

Мат Кан

ВСИЧКО Е ТУК, ЗА ДА ТИ ПОМОГНЕ

Открий положителното в най-големите житейски
предизвикателства

Превод от английски
Кремена Христова

AMG
PUBLISHING

София • 2024

На любимата ми Александра. Тази книга е написана в чест на нашата любов, за да излекува всички сърца чрез екстаза на нашия свещен съюз.

На всички емпати, работници на светлината и енергийно чувствителни хора, които са били претоварени от енергиите на останалите и желаят да открият истинско облекчение, докато навлизаме в нова духовна парадигма за човечеството. Тази книга е за вас.

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	11
ПЪРВА ЧАСТ	
Осмисляне на духовното ви пътуване	17
ГЛАВА 1	
Прекратяване на вътрешната война	19
ГЛАВА 2	
Освобождаване от духовния микроскоп	31
ГЛАВА 3	
Как всичко помага	49
ГЛАВА 4	
Балансът между мъжкото и женското начало	81
ГЛАВА 5	
Четири стълба на любовта към себе си	99
ГЛАВА 6	
Златният въпрос	115
ГЛАВА 7	
Петте фази на отстъпление	135
ГЛАВА 8	
Изпълняване на вашата мисия	153

ВТОРА ЧАСТ

Изчиствания, активации и приобщавания 173

ГЛАВА 9

Изчиствания 175

ГЛАВА 10

Активации 183

ГЛАВА 11

Интегриране на вашите преживявания 189

ТРЕТА ЧАСТ

Създаване на нова реалност 197

ГЛАВА 12

Защо сме тук 199

ГЛАВА 13

Ежедневни практики 231

Заключение 253

За автора 255

ПРЕДГОВОР

КАКТО ГЛАСИ СВЕТОТО ПИСАНИЕ – „В началото бе Словото“.

Това е идеален начин да опиша пътуването си като интуитивен човек. Усецах, че мислено си почивам в отворено, празно пространство и се вълнувам като дете, готово да отваря подаръци в коледната утрин. Когато настъпи подходящият момент, сякаш от нищото, от мен започнаха да се леят думи, подобно на спонтанни потоци от вдъхновена мъдрост. Независимо колко безупречно всеки път се подреждаха нещата, винаги имах чувството, че съм на ръба да изпитам едно от най-напрегнатите и вълнуващи житейски преживявания, въоръжен само с ясения импулс на всеки инстинкт и необоримата воля да служа за благополучието на всяко сърце. Често разполагам само с един благоприятен час, в който из основи да променя живота на човек, когото никога не съм срещал.

Това е ярко свидетелство на ежедневния ми опит, който съм благословен да изживявам през последните 14 години. Откакто последвах инстинкта си да напусна колежа през един студен ноемврийски следобед, когато уверено заявих, че *Вселената* е университетът, който ще ми даде висше образование, се ръководя от неоспоримата сила на вътрешно знание. Това е чисто изобилие от прозрения, което използва всяко мое лично преживяване, за да създаде учителя, емпата и интуитивния лечител, в когото никога не съм подозирал, че ще се превърна.

Винаги ми се е струвало иронично, че съм спонтанен източник на яснота за останалите и в същото време съм в неведение в каква посока върви собственият ми живот. В пътуване, което често ми се струва, че е започнало едва вчера, след повече от 13 000 лечебни сеанса, опознах добре приливите и отливите по време на духовното пътуване, от едно ниво на израстване към следващото. Това ми даде възможност дълго да проучвам и да разбера защо хора, които често започват духовно пътуване, не успяват да открият истинското облекчение, постоянния мир, екзистенциалната радост и пълната яснота, които съществуват, за да бъдат открити.

По време на всяка сесия слушах в захлас обратната връзка, която всеки човек даваше относно различни пътища, трансформационни процеси, лечебни методи и мистични подходи. Сякаш Вселената ме учеше на всички особености на една стара духовна парадигма, която трябваше да помогна да се трансформира.

