

БЕЗ БОЛКА В ЗАТВОРЕНИЯ СВЯТ (или НАКЪДЕ В ЗАТВОРЕНАТА СИСТЕМА?)

След хилядолетия еволюция човечеството днес е изправено пред невъзможността да продължи своя път. Човешкият свят вече е свят от противоречия и самота. Свят, в който всеки се стреми да компенсира вътрешната си обърканост, празнота и самота чрез общите ценности на цивилизацията, колективните форми за сигурност, изкуствената топлина и фалшивата съпричастност.

Човекът е създаден като индивидуална съзнателна структура и затова решенията и изборът, които той взема и прави, трябва да следват тази индивидуалност, т. е. да бъде верен на себе си. Той като единица е основата, базата в този свят, а обществото е негов продукт. Ето защо вътрешната хармония и баланс трябва да бъдат приоритетни за индивидуалното човешко съзнание пред общите цели на обществото.

Но как да се постигне тази вътрешна хармония и баланс във време на главоломно отключващи се нови болести и проблеми. Има ли пристан, в който всеки един от нас да намери уют, здраве и вътрешна увереност в настоящия и утрешен ден?

Навярно има, защото няма ситуация без изход и няма време без път.

Осмислянето на личното време е еволюционно пътуване, а еволюцията във вътрешен план е поетапно, постепенно градене на качества. Осъзнато присъствие в настоящето и съзнателно избиране и определяне на бъдещето. Отговорност, но не товар.

Един от основните въпроси днес е коя е причината човешката мотивация за съществуване да представлява низ от матернални цели и конкретност», довели до поглъщане на почти цялата лична енергия на човека. Кое доведе до капсуловане на човешкият дух и същност в среда от неяснота, неразбиране, манипулация и ограничения. Защо, обхванат от динамиката на социалното ежедневие, човек загубва и губи себе си.

Отговорът на всички тези въпроси се намира в самите нас. Ето защо въпросът за личната енергия и наложените обществени порядки са две различни неща, които задължително трябва да се разглеждат и разберат поотделно. След което да съществуват заедно, съчетани, без да водят до проблемни вътрешни спорове и напрежение.

Нежеланието да внесем яснота, вглеждайки се в себе си, и необходимостта да живеем в определено общество, в което желаем да се чувстваме комфортно, води до създаване и съхраняване на напрежение в нас. Това напрежение е първата малка пробойна за безсмисленото разходване на нашия енергиен потенциал — т. е. на самите нас.

За съжаление човекът като вид не е мръднал на повече от крачка пред своята пещера в рамките на своето мислене. А точно то, човешкото мислене, е зачатията на всички проблеми и тяхното решение. Там е ключът за нашето здраве, хармония и енергиен баланс. Историческото време е различно, но човешкото мислене е едно и също.

По пътя на човешката еволюция хората са срещали и мъдrecи, и глупаци. Чували са истини, полуистини и пълни безсмислици. Всеки е избирал в какво да вярва, какво да приеме и какво да отхвърли; това е право на всекиго.

След като си направил избор и почувстваш празнота, значи трябва да се направи нов избор. Празнотата трябва да бъде запълнена.

Има църкви, секти, астрологични дружества, научни академии, безброй духовни школи. Всяка една от тях представлява едно начало. Във всяко начало има дадено

знание, което може да допълни, да обогати. Но никое от тези направления не допуска дори за миг, че някой друг може да носи в себе си другата част от истината. Всяка църква има своите канони, всяка наука следва само законите и правилата, които смята, че й дават основата. У всяка институция има хора, които смятат своята истина за единствено значима. И там, където не може да се влияе чрез емоционалния свят, се влияе чрез провокиране на аналитичното в човека. А това

води до търсене на аргументи и доказателства.

Защо?

Защото стремежът за власт няма ограничения, независимо от насочеността към определена институция. Всяка институция налага ограничения на човешкото мислене. Това е в неин интерес. Така тя се самосъхранява.

Но настъпва моментът, когато институциите ще трябва да разградят стените, които са издигнали около себе си. Това е шанс за всички, но е наложително да го осъзнае всеки поотделно.

На всички трябва да е ясно, че човечеството повече няма да стане свидетел на чудото от преди две хиляди години, но не защото е невъзможно, а защото е без мислено. Критичният праг за благотворен ефект от подобно действие върху човека отдавна е преминал и очакване, нагласи в тази връзка са загуба на време. Онова, от което сега се нуждаем и имаме жизнена потребност, отдавна се намира дълбоко в нас под "пясъците" на нашата неосъзнатост.

Човешкият стремеж към познание е бил винаги възнаграждаващ за усилията си чрез докосване до невидимия свят на необятното. Тези докосвания във времето са довели до разбирането за Безкрая. Съхраняването на това разбиране е в идеята за Божественото.

В зависимост от етапа на човешкото развитие в исторически план, винаги се е давало толкова, колкото е било необходимо, за да се съхрани идеята. Това хората са трансформирали в религия, а по-късно и в научни аргументи.

Познанието за Безкрайността и нейния порядък е давано така, че да бъде разбираемо за отделната личност. Стремежът към познание на всеки човек винаги е бил удовлетворяван, но няма общо положение, валидно за всички. Личността винаги е можела и може да популяризира своите докосвания до познанието.

Фактът, че в една и съща епоха на различни места на Земята учени са постигали сходни научни резултати, без възможности за комуникации помежду си, е било сигнал, че информацията вече я има в земното информационно поле, но до нея са стигали и стигат само стремящите се. Няма случайни открития. Но няма и рецепта за начина, по който те се случват.

Натрупаните грешки в човешкият избор и път доведоха планетата до енергиен проблем. Под енергиен проблем не трябва да се разбира недостиг на горива, замърсяване на природата, озонова дупка и т. н. — всичко това е продукт на споменатия избор. Колкото и невероятно да звучи, причината за този проблем се крие в ценностната система и избор, който прави всеки един жител на този свят.

Днес гадатели и ясновидци се надпреварват да предричат бъдещето на човешкия вид, но по ред причини информация за това бъдеще вече няма в информационното поле на Земята. Информацията, която се поднася като перспектива, носи в себе си огромна неточност поради многото наслоени гледни точки в информационното поле, откъдето тя се черпи, а това води до извода, че човешкият вид вече се намира в капана на една затворена система.

За да се измъкнем от този капан е необходимо да изминем стъпка по-стъпка обратно пътя към себе си в опознаване и коригиране на нашата минисистема, наречена човешка същност. Ако искаме да си върнем правото за живот в тази си форма и да осъзнаем реалната стойност на понятието разумни същества.

Естествено, всеки има правото на избор да го направи или не. Но тези, които решат да тръгнат, трябва да

• знаят, че извървяването по обратния път задължително изисква на всичко да се гледа през призмата на разбирането.

Разбиране в случая означава осъзнаване. А осъзнаване /прозрение/ е да разбереш и да усетиш дадена истина едновременно с ум и сърце /миг на единство на аналитичното и сетивното в човека.

В основата на всичко около нас са заложили като база истини, или отправни точки, които са даденост и не подлежат на съмнение и анализ. Една от тях е, че неживата и живата материя са само условно разграничени. Основната характеристика на материята е нейната реакция. Материалният свят съществува като цялост именно чрез реагиране.

От тази гледна точка нежива материя няма. Условното разграничаване е по някои показатели като: движение, хранене, дишане, отделяне на отпадъчни продукти, размножаване.

Колкото по-сложно е устроен един организъм, толкова по-жив изглежда на пръв поглед. Взаимовръзката между жива и нежива материя е най-видима в една хранителна верига и най-невидима в нейния енергиен аспект. Това е ясно доловимо и не се нуждае от допълнителни разяснения.

Взаимодействието между жива и нежива материя осигурява едно по-продължително съществуване на тази цялост. Но трябва да се знае, че безкрайността не е качество на материята.

Кръговратът жива-нежива материя е краен, тъй като има енергиен лимит, затворен вътре в този кръг, който е ограничен. Крайността на този лимит е определена като такава от условието, че живеем в затворена система, в която вече няма приток на енергия отвън.

Другата отправна точка е, че навсякъде и във всичко съществува видима и невидима структура, независимо за какво се отнася — вселена, планети, човек.

В тази връзка нашата планета не прави изключение. Нейната видима структура е материалната ѝ форма, а невидимата е енергийното информационно поле. В конкретния случай това поле може да се нарече и социално информационно поле.

Всяка форма на материя или енергия задължително участва в космическа система или структура, няма свободни и независими форми.

Всички космически системи са два вида — отворени и затворени.

Космическите системи представляват организация на структури, които си влияят взаимно. Всяка планета вътре в системата е ограничена от материалния си вид, но има енергийно поле, което ѝ осигурява връзка с другите планети и с общото енергийно поле. А също така и една друга енергийна връзка, чрез която е свързана с полето извън затворената система, но тя не е активна — т. е. липсва циркулация на енергия. Гравитацията е израз на тази концентрирана енергия и прави възможен порядъка в системата.

Земята като материално тяло участва в две системи, условно разграничени — Млечният път и системата на собствената ѝ организация.

Млечният път е затворена система, отделена от други организации чрез своето разположение във Вселената. Вътре в тази система функционира добре хармонизирана структура, чиято хармония се различава от останалия ред. Различието там се определя от фактора ритъм.

Като енергийна структура Земята е част от многоетажната структура на Вселената. "Отварянето" на границите между "етажите" зависи от хармонизирането на ритъма на земната енергийна структура със съществуващия ритъм на по-високо ниво. Невъзможността за хармонизиране понякога се определя от необходимостта да се запази целостта и недопускане на вариант "чужди" елементи да се вградят в системата. Казано по друг начин, в нашия случай това означава, че Земята се намира в енергийна изолация.

Естествено, човекът като енергийна структура е част от енергийната структура на Земята. А това означава, че планетата ни е пряко зависима и от нашия вътрешен баланс, яснота и хармония.

Всяка структура в Космоса е изградена от два основни вида енергия — чиста и информационна. Всяка структура съдържаща в себе си динамика, за да оцелява се нуждае от чиста енергия. Спирането на притока на тази енергия или нейното изчерпване води до физическия край и разпад на дадената система.

Този процес е бавен. Белег за такъв енергиен проблем в даденото поле е процесът на уплътняване на съответното енергийно поле. Уплътняване в смисъл втвърдяване, затваряне. Това се дължи на липсващ интензивен обмен на енергия вътре между всички елементи. Обменя се чиста енергия.

Връщайки се към настоящия момент на човечеството, може да се заяви, че той вече се определя от думите плътност на полето.

Има изчерпване на чистата енергия — постъпления отвън няма. Дори несъзнателно освободената човешка енергия под формата на емоция, се разтваря в общото социално поле с определени граници /емоцията е вид неовладяна енергия, на която ще се спрем по-нататък.

Всичко това изглежда като огромно кълбо, от което не може да се излезе. А всичко живо, намиращо се в кълбото, се нуждае от чиста енергия за да съществува.

Извън кълбото моме да се излезе само индивидуално, с помощ, идваща отвън. Но защо ни е необходимо излизане извън кълбото, ще попита някой. Защото този път ни гарантира еволюция и свобода. Дава ни възможност да проникнем в други видими и невидими светове. А от това зависи и какъв ще бъде по-нататъшният човешки продукт, в различните му дейности.

Тук и сега, вътре в полето процесът се нарича самоизяждане на енергията.

Всички социални връзки се съхраняват чрез лични обвързвания и чрез връзката личност — общо поле. По този начин социалното поле запазва своята цялост. Към какво е насочено това? То е само начин на самозащита на нещо съществуващо. То не е нито добро, нито лошо. ТО Е! Без охарактеризиране.

Между хората има обмен на информация, но не и обмен на чиста енергия. Между хората и останалата част на света няма и обмен на информация. Има само поглъщане на освободената от човека енергия. Взаимовръзката обаче е много силна.

По ред причини човекът отдавна отъждествява себе си с продукта на труда си. Но по този начин гради чисто измислена структура — йерархия, която няма нищо общо с реалността. На

човека е дадена възможността да ползва телепатична връзка, но той предпочита Интернет.

Защо?

Защото неискреността, нечестността не изискват. Не поставят ограничения под форма на лична отговорност, не изискват влагане на усилия. Продуктът се променя, но човекът — не.

Голяма част от човешките усилия са насочени към усъвършенстване и доразвиване на възможностите на материалната среда за пренасяне на информация. По този начин днес човечеството се сдобива с една от най-опасните "отрови"— информацията. Тя е енергийният СПИН за човешката енергийна структура. Това е както при всяко лекарство — от количеството зависи дали ще лекува или ще убива.

И ако някога плътността на полето не е била така силно проявена, то сега агресията играе ролята на ускорител на втвърдяването. Тотална промяна в посоката на мислене на човечеството е възможна вече за отделни индивиди, но със стремеж да се променят по свое желание, а не защото са в безизходица.

Именно сегашното състояние на полето води до отключване и засилване на всякакви нови и стари заболявания, както и за сваляне на възрастовия праг при повечето заболявания.

Полето е част от енергийната структура на Земята, неговият енергиен дисбаланс кара планетата да реагира чрез природни катаклизми в стремежа ѝ тя самата да се самосъхрани. Ако планетата не реагира, има риск да бъде дестабилизирана космическата система, част от която е и Земята, а това е равносилно и на нейното унищожение. Ето защо в подобни ситуации системата се самосъхранява като капсулова енергийно дестабилизиращия елемент /в случая нашата планета) и ако ситуацията не се промени, някой елемент от веригата прекратява съществуването си. Естествено, такъв процес е бавен, но осезателен за всички потърпевши.

Полето също е материя, но със структура, която я прави невидима за човешкото око. Всичко е материя, всичко е енергия.

Що е социално информационно поле — затворен кръг, наситен с информация. Кълбо, в което момее да се видоизмени информацията, но не и да постъпва нова. Както вече се каза, информацията също е енергия, но в затворената система тя се възпроизвежда като се "самоизяжда", в смисъл на въртене /обмен / вътре в кълбото.

Самоизяждането представлява отделяне на енергийния ѝ носител от информационния елемент.

Енергията се видоизменя като променя структурата си, а оттам и формата си. Този процес води до увеличаване плътността на информационното поле. Това е като изпаряването на водата от яденето при продължаващо горене на печката. До какво ще доведе това, всеки би могъл да си отговори.

Досега в човешката еволюция на определен етап от видоизменянето на енергията отвън по енергиен път винаги е постъпвала нова информация, съдържаща в себе си чист енергиен потенциал. Това е ставало при подходящи условия. Под понятието отвън, разбирай буквално извън полето, т. е. постъпване на нова информация от Космоса или от системата, чийто елемент е и Земята.

Новият енергиен поток се внася чрез енергийна нишка. Тази енергийна нишка представлява енергийната връзка на даден човек с енергийна структура, намираща се извън социалното информационно поле на Земята. Такъв човек обикновено бива наричан гений. В различните етапи на еволюиране на човешката душевност това се проявява по различни начини. Тези начини не са зависими от същността на този, комуто принадлежи енергийната нишка. По-скоро се избира човека в зависимост от това каква информация трябва да бъде внесена.

Понякога говорим за учени, за хора на изкуството, за философи. В този смисъл пророкът е носител на информация, която има комплексно въздействие. Ученият-математик "открива" зависимости. Художникът носи информация, въздействаща върху сетивното познание. На философа се дава възможността, механизма да внесе яснота, порядък, достъпен за човешкото мислене. Музиката е безкрайността на математиката, връзката на абстрактното с конкретното.

Гениалността не се онаследява, тя се отработва от всеки в зависимост от избора път и от това как се справя по него, а изградените качества го водят до т. н. гениалност. Тук случайности няма. Геният изглежда малко луд, тъй като не е подвластен на общите закономерности.

Геният никога не е агресивен, неговото усещане за значимост е от яснотата отвъд границите на човешката логика. Светоусещането му е различно заради активизираната енергийна връзка.

Чрез някой от гениите в отделните области на човешкия живот се е внасяло ново начало, нова енергия под формата на нова информация. Тази нова енергийна информация не е позволявала през отделните етапи на развитие да се увеличава плътността на полето. Но този

процес на активно внасяне на ново знание вече остана назад във времето на човешката еволюция.

Вследствие на което днес информационният обмен увеличава плътността на полето. Затвърждава се структура, която става основен фактор за влияние върху човешкото мислене. Увеличаването плътността на полето намалява шансовете за обмен между полето и структурата, намираща се извън него. Остава възможността да се изучава само това, което е вътре. Изучаването често е под формата на разглеждане и описване. Въпреки новите открития и развиването на технологиите, тази степен на изучаване е трудно преодолима.

Защо ни се случва всичко това? Та ние сме част от цялата Вселена? Защо не ни се дава достъп до нея?

Защото не умеем да съхраним нашия свят! Защото не умеем да отсеем наистина важното от маловажното. Защото ценностната ни система е изградена от "нетрайни" елементи. Всичко, създадено от човека, е временно и нетрайно. То е мъртво, защото не може да се самосъхранява. Човекът не е творец от тази гледна точка. Създаването на нови видове растения, изкуствена селекция на животни, клонирането на хора и животни — всичко това е експлоатиране на готов продукт, а не създаване на нов. Човешката природа не е сътворена да руши, но изглежда това правим и така се оценява...

А защо правим така?

Защото е по-лесно. Да се вгледаш в нещо, за да го оцениш, изисква усилия. По-лесно е да го подминеш или да го премахнеш, ако стои на пътя ти и от пръв поглед си решил, че ти пречи.

Бихте ли допуснали у дома си гост, който веднага би започнал да пренарежда мебелите, защото неговият ред по му харесва? Вероятно не. Човек оценява възможностите си според уменията, които влага.

В какво ги влага?

В реализиране на цели. Да, човек има това, което желае. Усилията му са насочени към недостигнати цели.

Това означава внасяне на промяна. Много често понятията промяна и намеса имат един и същ смисъл и ефект. Промяна на света около себе си. Такъв е човешкият начин — да променя видимото, за да достигне до видимата цел.

Какво означава такава промяна? Тя е преди всичко експлоатиране на даденото до степен — неизползваемост. Никога нищо не е достатъчно. Няма новопостъпваща енергия в полето. Ползва се онова, което е налице. Но от наличното се ползва и останалата част от света, различна от човека, цялата флора и фауна на Земята. Преорганизирането на енергията не е във възможностите на хората. Остава възможността да се преорганизира материята.

Разбирането за преорганизиране е първо да се разруши познатото и после да се съгради новото. Но новото е същото познато, защото няма как да достигнем до новото непознато, до новата енергия, до новото знание. Вратата е заключена.

Как момее да бъде отключена? Само с промяна на човешкото мислене може да се даде шанс за отключване-то ѝ. А дотогава, поради неправилно структурирана ценностна система, поради изчерпване на живата енергия вътре в полето, поради изискването на полето да съществува, нещата ще останат непроменими.

1.

Човек идва на този свят с определен енергиен потенциал. Този потенциал съдържа цялата му необходима енергия, така че в рамките на определения му живот да доразвие себе си и да може след това да се оттегли до следващото си идване, до следващия етап на своето развитие.

Израстването на човека като физическо тяло не променя количеството на енергийния му потенциал. С годините, в зависимост от ценностната система, начина на мислене и действие, личната енергия променя своите граници и стойности, променя своята плътност. Но за съжаление всичко това се променя в низходяща посока.

Човек не умее да увеличава количеството, капацитета на личната си енергия, може само да я съхранява. Но това можене е само възможност, а не задължителен закономерен процес, който да протича независимо от нас и нашия избор.

Ето защо трябва да се разбере ясно, че всеки притежава енергия, достатъчна само за неговият личен път и израстване. Човек не притежава енергия, за да се вживява в ролята на пророк или да се опитва да променя Другите. Той може да опитва, но резултатът ще е силно негативен за самия него. Хората, които са го правили и правят в миналото и сега, разполагат с достатъчно енергия. За тях обикновено казваме, че идват на този свят с определена мисия, което вече обуславя по-различния им енергиен потенциал.

Говорейки за личната енергия, да се опитаме да си изясним как тя се разпределя, т. е. какво

представлява човешката енергийна структура.

Човек, естествено, е едно цяло и се изявява като такъв. Може да се опознае, ако първо се познават градивните елементи на структурата.

Преди всичко човешката енергийна структура съчетава в себе си видима и невидима форма.

Структурата представлява активно енергийно поле, което също е материя, но невидима за човешкото око. Но тя е доловима. Това енергийно поле има възможности за проява. То самото не се изявява, а позволява това да се случи, ползвайки определена форма, и има енергийна връзка с общото енергийно поле на планетата. Под форма в случая трябва да разбираме физическа форма, т. е. физическото тяло.

Енергийно поле има параметри, които са определени преди още да се фиксира конкретната физическа форма за вграждане.

Това енергийно поле е прието да се нарича душа. Но често се грешки като се приема, че проявленията на енергийното поле в активна /физическа/ форма, т. е. съзнателните действия на човека, се бъркат с неговите несъзнателни действия, водещо до неосъзнатото освобождаване на енергия — емоцията.

Човешката структура е чиста енергия, разпределена на няколко дяла, свързани един с друг, без ясни разграничителни линии. /Примерно: сфера в определен цвят с преливащи нюанси на цвета по дълбочина в сферата./

Но нека си представим все пак, че сме сфера, изпълнена със светлина. В средата на сферата е ядрото — малко слънце, чиито лъчи осветяват останалата част на сферата. В това ядро се съдържа необходимата енергия, чрез която всеки един от нас може да се реализира.

Центърът на сферата /ядрото/ поддържа светенето на лъчите. Има възможността да ги накара да заблестят по-ярко или да са с по-приглушена светлина, ако плътността на пластове се променя.

Тази промяна се определя от промяната на състоянието. А състоянието зависи от два фактора — вътрешни сили и външни провокации. Външната провокация може да бъде знак, дума, символ и т. н., който може да отключи памет за минало състояние и да предизвика промяната му. Вътрешна сила е наличието на потенциално неразработени възможности, отправни точки, които да претърпят промяна, да се отключи непозната област в нас като посока за изява и изграждане на нови качества.

В началото на всеки лъч се намира по един ценен за човека елемент — семейство, деца, кариера, пари и т. н.

