък?

Можем да приложим знанието за закона за ритъма в ежедневието си живот. Вземете например двойка, опитваща се да зачене дете. Ритъмът на живота трае девет месеца, така че двамата бъдещи родители планират действията си в съответствие с това. Може да започнат да подготвят стая за бебето и да купуват необходимите неща. По-късно биха могли да се запишат на родителски кур-



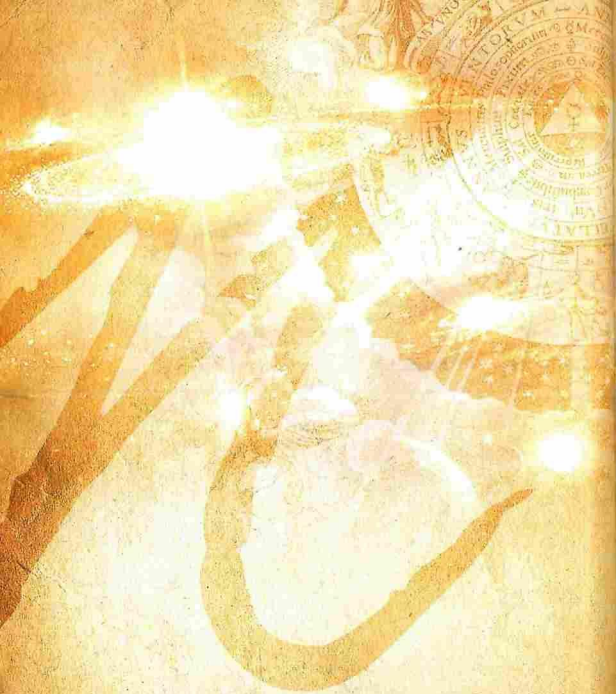
сове или на такива за безпроблемно раждане, а после да изберат име за бебето.

По подобен начин, когато става дума за нов бизнес, разбираме, че е необходимо време, за да започне да ни носи печалба. Освен ако не си голям късметлия, не можеш да окачиш своята табела и да очакваш поток от клиенти. Ще е нужно време и упорита работа. Много предприемачи обаче стават нетърпеливи и се опитват да пришпорват нещата. Прилича на желанието да изпечеш хляб, но да отваряш вратата на фурната на всеки пет минути, за да видиш дали вече е готов. Същото би могло да се каже и за опитите да се сприятелиш или да усвоиш ново умение. В живота съществува ритъм и стремежът да го измислиш само мами теб.

Също както съществува ритъм за овладяване на физическото ниво, и овладяването на психичното и духовното изисква време. Осъзнаването на това кой си, какво искаш и как да действаш заедно с другите, за да го постигнеш, няма как да стане бързо. Но когато се вслушваме в нашата вътрешна мъдрост и спокойна същност, за да чуем биенето на сърцата си, започваме да разбираме света, както никога преди.

Има една австралийска мъдрост, която чудесно обобщава това. Тя гласи: Всички сме гости на това място. Просто минаваме през него. Нашата цел тук е да наблюдаваме, да се учим, да израстваме, да обичаме... и да се върнем у дома.

Или както Мики Харт казва в заключителните бележки към Сенатската комисия по въпросите на стареенето: „Като вид ние обичаме да си играем с ритъма. Прибягваме до него във всяка секунда от нашия живот до самия му край. Когато ритъмът спре, спираме и ние.“



*За всяко нещо си има сезон*

## Глава 7

### За всяко нещо си има сезон

Тамянтът се смесваше със застоялата миризма на стара кожа и отдавна забравени тайни, докато бродех из слабо осветените катакомби с рафтове ръкописи. Прокарвах ръка по избледнелите заглавия, радвайки се на преживяването, без да съм сигурен какво точно търся. Щом приближих края на лабиринта, ръката ми се спря в обемист том. Ръбовете му бяха опърпани и позлатеният обков бе помръкнал, но размерите на голямата книга пробудиха интереса ми. Закашлях се от облака прах, докато измъквах трактата.

Щом въздухът се проясни, съзрях на слабата светлина „Мъдростта на Еврипид“. Заинтригуван, внимателно разгърнах чувливия жълт пергамент и започнах да чета:

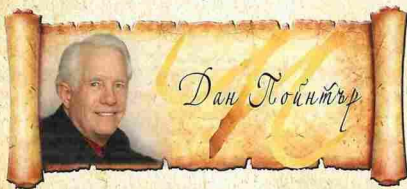
*„Най-доброто и сигурно нещо е да поддържаш равновесие в живота си, да признаваш великите сили около нас и в нас. Ако можеш да го направиш и живееш по този начин, ти наистина си мъдър човек.“*

Усмяхнах се. Какъв прекрасен начин да започнеш изследването на закона на Вселената за рода. Някога родът не бил използван за разграничаване между половете, а между видовете неща. Думата с латински корен за род е *genus*. Тези, които е трябвало да запомнят системите за класификация в биологията в гимназията, си спомнят, че биолозите си служат с девет понятия, за да определят колко близко са свързани организмите по-

между си: живот, надцарство, царство, тип (отдел), клас, разред, семейство, род и вид.

Когато говорим за закона за рода, имаме предвид „вид, сорт или тип“, което всъщност е по-близо до съвременната френска дума *genre* (жанр), която често използваме, за да посочим категории на филми или книги.

Древните херметици вярвали, че всеки човек, място и нещо притежава едновременно мъжки и женски характерни качества, които действат съвместно, за да формират нови създания. Те виждали мъжката енергия като външна – нещо, което се изпраща навън във Вселената, докато женската енергия била вътрешна. Затова мъжките и женските енергии работели заедно като поредица от съединителни проводници. Мъжки, който бил положително зареден, щял постоянно да отблъсква, докато отрицателният женски постоянно привличал. Положително не означавало добро, а отрицателно – лошо. Те били просто термини за равновесието на енергийните потоци. Хермес описва отрицателния път на енергията като женски, защото той е извор на живот, както жената носи новото създание в утробата си.



*„Здраве! Не само физическо здраве, не само ядене на подходяща храна и правене на физически упражнения, да поговорим за емоци-*

*оналното здраве и равновесието. Това означава да правиш каквото обичаш, да обичаш това, което правиш, да очакваш всеки ден, изследвайки, помагайки на другите, отплащайки се. Това е Метатайната за емоционалното здраве.“*

Затова законът за рода е уравнивяваща система във всяко творение във Вселената. Много езици като испанския, еврейския и арабския включват този подход към рода в своите системи от съществителни. Определени думи са обозначени или от женски, или в мъжки род по-скоро по споразумение, а не толкова заради истинска физическа връзка с мъжки или женски характерни качества.

Херметиците отишли още по-далеч, разделяйки човешката душа на мъжки и женски енергийни форми. Оприличили енергията „Мене, Ми“ или частта от нас, която създава нашите емоции, навици и настроения, на женска, а енергията „Аз“, която има искания и желания, на мъжка. С други думи, Ми е създателят, а Аз е изпълнителят. Аз страна на съществуването, докато Ми е страна на създаването. Всяко изпълнява своето предназначение, но все пак нито едно не би могло да осъществи задачата си само. (По-късно психологията ще нарече този процес теория на личността.)

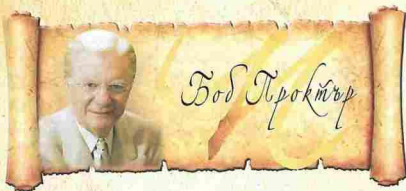
Когато се съсредоточим и работим върху това, използваме едновременно нашите Ми и Аз, за да осъществим всичко, което правим. На Ми хрумва идеята, а Аз я привежда в действие. За да си послужим с пример от главата за противоположностите, да вземем полюсите на щастието и тъгата. Ми би било създател на твоето сегашно настроение, докато Аз би бил силата, която работи, за да придвижи настоящото ти емоционално ниво нагоре или надолу по стълба.

Тримата посветени го обясняват с големи подробности:



„Тъй като твоят ум създава тези чувства и състояния, може да ги промениш със силата на своята воля. След като се научиш да контролираш настроенията и гледната си точка по желание, спираш да се откъждествяваш със своите психични състояния, емоции, чувства, навици, качества, характеристики и други лични психични притежания. Поставяш настрана сбирката „не ме“ от странности и затруднения. Ясно е, че това изисква силна умствена концентрация и адекватен анализ. Все пак задачата е посилна за напредналия ученик и дори тези, които не са толкова напреднали, са в състояние да видят във въображението си как може да бъде осъществен процесът.

След като се осъществи описаният процес на откъсване, ти ще откриеш, че притежаваш съзнателно „личност“, която има двойствените страни „Аз“ и „Ми“. „Ми“ е умствената утроба, която ражда мисли, идеи, емоции, чувства и други психични състояния. Ми предава на съзнанието творчески идеи и вдъхновение от всякакъв тип. Неговата творческа енергия е огромна, но все пак Ми трябва да приема и енергия от своя спътник – Аз-а, за да прояви умствените си творения.“



„Става дума за истинско разбиране на нещо за самите нас. Би трябвало да започнем от много ранна възраст и да се запитаем: „Кой съм аз?“ и „Какво всъщност ме кара да „тиктакам“?, за да опознаем себе си. Ние бързаме да се сдобием с кола, да създадем фирма или да си купим

*къща. А би трябвало първо да представим истинската си същност на самите себе си. Училището не го е направило! Нашите родители не го правят. За който и да работиш, той не го прави. Не го ли сториш за себе си, никой няма да го направи. Работата е между теб и твоята същност. Пого казва: „Виждали сме враговете — това сме самите ние.“*

Започнем ли да си даваме сметка за закона за рода, разбираме колко често се проявява около нас. При хора с предизвикваща силен стрес работа често равновесието е нарушено и мъжката енергия е твърде много. Ако постоянно участваш в съревнование като доста млади администратори, изкачващи се по стълбата в кариерата, работиш дълго, без да се налага — случва се с много служители, иди пък си бил научен да мислиш само за другите, както правят повечето майки, липсва равновесие на енергията. Както батерията ще спре да функционира, ако от нея тече само положителна енергия, така и ние. Когато всичко около нас повтаря „давай, давай, давай“, това ни изтощава умствено, физически, духовно и емоционално.

Създадени сме така, че енергията да тече през нас и в двете посоки. Затова е важно да знаем как се прави. Можем да го постигнем, като се научим да приемаме помощ и да получаваме подаръци.

Ала както прекаленото количество мъжка енергия не е здравословно, така е и с излишъка от женска енергия. Тези, които чакат всичко да бъде направено вместо тях или да им бъде дадено, често стават прекомерно пасивни и вече нямат представа как да действат самостоятелно или да изказват оригинални идеи. Вместо да предприемат действия и да направят в живота си всичко, което умеят, те стигат до ролята на жертви.

Когато духовниците наставляват паството си да действа по определен начин, когато актьор кара публиката да се смее или да

плаче, когато лидер запалва гълпата да се обедини за някаква кауза, всички те използват мъжката си енергия или силата на волята, за да въздействат върху приемащите женска енергия свои последователи. Колкото повече практикуваш равновесието на мъжката и женската енергия, толкова по-малко вероятно е да бъдеш повлиян от силата на волята (мъжката енергия) на други и ще имаш по-голям контрол върху своите мисли, финанси и свобода.

В допълнение към представата за равновесието на мъжката и женската енергия законът за рода има и второ значение. Понякога е споменаван и като закон на зачеването. Той обяснява, че е необходимо време, та семената на мисълта да се превърнат в напълно функциониращ краен резултат. Хаитяните имат поговорка за това: „*Piti, piti, wazo fe nich li*“ или „Малко по малко птицата прави гнездото си“. Други може да кажат: „Рим не е построен за един ден“ или „За всяко нещо си има сезон“ – смисълът е, че за всяка мисъл и действие трябва известен период от време, за да се роди. Например знаем, че Земята обикаля около Слънцето за 365 дни, бебетата обикновено се раждат след 9 месеца, а циниите ще покълнат на 6-ия ден от посяването.

По каквато и да е причина обаче, дали заради информационната епоха, усещането за собствено право или нещо друго, нашето общество е станало такова, че иска всичко сега. Ние не работим с ритъма на Земята и не зачитаме нейните цикли.

Разликата между нашите цели и работата за постигането им и такива неща като обикалянето на Земята около Слънцето или засаждането на цинии е, че крайните срокове и датите не се вземат под внимание. Понякога се налага да приемем, че неизвестността по отношение на точното време е част от процеса, но както цветето знае кога да поникне, така и целите ще се проявят, когато моментът настъпи.

В класическия филм от 1984 г. „Карате Кид“ Даниел Ларусо моли сръчния г-н Мияги да го научи на карате. Ловкият Мияги се съгласява и поканва Даниел в дома си, където кара младежа да лъска колата му, да боядисва оградата и да изпълнява различни други домашни задължения. Даниел търпи известно време, но после избухва и обвинява домакина, че се възползва от него. Едва тогава той научава, че г-н Мияги го подготвя, като естествено учи тялото му на движенията, които ще са му необходими, за да стане звезда в каратето. Младежът не е допускал, че става дума не да се научат няколко бързи движения, с които да победиш противника си, а за истинско овладяване на спорта, на философията му, за да станеш едно цяло с него. По същия начин ние трябва да разберем, че събитията в живота не се случват автоматично и често ни е необходимо време, за да го разберем и да им се наслаждаваме истински.

Част от постигането на целта е да имаш постоянство и вяра. Уолъс Уотълс, авторът на една от първите книги за херметичните закони, пише: „Благодарният ум постоянно очаква добри неща и очакването се превръща във вяра.“ От закона за привличането знаем, че вярата приближава твоите цели към теб. Целите ти ще дадат плодове, когато моментът настъпи.

Проблемът е, че често пъти заявяваме за вярата си в нещо и полагаме за него големи усилия, но на даден етап наистина не сме наясно относно своите намерения и неведнъж се проваляме, защото не продължаваме напред. Например, ако сме решили да отидем за сладолед, най-добрият начин да го сторим е да излезем от дома си, да минем надолу по улицата и да следваме пътя до сладкарницата за сладолед на Мейн Стрийт например. Не би трябвало да излезем от къщата, да тръгнем към Мейн Стрийт, после да решим да заобиколим два или три

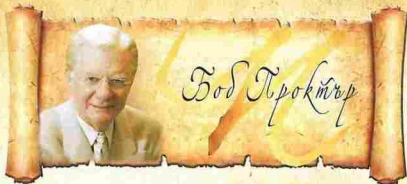
пъти маршрута, да изминем още една пресечка, после да повървим две пресечки, отдалечавайки се от Мейн Стрийт, да си дадем сметка, че сме загубили прекалено много време и да се насочим към дома. Все пак точно това правим понякога, когато става дума за вярата в целите. Вместо да вървим направо към сладкарницата за сладолед, избираме твърде криволичещ път, който често отнема много повече време, отколкото е нужно за целта и така проваляме мисията.

Ако целите не са ти станали присърце толкова бързо, колкото смяташ, че би трябвало, но все още вярваш, че си струват, бъди уверен и не се отказвай. Знай, че това ще стане. Понякога просто се налага да промениш крайния срок.

Не вземаш таблетки за отслабване и не се отказваш, ако теглото ти не намалее за секунди след поглъщането им. След една доза пеницилин не се чудиш защо възпалението на гърлото ти не е излекувано, затова не се отказвай, когато пътят става труден, отпусни се и знай, че за всичко трябва време.

Вярвай, че онова, което си поискал, вече идва към теб – култивирай тази убеденост. Ако вярваш, знай, че вече го имаш – само е въпрос на време. В случай че вярата изглежда твърде трудна, спомни си предишното предложение за стъпка нагоре и постепенно се насочвай към това, което желаш. Започни с оценяването и благодарността за всичко, което вече имаш, и проправяй своя път нагоре към убедеността. Целите обикновено се изпълняват, когато настъпи времето им. Това е закон на Вселената и той не може да ни разочарова. Възможно е да не разбереш правилно процеса или да не виждаш цялата картина, но накрая всичко ще ти стане ясно.





„Хуморът е избавление. Всъщност не разбирам какво прави за теб, но знам, че прави нещо за твоя мозък. Норман Казънс, който вече е покойник, живя дълъг и много много ползотворен живот. Поставиха му диагноза за неизлечима болест. Той буквално умираше. Един ден обаче си казал: „Ако тъгата и болестта вървят заедно, тогава щастието и здравето трябва също да са свързани.“ И помолил да му донесат стари филми на Лаурел и Харди и на всевъзможни актьори – забавни, смешни истории. Започнал да ги гледа и да се смее. Това му помогнало да излезе от болницата. Той наел апартамент в хотел и гледал филмите през цялото време.

И се почувствал по-добре! Мисля си, че когато се смееш, се чувстваш добре. Започни да се смееш на себе си. Направиш ли грешка, смей се на себе си! Не ставай прекалено сериозен! Това играе много важна роля за здравословния и спокоен живот. Искаш ли да го изучиш по-подробно? Погледни някои от материалите на Норман Казънс. Той обяснява какво точно става в мозъка, което контролира вибрациите на тялото. Започни да се смееш малко повече. Забавлявай се!“

Лекторът по въпросите на мотивацията Дан Милман хвърля известна светлина върху процеса, разяснявайки го по следния начин: „Аз научих, че можем да направим каквото и да е, но не

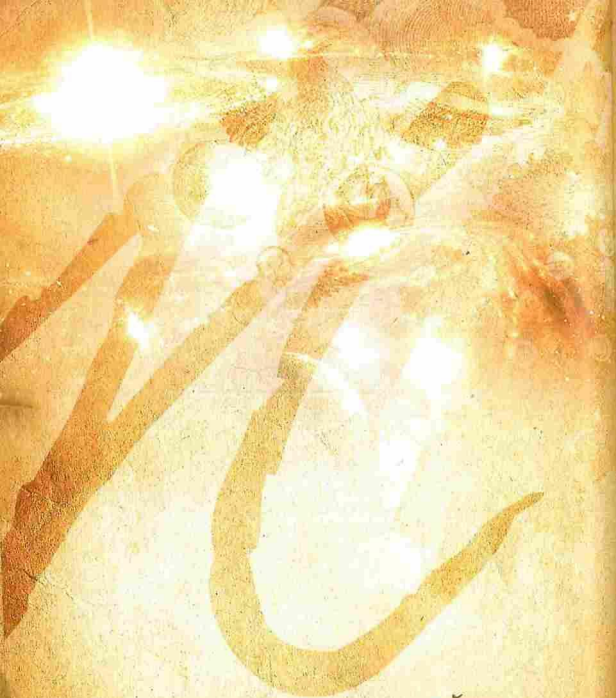
можем да направим всичко. Най-малкото не и едновременно. Затова помислете за своите приоритети не по отношение на това какви дейности извършвате, а *кога* го правите. Преценката на точния момент е всичко!“

Когато затворих древния пращен текст, се зачудих отново колко добре действат законите на Вселената. Бях влязъл в старата библиотека, без да знам точно какво ще намеря, и бях посветен във вездесъщата Метатайна, която витае около нас. В този случай, докато търсех начин да опиша закона за рода, той влезе в действие пред мен.

Случилото се ми напомни, че вместо да твърдим: „Това ни кога няма да заработи“ или „Това просто няма да стане“, което убива положителната енергия на вярата, може да използваме мъжката енергия, за да се пренасочим към по-положителна линия на мислене. Не се вълнувай как ще се случи или кога, или пък че изглежда невъзможно. Мислейки го и придържайки се към своето убеждение, ти вече създаваш. Ще дойде, въпрос е само на време. Готов ли си да чакаш?

С разбирането на законите на Вселената и съобразяването с тях всичко ще ти се случи в подходящото време. Въпрос е наистина на търпение, но трябва да държиш очите и сърцето си отворени за възможностите!





*Нищо не става случайно*

## Глава 8

### Нищо не става случайно

Тъмнината захлупи света, докато си проправяхме път през гъстата растителност на джунглата. Решението ни да продължим напред през нощта засега изглеждаше без особени последици. Бяхме млади и здрави и нищо, дори и катранената тъмнина не можеше да ни спре! Нещо в ума ми шепнеше, че съм го правил и преди, но аз пренебрегнах гласа.

Дрехите бяха прилепнали по тялото ми заради влагата. Пота, оросила челото ми, продължаваше да се стича в очите ми, правейки прехода още по-труден. Ала когато посегнах да изтрия очите си, стъпих накриво и полетях по стръмния склон.

Сърцето ми биеше ускорено, докато отчаяно се опитвах да спра падането си. Движеща сила, неподвластна на моя контрол, ме запрати напред и аз се запремятах като парцалена кукла надолу. Това продължаваше да се случва и аз не можех да сторя нищо, за да го спра. За цяла вечност останах безсилен и правех салто след салто със зашеметяваща скорост. Знаех какво следва. „Не използвай ръцете си. Не използвай ръцете си, за да се хванеш!“, запovedвах си като обезумял. „Ако го направиш – намеси се и моят мозък, – нещата може да станат много по-лоши. Възможно е да си нараниш главата и да увредиш мозъка си или дори да загинеш.“

Дойдох на себе си от удара, разтресъл тялото ми при сблъсък с пода на някаква пещера. Лошият съм внезапно бе свършил. Животът продължаваше.



От дълго време на учените е известно, че сънуването е един от начините, по който хората анализират херметичния закон за причината и следствието. Освободени от егото си, използваме времето на съня да разгледаме подсъзнателно различни положения, така че да можем или да се примирим с наши минали действия, или да се подготвим да действаме, ако настъпи определено събитие. Ученият Мат Уокър от Медицинското училище в Харвард дори е използвал графики от функционален магнитен резонанс, за да докаже, че цикълът на съня буквално преструктурира нервното представяне на спомените. Това означава, че оценяването на причините и следствията, независимо дали се отнасят за предишни събития или за възможни случаи в бъдеще, е вроден инстинкт.

Законът за причината и следствието е добре известен закон на Вселената. Много от нас са го изучавали в часовете по физика – „всяко действие има равно противодействие“. Разбираме, че за да може някакъв резултат да се види, почувства, помирише, вкуси или чуе, нещо – причина – трябва да съществува преди това. Пайовете от ябълки не се пекат сами, бебетата не идват просто така и тази книга не се появи от само себе си. Нещо става във всичките случаи, които водят до пая, бебето и книгата.

Тъй като законът за причината и следствието е дълбоко вкоренен у нас, често го приемаме за даденост. Все пак, ако сте говорили някога с малко дете, ще откриете, че децата са много добри в това да ни припомнят разни неща.

– Защо слагаш помощни колела на велосипеда ми? – пита Калейб.

– Защото – отговаря баща му – те ще те предпазват, докато караш, и няма да паднеш.

– Но защо ще падам? – пита детето.

– Защото гравитацията ще те накара да паднеш – обяснява мъжът.

Калеб се оглежда наоколо да види гравитацията, но не я вижда. Засега брегът май е чист, затова той продължава да разпитва:

– Камерън кара без помощни колела. Защо гравитацията не важи и за него?

– Важи, но брат ти се е научил да пази равновесие.

Калеб се замисля за момент.

– Как се е научил да го прави?

– Като е използвал помощни колела – отвърща бащата.

Всеки възрастен с 3- или 4-годишно дете е бил въвлечан в подобни циклични разговори. Научаването на причината и следствието е един от начините, по които стигаме до разбирането на света и как е необходимо да реагираме в него.

Може би затова толкова много приказки като „Красавицата и Звярът“, „Зайчето Питър“ и „Котката с шапката“ са толкова популярни. Защото ни показват причината и следствието. Въпреки че може да не забелязваме причината и следствието, когато станем по-големи, законът на Вселената е винаги с нас, от зубренето за голям изпит до негласуването, от гледането на домашни любимци до решението да имаме деца, от слушането на родителите до неспазването на указанията на шефа, от бягането до завръщането вкъщи и т.н. Няма значение къде сме, той действа.

И религиозните писания ни напомнят за този закон на Вселената. Библията започва с причината: „В начало Бог сътвори небето и земята.“ Останалата част от книгата е посветена на последиците от създаването им.