Помня, че често слушах как хората говорят за определени препъникамъни или объркващи моменти от първоначалното им духовно пътуване, които вътрешно нямаха никакъв смисъл. Ако не беше потокът от яснота, който преминаваше през ума ми в отговор на всеки въпрос или тревога, сигурно просто щях да гледам всеки събеседник с удивление и недоверие.

Докато техните въпроси и интуитивните ми отговори създаваха диалога, необходим да ме запознае с начините, по които повечето хора се стремят към изцелението, пробуждането и трансформирането на реалността, започнах да забелязвам определени теми, които разкриваха пукнатините в една рушаща се, остаряла духовна парадигма. Това вдъхнови в мен нестихващо желание да се погрижа всеки човек да изпита силните духовни преживявания, които съм натрупал през живота си.

Макар духовното пътуване винаги да е било важен преход от егото към душата, започнах да виждам, че търсещите истината невинаги го правят от духовна гледна точка. Вместо това много аспекти на вътрешното израстване се изследваха от позицията на егото. В първата ми книга, *Whatever Arises, Love That*¹, обясних, че в своята същност егото е измислената идентичност на една свръхстимулирана нервна система. Такива форми на свръхстимулация се създават в ранните години на развитието ни, когато подсъзнателно вярваме, че другите ще ни *харесват* повече, ако сме като тях. Това създава психологически пашкул на човешко приучаване, който душата обитава, докато е готова да се пробуди и да се разгърне в светлината на своя най-висш потенциал. Достатъчно е да се каже, че егото представлява ограничаващите убеждения, саморазрушителните избори и тесногръдите възгледи на едно спящо съзнание. Когато то започне да се пробужда, ограничаващите убеждения изчезват, саморазрушителните избори вече не изглеждат правилни, а тесногръдите възгледи са заменени от по-свободни виждания.

Целта на нашето развитие е да се освободим от егото и да преминем в светлината на душата, но това често се тълкува погрешно, когато смятаме, че душата и егото са *отделни неща*. Въпреки че егото и душата могат да съществуват като различни преживявания, и двете са аспекти на вездесъщия Източник на божествена интелигентност.

Подобна истина подчертава взаимосвързаността на Вселената, която обединява *всички неща в едно цяло*, независимо колко различни изглеждат или колко голямо е разстоянието между тях. Докато егото е душата в най-неактивното ѝ състояние на развитие, душата е съвършен изпълтен израз на енергията на Източника. Духовното пътуване се случва между тези два аспекта.

За да може духовното пътуване да предложи най-пълноценните преживявания, остава въпросът от чия гледна точка да бъде проучвано – от тази на егото или на душата.

Ако човек се стреми към духовно израстване от позицията на егото, той е обречен да остане в егото, независимо колко усилено работи върху вътрешния си свят. Ако човек се научи как да се развива от душевна гледна точка, могат да му се случат много красиви житейски преживявания. Тъй като душата е съзнателен израз на енергията на Източника, тя резонира с дълбока яснота, която е толкова хармонична, всеобхватна и добра, колкото директна, ефективна и силна.

В отговор на срещата ми с толкова много енергийно чувствителни хора, чиито пътища сякаш ги карат още повече да се съмняват, да се срамуват и да критикуват себе си, осъзнах колко е важен пътят, ориентиран към сърцето, за да освободим истинската си невинна природа от всякаква степен на духовно робство.

ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ВЪТРЕШНАТА ВОЙНА

„Всичко е тук, за да ти помогне“ е емоционално подкрепящ начин да сложите край на вътрешната война на егото и да преминете към просветеното съществуване на душата. Тъй като неосъзнатите ограничаващи убеждения, самоунищожителните избори и тесногръдите

¹ Kahn, Matt. *Whatever Arises, Love That*. Boulder: Sounds True, 2016. – Бел. ред.

възгледи идват от егото, преодоляването на вътрешната война е еволюционна необходимост за интегриране на егото, която ни помага да премахнем заучените поведенчески модели, които често ни карат да се чувстваме като жертви на обстоятелствата, вместо основоположници на едно пробуждащо се човечество.

