



Берардино Нардела

ЖЕЛАНИЯ

*Защо не се
реализират и как
да успеем*

Берардино Нарделла

Желания

«Tektime S.r.l.s.»

Нарделла Б.

Желания / Б. Нарделла — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304729-2

Книга за самопомощ, която показва, защо не успяваме да се реализираме в живота и как да успеем посредством някои техники. Искаш ли да живееш живота си така, както винаги си мечтал? Искаш ли да знаеш защо не постигаш това, което искаш? Искаш ли да осъществиш това, което желаш? Добре знаеш, че е невъзможно да постигнеш всичко, което желаш, защото ние самите си пречим. Всички познаваме препятствията, но съществуват начини да се реализираме, конкретни начини да постигнем това, което желаем. Помисли за живота си, искаш ли да бъдеш този, който решава как да го живее? Използваш вече някои техники, но постигаш много малко? Ако и ти като мен, искаш да бъдеш господар на съществуването си, в тази книга ще откриеш един изключителен съюзник. Представи си какъв искаш да станеш, защото благодарение на тази книга ще получиш възможността да превърнеш всичко в реалност. Заедно ще открием какво ни спира и къде грешим, как да се коригираме и как да наваксае. Но преди всичко ще имаме на разположение мощни и ефикасни средства, за да реализираме най-сетне желанията си във всички сфери на живота - в социалната, трудовата, емоционалната сфера и в тази на нашето здраве. Следвай ме на страниците на тази книга и ще ти покажа пътя към пълната ти реализация, която води до щастието ти. Обещавам ти.

ISBN 978-8-87-304729-2

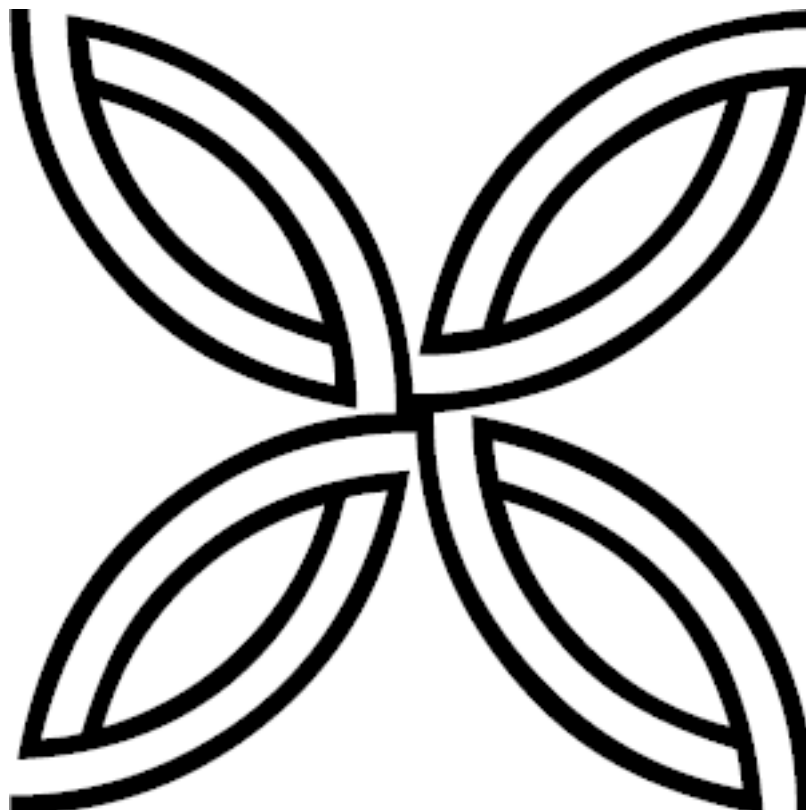
© Нарделла Б.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Берардино Нардела	7
съдържание	8
КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТАЗИКНИГА	9
ЖЕЛАНИЕТО КАТО ДВИГАТЕЛНА СИЛА В ЖИВОТА НИ	12
CARPE DIEM	16
ВЯРА	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21



Берардино Нардела



ЖЕЛАНИЯ

Авторът не дава лекарски съвети, нито предписва директно или индиректно, употребата на каквато и да е техника като форма за лечение на каквито и да е физически, здравни или психически проблеми, без наличието на лекарско или професионално мнение.

Идеята е да се предостави информация от общ характер, целяща личното физическо, емоционално и умствено благоденствие.

В случайче използваш информацията в тази книга, което е твое право, авторът не поема никаква отговорност за действията ти.