В точката, в която лъчът допира външния край на сферата, стои по едно желание. Например: спечелване на пари, съхраняване на семейството, издигане в човешката йерархия.

Фиксирането на вниманието върху някое желание е подаване на обратна информация по лъча към центъра. Центърът активира лъча и изпраща енергия за действие в обратна посока. При пренасочване, прегрупиране на активираната енергия се променя състоянието.

Силното фиксиране върху избраното желание от своя страна осигурява постоянно усещане за вътрешно напрежение. Това усещане прави желанието да изглежда като проблем, който трябва да бъде решен. Такова желание вече се превръща в мотив за действие.

Центърът е осигурил необходимата енергия за реализация на желанието, но поддържа жива и енергията на другите лъчи. Обаче върху другите няма фиксирано внимание в този момент. Това се изразява практически като липса на интерес към тях. В такъв момент другото е маловажно, без значение. Но то е там като ценност, като памет и консумира енергия за своето съхраняване.

Често казваме, че нещата, на които не държим, ги получаваме без усилия. Това е така, защото няма фиксирано внимание върху тях и съответно липсва напрежението, което да ги прави проблем.

Естествено, човек съхранява желанията си, но за да ги осъществи не влага усилия и не фиксира 100% от вниманието си върху тях. Изглежда така, че все едно желанията ни се осъществяват независимо от нас самите. И колкото са по-маловажни, толкова по-лесно се реализират.

А защо това е така?

Защото всяка фиксация на вниманието представлява конкретно насочена енергия, а тази конкретност се превръща в център, който "складира" енергията. Фиксацията на вниманието може да бъде насочена навън от нас и навътре в нас. Голямото количество енергия, насочена в един "миницентър", независимо навън или навътре, се превръща в център на свръхнапрежение. Това напрежение след време се материализира на ниво физическо тяло.

Да отворим една малка скоба: Представете си сега, че този мини център е клетка от вашето

тяло или орган и си отговорете какво ще му се случи? Какво се случва на бушона, когато през него протича по-силен ток? Този въпрос, както и неговият отговор, са изключително важни за основната тема — личното ни здраве, хармония и енергиен баланс.

Но човешките желания често насочват енергията ни съзнателно или несъзнателно. А когато е вторият вариант, бъдете сигурни, че миницентърът от напрежение ще действа, а с времето ще бъде с осезателен ефект за всеки един.

Вкарването и на лична амбиция във фиксацията върху постигането на конкретно желание изисква осигуряване от двойно повече енергия, защото проблемът става двойно по-сложен. Поддръждането на обстоятелствата, наличието на всякакви фактори от различно естество изисква съобразяване и с тях. Всичко това изисква допълнителна енергия от центъра на енергийното ни поле — от "ядрото слънце". Така се разходва повече лична енергия отколкото е необходима за осъществяване на едно лично желание. И то в пъти повече.

Енергията на нашата структура ни дава възможността за съзнателен живот, но тя не е съзнанието. Не е и неосъзнатото в нас. Тя е живата енергия, която ги прави възможни да ги има. Тя е чиста енергия. Чистата енергия е даденост. Тя съществува независимо. Тя е първооснова. Тя определя вида на формата, от която се нуждае.

Защо се нуждае от форма?

Защото е вечна. Това означава вечно движение, преобразуване, трансформация, циркулация. Следователно се нуждае и от форма, която да бъде поле за проявление, но и чрез което да се прояви самата енергия. Тя е духът.

Духът в тялото е онази жива концентрирана топчица енергия, която ни прави живи, която сме лишили от нейната естествена нишка — връзката ѝ с Божественото, с Безкрая.

Изискванията за сила на духа са извън пределите на човешкото мислене. Достатъчно е да се знае, че човек може да се справи с препятствията по пътя си. Тези препятствия са винаги толкова високи, че да могат да бъдат преодолени. Някои с по-малко, а други с повече усилия.

От какво зависи преодоляването им?

От това до къде трябва да се достигне. В зависимост от силата на духа се определят и препятствията. Колкото по-устойчиви са личните характеристики, толкова са по-високи изискванията и толкова повече са препятствията по пътя. Кои са основните характеристики, според които се определят препятствията? Те са:

Духовният растеж. Той е движението, което човек трябва да осъществи. За това е нужна енергия. Енергия, трансформирана в качества.

Качество. Това е устойчив механизъм в нас, който се изгражда — предпоставка за лесно адаптиране в променяща се среда, условия и ситуации.

Стремеж. Едно качество, което е необходимо. Необходимо е да се изгради и запази през целия физически живот на човека. То е за устойчиво желание за духовно израстване.

Воля. Това е отстояване на избора. Избор, определящ начина на мислене. Човек "натрупва" воля чрез осъзнаванията в своя живот.

Вътрешна динамика. Това е постоянна готовност за промяна на вътрешното състояние, позволяваща да се погледне от няколко позиции една и съща ситуация.

Ако тези характеристики са осъзнати и приети, ако те са факт във вас, то те ще ви осигурят вашия вътрешен енергиен баланс. Той дава т. н. излъчване на човека, то е невидимо, но доловимо, според което харесваме или не харесваме някого.

Не завидвайте на хора, чийто живот минава безпроблемно. Те са слаби, затова и препятствията за тях са ниски.

При устойчив енергиен баланс се осигурява нормално функциониране на физическото тяло. Няма точки /онези миницентрове на напрежение/, които да създават дисбаланс, който да влияе негативно на физическо ниво. От баланса се достига до хармонията. А хармонията води до съхраняване на енергията. Но за да е всичко такова, каквото бихме желали, трябва да сме наясно по кой път сме избрали да вървим.

Да усъвършенстваме себе си на физическо ниво без да се съобразяваме и отчитаме невидимото извън и около физическото е чиста загуба на време. Човешката енергийна структура има сложни взаимовръзки и взаимозависимости между съставните ѝ елементи. Освен това тя не е статична и така да се каже, в нея всичко се случва едновременно. Освен инстинкти има още и съзнателно формиране на реакции, памет, поведенчески модели, скорост на процесите.

Ако казваме, че в центъра /ядрото/ на тази сфера светлината е най-концентрирана, то следва да заявим, че в посока към периферията светлината се разсейва. Не-доловимото за окото е доловимо за сетивното поле, за което може да се каже, че е най-външният пласт на енергийната структура.

Между него и ядрото е всичко онова, което наричаме личност, включително и личните желания, от които зависи кое и до каква степен ще ангажира вниманието ни.

Личността е съвкупност от индивидуални елементи. Най-общо казано, тя е съвършеното цяло, което има възможност за развиване, изразяване или запечатване на достигнатото.

Енергийната структура не може да бъде променяна съзнателно. Основният ѝ чертеж и енергиен център са даденост. Може да променяме посоката на мислене чрез промяна на приоритетите, но не и структурата.

Всеки идва на този свят за да надрасне себе си, т. е. да повиши нивото си на съзнание и да обогати своя дух. Това надрастване има за основа именно личния енергиен модел, т. е. ядро и различни механизми, които определят структурата. Както бе изяснено вече, в ядрото е синтезиран личният енергиен потенциал, а механизмите разполагат с паметта за лично изживяното и начините как да бъде ползвано. В контекста на всичко казано до тук следва да се спрем с няколко думи и на паметта на материята. Тя също е основен елемент от нашата структура, основен елемент и фактор при отключване на някои видове заболявания.

Човешката наука се е занимавала и занимава с паметта на материята в различните ѝ форми още в самото си формиране като такава. Описанието на факти и закономерности е представлявало начина за изучаване паметта на материята. Навлизането в детайли на пръв поглед е откъсване от идеята за божествеността, но само на пръв поглед. По-скоро повърхностното събиране на фактология е довело до противопоставяне на идеята и откъсване от разбирането за целостта между видимо и невидимо. Като че сега е дошъл моментът да се наложи едно по-различно вглеждане и то да доведе до стойностна преценка.

От друга страна, догматичните йерархични структури на религиозните общности не позволяват навлизане в "територията" им. И всичко отново зависи от усилията на отделния човек.

Като връх в науката от гледна точка на описание на паметта на материята може да се приеме таблицата на Менделеев. Но самоцелното вглеждане в това познание не може да доведе до нов връх без влагане на усилия.

Разбиране и ползване са два различни аспекта на човешката дейност. Познанието се дава, за да се развива съзнанието. Но то често бива ползвано, за да се усъвършенства продуктът на човешкия труд в материалния свят. И се спира до тук. Това е основна грешка, която в крайната си фаза води до формиране на съзнателното разбиране, че материалното е определящо.

Вместо да вложим усилия в развиване на първоосновата — нашето съзнание, ние хвърляме силите си за усъвършенстване на човешкия продукт. По този начин създаваме предпоставки да превърнем вътрешната си жизненост и динамика в статична. Обменът на енергия между човека и полето и между самите хора постепенно намалява, от тук до уплътняване енергията на полето и до енергиен дисбаланс на глобално ниво пътят е само една крачка.

Резултатите от всичките си усилия трябва да търсим на нематериално ниво, задавайки си въпроса. "Как ме промени новата ми придобивка?" Това е правилният въпрос.

Човешкото съзнание трябва да бъде факторът, контролираш паметта на материята и самата материя. Но това зависи от нашия избор на приоритети и ценности. Защото ако все пак искаме да намалим проблемите с физическото си тяло, трябва да променим себе си така, че съзнанието да възстанови определящата си роля на основен фактор върху материята. За целта е необходимо да се научим да налагаме съзнанието си върху физиката, а това става като не се отъждествява с нея.

Енергийната структура е така изградена, че паметта в нея да съхранява продукта на съзнанието, а материята да осигурява възможностите за неговото проявление. Ако говорим за проценти, личността трябва да съхранява разбирането, че 40% принадлежат на съзнанието и по 30% — на паметта и на материята. Същественото е, че всеки един от трите компонента е важен и не може да съществува без останалите два на земно ниво.

Забравянето е естествената защита на паметта, "блокирането" е естествената защита на съзнанието. Физическата болка е естествената защита на материята. И трите защиты са еднакво важни, но ние реагираме най-силно на физическата болка. Това е знак, че сме дали приоритет на материалната даденост в нас.

Чрез болката, след като сами сме обърнали посоката на приоритет, получаваме сигнал, че нещо в цялата ни организация не е наред. Но докато открием пробойната, физическата болка може да стане нетърпима или постоянно присъстваща под формата на хронично заболяване. А много често енергийният потенциал се изчерпва и не ни стигат силите да преобърнем посоката. След изчерпване на енергийния потенциал настъпва смъртта. Тази тъй страшна дума, когато си жив, т. е. когато имаш материален вид. Паметта на тялото е необходимост само когато тялото е налице. Съзнанието е трайно, преди и след тялото. За да не ни създава тялото проблеми, трябва да се

грижим и за съзнанието, и за тялото. Разбирането за самите себе си, за личните ни ценности и приоритети, може да доведе до надскачане на идеята, че физическата форма е винаги определящ фактор.

Хората като че ли забравиха, че преди малко повече от две хиляди години имаха възможността да видят на живо как духът и съзнанието превъзхождат и "тържествуват" над физическото тяло.

Следващият основен елемент от човешката енергийна структура е неговото сетивно поле. То насочва нашите сетивни органи към опознаване на света. Сетивното поле е винаги активно. То е постоянно действащо. На неосъзнато ниво то ни дава информация. То кара нещата да изглеждат интересни за нас, любопитни.

На сетивно, неосъзнато ниво избираме хората. Те са ни интересни или не още преди да са ни дали информация за себе си. Някой ни е симпатичен или антипатичен от пръв поглед. Значи на сетивно ниво сме получили информация, която е определила първоначалното ни отношение. Това не е т. н. шесто чувство, шестото чувство е продукт на сетивното поле. Анатомичните органи на физическото ни тяло също приемат информация, която допълва тази на сетивното поле. Така информацията става по-пълна, осезаема и вече придобива вид, в който може да бъде анализирана, обработена. Това е една обща база данни, с които човек в даден момент може да борави и съзнателно.

Това все още не е субективното отношение.

Човешкото отношение се получава като продукт от процеса на обработените данни. Системата, която извежда крайната ни позиция, т. н. човешка реакция, е прието да се нарича мисловна дейност.

Процесът на мислене се осъществява чрез механизми и връзки, които свързват новата и съхранената информация в паметта. Паметта е възможност за реагиране. В нея са съхранени модели, шампи на поведение, определящи начина на действие извън паметта. Повтаряемостта на тези модели в различни ситуации води до съхраняване на паметта. Моделът на поведение всъщност е процесът на избор за приемане или отхвърляне на нещо.

Механизмите, свързващи новата и съхранената информация, всъщност са филтърът на ценностната ни система и са активни дотолкова, доколкото е силна провокацията спрямо нея. Активирането на този филтър представлява задействане на личната система от механизми за обработка на информацията и за вземане на решение.

И тук отново се връщаме към това, че ценностната система се гради в зависимост от афинитета на човек към религия, наука или окултизъм. Това са трите основни лъча на човешкото познание.

За тях трябва да знаем още, че имат за начало една и съща основа. Че в зависимост от личната си нагласа, обкръжение, усещане за принадлежност, търсещите винаги са избирали и избират една от тези три посоки, по която да вървят към вярната цел.

Сетивно доловимото, съчетано с гледните точки на личността, определя личния избор. Този афинитет е резултата от работата на сетивното поле. С други думи, афинитетът, усещането за принадлежност към някой от тези три лъча, остава на сетивно ниво.

На съзнателно ниво това усещане може да бъде пренебрегнато и да се избере друго поле за себепознание и изява. Това не бива да се счита за голяма грешка от гледна точка на крайния резултат. Погрешното в случая е в това, че вече ще са необходими многократно повече усилия от страна на човека, за да достигне целите си — а те са усещане за сигурност и вътрешна свобода.

Да пренебрегнеш онова, което дълбоко в себе си усещаш и смяташ за своя истина, за да доказваш истината на другите, означава да загубиш време и да вложиш усилия, които би насочил за нещо по-полезно и смислено. При всичко това и въпреки него всеки има право да избира. Има право да избере на какво и на кого да вярва. Няма злонамерена наука или религия. Няма окултизъм, който да поощрява насилието. Хората ги правят да изглеждат такива. Сетивното знание ни дава възможност за осъзнатата принадлежност към вселената от различни светове, в която се намираме.

Да достигнеш до усещането за вътрешно удовлетворение е търсене. Търсене на цел. Когато целта е в рамките на социалното ни поле, при постигане на целта това усещане остава. Ако целта надхвърля тази сфера и е в областта на нематериалното, на идеалното, при постигането ѝ може да се достигне до усещане за трайна пълнота, сигурност, удовлетвореност.

Разбира се, че няма значение откъде човек е тръгнал^и кой път е избрал. Пътят винаги е еднакво дълъг. Нали това, което всеки търси, е сигурност и свобода, а за постигането им на всеки човек са отредени такива препятствия, каквито може да преодолее.

Чувството за сигурност е съхранена лична енергия. Свободата е усещане за сила, която

прави възможни докосванията до невъзможното.

Грешка е когато човек започне да приема сетивно доловимото; когато то има видими очертания и параметри за сигурност, това означава да живееш в постоянен страх, че в един миг можеш да го загубиш. Страхът да не загубиш това, сред което се чувстваш добре, усещаш, че е твоя територия и че ти принадлежи. Например отношенията ни с някого, на когото държим. Лесно, безсмислено и вредно.

Повърхностното отношение към тази теза е основната причина да си осигуриш необозримо богатство от страхове и притеснения. Да ги прикриеш, да ги потиснеш не означава че си ги ликвидирал.

Да планираш мигове и ситуации, без да вземаш предвид всички участници и елементи в тях, означава да искаш да ти е добре, но без да знаеш как.

Всички стремежи, различни от този да съхраниш живата връзка между себе си и общата чиста енергия, означават сигурна загуба на лична енергия и време.

Защо?

Осъзнатото присъствие на началото в нас за началната точка на живота ни, на активна енергийна нишка, е началото на нашите търсения. Осъзнаването на съществуващата връзка между тази начална точка и общия вселенски разум дава целите, към които да се върви. Вселенският разум от енергийна гледна точка би могъл да се нарече порядък, ред. Непознаването на закономерностите там хората наричат хаос. Значим успех е когато човек активира съзнателно тази връзка.

Началото на лъча е крайната цел, до която трябва да достигне всяка индивидуалност. Осъзнаването на тази цел осмисля търсенията! Води до усещане за вярно самоопределяне, за усещане за вътрешен уют и за разбирането, че сме там, където трябва и както трябва.

Едновременно с всичко това до тук трябва да се спомене, че съществува и друга невидима връзка — между психика, физика и биохимия. Духът е този, който я поддържа активна в течение на целия жизнен цикъл, до изчерпване на енергията, която поддържа светлината в сферата.

И в края на жизнения цикъл лъчите се връщат обратно към концентрирания център, носейки информацията за лично изживяното. Центърът бива придвижен чрез своята енергия до своето начало по връзката, осигуряваща му активност и обратен път, където е място--то за почивка между два живота.

2.

Вече стана ясно, че на сетивно ниво се активират търсения.

Сетивното поле доставя информация, която от своя страна трябва да бъде обработена. Цялата постъпваща информация преминава през т. н. сетивна схема. Но за информационното обработване се грижи друга основна схема в съзнанието ни — т. н. аналитична схема. Тези две схеми са известни още като женско и мъжко начало в човека.

Аналитичността е сложен процес, тя не функционира отделно от цялостната активност на личността. Т. н. аналитична схема е присъща на индивидуалността. В реалност това е осъзнатата, съзнателната част в нас.

Обработването на постъпващата информация и вземането на решения за реагиране са нейните елементи. Тук включваме иреализацията на взетото вече решение. Тези три основни компонента дават представа за съдържанието и функциите на аналитичността.

Основната задача на аналитичното е достигане до разбирането. Но вероятно мнозина ще се учудят на факта, че разбиране на чисто аналитично ниво не съществува.

Абстрактното и конкретното разбиране са само теоретично разделени. Всяко абстрактно понятие е маркирано с дума или описание с думи. Думата е конкретност. Тя е символ, израз на концентрирана конкретна информация. Думите са представи в този смисъл. Думите са компоненти на паметта и средства за комуникация в материален план, на физическо ниво.

Осмислянето на думите е основен процес за изграждане на представи. В този смисъл понятията са сбор от представи, чиито връзки заедно със самите представи дават по-общото, обобщено значение на нещата или смисъл на думите-понятия. Представите — и понятията от своя страна се маркират с думи и формират паметта. Представите, това са изградени картини в нашето съзнание и памет, като следствие от описанията с думи. Представите са картини, затворени във времето.

При хората с доминираща аналитична схема вниманието е насочено към разбирането, към конкретното. Т. е. към значението на думите, формирани в съзнанието им. Това не може да бъде откъснатост, абстрактен процес. Този процес винаги и всякога е свързан с другата — сетивната схема, чийто елементи не са така ярко изразени.

Аналитичните хора са склонни към абстрактни разсъждения, теоретизиране, градене на хипотези. Те не се доверяват на сетивното познание, нито на готови истини. Те предпочитат чрез разбиране да стигнат до истината. За тях подходящо поприще са науката и окултизмът. Но тъй като и науката, и окултизмът са на ниво описание, рискът да се затъне в детайлите е голям.

Детайлизирането води до вторачване в отделни елементи, като в същия момент се губи връзката с общата картина. Губи се усещането от общата картина.

Пренебрегването на сетивния опит, от друга страна, води и до чисто конкретно мислене и поставяне на

конкретни материални цели. Това носи временно усещане за успех. И е нетрайно. След него остава усещане за неудовлетвореност.

Ако ползването на сетивното поле става за сметка на аналитичността, при човек с доминираща аналитичност се получава частичен резултат. Оптималният вариант е да се достигне яснота чрез ползване на двете схеми, като се даде приоритет на доминиращата.

В своето еволюционно развитие двата пола са определили своите същности. В най-общи линии жените развиват сетивността си, а мъжете — своята аналитичност. У всеки има елементи на двете същности. В своето съзряване в личен план всеки се самоопределя. Главно и основно чрез външни анатомични белези.

Това самоопределяне отключва вътрешния стремеж да се развиваме в една от двете схеми — аналитичната или сетивната. Тези схеми са даденост, те не могат да се изключат от действие, а само се избират. Но е важно да се отбележи, че нито една от тях не съществува изцяло самостоятелно.

Двете схеми никога не са равнопоставени. Понякога се случва вече избраната схема да бъде изместена на заден план или просто да се даде приоритет на по-малкото елементи от другата схема. Това е в зависимост от степента на заменяемост и дава различни превъплъщения у двата пола:

- артистичност у мъжете;
- делово поведение у жените.

В някои случаи това влияе и на половото влечение. Различни са обстоятелствата, които могат да провокират подобна съзнателна промяна на отношението към себе си:

- желание за лична изява, стремеж, постижения в избрано поле за изява. Амбиции за получаване на максимални резултати в неприсъщи за пола поле на изява;
- насилие в съзнателната възраст на самоопределяне;
- отхвърляне на модел на поведение като форма на протест срещу обществените наложени порядки.

Често чуваме изразите "отдаване на положителна енергия" и "приемане на отрицателна".

Какво означава това?

Това са изрази, означаващи преди всичко емоционални състояния. Трябва ясно да се знае, че енергията е неделима откъм отрицателни и положителни елементи. Тя просто е енергия — едно цяло, което постепенно се изразходва, а не чешма с топла и студена вода.

Положителното отношение към околните е предпоставка за възникване на едно общо поле, в което всички се чувстваме комфортно. Това не е разход на енергия, а силно енергийно поле, което сетивно всички долавяме.

Отрицателното отношение на даден човек със силен енергиен заряд въздейства по противоположния начин. Сетивно се долавят емоционалните окраски на такова отношение, като в този случай липсва обща атмосфера на добронамереност.

Явното демонстриране на положително отношение показва амбиция да се прикрие истинския мотив за такава демонстрация. Демонстрирането на отрицателно отношение обикновено показва желанието на демонстриращия да излезе извън кръга на създадените се вече отношения.

Нормално е личност, която усеща силата си, да не проявява желание да я демонстрира. Това е вътрешно лично усещане, което не се нуждае от афиширане и оценката на околните. То създава благоприятна основа за вървене в две посоки: едната е за реализиране на поставени цели, другата — за спокойно съществуване без определяне на някаква крайна цел.