За да ви помогне да прекратите вътрешната война по възможно най-добрия начин, тази книга е създадена с цел да изследва с яснота и лекота най-важните нива на развитието на душата. От усъвършенстването на нашите най-висши божествени качества и балансирането на женската и мъжката енергия вътре в нас, до трансформирането на взаимоотношенията ни чрез даровете на душевния простор и любовта към себе си, съвместното ни пътуване ни отвежда отвъд всяка пречка и ни насочва към радостта от най-дълбокото душевно отдаване.

Всяка глава от книгата включва и интригуващи въпроси, върху които да размишлявате, както и енергийно закодирани мантри и фрази тип „повторете след мен“, чрез които да активирате и пробудите безграничния потенциал на живота.

Въпреки че много от прозренията в тази книга може би ще се изяснят веднага и магически ще паснат на мястото си, има и такива, които могат да предизвикат натрупано его или дълбок вътрешен застои и които все още не са готови да бъдат разнищени. Когато любовта показва пътя, екстазът от преодоляването на всички граници и бариери не е толкова стряскащ и изморителен, а е по-вълнуващ и инстинктивен.

Стъпка по стъпка, изпълнени със състрадание, може да разкрием истината за вечната си природа, без да е необходимо да бъдем други, освен тези, които сме родени да бъдем.

ПЪРВА ЧАСТ

ОСМИСЛЯНЕ НА
ДУХОВНОТО ВИ ПЪТУВАНЕ

ГЛАВА 1

ПРЕКРАТЯВАНЕ НА ВЪТРЕШНАТА ВОЙНА

В ТАЗИ НОВА ПАРАДИГМА духовното ни пътуване изисква от нас да се развиваме от духовна гледна точка. Това е важна стъпка, за да не придобие егото по-духовен образ. Ако това се случи, ние запазваме това, което ни е внушено и имаме новооткрити духовни причини да продължаваме да подкрепяме ограничаващи вярвания, самоунищожителни избори и тесногръди възгледи.

Такова непреходно начинание винаги започва с прекратяване на вътрешната война на егото. Важно е да приемем най-мъдрия и любящ начин, по който душата ни подхожда към този процес, независимо в кой етап от пътуването си се намираме. В противен случай се опитваме да сложим край на войната в себе си с агресия, само за да превърнем егото в духовна маска, която да носим, или във враг, на когото да се опълчим. Човек не може да разреши вътрешен конфликт, ако е в противоречие с частите, които сякаш се борят помежду си. Ето защо е от съществено значение всеки етап от нашето пътуване, включително прекратяването на вътрешната война, да бъде осъществен със състрадание.

Когато изследвате духовното пътуване от гледна точка на егото, е нормално да ви вълнуват различните мистични теми и да не сте толкова заинтересовани от това да възплъщавате най-висшите качества, и да приемате най-смелите решения на една напълно осъзната душа. Ако се вслушваме в егото си, се осмеляваме да попаднем в по-могъща реалност, но често се стремим към тази цел по страхлив и суеверен начин.

Когато се ръководим от негативната мотивация на своето его, целите остават положителни, а фокусът ни е насочен към натрапчиво търсене на всяка частица вътрешно разногласие. Точно като човек, който с години неуморно поправя класическа кола в гаража си. Докато се опитва да възстанови перфектното возило, човекът все не успява да го покара. По подобен начин, когато сме направлявани от егото, често живеем в състояние на предпазливост, като се надяваме да избегнем отчаянието на емоционалните реакции и да устоим на изкушението да попаднем в неконтролируемата спирала на негативното мислене.

Разбира се, само егото се съпротивлява, отбягва, преодолява или отхвърля, затова лесно се забелязва кога едно истинско духовно пътуване се е превърнало в одисея на противопоставянето. Независимо дали се борите със собствените си страхове и избягвате тежестта на болезнените чувства, опитвате се твърде бързо да се откъснете от заученото от семейството си, или отчаяно се трудите, за да преодолеете настойчивостта на най-ограничаващите си мисли, е много лесно да се изгубите в егото.