Изображение на корицата:

"Ship of dreams" от Томас Будах

Редакция и корекция на текста Мариана Роси

съдържание

<u>КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ТАЗИ КНИГА</u>	
<u>ПЪРВА ЧАСТ ЗАЩО ЖЕЛАНИЯТА НИ НЕ СЕ ОСЪЩЕСТВЯВАТ</u>	
<u>ЖЕЛАНИЕТО КАТО ДВИГАТЕЛНА СИЛА В ЖИВОТА НИ</u>	
<u>CARPE DIEM</u>	
<u>ВЯРА ИЛИ КАК ДА ОЧАКВАМЕ С ДОВЕРИЕ</u>	
<u>ОГРАНИЧАВАЩИ УБЕЖДЕНИЯ</u>	
<u>ФОКУС И ПСИХИЧЕСКА НАГЛАСА</u>	
<u>ТЪРПЕНИЕ И ПОСТОЯНСТВО</u>	
<u>ДА ОБИЧАШ СЕБЕ СИ</u>	
<u>МОИ ЛИ СА ТЕЗИ ЖЕЛАНИЯ ИЛИ НА ОКОЛНИТЕ?</u>	
<u>НА ИСТИНА ЛИ ГО ЖЕЛАЯ?</u>	
<u>МОГА ЛИ ДА ГО НАПРАВЯ?</u>	
<u>ЩЕ ГО СТОРЯ НЯКОГА ИЛИ ПО-ТОЧНО ОТЛАГАНЕТО</u>	
<u>НЕИЗВЕСТНОТО И НЕГОВИТЕ ЗАГАДКИ</u>	
<u>ПРОВАЛ</u>	
<u>ЕМОЦИИ ИЛИ УМЕНИЕТО ДА СЕ СМЕЕМ</u>	
<u>ЧАСТ ВТОРА КАКВО ДА НАПРАВИМ, ЗА ДА УСПЕЕМ ДА</u>	
<u>РЕАЛИЗИРАМЕ ЖЕЛАНИЯТА СИ</u>	
<u>ОСЪЗНАТИ ОСЪЗНАТОСТ</u>	
<u>БОРДЕН ДНЕВНИК</u>	
<u>ДНЕВНИК НА НАМЕРЕНИЯТА</u>	
<u>САМОВНУШЕНИЯ</u>	
<u>ТЕХНИКА СВЪПРОСИ</u>	
<u>...И НАКРАЯ...</u>	
<u>Credits</u>	

Моята визия е за един свят, в който всеки живее живота си в щастие и мир,
в който всеки може да реализира себе си и мечтите си,
в който всеки може да изрази собствената си уникалност и да допринесе за красотата на
всичко заобикалящо ни.

Моята визия е да вярвам и да опитвам.

Берардино Нардела

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ТАЗИ КНИГА

*"Морето омагьосва, морето убива, вълнува, плаши, понякога размива,
изчезва, понякога, се преоблича
като езеро или създава бури и вие,
Поглъща кораби, дарява богатства,
потайно, мъдро, нежно, могъщо море, непредвидимо. Но преди всичко: морето зове. "*
Алесандро Барико

Тази книга цели да предостави нужните средства за развиване на латентните способности във всеки отделен индивид.

Всеки от нас има възможността да успее във всичко желано, да реализира мечтите си, да постигне това, което другите са постигнали.

Коя е тогава причината някои да успяват, а други да фалират?

Защо не можем да постигнем това, което искаме?

Тази книга разглежда именно това, анализирайки как поведението ни възпрепятства реализацията ни и ни предоставя полезни идеи за реорганизация на битието ни, като го пренаочва към желаното от нас.

Животът ни може да се сравни с яхта, прекосяваща океаните.

Ние сме капитаните на тази яхта и преди всичко, трябва да решим коя посока ще следваме.

Имайки предвид желанията си, можем да решим да прекосим определени морета, да изследваме нови земи, да издирваме съкровища в невъзможни места, да търсим и преминаваме собствените си граници или границите на света, да посетим екзотични места, да кръжим около целия глобус, но без

посока ще се движим без цел, без ентузиазъм и амбиция да стигнем докъдето сме решили, без да знаем накъде сме се запътили. И обратното, целта ни зарежда с ентузиазъм от поставените цели и ни изпълва с щастие и радост по време на пътя.

Изключително важно е да проумеем, че ние сме капитаните на нашата яхта, ние живеем живота си, следователно, ние самите непременно трябва да насочваме яхтата към целта, която сме си избрали; ако оставим на другите управлението на лодката ни, няма да сме способни повече да я подчиним и няма да е възможно да посетим местата, за които сме мечтали.

Ако позволим на някой друг да управлява, яхтата ни ще прекоси морета, които друг е избрал за нас и няма да знаем, дали това пътуване ще ни донесе радост и щастие, удовлетворение и реализация.

Освен това, ако управлението не е в ръцете ни, няма да сме способни да коригираме траекторията, когато видим препятствия, скали или айсберг, които могат да потопят лодката в океана, да ни удавят и да унищожат яхтата ни.