По подобен начин е разгледан законът за причината и следствието и в Шветашватара, свещен индуски текст:

„Причината за космоса каква е? Дали не е брамин?  
А ний отде дошли сме? И за какво живеем?  
Къде покой накрая ще намерим?

Коя ли сила направлява двойствеността  
на болката и радостта, които движат нас?

Природа, време, нужда и случайност,  
енергия, интелигентност, елементи —  
първопричината не може между тях да бъде.  
Те следствия са само и да помогнат са предназначени  
на личността, та тя над удоволствието и болката да се издигне.“

Религиите будизъм, джайнизъм, сикхизъм и индуизъм се придържат към схващането за причината и следствието, когато говорят за кармата. Карма означава просто да действаш или да извършиш някакво дело. На Запад бихме казали: „Каквото посееш, това ще жънеш.“ Известният Свами Махешварананда смята, че ние създаваме карма по четири начина: чрез нашите мисли, думи и действия, извършени по собствена воля, и с действия от името на други. Съзнателните действия имат по-голяма тежест от несъзнателните, но точно както тлеещата клечка кибрит може да запали пожар, независимо дали си даваш сметка, преди да я хвърлиш, кармата винаги ще те застигне.



*„Оригиналният проект е съчетание от различни вибрации, които са в равновесие помежду си. Ако той се разпада под влияние на някакъв фактор, ние натрупваме стрес и накрая се разболяваме.“*

Древното китайско учение за причината и следствието, известно като фън шуй, включва изкуството и науката да се кани енергията, назовавана чи, в дадено пространство – дом, градина или фирма, за да се подобрят животът и съдбата на собственика.

Тя поставя в центъра представата, че уравновесяването на енергията в жизнено или работно пространство ще внесе хармония у хората, които живеят или работят на това място. Чрез действия в хармония с жизнената енергия обитателите на пространството използват закона за привличането, за да привлекат в живота си каквото искат.

Мегакорпорации като „ФедЕкс“, „Фуджи Филм“, „Интел“ и „Найк“ използват фън шуй при обзавеждането на своите офиси. Дори по-консервативни компании като „Илай Лили“, „Хаят“ и „Шел“ въздействат върху корпоративната си среда чрез фън шуй, за да създадат хармония на работното място, а свръхмагнатите в бизнеса Доналд Тръмп, Бил Гейтс и Ричард

Брансън са почитатели на древната философия за причината и следствието.

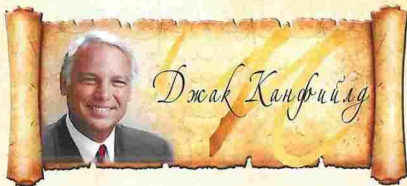
По-специално Тръмп е известен с това, че е похарчил цяло състояние, за да е сигурен, че Тръмп Тауър съдържа подходяща енергия. Използвайки принципите на фън шуй, той нарежда главният вход да гледа към Сентръл Парк и да позволи на положителната чи на преуспяването да се влее в неговото царство. За да попречи на отрицателната енергия на трафика да се втурне към сградата, пред нея е поставено огромно къдбо, което да я спира.

В допълнение към физическото изменение на енергията на пространството фън шуй учи, че хората контролират собствените си съдби чрез своите действия. Физическото поставяне на огледало на определено място, за да насочва положителната енергия през сградата, е хубаво нещо, но то никога няма да помогне, ако използващият го продължава да действа по отрицателен начин. Така законът за причината и следствието кара хората да разберат, че личната отговорност е важна във всички случаи. Ако си бил възпитан да вярваш, че „парите са коренът на всяко зло“, малко вероятно е да ги привлечеш в живота си. Не искаш „злото“ наблизко, затова съзнателно или подсъзнателно ще бягаш от парите. Няма да кандидатстваш за добре платена работа, няма да си купуваш лотарийни билети и ще избягваш скъпите дрехи, ястия и пътувания. Ако обаче започнеш да гледаш на парите като на неутрална енергия, каквито са водата и вятърът, бързо ще стане ясно, че начинът на използването ѝ може да бъде ползотворен или разрушителен. Причината и следствието възникват в зависимост от това как използваме нещата.

Каквото и да си мислим, то привлича нещо с еднаква сила,



защото подобните вибрации се привличат. Нашите мисли пораждат, генерират и дават възможност за предизвикването на всевъзможни действия, които се връщат към нас – с други думи, търпим следствията. Латиноамериканците имат хумористично и образно описание за илюстриране на представата. Те казват: „*El que escupe al cielo en la cara le cae*“, което означава „На този, който плюе към небето, плюнката ще му падне върху лицето!“ Австралийците просто го наричат ефект на бумеранга.



*„Метатайната за отношенията е да бъдеш такъв, какъвто човек търсиш. Какъвто и да търсиш, бъди такъв и остави нещата да се развиват. Ако искаш да срещнеш някого, който е любящ, добър, състрадателен и щедър, трябва да си любящ, добър, състрадателен и щедър. Какъвто и човек да търсиш, ти трябва да бъдеш такъв и да го излъчиш към Вселената. Каквото и да излъчиш навън, ще се върне умножено.“*

Законът за причината и следствието действа подобно на закона за гравитацията. Никой не те осъжда за твоите злодеяния и не ти отрежда наказание. Много по-просто е. Когато предприемаш действие, то ще предизвика реакция.

Затова, когато с приятелите ми решихме да продължим през

опасната джунгла, създадохме причина за поредица от събития, след които последва моето падане. Никога не съм проклинал гравитацията, че „предизвика“ падането ми. Моите действия доведоха до него. Независимо колко трудно трябва да е било, бих могъл да кажа на другите от групата, че е нужно да направим лагер и да си починем. Ако бяха отказали, можех да направя избор и да остана сам. Това би довело до други трудности – да се загубя или да се наложи да се защитавам от диви животни, но независимо от всичко личната отговорност за причината си остава моя. Никога не ми е хрумвало да обвинявам гравитацията, както и не ми е минавало през ум да виня закона за причината и следствието, защото те са универсални закони и съществуват без отклонения. Знаем, че просто нещата са такива. Затова никакви доводи няма да ги променят и е безсмислено да се оспорва – това не би променило действието на законите. Те просто са такива!

Ала ние правим точно това, когато нещата не вървят както ни се иска. Времето причини сблъскването, а не решението ми да изкарам колата при вятър със скорост 135 км в час и заслепяващ сняг. Грешка на мъжа ми е, че съм му ядосана! Би трябвало да знае, въпреки че никога не съм му казвала какво мисля за купуването на кученце на децата. Онзи грозен лилипут в работата е виновен, че ме уволниха – няма значение, че аз се отнасях зле с него през последните три години и накрая му писна от моите обиди.

Много, много отдавна в република Суринам – малка държава в Южна Америка, се разразил огромен горски пожар, който помогнал на хората да разберат важността на личната отговорност при закона за причината и следствието. Почти всички животни загинали в пожара, но змията се скрила дълбоко в дупката си и изчакала. Бушуващите пламъци стихнали, когато

се разразила дъждовна буря. Но от водата пръстта толкова се просмукала с влага, че змията не могла да се измъкне от убежището си.

— Помощ, помощ — съскала тя, докато дробовите ѝ се продрали, но никой не могъл да я чуе.

Змията почти се била отказала, когато млад мъж се озовал край дупката.

— Моля те, помогни ми — едва просъскала тя.

Младият мъж се поколебал как да постъпи. В крайна сметка познавал склонността на змията и бил сигурен, че ще го ухапе.

— Обещавам, че няма — казала змията със сетен глас.

И младият мъж я измъкнал навън. Но щом го направил, тя се опитала да го ухапе.

— Не, не бива да нараняваш тези, които ти помагат.

— Откъде да знам, че и другите няма да постъпят така? — запитала змията.

— Ела с мен и аз ще ти докажа — предложил младият мъж. — Ако греша, може да ме ухапеш.

Недалеч по пътя надолу срещнали кон и го попитали дали се отвърща със зло за добро дело. Конят изцвил:

— Разбира се! Постоянно ме удрят с камшик за това, че мъкна какво ли не.

Змията се излорадствала:

— Виждаш ли, нали ти казах!

Тъй като не бил убеден, младият мъж не позволил на змията да го ухапе. Скоро застигнали крава и ѝ задали същия въпрос.

Кравата безучастно преживяла храната си и измучала убедено:

— Очаквам скоро да ме заколят, въпреки че давам мляко.

Змията се приготвила да получи наградата си, когато към тях се приближила мъдра жена.

– Какво става? – поинтересувала се тя.

Щом двамата ѝ обяснили какво се било случило, тя попитала дали биха я завели при дупката, за да може по-добре да разбере положението, а на мястото им рекла:

– А сега ми покажете как точно стана.

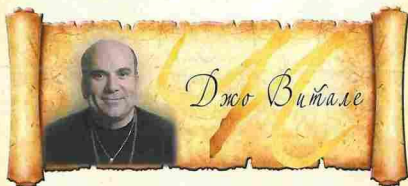
Младият мъж помогнал на змията отново да се мушне в дупката и тя пак засъскала за помощ. Но преди младият мъж повторно да я измъкне, мъдрата жена го спряла.

– Вярвам, че имам отговора – казала тя и на двамата. – Змията трябва да се измъкне сама от дупката си, за да съумее да оцени доброто дело. Докато не го направи, никога няма да разбере!

Законът за причината и следствието ни помага да видим, че нищо не става случайно. Ако не откриваме причината, това не означава, че няма такава, а че ние не го осъзнаваме или не можем да я определим. Всичко става с причина и нещата, за които сме убедени, че не е трябвало да правим, съдържат ценен урок. Той ни помага да израснем по някакъв начин или отключва последици, които иначе никога не биха ни застигнали по пътя. Може би си бил уволнен. Въпреки че е ужасно да те изгонят, не е изключено това да те подтикне да започнеш собствен бизнес, което никога не би имал увереността да направиш, останеше ли на сигурната си стара, но незадоволителна работа. Възможно е скъсването с дългогодишната ти приятелка да доведе до среща и женитба със сродна душа, която никога не би опознал, ако продължаваше по-малко съответстващата ти, но удобна стара връзка.

Важно е да се разбере за обсъждания закон, че причините не предизвикват събитието – те са импулсът в дълга верига от постъпки и схващания. Ако си от семейство, в което всички око-

ло теб са доста дебелички, сигурно живееш с убеждението, че просто имате „глъсти гени“ и ти никога няма да бъдеш слаб. Макар че едва ли някога ще заприличаш на супермодел, има вероятност да станеш по-елегантен и по-здрав. Вярваш ли обаче, че нищо не може да се направи при това положение, няма да се постараете, за да го поправите. Не е важно да се проследява всяко следствие до първоначалната му причина. В случая със семейството с наднорменото тегло е възможно да става дума за поколения и да няма начин изобщо да се стигне до корена. Важно е да се осъзнае, че всичко има причина и следствие и да се съобразят намеренията и действията с резултатите, които желаете да постигнете.



*„Ако търсиш любов и не я намиращ, без съмнение е поради липсата на прошка в някаква област на живота ти. Вярно е за всички нас. Трябва да погледнеш в живота си, обърни се към миналото, огледай всичките си връзки и се запитай: „Къде не съм простил? Дали е на самия мен, на родителите ми, на моите братя и сестри, на партньорите в бизнеса, на кого не съм простил? Когато простиш, освобождаваш енергията, позволяваща на закона за привличането да доведе нова любов и нови отношения в твоя живот.“*



Как го правиш? Запитай се: „Къде не съм простил?“ и някой ще ти дойде наум. Би могло да си самият ти! Второто нещо, което правиш, е да кажеш: „Мога ли да им простя? Мога ли да простя на себе си?“

Независимо дали отговорът е „да“ или „не“, минавай нататък и си задавай въпроса какво е накарало човека да действа по такъв начин в онзи момент. „Какво ме накара да постъпя така тогава?“ И започвай да навлизаш дълбоко в разбирането на психологията на поведението. Така си давай сметка, че всички правим най-доброто, което можем, включително и ти.

Когато простиш, освобождаваш цялата енергия, заседнала в ума, тялото и душата ти. И когато тя се освободи във Вселената, последната вече има зелена улица да върне в живота ти нова любов, нови отношения, нова благодат. Всичко започва с прошката и ти можеш да го направиш веднага!“

Както казват нашите приятели, Тримата посветени:

„Някои хора са роби на своята наследственост и среда и имат много малко свобода. Те са люшкани от мненията, мислите и обичаите на външния свят, както и от своите емоции, чувства и настроения. Твърдят, че са свободни да направят каквото искат, без да анализират причините защо искат да го сторят.

Твърде много хора се носят като падащ камък, подвластни на средата, външните влияния, вътрешните настроения, желанията и волята на други, по-силни от тях самите. Премествани като пешки върху шахматната дъска на живота, те безропотно изпълняват своята роля и биват отстранявани в края на играта.

Най-добрият начин да започнеш да работиш със закона за причината и следствието е да следиш мислите си през целия

ден и да си даваш сметка кои от тях са добре формирани и помагат за подобряване на живота ти и придвижването в посоката, която искаш да следваш, и кои просто се появяват в главата ти, но без никаква полза. Бъди внимателен със себе си и имай предвид, че е необходима практика, за да насърчаваш положителните мисли и действия. Когато ненужните мисли нахлуят, просто им позволи да отминат и се върни към продуктивните. Ще ти отнеме известно време, но с малко усилие, ще ти става все по-лесно и по-лесно.





## Част втора

„Повечето хора са несигурни за нещо. Не са сигурни в следващата си стъпка. В това се изразява Метатайната — направи го! Направи го наистина! Дори и да не си сигурен, направи го! Направи крачката. Ще научиш много повече! Ще получиш много, и то бързо, като се включиш в играта и предприемеш нещо, отколкото ако само мислиш за него. Една стъпка в правилната посока струва колкото сто години мислене за нея.“

М. Харв Екър



*Простотата  
на синхронността*



## Глава 9

### Простотата на синхронността

Както си седях на бюрото и търсех подходящ символ за корица на „Метатайната“, мойт нов помощник взе руната *Elwaz* от мястото, където винаги я държах.

– Какво е това? – попита той, докато я въртеше между пръстите си и се опитваше да отгатне как би трябвало да бъде обърната.

Разсеяно му хвърлих поглед.

– Това е символ на моето пътуване в живота.

– Хъм – замислено се взря в камъка той. – Мисля, че има нещо общо с книгата ти.

– С книгата ми ли? Защо?

Той завъртя руната още веднъж и я постави пред мен.

– Защото изглежда като М от Метатайна.

Хладна тръпка на радост пропълзя по гръбнака ми. Това беше! Тя е била с мен през всичките тези години, но въпреки че бе важна за мен, никога не бях я свързвал със сегашната си работа. И изведнъж отново съзрях начина на действие на синхронността и на закона за привличането. Когато си дадеш свободата да се отпуснеш и просто се движиш по течението, те ще се проявяват непрекъснато.

Карл Юнг – прочутият швейцарски психолог, създава термина синхронността още през 20-те години на XX век. Според Уикипедия това е „преживяването на две или повече събития, които не са свързани причинно, но се случват едновременно

по многозначителен начин. За да говорим за синхронност, би трябвало да няма вероятност нещата да станат случайно едновременно.“

Макар че енциклопедията ни казва, че те не са свързани, законите на Вселената ни помагат да разберем, че нищо не е случайно. Всичко има своя противоположност, връзка, причина и следствие. Съществува връзка дори ако не можем да я посочим. Въпросът е какво означават събитията и как бихме могли да имаме полза от тях.

Отговорът е да се успокоим достатъчно, за да се вслушаме в ритмите на Вселената и да осъзнаем, че много неща действат дори да не си даваме сметка за силите, скрити зад нашите преживявания.

Един от начините, по които можем да използваме законите на Вселената в ежедневието, са 21 подзакона. Чували сме за тях през целия си живот, но рядко сме спирали да разпознаем истинската им сила. Те са: стремеж към по-голяма власт, мило-сърдие, състрадание, смелост, посвещение, вяра, прошка, щедрост, милост, честност, надежда, радост, доброта, лидерство, ненамеса, търпение, възхвала, отговорност, самолюбие, благодарност и безусловна любов.

Вече се спряхме на много от тях, докато изучавахме седемте закона на Вселената. В следващите глави ще разясня как можем по-добре да използваме споменатите качества и какви могъщи дарове са те. Въпреки че може би ти звучи като клише, уверявам те, не е, защото, когато мислим по определен начин, означава, че ще действаме така и ще привлечем подобна енергия към себе си. Необходима е само малка промяна в мисленето.

Индианците хопи от американския Югозапад имат традиция, която им помага да променят мислите си, за да преодолеят

разочарованията. Всеки ден се молят на Великия дух да им позволи да направят 20 грешки. Философията им е, че винаги можем да се поучим от заблужденията, грешките и провалите си. Колкото повече бъркаме, толкова по-добри ще станем, защото ще сме се научили от преживяното.

Като насочват вниманието си към по-положителна перспектива, те не само стават по-щастливи и по-здрави, а се съобразяват с универсалните закони и започват да привличат това, което искат, към себе си. Макар подобна философия да е в разрез с традиционните образователни системи, които ни учат, че провалът не е възможност, възприемането на положителна нагласа и следването на законите на Вселената ще намалят стреса и сърдечните мъки във всяко семейство, група или организация.

Това ми припомня още една метатайна, която споделих в предишната си книга „Необикновен смисъл“. В нея обяснявам, че има няколко начина на мислене – тъй като често не си даваме сметка, това води до нашата гибел. Наричам ги *Дванадесетте убеждения, които причиняват проблеми*! След всичките тези години те все още са си в сила и затова ги препечатвам за теб с няколко допълнения, които научих, като последвах собствения си съвет!

## 1. Всички трябва да ме обичат!

Това е представата, че постоянно се нуждаем от любовта и одобрението на другите. Понякога, когато не получаваме вниманието, което си мислим, че заслужаваме, започваме да се чувстваме зле. Ако продължи достатъчно дълго, се появяват сериозни проблеми. Но както научихме от Метатайната, колкото повече отрицателна енергия излъчваме навън, толкова повече ще привлечем към себе

си. Способни сме да контролираме дали поддържаме духа си висок и оставаме на установеното ниво, което сме избрали за себе си между полюсите на любовта и омразата, или пък си позволяваме да се плъзнем надолу към по-отрицателни емоции.

Най-важното нещо, което трябва да помним, е, че не е нужно да заслужим любовта и одобрението на всички останали, докато обичаме и одобряваме себе си. В крайна сметка ние не харесваме и не одобряваме всички, които срещаме, защо тогава да очакваме от другите повече, отколкото от себе си? Всички имаме свободна воля, затова не би било честно да отнемеме на хората правото да избират своите чувства, както не би било правилно някой да ни отнема правото да харесваме или да не харесваме някого.

## 2. Аз трябва да съм добър във всичко!

Става дума за схващането, че се налага да правим всичко добре, за да имаме тежест и да мислим хубави неща за себе си. Понякога трябва да си позволим да не успеем. Запомнихте ли философията на хопите, за която преди малко говорихме? Ако не сме добри във всичко, имаме възможност да израснем и да се поучим от грешките си, което ще ни направи по-добри хора. Съсредоточаването върху страха от провал често ни пречи да си свършим работата.

Метатайната ни напомня толкова много неща, когато се стигне до подобно погрешно виждане. Всичко се случва, когато му дойде времето, по определена причина. В света настъпва равновесие, когато ни се позволи да блеснем със своите таланти, а ние позволим на другите да се отличат с техните.

### 3. Някои хора са лоши и трябва да бъдат наказани!

Понякога е трудно да разберем, че тъкмо защото някои имат различно становище от нашето, това не означава, че са „лоши“. Метатайната ни учи чрез закона за противоположностите, че няма такова нещо като „добро“ и „лошо“, а само степени на различие. Действията са просто енергия. Начинът, по който ги тълкуваме, ни кара да ги чувстваме като положителни или отрицателни. Единственото, което можем да сторим във всяко положение, е да променим себе си. Понякога това означава леко да нагодим схващанията си, в други случаи трябва да се отдръпнем от ситуацията или човека.

Аз не искам други да контролират моите действия, мисли и убеждения повече, отколкото те искат да контролирам техните. Всички ние заслужаваме уважение и добро отношение.

### 4. Нещата би трябвало да са различни!

Можем да се учим от миналото и да се подготвим за бъдещето, но живеем в момента. Затова вайкането за сегашното положение и посочването на другите и дори на съдбата с пръст за това, което вече се е случило, едва ли ще го промени.

Няма причина да се разстройвам, ако нещата не вървят точно по начина, по който искам. Аз не контролирам света и не е моя работа да го правя. Единственото ми задължение е да поемам лична отговорност за себе си и да направлявам живота и действията си.



## 5. Твоя е вината, че се чувствам така!

Никой не може да ни накара да чувстваме нещо, което не искаме. Егото ни реагира на казаното или направеното от другите, но те не са длъжни да се грижат за нашето благосъстояние. Нормално е да чувстваме каквото искаме, но трябва да си дадем сметка, че просто реагираме на външно събитие. Вместо това се налага да позволим на чувствата си да текат през нас, да запитаме вътрешната си направляваща система защо се чувстваме по този начин, после да оставим емоциите да отзвучат и да предприемем стъпки за внасяне на равновесие в ситуацията.

## 6. Просто знам, че скоро ще се случи нещо лошо!

Това е убеждението, че постоянно трябва да внимаваме, защото нещата ще тръгнат на зле. „Може да ме блъсне кола. Възможно е да ме ухапе куче. Не е изключено на път за училище да ме изяде... лъв. Трябва да съм нащрек за това, за да съм подготвен. Налага се да продължа да се озъртам, така че не мога да се отпусна.“

Повечето време нещата са просто чудесни. Всъщност прекарваме по-голямата част от живота си в състояние „всичко е наред“. Ние сме чисти, сухи, добре нахранени, сравнително здрави, не ни е твърде горещо или студено и т.н. Тревогите, че нещата ще тръгнат на зле, са похабяване на енергия. Метатайната гласи, че тъй като животът постоянно се променя, някои неща ще тръгнат надолу, точно както очакваме – затова

никакви тревоги няма да попречат това да се случи. Всъщност самото безпокойство за нещо може да привлече събитията към нас!

## **7. По-лесно е дори да не опитвам!**

Понякога наричаме това погрешно убеждение поражение. Става дума за увереността, че просто е по-лесно да избегнеш трудните задачи, отколкото да се нагърбиш с тях. В някои случаи вероятно си служим с нея, защото ни мързи. Друг път просто не поемаме отговорността, която е свързана с постигането на дадена цел.

Според автора на книгата „Мисли и забогатявай“ Наполеон Хил причината повечето хора да не успяват е, че стават жертва на подобно лъжливо убеждение. В книгата се обяснява, че едно от поразителните качества, което е общо за преуспели хора като Хенри Форд, Александър Грейм Бел и други, е способността да постоянстват дори в трудни времена.

## **8. Имам нужда от някого, който е по-силен от мен!**

Метатайната гласи, че Вселената е единна и затова всичко, от което имаме нужда, вече е вътре в нас. Въпреки че може физически да не сме в състояние да направим някои неща – например да пренесем канапе нагоре по стълбите, способни сме да помолим за помощ. Ако не успяваме да намерим приятел,

който да ни помогне, помислим ли, винаги ще ни хрумне ново решение: да наемем кран, който да го внесе през прозореца, да го съхраняваме временно някъде другаде или да го продадем.

Трябва да се научим, че макар да е хубаво понякога да разчитаме на помощта на друг човек, всичко необходимо вече е у нас. Ние сме напълно способни да се грижим за себе си и да вземаме собствени решения.

## 9. Не мога да попреча да бъде така!

Това е представата, че сме такива, каквито сме, заради нашето минало и нищо никога няма да промени начина, по който се държим – нашият живот е установен и е просто такъв. Ала всеки ден е нов и предлага нова възможност да се променим към по-добро.

