

## Отзиви за книгата „По-леки“

Йънг Пуебло е наистина страхотен – съвременен мъдрец и пътеводна светлина. В новата си книга той прекрасно илюстрира, че намирането на вътрешна хармония е ключът към създаването на прогресивно общество, в което царуват състрадание, яснота и разбиране. Това е книга, която всеки от нас трябва да чете и препрочита.

Бекс Кинг, автор на „Добри вибрации, добър живот“ и №1 в списъка на *Сънди Таймс* за най-продавани автори

Йънг Пуебло ни учи как да се лекуваме, водени от състраданието. „По-леки“ е емпатична и мъдра книга, която ще ви помогне да опознаете по-добре себе си и да направите съществени промени във вътрешния и външния си свят. Йънг Пуебло ни показва основните стъпки, с които да се излекуваме, независимо какви страдания сме преживели.

Недра Глъвър Тауаб, социален работник и авторка на бестселъра на *Ню Йорк Таймс* „Сложи граници, открий вътрешен мир“

Прекрасна книга, която ни насърчава да се грижим за собственото си сърце, да се учим, да търсим изцеление и благополучие и да бъдем отговорни към всички свои близки.

Джак Корнфийлд, автор на „Път със сърце“

Йънг Пуебло ни предлага поглед към ежедневните практики и избори, които могат да разсеят бремето на обичайните реакции и да ни разкрият свободата на мъдрото съзерцание. „По-леки“ ни показва как познаването на ума може да трансформира човека, а оттам и обществото.

Дейвид Симъс, изпълнителен директор на фондация „Обама“

Да се учим от съкровенията преживявания, които Йънг Пуебло споделя в тази книга, е дар. „По-леки“ ни показва ежедневните начини, по които задълбочената медитативна практика на автора е повлияла на цяло поколение духовни търсачи. Думите на Йънг Пуебло оставят незаличим спомен, а борбата му със себеизоставянето и личният му процес на култивиране на самосъстрадание вдъхновиха милиони от нас. Неговите смирени, но въздействащи учения ни помагат да постигнем емоционална зрялост в тези бурни времена на постоянна промяна.

Елена Броуър, авторка на бестселърите  
*Practice You, Being You* и *The Art of Attention*

„По-леки“ е историята на един човек и на всички нас, които се опитваме да станем по-леки и да вървим през живота свободни и необременени от тежестта на миналото или бъдещето. Това е едновременно вдъхновяваща книга и практичен наръчник.

Д-р Марк Хайман, автор на бестселъра  
на *Ню Йорк Таймс* *The Pegan Diet*

Този необичаен и проникновен поглед към личното пътешествие на автора към самоизцелението ще ви вдъхнови да се освободите от миналото и да потърсите по-лек път напред. Както винаги, Йънг Пуебло говори истината и го прави страшно увлекателно. Тази книга е истинско съкровище.

Шълийна Аяна, авторка на *Becoming the One*

Изправен пред повратен момент в живота си, Йънг Пуебло се обръща към себе си и разбира, че изследвайки своя вътрешен свят, може да си изгради нов начин на мислене и на живот. Той научава, че е възможно човек наистина да обича себе си. В „По-леки“ по един дълбоко затрогващ начин той споделя личното си пътешествие и същевременно ни дава надежда, че мирът е възможен – в индивидуален и глобален план.

Шарън Солзбърг, авторка на *Lovingkindness* и *Real Happiness*

Йънг Пуебло

**ПО-ЛЕКИ**

*Освободете се от миналото,  
свържете се с настоящето  
и разгърнете бъдещето*

София, 2024

Преводът е направен по изданието:

Yung Pueblo

**LIGHTER**

*LET GO OF THE PAST, CONNECT WITH THE PRESENT,  
AND EXPAND THE FUTURE*

Copyright © 2022 by Diego Perez Lacera

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Евелина Андонова, превод, 2024