Няма да можем да избегнем урагана на хоризонта и неминуемо и фатално ще се разбием, няма да успеем да се спасим по време на бурите, ще бъдем в центъра на случващото се и на съдбата, която на този етап, само морето ще реши каква ще бъде.

Разбира се, така или иначе винаги ще има бури, дори и когато самите ние управляваме, но ако не друго, поне ще можем да ги избегнем или поне да ги посрещнем по-добре, сваляйки платната и хвърляйки котва във водата; и всяка буря ще ни обогатява с опит, ако съумеем да си направим изводите, ще бъдем по-добре подготвени, когато лошото време отново ни изненада.

Нито бурите, нито насрещните ветрове, нито лошите условия ще спрат капитана, ако намеренията му са твърди, ако целта която си е поставил е станала част от сърцетому и съществуването му; рано или късно ще достигне целта си.

А когато пристигнем?

Разбира се, ще има радост и удовлетворение, но който и да е морски вълк не би могъл да се задоволи задълго време, рано или късно ще започне отново да кръстосва с яхтата си, търсейки нови морета за превземане, нови непознати земи, нови съкровища за откриване, нови пристанища за достигане.

Това е същността, един път в непрекъснато търсене на себе си и това, което умеем да правим, един безкраен извор на възможности и открития.

Ние сме капитаните плаващи във водите, които представляват света, живота, нашето и чуждото битие, и го правим с яхтата ни, представляваща съвкупността от нас самите, тялото ни; затова трябва да се грижим за нея, да направим така, че винаги да е изправна и да не се пълни с вода, нещо много опасно, когато сме вече в открито море, тогава ще бъде много трудно да достигнем твърда земя.

И сега остава да добавим последният шрих на метафората на живота ни, липсва ролята извършвана от съзнанието ни, което не е нищо друго, освен екипажа.

Под съзнание, тук се има предвид, подсъзнанието, деветдесет процента от всички умствени функции, които ние не осъзнаваме, функции, които се ангажират с цялото ни съществуване, започвайки от оцеляването - ръководейки работата на цялото ни тяло, стигайки до това, което наричаме характер, тоест, съвкупността от изживения (и въображаеми) ни опит, които сме запечатали в нас.

Екипажът е изключително важен за капитана, сам никога не би могъл да се справи с всичко.

Имайки на разположение няколко здрави и верни хора, плаването става по-леко, начинанието става възможно.

Какво да кажем обаче, ако в екипажа всеки прави, каквото си иска? Ако няма яснота в ангажиментите? Ако цари анархия или дори отказ за изпълнение на заповедите?

На този етап яхтата ни ще стане неуправляема и ще бъде отнесена от океанските течения.

Затова и е толкова важно да имаме екипаж, работещ за капитана, както и да обучим екипажа да работи, да го подготвим, да го направим ефикасен и експертен, благодарение на постоянната работа и опита.

Щурвалът на яхтата, както се знае, трябва да се следи постоянно, тъй като вълните постоянно го изместват и променят курса на плаване. Необходим е някой, който от време на време да го коригира и да държи посоката, която сочи компаса. Разбира се, това може да върши и капитанът, но не през цялото време на плаване.

Ако сме успели в качеството си на капитани да обучим добре хората си, ще можем да спим спокойно, защото им имаме доверие, защото разчитаме на помощта им, защото знаем, че това, което искаме е споделено и от тях.

Ако сме достигнали този момент, каквото и да се случи навън, можем да се доверим на вътрешния ни мир като водач и помощник, можем да се доверим на верния ни екипаж.

Това е и целта на тази книга, да ни помогне да поемем отредената ни роля, тази на капитан, да обичаме и се грижим за лодката ни, да я насочваме накъдето желаем и да обучаваме, и ръководим екипажа ни, така, че да ни бъде незаменима подкрепа по време на плаването.

Щом веднъж поемем отговорността за тази ни роля, нищо няма да ни спре да желаем, да търсим, да бъдем това, което искаме, било то романтични пирати, авантюристи или изследователи на неизвестното.

Щом веднъж си дадем сметка, че пътешествието е започнало, че никога не е късно да изправим щурвала, тогава ще започне истинската авантюра.

От нас зависи дали ще я изживеем и щом веднъж сме определили курса, целта ще ни очаква, земите, които сме си обещали да посетим, няма да имат търпение да ни посрещнат.

И може би някой ден ще бъдем част от някоя легенда, ще изкачим и ние Олимпа на митичните персонажи, ще бъдем признати като пионери, ще открием нови континенти, чието съществуване не е било известно.

На добър път, капитане, нека съдбата и морето ти бъдат помощници!

ПЪРВА ЧАСТ

ЖЕЛАНИЕТО КАТО ДВИГАТЕЛНА СИЛА В ЖИВОТА НИ

*Ние сме от същата материя, от които са изтъкани
нашите сънища и краткият ни живот е обграден от съня.
Уилям Шекспир*

Желанието е една от най-значимите сили които използваме в рамките на нашето съществуване.