Човек, който не усеща силата на своя енергиен потенциал, винаги търси одобрението на околните./Една от причините за комплексиране и неудовлетвореност./

Усещането и осъзнаването на вътрешната сила е тема, върху която ще се спрем по-подробно в следващите страници. Тук само отбелязваме, че това са два различни аспекта за възприемане на вътрешния свят. Ако някой е усетил, че може да влияе на настроението на една общност, група хора, той е усетил своята сила. Ако си постави цели, свързани изцяло с това влияние, то той ще се развива изключително в посока на себеутвърждаването си в обществото, в

което се намира. Това е амбиция на човек, стремящ се да манипулира общите настроения. Тази амбиция е присъща на женския пол, но се среща и при мъжете. При жените тази цел обикновено се ползва в ежедневието, свързано с конкретни малки цели и задачи, които си поставят за по-кратък срок от време за изпълнение.

Много често силният енергиен потенциал не означава физическа сила и жените интуитивно са го разбрали. Съответно това се ползва по предназначение в ежедневието, а сетивното знание, което жените трябва да натрупат, става по бавния еволюционен път. Натрупаното сетивно знание при жените не е заложено в Д Н К, а е съхранено в синтезиран вид и се пренася с всяко следващо присъствие на Земята във физическа форма.

Мъжете, от своя страна, усетили силата си, внасят промяна в общото настроение и атмосфера и, амбицирали се да развият това си умение, се изграждат като лидери.

А могат ли жените да бъдат лидери? Да, могат но при две условия.

Първото условие изисква конкретните им цели да са разположат в по-дългосрочна перспектива за реализация. А второто условие определя по тяхно желание и избор да се откажат от натрупаното си сетивно знание, с което манипулират малкия си свят, или поне редовно се опитват да го постигнат.

Често женските оръжия водят до провал. Тези оръжия са следствие от идеята, че на жената ѝ липсва физическа сила, за да се справи с определен проблем. Това вече не е актуално, не е аргумент. Забранено, но не и забранено за ползване е другото следствие, а то е, че по пътя на интуицията се е наложил изводът, че след като се ползват женски хитрини, това значи, че липсват други начини.

И така, независимо от социалния си статус в едно общество, ако жената не пожелае да се откаже от своите оръжия и средства, отпада от състезанието между двата пола. Това в никакъв случай не означава заклеимяване на т. н. еманципация и няма нищо общо с правата и ангажиментите на двата пола. Тук става въпрос за чисто енергийни процеси на двата типа съзнания и тяхното развитие.

Във връзка с казаното до тук може да обобщим следното:

— жените са по-конкретни в мисленето си и това, съчетано с отключване на сетивността им, може да доведе до сантиментално отношение;

— мъжете са склонни да анализират, но това ги отдалечава от земните неща, които така или иначе присъстват във всекидневието им. Неразбирането на това най-общо изложение на реалността води до неразбирането между двата пола, а оттам и до напразно пилеене на лична енергия в печелене на лични битки, в които има само губещи.

Факт е, че всички хора независимо от пола се раждат с еднакви възможности за възприемане и осмисляне. Ето защо съзнателното самонаблюдение е достатъчно, за да се самоопределим по отношение на това кое у нас доминира.

Всички имаме сетивност, аналитичност, памет. Проблемът е, че сме натрупали много представи и понятия, които формират гледни точки. А гледната точка е основен фактор и проблем при комуникирането между хората. Еднаквите думи са носители на различен смисъл за всеки един от нас.

Необходимостта да се изяснява структурното съдържание на човека, да се опишат елементите и взаимовръзките им, се определя от необходимостта да се внесе яснота. Яснотата води до отделяне на гледната точка, отделянето води до спокойствие и балансираност, а те до липса на напрежение. Липсата на напрежение в нас, освен че се отразява положително върху физическото ни тяло, води и до реализъм на възприятието.

Научните постижения също целят да се внесе яснота. В този смисъл математиката уеднаквява понятийната система. Но е откъсната от реалността. В смисъл, че езикът на математическите символи не е общоприет начин на общуване. Добронамереността не може да бъде представяна в цифри и знаци, а тя е първата стъпка в общуването.

Изкуствата са общ език, който обаче не може да бъде ползван самостоятелно, тъй като там липсва ясна система от понятия за разбиране и възприемане от всички.

Сериозността на положението идва и от факта, че не се нрави разлика между изискванията на физическото тяло, начина на мислене и свързаните с това общо навици. Има навици, които са необходими — например подържането на лична хигиена, но има и такива, които са излишни и вредят — като тютюнопушенето.

Има и други навици — във вътрешен план да се прилагат едни и същи модели, шаблони на мислене. Те са също толкова вредни, колкото и пушенето. Всички навици са придобити. Те не са даденост и не могат да бъдат.

Привикването към определен ритъм на живот е добро решение само ако обстоятелствата са

непроменими. Но за колко от нас това е така? Естествено, дневният режим е полезен за тялото, но е вреден ако се съотнесе механично към мисленето. Не е възможно например от шест до осем часа да си радостен, а вечер между 19 и 21 часа да си тъжен. Смешно би било да се твърди, че такава възможност би внесла равновесие в психиката ни.

Настроенията се променят в зависимост от това какво очакваме и какво се случва. Общо взето очакването се свързва с израза "приятна изненада", а разочарованието е резултат от несбъднато очакване.

3.

Напълно е възможно да се научим да развиваме умение по съзнателен път за въздействие върху тялото си. Функциите на биохимията по правило се ограничават в рамките на това да осигурят нормално физическо състояние, наречено здраве. Тези функции не трябва да бъдат определящи за психичното ни здраве. Защото то се определя от съзнателните връзки, които градим и поддържаме с другите хора.

Погрешна практика е да приемаме позициите на други хора за свои позиции и на тази основа да бъдем в добри отношения с тях. Достатъчно е да приемем, че тези позиции са възможни, без да ги оспорваме и да им даваме оценка. Но не трябва да си позволяваме да ги приемаме за свои, дори и когато някои елементи в тях ни харесват. Именно тези елементи ни карат да бъдем близки, но те не ни нравят еднакви. В този смисъл съчувствие е желанието да помогнем, но не и желанието да приемем чуждата болка в себе си.

Добрият човек помага когато е необходимо, но не се идентифицира с този, комуто помага. Интелигентният човек, от своя страна, преценява в какво да се изрази помощта. Най-добрият начин, естествено, се нарича разбиране. Разбирането преди всичко е насочена топлина към отсрещния човек; естествено, в основата си това е енергия. Разбирането още е и вникване в мотивацията, показване на проблема там, а не в даване на съвети за контраудар на нуждаещия се или проява на съчувствие под формата на една обща атмосфера от емоционални съпреживявания.

Приликата между хората е и прилика на личната ценностна система, която определя мотивацията. Хора с еднаква мотивация на база на прилики на ценностната система могат да формират връзки помежду си, които да им носят негативни преживявания. Хора с еднаква мотивация, но с различна ценностна система работят добре в екип.

Защо е това противоречие?

Хората с еднаква ценностна система и еднаква мотивация имат близки помежду си цели. Ако са в близки отношения — например семейство или колектив, еднаквите им цели се реализират чрез конкуренция за постигане на една и съща цел, еднакво значима и за двете страни. Това, че е еднакво значима, я нрави не една, а две еднакви цели, реално принадлежащи на двама души. Стремехът всеки да докаже значимостта си чрез значимостта на своята цел, поражда вътрешни напрежения и конфликти, които понякога са и открити.

Защо хората с еднаква мотивация, но с различна ценностна система се сработват?

Защото за тях стойностите са различно значими. Във формирането на един и същ мотив те влагат различни елементи на своята индивидуалност. Това изключва конкурентността в нейния негативен и неприятен вид.

Ако значимото изглежда различно, това дава възможността да се търсят различни пътища до достигане на еднаквата цел. Това от своя страна вече води до приемане на чуждата позиция. В екип се разглежда проблемът, т. е. разглежда се от различни позиции, а това гарантира извеждане на по-ясна, по-пълна картина на проблематиката. Влагат се реални усилия за да се получи резултат, който да ни удовлетворява. Това е общата схема на този тип взаимоотношения.

А откъде произтичат различията? Защо хора с еднаква ценностна система могат да имат еднаква или различна мотивация? Кое определя тази разлика?

От самия израз ценностна система става ясно, че се касае за градация на важните за всеки един от нас неща:

- Аз;
- моето семейство;
- моята работа;
- моето благосъстояние;
- моите приятели;
- моят социален статус; и т. н.

Човешката мотивация е плод на ценностната система и на качествата на личността. Качествата се придобиват и съхраняват. Те са лично постигнатото, нашия личен капитал.

Интересите от своя страна се определят от мотивацията. Веригата може да се проследи по обратен път — от външното отношение до ценностната система.

Личните интереси на всеки един определят разликата. Но това са интересите, разглеждани като част от духовния свят на човека, като цели за насочване фокуса на внимание. Като позиция, нагласа за това как да се види, да се приеме картината на една ситуация.

Всяка ситуация представлява един миг, снимка, затворена в отрязък от време. Няма разграничителна линия между отделните мигове. Да сме будни, т. е. съзнателни, е начинът да определим адекватна реакция. Когато ни провокират трябва да се спрем за миг и да помислим как да реагираме. Така ще изключим емоционалния момент. А често провокацията цели предизвикване именно на емоция.

Да проявим доброто отношение към себе си означава преди всичко да имаме вярна представа за себе си. Да сме наясно със своята светла и тъмна страна. Защото у всеки има светла и тъмна страна. Това означава да познаваме всички страни на личността си.

Характерното за затворения свят, в който живеем, е наличието на полярност, която е определяща за съществуването му. Всички ние сме част от света. Тази полярност е определяща и за всеки един от нас. Колкото по-устойчива е ценностната ни система и колкото са на по-високо ниво съхранени качествата ни, толкова е по-голяма силата, която притежаваме. Което означава, че сме съхранили по-голям енергиен потенциал.

Това от своя страна определя и друга зависимост — колкото е по-силен човек, с толкова по-голяма сила се проявяват светлата и тъмната страна на личността му.

Но да поговорим за тъмната страна. Тя е тази, която ни кара да се намесваме в чужди съдби, да се вживяваме като съдници, да налагаме свои критерии за правилност. Тази тъмна страна ни кара да причиняваме неприятности на другите, за да докажем и покажем себе си. Така или иначе тя съществува в нас. Кое ни кара да я развиваме и усъвършенстваме?

Желанието да сме значими на социално ниво и едновременното желание да не приемаме правилата на социалните отношения. Това формира жажда за власт, а неудовлетворената жажда за власт води до злоба, ако не спрем навреме това си желание. Не другите са виновни. Виновни сме си ние, защото сами сме избрали този път за себедоказване.

Това означава ли, че сме лоши?

Ако с действията си отнемеме свободата за личния избор на другите около нас — да, лоши сме. Лоши сме и тогава, когато обясняваме защо някой постъпва неправилно и се стремим да го коригираме в ролята си на капацитети.

Спрете някого, ако той налага гледната си точка, която за вас е неприемлива. Но задължително без агресия. Дистанцирайте се. Това е вашият нормален и правилен изход. Но ако вие постъпвате по същия този начин, следва и вие да бъдете спрени. Ако сте силни, спирането ще стане по начин, съответно равен на вашата сила.

Всяка човешка революция завършва без успех именно защото представлява налагане и утвърждаване на лични норми на "правилност" и "справедливост". Няма толкова силна енергийна единица, наречена човек, която да успее да привлече към себе си чужда енергийна нишка и по този начин да стане всесилен, себеутвърждаващ се. Няма начин да се избегне /пренебрегне/ личната съдба на всеки поотделно и да се изгради един общ ред, който да просъществува неопределено дълго време. Защото всяка наложена тотална промяна на ценности претърпява крах, когато се игнорира личната свобода на избора. Всеки човек избира доброволно по кой път да върви. Общото добро за всички се гради чрез смирение пред необятното, невидимо и чрез неговото разбиране.

Алчност, злоба, завист — това са типичните продукти на човешкото мислене, те не са заложили в схемата, с която идваме на този свят. Ако изобщо можем да говорим за заложило, изначално зло, това е тази частица в нас, която ни защитава от посегателство върху цялата ни същност. Но това "зло" не е отношение, а защита. Алчност, завист и злоба — всеки сам си ги изработва. Те са плод на формираното ни отношение. Нежеланието да ги видим и открием в себе си е липса на отговорност спрямо нас. Така се лишаваме от възможността да се справим с личните си проблеми, които ни носят неприятности и болка.

Можем да страдаме колкото си искаме и да приемаме и да говорим, че това страдание ни е отредено, но това няма да промени физическото ни състояние към по-добро. Няма да ни спести търсене на лек за облекчаване на болката, нито за цялостното ѝ премахване.

Въздействието върху физиологията по химичен път, чрез влияние върху биохимията, винаги е имало временен ефект. Ако се справим с едно заболяване по такъв начин, а не премахнем причината за него, бихме отключили друго заболяване. Знае се, че последствията от приемане на силни медикаменти често могат да бъдат фатални. Също така е известен фактът, че лечението с

билки е продължително, а понякога скоростта на развиване на болестния процес не ни позволява да чакаме резултата от тях.

Има, разбира се, и профилактика. Отново като влияние по пътя на биохимичните процеси. Често се чуват думи и за влиянието на позитивното мислене. Но то е свързано с очакване, а очакването е една статична позиция.

Негативното мислене също е свързано с очакване. Тук може много да подлагаме на анализ и да критикуваме. Вероятно и за написаното тук могат да се търсят негативни оценки. Но целта е да се предложи един по-различен поглед, различна позиция за човешкия светоглед, която реално да помогне на тези, които желаят сами да си помогнат.

Тази гледна точка изключва външната причина като основа за болестни процеси. Външното може да провокира, да отключи, но не да причини заболяване.

Едни са устойчиви на вируси, други не са. При някои хора едни и същи вирусни заболявания причиняват различни последици. Индивидуалният подход е основание, което ползваме, за да определим какво и до колко вън от нас се е отключило определено заболяване. Но за целта е нужно да знаем какво има в нас, което може да бъде отключено.

Не е необходимо да си екстрасенс, за да определиш какво те дразни. Открий елемента, отключил лошото ти настроение. Този елемент го има в теб. Със сигурност ще го намериш. Не го преодолявай чрез забравяне или подтискане. Изведи го навън, пред очите си, виж дали ти е нужен и тогава, ако решиш, че ти е необходим, задължително го лиши от личното си отношение.

Научи се да приемаш без да оценяваш като добро и зло, така ще се лишиш от едно "оръжие". Това "оръжие" може да ползваш само и единствено като елемент на безпристрастно възприемане на света. Погледни на нещата от "птичи поглед". Така значимостта на онова "лошо зверче" в теб ще изчезне. Какво от това, че имаш тъмна страна, след като тя не вреди на теб и не посяга на свободата на чуждия избор.

А ако у теб е формирана идеята, че за да си добре трябва да имаш много пари и внезапно осъзнаеш, че това не е твоята истина, раздели се с нея. Формирай своя идея. Работи върху идеята си, така ще се почувстваш по-добре, тъй като за себе си ти ставаш по-значим. Преодолял си нещо натрапено ти от света, в който си. Значи, че мислиш както ти искаш, а не както другите искат да мислиш. Научи се да казваш "не", когато вътрешният ти глас приема различната ги позиция, различна от тази, която другите очакват от теб.

Ако все пак си приел идеята за материалната сигурност, тогава се подготви и за своята лична отговорност. Ти винаги имаш избор. Пред себе си ти носиш отговорността. Страхът да не изгубиш материалното понякога е опасен, по-опасен от самата реална загуба. Но ти вече си избрал. Щом възможността да живееш в постоянен страх за теб е по-значима от възможността да бъдеш уверен заради силата от съхраненото си невидимо богатство на своята енергия — така да бъде. Обаче трябва да вложиш доста енергия, а понякога и дори цялата, за да пребориш силата на този страх. Но няма да успееш. Вероятно ще ти е нужен целият ти живот, за да осъзнаеш защо е така. А някои дори в рамките на един живот не успяват да го постигнат.

На материално ниво има какво да се печели и да се губи. Точно колко е нужно да си богат, за да си спокоен? Защо никога това, което имаме, не е достатъчно? Отговорът е прост — защото страхът расте, а оттам расте и усещането за неудовлетвореност. От навика да правим сравнения и аналогии с останалите се увеличава силата на отрицателното ни отношение. Идва и агресията, идва отвътре в нас, а не от нищото. Природният свят е нашата естествена среда. Ние я приемаме за красива. Но това не ни пречи да си играем на творци и да се стремим да я променяме. Намесвайки се в естествената хармония, ние намесваме и нашето социално мислене, нашето социално отношение. А нашето социално мислене е едно информационно поле, в което, да не забравяме, няма жива енергия. Чрез неживото да се влияе върху живота, върху дадеността, носи само печални резултати за всички по веригата.

Може да се твори само чрез обмен на енергия. А в затвореното поле на социалното мислене няма обмен. Всеки разходва енергия, но не получава от общата разходвана в полето.

Виждали ли сте запустели къщи? Сигурно. Къщата се руши, но около нея дивата растителност е свежа. Човешкото "творение" почти е изчезнало. В пукнатините е пораснала растителност, на комина птица е свила гнездо, а може би под покрива все още има останки от така наречения човешки прогрес. Продуктът на човешките усилия е мъртъв. Хората, живели в тази къща, са някъде другаде. Къщата за тях е била значима, символ на сигурността им. Символ на вложените им усилия. Сега този «символ е незначим. Той не е важен и за другите. Обезсмислил е своето съществуване. Нечия ценностна система е била разрушена из основи. А с нея и материалната ѝ реализация.

Можем ли да ползваме това описание и да го сравним със себе си? Да, можем. Когато

боледуваме, ние приличаме на рушаща се къща. Нашето тяло е нашият дом. Ако не променим ценностите си "домът" ни ще се руши чрез страховете ни и в крайна сметка естественият порядък в природата ще си вземе своето.

Разбира се, нашето тяло е материално и то също има свой завършек, своя крайна точка на съществуване. Но то е само формата, къщата, за която да се грижим, докато имаме нужда от нея. Основната ни цел е усъвършенстване съдържанието вътре във формата. Самата форма не е основната ни цел.

А за да направим приятна и приемлива за нас физическата си форма, основна грижа трябва да полагаме чрез съдържанието. В противен случай рушащата се къща би фокусирала цялото ни внимание. Това е така, защото все още е необходима.

Значи, нужни са грижи, но без фокусиране в конкретното и видимото. И без да определяме формата като основно значима. Тя не е част от ценностната ни система, а само дава възможността ценностите да се проявят.

В ценностната ни система е нашето Аз, нашият вътрешен свят. Основната ѝ част е нейното ядро — енергийният потенциал, в който са синтезирани възможностите ни. Ако си я представим отново като сфера, то кълбото около ядрото е съставено от проводници на съставните части на ядрото. Тези проводници извеждат и разслагат в по-външното кълбо синтезираните ни възможности, преобразувайки ги в качества.

Тези качества чрез свое поле /следващият слой в сферата/ се преобразуват в способности. Има и по-следващ слой, който свързва способностите с проявленията им. Цялата тази сфера във всичките ѝ слоеве притежава памет. Това, разбира се, е едно чисто теоретично разделяне на цялостта, наречена "Аз".

Съществува представа за аза, която се възприема като сбор от всичко това, като плоскост, като координатна система. Няма значение начинът на възприемане. Същественото в случая е да се възприеме идеята, че азът е този, който формира, изменя и пренарежда елементите на това, което смята за значимо.

Коя част от паметта е най-значима? Всички са еднакво значими. Друг е въпросът, кое ние определяме за значимо. Значи определящото е нашето лично отношение.

Ценностната система носи паметта и опита на личността, по този начин тя е отнесена към миналото на индивида, а настоящето винаги е различно от опита /друго време, друго място/. Настоящото винаги ще влиза в конфликт с ценностната ни система. Защото изисква други модели на поведение и действие. Минало срещу настояще — всичко това поражда напрежение,

На човек са му жизнено необходими и възприятията. Но за да се отключат възприятията, трябва да отделим гледните си точки. Всеки ден да започваме наново да възприемаме света. Да помним само усещането от предишните дни и фактите, които определят ежедневието ни рутинни ангажименти. Споменът за усещането е по-ценен от конкретния спомен, защото липсата на конкретност го прави универсален, т. е. приложим в различни ситуации. Нищо не се случва по два пъти. Всеки миг е уникален. Повтаряемо е само отношението, което определя действията ни на база на прилики и сходства.

И това се случва, защото гледните ни точки са непроменими. Защото в търсене на прилики и разлики мисълта остава в миналото, а при поставянето на цели — част от нас е в бъдещето. В настоящето липсва вниманието, където всъщност му е мястото. Така пропускаме да уловим мига, в който реално сме. От това следва една огромна липса на яснота за настоящето. А си мислим че живеем сега...

Човек винаги се ражда свободен. Свободен да избира. Свободен от социалното възпитание. Например детето няма критерии за добро и зло. Не познава начините за измерване на времето. Детето възприема света около себе си такъв, какъвто го вижда — нито добър, нито лош — само реален. То иска да го опознае и толкова. В стремежа на възрастния да му помогне се крие капанът на социалното бreme — замяна на чистото живо знание с изкривени и мъртви представи, наложени му от самите нас. Убива се истинската стойностна връзка между новия човек и реалността. Въпрос на гледна точка, ще каже някой. Чия гледна точка? Детето няма такава. Нужна ли му е тя? Не! А и на възрастния — още повече не.

До реалното познание не се достига чрез наслагване на гледни точки една върху друга. Напротив, те са основната бариера, която пречи и спира. Протестът срещу новото винаги се е изразявал в отстояване на гледни точки.

Разбира се, че трудно се игнорира гледна точка, която вече се е утвърдила като определяща, мотивираща поведението ни. Това важи и за отношението към себе си, и за отношенията с другите хора, и за виждането ни за света като цяло. Това рефлектира сериозно върху нашето състояние, което от гледна точка на вътрешната динамика остава статично и само

настроенията се променят. От тук следва и липсата на адаптивност, нервните кризи, увреждане на определени органи или цели системи.