© Румяна Дамянлиева, оформление на корицата, 2024

ISBN 978-619-01-1438-3

ЙЪНГ ПУЕБЛО

# ПО-ЛЕКИ

ОСВОБОДЕТЕ СЕ ОТ МИНАЛОТО,  
СВЪРЖЕТЕ СЕ С НАСТОЯЩЕТО  
И РАЗГЪРНЕТЕ БЪДЕЩЕТО

Превод от английски  
*Евелина Андонова*





# СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	
<b>Моята история</b> .....	11
Глава 1	
<b>Себелюбов</b> .....	19
Глава 2	
<b>Изцеление</b> .....	31
Глава 3	
<b>Емоционално освобождаване</b> .....	49
Глава 4	
<b>Открийте вашата практика</b> .....	71
Глава 5	
<b>Навикът срещу природата</b> .....	79
Глава 6	
<b>Емоционална зрялост</b> .....	91
Глава 7	
<b>Връзки</b> .....	109
Глава 8	
<b>Предизвикателства по време на изцелението</b> .....	135
Глава 9	
<b>Как вътрешните промени преливат навън</b> .....	151
Глава 10	
<b>Хармонизиране на света</b> .....	165
Глава 11	
<b>Нова ера</b> .....	185
За автора.....	199

Избери пътя, който те кара да се чувстваш по-лек,  
този, за който дълбоко в себе си знаеш, че е правилният,  
спри да слушаш гласа на съмнението,  
протегни ръка към смелостта,  
не позволявай на идеята за нормално да ти попречи,  
пътят може да не е лесен,  
но ти знаеш, че великите неща изискват усилия,  
осланяй се на решимостта си,  
уповавай се на мисията си,  
разчитай на истинския си Аз.



Хората, които са преживели дълбоко страдание,  
но са все така нежни към другите,  
не получават достатъчно похвали;  
истински героизъм е да не позволиш  
на сполетелите те трудности да победят;  
да загърбиш огорчението  
и да продължиш да живееш с отворено сърце,  
въпреки всичко,  
е огромен дар към света.





## Въведение

### МОЯТА ИСТОРИЯ

**Д**окато лежах на пода и плачех от страх и разкаяние, умът ми внезапно се изпълни с огромна яснота и за пръв път в живота си разбрах колко много съм се отклонил от своя потенциал – и как бях позволил на наркотиците да ме направят безчувствен за тъгата, която живееше вътре в мен.

От известно време безразсъдно подлагах тялото и ума си на опасни крайности, но в един момент разбрах, че съм стигнал твърде далече. През лятото на 2011 г., след поредната нощ, в която съпя се бях отдал на търсене на удоволствие и бягство от реалността, аз се озовах на пода, а сърцето ми препускаше до пръсване. Бях на двайсет и три и реших, че сигурно получавам инфаркт. Бях едновременно уплашен, че умирам, и засрамен, че бях позволил да стигна дотук.

Умът ми ме върна в годините на пубертета, когато работех като активист за Бостънската младежка организация (БМО). Спомних си колко хубаво ми беше да бъда част от група, която помагаше на хората да си върнат силата и да осъществят истинска промяна. Как бях изгубил пътя си?

Първоначално си мислех, че просто се забавлявам и че държа всичко под контрол. Но сега разбихах, че за мен купонясването се беше превърнало в начин да избягам от самия себе си. Друсах се с наркотици, за да се скрия и да не чувствам болката. Тъгата и тревожността в мен крещяха да им обърна внимание, но аз просто извърщах глава. Това желание да загърбя емоциите си беше като стена, която ми пречеше да видя дълготрайните последиствия, които наркотиците оставяха върху здравето и живота ми.

Спомените ме върнаха и към самоотвержения ми родители, които се скъсваха от работа и правеха какви ли не жертви, за да дадат на мен, брат ми и по-малката ми сестра един по-добър живот в Съединените щати. Когато бях четиригодишен, цялото ми семейство се премести от родния ни Еквадор в Бостън. Бяхме имигранти, опитващи се да успеят в нова страна, и това остави отпечатък върху всеки от нас. В дългосрочен план решението да се преместим тук беше правилно, но през първите петнайсет години животът ни бе белязан от огромното бреме на бедността. То ни накара почти да рухнем. Майка ми чистеше къщи, а баща ми работеше в супермаркет. Като по чудо свързвахме двата края, но постоянната борба за оцеляване оказваше огромно напрежение върху моите родители. Въпреки че живеехме съвсем скромно, без никакъв лукс, в малък двустаен апартамент, парите вечно не стигаха. Докато лежах там, не спирах да си мисля: „Не искам да умра по този начин. Не искам да разочаровам родителите си. Те се трудиха така безкористно и ми дадоха толкова много, че ще бъде ужасно да им причиня това. Трябва да живея и да извлека най-доброто от възможностите, които са ми дали.“

