

# ВЪВЕДЕНИЕ

През пролетта на 2015 г. се сринах в курса по йога. Съвсем неочаквано, наред слънчевия поздрав, бях завладяна от ужас и тревожност. Седнах на постелката, за да си поема дъх. Тогава започнах да изпитвам ужасна болка в шията и цялата лява страна на лицето, ръката ми изтръпна. Загубих самообладание. Излязох навън, обадих се на съпруга си и насрочих спешна среща с лекар. В рамките на 24 часа бях подложена на множество кръвни тестове и ЯМР. Очакването на резултатите от тях беше един от най-страшните моменти в живота ми. Когато резултатите дойдоха, бях направо пред разпад. Нямахше диагноза за физическите ми симптоми и в крайна сметка лекарите диагностицираха епизода като паническа атака. Такъв срив обаче изглеждаше неоснователен. В този момент от живота си имах невероятен и подкрепящ съпруг, процъфтяваща кариера, здраво тяло и любящо семейство. Всъщност живеех живот, далеч превъзхождащ най-смелите ми мечти. Бях прекарала десетилетие в изграждане на духовната си практика, в излекуване на стари рани и в укрепване на своята вяра. И най-накрая бях свободна – или поне така си мислех. През следващата седмица успях да се съвзема, но все още бях дълбоко притеснена защо се е случило това. Логичният ми ум не можеше да разбере какво се е объркало, затова се върнах на своята възглавница за медитация да търся вътрешна мъдрост и напътствия. Излизайки от дълбоката вътрешна тишина, започнах да пиша в дневника си. Думите се изтърколиха на страницата: „Това е твоята съпротива срещу любовта и свободата. Застоялата тъмнина вътре в теб се съпротивява на щастието“.

Бях изумена от написаното. Може ли цялата тази сериозна физическа болка наистина да е моята съпротива срещу любовта? Години наред си мислех, че след като преодолеея миналите си рани, ще бъда щастлива и свободна. След като веднъж постигнах чувство за сигурност, щях да бъда щастлива и свободна. И след като успеях да задълбоча духовната си връзка, щях да бъда щастлива и свободна. Благодарение на моята посветеност на личното ми израстване и на духовния ми път щастието и свободата наистина се установиха. Външният свят започна да отразява положителното ми вътрешно състояние и животът започна да тече красиво. И тогава, като по часовник, неосъзнатият страх вътре в мен направи всичко възможно да бойкотира любовта и светлината, на които бях дорасла да разчитам. Започнах да проучвам внимателно тази съпротива, за да разбера и призная нейното присъствие. След дълго себеизследване стигнах до разбирането, че нашата съпротива срещу любовта ни държи в тъмнината. Тази съпротива е причината да оставаме затлачени в модели, които ни пречат да живеем пълноценно.

Може би си открил, че редовно изпитваш облекчение чрез медитация, молитва, положителни утвърждения, терапия или друг вид лично израстване, само за да саботираш после това страхотно чувство с някое ограничаващо убеждение, отрицателен коментар или пристрастяващ модел. Това преживяване продължава да се проявява, защото в момента, в който започваме да се осланяме на светлината, тъмнината вътре в нас се съпротивява. Дори когато се посветим на любов и щастие, често ни е трудно да се откажем от страха, зависимостта от който сме надраснали. Придаваме смисъл на болката, вярвайки, че усилията и борбата са необходими за успеха, за трайна радост или за осмислен живот, и се чувстваме в безопасност в състояние

на конфликт и контрол. Носим в себе си несъзнаваното убеждение, че за да останем живи, трябва да се държим за своите механизми за защита, без значение колко голяма любов може да чувстваме.

Може да правиш всичко възможно, за да създадеш свобода, да се свържеш с потока и да се освободиш от навиците, базирани на страха, но е вероятно в момента, в който почувстваш някакво чувство на облекчение, да бъдеш заслепен от сянката на страх, която се таи под повърхността. Може да не си разпознавал този модел преди, но когато го направиш, си готов да започнеш пътуването към свободата. Това е така, защото основната причина за нашето нещастие е стряскащо проста: ние се съпротивяваме да бъдем щастливи.

Зигмунд Фройд е уловил феномена на резистентността, когато много от пациентите му не се подобрявали. Една нощ насън достигнал до идеята, че един от пациентите му не се подобрява, защото не иска да се подобри. Този сън го накарал да посвети голяма част от практиката си на анализирането на тази съпротива, което се превръща в крайъгълен камък в практиката му.

За разлика от пациента на Фройд ти пое ангажимент да се събудиш от страха и да се настроиш към любовта в момента, в който отвори тази книга. Този ангажимент е огромен. Въпреки това присъствието на страх вътре в теб ще направи всичко възможно, за да те държи заседнал в болка и тъмнина. Този страх е първопричината за всички наши проблеми и усещания за откъснатост. Да кажеш истински „да“ на любовта към Вселената означава, че трябва да се вгледаш в своята съпротива и да се откажеш от мисловната система, която погрешно си определил като безопасност, сигурност и основа на живота си.