Защо?

Защото отстояването на гледна точка, неприсъща ни, но наложена отвън, води до пилеене на лична енергия под формата на емоция. Ако няма обмен, т. е. постъпване на енергия отвън чрез енергийната ни нишка, малко по малко нашата лична енергия се изчерпва. А нова енергия няма да дойде. Няма обмен на енергия и между хората. Между тях и света около тях, т. е. живата природа.

Докосването до живата природа — разходка край морето, в гората, сред полето — може да подобри общия ни физически тонус. Но това не е обмен на енергия, а сетивно докосване до естественото. Това е долавяне на връзката между човека и природата. Това долавяне води до усещане на сетивно ниво за близост, за естествена връзка, в която не се влагат усилия за да бъде поддържана. Това по-скоро са моменти на извеждане на преден план на чистотата на детските възприятия.

Неосъзнато е достигането на усещане за спокойствие, а защо не и на радост или на копнеж да узнаем за света повече, отколкото се вижда на пръв поглед. Това може да отключи сетивата, може и да не ги отключи. Зависи от устойчивостта на гледните точки и от силата на нашият стремеж.

4.

Чудото на човешкия живот е възможно само чрез активиране на живата енергийна нишка, свързваща всеки поотделно с вселенската енергия. Възможността да сме , живи не е въпрос на личен избор. Но как да живеем е въпросът, на който сами трябва да си отговорим.

Голяма част от хората възприемат живота, като време, което "ползваме" за да "похарчим" своя енергиен потенциал. Физическият аспект на това определение гласи: един жизнен цикъл в материална физическа форма.

Смисълът на живота в личен план обикновено търсим във влиянието на лично изживяното и изконсумирано.

Влияние върху вътрешния мир при израстването за един човешки живот може да доведе до изграждане на качества, които от своя страна предполагат промени във външната физическа форма през следващия ни жизнен цикъл. Това, естествено, не означава, че "Мис Вселена" е достигнала връхната си точка в личната си еволюция. Промяна на формата означава не козметична промяна, а друг вид съществуване. Дори в рамките на нашият затворен свят може да се достигне до отхвърляне на материалната форма.

Представете си какво би станало, ако липсваше необходимостта да се грижим за потребностите и желанията си в рамките на материята. А същевременно да сме съхранили своята индивидуалност.

Но общото уплътняване на полето говори за нежеланието /като общо нежелание/ да се съхрани стремежът за пътуване по спиралата на еволюцията. Това от своя страна е белег, че става още по-трудно за стремящите се към върха. Но не и невъзможно.

Стига да се отстоява такъв избор, човек винаги бива подкрепян чрез онази невидима нишка между личния и общия енергиен потенциал, онази даденост, която ни е осигурила възможността за жизнен цикъл. "Искай и ще получиш", но е важно и какво се иска.

Изчерпването на енергийния ни потенциал вътре в полето не е причина да останем където сме. Това не ни оправдава. Липсата на стремеж на ниво човечество е и липса на приток на енергия отвън.

На тази база мнозина се питат как да живеят.

Наглед решението е просто — да живеем добре. Зад това "добре" се крие проблематиката, но какво означава добре? В мир със себе си и в мир със света.

А това какво означава?

Преди всичко отговорност. Означава още осъзнаване на необходимостта от съхраняване на равновесието в нашия малък свят. Всеки е еднакво значим за себе си и за света. Всеки може да бъде ъ ролята на малкото камъче, което преобръща колата. Никой не е по-важен от всички останали. Това е първото, което трябва да знаем. Както се каза по-горе, живот наричаме оня отрязък от време, в който съществуваме чрез материалната си форма. Естествено, съзнателен живот най-общо наричаме този отрязък от живота си, в който сами вземаме и реализираме решения.

Преди и след живота ядрото носител на енергийния ни потенциал не се нуждае от форма. Това ядро е изминало обратния път по енергийната нишка и е там, където няма ограничения на форми. И това също е форма на живот.

Нашето Аз е концентрирало опита, придобит чрез изтеклия вече живот, и се е обогатило. И

в това е смисълът на физическия живот, както вече се каза — да се повиши нивото на съзнание.

През времето, за което присъстваме тук, на съзнателно ниво липсва памет за миналото, където е липсвало ограничението на формите, оня живот без физическо тяло. Но памет, естествено, има. Тя може да бъде отключена при специални условия, които също са индивидуално определими за всеки и не зависят само от личното ни желание. Това правило също е валидно за всички хора.

Трябва да избереш какъв искаш да бъдеш, но преди това трябва да знаеш кой си, т. е. какво те прави точно това, което си. И да знаеш, че причината да си недоволен е вътре в теб, а това отвън може само да провокира, да се превърне в източник на твоето недоволство.

Човек винаги има причина да е недоволен. Само глупавите и мързеливите са самодоволни.

Няма такива, на които наистина да не влияят чужди оценки, особено ако са положителни. Някои събират само положителните оценки и ги правят свои придобивки. Идентифицират се само с хубавото, казано за тях. Други намират отрицателното отношение дори там, където липсва отношение. Отношението към материалното е различно в детайлите, но е общовалидно. Вследствие на което количеството информация нараства вътре в обществото, но качеството не се променя.

Какво следва от това?

Тъй като човек не управлява себе си, психиката става подвластна на материалното, т. е. повикът на тялото, неговите потребности управляват личността. Трудно е да признаеш пред себе си това, но е факт.

Личната болка взема връх над останалото в теб. Опитай да кажеш на някого, че го обичаш, когато него го боли зъб. Той няма да те чуе. Дай някому нещо материално, когато е нещастен — ефектът ще е същия.

Стремежът да бъдеш щастлив може да изглежда като различна цел, но стремежът да си здрав винаги означава едно — да липсва болката, да се чувстваш уравновесен психически и да си сит. Не може да си здрав и да те боли. Не може да се чувстваш зле и нещастен и да се мислиш за здрав.

Ако си здрав и гладен, значи трябва да ядеш. Здрав и хронично гладен не може да съществува като комбинация дълго време.

А да смесиш потребността от храна и секс с желание за угаждане и наслада, значи да загубиш ориентация.

Можеш да пируваш безопасно само с яснотата какво точно правиш — дали това е потребност или желание. Вкопчането в желанията означава или да се побъркаш, или да побъркаш най-близките около себе си.

Страшното е, когато забравим, че сме част от света, който не харесваме, и започнем да искаме да го променим, изключвайки себе си като обект на промяна.

Няма безсъзнателни обсебвания. Има безотговорно отношение. Да си обсебен от идеята, че си велик или справедлив, може да бъде смешно, но и опасно. Смешно е, когато само излагаш тези си идеи, страшно е, когато изискваш от другите да ги одобряват. Отъждествяване, свързано с очакване, е най-кратката формулировка на такова състояние.

Когато говорим за надеждата като абстрактно понятие, имаме предвид сбъдването на някакво очакване. Често пъти то има неясни очертания и е съпроводено с мисъл за помощ отвън.

Самото очакване ек възприема като един дълъг процес, който се развива по посока на желаната цел. В тази връзка оптимистите и песимистите са в една и съща категория. И едните, и другите са в плен на някакво очакване. Когато очакването не се реализира, идва разочарованието. Причината за личното неудовлетворение се търси извън самите нас и понякога звучи доста комично: "Да си имам късмета."

А желанията и потребностите са различни неща и не бива винаги да бъдат удовлетворявани по начин и вид, удобен за нас. Желания и потребности са различни понятия, които в практиката се припокриват или не са ясно различими.

Потребностите са тези основни неща, от които имаме нужда, за да оцеляваме. Потребностите диктуват поведението на човека, но той не го съзнава.

Желанията винаги са насочени към конкретни цели, които осигуряват привидна стабилност. Реализацията на желанията е един вид гаранция за бъдещето. Приема се, че с това се запазват позициите в обществото или се завоюват нови, по-високи позиции по стълбата на социалната йерархия. Но желанията са преходни. Тяхното съществуване или неосъществяване носи нетрайно удовлетворение или неудовлетворение.

Желанието е на повърхността на океана, а това, което движи нещата, е течението — т. е. потребността. Но човек е свикнал да гледа само извън себе си. И така формира желания, които

нямат нищо общо с потребностите.

Потребностите винаги произтичат от същността на човека. Както вече бе казано — всичко е енергия. Конкретните форми на енергията имат различни имена. За да се съхрани, енергията сама изисква. Тези изисквания в нашия случай се наричат потребности,

Трябва честност и чистота, за да разграничиш желанието от потребността.

Желанието винаги е конкретна цел, което не носи удовлетворение за цял живот. След всяко желание следва друго. Всяко желание е предпоследно. Всяко желание е кратковременно. Ако се стигне до дъното на нещата, се вижда, че няма нужда от конкретни желания, за да бъдат удовлетворявани потребностите ни.

Ако доминира желанието да си част от обществото, избираш механизъм, чрез който се приспособяващ. Има различни степени на приспособимост:

- приемаш статуквото си в обществото и градиш отношения вътре в него;
- приемаш статуквото, градиш отношенията и се стремиш да промениш мястото, което са ти отредили;
- не приемаш статуквото, но приемаш критериите за оценка, изграждайки социални връзки.

Каквато и да е комбинацията, благодарение на липсата на "чуваемост" между хората, можеш да симулираш всеки елемент от комбинацията. Това е т. н. социално лицемерие и то е основният начин да получиш положителни оценки.

Ако у теб доминира желание да си част от нещо повече от човешкото общество, то със сигурност ти предстои да отстояваш избор, който носи повече радост и удовлетворение, но се укрепва на всеки сантиметър от пътя ти, наречен живот.

Защо?

Защото се изискват усилия. Усилия да преодолееш в себе си социалните норми, усилия да съхраниш себе си, като едновременно с това да оцелееш като индивидуалност в обществото. Усилие да приемаш различията между теб и общото за нормални. Усилие да приемаш техните критерии като правилни за тях. Усилието да бъдеш бдителен спрямо себе си и да не си позволяваш изборът да бъде заменен с другия.

Тези усилия се възнаграждат. Вътрешната будност държи жива искрата в теб. Това прави възможна и динамиката на състоянията. Личната енергийна връзка става активна, а това е възможност за получаване на допълнителна енергия. Тази допълнителна енергия влияе по обратен път, включително и на физическо ниво. Съдържанието започва да поддържа формата в добро състояние.

Така по индивидуален път може да бъде възстановено нормалното — посоката на зависимост да бъде съдържание-форма, а не форма-съдържание. Зависимостта съдържание-форма е естествената зависимост.

Обаче при човека освен проява на съзнателното е налице проява и действие и на несъзнателното. Кое определя несъзнателните фиксации на вниманието му? Съзнателните желания, които личният морал отхвърля и определя като негативни.

По какъв начин?

В определен момент от живота това желание се е проявило като съзнателно. Този миг се определя само от един критерий — формираща се нравствена оценъчна система. При определяне на лично отрицателно отношение към такова желание, желанието се отхвърля като вътрешно присъщо, т. е. на съзнателно ниво се отхвърля, но отива в паметта, а не се изличава. Излиза на повърхността, когато нямаме съзнателен контрол над мисленето си. Възможно е да се случи по време на сън или в критичен момент, когато емоционалното отделяне е много силно проявено, когато наричаме такъв миг неконтролируема ситуация.

Веднъж излязло на повърхността, такова желание много силно успява да фиксира вниманието. Сигналът за неконтролируемост над мисленето ни насочва енергийния поток в тази посока. Паметта фиксира този миг завинаги, включвайки в него и паметта за желанието. Може да продължавате да отхвърляте, да отричате, да не приемате това желание, така само ще фиксирате още по-силно на неосъзнато ниво вниманието си.

Следва въпросът: Как да се постъпи в такъв случай?

Или трябва да признаете пред себе си възможността, да имате такова "нежелано" желание, или се обричате на нечестност, която неминуемо ще ви поднесе своите подаръци — нарцисизъм или трайна неудовлетвореност. Изличаването на определено желание елиминира възможността да се разболеем като следствие от това, че няма да го реализираме.

Силното напрежение, проявявано в проблемни ситуации, е проява на фиксирано внимание. Погледът, насочен навън, към желанието, трябва да бъде изместен в друга посока, за да бъде

свалено напрежението.

Емоционалният срив, проявен като безпричинен смях, или гняв също сваля напрежението, но само ако е изведен навън от нас като реакция. Задържан изкуствено, чрез съзнателно желание за външно владение и контрол, обикновено е причина за срив на защитните ни сили на физическо ниво. Простудните заболявания се развиват за часове. Хроничната умора е резултат от преразпределяне на вниманието върху няколко проблема, няколко желания, отчитани като еднакво важни. Тук трябва да се смени състоянието, т. е. да се пренасочи вниманието към съвсем различна област, да се даде възможност да се видят нещата от друг ъгъл.

В такива моменти се нуждаем от приятеля. Неговата позиция, позицията на равностойния страничен наблюдател, може да провокира смяна на състоянието. Преосмислянето на желанията сваля напрежението и отслабва фиксацията на вниманието. Една нова идея може да промени фиксацията. Една наша мисъл може да провокира смяна на състоянието. Идеята може да даде решението, ако проблемът може да се разреши с едно действие. Една нова посока на мислене може коренно да промени взаимоотношенията и да ги направи поносими.

Позицията на вниманието зависи от позицията, от която сме тръгнали.

Позицията, това е човекът със своите убеждения, т. н. принципи. В зависимост от вътрешния свят се формират обобщени представи и определени нагласи за възприемане на света и за формиране на желанията ни.

В зависимост от важността на представите се формира и важността на желанията. Всичко е лично определено и не могат да се правят общи изводи какво би повлияло на определен човек, за да развие определено заболяване.

Търсенето на мотивация & търсене на причинителя на заболяването, но не и начин за премахване на болестта. А мотивацията е един индивидуален модел, формиран от свои и чужди представи, който е намерил своя механизъм за съчетаването им.

При балансирано съчетаване се формира мотивация, която е непоклатима, защото е удобна. Това помага да се избегнат рисковите моменти за здравето — внезапни сринове, но само ако личните мотиви не са зависими от социални гледни точки, вплетени в убежденията.

Ако не са, духът има възможности да защити индивидуалността и го прави, защото ние така сме решили. Ако надделят външните, привнесени чужди представи, духът се самосъхранява, тъй като те са чужди за него елементи. Не се намесва. Тук говорим за зависимост, в смисъл на надделяване.

Трудно е да отделим личното от чуждото в себе си. Но всеки трябва да спре и да си зададе въпроса — това ли искам всъщност? Или друг го иска за мен, защото смята, че то е по-добре за мен?

В хода на нещата така или иначе се достига до конкретните неща. Ако има желание, има и очакване. А очакването се явява най-голямата спирачка по пътя на човека след вътрешното напрежение. Съхранявайки очакването, ти съхраняваш незнанието.

Ако човек осъзнае потребностите си, това осъзнаване се превръща във вечен двигател. Желания, разочарования и очаквания остават встрани от пътя му.

Страхът, който ги съхранява, заприличва на малка крайпътна гара по трасето на бърз международен влак. Всеки избира влака, с който да се движи. Усещането за сигурност е строго лично. Вътрешната стабилност идва от самоопределянето. Самоопределянето е реално осъществимо от честните хора, запазили чистотата в себе си.

5.

Човешко съзнание. Това е съзнателно опериране с отделните елементи.

Човешка психика. Това са емоционалните реакции и памет.

Динамика. Това е начинът за контрол от страна на съзнанието върху емоционалния ни свят.

Човешкото съзнание включва преди всичко мотивацията за поведение в умствен и действителен план.

Намерението е формирана идея за осъществяване, готовност за реализация. От енергийна гледна точка е насочване на поток енергия в определена посока. Може да се разгледа и в психичен аспект — това е състояние на възбуда, плод на необходимост за извършване на определено действие. От гледна точка на съзнанието е крайната точка на процес на прегрупиране на възможности и решения в мисловен план.

Кои са основните елементи, с които борави човешкото съзнание? Накратко това са:

- представи;
- страхове;
- нагласи;

- очаквания;
- намерения.

В центъра на всичко това стои ценностната система на всеки един от нас. Ценностната система е доминантата на човешкия избор.

А човешкото мислене като цяло се движи по едни и същи отъпкани пътеки. Човек би искал да знае за крайния резултат преди да предприеме нещо, в смисъл да постигне, да не допуска, или да приеме. Винаги търсим или искаме застраховка, преди да предприемем каквото и да било. Ние се страхуваме от непознатото, харесваме или отхвърляме това, което познаваме или за което имаме бегла представа.

Мисленето води до реагиране. Резултатът за нас и нашето тяло от реакцията ни винаги е налице — независимо дали реагираме пред публика или не.

Начинът на мислене влияе винаги върху физическото ни тяло.

Общозвестен факт е, че промяната на начина на живот променя и физическото състояние. Промяната на начина на живот се определя от начина на осмисляне на света вътре в нас и извън нас. И това ни нрави свидетели и участници в един общ процес. Може да мине цял един живот, без човек да види или осъзнае връзката между психическото и физическото състояние.

Пътят на познанието за света задължително минава през познанието за себе си. Защо?

Защото не можеш да тръгнеш на пътешествие, без да знаеш с какъв багаж тръгваш. Трябва да си подготвен. Да знаеш защо тръгваш и можеш ли да достигнеш до целта със средствата, с които разполагаш.

Кои са средствата — формата и нейното съдържание. Знаем че формата е нашето тяло, което има възможностите да съхрани съдържанието.

Съзнанието ни и механизмите, с които то разполага, са съдържанието. В тази връзка съзнанието е комплекс от възприятия, памет и крайна точка на връзката лична-обща енергия на полето.

А също и механизми — пътища, начини за адаптивно реагиране. Съзнанието и механизмите винаги присъстват заедно. Енергийната им връзка е вътрешната динамика. Вътрешната динамика определя състоянията.

Не може да се смесват понятия като състояние и настроение. Състоянието е определяща, изчистена откъм гледни точки енергийна основа, която определя моментното отношение към някого или нещо. Състоянието като цяло определя начина на живот и поведение.

Моментното отношение включва в себе си гледната точка. А гледната точка е градивен елемент на социалната ни принадлежност. Самоопределянето от тази позиция се нарича личностно самоопределяне — или нашия конкретен избор.

Ако приоритетите на личността са в областта на нематериалните ценности, достигането до близки материални цели е по-лесно.

Защо?

На енергийно ниво се поддържа по-здрава връзката между личната и общата енергия. Обща в смисъл на обща космическа енергия, а не само общата енергия на социалното поле. Чрез тази връзка към нас може да постъпва енергия под формата на информация, която информация да се ползва от нашето сетивно поле. Това води до вярно ориентиране в сферата на човешките ни отношения, ползвайки тази сетивна информация. Това сетивно познаване, съчетано със съзнателния усет за енергийната връзка, се нарича интуиция. Именно тя ни дава решението, от което се нуждаем. В крайна сметка за осъществяването на всяка земна цел е нужно преминаване през много ситуации и необходимост от взаимоотношения с различни хора.

Интуитивното решение дава възможности за реално материализиране на целта без влагане на много усилия, избягвайки влиянието на социалната позиция. Всяка материална цел е само една точка, до която се достига. Това не е край. Практически такъв край, като последна точка, до която трябва да достигнем, не съществува. Движението е безкрайно. Необходима е бърза реакция, вярно ориентиране и конкретната цел е достигната. Но от цел до цел има само малка част от пътя, който трябва да се измине.

Непрекъснатостта на живота е доловима само чрез откъсване, дистанциране от конкретните ни социални цели. За да я доловим трябва да схванем общата идея във всичко това. Общата идея бихме могли да наречем вечност, непрекъснатост, спирала на еволюцията. В зависимост от разбиранията ни изобщо.

Личността е индивидуалност с присъщите ѝ позиции, чувства, качества на личността. Но трябва да се знае, че сила, воля, динамика са качества първо на съзнанието и едва след това на личността.

Силата на човешката мотивация зависи от концентрацията на енергийния потенциал.

Посоката на мотивацията зависи от личността. Крайните цели се избират и определят само на съзнателно ниво. Но са определи-ми от личните ни гледни точки. Или си социално ориентиран, или не си. Имаш избор. Всеки направен избор води до друга отсечка, на която трябва да се спре и отново да се избира.

Неосъзнаването на избора води до придържане към определени правила. Това е догматичното. То гради в нас рутина, но не ни дава усещане за успеваемост.

Човек има емоции, мисли, тяло. Чрез тялото се изразяват външни реакции. Чрез сетивата се приема информация. Функцията на нервната система в случая е да приема и обработва информация и да определя начина ни на реагиране спрямо въведената информация, която се възприема.

Има начини за възприемане, има начини за обработване и начини за реагиране. Така или иначе у нас има формирана гледна точка, ъгъл, от който възприемаме света. Именно тези гледни точки са "вирусът" в нашето съзнание. Те пречат за обработване на възприетата информация и там е точката на объркване. Оттам започват проблемите ни.

Започваме да чуваме само това, което се вмести в

нашата гледна точка, и помним само това, което искаме да помним. Ролята на човешкото общество стана приоритетна при формиране на гледните ни точки. По този начин всеки един от нас става зависим от фактори, които се намират извън вътрешния ни свят.

Така формираното съзнание се нарича социално съзнание. Останалото наричаме инстинкт, усет, шесто чувство и т. н. нашето социално съзнание определя начина ни на реагиране на външни провокации.

А на вътрешните сигнали реагираме инстинктивно. Търсим инстинктивно социалното съзнание.

Това е втората основна грешка, която допускаме. Решението на определен проблем търсим, водейки се от социалните норми, от натрапените "правилни" решения, вече утвърдени във времето, в което живеем. Не осъзнаваме, че решенията, насочващи действията ни, дават различни резултати при различните хора. Едва когато стигнем крайната цел и видим, че желаният резултат липсва, схващаме, че нещо не е свършено "правилно". Има грешка. И отново, за кой ли път, търсим грешката във вече използвания механизъм — как и защо сме реагирали така. А това е действителната грешка. След което започва притеснението, безпокойството, безпочвеният страх.

Всичко това поддържа напрежението вътре в нас. Това е резултат от приетите норми и критерии на обществото за свои. И това ние наричаме нашия начин на мислене.