## 10. Твоите проблеми ме разстройват!

Понякога бъркаме решаването на проблемите на другите хора с любовта и подкрепата. Мислим си, че за да им помогнем, трябва да им покажем, че техните проблеми са и наши. Всъщност това не е вярно. Всички трябва да се учат от собствените си проблеми. Можем да слушаме, да предлагаме съвети и помощ от време на време, но те са длъжни да се погрижат за себе си, както ние трябва да се грижим за нас самите.

Като правим всичко за другите, ние ги лишаваме от възможността да се учат, да израстват и да осъществят напълно заложеното в тях.

## 11. Има само един добър начин да се направи това!

Тук Метатайната гласи, че винаги има още един начин да постигнеш целта си. Някои начини може да са по-добри от други, но тъй като Вселената е ментална, броят на възможностите за изпълнение на една задача са ограничени само от въображението на тези, които работят върху нея. Имам приятелка, която често се шегува: „Има повече от един начин да одереш котка“ (става дума за почистване на морска котка, а не да си направиш яка за палтото от домашния любимец) и е права. Каквото и да си представите, Вселената ще ви го донесе. Колко е чудесен светът!

## 12. Чувствам се така, значи трябва да е вярно!

Случва се да си кажеш: „Чувствам се виновен. Трябва да съм направил нещо лошо.“ Това е пример как понякога нашите емоции сякаш са доказателство за мисълта, която ни минава. На разстроен човек рядко му хрумва да се противопостави на подобен модел на изопачено мислене и разсъждаване. Прилага се и при отношения, в които хората внезапно си казват: „Не се чувствам влюбен, сигурно *не* обичам този човек.“ И това може да бъде много опасно, тъй като повечето връзки се разпадат заради подобни убеждения. Хората си мислят, че би трябвало да се чувстват по определен начин, ако наистина са в ситуация, в която тези чувства „задължително са налице“. Любовта е доста сложно чувство, затова мнозина понякога казват неща от рода

на: „Чувствам се малко неловко с този човек, сигурно е много объркан и ми действа смуцаващо. Вътрешното ми аз сигурно не харесва такива хора.“ Нарича се емоционално разсъждение и отново е модел на мислене, който възприемаме, без дори да си направим труда да потърсим доказателства за противното, а това може да създаде убеждения, причиняващи сериозни проблеми... вътре в теб и около теб.

Сигурно едно от най-важните неща за всеки от нас е да знае и да разбира, че сме свършени такива, каквито сме. Следователно сме точно там, където би трябвало да бъдем, правим това, което би трябвало, с най-подходящите тела, умствени способности, възраст, пол, финансово положение и т.н., каквито би трябвало да имаме точно сега, за да научим необходимите уроци в живота. ЦЯЛОТО в неговата безкрайна мъдрост ни е дало точните средства, от които имаме нужда, за да се справим със задачата, за която сме тук, каквато и да е тя. Ние все пак ще се променяме – всъщност предвидено е да се променяме, да работим по тези въпроси и да ги решаваме, – но част от това да бъдеш човек на Земята е да се научим да приемаме и да работим с това, което ни е дадено.

Останалата част от книгата е посветена на четири области, с които най-често се заемаме в търсенето си на идеален живот. Те са: здраве, богатство, любов и живот. Освен че разкривам моя опит, помолих водещи специалисти да споделят Метатайната на своята мъдрост и да предложат съветите си, после допълних информацията с няколко упражнения и положителни твърдения. Използвай ги, но помни, че за да проработят, трябва да ги направиш свои собствени!

Правилата за твърденията са прости. Винаги използвай положителни изречения. Така е, защото мозъкът не може да схване отрицанието за обект или мисъл. Опитай следния експеримент: НЕ



мисли за знака STOP. За какво мислиш сега? Твоят мозък създава образ на знака, после го унищожава. Сякаш подсъзнанието разпознава само положителни фрази, то не разбира думите и фразите: „не“, „не ще“, „не мога“. Ако кажеш нещо такова: „Няма да кача тегло“, твоето подсъзнание може да си го преведе буквално като: „Качвам тегло.“ Вместо това е по-добре да опиташи с подобни фрази: „Аз се храня здравословно“ или „Ограничавам приема на калории“.

Важно е нещата да се изказват в сегашно време, като че ли вече са се случили или съществуват. Ако ги формулираш в бъдеще време: „Аз ще сваля от теглото си“, тогава твоята цел винаги ще бъде някъде там, в бъдещето, нещо, което ще постигнеш по-късно. Помни, че ние живеем в момента, затова нашите цели трябва да са изказани за *настоящото*, ако искаме мозъкът да ни подтикне към действие.

Твърденията действат, независимо дали вярваш в тях или не, защото са в съгласие със закона за привличането. Повтаряш ли ги много пъти през деня с емоционална сила, сигурност и вяра, те ще проработят. Ако от друга страна безгрижно ги изричаш, а после прекарваш остатъка от деня, проваляйки положителните си думи с отрицателни действия, като се тъпчеш след твърденията за загуба на тегло, законът за привличането ще привлече към теб още килограми, защото там са съсредоточени емоциите ти с по-голяма сила. Най-добре е да се мисли положително и да се действа по начини, подкрепящи целите, които искаш да постигнеш чрез твърденията.

## Положителни твърдения

1. Моето въображение създава това, в което вярвам и замислям.
2. Лесно и без усилия постигам целине си.
3. Чувствам се все по-добре и по-добре с всеки изминал ден.
4. Използвам 100 процента от умствените си способности всеки ден.
5. Открит съм за мъдростта и знанието навсякъде около мен.
6. Напредвам изумително към моите цели всеки ден.
7. Придържам се само към убеждения, които подкрепят моите цели.
8. Виждам и чувствам своите цели като вече постигнати.
9. Творя собствения си успех всеки ден.
10. Привличам положителни преживявания в живота си.





*Научи се да бъдеш богат*

## Глава 10

# Научи се да бъдеш богат

Законът за съответствието, законът за вибрацията и законът за менталността се съчетават, за да ни кажат, че всеки има достъп до изобилието. Ала богатството е спорно, защото зависи от твоите възгледи за света и ценностите ти. Фермер с няколко акра земя, който си осигурява прехраната и прави това, което обича, може би е много по-богат от наследница, принудена да поеме семейния бизнес, от който нищо не разбира.

Поток с риба е много по-ценен за изгладнял човек от подземие, пълно със злато. В този смисъл всяко богатство е субективно. Разбери го и ще осъзнаеш, че има приливи и отливи на световното изобилие и твоето собствено богатство.

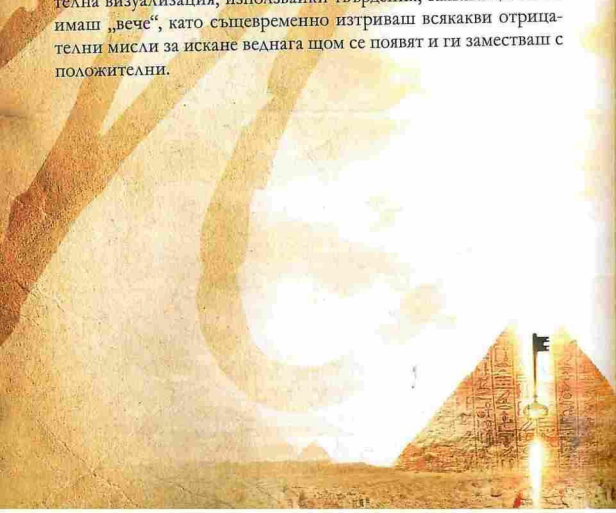
За да станеш истински богат, трябва да приемеш кой си ти, как си взаимодействаш със света, както и услугата, продукта или стойността, които предоставяш. Правейки го, получаващ достъп до изобилието, което е навсякъде около теб във всеки момент и по всяко време. Цялото е твое. От самото начало е било твое и така ще бъде винаги до края.

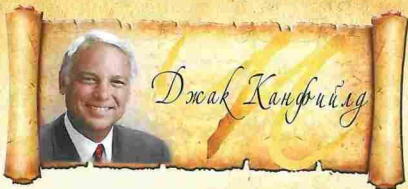
Метатайната за богатството не е да се опитваш пряко сили да го спечелиш или да го искаш твърде много. Ще постигнеш желаното богатство по-бързо, ако се освободиш от прекалено силното желание, не се фокусираш и не се стараяш толкова упорито да го имаш. Чрез искането и „превиването на гръб“, за да получиш нещо, всъщност преживяваш отсъствието на



желаното. Искането подсказва, че нещо ти липсва. С искането притегляш липсата към себе си. По странен начин с него се въвличаш в процес на отрицателни проявления. То е форма на отрицателно програмиране на самия теб и съсредоточаване върху това, което нямаш.

Съсредоточи се върху чувството, което би изпитвал, ако вече имаш желаните неща. Дръж емоциите си високо до полюса на богатството и се концентрирай върху положителното, за да привлечеш изобилието към себе си. Действай, сякаш това, което желаш, е вече твое. Може да го направиш чрез положителна визуализация, използвайки твърдения, заявяващи какво имаш „вече“, като същевременно изтриваш всякакви отрицателни мисли за искане веднага щом се появят и ги заместваш с положителни.





„Метатайната за богатството е да знаеш точно какво искаш и да си готов да платиш цената за получаването му. Повечето хора си мислят, че богатството идва просто от представата в ума им, че животът ще е изпълнен с изобилие. Това е важна част, но не е достатъчно. Ако се вгледаш в думата „привличане“, последните шест букви изписват ДЕЙСТВИЕ (на англ. attraction – привличане; action – действие).

Една от любимите ми думи е удовлетворение. Всички искаме да изпитваме удовлетворение, но отново на латински *sociis* означава достатъчно, сиреч достатъчно действие (на англ. удовлетворение е *satisfaction*). Удовлетворение – достатъчното действие дава резултат.

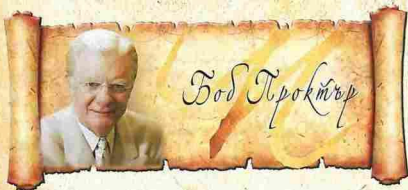
Известно е, че имах много голям успех с книгите от поредицата „Пилешка супа за душата“. И всеки си мисли, о, човече, ти си голям късметлия, хрумнала ти е страхотна идея!

Ние използвахме закона за привличането. Визуализирахме и окачихме плакати в нашия офис, които представяха списъците на бестселъри с нашето заглавие на първо място. Визуализирахме витрини на книжарници, пълни с книгите от поредицата „Пилешка супа за душата“ и всичко се сбъдна.

Но съществува процес. Първо поискваш, после вярваш, че ще се случи, и накрая трябва да си открит да получиш това, което си пожелал.

Това са трите стъпки, които включвам в закона за привличането, а втората част от убедеността е предприемането на действия. Ако вярваш, че

действията ти ще бъдат възнаградени, започвай да действаш. Убедеността не означава просто да си седиш там и да си повтаряш ммм... аз вярвам, че мога да бъда богат. То означава да се правят неща, които носят богатство.“



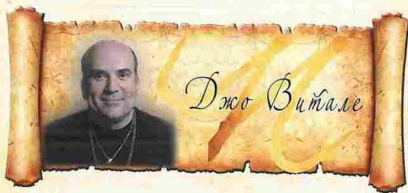
„Ако човек иска да направи по-скоро огромен скок, а не стъпки напред, увеличаващи печалбата, трябва да започне с разбирането, че може да го стори. Има една чудесна книжка. Нарича се „Ти повдигаш на квадрат“. Когато повдигаш на квадрат, умножаваш числото със самото число, нали? Когато повдигаш на квадрат, умножаваш своя потенциал със самия него. Астрономическо!

Човекът, написал книгата, Прайс Причард, казва: „Когато поглеждаш към огромен скок, изглежда крайно абсурдно.“ Но обръщайки се назад, вече прилича на съвсем естествена случка. Било е без усилие, било е лесно, а именно такива са огромните скокове. Това, което действително правиш, е да се отървеш от ограниченията в ума си, да му позволиш да полети и да създаде една голяма идея. Започвай, преди да си готов, въставай срещу това, което контролира масите.

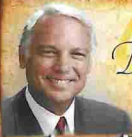
Трябва да навлезеш в пространство, което е изцяло твое. Разбери, че работиш с неограничена сила, която е навсякъде. С теб е през цялото време. По-близо е от дъха ти. Влизаеш в хармония с нея, просто се освобождаваш от всички мисли за ограничения и решаваеш, че ще се заемеш и ще увеличиш своята ефективност.

По същество аз сторих точно това. По онова време не знаех какво правя. Не разбирах огромния скок, но повиших моя доход от 4000 долара годишно на 175 000 за една година, а после той стигна над милион, а аз не разбирах какво се е случило. Сега го разбирам. Бях възпитан да вярвам, че ако нямаш добро официално образование, никога няма да си способен да направиш това, което аз направих. Ако нямаш опит, никога няма да успееш да направиш това, което аз направих. Бях учил два месеца в гимназия и имах лошо работно досие, но доходът ми се повиши от 4000 долара до повече от милион... на година.

Сега ти можеш да го направиш и първата стъпка е разбирането, че си в състояние да го постигнеш. Престани да слушаш хората, които ти казват, че не можеш. И започни да виждаш как правиш нещо наистина голямо. Напиши го на лист хартия – крайния резултат. Започни с думите: „Аз съм толкова щастлив и благодарен сега, че промених моя годишен доход на месечен доход.“



„Метатайната за богатството и изобилието е да правиш това, каквото обичаш, да следваш своята страст, да се наслаждаваш на живота си, да си благодарен за този момент, давайки си сметка, че всъщност вече имаш богатство и изобилие. Имаш богатство и изобилие до степенята, до която го допуснеш в живота си. Увеличи своята възприемчивост, разбери, че го заслужаваши, и ще се сдобиеши с повече богатство и изобилие веднага.



Джак Канфийлд

„Ако искаш да бъдеш богат външно, трябва първо да станеш богат вътрешно — каквото горе, това и долу. Каквото вътре, това и вън. Най-напред трябва да станеш богат в своите мисли, после богатството ти ще намери и външен израз. Необходимо е да имаш нагласата за това. Трябва да създаваш богати и изобилни мисъл-форми за това кой си ти и какво е възможно, а направиш ли го, те ще започнат да се проявяват извън теб.“



Джей Ейбрахам

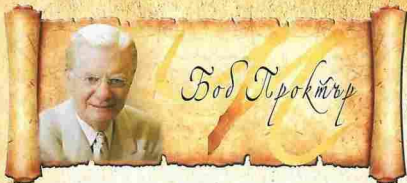
„Първото нещо, което искам да знам, е: „Какво мислиш, че се опитваш да постигнеш?“ Следващото нещо, което искам да знам, е: „Защо се опитваш да го постигнеш?“ Последното нещо, което искам да знам, е: „Ако го постигнеш, какво предполагаш, че ще се случи в живота ти?“



След това се връщам назад и разглеждам алтернативните реалности. И си казвам, ако не беше постигнал това по този начин, какво щеше да стане? Много хора идват при мен и ми заявяват: „Искам бизнесът ми да се разрасне.“ И добавят: „Печеля по един милион долара, но всъщност искам да станат 10 милиона.“ А аз питам: „Защо?“ Те отговарят: „Защото изкарвам сто хиляди и ако ги умножа десет пъти, ще спечеля милиона, който исках.“ Аз казвам: „Да, но ще трябва да се примириш и да се справиш с десет пъти повече разходи, десет пъти повече инвентар, десеторен капитал или пари, които да инвестираш, десет пъти повече служители, за да успееш, десет пъти повече стрес. Не би ли било по-добре да откриеш по-лесни начини да получиш по-голяма печалба от това, което правиш сега, или с хората, с които го правиш?“

Имам предвид, че трябва да си в състояние да прецениш алтернативите и възможностите. Преподавам система, която се основава на предприемането на действия и осъществяването им, нарича се оптимизация. Оптимизацията е да използваш по най-съвършения и добър начин своето време, усилия, емоции, живота си и взаимоотношенията си и да получиш най-добрия резултат и последствия.

Но не можеш да започнеш — и действително много хора се провалят именно тук — да оптимизираш, докато не отделиш време да наблюдаваш, изучаваш и определяш, не всичко, а обсега от възможности за избор, алтернативите и други удобни случаи, достъпни за теб. Номер едно е да постигнеш целта, а номер две е алтернативната цел.“



„Най-важното е да престанеш да слушаш какво ти казват да вършиш всички други. Започни да обръщаш внимание на нещата, които ти искаш да правиш.

Спомням си, че самият аз като млад все казвах: „Мамо, татко, или на учителя си — искам да направя това и това...“ А те питаха: „И как ще го направиш?“

Не можеха да разберат, че не знам как да го направя, но и никой друг няма представа как да осъществи замислите си, когато за пръв път му хрумнат. Не се налага да знаеш как.

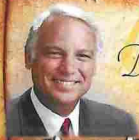
Двама млади механици на велосипеди от Дейтън, Охайо, ни въведоха в ново царство. Бяха първите, които полетяха с аероплан. Цял свят смяташе, че не би могло да се осъществи. Всичко по-тежко от въздуха е привлечено към центъра на Земята. Не можеш да летиш. Ала те го искаха и успяха!“



Целй Дейвдсън

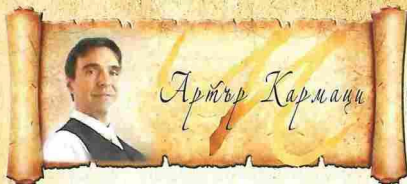
„Как ставаши по-богат? Ставаши по-благодарен! Изследвания в САЩ показват, че благодарните хора изкарват повече пари и са по-добри по отношение на нововъведенията.

Затова първата стъпка към забогатяването е да станеш по-благодарен. Открий доброто в своя свят веднага и ще направиш първата стъпка към богатството.“



Джак Канфийлд

„Моята Метатайна за богатството в основата си е, че трябва да създадеш много стойностни неща за доста хора и направиш ли го, ще върнеш голямото богатство при себе си. Постига се, като предоставяш на други хора услуги и продукти, които подобряват живота им, носят им радост. Ако го правиш, продължавай да разширяваш тази дейност. Винаги мисли за увеличаване на направеното за другите. Ако постъпваш така, богатството е логично заключение.“



„Знам, че си имал трудни периоди. На мнозина от нас се е случвало. В даден момент от живота ми се оказа, че имам половин милион долара дългове. И поради това ме сполитаха всевъзможни други неприятности. Но едно от нещата, които открих, беше, че не съм бил верен на истинската си същност. Бях се съсредоточил върху причините за нечи чужди грешки, поради които положението ми, бизнесът ми и всичко бе лошо.

Едва когато започнах да се вглеждам в себе си, в това, което правех, и в начина, по който реагираха хората, осъзнах, че всичко зависи от мен. После се замислих какъв човек искам да стана и за факта, че не бях такъв, и си дадох сметка, че се налага да се променя.

Ако наистина искаш да осъществиш промяна по отношение на богатството и изобилието, ако действително желаеш да бъдеш различен човек, който заслужава и е способен да постигне големи неща, трябва да се вгледаш в себе си — кой си всъщност.

Каква е твоята самоличност? Каква е идеалната ти същност? Какви са факторите в средата ти, които могат буквално да изтъкнат най-добро у теб, и какъв се налага да станеш, за да въздействаш върху тях?“

Както научихме, богатството може да приеме много форми: богатство на духа, на здравето, богатство с приятели и щастие

и т.н. Но една от областите, с която най-вече свързваме богатството, са парите и бизнесът. Следват няколко упражнения, които може да се окажат полезни, когато се борави с богатството на бизнес арената. Независимо дали ти си шефът или си служител, със сигурност ще ти помогнат да почувстваш богатството по съвсем нов начин.

Никой не обича критика и несъмнено е много по-лесно да се критикува, отколкото да се разреши проблемът. Критикуването в името на самата критика, за да се подцени някой друг или за да се почувстваш добре, или за да дадеш израз на злобата си и да нараняваш, никога не е добро. Подобна критика означава, че критикуваният трябва да се справи със сериозни лични проблеми. В такива случаи най-добре е да се помни, че този човек насочва погрешно своите емоции и въпросът има малко общо с твоята личност. Понякога обаче критиката е полезна, когато е градивна. Може да ти покаже къде си направил грешка и да ти посочи нова, по-положителна посока. Ето няколко полезни съвета за справяне с критиката.

## Справяне с критиката

- Направи мислена стъпка назад и разбери, че критиката е за това, което си направил, а не за това кой си.
- Опитай се да разбереш гледната точка на критика, помисли чия е отговорността.
- Отделяй словесните обиди от критиката.



- Ако се стигне до обида, не я приемай. Може би другият човек е имал лош ден и ти си станал неговата изкупителна жертва, или намеренията на хората са били добри, но те просто не умеят да поставят въпроса по положителен начин. Във всеки случай не е нужно да се навърташ наблизо. Извини се и кажи, че си склонен да обсъдите въпроса по-късно, когато сте по-спокойни и проявявате повече уважение.
- Попитай критикуващите какво са искали да направят вместо стореното. Ако според теб има смисъл, поучи се и го използвай в бъдеще.
- Не спори, дори да мислиш, че критиката е напълно погрешна. По-добре се извини. Това е най-бързият начин да се разсее напрежението. Не трябва да се извиняваш за нещо, което не си направил, но можеш да обясниш, че действията ти са били разбрани погрешно. „Съжалявам, че го виждате така.“ По-късно, когато нещата се успокоят, сигурно ще пожелаеш да кажеш на другия човек какво си възнамерявал и да изразиш съжаление, че намерението ти не е постигнало желания резултат. И разбери, че смисълът на твоето общуване е отговорът, който получаваш.
- Критиката не означава, че не си прав, но може да те направи по-добър следващия път.

## Критикуване и изказване на оплаквания

Както вече обсъдихме, да си критик просто за да нанесеш удар или да нараниш нечий чувства, в крайна сметка само ще нарани теб самия. Но ако искаш да промениш нещата и да бъдеш конструктивен, използвай следните съвети:

- Говори направо. Кажи на другия човек какво е направил и че не си съгласен с това. Послужи си с личното местоположение „аз“: „Аз видях това“ или „Аз мисля, че“, за да покажеш своята гледна точка. Опиши поведението му. Бъди колкото е възможно по-недвусмислен. Посочи какво си видял, какво си чул, какво смяташ и му кажи какво не харесваш.
- Не допускай, че познаваш чувствата и намеренията на другия човек, защото почти сигурно не е така.
- Не се впускай в теории или обяснения заедно с оплакването, тъй като това ще отвлече вниманието от него.
- Не приписвай качества на човека, които всъщност са черти на поведението му, т.е. ако мислиш, че това, което *е направил*, е глупаво, кажи го, но не заявявай, че *той* е глупав.

- Не обвинявай. Вместо това му кажи какво би предпочел. Отново бъди конкретен. Много по-вероятно е хората да погледнат сериозно на оплакването ти, ако не се чувстват лично обвинени или засегнати. Никои не би искал да бъде разбран погрешно или да прави грешки.

## Материализиране на богатството

Метатайната за материализиране на богатството е същата като за всяко друго нещо, което искаш да дойде при теб чрез закона за привличането. Най-напред трябва да поискаш, после да го излъчиш към Вселената и накрая да позволиш на себе си да го приемеш. Боб Проктър споменава, че харесва и си служи със следния метод – ежедневно записва в сегашно време какво иска да се прояви, сякаш вече се е сдобил с него. Предпочитаният от мен вариант включва списък с няколко неща за осъществяване, които бих искал да станат. Тъй като съм такъв тип човек, който обича равновесието във всичко, когато приключа, разделям списъка наполовина. Съгласявам се половината да изпълня сам, а останалото оставям да ми донесат законите на Вселената. Това е акт на искане, после го излъчвам и му позволявам да дойде при мен.