Още с раждането ни, идваме на този свят напълно „празни“, ние сме създания които нямат никаква представа какво представляват, нито какво представлява заобикалящия ни свят.

Първата част от живота ни е доминирана от инстинктите за оцеляване - както е с всеки вид на планетата ни, включително минералите, макар и лишени от това, което наричаме живот от наша гледна точка, основана на т.нар. биология - както и представлява един вид състезание и борба за спечелване на собствено място в тази Вселена и в живота.

Дори между клетките и атомите ни съществува един вид несъзнателен инстинкт за самосъхранение, тъй като са част от едно общо, което не може да се отдели едно от друго.

Новороденото е ангажирано несъзнателно със собственото си оцеляване, най-ниското стъпало от пирамидата на Абрахам Маслов, която представлява йерархията на човешките нужди по смисъла на индивидуалната реализация.

Тази скала представлява реализацията на индивида и за да може да достигне върха, тоест, пълната индивидуална реализация, трябва да премине през първото, най-елементарно и необходимо стъпало, до последното.

В основата на пирамидата се намират нуждите от физиологичен тип като глад, жажда, сън, по-нататък следва нуждата от сигурност и закрила, на третото стъпало се намира нуждата от принадлежност, обич, семейство, на четвъртото е нуждата от признание, престиж и успех, а на последното се намира потребността от лична реализация.

За да бъде задоволена всяка нужда, се изисква една много особена енергия, наречена желание.

Без желание, човекът не може нито да реализира себе си, нито да постигне престижна позиция.

Без да го желае, не би могъл дори да има семейство и да бъде заобиколен от обич, не би могъл да има сигурност.

И именно, по отношение на оцеляването, желанията са автоматични, несъзнателни, за да може всеки индивид силно да желае и преди всичко, да живее.

Ако вземем например, сексуалния акт, природата ни е създала така, че този акт да ни дарява с толкова силни емоции и удоволствие, че да не можем да се лишим от него, всичко това, с цел продължаване на вида.

Нека се върнем на споменатото бебе. В един момент, сред цялото море от информация, което заучава и което неизбежно формира представата му за външния свят, а в следствие и за самото него, се формира това, което бива определено като индивидуалност, онази уникална смесица, която го отличава като единствено и неповторимо.

Какво излиза на този етап на бял свят чрез индивидуалността, чрез играта, чрез начина на изразяване на бебето, в ситуацията, в която се озовава? Как се справя с цялостното си съществуване?

Чрез желания.

Ражда се желанието като двигателна сила на индивидуалния живот, ражда се като намерение и се изразява чрез него.

Следователно, всяко мое желание е и намерение, и в рамките на целия ми живот, продължавам настоятелно да желая.

Това може да изглежда странно, но фактически е така, свикнали сме да гледаме на желанието като на нещо „голямо“, „неизпълнимо или почти неизпълнимо“, „недостижимо или такова, за което трябва здраво да се изпотим, за да го постигнем“, но в действителност, цялото ни съществуване е основано на различни малки и големи желания, които съпътстват живота ни.

Такова е желанието да изглеждаме по определен начин, да бъдем, да постигнем, да реагираме, да опитваме, да търсим, да вярваме, да създаваме, да знаем, да искаме, да имаме, да можем...

При децата това се вижда по ясен начин, достатъчно е да ги наблюдаваме по време на игра, за да видим колко невъздържани са постоянните им желания, докато при възрастните, макар и при тях да не е изчезнало нацяло всичко това, се опитват да замаскират, поне отчасти, цялостния си „свят от желания“, давайки гласност само на това, което счита за угодно или възможно спрямо дадената ситуация и присъстващите хора.

Можем да дефинираме желанието като двигателна сила, която подтиква съществуването ни към определени посоки, посоки, желани от нас самите, основани на желанията ни.

Желанието подтиква към действие, определя поведението ни, както спрямо желанието, така и спрямо негативната страна на желанието, тоест, случва ни се това, което не желаем.

Това също е желание, то бива определяно като негативно, защото е нещо, което не искаме да се случи, но и то ни тласка към ситуации, които целят да се изпълни.

Може би изглежда странно, но именно това се случва достатъчно често, фактът, че мислим за това, което не искаме да се случи и превъртайки го непрекъснато в главата си, правим така че, подсъзнанието го приема сериозно. Това се случва, защото то приема нашите насоки, без да ги осъжда. Ако помните метафората за екипажа, той не коментира, ограничава се да изпълнява заповедите на командира.

Оттук идва и важноста на тези насоки, един аргумент, който ще бъде разгледан в последствие.