Това неминуемо води до общо емоционално неравновесие. Лавинообразно се натрупват фактори, които ни влияят зле и ни правят често неадекватни в тази среда, среда на бързо променящ се информационен поток. Губим усета си, инстинктивното, което би ни дало вярното решение.

Трудно е да бъдем отшелници в това наситено социално информационно поле. Най-много след пет-шест години започва рушенето на физическия естествен механизъм за оцеляване, т. е. нормалното функциониране на нервната ни система. Губим го, защото сме забравили как да го използваме. Губим го, защото така ни е по-лесно. Всичко у всеки е свързано в едно цяло.

Имаме свършен механизъм, чрез който се осъществява връзката между нематериалното и материалното в нас, но ние не го ползваме. По-лесно е да не влагаме усилия да го правим. Не че ни е хубаво да ни е зле. Напротив. Всички искаме да ни е хубаво, но не желаем сами да го постигнем.

Емоциите са израз, начин да се разтовари вътрешното напрежение. Смехът е здраве. И сълзите също са здраве. След тях идва моментът да се потърси балансът в нас, така че той да измести дискомфорта.

Често ни се случват моменти, когато казваме "блокирах". Какво означава това? То е върховата точка, през която трябва да се премине, точката преди нашата реакция. Ако в тази точка са събрани в цялост социалната гледна точка и информацията и сетивно възприетото чрез т. н. инстинкт — всичко това формира въпросната пикова точка. Избирането на реакция бива блокирано, ако всичко това за нас е еднакво важно. Ако това са еднакво много важни неща, за които има противоречащи си реакции.

При някои хора този момент може да доведе и до тежко психично разстройство, което да предизвика физическа парализа. Каза се вече, че всичко в нас е едно цяло, всичко се случва едновременно. И всеки знае, че има цялостно функциониране и реагиране, а не реакции на отделни участъци и зони на нервната система.

Различните поражения в нервната система си влияят взаимно и са зависими от различната сила, с която желаем да реагираме в зависимост от гледната си точка. Ето защо разнообразието и

многообразието от заболявания на нервната система са следствие на многото формирани гледни точки в нас, определящи крайния вид и форма на тези заболявания. Независимо дали сме го постигнали чрез говорене, извършвали физически движения или сме пътували и премествали във физическото пространство.

На човек не му е нужен психиатър, за да види, че той никога не е тук и сега, в света на своите мисли. А физическото ни тяло е тук и сега, то просто не може да следва мислите ни в техните непрекъснати "движения"и "полети" в минало или бъдеще, планирайки нови мигове и ситуации.

Тялото няма избор. Тялото има своите потребности и за да бъде в изправност, чрез нервната система изпраща своите искания до инстинктивната част в нас. Ако смесите тази информация със своите съзнателни мисли, без съобразяване със социалната им част, вие ще получите точното решение от какво в момента се нуждае то.

Ако впишете социалния мотив или елемент в тази обработка на решението, ще бъде погрешно. Например: "Студено ми е, трябва да облека по-топли дрехи; с тях не изглеждам добре, няма да ме харесат, ще изглеждам глупаво, по дрехите посрещат и т. н." Или: "Яде ми се чесън" е инстинкт "Чесънът е селска храна." Показва социалната гледна точка: "Няма да ям чесън" е погрешно.

Това е небрежност към тялото в желанието си да спазим измислени социални правила. Краен резултат — настинка.

Тялото подава информация, ние я определяме, анализираме, усещаме и в крайна сметка правим погрешна стъпка. Това ежедневно объркано поведение прави излишна цялата система за наблюдение, контрол и защита на тялото ни. Системата действа само с част от цялостно заложените ѝ функции.

Погрешните решения, задвижени в обратна посока, създават проблеми във функционирането на цялата нервна система. В зависимост от конкретните "слаби места" в нея се формират директни поражения.

Няма познати пътища, по които да се върви. За всеки има отделен път, както има отделна енергийна нишка, която го свързва с духа, с общата енергия, преминаваща през социалното информационно поле и сливаща се с безкрая, с вечното.

Човешкото ни тяло е нашият ад и нашият рай. То ни дава възможността да стигнем до безкрая, но и възможността да останем в него и да страдаме.

Съзнателното активиране на крайната точка на енергийната нишка /ядрото/ в нашето съзнание става чрез активиране на вътрешната динамика на енергийния ни потенциал. Личната ни енергия е невидимата възможност да живеем съзнателно, като пълноценна личност. Естествено, след като се изчерпи енергията, настъпва физическата смърт. Но няма пълно изчерпване, защото това би означавало заличаване и на индивидуалността ни. След момента на смъртта остава достатъчно енергия, която да бъде притеглена по основната енергийна нишка до енергийния център. Там се съхранява до възможността за ново пътуване и раждане.

6.

Емоцията. Тя е неовладяна енергия, която се освобождава при нарастване на психичното напрежение. Емоцията е естествената защита на нервната система, нормалното състояние на нервната система, естественото ѝ състояние. Може да се установи като видим, че сме в добро настроение, без патоса на бурната радост и без определен мотив за добрия емоционален тонус.

Мрачното настроение при човека е белег за идващ болестен процес. Появата на тъга, необвързана със социален мотив, е състоянието, което сочи, че е време да се вгледаме в себе си. Да преосмислим някои от целите и мотивите, които са довели до тях.

Защо емоционалната реакция е водеща в нашето общуване с другите?

Емоцията е много силен инстинктивен механизъм. Казваме, че решенията, взети под влияние на чувствата, са погрешни. Това е така, но и не е така.

Емоцията преди всичко е освободено напрежение.

Тя не е отношение, формирано в социалния свят. На неосъзнато ниво, т. е. без вплетени моменти на памет и аналогии, дава точни и верни решения след своята пикова точка.

На съзнателно ниво, без оглед на мотивацията, която е предизвикала тази реакция, отговорите са верни 50%. Т. е. на това не може да се разчита.

Ако отделим емоцията от мотивацията при положение, че в мотивацията също липсва емоционален момент, можем да разчитаме на аналитичността в себе си. Ако сме я развили независимо от емоционалния си свят. А това е почти невъзможно.

Какво е решението?

Да се отделим от емоцията означава да се разделим с инстинктите си. Но това е невъзможно. Тук тя е необходимост. Обаче ако направим опит да отделим емоцията си от гледните ни точки, това вече е добро решение. Да разчиташ на инстинктите си не е толкова зле, стига да можеш да ги различиш.

Как е правилно да реагирам емоционално? Никога не си задавайте този въпрос. Могат да се контролират степените на реакции, да се приучим да не ползваме реакции, но не можем да си позволим лукса да се откажем от естествената си защита за сваляне на напрежението в нас. Възпитават се отношение, норми на поведение, но ако решим да "превъзпитаме" емоцията си в чувство, значимо за личността, това е грешка.

Никога не трябва съзнанието ни да смесва в едно емоция и чувство. Чувствата са комбинацията от емоции и социални критерии, социални гледни точки. Те градят отношения, създават общности, т. е. могат да формират обща атмосфера на омраза или добронамереност. Това не е емоция в чист вид. Чувствата ни принадлежат на социалното ни съзнание, а емоцията — на същинското в нас.

Не е възможен съзнателен контрол на емоцията. Но ако говорим за чувство, говорим за гледна точка, формирана в момента на отключване на емоцията, говорим за отношение.

Отношението винаги е свързано с друг субект. Няма отношение към неодушевени предмети. Един неодушевен предмет може да провокира отношение само ако в паметта си го свързваме с някого.

В тази връзка споменът е миг, затворен в картина. Отношението към някого можем да свържем с този спомен. Паметта може да бъде провокирана от думи, музика, определени светлинни ефекти и др. Ако искаме да контролираме чувствата си, би следвало при провокация на паметта да изключим емоционалния момент в дадената изведена картина.

Да се складират емоции е безпредметно. А тяхното подтискане често е много вредно. Добре е да съхраняваме само усещането за тогавашното ни състояние, а не емоционалната връзка.

Защо?

Защото ако детайлизираме всеки миг, ако го разделим на елементи, рискуваме да натрупаме твърде много конкретности. Тези конкретности обличаме в думи. Обикновено поради особеността да боравим с думи, обозначаващи материални неща, в паметта натрупваме много рискови позиции, които често и лесно могат да бъдат провокирани. Последствията — ставаме сантиментални и вътрешният ни мир изглежда като гардероб, пълен с ненужни дрехи и вещи, с които не желаем да се разделим.

Често смятаме, че прикривайки реакцията си, я контролираме. Не — това е само израз на честолюбие, често на гордост, а също не и на предразсъдъци. Това не е самоконтрол.

Самоконтролът се осъществява чрез игнориране значението на емоциите като фактор за определяне на реакцията ни. Помислете само колко пъти бихте спечелили в словесни престрелки, ако не действате под напора на емоцията и отношението ви се базира само на цялостното възприемане на ситуацията.

Агресивното отношение на друг към вас може да ви навреди само ако не сте защитени. Това означава, че не владеете своето отношение, т. е. не сте "изключили" емоционалния фактор. Ако чувството липсва, а остане само наблюдението и анализирането, значи такова поведение занапред няма да бъде проявявано.

Агресията е емоция плюс страх, или плюс егоизъм, един активиран комплекс, който всъщност цели да се изгради защита, да се определи територия. При жените това е желание, стремеж към сигурност, при мъжете — поле за изява.

Друг основен елемент, имащ пряка връзка с емоцията, е състоянието. Състоянията ни представляват модели, стереотипи на поведение. Едно състояние е комплекс, модел на поведение, съдържащ в себе си информация, отношение към нея, и механизъм, чрез който се комбинират и изразяват. Една и съща външна провокация може да провокира или не смяна на състоянието. Проявата на състоянието, негов основен белег е настроението.

Възможността за смяна на състоянията се нарича вътрешна динамика. Комбинацията от информация и емоционално отношение към нея се нарича емоционално състояние. То се проявява под формата на чувства и може да бъде провокирано по различни начини.

Вътрешната динамика може да бъде управлявана на съзнателно ниво. Затова се изисква и сила, и умение. Влагането на усилия води до умения за самоконтрол. Самоконтрол на динамиката, а не самоконтрол на външните ни реакции. Тук се търси смисълът, а не козметичния ефект. Смисълът е да се съхрани вътрешният баланс и равновесие. Чрез вътрешната динамика може да се избягва сблъсък с провокации.

Всяко състояние, казахме, е модел на поведение. Сменете модела на поведение при ясна

фиксирана провокация. Моделът формира нашата реакция. Ако се смени, реакцията би придобила съвсем друг смисъл, резултатът би бил неочакван. Опитайте! На вас ще ви бъде интересно, а провокаторът ще бъде отстранен.

Общо взето реакциите са на основата на емоционалния елемент и от вас се очаква да реагирате също под влияние на емоционалното си състояние. В обществото връзките са преди всичко емоционални. На всички нива в емоционалния свят доминира емоцията, тя гради връзките между хората в невидим план. Основна функция на дипломатите е да подържат точно такива връзки. Във всеки клуб по интереси се създават такъв тип връзки, които прикриват целостта на дадената общност.

Човешката природа е вплетена в сложни взаимоотношения. Веднъж със света на невидимото в полето, в което е; втори път — с невидимото в полето извън рамките на системата; със социалното поле, с т. н. жива и нежива природа; четвърти път — с продукта на човешкия труд. Да се извлече и подреди всичко това по важност е задача на всеки, който желае траен комфорт във всяка сфера на своите взаимоотношения.

Емоционалната природа у човека е даденост, така както е даденост и възможността за осмисляне, разбиране и яснота. Даденост също е сетивното и аналитичното начало в нас. Съзнателното осмисляне на взаимовръзките между човека и света не е даденост, то се формира индивидуално. Индивидуални са и резултатите от подобно осмисляне.

Всеки ден е едно ново начало, но е и продължение на предишния. В утрешния ден ни очаква нещо различно, но ние сме си същите, както и вчера. Стереотипът на мислене се налага винаги, когато липсва фокусирано внимание върху вътрешното ни състояние. А това е важно.

Възможността за туширане на напрежението в себе си се крие в смяната на състоянието. При смяна на състоянието идва различният поглед върху света, мига, ситуацията. Фокусът се измества от един елемент и попада върху друг. Картината придобива друг вид — подобна на калейдоскоп. Частиците са същите, но комбинацията е различна.

Друг вид намерение е онова, което се формира при търсене на решение. При отхвърляне на емоционалния елемент в проблема създаваме възможност да се отключи механизмът за смяна на състоянието.

Обикновено решението идва като че ли от само себе си, когато си променим погледа върху проблема. Пред всеки човек възникват проблеми, за които може да намери решение. Стига да пожелае да вложи усилие. Отстоява се до тогава, докато усетиш, че гърбът ти е опрян в стената. И в следващия миг осъзнаваш, че стена няма. Ти се чувстваш свободен, усещайки нейната липса. Това усещане ти дава увереността, че не можеш да бъдеш нараняван безкрай, или че изобщо не можеш да бъдеш наранен от нечие отношение. Това е много важно. То ни дава реално разбиране, че си свободен чрез силата си да скъсаш с цялата тази безсмислица да нараняваш и да бъдеш нараняван. Осъзнаваш, че повечето ти проблеми са свързани с човешки взаимоотношения. Тях ти си ги градил сам, чрез демонстриране на гледните си точки. Няма значение дали демонстрациите са с положителна или отрицателна окраска.

Любовта и омразата са еднакво силни връзки в рамките на човешките отношения. В тези връзки противно на очакването няма обмен на енергия. Доловимо е само настроението. Човек има нужда и от топлина, и от разбиране. Но не може да ги приеме от себеподобните си, защото те самите не желаят да ги проявят. Ние не сме от страната на добрите, не сме и от страната на лошите. Ние сме това, което сме, и нежеланието ни да се променим е еднакво у всеки един от нас.

Защо се разочароваме от другите?

Защото не познаваме себе си.

Защото не познаваме другите.

Най-общо, защото те реагират различно от очакванията ни.

Защо?

Защото едно очакване обикновено съдържа в себе си представа за реакция, развита във времето. Прогнозирането на един цял момент или миг изисква вземане в предвид на всички детайли, участващи в една картина, както и влиянието на фактора време върху тях. Затова прогнозирайте само вероятности, варианти и няма да се разочаровате. В тези варианти допускайте възможно най-добрите и най-лошите страни от нравите на хората да си влияят, както и тяхната вътрешна нагласа. Ако евентуалните реакции не са благоприятни за вас, то просто не ги провокирайте.

Защо се дразним?

Дразнят ни хора, които носят в себе си някоя наша черта, навик, чиито детайли са равностойни по сила и у нас самите.

Защото не можем да доловим, да усетим какво стои зад думите и интерпретирайки ги се

объркваме.

А какво ни наранява?

По правило хората, на които държим. Защото стремейки се да съхраним връзката с тях, да я направим трайна, ние се оголваме, сваляме защитната маска, оставаме постоянно открити и това ни прави раними.

Всяка болезнена реакция, следствие от нечия провокация, веднъж проявена, трябва да се изведе навън, за да може да бъде разгледана.

Не е важно дали има или няма очевидци. Важно е да тушираме ефекта от болката, да изведем самата болка на преден план и да открием защо, какво точно ни боли, за да премахнем предпоставката. И след всичко това да решим дали ще наказваме провокатора или ще го отделим от своя живот или ежедневието. Или и двете заедно. Но не трябва да се превръщаме в съдници на другите, ако не умеем да съдим първо самите себе си.

Въобще, трябва да се откажем да оценяваме и съдим другите. Трябва да се научим да преценяваме поведението и реакциите на другите. Преценката би игнорираше личното ни отношение и би ни помогнала да станем обективни. Личното си отношение можем да запазим за скъпи нам хора, към които трябва да проявяваме разбиране, а не оценяване и осъждане.

Добре е да се знае, че всяка отрицателна емоция винаги ни зарежда с напрежение. Напрежение има и когато вземаме решение, свързано със ситуация в настоящ момент. В тази връзка може да се каже и това, че смехът и сълзите са ни естествен начин за освобождаване на напрежението. Съзнателното желание за освобождаване на напрежението е осъществимо чрез съзнателно пренасочване на фокуса на нашето внимание.

Влиянието отвън е възможно при въздействието на по-силен дразнител от този, който е предизвикал напрежението. Не е важен самият дразнител като форма, а силата, с която той ни въздейства. Така например физическата болка, усещането за нея, зависи от влиянието на други фактори — психическо състояние, умение за фиксиране на вниманието съзнателно и др.

Деца например преодоляват едно падане по-лесно, защото тяхното внимание е по-неустойчиво, а не защото ги боли по-малко. Вие знаете, че боли повече ако друг ви бутне, независимо дали го иска или не, отколкото ако сами се подхлъзнете и паднете. Заболява ви самочувствието, самолюбието, усещането за значимост и най-накрая охлузеното коляно.

Когато дребните неща започнат да обсебват вниманието ни, ценностната система изчезва. Категориите добро и зло започваме да определяме в зависимост от личния си интерес. Ако отношението ни към нещо или някого е негативно, автоматично го определяме като лошо.

Доброто и злото се определят от нашето действие или бездействие. Тези категории не съществуват извън нас, но ги ползваме само когато конкретно ни влияят нещата около нас.

Голяма част от хората улавят и възприемат вече само външното. Те не бороват с усещането. Усещането за това какъв е човекът срещу тях. Усещането за самия себе си. Усещането за себе си не би трябвало по никакъв начин да се влияе от оценката на околните, от това, което те виждат в нас. Това, което другите виждат, е, че им се влияе по някакъв начин.

След като си минал през цензурата на околните, ти всъщност изграждаш мнение за себе си чрез мнението и оценката на другите за теб. Това, което те ще формират като оценка, приемаш за обективна оценка. И от тук нататък се стремиш всячески да отговаряш на това тяхно описание.

Това е първият капан, в който попада човек, определяйки по този начин пътищата си за индивидуално развитие. Особено зависими са чувствителните хора, които живеят по-затворено. Вземайки оценката на едно малко затворено общество като опора на себеусещането, те я прилагат спрямо себе си и казват: "Да, това съм аз, такъв съм и постъпвам по такъв начин. Искам да ме харесат." Идентифицират се с така вече формирано себеусещане.

Без да изгради подобна "опора" в себе си човек не може да се занимава с неща извън него. След което подобен избор се запамятава и на ниво физиология — как се чувстваме, какви външни фактори ни влияят и т.н.

По този начин се съхранява един начин на мислене, който остава непроменен. И пак ще повторим, че историческото време е различно, но човешкото мислене си остава едно и също.

Пристрастяването, разглеждано в този аспект, е резултат от съзнателно градене на вредни навици и последващо тяхно автоматизиране.

От пристрастяването до вманиачване има само една крачка — свързване на автоматизиран навик със съзнателно отношение.

Това съзнателно отношение е обсебването. Обсебване чрез комбиниране на комплекс за малоценност и усещане за значимост. На съзнателно ниво остава само идеята за отношение или действие, а основата, от която идва идеята, си остава заключена в паметта.

Защо?

Защото не се харесваме, когато се идентифицираме с подобен свой градивен елемент. И го забравяме. Но тъй като всяко отношение или действие се нуждае от мотивация, продуктът се превръща в мотив.

Защо?

Отговорът винаги е: защото така трябва — в смисъл, че не търсим обяснения за личното си отношение, мотивация и поведение.

7.

физическото ни тяло функционира по определен начин, валиден за всички. Разнообразието от гледни точки се отразява по различен начин на това функциониране, но не променя основните му функции. Ето защо говорим за групи заболявания и за сходните им или еднакви симптоми, по които различаваме съответните заболявания. Това е съществен факт.

Сходното при симптомите на едно заболяване при двама души не означава, че и мисленето им е еднакво, а по-скоро е показател за това, че последиците са сходни. Това се дължи на приликата, сходството на физическите ни тела като цяло. Отделните детайли при физическото тяло, малките различия не са важни и определящи. Под малки различия се има в предвид цвят на очите, кожата, ръст и др.

Затлъстяването често се явява причина за смущения в сърдечната дейност, а оттам се отразява върху нежелани промени в границите на кръвното ни налягане. Но затлъстяването е следствие от лакомия, т. е. от смесване на понятията желания и потребности.

Потребността от храна се идентифицира с усещането за глад — чисто физическа потребност. Желанието да си угодим, да си доставим наслада чрез експлоатиране на тази потребност, води до лакомия. Смесването на това желание и на тази потребност може да съдържа в себе си и чисто психичния аспект на потребността да бъдем независими, т. е. свободни. С други думи казано, да правим каквото ни харесва. Най-лесното за човека е да посегне към храната, от която практически в даденият момент няма потребност.

У всеки съществува потребността да бъде харесван. У всеки има потребност да бъде свободен. Но няма потребност, съчетаваща в себе си да носиш отговорност, да бъдеш харесван и свободен едновременно. Нежеланието да се осъзнае необходимостта от такава потребност води до очакване другите да се приспособят, да се приобщят към нашите критерии, които всъщност не са наши, но ние се чувстваме значими и затова ги определяме като такива.

"Животът е такъв, какъвто си го направиш." Да, какъвто си го направиш, но чрез своя си начин на мислене. Такъв, какъвто го виждаш в зависимост от своето желание. Можеш да излезеш от социалния си кръг, но трудно ще излезеш от себе си. Да изискваш от другите е по-лесно, отколкото да изискваш от себе си. Последствията от това са:

- нагласата е очакване от другите да определят теб;
- те да формират твоята гледна точка да стане твоя гледна точка;
- да стигнеш до извода, че общият критерий е правилният;
- да се съобразяваш с този критерий, да стане твой критерий;
- да изискваш съобразяването с твоя критерий;
- да се приобщиш към общност, която вече е формирала своя оценка за теб;
- тази оценка да бъде валидна за теб;
- тази валидност да те направи зависим;
- да се загубиш в себе си, забравяйки как всъщност е започнало това.

Това е лесно. И доловимо, и установимо във всеки един миг от живота. Това е и основата за развиване на афинитет към клюката. Мързеливите стават интриганти. Другите — работохолици.

При интригантите има скокообразно вариране на обменния процес и чести смущения във функциониране на ендокринната система. При работохолиците съществува възможност за шокови състояния и емоционални депресии.