## Урок на Вселената: ЗА ДА БЪДЕМ СВОБОДНИ, ТРЯБВА ДА ПРИЗНАЕМ СВОЯТА СЪПРОТИВА

Трябва да признаем, че макар в себе си да имаме мила, любяща, чудотворна нагласа, която се стреми към покой, имаме също и погрешни убеждения, които казват: „Не искам да бъда свободен. Не искам да се отказвам от съденето. Не искам да отпускам контрола“.

Най-дълбокият начин да практикуваме освобождаване на съпротивата е да осъзнаем ясно как НЕ искаме да се пуснем от нея. Когато приемем, че сме пристрастени към страха, можем да се освободим от примката на всичко, което се е случвало в миналото, както и на отклоненията от страх, които ще продължим да правим по нашите духовни пътища. Можем да си простим, че не вършим нещата перфектно, и можем да си простим, че се придържаме към стари модели. Почитането на тази сенчеста страна в самите нас е начинът да излекуваме съпротивата си. Метафизичният текст *Курс по чудеса* казва: „Не трябва да търсим смисъла на любовта, а вместо това да се стремим да премахнем всички бариери пред присъствието на любовта“.

В моя случай моментът, в който приех страха си, беше и моментът, в който паниката утихна. Когато прегърнах страха си и се пуснах от желанието си да бъда свободна, пред мен се отвори още по-широк път към свободата. Днес вече не се съпротивявам на любовта и имам вяра, че любящата енергия на Вселената е достъпна за мен през цялото време.

Ти също можеш да имаш тази свобода. Докато се впускаш в лечебните молитви, практики и медитации в тази книга, това, което ще ти служи най-много, е да гледаш на страха си с любов и да решиш, че повече не искаш да се придържаш към този начин на мислене. Вземането

на това решение ще изчисти пътя към щастието. Освобождането от старата ти мисловна система и радушното приемане на нова иска практика, но това е много по-малко „работа“, отколкото може би си мислиш.

Практиката, която ще служи за твоето най-добро благо, е практиката да се предадеш на любовта на Вселената. Всяка глава в тази книга ще ти даде прости молитви, утвърждения и упражнения, които да ти помагат да предадеш своите плашещи мисли и енергия на лекотата на чистия ум. Важно е да не премисляш прекалено много всяка практика. Просто я направи. Може да откриеш една или две практики, които наистина резонират с теб, и можеш да избереш да ги повтаряш по-често. Перфектният път ще стане ясен и ти ще маркираш картата на своето пътуване. Въпреки това, вместо да те държи в някакъв конкретен план или да те претоварвам с инструменти, аз избрах да ти представя насоки, които просто да ти напомнят това, за което копнееш най-много: да се освободиш от страха, за да можеш да се върнеш в покоя. Колкото повече ти се напомня какво искаш, толкова по-силно ще прегърнеш способността си да го получиш.

Практиката да поемеш на духовен път не се състои в това да бъдеш най-добрият медитиращ или възможно най-милият човек, или най-просветленият. Практиката е да се отдаваш на любовта възможно най-често. Това е целта на тази книга. В нея има много упражнения. Можеш да избереш да ги практикуваш всичките или пък ще се влюбиш в няколко от тях. Няма правилен или грешен начин да ги прилагаш. Просто остани отворен и повтаряй упражненията, които те вдъхновяват. Ако прилагаш ежедневно само един урок, молитва или медитация от тази книга, ще изпиташ по-дълбока връзка с Вселената, която ще доведе до чудотворна промяна. Така че просто продъл-

жавай и знай, че колкото повече влагаш, толкова повече ще получиш. Както казват в общностите с програми от 12 стъпки<sup>1</sup>: „Ще работи, ако го работиш“.

Затова днес аз те моля да прегърнеш съпротивата си, да си простиш, че не си бил постоянен в практиката си (или че изобщо нямаш практика) и да се отдадеш на насоките, които са пред теб. Започвай всяка глава с отворено съзнание и ще получиш това, от което се нуждаеш. Всичко, което се иска, е твоето желание да освободиш всичко, което ти пречи да живееш в хармония с енергията на любовта. Докато прелистваш нова страница, не забравяй да оставаш отворен за нови идеи; бъди търпелив и се довери, че Вселената ти пази гърба.

---

<sup>1</sup> Програмите от 12 стъпки са организации за взаимопомощ, създадени с цел възстановяване от пристрастяване към лекарства, наркотични вещества, алкохол, поведенческо пристрастяване и компулсивно поведение. Разработена през 30-те години на 20-и век, първата такава програма е била на общността на Анонимните Алкохолици. Оттогава много други подобни организации са се породили по същия модел и всички те използват версията от 12 стъпки на АА. – Б.пр.