Чудесно е, ако се направи с висок дух, независимо дали вярват или не. Когато казах на скептично настроена приятелка за тази техника, тя реши лично да я изпробва. Беше изключително заета и току-що се бе преместила в нов град, когато колата и бе ударена отстрани на паркинг. Тъй като виновникът си бе отишъл и цената за поправката на вдлъбнатината трябваше да ѝ се удържи, тя се примири и остави ремонта за по-късно, ко-

гато щеше да има повече пари и да намери надежден сервиз. И си каза: „Ако този закон наистина действа, тогава Вселената ще поправи колата ми.“ После забрави за това и продължи живота си. Няколко седмици по-късно, изпитала странен импулс да отиде в район на града, който не била посещавала. Пътуването изглеждало неуместно, докато не се приготвила да си тръгне. Внезапно двама мъже в пикап започнали да ѝ махат да спре край пътя. Най-напред не им обърнала внимание, но тогава те започнали да ѝ викат. Обезпокоена, че може да става нещо сериозно с колата ѝ, тя спряла на паркинга и свалила стъклото.

Шофьорът на пикапа ѝ казал, че е собственик на автомобилен сервиз и би могъл да поправи смачканата врата на колата ѝ безплатно. Чудейки се дали ще я вдигнат с крик, тя учтиво отказала. Собственикът на камиона обяснил, че носи със себе си всички инструменти и би могъл да отстрани повредата направо на паркинга, а на приятелката ми дори нямало да се наложи да излиза от колата си. Тя се съгласила, но оставила колата на скорост и вратите заключени. Само за няколко минути работата била свършена. Тя попитала мъжа защо ѝ е помогнал. Той свил рамене:

– Личните дела винаги са били най-добрата реклама за моя бизнес.

– Но защо аз? Какво ви накара да ме спрете? – продължила приятелката ми.

Той ѝ намигнал и отвърнал:

– Вселената ми каза да го направя.

После потеглил.

Докато приятелката ми карала към дома си, се чудела на добрия си късмет. На половината път си спомнила. Тя била помолила Вселената да поправи колата ѝ.

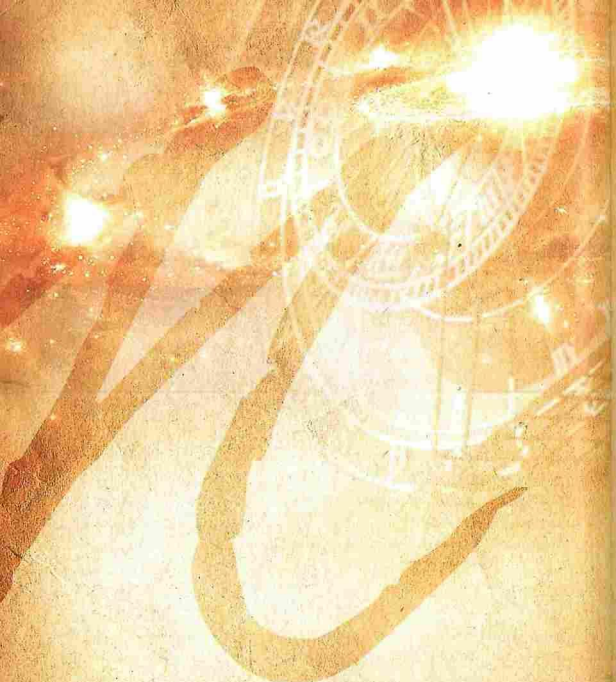
Искай! Излъчи! Позволи!

## Твърдения за богатство (Повтаряй си ги всеки ден)

1. Аз съм магнит за парите.
2. Сега създавам богатство за себе си и тези, около мен чрез своите идеи, енергия и страст.
3. Всичките ми инвестиции са доходоносни.
4. Парите, които искам и от които имам нужда, винаги са ми на разположение.
5. Всичко, което похарча, се връща към мен трикратно.
6. Моите мисли се превръщат в значително финансово изобилие за мен.
7. Колкото повече раздавам от богатството си, толкова повече се умножават личните ми финанси.
8. Без усилия привличам цялото богатство, от което имам нужда и желая чрез силата на моите намерения.
9. Приемам дарове от другите със знанието, че те доставят повече удоволствие на даващия, отколкото на мен.
10. Аз съм благосклонен дарител и получател.







*Здраве, изпълващо с енергия*

## Глава 11

### Здраве, изпълващо с енергия

Законите за причината и следствието, за ритъма и за противоположностите влизат в действие, когато говорим за здраве. Твоето тяло е изумителна симфония. Във всеки сантиметър от него непрекъснато стават чудеса. Силата, която го държи, е нещо, което едва ли някога ще разберем напълно. Всеки ден твоите клетки се обновяват, създавайки нови през цялото време. Нашите тела са прекрасни многофункционални системи и по много сложни начини едновременно възстановяват клетки и отстраняват токсините! Понякога не мога да престана да се чудя дали ако дадеш на цялата симфония прекрасна среда с поля от щастие, лъчиста жизненост и радост, няма ли процесите на растеж и обновяване да действат малко по-добре – също като при щастливи деца на детската площадка.

Преди няколко години бях закаран в болница с болки в гръдния кош. Лекарите казаха, че имам сърдечна недостатъчност. Сякаш боа се бе увила около гърдите ми и стискаше с всички сили, така че едва можех да дишам. След цяла вечност, както ми се стори, успяха да ме стабилизират и ме преместиха в стая за наблюдения. Все пак опасността не бе преминала и искаха да ми направят още изследвания на сутринта. Когато накрая останах сам в стаята, си помислих, че не би могло да се случи в по-лошо време, бизнесът ми не вървеше добре, имах проблеми в отношенията си, стресът буквално застрашаваше съществуването ми.

Докато се вглеждах в живота си, изведнъж ми стана ясно какъв е смисълът на миналото, настоящето и бъдещето. Законите на Вселената за противоположностите, за ритъма, за рода, за причината и следствието въздействаха върху мен, а аз не бях обърнал внимание. Лесната част на Метатайната е да се чете за нея и да се разбере как действа тя, съвсем друго нещо е съзнателно да се прилага ежедневно. Необходима е работа! Затова си помислих, ако споменатите закони са се съсредоточили върху мен точно сега, как да работя с тях, за да поправа положението. Възможно ли е просто да прескоча всичко това и да се върна на избрания път.

И докато седях в болничното си легло в 1 часа сутринта и размишлявах за издигане на нивото на здравето ми на стълба на противоположностите, не само исках да бъда здрав отново, но чувствах емоционално и физически какво е да съм здрав. После се замислих за други области от моя живот и за някогашното идеално чувство на благополучие. Припомних си времето, когато имах усещането за благополучие, и започнах да се упражнявам да изпитам подобни емоции. Докато седях и го правех, долових някакво присъствие, нещо отгоре навлезе в тялото ми. Сякаш върху мен се изля водопад, който ме изпълваше бавно и ме пречистваше. Като че ли всичките ми вени и артерии от мозъка до върха на пръстите на краката ми бяха пречистени. Почувствах хлад и тялото ми започна да изтръпва. Някак си знаех, че ще се оправя.

На следващия ден ми направиха всички изследвания. Когато дойдоха резултатите, бях съвсем добре. Не откриха нищо нередно. Лекарите не можеха да си го обяснят. Резултатите ми не съответстваха на състоянието, в което бях пристигнал само ден по-рано.

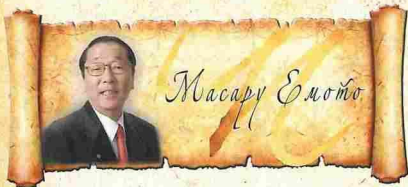
Интересно е да се помни, че причината не трябва винаги да предшества следствието. Законът не е неизменен, можем да му въздействаме със своите мисли, защото създаваме нашата реалност чрез тях. Съществува ритъм на явленията и равновесие, но не приемеш ли нещо за окончателно, може да промениш резултата. Ала трябва да го направиш с усещането за мир и покой. Налага се обаче да вярваш 100 процента – не позволявай на съмнението изобщо да те спохожда.

За мен това бе пробуждащ повик, че след като се научи, Метатайната не се слага настрана върху полицата. С нея трябва да се живее всеки ден, за да мога аз или някой друг да се възползва от нея.

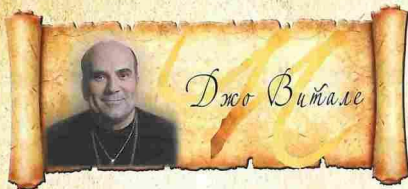
Медитацията се практикува в цял свят в продължение на повече от 5000 години. Много хора я използват, за да внесат усещането за мир, спокойствие и яснота в живота си. Ползите ѝ за здравето са многобройни и е доказано, че тя понижава кръвното налягане и намалява безпокойството, депресията и стреса. Далай Лама дори говори по темата на годишното събрание на Дружеството по неврологични науки. Няколко учени от всички краища на САЩ изучаваха различни страни на медитацията и нейното въздействие върху ламы и монаси. Въпреки че може да се очаква медитацията да намали мозъчната дейност, вярно е тъкмо обратното. Открито е, че у монаси, които са подложени на компютърна аксиална томография (сканиране) по време на медитация, се засилва активността в лявата предна част на мозъчната кора – мястото, където мозъкът регистрира положителните емоции. С други думи, възможно е да приучим мозъците си да пораждат повече благополучие в живота ни. Умствените упражнения също са важни за здравето като физическите – вероятно дори повече, защото създаваме нашия



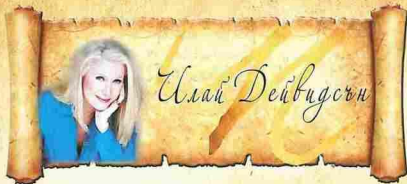
свят с умовете си! Следват ценни съвети от водещи световни експерти в създаването чрез мозъка... единствения инструмент, който имаме и който ни помага да подобрим здравето си.



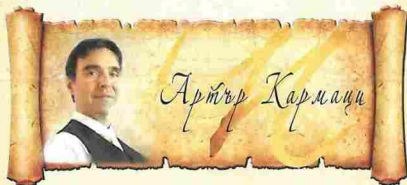
*„Нашето тяло е резултат от многобройни еволюционни промени. Започва се със съвсем прости микроорганизми или създания в морето. И продължава да се развива от малки животни към нещо по-сложно. Ние сме финалният шедьовър на божественото усилие.“*



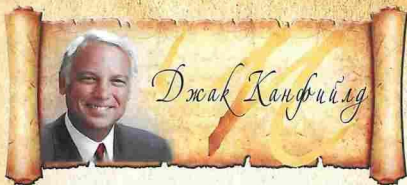
*„Метатайната за истинското здраве е да се чувстваш добре сега. Постигаш го с добри мисли. Постигаш го с добра храна. Постигаш го с много сън. И като се занимаваш с това, което обичаш. Такава е Метатайната за страхотно здраве!“*



„Метатайната за здравето е да уважаваш своето тяло. Вслушвай се в него. Уморен ли си? Гладен ли си? Жаден ли си? Нужно ли ти е време за игра? Осигури си по-добро здраве! Уважавай тялото си!“



„Метатайната за здравето и бликащата енергия е в способността да осъзнаеш, че служиш на по-голяма цел, и действията, които предприемаш, ще спомогнат за осъществяването ѝ.“



## Джак Канфийлд

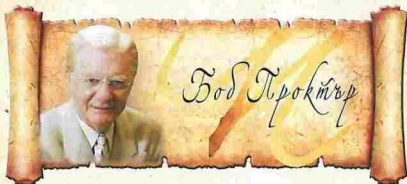
„Както вече е видно от експериментите на д-р Масару Емото, водата съставлява 85 процента от нашето тяло и мислите ни всъщност създават вибрации във водата, която има памет. Затова трябва мислите ти да са положителни. Отново се връщаме към прошката и умение то да позволиш на нещата да отминават, изпълването с положителни мисли, очакването да бъдеш здрав, като не слушаш какво говорят хората и не се обвързваш с техните убеждения.

Бил съм на слънце през целия си живот и нямам рак на кожата. Не възнамерявам да се разболя от него и когато се заговори за това, решавам да не слушам. Знам, че вярата би ми въздействала.

Вярвам, че моята духовна връзка ме поддържа здрав. Но аз не просто вярвам, а работя на нивото на психологията на тялото. Струва си да се действа на това ниво. Храня се с органична храна, пия здравословна вода, която не е замърсена с хлор и всички „онези“ неща, защото я филтрирам. Приемам подходящи за организма си хранителни вещества. Открих към какво съм алергичен и го отстраних от менюто си! Правя физически упражнения.

Необходима ни е цялостна система, за да поддържаме телата си здрави и да ги пречистваме от отрови. Мисля, че повечето хора не правят достатъчно по въпроса. Поемаме толкова много отрови от въздуха, който дишаме. Дрехите от химическо чистене са обработвани с най-

различни химикали – стига ти да облечеш костюм, който е чистен химически. Съществуват 44 известни канцерогенни вещества в повечето марки червила. Нашето тяло поглъща изумително количество различни вещества. Това е само част от живота в естествения свят.“



„Искам да разбереш, че имаш чудесен ум и с него можеш да направиш всичко. Никога не слушай някой, който ти казва, че не можеш. Започни да гледаш на себе си не като на тяло или име. Аз не съм Боб Проктър. „Боб“ и „Проктър“ са само две думи.

Никога не си чувал някой да телефонира в работата и да каже: „Тялото няма да дойде днес, болно е.“ Няма да чуеш и думите: „ръка съм“, казва се: „моята ръка“, „моето тяло, моето име“.

Съществува нещо прекрасно у теб, а и у мен, и то е едно и също. Имаме изумителен ум. Ние сме съзидателни същества и ти ще го узнаеш, ако седнеш и решиш какво искаш.

Не твърдя, че не дължиш уважение на своите родители, работодатели или на когото и да било. Но имаш право да мислиш какво искаш. Може да го правиш тайно, насаме със себе си.

Това е Метатайната. Напиши какво искаш. Напиши го в сегашно време. Сякаш си ученик и започваш съчинение: „Сега съм толкова щастлив и благодарен, че получавам само отлични оценки.“ Продължавай напред, напиши всичко и не го показвай на никого, после чети листа отново и отново. След

като опишеш желаните резултати от своите изследвания, се отпусни! Седни и мислено си кажи: „Отпусни се напълно, успокой се.“ Говори на своето тяло. Ти не си тялото. Ти живееш в него. Възможно е да ти звучи глупаво, защото никой не ти го е казал преди, но върви наоколо и си повтаряй дори хиляди пъти: „Аз не съм тяло, аз живея в него, аз не съм тяло, аз живея в него, аз не съм тяло, аз живея в него...“ После започни да казваш на тялото си да се отпусне.“



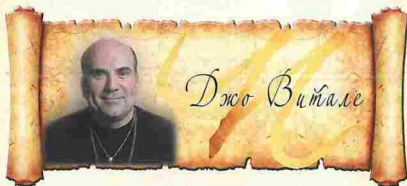
„Здравето изцяло е тук, в главата ти. Всичко, което знам, е, че точно сега нямам глас и зрението ми не е добро. Не чувам. Силата ми си отива. Аз обаче не съм бил по-развълнуван и по-благодарен през целия си живот.“



„Умът не може да бъде всичко, за което е създаден, без тялото да бъде такова, каквото би трябвало. Ала ние всещност пречим и на тялото,

и на ума да постигнат своето величие. Всички имаме способността да постигнем величие, свързано с това кои или какви сме. Възможно е да имаш страховитни отношения и да се радваш на финансово благополучие. Но не можеш да имаш и двете, ако нямаш вътрешно равновесие.

Съобразявай се с това. Банадно е, но си длъжен да уважаваш тялото си. И трябва да го правиш всеки ден и всяка седмица. Става дума за процес. Големият проблем на нашето общество — със сигурност на западното общество — е, че мнозина не правят физически упражнения. Деветдесет процента от хората не спортуват. Не ядат здравословна храна. И не правят нищо, за да го компенсират. Много е просто — прекратиш ли тази практика с малки стъпки, както бухалът излял слон, ще имаш най-богатия, удовлетворяващ, изгълнен със смисъл и удоволствие свободен живот, но първо трябва да постигнеш равновесие!“

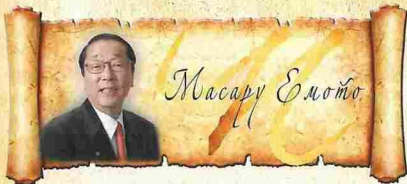


„Не мога да предскажа какво ще ти се случи лично на теб. Но знам, че стотици хора, ако не и хиляди, са стигнали до изцеление и излекуване чрез промяна на мислите за ставащото в тялото им.

В моята книга „Факторът привличане“ разказвам за жена, която имаше рак. Тя се вдъхнови от идеята да прости на всички и всичко в своя живот. И премина през този процес, работейки с наставник. После се върна в кабинета на лекаря. Отвориха я за операция и се оказа, че вече няма рак. Беше си отишъл! Чрез прощането на всички в живота ѝ, включително и на себе си, тя прео-



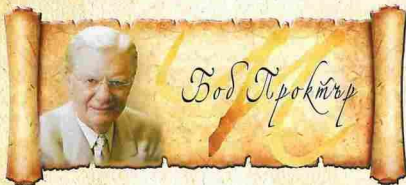
брази тялото си. Стигна до мястото на изцелението и на покой и в резултат на това бе излекувана.“



„Всичко се свежда до въпроса какво е вибрация или какво представляват водните кристали. Аз мисля, че кристалите са просто информация, а тя е вибрация. Моделът на вибрациите е отпечатан в кристалите и е оформен различно.

Защо имаме способността да възприемаме какво е красиво и какво – грозно? Защото Вселената ни е създала по такъв начин, че всички човешки същества споделят един и същ набор от стойности.

Всички ние сме вода!“

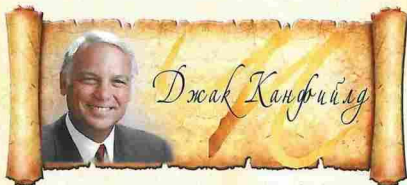


„Болестта не може да се задържи в здрава вибрация. Просто не може. Няма как обаче да се преобрази в здраве. Ала ти си в състояние да освободиш болестта и да възстановиш здравето си.

Твое то тяло се променя със скоростта на милиони клетки в секунда. Мисловните модели, които поддържаши в ума си, контролират степента на вибрациите на тялото. Мозъкът ти притежава електронна превключвателна станция. Там има всевъзможни данни за мислите, нагласите и здравето.

Ако страдаш от физическо заболяване, престани да говориш за него, престани да мислиш за него. Иди при изключително компетентен лекар и послушай съветите му. Той ще ти каже какво да правиш на физическо ниво. Но в същото време започни да визуализираш всяка молекула от своето съществуване в хармония със закона за вибрацията. Повтаряй твърдението: „Аз съм толкова щастлив и благодарен, че сега всяка молекула от моето съществуване вибрира в идеална хармония с Божествените закони. Моето тяло става по-здрав, по-силно и по-жизнено с всяка изминала минута.“

Повтаряй го като на мантра. Мантрата е контрол на вибрацията. Нагоди вибрацията си в хармония със законите на Вселената. Измисли твърдение с уважение към здравето и продължавай да го повтаряш отново и отново.“



„Ако се окаже, че седиш тук, четеш книгата и си болен, имаш хронично заболяване и си отпаднал, трябва да направиш няколко неща. Номер едно — налага се да поработиш върху своята нагласа. Необходимо е да повярваш,

че можеш да оздравееш, не бива да слушаш никого, който ти казва, че ще умреш, че си неизлечимо болен, или че агонията ти ще трае дълго. Известно е, че можем да се отървем от болест буквално за минути. Веднъж се бях простудил и един човек направи упражнения с мен. Носът ми спря да тече, треската премина и болките ми изчезнаха само за 5 минути!

Познаваме силата на ума. Знаем, че трябва да простиш и да се освободиш. Доста работа, свързана с рака, би била свършена, ако тушираш негодуванието си.

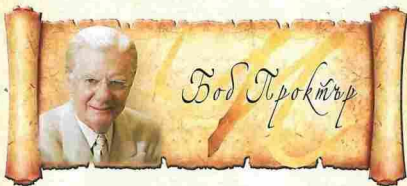
Важното е да си в единство с духа си. Постигаш го чрез медитация, като вършиш неща, които ти носят радост и те карат да се чувстваш жив. Може да е пеене, разходки сред природата, грижи за любимата котка. Когато преминеш в това състояние, излекуването настъпва по естествен начин.

Съществува вродена естествена изцелителна способност, която винаги работи, за да те лекува, ако си се отклонил от пътя. Под отклонение разбирам подчиняването на ума на твоето ego, твоите убеждения, страхове, съмнения и всичко от този род. Цялото негодувание, от което не си се освободил. Те ще те държат болен! Трябва да свършиш малко работа, за да постигнеш духовна хармония и да се освободиш от всичко отрицателно.“



„Аз мисля, че един от най-важните ключове е да осъзнаем, че почти всички ограничения, с които се сблъскваме в живота, са наложени от самите нас. Осъзнаването на тази истина би бил най-големият пробив.

Говоря за подготвяне на всички бягства в твоя живот, за измъкването от умствения затвор, за преодоляването на стените на самоналожените представи за невъзможното. Забележително е какво се случва, когато погледнеш това, което всъщност те е задържало назад. Много често, почти през цялото време, това си ти. Ти си бил! Силата е у самия теб.“



„Емоционалната болка е съвсем истинска. Тя е като печал, скръб. Но скръбта ни залива на вълни. Тя някак ни обзема изцяло, а после отшумява. Възможно е да си преживял травмиращо събитие, нещо като изнасилване или загуба на любим човек, да си задържан или някой да е нарушил личното ти пространство по един или друг начин. И това ти причинява дълбока емоционална болка.

Трябва да осъзнаем, че ние си я причиняваме. Ще кажеш: „Я, чакай! Аз не се измъчвам сам.“ Но ти го правиш чрез възпроизвеждането на ситуацията. Трябва да се откъснем от случката. Налага се да разберем, че това е съвсем реална част от живота, и да се опитаме да се дистанцираме от нея, да се справим по най-добрия възможен начин и след това да оставим всичко да отмине. Иначе ще я носим със себе си и ще продължаваме да я преживяваме отново и отново.“

Както казах по-рано в тази глава, умът е единственият най-добър инструмент, който имаме, за да постигнем по-добро здра-

ве и цялостно благополучие. Въпреки че физическото здраве е съществено, и психичното играе важна роля. Всичко това ни връща към представата за *Ehwa* и равновесието.

## Наблюдавай своето мислене

Избери спокойно време през деня, когато почувстваш, че имаш нужда от почивка. Отпусни се и наблюдавай своето мислене, без да се опитваш да го спреш, съдиш или променяш. Лесно е да се опише това упражнение, но е малко по-трудно да се изпълни. Звучи пасивно, но изисква сериозно внимание, каквото не сме свикнали да му обръщаме. Свикнали сме да се стремим към някакви действия.

При упражнението целта е действително да опознаеш и да разбереш себе си по-добре. Обръщай внимание къде те отвеждат мислите ти, как те карат да се чувстваш и какво могат да ти кажат за теб самия. Помни, че всичко, от което имаш нужда, *вече* е вътре в теб. Когато успокоиш себе си и своето его, което постоянно действа като критик, често научаваш ценни уроци.

Десет минути са достатъчни, за да усетиш ползата от упражнението.

## Разговор със себе си

Отдели момент, за да се вслушаш във вътрешния си глас. Как поговориш на себе си? Какво си казваш, когато си допуснал грешка или си направил нещо погрешно?

Казваш ли си „Аз съм глупак“?



Заявяваш ли си „Ти си глупак“?

Или си казваш „Това беше глупаво“?

Опитай всяко по ред. Какво въздействие имат те? Използваш ли един и същ тон на гласа за всяко от трите изречения или тонът на гласа ти се променя?

„Аз съм глупак“ обикновено се усеща по-непосредствено – твърдиш, че глупостта е част от теб.

„Ти си глупак“ те поставя на разстояние от самия теб, може би от глупавата част у теб.