В продължение на около два часа аз просто лежах на пода, неспособен да мръдна, и чувствах как тялото ми преминаваше през шок. Молях се за живота си и едновременно с това се разкъсвах между чувствата на съжаление и благодарност. Съжалявах за това, че постепенно бях изгубил желанието си да служа на другите и че не бях открил навреме някакъв по-здравословен отдушник за вътрешното си напрежение. Благодарен бях за силата на моите родители, за способността им да се грижат за мен, брат ми и сестра ми в такива трудни условия, за тяхното себеотрицание и непоколебима любов. Но най-вече изпитвах огромно желание да се вкопча в живота и да започна отначало, за да мога по най-добрия начин да оползотворя цялата тази енергия, която родителите ми бяха вложили в това да ми дадат шанс за по-добър живот.

Люшкането между съжалението и благодарността съживи жизнения огън в тялото ми. След няколко часа сърцето ми престана да галопира и аз вече няхах усещането, че животът ми свършва. Тялото ми се чувстваше невероятно отпаднало и изто-

щено от напъните да остане в света на живите, но въпреки това успях да се изправа на крака. Пред себе си имах ясна цел. Грабнах всички самопредписани „болкоуспокояващи“ и ги изхвърлих. Същия ден взех твърдото решение да спра да притъпявам сетивата си и да тръгна по дългия път обратно към по-добрия живот. *Спирях да рискувам живота си само защото ме беше страх от моите емоции.* Знаех, че трябва да изключа от живота си всички наркотици и да стана неумолимо честен със себе си.

Все още не разбирах какво се случваше вътре в мен и защо се бях отдал на толкова лоши навици, но знаех, че това отчасти се дължеше на факта, че се самозалъгах относно това как се чувствах в действителност. Не знаех как точно ще се излекувам, но инстинктивно разбирах, че за да продължа напред, трябваше да бъда радикално честен със себе си, окончателно да спра да съсипвам здравето си с опасни упойващи средства и да се фокусирам върху целта да си изградя нови, по-здравословни за тялото и ума ми навици.

Пътят се очертаваше дълъг и труден, но промените постепенно започнаха да се случват. Знаех, че няма да ми бъде лесно и че създаването на нови навици е като попадане в непознат свят, и си давах сметка, че единственият начин да успея е да правя всяка крачка смело и решително. Бях приключил с играта на криеница.

През годините, в които бях изоставил себе си, умът ми безспорно натежа и аз знаех, че трябва да намеря категоричен начин да се почувствам по-лек. Започнах да изучавам всяка част от живота си и да правя точно обратното на това, което едва не ме беше вкарало в гроба – ядях храни, които ми даваха физическа сила, правех физически упражнения и наистина обръщах внимание на мислите си, дори когато предизвикваха душевен смут в мен. Започнах да се вглеждам в отношенията си с приятелите и семейството и се опитвах да проявя доброта и търпение там, където преди това имаше твърде много грубост и раздразнителност.

Действах като детектив – задавах въпроси и разследвах, за да установя източника на моите проблеми. Всеки път, щом усетех желание да избягам от реалността с наркотици, насочвах вниманието си навътре, за да разбера коя беше причината за вътрешното ми напрежение. Помня, че откривах огромна тъга и страх,

и една празнота, която жадуваше за любов. По-късно открих, че тя можеше да бъде запълнена само със себелюбов и безусловно състрадание. Не намерих веднага отговори на всичките си въпроси и едва когато започнах да медитирам, разбрах истинската причина за своето страдание. Но самият факт, че не ме беше страх да се вгледам дълбоко в себе си, освободи голяма част от мисловното ми напрежение. Това, че просто приемах всичко, което откривах във вътрешния си свят, ми създаваше едно ново усещане за лекота дори когато не бях в настроение. Да бягам от себе си ми костваше много повече енергия, отколкото да събера куража да прегърна самотата и тишината.