Всяко наше действие винаги е подтикнато от желанието. Ако желанието не съществуваше, ние просто не бихме реагирали, оттук идва и ясната концепция, че не всяко желание ни подтиква, а само най-интензивните от тях.

Стигайки до темата за интензивността на желанието, въпросът който си задаваме на този етап е следния: ако животът е напълно и постоянно изпълнен от желания, какво трябва да направим, за да може всяко едно желание, от най-обикновеното до най-трудното, да се изпълнява действително, да станат реалност, нашата реалност?

Всъщност, може да се каже, че има три нива, три стъпки, които трябва да се преодолеят, за да може желанието да се осъществи. Първата е интензитетът на желанието, втората е да се довериш и да изчакаш, докато се осъществи, а третата е неугасващата и постоянна сила на самото желание.

В основата на всяко желание е интензитетът, което го придружава, колкото повече едно желание е трудно изпълнимо, толкова повече нараства интензитетът - желанието ни то да се изпълни и превърне в реалност.

Интензитетът на желанието е като огън, запалващ фитила, който ще доведе до експлозията на потенциала ни –важен елемент, без него, все още имаме бомбата, но няма как да я доведем до експлозия.

Този интензитет определя до каква степен ще успеем да постигнем желанието си, защото у нас постоянно се раждат капризи и умират, за да направят място на нови и няма да се реализират никога, няма да имат нужния интензитет, за да спомогнат осъществяването им. Бла-

годарение на интензитета на желанието което инвестираме в борбата за неговата реализация, защото така трябва да си представим този интензитет, като битка за превземането на това което жадуваме.

Но тази сила не трябва да е единствена, напротив, ако сгрешим, прелива неизбежно на второто ниво, необходимо за реализацията – очакването рано или късно, желанието ни да се изпълни, несломимостта в борбата след първия удар или неуспех.

Очакването е един нужен преход.

Представете си един проект на къща, който се появява като желание за един определен вид структура; веднъж взето това решение, къщата не става автоматично действителност, напротив, нуждае се от време за реализацията си и не само. По време на изграждането ѝ може програмата да се промени или нещо да се обърка, което ще добави към първоначалният проект допълнително очакване.

Това обаче, няма да обезкуражи строителят, който знае, че накрая ще постигне това, което си е набелязал.

Каквото и да е желанието, било то да се случи нещо по определен начин, било то да се получи нещо от заобикалящия ни свят, правилното отношение е да вярваме, че желанието ни, рано или късно, ще се осъществи, защото продължаваме да го желаем.

Или казано по друг начин, никога не бих успял да постигна нещо, ако не очаквам, че ще го постигна и ако не насочвам вътрешния си свят чрез желанията си към определена цел за следване.

Всичко това може да звучи объркващо, защото може лесно да се възпротивим, ето, искам да съм богат, но както се казва, само с надеждата и ще си остана.

Тук обаче, не говорим за „надежди“, а за очакване с доверие, т.е. знам че ще постигна нещо, защото желанието ми е силно и волята ми е постоянно насочена към преследване на целта или казано по друг начин, едно желание се ражда и влиза агресивно в мисления ми свят. Такова желание се превръща в очакване с доверие за чувствата ми и волята ми, и моите действия ме подтиква в посока на изпълнението му.

Това не е умствена спекулация, достатъчно е да се огледаме наоколо. Всяко създадено нещо, всеки постигнат резултат е бил постигнат така, всичко това е изминало същия път.

Нищо от всичко това, не би съществувало, ако не съществуваше желанието, което го е родило, на първо време - на ментално ниво.

Всички идеи се раждат от желанието, дори Архимед във ваната си, в момента в който интуицията му го спохожда и той извиква „Еврика!“, е имал желанието да открие подобно нещо, иначе идеята щеше да го споходи и отmine, не намирайки благородна почва, не намирайки едно предразположено да я разбере и да я изпълни съзнание.

Доверието в себе си е най-доброто качество, която някой може да притежава, това е необходимото условие, за да се постигне успех, също както и надеждата интерпретирана като оптимизъм, разбира се, всичко това не слепешката, а преминало през рационалната мисъл.

Без оптимизъм, без доверие, без надежда, енергията ни угасва, спираме да се борим, захвърляме всичко.

Стигаме до третата необходима стъпка, тази на постоянната воля, насочена към изпълнението.

Волята е една огромна сила, с която разполагаме и която ни позволява буквално да преобърнем света.

Тя е могъща и неограничена относно предразположенията и способностите, което означава, че когато искаме нещо, то първо бива пожелано, а после посредством волята се превръща в желанието ни, с постоянство, рано или късно, в очакване с доверие, при всички случаи ще се случи, по силата на факта, че всички необходими стъпки са изпълнени.

Волята обаче, се нуждае от нещо, което да я задвижи и това нещо, не е нищо друго, освен горещо да се желае, така цикълът се затваря и се отваря наново.