Истината е, че когато душата застане на преден план, вече не се борим срещу себе си и другите и не се съпротивляваме с изборите, които ни приканват да възвърнем своята истинска духовна сила. Това са даровете, които сме благословени да получим, когато нашата вътрешна война приключи. Щом това се случи, вече не се опълчваме на никое чувство, нямаме родово приучаване, което да преодолеем, или мисли, които да отхвърлим. И все пак такава

удивителна реалност не може да бъде създадена, когато сме се съсредоточили върху това да се опитваме да избегнем или да контролираме всичко. От духовна гледна точка на душата има много по-пряк начин да се развиваме.

НАЧАЛОТО НА КРАЯ

Прекратяването на вътрешната война се случва, когато егото се интегрира от гледна точка на душата. Това е така, защото душата изпитва огромно уважение към егото и неговата съдба да се разпадне. Тя възприема егото като свещена утроба, в която душата пребивава в най-неактивните етапи на детството, докато дойде време да се пробуди за благо на всички. Когато децата се раждат, докторите не се опитват да наранят майката или да унищожат утробата ѝ, за да се появи бебето на бял свят. Следователно, като метафорични майки и акушерки, които помагат на светлината на душите да достигне до човечеството, само най-хармоничният подход може да осигури облекчението, което търсим.

В новата духовна парадигма не се противопоставяме на егото.

Вместо това ние сме сърдечни основоположници на едно ново човечество, които са дошли да освободят егото от циклите на самоналожена болка, като го върнат към Източника по възможно най-любящия начин.

Когато душата се пробуди, първоначално подпомага интегрирането на егото, като осъзнава съществуването му. Когато се научим да разпознаваме повтарящите се модели на егото, без да го съдим или да се доверяваме на неговите убеждения и прищевки, хватката на вътрешния конфликт започва да се разхлабва.

Душата е като уникален лъч светлина, произлязъл от слънцето на нашия единствен вечен Източник. Когато просто гледате егото с любящо състрадание, светлината на душата започва да изглажда всеки остър ръб, докато всеки слой изчезне.

Всеки път, когато обръщаме по-голямо внимание на начина, по който функционира егото, може да деконструираме системата, по която работи, с мирна решителност.

ТРИ ДЕЙСТВИЯ НА ЕГОТО: ВОЙНА

За да осъзнаем как душата ни функционира в периода на най-голям застой в инкубацията на егото, трябва да започнем с разпознаването на трите действия на егото. Подобно на предвидимите и повтарящи се сезони, които наблюдаваме в природата, тези действия отразяват моделите, които затвърждават най-саморазрушителните убеждения и най-малко желаните качества в живота.

Докато стресовите реакции „бягай“, „бий се“ и „замръзни“ са заложили в нашия инстинкт за оцеляване, трите дейности на егото разкриват вътрешната мотивация, която подтиква изразяването на всяка от тези реакции. Това са моделите на тревога, очакване и съжаление.

ПЪРВО. *Егото винаги се тревожи.* То не може да съществува без чувство за тревога заради изначалната склонност да не вярва в съвършенството на Божествения ред. Егото не е способно да приеме истинската си същност на чист и неосквернен израз на Източника.

Тревогата се поражда в резултат на страха. Това се случва, когато душата натрупва енергиен импулс, за да се разшири, докато се намира в най-неактивните си и често безсилни състояния на съществуване. Основно убеждение на егото е да си представя колко по-спокойно би било, само ако обстоятелствата в реалността можеха постоянно да се променят според неговите желания.

Подобни възгледи подвеждат толкова много хора, които предполагат, че ще се чувстват различно, когато обстановката около тях се промени. Това подкрепя главното убеждение на егото, че външните фактори трябва да се променят, преди да се случи и усети нещо хубаво. Макар със сигурност да има моменти, в които промените във външната среда са необходими средства за развитие, склонността да настояваме, че преодоляването на проблемите трябва да става „отвън навътре“ е модел, познат като привързаност.