Първата година от изграждането на новите ми навици предизвика мащабна промяна в живота ми. Не мога да кажа, че веднага се почувствах страхотно и всеки ден беше добър за мен. През повечето време ми беше доста трудно. Не бях свикнал да стоя мирно в присъствието на емоция, която ме плаши, нито да чакам автобуса на студа, за да отида на фитнес. Всичко ми беше ново и трудно. Много възходи и падения преживях в онзи период, но упорството ми остана непокатливо. Нямах как да се върна пак към стария си начин на живот. Навиците, които първоначално ми се струваха невъзможни за овладяване, постепенно се превърнаха в моя втора природа. С течение на времето щастие се превръщаше в мое обичайно състояние и сърцето ми бавно започна да укрепва. Независимо колко бурни емоции ме владееха, проблясъци от радост започнаха да изпъстрят ежедневието ми. Продължавах да се вглеждам редовно във вътрешния си свят и да изучавам процесите, които вървяха в него, и щом промените там започнаха да се трупат, забелязах, че и отношенията ми със семейството и приятелите също се подобриха. Старото усещане за тежка, застояла енергия започна да се разсейва. Преди да предприема промените, се чувствах като чужденец в ума и сърцето си. Това чувство постепенно отмина и аз започнах да се чувствам като у дома си в собственото си присъствие.

Въпреки че животът ми вече беше поел в нова посока и учението беше станало неизменна част от него, когато през 2012 г. един приятел ми каза за медитацията Випасана, аз интуитивно разбрах, че това е нещо, което ще издигне изцелението ми на

следващото ниво. *Випасана* означава „да виждаш нещата такива, каквито са“. Това са десетдневни мълчаливи курсове, които те учат как да пречистваш съзнанието си чрез самонаблюдение.

Моето изцеление започна в мига, в който започнах да практикувам радикална честност, но се задълбочи, когато започнах да медитирам. Когато напреднах в медитацията и започнах по няколко пъти годишно да посещавам мълчаливите курсове, усетих, че се чувствам не просто по-добре, но и по-щастлив. Отне ми известно време да свикна да медитирам редовно вкъщи, но когато през 2015 г. се зарекох да направя медитацията своя ежедневна практика, позитивните промени в психичното ми здраве не закъсняха. До 2016 г. вече бях спрял консумацията на алкохол и марихуана и напълно бях изхвърлил от живота си всички упойващи вещества. Усещах, че те правеха ума ми по-плътен и тежък, докато медитацията го олекотяваше.

Обръщането навътре чрез медитация се превърна в мое интимно и лично възраждане. Започнах да научавам много за себе си и за човешкия ум. Когато затварях очи, за да почувствам това, което се криеше в мен, аз сякаш се потапах в една цяла вселена. Така не само опознах своята лична емоционална история, но и започнах да усещам, че всичко в реалността е някак временно. Това знание ме издигна до едно ново ниво, на което започнах да навлизам в сферата на мъдростта. То измести всичко, което някога бях чел, и ми даде самопознание, което можех да получа само чрез непосредствен опит. Промените във вътрешния ми свят оказаха незабавен ефект и върху външния ми живот, особено когато трябваше да се вслушвам в своята интуиция. В моите нови представи светът беше придобил една по-голяма яснота – култивирането на осъзнатост правеше всичко около мен да изглежда по-ярко и живо. Самосъзнанието ми започна да процъфтява и силното чувство за вътрешна яснота ми помогна да превъзмогна страха от това да остана сам с мислите си. Умът ми просто ми предоставяше едно ново пространство, в което можех съзнателно да избирам да действам възможно най-автентично и в трудни ситуации да не наранявам никого.

В този период нищо не беше перфектно. Нямах усещането, че съм постигнал нещо особено, нито че съм се излекувал напълно.