От този закон не може да се избяга,

в случай че е изпълнен, винаги се достига до резултат, дори когато, както казахме по-рано, нещата са наопаки, тоест, когато не желаем определено нещо, което така или иначе е също желание, което сме съхранили в съзнанието си, там се е превърнало в очакване с доверие и не сме искали в никакъв случай то да се случи, като по този начин сме задействали силата на волята.

Волята е в действието. Действие за конкретната реализацията на желанието, това, което задейства целия механизъм. По-голямата част от хората, които смятат, че не могат да реализират желанията си, обикновено остават в пасивната фаза на желанието, тази на мечтаене и визуализация, но нямат нужната вяра, за да повярват, че това желание може да се постигне, нито в последствие успяват да включат волята си, която да ги тласне в посоката на самото желание.

Достатъчно е да знаем това и да го извършим, за да постигнем желаното. Ако не успяваме, то е, защото започват да участват

елементи, които саботират работата ни. Това, което следва, е един по-дълбок анализ на тези елементи.

На този етап ще разгледаме механизмите които се внедряват в нас, целящи да саботират една или всичките три стъпки заедно и които в последствие няма да позволят постигането на желанието ни.

CARPE DIEM

Откъсни розата в точния момент,

Знаеш, че времето лети...

И цветето, което днес разцъфва, утре ще увехне. Уолт Уитман

Carpe diem, или по-точно, улови мига. С това ще започнем анализа на пречките и ограниченията на успеха ни, на реализацията ни, на изпълнението на желанията ни.

Carpedieme латински израз на латинския поет Хорацио (оди 1, 11, 8), днес

буквално превеждан като „улови днешния ден“ или „улови мига“, благодарение на известния филм с Робин Уилямс „Убягващия миг“ [1].

Би било удачно да се допълни с продължението на стиха „*quamminimcredulapostero*“, „оставяйки за утре, колкото може по-малко“.

Това е покана да се цени това, което имаме днес и да се наслаждаваме на това, което животът ни предлага, тъй като бъдещето е непредвидимо.

Тази философия е основана на това, че на човекът не му е възможно да предвиди бъдещето, нито да го определя. Човек е свободен да ръководи собствения си живот, както и собственото си време.

Именно в предишната строфа, Хорацио казва: *Dumloquimur, fugeritinvideaetas*“, „Докато говорим, скъпернически ще изтече времето“.

Човек може да влияе само спрямо настоящето, затова, живеейки в настоящето трябва да търсим начин да уловим ситуациите, възможностите, радостите, които ни се предлагат днес, без никакви

условия, произхождащи от хипотетични
надежди или страхове за бъдещето.

Този факт има фундаментално значение, но фактически е игнориран от повечето хора.

Ако се запитаме кои сме ние или как бихме се определили, описанието което сами бихме си направили, би било свързано без съмнение с миналото ни и бихме се позовали на определени „етикети“ или дефиниции, които сме си самоналожили или околните са ни наложили, или пък сакомбинация от двете.

Между тях ще има със сигурност (поне така се надявам) някои положителни, като например, аз съм интелигентен, любезен, бива ме да уча, да играя футбол и т.н.; въпреки това, други (за по-голямата част от хората) ще бъдат негативни или ограничаващи, например, аз съм грозен, не умея да правя това и т.н....

Тази тема ще я отложа за главата относно ограничаващите убеждения, където ще се заемем достатъчно с това. В момента искам да акцентирам върху важността на настоящия момент, единствен и вечен, много специален в източните религии.

Времето тълкувано като течение, като протичане на събития е като голяма мистерия за нас, един вид измерение, от което не можем да се разделим по никакъв начин.

В чисто астрофизичен смисъл е неразделимо от движението на небесните тела и образува време-пространството, според известната теория на относителността на Айнщайн, която допълва теорията на Галилео Галилей от 1660 г.

Движението на небесните тела поражда времето, а ние, бидейки част от тази система, ставаме негов обект, нито можем да избягаме от него.

Макар животът ни да е съставен от поредица от житейски моменти, които взети заедно, образуват временна линия, в която сме живели и ще живеем, фактически ние живеем в подобие на едно вечно настояще, в смисъл, че всеки миг от живота ни, в момента, в който бива изживян, става минало и не можем да го изживеем отново, освен в мислите си.

Същото се казва за бъдещето, един вид

логични възможности, които може да се осъществят, но и те съществуват само на мисловно ниво.

Да, вярно е, че сме подчинени на времето и не можем да избягаме от него по никакъв начин, но също така е и вярно, че всъщност, живеем само в настоящето, единственото съществуващо измерение за нас.

Щом веднъж този миг е отминал, както казах по-рано, той става минало и не съществува от физическа гледна точка. Съществува само като „ефект“ от това, което сме извършили или помислили.