Чистото любопитство, потребността да се опознае светът, само по себе си не води до заболявания. При условие, че липсва елементът на приобщеност към социалния ни кръг, това означава, че има естествена бариера срещу такива заболявания.

Такива са учените, изследователите, пътешествениците, спортистите. Могат да са и тези, които са съхранили подобен стремеж, въпреки че упражняват други професии. Но на тях им се налага да прикриват в известна степен това, тъй като се намират в среда, на която това не й е присъщо. Те изглеждат различни понякога, будят страх, липсва обща атмосфера, в която да се чувстват комфортно. Търси се друго поле за изява — клубове, общности, хора със сходни интереси. Приятелски кръг, по-близък до личните потребности, сродни души. Възможности и начини за получаване на разбиране и евентуално — помощ.

Явното отхвърляне на някого в социалния му кръг води до остро усещане на неудовлетвореност. Това отключва злобата. Злобата в чист вид е самият егоизъм, който е близък до инстинкта за самосъхранение. Егоизмът и социалното възпитание в комбинация формират злобата у човека.

Злобата представлява начин за защита чрез агресия. Тя има много и различни лица. Не съществува добронамерена агресия.

Всички проблеми в личен план се разглеждат в рамките на социалното поле. Дава се превес преди всичко на обществените оценки за лично развитие. Куриозното е, че дори на инстинктите се поставя социална "шапка". Не се прави разлика между потребности, желания и капризи.

Постепенно се оформя и налага идеята, че паметта формира мотивацията. Ето защо всички методи на лечение се базират на наблюдения и субективна чужда оценка.

Да се поровиш в паметта си и да изведеш проблем, не означава да го решиш. Решението и реализирането му са два различни етапа на едно и също действие.

Самовнушението и външното внушение могат да имат еднакви последици, ако личността е приела чуждите критерии за свои собствени. Идентификацията с определена социална роля се явява движещият елемент в мотивацията ни при определяне модела на поведение в тесния ни социален кръг.

Отъждествяването с желанията е твърде непълна картина на личността. Изключването на основни елементи от нашата лична структура при самоанализ води до погрешна представа за общата картина.

Преодоверяването на чужди оценки е съзнателно бягане от влагане на усилия и отговорност и също води до погрешни заключения.

Индивидуалният подход не води до формиране на индивидуален план за преоткриване на себе си, а остава в рамките на частното наблюдение. Прилага се по общата стратегия, която води до незначителни резултати, по-скоро като благопожелание, отколкото като реална помощ.

Доброволното участие в социалното поле се нарича вътрешен конфликт. Бягството от установените норми се нарича бунт, само ако има външно демонстриране — очевидно желание за усамотяване или "скандално поведение".

Трябва ли да се съобразяваме с установените правила? Ако сме ги приели като свои, за да се чувстваме добре — да, трябва. Неприятното е, че тези правила имат толкова много и различни подправила, че ще бъде доста сложно тяхното изпълнение.

Има едно основно правило — и то е да зачитаме чуждия избор. И да знаем, че различни сме всички. Но всички сме социални, а това ни прави равнопоставени. Ако чуждият избор е да не зачита нашия? Установяваме дистанция без да бъдем агресивни. Агресията е изборът на слабия. На неуверения в себе си от социална гледна точка.

Желанието за движение не трябва да се бърка с желанието за разместване. Когато говорим за движение във вътрешен план, се има предвид смяна на състоянията, чрез което се променя значимостта на част от мотивацията ни. Това води до смяна на гледната точка, до обогатяване на личните представи, до допълване на картината, която е възприета и в известна степен осмислена.

Желанието за разместване във вътрешен план е по-скоро желание за преоценка на стойностите. Такава преоценка сама по себе си не води до вътрешно движение, т. е. до смяна на състоянията, а по-скоро — до смяна на настройките. Може да доведе до желание за съзнателна вътрешна динамика, само ако приоритетите при преоценката са в полза на невидимото, надграденото извън социалното поле.

Ползването на психотропни вещества е недопустимо като начин за въздействие върху съзнанието с цел съзнателна промяна на състоянието. Това е преди всичко въздействие по химичен път върху нервните процеси. Груба намеса в деликатната връзка между психика, съзнание и физика. Ако някой смята, че има неизчерпаем източник на енергия, може да си го позволи. Обикновено при такъв тип хора, които са самоцелни, процесите, които настъпват след употребата, са неуправляеми и единствената екстра е, че отминават с изчезване на влиянието си по химичен път. Но това е само до време, след това идва зависимостта.

Желанието да се експериментира също трябва да бъде съзнателно контролирано. Отвътре, а не чрез външни забрани. Това се реализира с разбиране, а не с подчинение. Но все пак не ви се препоръчва да го правите.

Пристрастяването е съзнателна форма на глупост, която се класифицира като заболяване. Психичният аспект е желание за бягство, а съзнателният — осъществяване на сливане на личността с обществената среда.

Бягство "от" и бунт "срещу" са две много здрави разновидности на връзки между личността и обществото. Това е принадлежност към обществото, а не стремеж за отделяне от него, както някои

го определят.

Всяко човешко отношение представлява енергийна връзка. В този смисъл и негативното отношение е връзка, а не липса на връзка. Осъзнаването на негативност-та води до много силна фиксация на вниманието, преминава в полето на неосъзнатата мотивация и остава в паметта като модел на поведение, който може да се прояви при всеки критичен момент, във всяка проблемна ситуация.

Във физически аспект от гледна точка на анатомията — мозъкът и мозъчната дейност са основни носители, хранилище на съзнанието. Също така е популярна идеята, че мислим с главата си и чувстваме със сърцето си, т. е. разграничаваме умствената и психичната дейност.

А защо, когато сме заети с умствен труд, може да получим главоболие, а не например болка в коляното? Когато сме под силно напрежение рискът от инсулт и инфаркт е еднакъв. Къде грешим и в какво сме прави? Грешим в разграничаването на умствените и психични процеси, които се движат едновременно в едно и също поле. Зависими са едни от други и като цяло от общия миг, в който те съществуват. Мозъкът като част от цялата анатомична картина е специфичен с това, че енергийните импулси притежават по-специфична памет. Там са енергийните центрове за задвижване на процеси в двете посоки — отвън на вътре и отвътре навън приемане на информация, обработване и изпращане на сигнал за реакции. Реагирането в мисловен план е дейност на психичните процеси. Видимата реакция включва и двигателната дейност.

Не могат да се разглеждат поотделно съзнание, психика и физика, когато се говори за обща картина на физическото ни състояние. Погрешно е да се каже "имам проблем със зъбите", без да се има предвид, че едно посещение при зъболекар не решава проблема трайно. Обикновено решаваме такъв проблем частично, а след време ни заболява друг зъб. Значи има нещо друго, което е в основата на проблема.

8.

Нежеланието на даден човек да долови, да усети вътрешната сила е бягане от лична отговорност. Но това е и потенциален риск да се развият болестни процеси, приети да се наричат наследствени заболявания. Предаването на такъв вид болести възниква при силни деформации в полето, които проникват на физично ниво. Прекъсването на веригата може да бъде спряно по същия начин, по който е възникнала.

Трябва да се прави разлика между болести, които се предават по наследствен път, и такива, които се предават чрез атмосферата /полето в семейството/.

Поемайки манталитета и ценностите на родителите, детето е предразположено към заболяванията на родителите си. С това може да се обясни факта, че осиновените деца често страдат от същите заболявания като техните нови родители. Безспорен е също фактът, че от родители се наследяват физически белези, а заедно с това се наследяват и някои предпоставки за заболявания — например при костната структура, при кръвоснабдяването.

Ако детето расте при своите физически родители, заедно с чисто генетичните връзки се създават и развиват връзки на отношения под формата на общуване, прието да се нарича възпитание. Формира се семейна атмосфера, представляваща енергийно поле. Това поле-атмосфера носи информация, която оставя своя отпечатък върху детето. Постепенно детето възприема ценностната система на родителите си, както и кръга от хора, с които те общуват. Така нареченото добро възпитание може да насади усещане за малоценност у човек, който се чувства несигурен. В зряла възраст това се превръща в социален страх.

"Нищо няма да излезе от теб" — казват амбицирани родители на своите деца.

Обикновено родителите влияят на децата си чрез модел, по който са повлияли и на тях. Родителите желаят да видят своите мечти реализирани от децата им, без оглед на новите условия, в които децата растат, и без оглед на детските стремежи. Ако родителите се стремят да не влияят на детския избор, това е шанс за детето само да избере какво ще прави и само да гради своя поглед върху света. То няма да чува "Ти с нищо не можеш да се справиш!" и няма да мисли "Да, аз съм глупав човек". От тази гледна точка това е един начин да се направи нещо наистина добро — детето само да формира представите за себе си.

Да, то ще се сблъска с приятни и неприятни неща, с проблеми, които да разрешава, но изборът на решение ще е негов, това ще гради способност само да се оцени. Да се самонаблюдава и да избира.

Научете детето на две основни неща — физически да се предпазва и да бъде добронамерено. Какво означава това?

Логично е да смятаме, че безброй външни фактори са опасни за здравето му — като започнете от слънчевите изгаряния, минете през чисто физически сблъсък на изпробване на

силата и стигнете до катастрофите по пътищата. Вие не може да го предпазите, ако не формирате у него уменията самото то да го прави. На тази тема са изписани много трудове, практически съвети и теоретични постановки. Основното е вашето влияние да доведе до умения за предпазване, а не до доживотен страх от външния свят.

Детето трябва да знае, че е действащ участник в общото, а не че общото на всяка цена се стреми да му навреди и поради това той, малкият човек, е изложен на постоянен риск от всичко. Възпитавайте разбиране, а не страхове.

Самият процес на възпитание на детето е процес на формиране на ценностната система у малкия човек, ценности, които стават база впоследствие на зрелия социален индивид.

Необходимостта на детето да е живо го прави от самото начало съпричастно към даден социален кръг. Както вече бе казано, факт е, че детето възприема атмосферата у дома. То се влияе от емоционалното състояние на всеки там, от общата атмосфера, от външните дразнители, от собствените си потребности. Като че първото желание у него е да се стреми да ни се хареса. Да получи добро отношение, защото това означава повече грижи и внимателно отношение към него. Неусетно с усвояването на речта — като разбиране смисъла и изговарянето на думи, започва възпитаване в морални ценности. Общуването с връстници и възрастни води до отделяне на аза от общото и малкият човек разбира, че има неща, които го правят различен. Научават се думите "добро" и "лошо".

Добри са тези неща, които ни карат да се чувстваме комфортно, лоши -носещите неприятни усещания. Добра е топлината през зимата, но е лоша горещата плоча на котлона. Улицата е добра, когато тичаме, но лоша, когато паднем и се ударим.

Но каква е всъщност улицата? Тя е нито добра, нито лоша. Нея я има и това е.

Нашият критерий е определен от моментното отношение към нещата, реакция на това как се отразяват в нас. Общо взето тази схема на определяне се запазва през целия човешки живот. Различните нюанси не надхвърлят това правило, а само го потвърждават.

Постепенно се учим да реагираме на думи. На съдържанието на думите, които знаем, и то точно с фиксирано по индивидуален начин съдържание.

Подобно описване на процеса за усвояване на понятия има в много методики. Но никъде не се отбелязва, че и най-пълното, най-точно изградено понятие, обозначено с думи, се отразява във всеки един със специфичен личен облик.

Субективизмът изключва точността. По такъв начин се гради речник приблизително разбираем за една общност и напълно непознат за друга група хора.

Ако това до тук е разбираемо, то остава неразбираемо дразненето, когато не ни разбират. А с употребата на думи, означаващи абстрактни понятия, нещата се усложняват.

Не е чудно, че в един свят, пълен с хора, всеки се чувства сам. Просто на един етап от живота си осъзнаваш, че говориш сам на себе си, опитвайки се да разбереш околните. А взаимоотношенията се градят на база долавяне на отношението зад думите и търпимост спрямо различията.

Всеки в някаква степен усеща отношението зад думите и зад тезите на околните. На процеса на общуване влияят много фактори — здравословно състояние, моментно настроение, стремеж или липса на такъв за общуване, речников запас, обозначаващ представи и понятия, и много други. В този процес винаги има две страни.

Привидно няма нищо сложно — има говорител, слушател и обща атмосфера. Защо тогава не се получава? Защото:

- думите звучат еднакво, но имат различно съдържание;
- думите са насочени към някого, който не ви разбира;
- не се долавя отношението зад тях;
- липсва атмосфера;
- разговорът няма цел;
- разговорът е монолог;
- разговорът предизвиква отрицателни емоции.

В идеалния вариант темата трябва да бъде интересна за участващите, да има толеранс спрямо различните мнения и да води до обмяна на такива. Практически това означава:

- участниците да имат сходни интереси;
- да има приблизително равностойна понятийна система;
- да желаят да общуват помежду си.

Но все пак най-важният фактор за наличието на общуване и истински полезен разговор е наличието на атмосфера. Дори не е важна информацията, която си обменяме, колкото наличието на атмосфера. Тя ни кара за миг да забравим за себе си и да се потопим в едно ново състояние.

Проблемът е, че атмосфера се създава трудно и не всеки може да се вгради в нея. Условието са много: вътрешна чистотата на хората /те не трябва да са егоисти/, равностойна ценностна система, интересът и симпатията между тях.

В тази връзка логично възниква въпросът: Що е добронамереност? Най-кратко казано това е стремежът да се съхрани положителното отношение. Личната отговорност да се съхрани личната свобода, без това да ограничава личната свобода на другите.

Все повече се говори за стремеж да бъдем в хармония с живия свят на природата. За това, че всичко е една цяла система, съществуваща чрез механизми и начини, с които трябва да се съобразяваме. Системата на човешките ни отношения влияе пряко на отношението ни и към живата природа.

В човешкото общество има класи, прослойки, съсловия. Непринадлежащият на някое от тях бива отхвърлян. Неравнопоставеният бива игнориран. Това определя автоматично една позиция, от която се отхвърля всичко онова, което смятаме, че не е стойностно колкото нас, или поне не е част от нашия свят, което да го прави значимо. Значимо, защото е част от нас, защото и ние сме значими за себе си.

От всички възрасти детето е най-близо до естествения свят на природата. То все още не е социално обременено от позиции, гледни точки и чужди мнения, които го формират като личност.

Как да му помогнем? Нека му създадем условията да отгледа зеленчуци — например домати, морков или магданоз. Нека засади цвете. Ако имаме възможност и желание, можем да му подарим домашен любимец. Това са две причини детето само да развива себе си. Да се чувства отговорно, но това да му доставя радост, а не досада.

Да знае, че резултатите от вложените усилия ще бъдат реални, да ги направим да изглеждат значими и за нас. Помолете го за стръчче магданоз, който само е отгледало, направете това да изглежда важно и значимо. Нека детето знае, че усилията му са полезни, че то е действащ участник, а не този, комуто всички са длъжници.

Накарайте го да се чувства уверено в действията си. Тази увереност ще формира гледната му точка за отношението към света на природата и към света на човешките взаимоотношения. Това ще го направи отговорно за себе си, но и отговорно пред себе си.

Това е само още една стъпка към формиране на усещането за зависимостта между личната свобода и отговорността. Но тя е важна. Това включва и отговорността на зрелия човек да се грижи разумно за себе си с разбирането, че значимото се определя от потребностите, а не от социалните критерии.

Чувството за хумор имат само доброжелателните динамични натури – “широко скроените хора”.

Това означава сетивно поле в добро състояние и желание да се избегне вътрешното напрежение, което носи в себе си висок заряд. Смехът е здраве, защото “разрежда” напрежението.

Как става това?

Съзнателното търсене на проблема в една ситуация пренасочва вниманието ни към детайлите. Добронамереното отношение, най-общо казано, е нежеланието да се изпита и причини болка някому, то води до търсене на несъвместимостта между елементите. Изведена на преден план, тази несъвместимост, съчетана със заложен, очакван изход от ситуацията, показва грешката в прогнозирането.

Добронамереността разглежда грешките без да търси вина. Това освобождава напрежението и в крайна сметка води до смях — материалният израз, материален в смисъл чуваем. От усмивката до силния смях — това е все освобождаване, разреждане на енергия.

А какво ще кажете за злобния кикот? Той не е смях. Това е добронамерено отношение към себе си и злонамерено към околните.

Да се радваш на чуждата болка на невидимо ниво, означава да я викаш при себе си. В материален, видим план, болката може да има различни наименования, но в личен план ще е еднакво силна с тази, която ни е донесла радост, защото не е била наша.

Това не е суеверие, а вече основно правило. Вече е ясно, че хармонията осигурява съхраняване на енергийното поле. И в личен, и в общ план. Може да мине цял човешки живот, без да се види връзката между психическото и физическо състояние на човека.

В тази връзка стресът е причина за редица заболявания. Това е известно. Липсата на ясен мотив, когато планираме някакви действия, води до търсене на аналог в заобикалящия ни свят. Така се копира чужд механизъм на действие, който е чужд и на нашата същност.

Ние търсим в паметта си подобни стечения на обстоятелства и прогнозираме вероятни чужди резултати. В паметта ни на съзнателно ниво има картини, затворени в миналото. А миналото е непроменимо. То е мъртво.

Страхът от нежелани, но видени вече нечийи чужди резултати ни кара да се придържаме само към вече утвърдените в нас начини на действие. Тези начини обичаме да наричаме принципи — неотменими, общовалидни норми на отношение. Такива принципи градят илюзорното усещане за устойчивост и сигурност в една бързопроменяща се среда.

Конфликтът между принципността и необходимостта да се вземат бързи адекватни решения винаги води до стрес. Такъв стрес, съчетан с амбиция и неудовлетворяващи резултати, е присъщ на така наречения делови човек. Такива състояния са основа за мозъчен инсулт, когато усилията са насочени към утвърждаване на лидерска позиция, независимо от полето за изява.

Тези от нас, които се стремят към материална сигурност, трудно изпадат в стресови ситуации ако липсва мотивация за личностна изява. Те се оплакват по-често от главоболие и са склонни към развиване на хипохондрия — измисляне на сложни заболявания. Това е проява и на липса на усещане за лична отговорност. Неудовлетвореността идва от навика им да винят цялата вселена за недостатъчните грижи за тях.

В комбинация с емоционални външни реакции това се проявява като заболявания, свързани със системата на жлезите. А ако чувствата се подтискат се увеличават рисковете за състоянието на дихателната система.

Различните комбинации от лични качества, мотивация и действия могат да причинят различни заболявания, тъй като психиката ни буквално е пренатоварена.

От памет, критерии за правилност и постоянно настъпващи промени в информационното поле ние реално се движим в гъста мъгла към цел, която не знаем нито къде е, нито как да достигнем.

Липсва ни яснота, а имаме желание да поглеждеме звездите, върха на човешката еволюция. Променяме продукта от вложените усилия, усъвършенстваме оръдията на труда си, летим в космоса и се спускаме на дъното на океаните, а не знаем дали зад това има нещо повече от личния мотив: "Искам да съм значим."

Да си неуверен изисква също влагане на усилия. Първо да уточниш кой си, какъв искаш да си и да отстояваш позициите си. Но не пред другите, а пред себе си. Това е важно. Липсата на отправна точка означава липса на ясна цел. Съществуването в една обща неясна система от правила и критерии, които често не се вписват в личните ни правила и критерии, е едно доста рисковано пътуване към неизвестното. Това е въртене в кръг, което е още една предпоставка за стресови състояния.

Постоянното напрежение, породено от страх да не ни се случи преживяното от други хора, води до язва на стомаха.

Максималистичните изисквания спрямо вас и стремежът да ги достигнете пораждаат кожни заболявания.

Нежеланието да се разделите с нещо скъпо причинява сърдечни увреждания.

Постоянната неудовлетвореност, сравнявайки живота си с този на други хора, води до нарушаване функциите на ендокринната система.

Нетърпимостта спрямо различията води до неадекватни реакции на нервната система.

Нежеланието да излезем от "черупката си" и да видим действителния свят подтиска сетивата.

Стремежът за влияние води до отдаване на пороци.

Не е случаен фактът, че младежите рядко страдат от такива заболявания. И това не е свързано толкова с младостта им, колкото с начина на мислене, свързан с етични норми на поведение и ориентиран към изграждане на ценностна система, стояща далеч от материалния свят.

Понятия като любов, свобода, стремеж към творчество, отдаване на милосърдна кауза, приятелство, желанието за изучаване на света и т. н. ги предпазват от болестта на възрастния човек, или т. н. зрял човек.

Ако в това малко общество от възрастни липсва нагласа, желание за откриване на личния енергиен потенциал, това нежелание се възприема и кодира от малкото дете. Нежеланието да се усети вътрешния свят, да се осъзнае личната отговорност е сигурна предпоставка за цялостното онаследяване на заболявания във всичките им аспекти в определен етап от физическото време, отредено на всеки и наричано живот.

Желанието да се долови вътрешната сила може да бъде провокирано както от родителите, така и от обстоятелствата, които неминуемо съпътстват всяка наша крачка.

Това желание може да бъде осъществено и този процес всъщност е **интуитивното** долавяне на **вътрешния ни** свят. Основният експеримент, който всеки желаещ прави със себе си, е да опитва по схемата "проба-грешка" какво и доколко може.

Основният проблем е, че се опитваме чрез въздействие върху външни обстоятелства, фактори и отношения да променим определен процес, в който се намираме. Но там не сме само ние. Трябва да опознаем себе си преди да тръгнем на нова война със света, който не ни харесва.

Да опознаеш себе си е първата стъпка към осъзнаване на вътрешната си сила. Това е първата и основна отговорност, която стои вътре в нас и очаква да бъде открита и прегърната.

Да познаваш себе си без това да ти носи болка и самодоволство е верният път към опознаването на света, в който живееш, света извън теб. Това е начин да разбереш защо биваш провокиран и реагираш по начин, който не би одобрил у друг, защо изпитваш болка и се чувстваш наранен и как би го избегнал.

Да си в мир със себе си означава да имаш шанса да си в мир с живота около теб, да липсва вътрешното напрежение, което отключва заболяванията не само на психично ниво, но и на физично.

Да усетиш своята сила не означава да тръгнеш на война с останалия свят, напротив — това означава добронамереност спрямо себе си и останалите.