но или съм постигнал свършена мъдрост. Изобщо не се смятах за просветлен, но наистина се чувствах по-лек. Сдобих се с всепоглъщащото усещане, че съм свързан с всички хора по света, и приех истината, че отхвърлянето на промяната само утежнява живота. Въпреки че умът ми вече не е претоварен с напрежение и че се научих да живея повече в настоящето, аз все още се чувствам изтъкан от несвършенства. Моето пътешествие към изцелението и свободата продължава. И до ден днешен се чувствам като ученик, който е извадил късмета да пие от мъдростта, до която всеки, който наблюдава реалността в рамките на собственото си тяло, може да получи достъп.



*Изцелението не се изразява в това  
да изпълниш живота си с удоволствия  
или никога вече да не срещнеш трудности,  
то се изразява в това да бъдеш истински  
и да приемеш това, което чувстваш,  
за да му попречиш да се трупа в теб по нездравословни начини;  
по-добре да изживееш своите тежки моменти,  
отколкото да разнасяш неизлекуваната  
болка навсякъде със себе си.*

## Защо Йънг Пуебло и защо тази книга

Когато започнах да медитирам, две неща ми станаха пределно ясни – че дълбокото изцеление е възможно и че човечеството като цяло е младо. Когато се чувствах повален от тъга и тревожност, не можех дори да си представя, че един ден това бреме може да се вдигне и да се разсее по здравословни начини. През първата година на моето изцеляващо пътешествие и по-късно, когато започнах да медитирам, започнах наистина да се чувст-



вам по-добре, което ме шокира. Това ново позитивно усещане не се дължеше на факта, че потисках емоциите си, нито на някаква самозаблуда. Напротив, по съвсем конкретен и явен начин бремето на моето умствено недоволство наистина олекна. На фундаментално ниво в живота ми се случваше истинска промяна. Макар че всички оздравяваме различно, защото всеки от нас има уникална емоционална история, аз осъзнах, че изцелението е достъпно за всеки, който го потърси. За да имате шанс да разгърнете своето бъдеще, трябва да се излекувате, като се освободите от миналото и се свържете с настоящето. Изцелението настъпва по-бързо, когато откриете практиките, които действат на менталното програмиране, което сте натрупали във времето.

Докато продължавах да израствам чрез медитация, често започна да ме спохожда идеята, че човечеството все още не е съзряло. Основните неща, на които ни учеха в детството – да почистваме след себе си, да казваме истината, да бъдем честни, да споделяме, да бъдем добри и да не вредим на другите, – все още не бяха добре усвоени от обществото като цяло. Тези принципи обаче ни показват в каква посока трябва да работим, ако искаме всички хора да се радват на здраве и хармония. В този век човечеството сякаш се намира в специален момент от своята история. Готови сме да се изправим пред огромните предизвикателства, които стоят пред нас, и да признаем колко много си вредим помежду си директно и индиректно. Този момент поставя началото на нашето дълбоко съзряване, благодарение на което можем да изградим свят, който е изтъкан не от страдание, а от състрадание.

Тези две идеи са събрани в името *Йънг Пуебло*, което буквално означава „млади хора“. Този псевдоним отразява социалната тенденция, която показва, че човечеството започва да израства и да съзрява. Името сочи към времето, когато всички колективно ще загърбим късогледството и егоизма и ще започнем да ценим своята взаимосвързаност и да се отнасяме един към друг с грижа и внимание. Еволюцията на човешкото мислене и поведение е стимулирана от много фактори. Но един от тях изпъква – изцелението на отделния индивид. За да живеем в един мирен свят, не е нужно всички хора да бъдат съвършено излекувани. Но кол-

кото повече от нас напредват по пътя на изцелението, толкова по-големи са шансовете ни да променим траекторията на човешката история. С нарастването на броя на оздравелите действията ни ще стават все по-целенасочени, решенията ни все по-състрадателни, мисленето ни все по-ясно, а бъдещето на света все по-светло.