Бъдещето пък съществува като измерение само в мисловния ни свят, съществува благодарение на надеждите и тревогите ни.

Следователно това, което представляваме, е всъщност сборът от миналото ни, но макар и ние да сме негов продукт, вече не съществува и може да прекрати да съществува вътре в нас, ако спрем да се олицетворяваме с него и да се определяме, използвайки го като мярка.

Бъдещето се определя от действията ни в момента и макар да е свързано с неизвестност и онова, което някои хора наричат съпадения, докато други го наричат съдба, остава все пак продукт на това, което ще направя в настоящия момент. Ако в бъдеще реша да напиша книга, добре, но ако никога не седна пред клавиатурата на компютъра или пишещата машина (или хартията и писалката, ако някой предпочита все още да пише ръкописно), това бъдеще никога няма да се реализира.

Вярно е и обратното, ако всичко ни кара да вярваме, че бъдещето ни е безсмислено, заради нещата които обикновено правим. Например, ако ходим всяка сутрин на работа, по всяка вероятност и утре ще отидем, но това не пречи например, да се разболеем, да ни се случи инцидент и да срещнем партньорът на живота ни, можем вместо да завием в посока на работата ни, да тръгнем към летището, можем да забогатеем, защото лотарийният билет се оказал печеливш и т.н.

За жалост, фундаменталното значение на настоящия момент, винаги е в контраст с психиката ни, която има винаги тенденцията да се съсредоточава върху миналото или бъдещето. Това се случва поради вече споменатия факт, а именно, идентификацията на Егото ни със съвкупността от изминали действия; животът е последователност от тези вечни мигове в настоящето, въпреки това, съзнанието ни има тенденцията да го избягва, защото Егото ни - това, което е нашата индивидуалност - основано на резултата от миналото ни, има нужда от времето като континуитет, за да се утвърди и за да съществува.

Това обаче е и нашият затвор, именно защото в миналото се съдържат моменти, които са ни наранили и които още имат действащ ефект върху настоящето ни, както ще видим нататък.

В тази глава разглеждаме настоящия момент и как, в края на реализацията на желанието ни е много важно, да бъдем в правилния момент на правилното място или да извършим правилното действие, водени от инстинкта, следователно - да изживеем настоящия момент, вместо да го избягваме.

Всъщност, колко от нас са правили нещо водени само от инстинкта си, без да мислят, като в следствие се е оказвало, че е било най-доброто, което е можело да се направи?

А колко са тези, които съжаляват за жестове, които според тях, е трябвало да направят, но поради съмнения в правотата си, са отлагали и в следствие изгубили?

Рут-Инге Хайнце (1919 – 2007), немска антроположка, разказва един епизод, случил се по време на Втората световна война в Германия, след като по време на една самолетна, бомбена атака, не успява да стигне до бомбеното убежище и се озовава в нишата на входа към една сграда, за да се защити от бомбите и изстрелите: „Изведнъж усетих импулс да изскоча на улицата и да изтичам до следващата сграда на около двеста метра. Щеше да е цяло чудо, ако не ме уцелеше някой от парчетата от шрапнел, които падаха около мен. В момента, в който

стигнах до следващата сграда, първото нещо което видях, беше как първата сграда, където се бях укрила, бенапълно разрушена от една бомба.“.

Какво щеше да се случи, ако вместо Хайнце да последва импулса си, беше размислила относно опасността, която я застрашава, излизайки на улицата?

Това е случай, който най-общо е дефиниран като „предчувствие“ или ако се изразим като доктор Юлия Мосбридж – аномална предварителна активност.

Откъс от „Пармският манастир“ от Стендал: «Изведнъж много, много високо вдясно от мен, видях орел, птицата на Наполеон, да лети към Швейцария, тоест, към Париж. Тогава си казах мълниеносно: и аз ще прекося Швейцария така бързо като орел [...] В този момент виждах орела още в небето и очите ми като по чудо пресъхнаха; и като доказателство, че тази идея ми бе продиктувана от горе, в същия момент, без да се замислям, взех решението си и вече знаех по какъв начин ще предприема пътя си.»

Какво се случва следователно, когато желаем нещо? Имаме ли нужните способности и сили, за да го приведем в изпълнение? Външният свят участва ли или не за възможното му изпълнение?

Ако искаме да се доверим на научното знание, стигайки до този момент, трябва задължително да споменем известният баща на аналитичната психология, Карл

Густав Юнг и концепцията му за „синхроничност“ или по-точно, „некаузален свързващ принцип“.

Според научна гледна точка, обикновено това, което ви се случва е във взаимовръзка, на всеки ефект отговаря дадена причина, това е принципът на случайностите.

Юнг обаче, открива феномени, при които този закон не работи, затова говори за некаузални връзки.