„Това беше глупаво“ приписва качество на действието, а не на теб. То е най-точното от трите изречения и обикновено се усеща по-добре, от което и да е от другите две.

Помни закона за привличането – подобното привлича подобно. Затова, когато говорим отрицателно на себе си, привличаме още по-отрицателни неща. Защо съзнателно да внасяме допълнителен негативизъм в живота си? Вместо това се опитай да работиш с някой от другите закони на Вселената. Знай, че каквото повикало, такова се обадило със закона за вибрацията, издигни се макар и малко по емоционалния стълб към по-добро чувство чрез закона за противоположностите. Напомни си, че всичко се случва в идеалното за него време със закона за рода.

## Удоволствие сега, болка в бъдеще

Всеки ден вземаме решения, като преценяваме настоящото си удовлетворение и бъдещите последствия. Ако те



съвпадат, толкова по-добре, но не е ли така, може да отсрочим удоволствието.

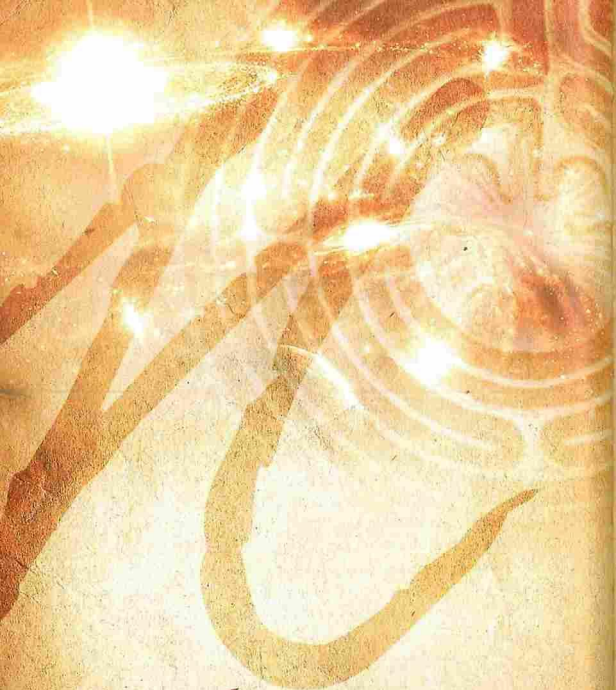
Решението колко да ядем е идеален пример за удоволствие сега и болка в бъдеще. Хората, които редовно преяждат, остават в настоящия момент и се наслаждават на храната. Не се виждат в бъдещето и не разсъждават какво ще почувстват, когато се наядат. По-късно е възможно да изпитат известно неудобство, но тогава ще е прекалено късно.

Предлагам ви бързо упражнение, за да избегнете задържането на центровете на преяждането в настоящия момент и за ориентиране в обкръжението. Първо, никога не яж като фон на нещо (т.е. не поглъщай пакет с бисквити, докато четеш книга или сърфираш в интернет). Когато ядеш, отдай на храната пълното си внимание. Помириши я, вкуси я истински и се наслади на всяка хапка. Ако просто забавиш темпото, твоят организъм има време да регистрира усещането на задоволство. Щом оцениш храната, необходимостта да погълнеш повече от нея обикновено намалява, защото актът на оценяване те засища.

Ако по някакви причини не можеш да следваш тези предложения или само те не са достатъчни, постарай се да останеш в настоящия момент достатъчно дълго, за да размислиш как ще те накара да се чувстваш второто парче шоколадова торта десет минути след като си го изял. После се опитай да постигнеш равновесие между начина, по който се чувстваш сега, и неудобството, което ще те споходи, когато се втурнеш по спиралата към захарна кома или се усетиш подут и преял. Някои хора издигат упражнението до следващото ниво и дори си представят утризенията, които ги очакват. Други, които активно се стараят да отслабнат, може да си обрисуват картината как стават все по-дебели и са все по-далеч от целта – специално облекло или размер на дрехи, към който се стремят. Така накрая оставят тортата в чинията!

## Твърдения за здраве (Повтаряй си ги всеки ден)

1. Подобрявам здравето и увеличавам жизнеността и енергията си всеки ден.
2. Моите положителни мисли оформят тялото, което желая.
3. Бързо и лесно си създавам добри здравни навици.
4. Ставам все по-привлекателен с всеки изминал ден.
5. Аз съм крехка, слаба, изгаряща мазнините и създаваща мускули машина.
6. През всяка клетка на моето тяло сега протича божествен живот, изцелявайки и изпълвайки ме с енергия.
7. Приемам подходящи храни и напитки, за да алкализiram и изпълня с енергия моето тяло всеки ден.
8. Аз се лекувам и възстановявам пълния си потенциал всеки ден.
9. Моето тяло постоянно изгаря мазнини и създава огромно количество енергия, здраве и жизненост.
10. Колкото повече енергия изгарям, толкова повече енергия създавам.



*ЖИВА ЛЮБОВ*

## Глава 12

### Жива любов

Законът за рода, законът за вибрацията и законът за ритъма участват в човешките отношения. Любовта е динамична. Всяка връзка е динамична. Когато активно се свързваш и светът оживява и има забавление. Седиш ли само и анализираш връзката, тя става статична. Вече не живееш в момента, вместо това го разглеждаш като нещо, към което се приближаваш, за да го изследваш. Когато обаче се свързваш директно със своя партньор или съпруг, се случват изумителни неща. Нещата са динамични, движат се, живи са и точно такава би трябвало да бъде любовта.

През цялото време стават промени. Ние се променяме. Човешките същества се променят. Ти се променяш. Аз се променям. Да, всички ние се променяме, но ако успеем да го правим заедно и в една и съща посока, се случват чудеса. Думи, чувства, мисли, всичко е в синхрон! Изведнъж можеш да се заемеш с всеки проблем и това не е повод за разногласия. Такъв е смисълът на връзките. Такъв е смисълът на свързването с друг човек.

По-рано споменах, че трябва да се живее в момента. Като възрастни често забравяме това просто нещо. Гледаме на времето като на стока. Или мислим, че нямаме достатъчно („Не знам откъде ще намеря време, за да приготвя вечеря“), или имаме прекалено много („Чудя се какво да правя“). Но както и да го анализираш, когато връщаш назад години, месеци, седмици, дни и минути, нищо не ти остава освен настоящият момент.

Децата страхотно умеят да използват мига. Често са толкова погълнати от заниманието си, че времето сякаш спира. Значение има само, че в момента се бият с дракон или вървят по опънатото въже. Толкова са съсредоточени върху това, което правят, че то изглежда съвсем истинско. И не само изглежда истинско, те са забравили своето его и действат чрез истинската си същност, наслаждавайки се изцяло на момента.

Завладее ли ни моментът, нашите усещания се извисяват. Следващия път, когато посещаваш някакво ново място, ще го забележиш. Обръщаш по-голямо внимание на своето обкръжение – ти си повече в настоящия миг, защото се налага да бъдеш. Никога не си бил тук, затова твоите сетива минават на по-висока скорост и трябва да си по-съсредоточен, ако искаш да опознаеш новото място. Стремиш се да запомниш къде отиваш, за да не се загубиш на връщане. Обръщаш специално внимание на пейзажа и обкръжението, на миризмите във въздуха, на храната, която ядеш, и на хората, които срещаш. Чрез фокусирането на вниманието върху момента наистина започваш да усещаш живота. Връзката с всички и всичко постепенно се възстановява.

Едва когато се завръщаш към обичайната си среда, мозъкът ти превключва на автопилот и твоето его е свободно да вземе връх. Щом то надделява, неминуемо се оплиташ в цялата драма на живота. Действително ли има значение, че съседът ти се е отнесъл пренебрежително към теб в магазина за хранителни стоки? Може би просто не те е видял. Толкова ли е страшно, че съпругът ти е облякъл децата с дрехи, които не си подхождат? Нали няма да им стане нищо от модната несполука?

Когато изоставим мига и позволим на егото да вземе връх, пропускаме вълшебството на живота и връзките, които дейст-



вителино си струват. Ако беше останал в мига в магазина за хранителни стоки, сигурно щеше да се зарадваш, че съседът ти е излязъл от болницата. Вероятно щеше да направиш усилие, да се приближиш и да попиташ има ли нещо, с което би могъл да му помогнеш. В крайна сметка от дълго време сте съседи и ти наистина се радваш, че живееш врата до врата с такъв човек. И какво толкова, че съпругът ти е облякъл децата в недотам подобрани дрехи в деня за снимките? Поне те подкрепя и се е опитал да ти помогне. Освен това смисълът на училищните снимки е да уловят миг от времето, спомени, към които да се връщаш. Така преживяването е истинско и децата ще изглеждат по-естествени – нещата, каквито са, а не фантазия за това как би искала да запомниш живота. Не си ли доволна, че имаш съпруга си, докато толкова много от приятелките ти още се борят да си намерят подходящ партньор?

И в двата случая грешиш в тълкуването на събитието. Искал си другия човек да се държи по определен начин и когато не го е сторил, твоето его надделява и създава проблем. И той не е в това какво е направил другият човек, а как ти го виждаш. В неговите действия всичко е наред. Ти поставяш своето щастие в зависимост от чуждото поведение вместо да поемеш отговорността да промениш единствения фактор, който би могъл – себе си.

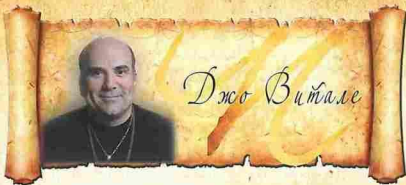
Често се случва при романтичните връзки. В началото сме в състояние на повишена бдителност. Тъй като всичко е ново, трябва да останем в мига и да узнаем миналото на своя партньор, мненията му, какво харесва и какво не харесва и т.н. Когато сме с партньора си, му даваме цялото си внимание. После, с течение на времето, създаваме връзка с него. Щом тя вече е налице, стават две неща.



Първо, започваме да се чувстваме така, като че ли този човек е продължение на самите нас и несъзнателно се опитваме да го контролираме. Понякога се шегуваме, че имаме „добре дресиран съпруг“, но в повечето случаи е форма на диктат. Неусетно поставяме своето щастие в зависимост от това дали другият човек прави каквото ние искаме.

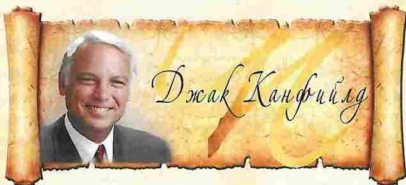
Второ, с течение на времето, вече не оставаме в мига с нашия партньор. Мислим си, че го познаваме много добре и не му посвещаваме пълното си внимание. Може да разговаряме с нашите забележителни близки, но същевременно се заемаме с още много задачи. Говорим по телефона, гледаме телевизия, четем вестник, работим на компютъра. Със сигурност има моменти, когато това е необходимо, но ако тази личност е твоят най-добър приятел и партньор, се налага да отделиш време и да се отнасяш към него със специално внимание.

Метатайната за всички връзки е, че ако сме склонни да живеем в сегашния миг, и двата проблема изчезват. Когато сме уверени в себе си и чувстваме здравата връзка с другия човек, ще изградим равностойни отношения, които дават възможност и на двете страни. Вместо да се опитваме да се контролираме взаимно, за да се почувстваме силни, и двете страни трябва да вливат енергия у другия чрез активното изживяване на момента. Ако посвещаваме на любимите си хора цялото си внимание, започват да се случват чудесни неща. Свързваме се с тях още по-здраво. Споделяме техните радости, научаваме нови неща за тях и напълно се сближаваме. По такъв начин, въпреки че светът постоянно се променя, ние можем да се променяме заедно.



„Връзките са част от даровете на Вселената за теб. Първата и най-важна връзка е тази със самия себе си. Когато обичаш себе си, се изцеляваш. Когато обичаш себе си, се превръщаш в магнит, около който хората искат да останат, и ти започваш да привличаш познанства и нови връзки.

Всичко има за основа любовта. И умението да не съдим другите. Основното е пълното приемане. Вселената има връзка с теб сега и иска да ти даде повече. Готов ли си да го приемеш?“



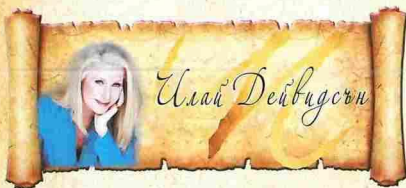
„Връзките са двупосочна улица. Става дума за вземане и даване, а не само за получаване.

Всеки човек трябва да поема 100 процента отговорност за качеството на връзката. Ако поемеш само 50 на 50, когато не потръгне, тогава ще си мислиш, че 50-те процента на другия не действат.

Ако поемаш 100 процента и действаш, сякаш ти създаваш всичко във връзката, когато не върви точно както би искал, запитай се: „Хъм, как се стигна дотук?“

Използвай любопитството си като средство. Когато получиш отговора, може би ще си кажеш: „О, аз не се прибирам вкъщи навреме“, „Аз не го слушам“, „Аз не го правя това и това“. И тогава имаш удобната възможност да се промениш и да правиш нещата така, че да изградиш връзката, която желаеш.

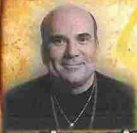
Мой приятел написа книгата „Да накараме връзките да действат“. Идеята в нея е да се работи постоянно, за да накараш връзката да действа. Затова бъди готов да свършиш работата. Давай поне толкова, колкото получаваши. Колкото повече даваши, толкова повече ще се върне при теб.“



„За да имаш по-добра връзка с някой в своя живот, започвай от изграждането на връзката със себе си. Отнасяй се към себе си така, както би се отнасял към най-скъпия си приятел. Обичай себе си независимо от всички шуротии, които вършиш. Повярвай ми, аз го правя всеки ден! Ако искаш по-добра връзка с някой, обичай себе си!“

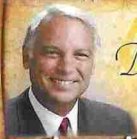


„Представата „Аз не мога да живея без теб“ според мен е трагично твърдение. Мисълта, че имам нужда от някой друг, за да направя живота си завършен, че ми е нужен някой друг или че животът ми не си струва, е много тъжен факт и аз смятам, че човек би трябвало добре да се вгледа в себе си, когато го казва. Щом започнеш да си го мислиш, спри за секунда. И осъзнай, че животът е пълен с всевъзможни неща, веднъж има дупки по пътя, друг път мостовете са далече. Случва се да се направи обиколка. Чуж някой да казва, че понякога най-хубавите картини в живота са тези, които наблюдаваме при заобикалянето. Налагало ли ти се е да заобиколиш и да осъзнаеш, че твоят живот не би бил същият, ако не е трябвало да направиш този завои или поврат? Следващия път, когато нещо се случи, се огледай — може би доброто е точно зад ъгъла!“



Джо Витале

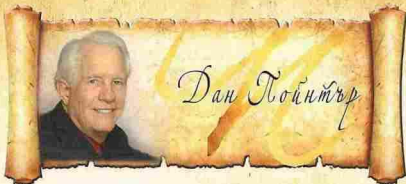
*„Метатайната за връзките е да даваш любовта, която би искал да получиш. Метатайната за връзките е да знаеш, че Вселената ти дава любовта си сега. Когато даваш любов на Вселената, когато даваш любов на друг човек, на свой ред ще получиш любов. Любовта е същността и природата на връзката.“*



Джек Канфийлд

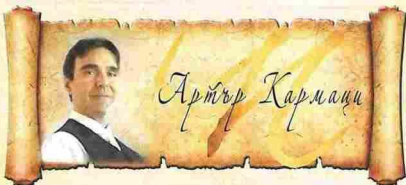
*„Когато се ядосаш, се огледай. Нормално е да се ядосваш, това е дар. Това е начинът на тялото ти да заяви: „Тук се налага да се освободя от нещо.“ И в този процес твоята връзка става училище за израстване, вместо опит да накараш някой друг да ти носи радост.*

*Погледни как ти би могъл да му служиш, как би могъл да се учиш от него, а не как да го манипулираш, за да ти дава всичко, от което се нуждаеш. Ако го направиш, ще имаш много по-добра връзка.“*



Дан Пойнтър

„Една от Метатайните на връзките е даването. Вземи автор и читател за пример. Авторът дава всичко, което има, и читателят се възползва от информацията, от проникновението, когато му е удобно. Не е необходимо да бъде на определено място или да се настрои за определено време. Той може да вземе книгата, да я включи в програмата си и да я чете за свое удовлетворение, наслада и, разбира се, за да увеличи знанията си.“



Артур Кармази

„Метатайната на връзките е да изградиш самоличност, която изважда най-доброто от твоя партньор наяве, и да му помогнеш да бъде възможно най-добрият, за да извади най-доброто и от теб.“





Чарли Джоунс  
Страхотния

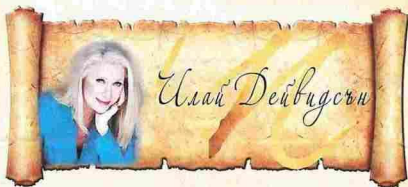
„Ти никога не намираш връзка. Ти я отглеждаш. Тя започва с теб.“



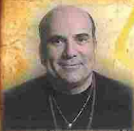
Джей Ейбрахам

„Всички ме питат: „Джей, как за бога мога да имам по-добра, по-щастлива, по-богата и по-радостна връзка?“ Много е просто. Най-напред трябва да забавиш темпото достатъчно и да се съсредоточиш върху външния свят. Преподаваме го в бизнеса и то е приложимо за човешката природа, защото разбирането ѝ е в основата му. Всичко е свързано с партньорите. Колкото повече се интересуваш и се фокусираш върху другата личност, толкова по-изключително ще бъде нейното преживяване и по-естествено тя ще откликне и ще ти отвърне със същите чувства! Това е първото нещо. Второто е — наблюдавай ме, аз съм сериозен и ти го знаеш, но трябва да възстановиш своето детско усещане за любопитство и невинност. Третото е, че се налага да бъдеш тук и сега, което е толкова

банално и често повтаряно, но то означава да се свържеш по-дълбоко и да осъзнаваш какво казват хората, да ги гледаш и да реагираш на тяхната обратна връзка и поведение. И последното нещо, което е отново лесно, е да се радваш на процеса, както казах в началото. Ние сме толкова заети, толкова стресирани в живота си, опитваме се да се прехвърлим от едно нещо на друго или да се занимаваме едновременно с много задачи. Най-страхотният начин да имаш чудесна връзка е да се посветиш, не само да отделиш време, а да се обвържеш със своята същност и да бъдеш там – да се посветиш изцяло на връзката.“



„Връзките са общуване, единение, иска се да вземеш своя живот и да го направиш священ чрез връзката с друго човешко същество. Смислът на връзката е в единението и превръщането му в нещо свято.“



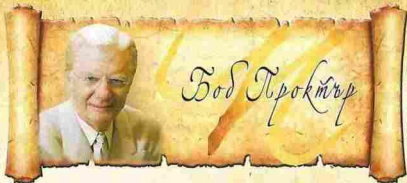
Джо Витале

„Ключът за привличането на добра връзка е най-напред да обичаш себе си. Смисълът на връзките е любовта. Ако обичаш себе си, започвай да привличаш връзки, преизпълнени с любов.“



Чарли Джоунс  
Страхотния

„Животът е страхотен!  
Любовта е страхотна!  
Хората са страхотни!  
Връзките са страхотни!“



Боб Проктор

„Знаеш ли, че наоколо има много самотни хора? И ако ти си самотен, ще те посветя в една тайна. Винаги ще бъдеш самотен, докато не се сприятелиши със себе си. Ако търсиш компания извън себе си, търсиш на погрешното място. Би трябвало да навлезеш навътре и когато истински се вгледаш в същността си, ще изпиташ добро чувство към себе си. Ще заобичаш себе си.

Като малко дете вероятно са те учили: „Не обичай себе си, това е егоистично.“ Знам, че е така, мен ме учеха така, а и повечето хора, които познавам. Да обичаш себе си, не е егоистично. То е здравословно, осъзнато знание кои всъщност сме ние. Не говоря за преоткриване на егото, а да опознаеш себе си. Ще трябва да изградиш добра връзка със себе си или иначе винаги ще си останеш самотен!“



Чарли Джоунс  
Страхотния

„Когато говорим за любов, ние изричаме най-великата дума на света. Водачеството също е велика дума, но не е сравнима с любовта, защото

без нея ти си мъртъв. Има живот в любовта, има прошка в любовта. Има и благодарност. Наистина в нея има всичко.

Проблемът е да научим откъде да започнем. Понякога в семействата няма любов и съпрузите са забравили как да я показват. Но когато престанем да се оглеждаме наоколо, постепенно осъзнаваме, че тя започва с нас. И стигаме до разбирането, че не изучаваме себе си, а всъщност изучаваме процеса на любовта.

Може да си мислиш, че обичаш, но за нещастие повечето хора обичат само онези, които харесват. Любовта трябва да бъде безусловна – сиреч, да обичаш и тези, които не харесваш.

В моя случай, когато жена ми се омъжи за мен, заяви, че ме обича. И аз ѝ казах, че я обичам. Но щом се оженихме и аз повторих: „Обичам те“, тя рече: „Ами тогава защо не постъпваш като любящ човек?“ Аз отговорих: „Правя го!“, а тя добави: „Показваш го по странен начин.“ Последваха моите думи: „Обичам те достатъчно, че да умра за теб.“ Тя се усмихна: „Опитай се да поживееш малко.“

Открих, че макар да бях любящ, не съответствах на нейното определение. И затова в моя случай, не в твоя или в случая на някой друг, аз трябваше да открия любовта на Бог, защото Бог ме обича такъв, какъвто съм. Той ме е създал точно такъв, какъвто наистина съм. Той ме познава и ме разбира точно такъв. И аз казах: „Господи, прости ми, аз не изповядвам религията, но искам да дойдеш в живота ми и да ми помогнеш.“ Помолих Бог за помощ при неговите условия. И вече 58 години се уча да бъда обичан, обичат ме и аз обичам!

Не казвам на никого как да го направи, защото всички си имат мнение. Но аз знам от собствен опит, че любовта е истинска. Стъпка по стъпка трябва да се учиш – никой няма да те обича по начина, по който искаш да бъдеш обичан, а и ти не обичаш никого така, както той би искал. Но Бог обича всички така, както имаме нужда да бъдем обичани. И когато опознаем Неговата любов – истинската любов, започваме да обичаме другите.

*Да се научим да обичаме, е процес. Ние израстваме с това, както порастват малките бебета. Трябва да се научим да бъдем любящи и да даваме!*“

## Отдалечаването от себе си

Тъй като Вселената е ум, всичко, от което имаме нужда, е в самите нас. Понякога обаче най-добрият начин да видим какво ни е необходимо и да продължим напред е отвън. Въпреки че е парадокс, предлагам упражнение, което ще направи разбирането на твърдението ми много по-лесно.

В момента на дадено събитие е трудно да се поучим от него в реално време, защото сме толкова погълнати от мига, емоциите и може би от съвсем реална физическа опасност. Затова вниманието ни трябва да се насочи към основните нужди на момента. По-късно обаче можем да разгледаме станалото и да поразмишляваме, за да се поучим от него.

Наричам процеса отдалечаване от себе си. Това изисква да разгледаме събитието отстрани и да се поучим от него – промяна на вътрешния филм. Грешката е точно в това, че си приел положението погрешно за нещо друго. В истински холивудски стил да разгледаме ситуацията отначало и да направим по-добър филм.

- Започни с лягане по гръб и отпускане. Предстои ти частна проекция на интересен филм, който същевременно ще те обрзова.
- Замисли се за положението, от което искаш да се поучиш. Убеди се, че си извън него. С други думи, погледни на себе си в това положение, без да попадаш в него отново, стани част от публиката – просто наблюдател.