Всеки притежава сила. Всеки идва на този свят със запас от енергия, достатъчен да надскочи себе си. Достатъчен да усъвършенства несъвършеното, наричано "АЗ". Аз съм силен. Аз мога, но аз трябва да пожелая, за да мога.

Аз не мога да бъда по-съвършен от този, който съм. Мога да вървя само напред по своя път. Мога да спра и да чакам, но обратният път е невъзможен. Няма еволюция в обратен ред /инволюция/. Това вече е реалността, а не въпрос на желание.

Ние всички имаме ум и сърце. Имаме тяло. Имаме механизъм, чрез който те си взаимодействат. Грижим се за тялото, развиваме ума, а оставяме на другите да формират чувствата ни.

Защо?

Защото представите ни за реалността се градят на основата на доловимото в материалния свят, на познатото и на това, което са ни учили. В материалното, което е само част от реалността, ние сме безспорно действителни. Действителни са усещанията ни за топлина, студ, светло и тъмно, жажда, глад и физическа болка. Ясно и безспорно. Физическите потребности, пречупени през погледа на човек, живеещ в общество, с присъщите му критерии за принадлежност към него, вече изглеждат различно.

Развитието на обществото води до усъвършенстване продуктите на човешкия труд, а това от своя страна увеличава разстоянията между отделните групи хора. А всъщност всеки е различен и специален. Всички си приличаме, но всъщност сме уникални. Установените социални норми на поведение ни карат да изглеждаме еднакви, следствие на което приликите постепенно започват да придобиват знак на идентичност в нашето съзнание.

Смесването на различни гледни точки води до объркване на понятията и до неразбиране на околните. А смесването на външни реакции с мотивите за тях дава невярна информация и гради погрешна представа.

Нежеланието да бъде опознат светът вътре в нас задълбочава този процес. В паметта ни се натрупват картини от външни следствия без връзки между тях. Търсим аналога у другите и така градим механизъм на поведение, погрешен още в своето начало. Търсим одобрението или отхвърлянето на наша видима стъпка от околните и така лавинообразно натрупваме в себе си багаж. Свръхбагаж от стойности, които само за един миг биха срутили бариерата в нас, заложена от самото начало и наричана вътрешен глас. Биха изличили паметта на нематериалното в нас.

Но все пак имаме още един шанс да променим себе си. Макар и неприятен, но само той ни е останал. Шансът се нарича болка, а възможността за нейното проявяване се крие в нашето физическо тяло. Това е основата за развиване на заболявания.

Боледуването е средството за излизане от омагьосания кръг, в който сме и който сами сме сътворили. Физическата болка е знак, сигнал, че предстои изчерпване на личния енергиен потенциал, който си изтича неизползван.

До тук стана ясно, че връзката с всичко извън вътрешния ни свят се нарича сетивност, а обработката на информация — аналитичност. Проследяването на някои физични процеси в тялото — контрол над материята. Също така се изясни, че на този етап от човешкото развитие материята вече контролира всичко останало.

А основната цел е да оцелее духовното, а не физическото тяло.

Ясно е и това, че личността изисква тяло, а не обратното. Тялото няма нужда от еволюция, следователно то не е цел на съзнанието, а средство, чрез което то борави.

Да бъдеш здрав, какво по-хубаво от това, но здравето е само част от целта на пребиваване в този живот, в това тяло и в това време. А от друга гледна точка, здравето е само необходимо

условие за осъществяване на определена цел. Нормалната постановка на нещата е съзнанието да контролира състоянието на тялото. Обаче по ред причини не много неща са нормални на този етап.

В резултат на хилядолетното влияние на господстващи личности върху други, по-слаби, както и възпитаване в себеподобие, се стига до идеята да се търси сигурност във видимото, материалното. Това е дълъг процес, чийто резултати се формират постепенно и неусетно.

Има и още едно поле на въздействие, което е неуловимо, но цели запазване на сегашното статукво.

Човешките сетива са отворени в две посоки — навън и навътре. Долавят се сигнали за света вън от тялото, както и за процесите вътре в него. При повечето хора приетите сигнали съдържат само описващи елементи. Самата обработка на информация поражда напрежение.

Именно това напрежение, съчетано с индивидуалната матрица на мислене, е влиянието на съзнанието върху материята. Докато напрежението, породено от констатиране на физическа болка, се преодолява, то другото напрежение може да бъде причинител на различни видове заболявания.

Защо се получава така?

Най-общо за тялото се грижи неосъзнатата част от съзнанието, наричано инстинкт. Придобитите навици в това отношение неусетно преминават към тази част на съзнанието. Ако попитате някого дали е измил ръцете си преди ядене и той започне да ги разглежда — дали наистина са мръсни, очевидно той няма изграден навик. Иначе би ви погледнал учудено и след това едва ли ще си спомни как точно ги е мил.

По същия начин споменът за физическата болка се заличава. Ако е бил свързан с неприятна болнична обстановка, несимпатични хора или досадни неудобства, в съзнателната част на паметта остава неприятното усещане за онези преживявания, а не за самата физическа болка.

Паметта запазва спомена за вътрешното напрежение. В паметта се съхраняват още картини. В паметта е кодирана личната ценностна система. И независимо дали го изразяваме гласно, дали го осъзнаваме или усещаме, всичко това си стои вътре в нас. Външната провокация кара нашето съхранено "богатство" да действа. Тя ни дава арсенала от оръжия да се справяме в дадена ситуация. Би трябвало да научим нещо и да съхраним себе си. Но нашата основна цел е да се преборим с нея и да я победим по възможност /ситуацията/. Това изисква неимоверно напрежение. Ако ситуацията е повторяема, повторяеми са дозите напрежение вътре в човека. Той забравя себе си, остава само врагът. Енергията се насочва навън, към вероятния агресор. Кратка схватка, след което победителят е победен. За жалост той сам се е превърнал в агресор на себе си.

Какво следва от това?

Известен е изразът "веригата се къса при най-слабото звено". Кое е слабото звено — здравето, т. е. нормалното състояние на тялото. Обикновено слабото звено е предразположено към определени заболявания, пренесени като генна информация. Грижата за тялото сега е прехвърлена и върху съзнателната част на съзнанието. Тя — грижата, отдавна е престанала да бъде приоритет на неосъзнатата част в човека.

Практически влиянието на съзнанието върху материята се е преобразувало в една затворена верига, където влиянието е в двете посоки. А силата на влиянието е право пропорционална на силата на влияние на външния дразнител.

Ако в работата ви ваши колеги се държат с вас по неприятен начин и това е всекидневно, вашето всекидневно отблъскване на атаките им води до постоянно поддържане на напрежение във вас. Това напрежение отслабва извън работната обстановка, но не затихва изцяло.

Общоприетото мнение, че заболяванията са на нервна почва, може да се разгледа и в друга светлина. Такова постоянно напрежение води до насочване на целият енергиен потенциал навън от човека. Следва въпросът: щом неосъзнатото се грижи за тялото, защо не го прави в такъв момент? Неосъзнатото също изисква енергия, за да се грижи. Освен това в известен смисъл то е "забравило" как става това, защото след първите години от живота неусетно е изземвана тази функция. Въпреки това неосъзнатата част го прави, доколкото е възможно. Затова и заболяванията от този вид се развиват бавно. Друг е въпросът, че забелязваме последствията в крайния видим или усетлив етап. Въпреки закъсняващата реакция, някои неща са преодолими с много малка помощ.

Всеки избор за съзнателно или несъзнателно насочване на вниманието, всяка фиксация, водеща до напрежение, всяко съзнателно или несъзнателно натрупано напрежение имат време и скорост от ниво съзнание да се материализират на ниво тяло. Времето и скоростта на материализиране от психично на физическо ниво, в смисъл от енергийно на материално ниво, в

смисъл на физическо заболяване, зависят от скоростта на промяна на фиксацията на вниманието ни върху определено желание.

Зависи също и от силата на желанието, което определя степента на вътрешното напрежение. Зависи от вида на желанието — ако то е искрен стремеж за духовно израстване, заболяванията могат и да не се проявят.

Ако желанието е свързано с отношения между хора и има посока отношение с хора, заболяванията се материализират и проявяват за срок от 10-15 години и обикновено са хронични, тъй като отношенията са продължителни във времето.

Ако желанието има материална форма, но не е зависимо от преки човешки взаимоотношения, свивът идва максимум след 2-3 години.

Ако желанието има материална форма и реализацията му е пряко свързана с взаимоотношения — крайният срок е 15 години за проява на заболяване с траен характер в тежка форма.

Например силното желание да се задържи максимално дълго във времето постигнат резултат е реална рискова ситуация. Осъзнаването на подобна загуба води до инфаркт или инсулт за няколко часа. Зъбоболът се проявява при смяна на желанията без фиксираното преди смяната да е било постигнато.

Умението да сменяме фокуса на внимание, когато усетим напрежение, е един добър начин за неговото снемане, при положение, че ситуацията не е от съществено значение за нас. За това е необходимо до голяма степен да живеем без стереотип, да променяме заниманията, ако моментното състояние ни подсказва, че това е необходимо. Понякога отклоняването на интереса и ангажимента ви дори за няколко минути елиминира психическото ви напрежение.

Неумението да сменяме фокуса на вниманието от дадено преживяване прави болката дълга и продължителна и оставя още един неоценим спомен в паметта, и без това пренаситена с какво ли не.

И това, освен всичко останало, фиксира в съзнанието ни още един център на страха. Съзнателен и непреодолим — страхът за опазване на личната значимост чрез запазване на тялото.

Вътрешното напрежение идва и от скоростта, с която ни се налага да вземаме решения за всяка постъпка, за всяка реплика и за всяка ориентация в атмосферата на нашето всекидневие. Приоритетите на посоката обикновено не определят скоростта.

Долавянето на смяната на облика на дадена ситуация не изисква напрежение. Действието и напрежението в умствен план изразходват голямата част от нашата енергия.

Как се отразява този процес на физиологичните процеси в тялото?

Във върхови моменти на напрежение съзнателният контрол над тялото отпада. Но кои са върховите моменти? Това всеки определя според ценностната си ориентация. Най-общо, когато съзираме набелязаната цел: към нея ни остават още няколко крачки и точно тези няколко крачки ни отклоняват или спират от достигането ѝ.

Изтощава ни вътрешното напрежение, а не външното действие. За да отнемем от неговата опустошителна сила, някои препоръчват смяна на физическия с умствен труд и обратно. Това е едно практическо приложение на способ за смяна точката на фиксиране на вниманието. Част от медитирането също води до това.

Сънят също е добър начин за сваляне градуса на напрежението. Неслучайна е поговорката: "Утрото е по-мъдро от вечерта." Без напрежение проблемите изглеждат по-разрешими, съзираме повече варианти за тяхното решение, нещата изглеждат по-лесни и приемливи.

Самоизключването от обстановка, пораждаща напрежение в нас, е само част, половината от нещата, които можем да направим, за да се почувстваме облекчени.

Неумението да се "изключим" е пагубно за нашата материя. Отслабващата имунна защита предопределя към заболявания. Образно казано — ние ставаме гостоприемни домакини за всички болестотворни организми, които желаят да ни дойдат на гости и да поостанат за известно време.

Кожните заболявания са първото нещо, което ни се случва. Сърбеж, обриви, екземи, гъбични заболявания и какво ли не.

Кое в нас ги предразполага да ни погостуват?

- Стремежът да се чувстваме обичани;
- амбицията да се харесваме;
- високата възискателност спрямо себе си;
- малкото изискване спрямо околните;
- старанието да бъдем дипломатични във всяка ситуация;
- постоянната смяна на настроеността;

- силно развита усетливост спрямо всичко извън нас;
- сблъсъкът между норми на поведение и нашето разбиране за тях.

Кожните заболявания са запазен периметър за хора, склонни към емоционални скокове. Движението от депресия до еуфория гълта голяма част от енергията, целяща да запази баланса им.

Факт е, че т. н. "стресници" се появяват след спада на поддържано високо напрежение и след спадане температурата на тялото, независимо от предварителното външно третиране на рисковите зони на кожата. И при двата случая е налице факторът поддържане на баланса, т. е. влияние на биохимията.

Стресниците стават факт също ако се внесе чуждо напрежение в личното ни енергийно поле и полето го приеме. Това е известно сред хората като "урочасване". Но това все пак е по-скоро козметичен дефект, отколкото сериозна опасност. Опасността идва от нас самите.

И при трите случая — психично натоварване, физическо заболяване, външно повлияване — се касае до вътрешно балансиране. Кожните заболявания са предвестник на това, че ако не се вземат мерки навреме, ще настъпят други по-сериозни заболявания. Предразположението към други заболявания ще се активира и вие ще бъдете сериозно болни.

Физическата болка е крайният продукт на протичащия процес. Ние се лекуваме до тогава, докато тя съществува. След това би трябвало да я забравим. Памет за физическа болка липсва. Но остават спомените за неприятните обстоятелства около нея.

Опитвали ли сте да обясните на някого колко ви боли? По всяка вероятност — да. Какво се получава? Нищо.

Защо?

Защото аналог за вашата болка липсва, както и аналогични обстоятелства около нея. Какво споделяме? Спомена за лично преживяното. Споменът е уникален. Хората си приличат, но не са еднакви.

Животът на днешния човек е определим, най-вече от социалната среда. Неговите ценности са ценностите на средата, в която живее. Човекът насочва съзнателно вниманието си върху тези ценности, а себе си, своето тяло загърбва. Добре би било ако върху тялото влияеше само биологичната среда, а не психика и мислене. Тъй като в такова положение на нещата тялото би съумяло да се грижи само за себе си, т. е. вниманието, като част от съзнателното поведение, би имало друга цел.

Но така или иначе факт е, че живеем в социалната среда. Болестите са много и различни. Най-общото между тях е липсата на вътрешен баланс. Нюансите определят вида заболяване.

Най-често коментираното заболяване за това как психиката влияе върху тялото е бронхиалната астма. Тя е типично заболяване за хора, които наричаме много чувствителни. И то такива, които задържат реакциите в себе си, без да им дават външен израз. По правило такива хора са били наранявани от ранното си детство, тогава, когато са формирали представата за мястото на своя малък свят. Подтискането на реакциите е идвало . от страх да не усложняват ситуацията и от безсилието да се предпазят от участващите в нея.

Обратно — взривът от емоционалната вълна, насочена навън от нас, причинява сърдечни заболявания. Инфарктите са приоритетни за хора с изяви емоционални реакции.

Внезапната промяна на обстоятелства, скъсване на връзки между хората, съчетано със страха от непознатите новости и промени, скоростното адаптиране към тях, са условията за провокиране на емоционална вълна, която може да причини непоправими щети. Защитени от тези заболявания обикновено са слабо усетливите, слабо чувствителните хора, без стремеж за адаптация. Най-общо казано — мързеливците.

Раковите заболявания принадлежат на хора, които силно се стремят да получат уважението на околните. Това са хора, които влагат усилия, стараят се в това, което вършат. На някакъв етап от живота си получават чуждото признание и придобиват значимост. Това е "да имаш авторитет". Когато този авторитет рухне, имаме потенциално болен човек. Формата на заболяване се определя индивидуално.

Доброкачествените тумори са приоритет на т. н. сноби.

Защо?

Защото за сноба е важно лустрото, а при другите — усилието, което влагат. Външното удовлетворение и външната оценка определят доброкачествените и злокачествените заболявания.

Външното неудовлетворение от недостатъчно реализиране на поставените задачи води до заболявания на дихателната система. Специфичното на тези заболявания е, че се появяват след неудовлетворяване на конкретни желаниа.

Защо простудните заболявания са характерни за една по-ранна възраст като цялостна

картина?

Това е възраст за формиране на нравствени норми. Тук се сблъскват желанието за изява на личното Аз с нормите, наложени от обкръжаващия свят. Постоянното коригиране на детското поведение с влияние отвън и отвътре, съчетано с бурното стремление да се опознава света, води до отслабване силите на детето. С формиране на желанията тяхното разместване и подреждане намалява, както намалява и необходимостта да се пилее енергия за опознаване на света.

Хроничните заболявания от този вид са съпътствани винаги с хронична неудовлетвореност от постижения в определена ясно видима посока. Целта е реална, доловима и насоченото внимание към нея е постоянно фиксирано.

Но нека сега разгледаме някои психични характеристики и приоритети на човешкото съзнание, създаващи напрежение и хаос в нас, формирали се като една матрица, водеща до конкретно мислене, поведение и реагиране. И до какви физически заболявания води всичко това.

В следващите няколко страници ще посоча само някои по-често срещани заболявания, без да навлизам и да изчерпвам цялата медицина, защото не това е целта, а и не е необходимо. Тези примери са илюстрация как често едни и същи или различни психологически елементи в нас при различна комбинация и роля водят до конкретен продукт във физическото ни тяло.

За начало ще продължа с темата за кожните заболявания.

10.

Кои са основните промени на кожата и най-често срещаните кожни заболявания?

Независимо от причините, които водят до тях, основните промени, които забелязваме по кожата, са следните: кожата се зачервява или побледнява; става по-тъмна или по-бяла; образува люспи, кори; покрива се с пъпки, с мехурчета, мехури или гнойници; става влажна, мазна или суха; в нея се образуват по-малки или по-големи уплътнения /твърдини/; става по-хлабава, или се втвърдява, изтънява и т. н.

Общото схващане е, че всяка кожна болест е "екзема" или "копривна треска" и се дължи на "алергия" или на "липса на витамини", или е на "нервна почва".

Кожата чрез нервната система, кръвоносната система и системата за обмяна на веществата влиза в постоянен контакт с всички органи и системи на тялото и много дразнителни, постъпили в организма чрез храната, дишането, по кръвен път или образувани в тялото при общи заболявания, стигат и до нея.

Кожата реагира и се променя при болестни състояния на редица вътрешни органи и често служи като огледало за общото състояние на организма. Кожата е твърде важен орган, който се променя или боледува не само при "чисти" кожни заболявания, а ни служи и като най-достъпен обект, чрез промените на който може да се съди често пъти за състоянието на други органи, а и на цялото тяло.

Промените на кожата са признак и за това, че вследствие от неправилната постановка на една структура от ценности започва влиянието на психичното състояние върху материята в негативен план. Може да означава и процес на подмяна на ценности и преподреждането им, което да не е в правилна посока.

Какво мислене се приема за правилно?

От гледна точка на това, че живеем в една общност, която има своите изисквания, ние трябва да се пригледим към тях. Дали това означава изцяло да приемем нормите на поведение и мислене, за да бъдем приети и одобрени? А може би трябва да предпочетем само външната прилика или ясно да демонстрираме своята различна позиция — въпрос на личен избор. Никой и нищо не може да ви принуди да направите нещо, което не харесвате и не искате. Вие винаги имате избор и той е вашето право да бъдете това, което искате.

Но да се спрем първо на екземите. Изразяват се с пръснати на различни места по кожата зачервявания, леко подуване и обсипването им с много на брой дребни пъпчици, които сами или след разчесване се отварят и подмокрят. По-нататък се покриват с кори, засъхват, покриват се с люспи, преминават след време, но и могат да се появят на същото или друго място. През цялото време се чувства сърбеж.

Многобройните препарати и предлаганите от народните лечители средства в действителност дължат успехите си на лечение на екзоподобни увреждания на кожата, но не лекуват истинската екзема.

Как да си помогнем сами?

Първо трябва да спрем да се тревожим дали отговаряме на изискванията на околните за "добър човек".

Второ — да спрем да омаловажаваме успехите си само защото виждаме, че и "другите го

могат".

Не можем да се стремим едновременно да ни приемат и да си поставяме максималистични изисквания. Проявата на максимализъм само по себе си означава, че не се остойностяваме. А другите мислят, че не остойностяваме и тях. За нас пък е важно тяхното остойностяване спрямо нас. Подобно мислене трябва да се спре! То е самоубийствено.

За да ви приемат, трябва да видят, че с нищо не сте по-добър от тях. Различните обикновено биват отстранявани. И това е цената, ако искате да имате цели по-високи от техните. Решете какво точно искате и останете там.

Псориазисът, се изразява най-често с появата върху зачервена кожа на дебели пластове от бели люспи, които при чоплене стават сребристобели. Тези ограничения са рязко очертани спрямо видимата здрава кожа.

За да не сме податливи на тази болест трябва да имаме предвид казаното във връзка с екземите и да добавим, че е нужно да вземаме решенията си за малките неща спокойно, а не всеки път да се ядосваме на себе си.

Копривна треска /уртикария/. Не се страхувайте гласно да изразите несъгласието си с решение, взето съвместно с вас и отнасящо се до вашия живот. Колкото и незначително да е то, за вас се превръща в една арена на битка между противоречията на това, което сте, което мислите, че сте, и което мислите, че другите мислят за вас.

Лекарствени увреждания на кожата — болести, които се развиват като резултат от приемане на лекарства.

Не се стремете към самолечение чрез лекарства. Самоувереността ви и нежеланието да изглеждате безпомощни пред някого може да има необратими резултати. Ако имате непоносимост към определени лекарства, не се притеснявайте да уведомите за това лекаря си. Причините могат да бъдат различни, а едва ли ще успеете с пълна яснота да ги изведете, ако не сте наясно със себе си.

Рак на кожата. Поради достъпността на кожата за пряко наблюдение и ранна диагноза, както и за всякакъв вид лечение, рактът на кожата в 95% от случаите е лечим. Не бъдете песимисти, постоянното черногледство и пестеливостта, комбинирани с крайно лоши оценки за останалия свят, както и с изостреното желание той да бъде надхитрен, трябва да бъдат изхвърлени от мислите ви. Няма непобедими недостатъци.

Слънчеви увреждания на кожата. Слънцето е източник на енергия. То е в центъра на нашата планетна система. То е наш приятел и няма защо да ни е страх от него. Но слънцето няма да се погрижи да ни предпази от себе си, от своята сила, ако ние сами не го сторим. Свръхчувствителността спрямо слънчевите лъчи е резултат от свръхстраха ни постоянно нещо лошо да не ни се случи. За да не сгрешим, предпочитаме най-лесното решение — да не предприемаме никога нищо в никаква посока. А водата винаги тече надолу.

От венерическите заболявания да разгледаме сифилиса.