Тази книга е замислена да бъде мост между идеите на личната и глобалната трансформация и да покаже, че двете са дълбоко свързани и се подкрепят помежду си. Надявам се тя да бъде не просто вдъхновение, но и да хвърли светлина върху личното изцеление и ползите от него. И макар че основният ѝ фокус е върху вашето индивидуално изцеление, при което навлизате все по-дълбоко във вътрешния си свят и се движите от навика към своята човешка природа, пътешествието завършва с изследване на удивителните възможности, на които ще се радваме, когато издигнем състраданието от междучовешко до глобално ниво. *По-леки* изследва широко разпространените разбирания и преживявания, които хората споделят, щом започнат да опознават вътрешния си свят с някаква практика, независимо каква. Огромен е диапазонът на човешкия опит, но има някои универсални истини, които ни помагат по-добре да разберем себе си и света. Надявам се посланието на тази книга да бъде една от многото сили, подкрепящи раждането на новия свят, в който злото не е закономерност.

Медитацията остава съществена част от ежедневието ми живот, а писането под псевдонима Йънг Пуебло се превърна в чудесен инструмент, който ми помага да обработвам всичко, което научавам за изцелението. Когато за пръв път започнах да споделям своите писания, се надявах част от тях да резонират с други хора, но никога не си представях, че толкова хора по света ще намерят утеха и смисъл в моите думи. Приемам сериозно доверието, което ми гласувате, и няма да злоупотребя с него.



## Глава 1

### СЕБЕЛЮБОВ

Замисляйки се над своята пристрастеност, не мога да кажа кой наркотик или влечение ме тласнаха към мрака. Щом престанах да злоупотребявам с наркотиците, осъзнах, че съм ползвал комбинация от каквото ми попадне, за да забравя временно за вътрешната ми празнота, пред която нямах куража да се изправа. А тя нямаше насищане или запълване. Никое преживяно удоволствие или внимание, което получавах от страна на хората, не беше достатъчно. Имах чувството, че в мен живее един безкраен вакуум, способен да погълне и изплюе света и после да пита за още.

Промяната най-сетне настъпи, когато спрях да захранвам проблема с удоволствие и започнах да храня самия себе си с искрено и неосъждащо внимание. Пренасочването на енергията ми към моите променящи се емоции оказа незабавен ефект. То утоли ненаситната ми жажда за удоволствие и аз престанах да се чувствам като парцал.

В началото на моето лично пътуване не бях запознат с термина *себелюбов*, но впоследствие тази практика се превърна във важен трамплин за мен. Нямаше да мога да продължа напред към по-добър живот, ако не беше това деликатно и приемащо внимание, което започнах да си обръщам. Себелюбовта беше липсващото звено. Тя беше ключът към целостта, който подсъзнателно бях търсил. Открих, че признанието, което търсех от другите, не притежаваше онази обновяваща сила като признанието, вниманието и добротата, които сам можех да си дам.

## Какво представлява себелюбовта?

Всяко могъщо и трайно нещо трябва да има здрава основа. Когато се строи къща, първо най-голямо внимание се обръща на основите, върху които ще се крепи цялата постройка. Щом основата си стъпи твърдо на мястото, можете да градите и разширявате, докато получите желаните резултати. Еволюцията на индивида функционира по същия начин. Себелюбовта е първата стъпка, върху която се градят всичките ни вътрешни и външни успехи. Тя ни дава енергията и стабилността да поддържа ясна траектория. Тя изисква да се посветим изцяло на себеоткриването и да превърнем постигането на благополучие в свой най-висш приоритет.

Някъде около 2014 или 2015 г. в света започна мащабна културна промяна във връзка със *себелюбовта*. Тогава по-специално забелязах, че светът започна много сериозно да навлиза в сферата на социалните медии. Аз обичам да мисля за социалните медии като за форум, в който човечеството общува със себе си, и по онова време ми се струваше, че ние колективно започнахме да разглеждаме *себелюбовта* от всички страни, сякаш за да добием по-добра представа за нейното истинско значение. Много хора се питаха какво означава тя за тях, а междувременно и аз си имах своите терзания. Чудех се: Истинска ли е себелюбовта? Нужна ли е? Мога ли да я прилагам в ежедневието? Различава ли се от егоизма? Каква е връзката между себелюбовта и самоизцелението?