- Наблюдавай себе си в споменатото положение. Гледай целия филм във въображението си. С чувствата ти всичко ще бъде наред, защото сега си отвън и се вглеждаш навътре. Ако в някакъв момент започнеш да изпитваш старите чувства, просто си представи как излизаш извън положението и си само наблюдател. То е нещо, което просто гледаш, а не участваш в него.
- Щом изгледаш целия филм, спри и си задай въпроса: „Какво се опитвах да постигна?“

## Съществуват няколко възможности:

1. Може би не си много сигурен какво си искал тогава и в такъв случай не е чудно, че си попаднал в тази ситуация.
2. Възможно е да знаеш какво си се опитал да постигнеш, но не си го направил добре.
3. Вероятно това, което си искал тогава, не е било подходящо за такъв сценарий. Сега би могъл да промениш нещата и да го правиш постоянно.

## Задай си следните въпроси:

- Какъв съвет би дал на себе си при това положение, имайки предвид закъснялата преценка?
- Какво би могъл да научиш от инцидента, така че да не ти се случи отново по същия начин?

- Какво би искал да се беше случило вместо това?
- Онова, което си сторил тогава, не подейства. Ако е действало при други положения, каква е разликата, която му попречи да подейства този път? Какъв важен фактор липсваше?
- Сега е време да редактираш своя мислен филм. Представи си, че изживяваш случилото се отново, но сега постъпваш съвсем различно. Ще видиш, че като го направиш, изходът от положението е друг и той е по-добър за всички.
- После изгаси умствения си екран.
- Продължавай да експериментираш с различни сценарии, докато попаднеш на този, който ти изглежда най-подходящ за теб.
- Пусни своя филм поне три пъти и гаси екрана на въображението си след всяко повторение на действието. Четвъртия път, когато го пуснеш, влез в картината. Представи си, че отново си в описаното положение. Премини пак през него по начина, който току-що си изпробвал. Приеми собствения си съвет и действай различно в ситуацията. Наред ли са нещата? Ако не са, върни се към гледането на оригиналния филм и виж какво друго би могъл да научиш и какъв друг съвет би могъл да си дадеш. Когато ти хрумнат още идеи, влез в положението отново и действай съгласно новия си съвет. В крайна сметка, ти си холивудски режисьор, монтираш отново снимките!
- Прави го, докато положението се преобрази по начина, по който искаш.

Когато си служиш с този приём, ще се зародят нови мисли и стратегии как да избягваш бъдещи грешки. Разбира се, невъзможно е да промениш поведението на други хора в своя въображаем филм, но за тях ще бъде много трудно да реагират по същия начин, когато ти се промениш. Всичко друго не е подействало, така че почти всяка промяна би била подобрение!

Аз използвах този процес, за да анализирам кавгите, до които стигаме с моя син. Една от най-лошите иронии в живота е да откриеш, че постъпваш по отношение на децата си по начин, който си мразил у родителите си! Моите родители имаха навика да ми натякват за чистенето на стаята ми и аз установих, че правя точно същото със сина ми.

Той настояваше, че това е неговото пространство и му харесва как изглежда. (Спомням си, че прибегвах до същия аргумент, съвсем напразно пред моите родители.) Една от изненадите на родителството е, че откриваш как защитаваш гледна точка, на която силно си се противопоставял, когато си бил дете.

После, един ден, осъзнах две неща. Първо, по един мъгляв начин се стремях към справедливост. Защо моите деца да се радват на лукса да не подреждат стаята си, когато аз не съм го имал? Второ, всъщност аз исках да се чувствам по-добре от вида на стаята. Моята цел за него бе да бъде организиран. Но бях обърнал „организиран“ със „спретнат“. Повтарях филмите с нашите спорове и открих, че има много начини, по които бих могъл да получа каквото искам, без да предизвиквам спречкване. Чрез промяна на въображаемите филми аз се „подготвих“ за възможни по-добри реакции в един бъдещ сценарий.

Използвал съм умствения процес на репетиции, за да се поуча от злополуката при изкачването, при финансови проблеми и при романтични връзки.

# Избягването на недоразумения

Когато мислиш, че са те разбрали погрешно, не приемай, че има правилен и грешен начин. Съществуват две гледни точки. Разликата е в различните допускания и тълкувания на станалото.

Има две важни умения, които помагат за избягването на недоразумения.

Първо, трябва да направиш своето мислене по-разбираемо за останалите. Винаги тръгвай от своя личен опит. Кажи нещо от рода на: „Ето какво съм виждал, чул и почувствал...“ Бъди кратък. Не се налагат извинения и обвинения, просто направи смислено изявление за своя опит. После продължи: „Затова мисля..., че...“

Това прави мисълта ти прозрачна за други хора, което им помага да разберат как си стигнал до своето заключение.

Второ, необходимо е да си изясниш предположенията на другия човек. Подходящи са въпроси от рода на: „Какво те кара да кажеш или да направиш това и това?“

„Какво се случи, че те накара да стигнеш до този извод?“

Все така може да не си съгласен с другия човек, но ще разбереш проблема, своето мислене и това на другите много по-добре.

## Упражнение за оценяване

Толкова сме обсебени от драмата на живота, че често забравяме да забелязваме хубавите неща около нас. Прекалено сме заети, опитвайки се да придружим децата на тренировката по футбол, да си уредим вечерна среща или да заведем кучето на ветеринар, че сме разочаровани, когато нещата не вървят, както сме ги планирали. Лесно е да се развикаме на онзи тип, който ни засича по

време на движение, да мърморим в магазина за хранителни стоки, когато ни се струва, че не са толкова пресни, колкото би трябвало да бъдат, или да се оплакваме от времето. Както вече знаем, когато позволим малките драми да ни завладеят, губим възшебството и чудото на мига и красотата на нашите най-скъпи връзки.

Избери време веднъж на ден да направиш списък на десет неща, които цениш у своя съпруг, партньор, най-добър приятел, дете или друг важен за теб човек. Може да бъдат физически или емоционални качества, но по-същественото е да се съсредоточиш върху възможностите за взаимодействие. „Аз съм толкова благодарна, че моят съпруг направи вечерята тази вечер.“ „Аз наистина оценявам, че моята приятелка винаги отделя време да изслушва проблемите ми. Независимо какво върши или колко е уморена, тя винаги е тук с мен.“ „Почивният ми ден започна наистина страхотно, когато дъщеря ми стана сама, без да ѝ се напомня.“ „Моят най-добър приятел винаги ме кара да се смея.“

Съсредоточи се върху един човек на седмица. В продължение на седем дни се фокусирай върху това, което оценяваш у него. Всичко е наред, ако някои от качества си остават същите, но виж колко много нови високо оценявани неща откриваш всеки път, когато правиш списъка. Упражнението би трябвало да отнема десет минути или по-малко. Целта е да концентрираш вниманието си върху доброто в твоите връзки. Към края на седмицата връзката ти с този човек ще бъде по-силна. Може дори да споделиш някои от своите списъци с него.

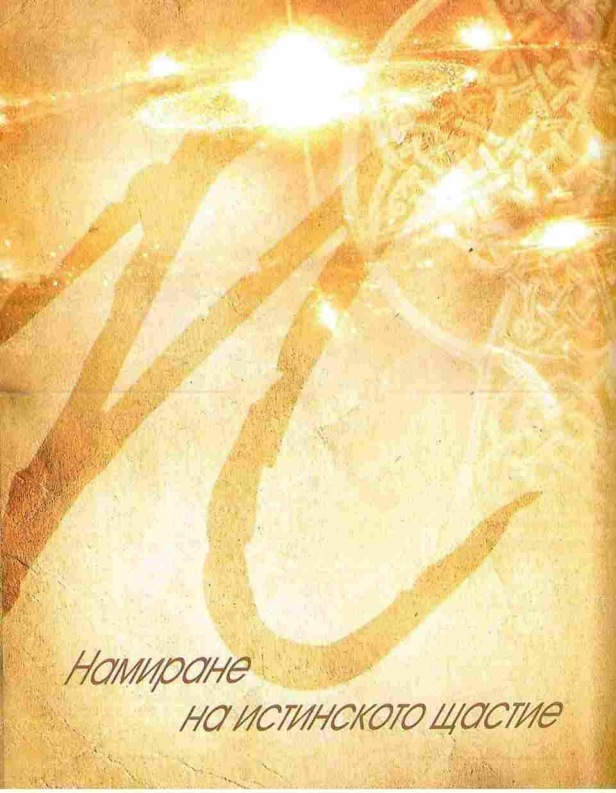
Запази списъците, за да ги поглеждаш след време и да ти припомнят какво цениш у другия. След първоначалния списък на оценяването, особено в случай на забележителни личности около теб, може да пожелаеш да превърнеш упражнението в седмичен или двумесечен ритуал.



## Твърдения за връзка (Повтаряй си ги всеки ден)

1. Аз забелязвам доброто навсякъде около мен.
2. Аз насърчавам другите да ми помагат, защото и аз съм склонен да им помагам.
3. Аз активно слушам това, което ми казват другите, без да ги прекъсвам.
4. Аз създавам положителни връзки, които са почитени, честни и здрави.
5. Всички мои изражения на лицето са приятни и правят добро впечатление на мен и на други хора.
6. Когато говоря с другите, аз гледам на нещата от тяхната гледна точка, както и от моята собствена.
7. Аз истински ценя своя специален човек и правя усилие да му го кажа.
8. Когато моят забележителен човек говори, му посвещавам цялото си внимание и се концентрирам върху неговите интереси, а не върху моите.
9. Отнасям се към любимия си човек така, както бих искал да се отнасят към мен.
10. Аз съм настроен да виждам доброто у тези, които обичам, и да оценявам положителните им действия.





*Намиране*

*на истинското щастие*

## Глава 13

### Намиране на истинското щастие

Законите за съответствието, за вибрацията, за противоположностите и за ритъма влизат в действие, когато говорим за смисъла на живота и щастieto. Доста често поставяме щастieto си в зависимост от онова, което други хора могат да направят за нас, вместо от това, което сами сме в състояние да сторим за себе си.

Съществува понятие, на което не ни учат в училище. Нарича се „достатъчност“. Понякога това, което е достатъчно за един човек, може да не е за друго и ние да искаме повече. Когато искаме повече, се настройваме за разочарование, защото невинаги получаваме желаното.

Веднъж нещата вървят в наша полза, друг път – не. Трябва да се научим да го приемаме. Такъв е ритъмът и течението на живота. Цялото ни съществуване е изпълнено с възможности и когато ги видим, ще съумеем да забележим, че провалите не са окончателни. Те са уроци, които ни помагат да израснем.

Като правим грешки, всъщност научаваме повече. Неуспехите са начин да добавим нещо към чудесния извор на мъдрост, който наричаме „себе си“. Ако не сме грешали, не сме научили нищо.

Имам приятелка, която работеше като TV репортер. Един ден снимала репортаж за клас от начално училище за вечерните новини. Децата много се вълнували, затова били изклю-

чително шумни и затруднявали приятелката ми да запише материала. Кадър след кадър нещата продължавали да вървят зле, тя бъркала репликите си, децата викали, част от проекта, върху който работели, дори паднала по време на един от дублите. Разгневена и малко объркана, че нещо, което обикновено правела от първи опит, продължава толкова дълго, моята приятелка поискала почивка и започнала да се извинява на учителката. А тя просто се засмяла и поклатила глава: „Не е нужно да се извинявате. Това е важен урок за моя клас. Те трябва да разберат, че всичко, което виждат във филмите и по телевизията, всъщност не се получава от раз. Важно е да осъзнаят, че и възрастните правят грешки. Ние често толкова се безпокоим за доброто впечатление, което искаме да направим, че рядко спираме да им преподадем наистина важните уроци!“

Щастието не е в това винаги да си прав. То идва, когато разбереш как да направиш нещата по-добре, как да зарадваш другите, как да се зарадваш самият ти, как да останеш верен на себе си, както и чрез безброй други уроци.

Тъй като първият закон на Вселената ни учи, че единственото постоянно нещо в нея е самата промяна, откриването на нещата, които ни правят щастливи, е процес, а и те често се менят с времето.

И така, колко пъти не си успявал? Аз знам, че не съм успявал много пъти. Но с течение на годините научих, че съм отговорен за собственото си щастие. Научих, че навсякъде има смях, и че ако искам да участвам в радостта около мен, смехът трябва да извира отвътре, а не да идва отвън. Такава е природата на духа, такава е нашата същност и това е Метатайната да направим всичко възможно.

Урокът е прост и все пак за мнозина е трудно да го възприе-

мат и асимилират. През миналата година американците са похарчили над 10 милиарда долара за книги за самопомощ в опит да станат по-добри и да намерят щастието. „Хей Хаус“, един от най-големите издатели на книги за самопомощ, се опитва да помогне на хората да възприемат представата за щастието по следния начин: „Щастието е да избираш мисли, които те карат да се чувстваш добре.“

Вече разгледахме схващането за удоволствието сега – болка в бъдеще. То играе голяма роля в нашето щастие. Много често, когато мислим за бъдещето, си представяме бъдещите си чувства въз основа на изпитването в момента. Много ни е трудно да отделим сегашния от някакъв бъдещ момент след време. И за нас става почти невъзможно да повярваме, че чувствата ни може да не са същите. Затова често купуваме или правим неща, ръководейки се от мига, вместо да се вгледаме в дългосрочната картина. Точно по тази причина ни съветват да не отиваме в магазина за хранителни стоки, когато сме гладни. Изследванията показват, че гладните хора купуват два пъти повече от ситите!

Тук урокът е, че това, което може да ни направи щастливи в момента, няма непременно да ни опастливява цял живот. Добре е да се отдадеш на мига веднъж и за известно време, но не разчитай на каквото и да е да бъде вечно и да изчерпва всичко. Вместо това приеми виждането за щастие гъвкаво. Знай, че постигането му е постоянно еволюиращ процес, бъди готов да се приспособяваш.

Според скорошни изследвания, попадайки в обстоятелства, които не могат да се променят, когато например даден човек загуби крайник или някой умре – събития, при които знаем без сянка на съмнение, че няма връщане назад, ние се научаваме да живеем

с тях – и продължаваме, за да открием нови пътища към щастието с тези познания. Ако вярваме, че промяната е възможна или че нещата могат да се оправят, сме склонни да се фокусираме върху тях и често сме разочаровани и неудовлетворени в борбата да си възвърнем „щастието“, което смятаме, че сме имали някога.

Едно от най-силните качества, които повечето щастливи хора притежават, е издръжливостта. Издръжливите хора често придобиват своята сила чрез добре формирани религиозни или духовни вярвания, оптимистична нагласа или силни положителни модели за подражание. Те разбират, че дори най-лошите ситуации са удобен случай да се учат, което, ако се погледне в положителна светлина, не е изключено да доведе до щастие в бъдеще.

Най-щастливите хора са склонни да се освободят от своя гняв и да простят. Прощката не е чисто алтруистично упражнение и не бива да означава, че ти непременно си сгрешил. Единствено-то правило за нея е, че правиш искрен опит и тя идва от сърцето.

Прощката ни помага да сме по-малко привързани към отрицателна гледна точка, която би могла да ни отведе по-нататък към застой или да парализира действията ни. За кратко гневът ни подтиква към действия, но ако се придържаме към него, просто това ще привлече още отрицателни последици. Ние никога няма да сме в състояние да контролираме изцяло света около нас, но законите на Вселената ни учат, че сме способни да контролираме своята реакция на всичко. Като го правим, си връщаме ролята на творци на действителността и Вселената, в която искаме да живеем, и предприемаме положителни стъпки към сътворяването на собственото си щастие.

Важно е да се изясни погрешното убеждение какво е и какво не е щастие. Да си щастлив или по-точно да си в мир със света около теб, не е като емоционалната висота, която приписваме



на щастието. Не е въпрос да се смееш непрекъснато, постоянно да си на седмото небе или винаги да имаш точно каквото искаш и когато го поискаш. Когато става дума за законите за съответствието и противоположностите, това означава, че Вселената действа в равновесие.

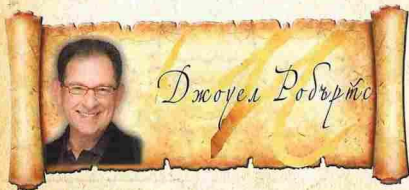
Затова откриването на истинския покой и щастието повече се доближава до поддържането на състояние, при което се оценяват собственото място в живота и светът около нас. Това е чувството на единение и способността да съзреш красотата във всеки и във всичко. Това е умението да погледнеш света и момента и да си кажеш: „Всичко е наред.“

Само да можехме да обземем мига и да осъзнаем: „Аз съм добре нахранен. Не ми е твърде горещо или прекалено студено. Не съм сънлив, нито нервен. Не чувствам болка. (Дори да си неизлечимо болен, в този миг все още си тук и си жив.) Не ми крещят и не ме бият.“ Сега, докато четеш книгата, ти си добре. До голяма степен животът е поредица от мигове, в които „си добре“. Раздразнението ни се предизвиква от начина, по който гледаме на нашето минало или бъдеще. Когато смесим това с възприятията на нашето его, започваме да чувстваме безпокойство и сме нещастни.

Важно е да се разбере, че всеки притежава собствена вътрешна нагласа за щастие. Някои хора естествено са по-отзивчиви и повече обичат забавленията от други. Щастието като богатството е субективна величина. Добрата новина е, че независимо дали си радостен и общителен и разпръскваш слънчево настроение където и да отидеш, или си по-затворен и деликатно добавяш по късче щастие тук и там, няма значение колко лоши стават нещата, с течение на времето ние се връщаме към заложеното у нас ниво на щастие.



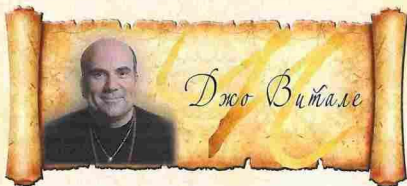
Метатайната за щастието е, че няма тайна. Просто е избор, който правим. Затова най-доброто, което можеш да сториш за себе си, е да откриеш какво те прави най-щастлив. Напиши си списък с такива неща и се научи да внасяш по повече от тях в живота си. Както най-скъпите ми приятели са на път да обяснят по своя уникален начин, щастието е точно такова, каквото си го направиш.



*„Ето го парадоксът да бъдеш човек. Истинското щастие е достъпно само за момент. Ако размишляваш за миналото или си обсебен от мисълта за бъдещето, дори да се стремиш към нещо, което би могло да бъде великолепно след време, удовлетворението не е същото и не е толкова истинско като от изживяването на сегашния момент. И все пак ние, хората, сякаш постоянно сме в някакво друго място. Това е един вид определение на човешките затруднения в конкретното състояние. Ние непрестанно мислим за миналото, за бъдещето, нещо наядсно, нещо наляво, нещо друго. Смятам, че парадоксът на щастието се състои в това да имаш мечти и стремежи, но все пак да си хвърлил котва, да имаш корени и да си щастлив там, където си. Невинаги е лесно да се направи, но аз продължавам да се опитвам.“*

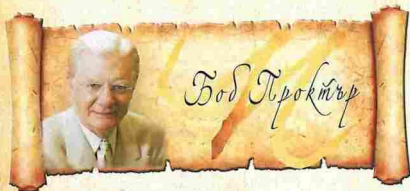


„Щастието е въпрос на гледна точка. Щастлив ли съм? Да, мисля, че съм. Ау! Не е ли изумително! Мисля си за хората, които казват, че са отегчени. И се питам как някой може да бъде отегчен. Понякога ми се ще да намеря време да се отегча. Как някой може винаги да бъде тъжен? Разбира се, ние сме тъжни, когато загубим някого, когото сме обичали. Или когато проектът, върху който работим, от дълго време не върви. Временната тъга е човешко състояние. Как би могъл да си щастлив? Сигурно като се занимаваш с неща, които те правят щастлив.“



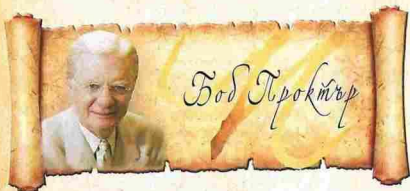
„Щастието е това, което искаш, и можеш да го имаш веднага! Защо не се чувстваш щастлив? Защо някои не се чувстват щастливи? Защото психологически използват щастието като средство за мотивация. Мислят си, че ако са нещастни, ядосани, отчаяни, разочаровани и изпитват

някакво чувство, което не е щастие, то ще ги прищипори напред. Ще ги накара да предприемат действия. И понякога подобно чувство действително ги раздвижва. Но сега щастие то е достъпно за теб веднага и знаеш какъв е твоят избор. Можеш по-ясно да видиш какви трябва да бъдат решенията ти и какво да предприемеш след това.“



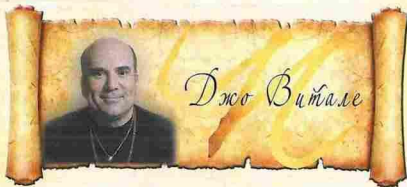
„Знаеш ли, хората често идват и ме питат: „Отчаян съм, какво да направя?“ И аз им отговарям: „Надделей го!“ Ако си отчаян, умът ти е фокусиран върху миналото. Съществува метаидея, която ще ти помогне да вземеш връх над всеки отчаян порив на сърцето си. Съсредоточи се веднага! Отчаян си заради нещо, което не си искал, но се е случило. Или заради нещо, което той е казал, тя е казала, или те са извършили. Забрави го! То е в миналото! И престани да се тревожиш за бъдещето! Ако само помислиш за електрическите импулси в своя мозък, направо ще се шашнеш. Ще бъдеш толкова смаян от себе си. Имаш ли някаква представа за броя електрически заряди, които трябва да прелетят през тялото ти за простото написване на името ти? Твоят мозък е електронна превключвателна станция и ти можеш да активираш мозъчните си клетки. Мозъкът не е просто мозък – той е част от теб. Можеш да активираш мозъчните клетки и да настроиш всяка вибрация, която искаш. Ако тя е отрицателна, ще бъдеш нещастен. Положителна ли е, ще си щастлив! Всяка мозъчна

някакво чувство, което не е щастие, то ще ги припори напред. Ще ги накара да предприемат действия. И понякога подобно чувство действително ги раздвижва. Но сега щастieto е достъпно за теб веднага и знаеш какъв е твоят избор. Можеш по-ясно да видиш какви трябва да бъдат решенията ти и какво да предприемеш след това.“



„Знаеш ли, хората често идват и ме питат: „Отчаян съм, какво да направя?“ И аз им отговарям: „Надделей го!“ Ако си отчаян, умът ти е фокусиран върху миналото. Съществува метаидея, която ще ти помогне да вземеш връх над всеки отчаян порив на сърцето си. Съсредоточи се веднага! Отчаян си заради нещо, което не си искал, но се е случило. Или заради нещо, което той е казал, тя е казала, или те са извършили. Забрави го! То е в миналото! И престани да се тревожиш за бъдещето! Ако само помислиш за електрическите импулси в своя мозък, направо ще се шашинеш. Ще бъдеш толкова смаян от себе си. Имаш ли някаква представа за броя електрически заряди, които трябва да прелетят през тялото ти за простото написване на името ти? Твоят мозък е електронна превключвателна станция и ти можеш да активираш мозъчните си клетки. Мозъкът не е просто мозък — той е част от теб. Можеш да активираш мозъчните клетки и да настроиш всяка вибрация, която искаш. Ако тя е отрицателна, ще бъдеш нещастен. Положителна ли е, ще си щастлив! Всяка мозъчна

клетка има положителен и отрицателен полюс. Всяко нещо, към което погледнеш, ще бъде запечатано в твоите мозъчни клетки. Ти ще гледаш положителната или отрицателната му страна. В коя част би искал да живееш? Аз избирам да гледам добрата страна на нещата. Постави себе си в добра вибрация. Твоята електрическа система, твоята централна нервна система е феноменална. Помисли за кръвта в своето тяло. Знаеш ли че тя тече през стотици километри от канали на всеки тридесет и три секунди, донася всички хранителни вещества и отнася отпадъците от една ускорена обмяна? Ако помислиш за това малко, може би нямаше да си отчаян. Просто ще подскочиш от изненада. В малкото си пръстче имаш повече мощ, отколкото ти е нужно, за да осветяваш дома си в продължение на година. На 450 грама от тялото ти се падат около 11 милиона киловатчаса потенциална енергия. Вероятно си казвал: „Аз нямам никаква енергия.“ Така е, защото си отчаян. Преодолей го! Съсредоточи се, и то веднага! Озари лицето си с усмивка!“