Следователно синхроничността е поредица от събития, при която вътрешния свят е свързан с външния свят без видими връзки, сякаш всички неща и хора са свързани помежду си от една невидима нишка или мрежа.

Юнг нарича тази мрежа – колективно несъзнавано, където психиката на всеки индивид се слива с тази на всички останали, в едно поле, което няма измерения, нито време, съответно може да се случат необясними феномени, поне от научна гледна точка, тъй като липсват основите на принципа – причина и последица.

Има един известен случай, който той разказва в книгите си, за една крайно рационална пациентка, която не реагира на лечението му и която един ден му разказала, че е сънувала златен скарабей и междувременно Юнг чува шумолене на прозореца, където в това време влита същият скарабей от съня на пациентката, която пред вида на това напълно необяснимо и нерационално събитие, тъй като става въпрос за едно рядко насекомо, бива така потресена, че най-накрая започва лечението.

Синхроничността е нещо, което разклаща сигурността ни и убежденията ни, разкъсва ограничените ни и предубедени възгледи спрямо света и ни поставя в различно положение по отношение на това, което сме и което можем, свързва ни с най-дълбоките слоеве на несъзнаваното ни и ни разкрива мистерията на живота.

Съвпаденията или случайностите, ако щете, не съществуват. Всичко се случва чрез взаимовръзки и на базата на принципи, които човекът не осъзнава напълно, нито умее да контролира или да предвиди.

Това отваря портите на магията, на изумлението, неограничените възможности и случки, на чудесата.

Това е, което изважда навън нашия дух на лампата оттам, където е бил затворен и ни позволява да се изразим, и да видим желанията си изпълнени.

Да уловим мига, затова, когато се случват събития, които могат да ни доближат до желанията ни, нека не се колебаем, те са появяват заради нас.

Съмненията и несигурността, които се раждат в нас ни карат да изпуснем влака и не се знае, кога пак ще мине, тази аксиома е световно известна.

Никакъв страх и никаква несигурност не бива да ни обземат, когато се случват синхроничности, свързани с желанията ни;

те ни спохождат, защото подсъзнанието ни е работило за нас, за да постигнем това, което желяем и е открило някаква възможност за нас в колективното поле, някакъв път за следване.

Ако обаче не ги последваме, няма смисъл след това да се отчайваме, че не получаваме каквото сме желали, защото самите ние сме затворили вратата, която магически се е била отворила за нас.

[1] Оригинаалното име на филма, преведен така и на български е: „Обществото на мъртвите поети“ (бел. прев.)

ВЯРА ИЛИ КАК ДА ОЧАКВАМЕС ДОВЕРИЕ

„Вярата започва там, където разума свършва.“

Сорен Киркегард

В тази глава ще разгледаме едно задължително за успеха на желанията ни качество, това, което е в основата, нужният фундамент, без който би се сринала цялата постройка от желания или по-точно, вярата. Вярата, че можем да постигнем това, което желаем.

Какво е вярата? Предполагам, че всеки

от нас има някаква концепция за тази дума, която със сигурност е свързана с някоя религиозна тема, но всичко това е само част от това да имаш вяра или доверие.

Със сигурност религията ни дава най-блестящия пример в този смисъл, тоест вярата в определен свят, без да има доказателства за наличието му, а само предположения.

Няма дори доказателства, че свещения текст приет от дадена религия е действително по-добър от всички останали, както и че е вдъхновен от божественото.

С други думи, призвани сме да вярваме без да имаме доказателства, които да подкрепят вярата ни, да вярваме в нещо недоказуемо.

Разбира се, не всеки е склонен към тази вяра, защото всеки от нас има собствени убеждения в живота, но всеки от нас има собствена вяра и с това нямам предвид само религията. Всеки вярва, че ще успее или не, всеки вярва, че знае какво е правилно или не, какво е вярно или не и т.н.

Така, както ние възприемаме света, не е това, което светът наистина е, а по-скоро представата ни за света, породена от възприятията ни и убежденията ни.

Според психологията това което си представяме за света, създава карта в съзнанието ни и през нея оценяваме всичко заобикалящо ни. Важно правило обаче, картата не е територията.

Колкото и да е подробна една карта, никога не би могла да замести директния опит, както и да се прочете описанието на Хавай не е същото като да си там.

Следователно, всеки от нас има собствена система от убеждения, които характеризират цялото ни съществуване и определят вътрешния ни и външен свят.

Наричаме някои от тези убеждения укрепващи, като вярата в собствените способности или самочувствието, те са тези, които ни подтикват да постигаме неща и да израстваме, други се наричат ограничаващи, като ниската самооценка и липсата на вяра в собствените качества, които ни ограничават и водят до загуби.

С това ще се заемем по-късно, сега ще се заемем с положителния ефект на вярата.

Вярата е по принцип един вид ръководство за живот, което му придава смисъл и посока, както и определено възприемане на света.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.