Първоначално идеята бе комерсиализирана, а масмедииите започнаха да ни убеждават, че можем да си купим щастие и самоуважение. Това обаче е заблуда, която ви кара да бъркате нуждите с желанията. Разбирането, че себелюбовта означава да си даваш всичко, което поискаш, особено в материален план, в известна степен е доста приятно, но много хора от опит ще ви кажат, че материалните неща стигат само дотук. Малките жестове и подаръци, и подмладяващите спа процедури, с които се глезим, определено попадат в графата „себелюбов“, но самата себелюбов не бива да бъде бъркана с материализма. Материалните неща не могат да ви дадат пълен баланс на ума, нито са способни да из-

лекуват миналото ви. Човек лесно стига до крайности, щом се опита да намери утеха във външни или материални неща, но така още повече разпалва огъня на желанието и в крайна сметка си остава неудовлетворен. Когато възприемате себелюбовта само като средство да си купите или набавите разни неща, вие не активирате нейната трансформираща сила.

Други смятат, че себелюбовта е винаги и на всяка цена да слагаш на първо място себе си. Има известен смисъл в този начин на мислене, защото твърде много от нас сякаш живеят, за да се харесат на другите, без да си правят труда да се грижат както трябва за себе си. Но ако мислим само за себе си, рискуваме да попаднем в капана на егото. Когато винаги поставяме себе си на първо място, лесно можем да изпаднем в другата крайност, в която изобщо не ни пука за състоянието на другите и ставаме все по-себични. Когато егото расте, умът се превъзбужда и ние губим ясна представа за реалността. Ако се предполага, че себелюбовта трябва да улесни живота ни, тогава това не е правилната посока.

Разбирането за себелюбовта, в което аз намирам най-голям смисъл, е доста по-съкровено. За мен себелюбов е да се отнасяш към себе си открито, състрадателно и честно. Да приемаш безусловно всяка своя част – от тези, които ти е лесно да обичаш, до грубите и несъвършени свои страни, от които се опитваш да се скриеш. Себелюбовта започва със себеприемане, но не свършва дотам. Истинската себелюбов е да се приемеш напълно такъв, какъвто си, и същевременно да признаеш пред себе си, че имаш още много да растеш и да работиш по себе си. Истинската себелюбов е сложна концепция и ако искате да се възползвате от нейната трансформираща сила, трябва да постигнете баланс – да полагате задълбочени грижи за себе си, но без да се превръщате в егоцентрици или егоисти. Себелюбовта изисква да не се смятате за по-нисши от другите, но същевременно да бъдете смирени и да не се смятате и за по-добри от тях. А нейният най-голям дар са позитивните отношения, които развивате с вашия вътрешен Аз. Себелюбовта не е душевна нагласа, а набор от действия.

Издигната до най-висшата ѝ форма, себелюбовта е енергия, която използваме, за да еволюираме. В крайна сметка моето оп-

ределение за *себелюбовта* е „да правиш това, което трябва, за да опознаеш и излекуваш себе си“.

Истинската себелюбов е многолика и включва радикална честност, изграждане на позитивни навици и безусловно себеприемане. Тези три стожера генерират и подкрепят нашето вътрешно и външно усещане за себелюбов.



*Във всяко твоє кътче, където някога имаше лъжа,  
сега има истина,  
истина, която укрепва  
връзката между  
теб и твоята вътрешна същност.*

## Радикална честност

Радикалната честност е вид автентичност, която се ражда във вас, и сърдечно признание, което нежно прилагате към вашия съзнателен живот. Тя не се изразява в това да казвате на всеки каквото мислите, а е по-скоро коренът, от който израства самосъзнанието. Тя ви кара да приветствате мислите и емоциите, които преди сте отхвърляли или пренебрегвали. Подтиква ви смело да посрещнете предизвикателствата, от които преди сте бягали. И най-вече – кара ви да преразгледате всички лъжи, които преди сте си казвали, и да ги замените с истини. Най-важното при радикалната честност е не връзката между вас и другите, а начинът, по който се отнасяте със себе си във всеки един момент, независимо дали сте сами или в чужда компания.

Радикалната честност не изисква от вас да се наказвате или самобичувате, а по-скоро спокойно да поддържате постоянен контакт с вашата истина. Този баланс е изключително важен. Първоначално може да ви бъде трудно да овладеете подхода на

радикалната честност, но то не става за ден. Ако искате да видите страхотни резултати, ще трябва напълно да се посветите на процеса и когато ви стане трудно, да не се поддадете на изкушението да се върнете към предишното си несъзнателно поведение.