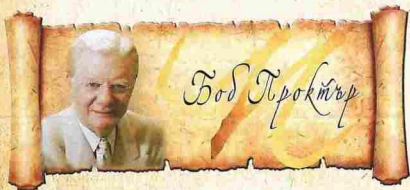


„Ако искаш да си щастлив, върни се в настоящия момент и прави това, което обичаш, и то точно сега.“



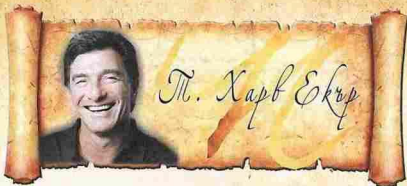


*„Живей, смей се и обичай. Блести като звезда, каквато си!“*

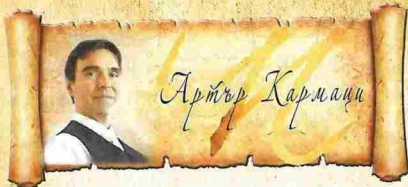


*„Чуваш хората да казват, че имат нужда от помощ, за да се справят с всичките си безпокойства, но всъщност им е необходима помощ, за да разберат кои са те. Безпокойството не значи нищо. То е следствие от невежеството, а разбирането е неговата полярна противоположност. Безпокойството и съмнението са много близки. Това е психично заболяване и причината за него е наистина невежеството!“*

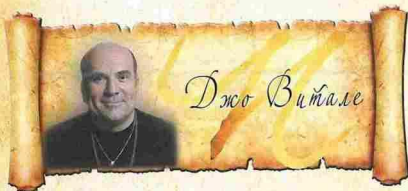




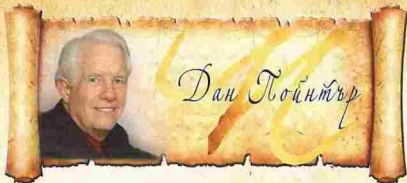
„Каквото и да се е случило в живота ти, каквото и да става, ако не е желаното от теб, винаги си припомняй, че всичко си има определена причина. И причината е налице, за да ти служи. Как би могъл да поправиш нещата? Как би могъл пак да погледнеш събитието по начин, който ти помага. И те подкрепя. Кое то отново те връща на пътя към успеха и положителното мислене. Негативизмът няма да ти помогне. Нито пък бездействието. Те могат само да те съкрушат. Време е да промениш нагласата си! Време е да се приспособиш, да погледнеш по новому, от нов ъгъл, да видиш положението в светлината на „това се случи, за да ти послужи“. Във Вселената няма случайности. Станало е по някаква причина. И тя е възникнала, за да сложи нещата в ред!“



„Метатайната за щастието е, че съществува съвършенство в несъвършенството. Когато приемаме нашата среда такава, каквато е, и хората около нас такива, каквито са, можем да почувстваме голямата разлика!“

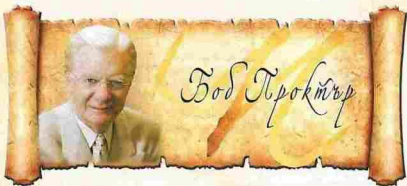


„Трябва да осъзнаеш, че силата в живота ти е в настоящия момент. Хората мислят за бъдещето и хвърлят силите си за него. Няма бъдеще. Когато настъпи, то се нарича настояще! Нарича се този момент! Хората мислят за миналото и хвърлят сили в миналото! Ала минало няма. То си е отишло! Когато мислиш за миналото, ти го правиш в сегашния миг. Само той съществува. И можеш да бъдеш щастлив в този миг. Щом за теб се грижат, всичко е добре!“



Дан Пойнтър

„Щастието! Какво те прави щастлив? Не всички са еднакви. За мен това са изследванията. Обичам изследователската работа, писането, лекциите и създаването на мултимедийни програми. И това ми позволява да правя и нещо друго, което обичам – да пътувам по света! Изминавам над 9000 километра всяка седмица! Бил съм в повече от 52 страни, качвам се на самолет на всеки 2 дни и половина, обиколил съм света над 16 пъти само за няколко години. И се наслаждавам на тази възможност! На срещите с нови хора, на срещите с нова публика, на това да помагам на хората. Какво ме прави щастлив ли? Ето, това ме прави щастлив!“



Боб Проктър

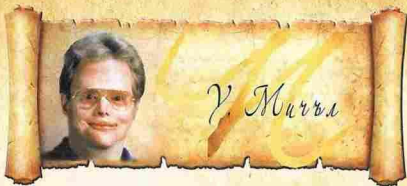
„Ние растем с представата, че богатите хора са нещастни. Познавам богати хора, които се смеят. Те са много щастливи. Разбира се,

познавам и такива, които са много състоятелни и същевременно са нещастни. Спомням как Бърл Найтингейл казваше навремето: „Тъй като няма никакво значение дали си богат или не, дали си щастлив или не, би могъл да си състоятелен и ако си нещастен, поне ще можеш да си такъв и да имаш удобствата.“

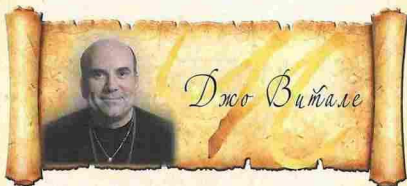
Ние трябва да разберем, че всичките пари на света са достъпни за нас. Но трябва да ги изкараме. Това обаче не означава, че е задължително да работим. Именно тук се намесва Метатайната. Случва се работата да е най-лошият начин за спечелването на пари. Би трябвало да работим за удовлетворение. Хората трябва да ходят на работа и да правят това, което обичат. Когато мислим за работа, всъщност говорим как прекарваме дните си! Вероятно работата се свързва с лоша енергия. Би трябвало да прекарваме дните си, като правим нещо, което истински обичаме.“



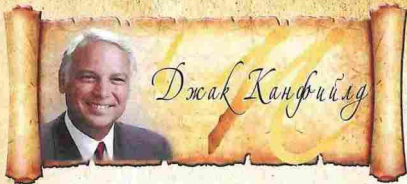
„Ключовият компонент за измъкването от депресията са човешките отношения. Иди и се свържи с друго човешко същество. Друго мощно средство е движението, а третото е смехът. Излез да се позабавляваш и ще видиш как духът ти се повдига.“



*„Метатайната на живота е да разбереш, че същността е пътуването.“*

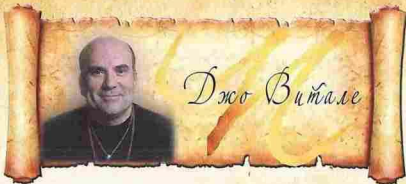


*„Когато изпитваш страх от провал, поглеждай живота си и се питаши: „Ако преследвам своята мечта, своята страст, своята любов и не се получи, дали все пак ще бъде добре? Ще мога ли още да обичам себе си? Ще продължи ли животът?“ Осъзнаеш ли, че отговорът е ДА, премахвай страха от провал. Щом премахнеш страха от провал, имаш енергия да вървиш напред и всъщност да постигнеш успех. А какво да кажем за страха от успеха? Когато преуспяваш, може да промениш света. Ако наистина искаш светът да бъде щастливо, преуспяващо място, дай своя принос чрез един щастлив и преуспяващ човек — чрез СЕБЕ СИ!“*

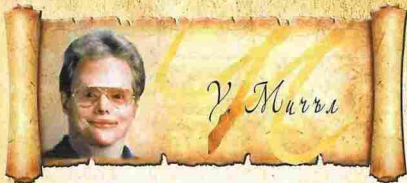


„Става ли дума за щастието, повечето от нас търсят някого там някъде да ни направи щастливи. Да се случи някакво събитие и тогава ще бъдем щастливи. Ако стигна до пенсионирането, ако имам кола, ако съпругата ми се държи мило с мен, ако синът ми си идва у дома навреме, тогава ще бъда щастлив. Истината е, че щастието е вътрешна работа! То е избор. Когато имам очаквания как някой друг би трябвало да постъпи, аз давам силата си на него! Това, което искам, е просто да се науча как да създавам радост и щастие вътре в мен. И ние можем да го правим по безброй начини. Като се занимаваме с нещата, които обичаме, като се фокусираме върху положителните си качества и предпочетем да се съсредоточим върху добрите качества на другите, вместо да ги съдим. Щом веднъж си дадем сметка, че щастието е вътрешна работа, ще бъдем толкова щастливи, колкото изберем да бъдем, а не колкото други хора ни направят. В действителност можем да преминем в състояние на постоянна радост и блаженство.“



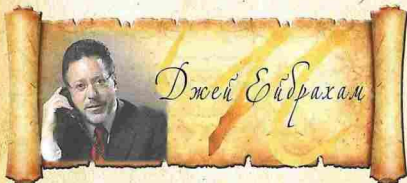


„Ти-имаш мисия, която да изпълниш. Трябва да откриеш смисъла на своя живот и да го споделиш с другите. Целият свят страда, бори се да оцелее, хората скърбят или се нараняват взаимно. Ние с теб можем да направим нещо различно. Започни веднага, като погледнеш живота си и без значение какво се случва точно сега, открий доброто в него, оптимистичното, и причините за развитие на всичко, което ще бъде. Открий хубавото и каквото и да става, го превърни в нещо положително, превърни го в нещо прекрасно, а после иди и го сподели със света. И ще бъдеш вдъхновение за другите. Хората следват модели на поведение и по такъв начин променят света. Ти ще бъдеш вдъхновението за успех! Ще бъдеш модел за промяна! Ще бъдеш личност, чийто живот е изпълнен със смисъл, който ще подариш на себе си и на другите. Всичко започва от теб!“



У. Мичъл

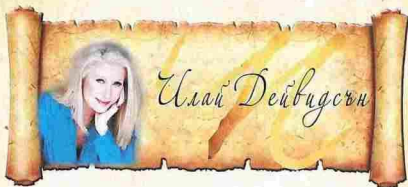
„Случват се разни неща. Животът си върви. Но накрая ти трябва да избираш!“



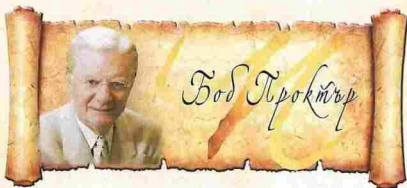
Джелей Ейбрахам

„Ти винаги си я имал. Имаш я и в този момент. И в бъдеще винаги ще владееш силата да постигаши, да осъществяваш, да получиш всичко, което поискаш — по отношение на финансовото богатство, благополучието, здравето, щастието, връзките. Това обаче никога няма да се случи, докато не си изясниш целите. Второто е да си наясно за действията и стъпките, които се налага да предприемеш. Трето, трябва да имаш план за замислените действия — стратегия, защото стъпките са само тактика. Осъществяваш ги по предварително съставена подробна програма. Четвърто, следиш, спиращ, обръщаш внимание на своя напредък и поправяш нещата, когато не са такива, каквито искаш да бъдат, пости-

гаи повече и става дори по-добре, отколкото си мечтал. Пето, съсредоточавай се върху ползата и за други хора. Не бъди погълнат единствено от себе си. Направи тези пет неща и светът наистина ще бъде твой.“

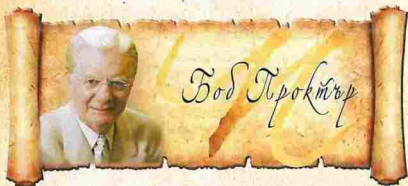


„Това е нашият дом! Няма къде другаде да отидем. Земята ни дава всичко, от което се нуждаем, за да се радваме на живота. Всичко, което правиш, или ще излекува, или ще нарани нашата планета!“



„Срещал си хора, които са напълно спокойни по отношение на несигурността. Истината е, че няма никаква несигурност. Съществува само законът. А законът гласи, че всичко се случва по начина, по който би трябвало да се случи. Ако изградим в ума си представа за желаното и сме ѝ верни, това ще контролира вибрацията, в която сме, ще контролира нашите действия и това,

което привличаме. Проблемът е, че от време на време позволяваме представата ни да се отклонява от пътя и биваме контролирани от нещо външно! И се отклоняваме от посоката. Трябва да променим това и да се върнем на своя път. Хората без изградени представи, които да ги направляват, нямат посока, животът им е несигурен като всяко друго нещо, което някога сте виждали, защото са тресцици в морето от събития около тях. Носят се из океана като тапи или листа, отронили се от есенно дърво. Те просто разпръсват силите си навсякъде. Но ако човек има посока в живота си, няма несигурност! Идват само добри неща. А те ще накарат представата в ума ни да се изпълти във форма. И така, ние се будим всяка сутрин и се чудим коя част от нея ще се прояви днес, откъде идва и кой ще ни я донесе. Всеки ден ни обещава нещо добро. Големият психолог Алфред Адлер казва: „Аз съм благодарен на идеята, която ме е използвала.“ Харесва ми! Прегърни голяма идея и ще видиш как тя приема форма така, както нощта следва деня, защото и това се управлява от закон.“



„Често ме питат как се развива силна страст към работата или към целта? Мисля, че човек най-напред трябва да открие своята цел! Защо изобщо си тук? Защо ставаш от леглото сутрин? Защо живееш? Когато решиш каква е целта ти, но всъщност ти не решаваши, а откриваши каква е тя! Убеден съм, че всеки от нас се е заел здраво да върши нещо. Как решаваши каква е целта ти? Вземаш решението и откриваши целта, като си зададеш въпроса: „Какво наистина обичам да правя?“ Аз очевидно обичам това, с

което се занимавам. Просто го обичам! Значи имам цел. Ти също. Това ще правиш през остатъка от живота си. После си изграждаш представа с определени намерения. Аз възнамерявам да споделям тази информация навсякъде по света. Ние винаги привличаме хора, които искат да се включат в дейността ни и да обогатят стореното от нас. Имам намерението да изграждам в цял свят компании в сферата на личностното развитие и израстване. После се налага да се заемеш с осъществяването на своята представа. Ако го правиш добре, ще обикнеш работата си. Когато се събуждаш сутрин, ще бързаш да тръгнеш към нея и ще се занимаваш чак до лягане вечерта. Целият ти ден, всички твои часове ще бъдат изпълнени с това, което обичаш да правиш. Това се казва живот! Всичко останало отмира. Тук действа основен закон за живота. Той гласи: изграждай или се разпадаш. Ти израстваш или умираш. Открий какво обичаш и му посвети живота си!“

## Репетиране на успеха

Опитвал ли си се някога да забележиш колко много пъти очакваме най-лошото? Съчиняваме най-ужасните сценарии, страхуваме се от най-лошото, очакваме го, сигурни сме, че нашите приятели или любими ще си помислят най-лошото за нас и т.н. Поговорките за най-лошото са безброй и чрез тях обществото ни учи да се подготвим за него. Но какво ще стане, ако се отърсим от това? Вместо да задействаме най-лошото, като се концентрираме върху него и го привлечем към себе си, какво би станало, ако си мислим най-доброто?

Никой от нас не знае какво ще се случи в бъдеще, затова е точно толкова реалистично да се подготвяме за най-доброто и да сме сигурни, че всичко върви възможно най-гладко, колкото и за най-лошото. Всъщност всеки от нас може да реагира на момента по най-добрия начин.

## Как би изглеждала подготовката за най-доброто?

- Улови себе си в мига на подготовката за най-лошия сценарий и го изтрий от ума си. Поздрави се, че си успял да уловиш момента и работи за промяна на моделите си на мислене. После замести старата сцена с най-добрия сценарий. Повтаряй въображасмата картина отново и отново, докато лошият сценарий стане далечен спомен. Колкото по-често си обръщаш внимание и поправяш себе си, толкова по-лесно ще идват добрите сценарии.
- Може да се насочиш и към възприемането на активен подход. Вместо да чакаш мисълта за най-лошото да се загнезди в ума ти, опитай се самостоятелно да формулираш най-доброто. Би могло да бъде всичко от подобряване на представянето ти в любимия спорт до говоренето пред публика на живо. Би могъл да започнеш от наблюдаването на човек в дадена роля и после да повториш сцената, поставяйки се на негово място. Повтаряй сцената отново и отново, докато изпиташ чувството, че наистина притежаваш това умение.



# Справяне с безпокойството

Всички се безпокоим от време на време. Съвсем нормално човешко поведение е, но е и безплодно и моментално убива щастието. Никога няма да те накара да се чувстваш по-добре. Не помага на никого. Не спира нищо. И със сигурност не може да поправи нищо.

Затова как да го премахнеш? Първо, направи списък на най-големите си безпокойства. После определи кога си склонен да се тревожиш най-много. Виж дали има някакви модели. Съществува ли нещо специално, което отключва твоето безпокойство? Дали то се проявява като ефекта на доминото, като едно нещо предизвиква друго, а то – следващото? Чуваш ли слаб глас в главата си – или своя собствен, или нечий чужд? Рисуваш ли живи картини и позволяваш ли на въображението си да се втурва заедно с теб?

Щом веднъж си изясниш модела, обичайните връзки или нещата, които предизвикват безпокойството, можеш да измислиш стратегия за преодоляването им.

Запитай се каква е вероятността да се случи това, за което се безпокоиш. По скалата от едно до десет какви са изгледите подобно нещо да се осъществи? Достатъчно вероятно и достатъчно важно ли е, та да съставяш план за него? Ако е, какво действително би станало, в случай че безпокойствата ти се реализират? Има смисъл да избягваш да караш колата си, докато не си сложиш нови спирачки, ако се безпокоиш, че може да катастрофираш, защото са износени. Но не би имало смисъл да спреш да караш колата си, защото се страхуваш, че спирачките ще откажат всеки момент.

Съставяй план само ако действително е необходимо. Използвай въображението си, за да измислиш колкото е възможно по-

вече начини за поправяне на положението. В случая с колата може би ще вземеш автобуса, докато не я закараш на сервиз. Възможно е да помогнеш за намаляването на отделяния въглероден диоксид и дори да си намериш нов приятел в автобуса. (Помни, че това е планиране за най-доброто, както и за премахването на поводите за безпокойство.) Или може би ще се качиш на стоп при симпатичния си съсед и накрая той ще те покани на среща. Не е изключено отиването в сервиза да ти спести пари, защото този ден има специална отстъпка от 50 процента. Възможно е да закараш колата и механикът да предложи да я купи, защото се опитва да възстанови точно този модел по сантиментални причини и има нужда от допълнителни части. Или може би се безпокоиш, че просто си прокълнат и колата е последният пирон в ковчегата ти. Но когато я закараш, механикът ти казва: „Колата ви е в страхотно състояние.“ Новината е нещото, което те стимулира днес и слага край на безпокойството ти. Подготвянето за най-доброто е чудесно средство, което ти помага да измислиш стратегия за по-благоприятна ситуация.

## Карта на мечтите

Веднъж в годината, обикновено в началото ѝ, е хубаво да си направиш карта на мечтите. Състави списък на всички неща, които би искал да привлечеш към себе си или да осъществиш през настъпващата година. Имам приятелка, която изрязва снимки от списания – блюдо със здравословна храна за по-добро хранене, велосипед за подобряване на физическата ѝ форма, екзотично място за повече пътувания или отмора, смеещи се заедно хора, за да си представи отделянето на повече време

за семейството и др. Тя прави колаж върху дъската за плакати. Тези, които нямат подобни артистични наклонности, може просто да напишат целите си направо върху дъската. Хубаво е да използваш и семейни снимки или дори да го направиш в компютъра си.

Смисълът е да прекараш известно време, мислейки какво искаш да се прояви през настъпващата година, после го закачи върху дъската или го отпечатай някъде другаде, където е сигурно, че ще го виждаш всеки ден. Актът на конкретизиране на целите и след това поставянето им като подсъзнателно напомняне прави чудеса, за да донесе в живота ти желаните неща. В края на годината, поглеждайки назад, ще се изненадаш колко много от нещата са се осъществили. Картата е самоосъществяващо се пророчество и е по-добро нещо от всяко новогодишно пожелание, защото е стотици пъти по-ефективна.

Алтернатива на картата на мечтите е оценяването на насоките. Избери няколко широки области от своя живот като здраве, работа, семейство и т.н. и направи оценка какво те радва в тях, както и какво би искал да се подобри.

Ирландците имат традиция, при която винаги запазват свободното място на масата по време на основното хранене. То е за неканения гост, така че изненадващият посетител да се почувства добре дошъл. На мен ми харесва да оставям място във всяка от избраните категории за неканения гост с изненадваща цел – тази, която не съм предвидил, но може да ми помогне значително по моя път към щастието. В някои години посрещнах по няколко.

Когато главните ти цели са очертани, започни да работиш върху по-специфични планове. Важно е да ги изразяваш по положителен начин. Вместо „Искам да намаля теглото си“, оп-

итай с „Искам да се чувствам и да изглеждам по-добре“. Вместо „За да постигна тази цел, ще правя диета и ще изхвърля всички захари или храни“, опитай с „Ще опитам други вкусни и здравословни възможности“. Това може да означава да се включиш в курс за здравословно готвене или да си купуваш по един или два нови зеленчука и плодове всеки път когато отиваш на пазара. Изказването на нещата по положителен начин – дори в случая с намаляването на теглото – прави целите желани и за тях си струва да се работи.

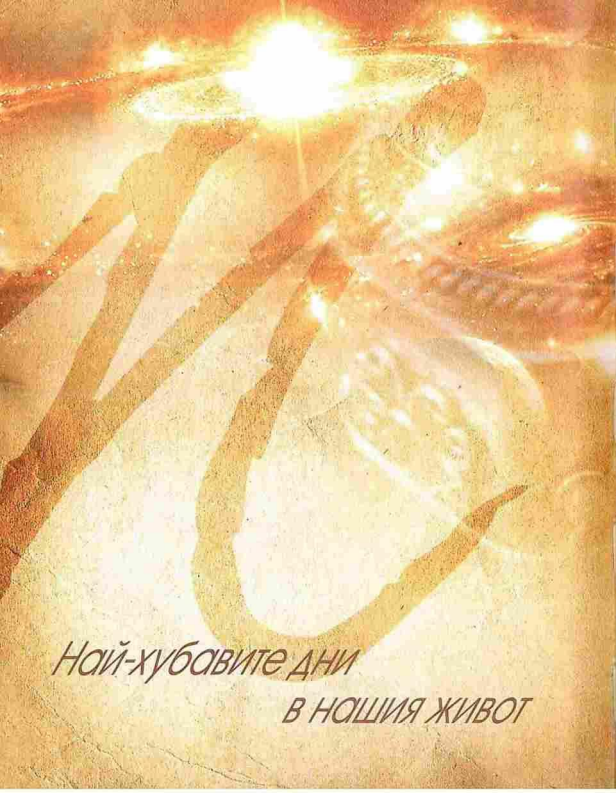
Щом целите са ясни, постави под тях списък с всички ресурси, които би трябвало да имаш, за да ти помогнат за осъществяването им. Те биха могли да включват всичко от приятели и връзки до лични качества. Помисли как да ги използваш, за да постигнеш целите си.

В последната част на своята оценка погледни нещата, от които не си доволен в живота си. Неудовлетворението ще ти служи като знак през цялата година. Често проверявай дали нивото на неудовлетворението ти спада. В края на годината ще си в състояние да видиш какъв голям успех си постигнал и колко много въпроси са били разрешени.

И при картата на мечтите, и в упражнението с оценката е важно да се отдели време за физическо пресъздаване на целите чрез творба на изкуството, писане или отпечатване. Чрез показването на целите в представителна форма твоят мозък започва да хитрува за подхода към тях. След това подсъзнанието се заема да разработва стратегии и начини за постигането им и те стават факт.