Ако продължите да вървите по пътя на лъжите, страхът и неговите две главни проявления тревожността и гневът ще продължат да растат във вас. Първо, страхувате се от истината, след което лъжете, за да се отървете от страха. Така неволно попадате в цикъл, при който на практика давате сила на страха, защото всяка лъжа подхранва вашата тревожност. Единственият начин да потушите докрай пожара на страха е истината. *Нечестността е страхът от истината.*

Нечестността, която проявявате спрямо себе си, поражда вътрешно отчуждение. Колкото повече лъжи си казвате, толкова повече се отчуждавате от себе си. Когато не можете да приемете собствената си истина, вие се отдалечавате от самосъзнанието. Когато лъжите изпълнят ума ви, в живота ви настъпва мрак и вие все по-трудно се ориентирате как да облекчите вътрешното си напрежение. Лъжите, които си повтаряте, се материализират като липса на дълбочина в отношенията ви с другите. Невъзможно е да се свържете на дълбоко ниво с друго човешко същество, ако сте откъснати от самите себе си.

С практикуването на радикална честност вътрешното отчуждение намалява и умът ви започва да се успокоява. *Когато започнете да си казвате истината, вие полагате основите на вашата вътрешна хармония.* Тя незабавно изпълва връзките ви с повече живот. Изучавайки миналото си и разкривайки истината, която преди сте отказвали да признаете пред себе си, вие на практика усилявате своята честност. Това засилено присъствие кара осъзнатостта ви да разцъфне. В крайна сметка радикалната ви честност създава до етапа, в който престава да подлежи на обсъждане и става неизменна част от вас – ценно предимство, което ви ориентира при вземането на решения.

Ако преди сте се заблуждавали, че всичко ви е наред, сега не се боите да признаете, че сте разстроени или наранени. Ако преди сте се насилвали да мислите, че нещо ви харесва, сега не се

страхувате да признаете, че ви е неприятно. Ако преди сте отричали болката си, сега не се боите да признаете, че във вас кърви рана, за която трябва да се погрижите.

Себелюбовта е покана за вашия вътрешен свят. Насочвайки вниманието си навътре, вие се сблъсквате с цялото си вътрешно програмиране. *Радикалната честност не е просто да наблюдавате вашия вътрешен свят, но и да проявявате любопитство към нещата, които виждате там.* Подхождайки с любопитство, вие впрягате старата енергия, която преди това сте използвали, за да бягате от себе си, и ѝ възлагате нова мисия – да ви помогне да проникнете в дълбините на собствената си истина. Когато се натъкнете на нещо неприятно (например осъзнаете, че във връзката с някой от родителите ви има неизлекувана травма), не се настройвайте негативно, а помислете как се е стигнало дотам и направете всичко възможно, за да стигнете до корена на злото.

Любопитството е много полезно, особено когато се натъкнете на силни емоции. Запитайте се например откъде идва тъгата, която живее във вас. Когато се натъкнете на вкоренен модел на поведение, запитайте се откъде се е взел. Дали е защитна тактика, или механизъм за оцеляване? Дали произтича от страха? Откъде идва тази тъга? Кога е започнала да се формира? Кое провокира този модел и как той влияе на живота ви?

Любопитството ни помага и да очертаем ясно траекторията на нашата трансформация. Докато променяме и сваляме старите си пластове, ще трябва периодически да се питаме: Кои са истинските ми стремежи? Кои неща в съзнанието ми са закодирани от обществото и всъщност са ми чужди? С кого наистина искам да прекарвам време? Как да направя така, че действията ми да бъдат в унисон с моето ново израстване?

Радикалната честност в тандем с любопитство, което проявявате към вътрешните си процеси, ще ускори вашата трансформация. Нарастващата честност и разбирането, което трупате за себе си, се превръщат в източник на сила, който ще ви помогне да преодолеете старите бариери и да се освободите от емоционалния багаж, с който поначало не сте планирали да се нагърбвате.