## Твърдения за щастие (Повтаряй си ги всеки ден)

1. Аз постоянно генерирам чувство на вяра, сигурност и увереност в себе си.
2. Аз съм щастлив, защото създавам щастлива действителност за себе си.
3. Високо ценя света около мен и гледам на всичко, идващо при мен, като на дар, от който мога да се уча.
4. Мога да открия нещо добро във всичко и във всеки.
5. Аз съм истински благодарен за всичко, което имам.
6. Оценявам всички удобни случаи като дарове, каквито те са, и се възползвам от тях дръзко и смело.
7. Аз съм отговорен за собственото си щастие. Способен съм да променя всичко в моя живот, стига да съм го решил.
8. Моето благополучие се увеличава с всеки дъх, който поемам.
9. Каквото и да си представя, то е възможно.
10. Когато се успокоя и се открия за подсъзнанието си, получавам мъдрост и знания за мое най-висше благо. Вярвам, че всичко, което ми е необходимо, вече е у мен.



*Най-хубавите дни*

*В НАШИЯ ЖИВОТ*



## Глава 14

### Най-хубавите дни в нашия живот

Беше едва април, но въздухът вече бе горещ и наситен с влага. Зеленият балдахин на джунглата в Малайзия се разстилаше под мен като дебел изумруден килим, докато се взирах през прозореца на малката чесна. Бях пътувал толкова често през последните тридесет години, че всички полети сякаш се сливаха ведно. Но това пътуване щеше да бъде различно. Не беше поредното бизнес начинание.

Очакването на предстоящото събитие циркулираше из вените ми. Самолетът се наклони надясно и *Ehmax* се подаде от джоба ми. Потупах руната, която носех от толкова дълго време, докато мислех за всичко, което бях научил, откакто започна моето пътуване.

Самолетът започна да се спуска. Нямаше да трае дълго. Отпуснах се назад на седалката и започнах да размишлявам за мъдростта на вековете, която сега преподавах на други.

Метатайната ти позволява да узнаеш, че твоят живот може да бъде точно такъв, какъвто желаеш. Тя ти дава мъдростта да държиш вибрациите на нагласите и енергията на най-високите нива и ти помага да разкриеш най-подходящите средства за твоето житейско пътешествие. С познанието вече си наясно как да проявяваш точно това, което искаш.

Помни, че първият закон на Вселената ни казва, че процесът на влияние върху средата ни се ръководи от силата на нашия

ум. Тъй като Вселената е ментална, имаме пълна власт над всяка страна от живота. Трябва да отделим време и да анализираме мечтите си, а те често ни говорят за нещо, което ни липсва. И могат да ни осигурят нишки, необходими за обогатяване на нашите преживявания. Понякога те са основата на онова, което е нужно да проявим в битието си. Вселената е ментална!

Вторият закон ни помага да разберем, че сме нещо повече от физически същества, свързани с това време и място. Дошли сме тук като същества от светлина, за да научим ценни уроци във физическа форма. Но преживяването ни е многостранно, защото съществуваме на три нива – физическо, ментално и духовно. За да имаме уравновесен и щастлив живот, трябва да се грижим и за трите като за отлично настроен оркестър – тъй като са създадени да действат в синхрон помежду си.

Всичко вибрира! Третият закон ни дава възможност да осъзнаем, че вибрацията е нужна за съществуването. Ако оставим вибрациите ни да отслабнат, ние се разболяваме, чувстваме се потиснати и организъмът ни страда. Любовта е начин да се повишат вибрациите. Тя се проявява чрез оценяването и усещането за благодарност. Когато обичаме, ние сме свързани със света и всичко в него. Получаваме вибрацията на цялото. Научим ли тези уроци и предадем ли ги на следващото поколение, издигаме вибрациите на човечеството чрез изграждането на по-силна връзка между нас и по-голямо разбиране на света.

Законът за противоположностите ни учи, че всичко има своя противоположност и все пак те са просто степени на едно и също нещо, чакащи да бъдат омиротворени. Когато разберем това, сме способни да работим с всички хора и при всякакви обстоятелства. След определянето на противоположности-те можем да се заемем с постепенно покачване и да постигнем

точно това, което искаме. Техниката действа особено добре при справянето с емоциите. Тъгата отстъпва мястото си на щастие-то, омразата на любовта, болката – на удоволствието.

Възможно е законът за ритъма да бъде неутрализиран със закона за противоположностите, когато е необходимо. Забележиш ли люлеещото се махало, вече не е нужно да си му роб. Издигни се до най-високото ниво на своята полярност. Прояви търпение към себе си и го прави с последователни стъпки, ако се налага. Помни, че колкото по-дълго се придържаш към отрицателните чувства или модели на мислене, толкова повече отрицателни неща ще привлечеш към себе си. Ако всичко се проваля, повярвай, че и това ще отmine. Вселената постоянно се променя и след време махалото ще се залюлее в положителна за теб посока.

Тримата посветени го казват по следния начин:

*„За да унищожии нежеланото темпо на менталните вибрации, пусни в действие закона за противоположностите и се концентрирай върху противоположния полюс на това, което искаш да потиснеш. Неутрализирай нежеланото чрез промяна в неговата противоположност.“*

Законът за рода може да ти помогне да преодолееш съмненията в себе си и отлагането. Женската и мъжката енергия винаги действат в равновесие, ако не са блокирани от осъждане или отрицателна нагласа, а те се пораждат от страха. Един от най-добрите начини да се постигне равновесие на енергиите е да давате и да получавате всеки ден.

Нищо не убягва на закона за причината и следствието, но ние можем да използваме по-висшите закони на Вселената, за да преодолеем по-низшите закони на ежедневието. Когато използваме универсален закон, за да привлечем това, което иска-

ме чрез положително мислене или действие, когато издигаме вибрационните си полюси и осъзнаем равновесието на рода, работим на по-високо ниво и вече няма да бъдем завладявани от незначителни драми в живота си.

Затова, когато се научиш как да пречиш на отрицателните мисловни модели да витаят в главата ти и съумееш да се изпълаваш с вътрешната енергия на универсалните закони, еволюираш до по-висш, по-спокоен и по-добър начин на живот.

Част от процеса включва осъзнаването на момента. Когато си даваш сметка за себе си и обръщаш необходимото внимание на любимите си хора или на непосредствената задача, която ти е поставена, животът е на фокус. Нещата започват да вървят гладко и работата е по-лесна за теб.

Щом веднъж изпиташ любов към света и осъществиш връзка с него, нищо и никой не могат да ти ги отнемат. Хубавото е, че истинската любов, действителната любов, която идва от Вселената, от цялото, е безкрайна. Може да се зареждаш винаги и изворът никога няма да пресъхне. Никой няма да успее да изтегли от теб повече енергия, отколкото ти си в състояние да възстановиш. Истинско чудо е, че щом веднъж се научиш да генерираш собствена любов, в действие влиза законът на привличането. Колкото повече даваш, толкова повече получаваш! Единственото правило е, че не бива да бъдеш небрежен. Винаги трябва да осъзнаваш това и да изпълняваш своята част от нещата. Помни: „От изобилието ти вземаш изобилие и все пак изобилието си остава.“

Познаването на Метатайната не е достатъчно. Да се кърта тя, е напразно и глупаво. Във Вселената наистина има неограничено изобилие! Когато не използваш законите на Вселената, си пречиш и няма да имаш живота, който искаш, живота, който ти е отреден, а пречиш и на другите да ти помогнат да го създадеш.

Слязох от самолета, мястото за кацане бе разчистено, но натакъ джунглата си растеше дива и необузdana, както винаги.

– Оттук, а-р Гил – насърчи ме младият ми водач.

Последвах го до ръба на канарата и се възрях надолу в тъмнината, в пещерата, откъдето моето пътуване бе започнало преди толкова много години. Докато стоях там, зеленината на пълзящите растения стана по-наситена, неясният шум на джунглата се превърна в музика и ароматът на земята се понесе около мен. Отпуснах се долу, привлечен от връзката с това място, което бе променило живота ми така драматично.

Главата ми се замая, докато сцени от преживяното се за-низаха в стремителна последователност. Някаква двойствена осъзнатост завладя цялото ми същество, докато наблюдавах случилото се едновременно. По лицето ми потекоха сълзи, когато разбрах, че всичко е било, както би трябвало да бъде. Бях направил точно това, което е трябвало да сторя, и пътуването ме бе отвело отвъд и най-смелите ми мечти.

Съществото, което ме бе придружавало из неземните градини, когато умрях по време на ампутацията, беше съвсем право. Зърването на знанието, до което получих достъп, не бе нищо в сравнение със самостоятелното достигане до него чрез преживяванията и опита. Законите на Вселената никога не са истински за никого от нас, докато не ги усвоим.

Дълго седях мълчаливо този ден, наслаждавайки се на природата около мен и на пътуването, което бях предприел. Дъхът ми спираше и онемявах от осъзнаването на това как светът става единен и съвършен, когато му позволиш – когато всеки от нас му позволи.

Може би това е един от най-трудните уроци, които ние, хората, трябва да научим, като се оставим на течението и поз-



волим на законите да действат, а те винаги ще го правят! Ние толкова много искаме да владеем всичко, че се борим и им се противопоставяме. Забравяме да повярваме в парадокса, че оставяйки се на течението, придобиваме силата истински да създаваме живота, който сме родени да изживеем.

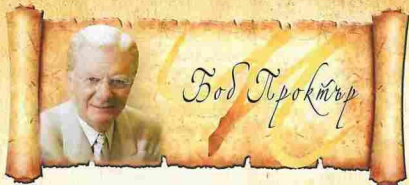
Подсъзнателно започнах да напипвам произтъркания камък на *Ehwa*. Той бе мой спътник от онзи отдавнашен ден насам. Усмихнах се, и го измъкнах от скривалището му. Ако имаше нещо, на което моето пътуване ме бе научило, то е, че Метатайната е навсякъде около нас. Нужно бе просто да се открия, за да получа достъп до нея.

С едно бързо движение запратих руната в пещерата. Беше нов ден. Започваше нова глава в пътуването на моя живот – пътуване, в което планирах да бъда по-открит за законите на Вселената и за възможностите, предоставяни от това чудесно знание.

Всичко, което бях преживял, беше страхотно, но от този ден нататък се заклех да изживея най-хубавите дни в моя живот. Може би Метатайната ще помогне и на теб от днес да изживееш най-хубавите дни в твоя живот. И винаги помни, че докато търсиш „дарове“ в живота от другите... понякога ТИ самият си дар!

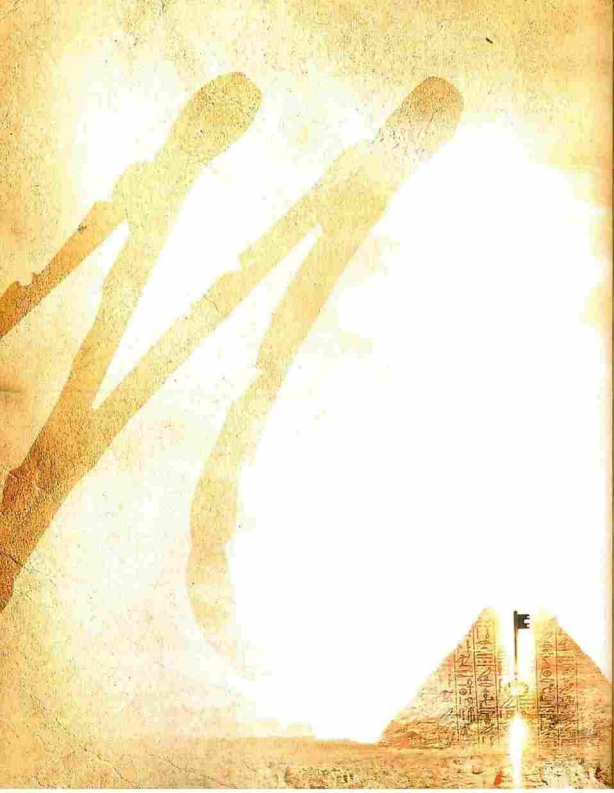
Дано Метатайната ти помогне  
да започнеш от днес нататък  
да изживяваш най-хубавите дни в  
твоя живот!





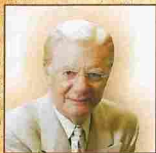
„Животът е кратко пътуване, направи го ПРИЯТНО!“





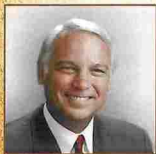


Метатайната  
Учителите...



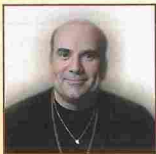
**Боб Проктър** е смятан за един от най-големите специалисти в света по въпросите на забогатяването. Той учи хората как чрез скритите си способности да направят повече, да бъдат нещо повече и да имат повече във **ВСЯКА** област на живота. В основата на преподаваните от него техники стои книгата на Наполеон

Хил „Мисли и забогатявай“, но неговият начин на говорене не отстъпва на ничий друг! Повече от 40 години на първо място в дневния ред на Боб Проктър е амбицията да помага на хората да си изградят живот, изпълнен с благополучие, удовлетворяващи взаимоотношения и духовна осъзнатост. Един от най-уважаваните лектори по въпросите на преуспяването, той става световноизвестен със своя вдъхновяващ и мотивиращ стил. Понастоящем Боб Проктър обикаля земята и учи хиляди хора как да вярват и да действат в съответствие със степента на развитие на собствените си умове.



**Джак Канфийлд** е известен със съавторството си на поредицата от книги бестселъри като „Пилешка супа за душата“, която до 2007 г. включва над 124 заглавия и от която са продадени повече от 100 милиона екземпляра. Известен е като лектор по въпросите на

мотивацията. Участва и в създаването на книгата и филма „Тайната“. Канфийлд помага в подготовката и мотивирането на личности, лидери и предприемачи да постигнат професионалните и личните си цели. Публикувал е и книги, които вдъхновяват и мотивират хиляди хора. „Силата на фокуса“, „Факторът „Аладин“ и „Осмелете се да печелите“ са някои от най-продаваните му заглавия. Наскоро издадената му книга „Принципите на успеха: Как да стигнеш оттук, където си, там, където искаш да бъдеш“ обединява неговите лекции и принципи в един том.



**Д-р Джо Витале** е президент на „Хипнотик Маркетинг Инкорпорейтед“, маркетингова консултантска фирма със седалище в Тексас. Той е първият световен автор хипнотик, който създава курс за домашно изследване със заглавие „Хипнотични тайни за продажба“ и печели 450 000 долара за три дни, продавайки

го онлайн. Наричат го „Буда на интернет“ заради съчетаването на духовност и маркетингова прозорливост. Неговият бестселър „Най-голямата тайна за печеленето на пари в историята“ и електронната книга „Хипнотично писане“ са едни от изключителните му литературни постижения. Д-р Витале е автор и на бестселъра „Факторът привличане: 5 лесни стъпки за създаването на богатство (или каквото и да е друго) отвътре

навън“. Тя два пъти става бестселър № 1, изпреварвайки дори последната книга за Хари Потър. Маркетинговите методи на д-р Джо Витале превръщат хората в милионери!

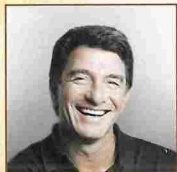


**Д-р Масару Емото** е световноизвестен изследовател и учен, който придобива слава, показвайки, че водата е дълбоко свързана с индивидуалното и колективното съзнание. Той е ръководител на Институт за здравно-медицински изследвания (ИМ), негов президент е и главен представител на дружеството HADO на ИМ, което провежда семинари и курсове в цял свят. В първата си книга „Посланието на водата“ Емото документира своите открития за „истинската природа на водата“, направени в изследването му за въздействието на човешката вибрационна енергия, мисли, думи, идеи и музика върху молекулярната структура на водата. Той публикува още с голям успех и „Тайните послания на водата“, популяризирана във филма „Какъв сигнал познаваме?!“



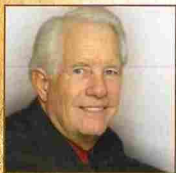


**Джей Ейбрахам** е международно признат автор в областта на стратегиите за икономически растеж и маркетинг. През последните три десетилетия е помогнал на над 10 000 различни фирми в 400 различни отрасли да спечелят над 6 милиарда долара от допълнителни продажби и приходи, поради което се радва на голямо внимание от страна на медиите. Стратегиите на Джей могат да вдъхнат нов живот и да обогатят идеите на компания, която се бори за оцеляване, има нужда да се реструктурира или да се отличи на пазара. Той подготвя цяло поколение консултанти и специалисти по маркетинг, които гледат на него като на свой наставник заради програмите му за обучение на консултанти. Само в интернет над 2000 уебсайта коментират изключително успешната му работа.



**Т. Харв Екър** е автор на бестселърите „Тайните на милионерския ум“ и „Овластяване на вътрешната игра на богатството“, които са явления в издателската дейност. Той е основател и президент на „Пийк Пътеншълс Трейнинг“, една от най-бързо развиващите се компании за постигане на

личен успех в Северна Америка. Екър разработва и няколко курса, радващи се на голямо одобрение, като „Милионерски ум“ – интензивен, „Жизнени насоки“, „Подготовка на магьосници“ и „Научи учителя“. Смятан за един от най-магнетичните лектори в Северна Америка, Екър със своя преподавателски стил, недопускащ ограничения и „сведен до преследването на целта“, използва най-новите и напредничави технологии за обучение, с което направо омагьосва слушателите си!



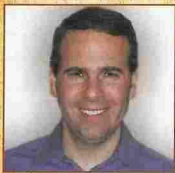
**Дан Пойнтър** е един от най-енергичните, опитни и уважавани лидери в издателската дейност. Носител на наградата „Бенджамин Франклин“ на Асоциацията на издателите в областта на маркетинга, Пойнтър е издал над 100 книги и преработени издания досега. От неговите книги се продават между 10 и 20 хиляди екземпляра всяка

година! Написва „Наръчник за публикуването на книги“ по настояване на много издатели, които искат да узнаят тайната, с която той продава толкова много книги! Пойнтър получава и наградата „Бруин“ на Книгоиздателите от Южна Калифорния за най-добра кампания за електронно представяне. Семинарите му са показвани по Си Ен Ен, книгите му са представяни в „Уолстрийт Джърнъл“, а историята на живота му е разказана в „Нюс енд Уърлд Рипорт“.



**Илай Дейвидсън** е преуспяваща собственичка на фирма, инструктор и лектор по справяне с житейски проблеми. Сред клиентите ѝ са номинирани за наградата „Оскар“, носители на „Златен глобус“, много личности от Холивуд, както и успели хора от Съединените щати, Канада и Великобритания. Освен това Илай подготвя

и ръководители в областта на новите технологии, недвижимите имоти, развлекателния бизнес и здравеопазването. Дипломирана като „Студент на годината“ с магистърска степен по психология, с оптимистична нагласа и лична история на човек, приел предизвикателството и станал победител, Илай успешно насърчава хората да направят първата стъпка за преодоляването на пречките, независимо от какъв характер са те. Като актриса тя играе на сцената заедно с Кристофър Уокън, Кифър Съдърланд и Майкъл Дж. Фокс. Носителят на „Оскар“ Джон Мадън (най-добър режисьор за „Влюбеният Шекспир“) написва за нея роля в пиесата „Пепел“, получила наградата „Оби“.



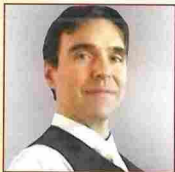
**Дейвид Риклан** е президент и основател на „Селф Импрувмънт Он-лайн“, водещ доставчик на информация за самоусъвършенстване и лично израстване чрез интернет. Неговата компания, основана през 1998 г., сега поддържа четири уебсайта по въпросите на самоусъвършенстването и природното здраве. Той публикува и

девет електронни бюлетина, които имат над 950 000 читатели седмично и разглеждат теми за самоусъвършенстването, природното здраве, личностното израстване, взаимоотношенията, бизнеса от дома, търговски умения и подобряването на ума. Първата книга на Дейвид – „Самоусъвършенстването: 101 топспециалисти, които ни помагат да подобрим нашия живот“, е определяна от водещи специалисти в областта като „Енциклопедия на самоусъвършенстването“. Нейният успех подтиква Дейвид да продължи да публикува книги, които да помагат за подобряване на живота на другите.



**У. Мичъл** е многократно награждаван изтъкнат международен имиджмейкър, който вдъхновява президенти, министър-председатели, директори и ръководители с послания, изпълнени с топлина, ведър хумор и мъдрост. Той завладява слушателите, като им вдъхва

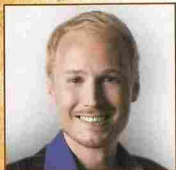
увереност да поемат неизбежните предизвикателства на живота и да прегърнат силата на властта и предприемането на действия! Животът на Мичъл в ролята му на популярен кмет, преуспяващ бизнесмен, осигуряващ работа на хиляди хора, кандидат за Конгреса от Колорадо и уважаван природозащитник чудесно илюстрира неговата философия – че повечето ограничения в живота ни са наложени от самите нас. Оцелял след злополука с възпламенил се мотоциклет и самолетна катастрофа четири години по-късно, Мичъл заявява убедително: „Не е важно какво става с теб, важно е какво правиш ти в случая.“



**Артър Кармаци** е определян като един от 10-те най-влиятелни световни гурута в областта на лидерството, специализиран в областта на психологическите подходи за ръководство и преобразяване на корпоративната култура. Като популярен имиджмейкър и инструктор по въпросите на мотивиращото ръководство в региона на Азия,

Артър Кармаци предлага корпоративно обучение за напреднали с новаторски техники и средства, признато от някои от най-големите световни организации. Той е автор на бестселърите „Шестте измерения на стигащите върха“, „Наръчник на цветното поле на мозъчната комуникация“ и „Интелигентност на същността“. Освен това Кармаци разработва успешни методи

за представяне на членовете на Камарата на представителите, което му спечелва признанието на престижния американски Институт по бизнес психология.



**Грегъри Харт** е имиджмейкър с международен успех, определен за един от 10-те водещи специалисти в Азия. В качеството си на основател на [CoachAsia.org](http://CoachAsia.org) Грег пътува по цял свят, за да учи и подготвя хората да откриват своята мисия и духовна цел в живота. Като използват най-модерните технологии и новаторски техники за обучение и

най-новите научни открития, клиентите на Грег в цял свят се радват на незабавни и същевременно дълготрайни промени, които включват по-голяма яснота, радост, богатство, изобилие, връзки, любов и усещане за вътрешен покой. Грег живее, за да вдъхновява и пробужда всеки, когото подготвя, и допринася за извисяването на човешкото съзнание в цял свят! Той е много известен с уникалната си способност да отприщва пълния потенциал на човека и със своята проникновена простота, насочвайки се направо към извора на всяко предизвикателство, позволява на всички, с които се среща, да направят изключителни пробиви и гарантирано да постигнат изумителни резултати!



## Из интернет за филма „Метатайната“

„Метатайната“ ни отвежда отвъд всички тайни, и навлиза дълбоко в смисъла на закона за привличането. Филмът предлага ефективна система от стъпки и техники, за да ви помогне да се сдобияте с богатство, любов, здраве и щастие, за каквито винаги сте мечтали. В основата на тази концепция лежи действителността. Описани са реални житейски събития, като се започва с преживяване, близко до смъртта, променило живота на популярния в цял свят д-р Мел Гил, специалист по въпросите на мотивацията.

Авторът и духовните учители се спират по-задълбочено и на други закони на Вселената. „Метатайната“ запълва празнините, оставени от „Тайната“ на Ронда Бърн и други издания, които не предлагат обяснения как да се прилага не само законът за привличането, а и седемте херметични закона. Споменатите закони и тълкуването им са в основата на цялата философия на филма и книгата. Хермес Трисмегист ги изписва в древността върху Изумруден скрижал, но те си остават вечни и неизменни.“



Мел Гил  
МЕТАТАЙНАТА  
Американска, първо издание

Превод *Мариана Николова*  
Редактор *Саша Попова*

Художествено оформление на корица „Megachrom“  
Компютърна обработка ИК „БАРД“ ООД  
*Надежда Петрова*

ИК „БАРД“ ООД – София 1124  
жк „Яворов“, бл. 12А, вх II  
e-mail: office@bard.bg