Предразполагането към това венерическо заболяване се корени в нежеланието да се признае нечие доказано мнение. Такава позиция води до непредпазливост и безразборни връзки. Да доказваш мощта си чрез "завоевания" и "смелостта" си чрез непредпазване, води до затвърждаване на висока самооценка. Тя пък води до нежелание да се предпазиш и да се вслушаш в чужд съвет. Така пренебрежението към околните се превръща в пренебрежение изобщо — включително и към себе си. Малкото страх, който все пак се е съхранил, се влита в този мисловен поток под формата на нишка напрежение. Тази нишка изостря желанието ни за изява. Такава схема на мислене довежда до податливост към венерически заболявания изобщо.

Понякога нищо неподозиращата "жертва" бива обвинявана в какво ли не, но тя не е приносител, а потърпевш.

* * *

Болести на нервната система.

Първото от тях е менингитът — възпалително заболяване на мозъчните обвивки /менинги/. Показател е за липса на естествена защита — нарушена имунна защита. Както и сблъсък между вътрешните ни норми и общоприетите норми на поведение на дадена социална среда. Прояви на активност при общуване.

При хора, които искат всички да научат, че имат "принципи в живота" и то непоклатими.

Енцефалит — възпалително заболяване на главния мозък. Твърде много "баластра" в паметта. Там всеки детайл е осмислен, "излъскан" и подреден. Типично е самозатварянето в тази посока.

Инсулт. Представлява остро разстройство на мозъчното кръвообращение. Защо може да ви се случи?

Ако вие полагате много усилия, за да изградите една своя крепост на сигурността, ако цените всеки камък на тази стена, всяка засята тревичка и всяка събрана сламка, ако не сте лош човек, но не желаете да ви притесняват с проблемите си, ако сте готов да помогнете, но при условие че не ви струва нищо...

А сега си представете че някой дойде и влезе през вашата врата, стъпче вашата трева и разпилее вашите събрани сламки. И от това ви боли не само защото е влязъл нечакан гост, но и за това, че не е зачел плода на вашите усилия. И не само това, дори е унищожил продукта на вашият труд, в който сте вложили част от себе си.

Това е.

Силното възмущение, вълната на самосъжаление се сблъскват пред стената на вашата измислена крепост и стената не издържа на ударната вълна.

Дискови хернии. Те могат да възникнат по протежение на целия гръбначен стълб. Това са ненормални, болестно обусловени изпъквания на желатиновите ядра на междупрешленните дискове.

Дисковата херния е приоритет на зрялата възраст. Тогава, когато цялата ни енергия е насочена навън от нас, по посока на света, в който сме се вградили. Целият потенциал, който притежаваме, се изразходва без ограничения, без да си даваме сметка, че това означава и загубване на интерес спрямо стойностите, които сме градили, отъждествявайки се с тях.

Физическият труд, свързан с тежки натоварвания, и нашето присъствие в него ни правят податливи. Вие и усилията ви сте две отделни единици, свързани с мисълта за крайния резултат.

Бронхиален радикулит и плексит. Хора, за които амбицирането да докажат себе си чрез усилията, които влагат в избрана от тях дейност в съчетание със страха, че ще се провалят и с това ще загубят авторитета си на "можещи", често страдат от болки в основата на врата, рамото, плешката.

Идентифицирането с усилието заради самото усилие, т. е. "мога и го правя", води до остойностяване само на вложеното усилие. Като лична характеристика поставят на първо място амбицията да влагат усилия, за да се докажат, и това те наричат трудолюбие. Не рядко изискват същите усилия и от другите, за да подхранват самоуважението си чрез сравняване с тях. Такива хора се чувстват щастливи, когато са в действие и бавно угасват, ако решат, че нямат възможност, не са им останали сили за нищо.

Неврозите, Това са разстройства в работата на нервната система, които имат функционален, обратим характер.

На какво се дължат неврозите?

Преди всичко на неизчистени, неуточнени желания. Когато се сблъскат две неясни идеи в съзнанието ни, се получава срив. Той е в резултат на неосъзнати, но силни идеи, които не могат да разделят вниманието и усилията именно защото са неуточнени.

Всекидневно попадайки в различни ситуации, ние изграждаме и доизграждаме своя модел на поведение. Целта е да реагираме адекватно. Но има и друга цел — да разрешим определен проблем с изгоден за нас резултат. Тук няма "добро" и "лошо" при вземане на решение.

"Добро" е доброто за нас в момента, но замислим ли се върху следващата стъпка, това "добро сега" е възможно да не ни изглежда толкова добро после, ако в центъра на вниманието стоят едновременно два проблема. Същевременно и двата са смътно очертани, едновременно с това предполагаме неясни варианти като резултат и то в двете посоки. Тогава идва големият проблем. Този проблем обикновено се нарича стрес.

Ако е налице и силно емоционално реагиране, неврозите придобиват цикличен характер.

Неврастения. Това си е чиста невроза. Понятието означава буквално "нервна слабост". Най-общо се говори за изтощение и пренапрягане на нервната система.

Това е невроза, която е придобила цикличен характер благодарение да това, че обичайният стрес се съчетава с много висока доза страх. Следващите стъпки на това са фобиите.

Хипохондри, хипохондричен страх. Характерното е, че болните си приписват несъществуващи в действителност тежки, неизличими заболявания. Те са убедени в съществуването на страданията и страдат от своите убеждения.

Защо?

Защото това им харесва. Защото да се чувстват безпомощни и страдащи означава, че биха могли да получават състрадание и съчувствие така да се каже "безплатно". Тази роля дотолкова им харесва, че са се вживели в нея сто процента. По един особен начин това ги кара да се чувстват специални и продължават да изискват нечие внимание.

Такива хора излизат разочаровани от лекарския кабинет ако например кръвното им налягане е в нормални граници и това е установено. Или лекарят е виновен, или апаратът му е

развален. Показанията не са верни, а това означава — предпоставка за загубване на част от личностния си облик.

Хипохондрикът вече се е идентифицирал с облика на многострадалец, за когото спасение няма. Колко егоизъм в една лична драма!

Множествена склероза. Това е заболяване на вегетативната нервна система, при което не се обменя постъпилата информация, а само се обработва, без да се изпращат сигнали след това по посока навън. Сигналът постепенно заглъхва, уплътняват се връзките и информацията не се препредава. Губи се енервирането на мускулите и постепенно — на междинните връзки.

Този тип заболяване се формира на база на тотална зависимост от материалното във всичките му аспекти — водещи отношения на база придобиване на материална сигурност, страх на база полова идентичност, страх от загуба на памет.

Болестта се проявява чрез пълната зависимост на психиката при формиране на личността от социалното ежедневие и съществуващи външни обстоятелства. Отключва я страх от самота, от загуба на материална опора. Преодолява се чрез обръщане начина на мислене. Много трудно, но не невъзможно в ранно установен етап на заболяването.

При децата това заболяване се дължи преди всичко на пълната зависимост от социалното поле, продиктувано от минали информационни натрупвания.

Фобиите са постоянно поддържано напрежение, чиято проява се реализира при едни и същи повтарящи се условия. Евентуално отрицателно преживяване оставя отпечатък в паметта. Ако този отпечатък е значим, ярко открит от останалите, той намира своята проява в повтарящите се условия. Схемата е една и съща, независимо каква фобия имаме в предвид — страх от тъмнина, от височина, от затворено пространство и др.

Цикличността на тази проява е зависима от лично преживяното, от неговата "значимост", когато сме го усетили за пръв път, от липсата на яснота какво точно сме желали и какво се е случило практически.

Дали не грешим, когато позволяваме на този страх да ни управлява цялостно в един кратък миг от живота ни и след това да се превърне в един неприятен навик, който не желаем да видим ясно...

Наркомании, алкохол, никотин, кофеин, опиати.

Пристрастяването е вреден навик, от който нямаме желание да се откажем. Постепенно организмът свиква с всичко, което му предлагаме. И по свой начин той започва да "изисква", тъй като прекратяване на подаването към него обърква "нормалния" вече режим на функциониране.

Информацията се предава на съзнанието и тук е мястото, където се взема решението. Най-лесният начин е да се удовлетвори потребността. Но всичко има своите граници.

При такова системно "удовлетворяване" самото удовлетворяване става основна цел за съзнанието. А всички видове мании практически отделят личността изцяло от света, в който са, за да се задоволява непрекъснато и безусловно една измислена потребност.

Съзнанието бива обсебвано от една и съща цел, която се достига с едни и същи средства. Липсва интерес в посока, ако тя не е свързана с тази ясно откроята вече зависимост, която на практика води до сто процента откъсване от реалността. По този начин кръгът се затваря.

Храносмилателна система.

Най-общо смущенията при нея идват от изкривената идея, че по това какво ядем, личи положението ни в социалната йерархия.

Смущенията в нервната система също влияят на) храносмилателната система. Постоянното ни психично усещане за неудовлетвореност от оценката на другите води до язви.

Манията за красота и спазване на диети са здраво свързани и са известни резултатите след две-три годишни подобни експерименти.

В основата на всички храносмилателни заболявания стои констатацията: "Аз не се харесвам!" На тази оценка се гради отношението към себе си. До колко, до каква степен трябва да вярваме на това свое твърдение?

У всеки има нещо за харесване. Ако за вас е важен външният вид, ограничете се в храненето, но го правете с оглед потребностите на тялото, а не в зависимост от социалните критерии за красиво и грозно.

Ако желаете да се докажете в работата си, не забравяйте, че всъщност чрез тялото си присъствате там и се грижете за него.

Кои са специфичните заболявания на храносмилателната система?

Заболяванията на хранопровода биват два вида:

Функционални. Представяват неврози на хранопровода, появяват се паралелно с тежки изживявания. Психическите предпоставки са липсата на внезапно изгубена цел, към която има

стремеж и предприето действие. С пренасочване към друга цел, т. е. с промяна на мотивацията, се преодолява това заболяване.

Възпалителното заболяване на хранопровода се нарича езофагит. То може да бъде остро, корозивно и хронично.

Острото се среща при инфекциозни заболявания, при нараняване с чужди тела, вследствие на силно дразнещи или много горещи храни. За да стигнем до това е нужно:

- необуздало любопитство;
- лекомислие;
- невнимание, липса на интерес;
- лакомия;
- чревоугодничество;
- поставяне в центъра на ценностната система желанието за удоволствие чрез хранене;
- постоянно неудовлетворение, идващо от усещането за "лош късмет";
- мързелуване;
- склонност към интриганстване.

Корозионен езофагит. Причинява се от изгаряне с разяждащи вещества като натриева основа, солна киселина, амоняк и др., които са взети с цел самоотравяне или по погрешка. Тези корозивни вещества причиняват изгаряне на лигавицата.

За да стане по погрешка е достатъчно само да сме разсеяни, т. е. да липсва будност. Но за самоубиене е нужно нещо различно от това, за да предприеме подобна стъпка:

- липса на стойностна ценностна система;
- липса на ясна цел;
- самосъжаление и разочарование;
- усещане за безсилие;
- усещане за самота;
- изгубване на мотивация при отпадане на влияещи до този момент външни фактори;
- рязка промяна на средата;
- усещане за затваряне в безизходна ситуация;
- прилепване към чужда мотивация.

Има и друга възможност — насилствено поглъщане на такива корозивни вещества.

Внимавайте как живеете и кои са познатите ви. Лечението е трудно, понякога — безрезултатно. В целия процес от поглъщането на отровната течност до оздравяването няма нищо, което да си заслужава, за да си причините сами това. Не умирайте от липса на любов към себе си. Ако нищо не ви е останало, оставете си живота. В края на краищата той е единственият ни капитал. Няма щастливо умиращи хора, ако преди това са били нещастни. Вие няма да се превърнете в герой само за това, че според вас не се страхувате от смъртта. Само ще покажете, че ви е страх да живеете, да сте живи.

Имаме ли моралното право да отнемем живот, който не сме сътворили? Това, че е нашият, не означава, че ние сме си го дали, нито сме вдъхнали живота на нашите деца.

Функционални заболявания на стомаха.

Функционалните заболявания на стомаха са доста често явление. Понякога предхождат или съпровождат язвената болест. Често пъти придружават ендокринни разстройства. Те биват:

- Гастродентоза — спадане на стомаха.
- Моторни неврози /остри и хронични/, изразени в намалена или усилена двигателна функция.
- Секреторни неврози, изразени в повишена или намалена секреция на стомашния сок.

По-често неврозите на стомаха са от смесен тип.

Гастроптоза. Може да бъде вродено или придобито състояние, при което горната част на големата кривина на стомаха може да достигне до тазовите кости. Много често е проява на общо спадане на вътрешните органи у слаби хора, по-често при младите момичета или жени след раждане.

Психичните предпоставки при човека за това заболяване са:

- необходимост от внимание спрямо чувствата им;
- склонност към меланхолия;
- те живеят само със спомена за нещо изживяно. Стремежът им да се приспособят към околните, да навлязат в атмосферата на общите разговори, ги кара да фантазират на глас. Фантазиите им звучат като безсрамни лъжи, но си вярват.

Самоизтъкването при тях става на база видими материални продукти. Стремежът да

изглеждат "на ниво" ги кара да наизустяват готови фрази, звучащи интелигентно, но неразбираемо за самите тях. Ориентирането на мисленето винаги към минал момент ги прави да изглеждат неадекватни за момента или при общуване. Околните ги пренебрегват, считайки ги за неспособни да вземат решение.

Това бива усещано и се отразява на потърпевшите. Кръгът се затваря и ситуацията изглежда нерешима. Какво бихме предприели за да си помогнем сами?

— Забравете израза "когато се случи това, аз постъпих по този начин и резултатът беше такъв".

— Оставете от спомена само чувството, а не действието в него.

— Усещането за проявено пренебрежение разгледайте като случай, в който сте в чужда страна и не разбират езика ви. Това не значи, че ви мразят.

— Ако държите на доброжелателното отношение спрямо вас, научете техния език или се постарайте да обясните вашия на тях.

— Потърсете измежду вашите познати хора с различни интереси, може би ще срещнете приятел.

— Погледнете напред. Не търсете познати пътища.

Моторна невроза. Не пушете. Внимавайте какво слагате в устата. Яжте пресни плодове и зеленчуци! Бъдете оптимистично настроени за утрешния ден.

Секреторни неврози. Изразяват понижение или повишение на стомашната секреция.

Силна уплаха, силна скръб или силна емоционална възбуда водят до Секреторни неврози. Преминването от едната в другата крайност с бърза смяна на настроението също могат да ви причинят това.

Научете се на търпение и търпимост. Не превръщайте малките си желания в основна цел за постигане. Обуздайте чувството за притежание, без значение за какво се отнася. Не бъдете чревоугодници.

Гастрит. Може да се групира в следните видове:

— остър гастрит;

— свръхостър — корозивен и флегмонозен;

— хроничен — хипертрофичен и атрофичен. Остър гастрит. Проявява се най-често след силно

дразнещи стомашната лигавица пикантни храни, силно концентриран алкохол и др.

Желанието да се достави удоволствие чрез хранене ни причинява доста неприятни изживявания. Склонни към това са тези, които нямат желание да се вглеждат в себе си и са мързеливци по отношение на мисловната си дейност. Повърхностни, непостоянни, използвачи.

Свръхостър гастрит. Дължи се на човешката глупост, която ни прави небрежни, непредпазливи, разсеяни или гради у хората манталитета на самоубиеца. Вследствие приемане на отрови се развива тежко изгаряне на стомашната лигавица.

Хроничен гастрит. След често преяждане, приемане на трудно смилаема храна, пикантни подправки, концентриран алкохол, някои лекарства — аспирин, йод, кортизон, и др. Влияят и острите хранителни натравявания, както и хроничните инфекциозни заболявания. Психичните предпоставки за това са:

— страх;

— егоизъм;

— самосъжаление;

— склонност към хипохондрия;

— мързелуване.

Хроничният хипертрофичен гастрит е с повишена киселинност — прилича на язвена болест по клиничната си картина. Към предходните изброени точки добавете склонност към черногледство и пристъпи на меланхолия.

Подтискането на страха у силно чувствителните хора, съчетано с непрестанен стремеж да се отговори на определени изисквания и незадоволяване с посредствени резултати са основата, на която се стъпва, за да се стигне до ЯЗВА.

Ентероколит. Ентероколитите биват остри и хронични.

— Остри. Проявяват се след употреба на развалена храна — най-често яйца, месо, риба; от болестотворни бактерии: салмонели, стафилококи и др.

Наивните бързащи хора, устремени към някаква цел в неизвестна посока, предпочитат да се доверят на други, като се хранят с полуготови храни или не обръщат внимание на такива дреболии като трайност на продукта, който използват. Нерядко е проява на пестеливост и скъперничество.

Хроничните ентероколити могат да имат най-различен произход: инфекциозен, паразитен,

токсичен, хранителен, алергичен, ензимен и др. Всички те имат пациент с проявена небрежност, лекомислие и повърхностно отношение към всичко.

Хроничен еластичен колит със запек. Най-често се предизвиква от намалена перисталтика на червата. Най-общо такива хора са жертва на "сушата". Добър външен вид, демонстриране на въздържаност от прояви на емоции, стриктно следене и придържане към модните тенденции — за тях е важно какво впечатление правят, а не какво има зад фасадата.

Маниакалното придържане към такива ценности причинява силен срив, ако някой проникне зад маската им, независимо от намеренията си. След този срив идва "затваряне на черупката" и трупане на нови оръжия за съхраняване на достигнатото като имидж.

Такива хора демонстрират разностранни интереси, но липсва истинско влечение към тях. Те не изучават, само наблюдават и избират, отхвърляйки онова, което би "ни принизило" в очите на другите. Да не показват слабости, в това е смисълът на живота им. Те нямат други амбиции, освен да бъдат оставени на спокойствие. И го правят отдалечавайки се и скривайки се зад маската на недостъпност.

Язвите на стомаха и дванадесетопръстника са присъщи на работохолиците, които гонят постоянно нови цели и се страхуват, че няма да ги достигнат. Страхуват се, че няма да бъдат оценени, защото вътре в себе си са съхранили една отрицателна самооценка. "Нямам сили да успея."

* * *

Сърдечно-съдовата система е системата, даваща сигнал за идваща опасност най-късно в сравнение с другите системи. Това е така, тъй като процесите са необратими. Няма пълно възстановяване, а само укрепване, но винаги с риск от последващо поражение.

Тотално е провалена ценностната система, градена цял живот. Виждаш как се руши онова, което си смятал за сигурна основа. Губиш онова, в което си вложил много усилия — семейство, кариера, спечелени пари. Нямах цел. Липсата на цел, осмисляща живота, води до инфаркт.

Нежеланието да приемеш новите условия, да преосмислиш живота си и след това да отхвърлиш старите цели, води до гибел и то в истинския смисъл на думата. По този начин на несъзнателно, а понякога и на съзнателно ниво се формира желание за край на личния живот, ниво, вплело в себе си емоционалната връзка с тези, които са се отдалечили от нас.

Отхвърляне на желанието за съчувствие е външна демонстрация на съхранени позиции, гордост, честолюбие, болезнено приемане на усещането за безполезност. Липсата на поле за изява е външният отключващ фактор.

Живот на скорост — ежедневна напрежение. Това е, когато липсва градация на ценности и всичко е "най-важно", на една плоскост и не търпи отлагане. Това е основното, което е проблем за тези, които са предразположени към заболявания на сърдечно-съдовата система.

Кое често е най-важното за нас? Семейството. Добре. Значи останалото не е толкова важно, поведението в другите сфери ще бъде рутинно отношение — изключвайки максимализма като отношение.

Ако е работата, тогава? Значи ще съхраниш доброто отношение към другите области, части от живота си, без да се стремиш и там да си блестящ.

Може пък да е печеленето на пари? Тогава ще правиш това, изключвайки гордостта си и претенциите да си на върха на стълбицата, наречена кариера.

Ами ако са развлеченията? Следва да си осигуриш начин да ги имаш, без да оцеляваш и без да вредиш.

Остави си време в деня, което да е само твое, дали ще е час или повече, не е важно. В това време се заеми със себе си — анализирай, групирай, подреждай света си, без да планираш себе си и без да очакваш от другите. Твоят живот е само твой. Условиата се променят, целите са различни, но никой не може да ти повлияе толкова, колкото самият ти можеш да го сториш.

В най-общ вид — какво се включва в сърдечно-съдовата система на човека? Сърце, голям и малък кръг на кръвообращение, електрически явления в сърцето, кръв, съдове.

Най-често срещаните болести на сърцето и кръвоносните съдове имат първопричина /както и всички останали заболявания/ формираната наша ценностна система, фиксирано внимание в конкретностите, емоционалния ни свят и най-вече начина на мислене.

Разстройствата на сърдечния ритъм се наричат аритмии.

Те биват временни и трайни. Има различни видове аритмии.

Една от тях е дихателната аритмия. Най-често се получава след тежко боледуване, докато се възстанови нормалното здравословно състояние. Или причината се крие в превъзбудимост на нервната система.

Временното състояние е бързо преодолимо. Това е реакция на чисто материално

физическо ниво. Наличието на такава аритмия е белег, че кулминационната точка на напрежение е преодоляна, следва спад, възстановява се "взетата" енергия и потокът отново се преразпределя по обичайния ритъм, т. е. влиза в режим. Екстрасистоли. Това са прибързани сърдечни удари в хода на нормална сърдечна дейност, след което следва една по-продължителна пауза. Могат да предизвикат и кашлица.

Дължат се на превъзбуждане на някои пунктове в сърдечните камери. Когато са единични, не се нуждаят от лечение. Когато са групови, следват една след друга и продължават седмици наред. Обикновено са израз на сърдечно заболяване: сърдечен порок, миокардиосклероза или друго сърдечно заболяване. Предпоставките в личен план трябва да се търсят в предпоставките за развиване на сърдечно заболяване.

Пароксизмална тахикардия. Внезапно настъпващо сърцебиене, което достига до 160 удара в минута. Също и внезапно спиране с един рязък удар на сърцето, което е начало на нормалния ритъм.

Практически може да спре при рязка смяна на състоянието.

Въздействието става възможно и чрез влияние върху тялото ни, а оттам до променяне на физическото състояние за момента — трябва да се предизвика повръщане или поемете дълбоко въздух и след това надувате при запушени уста и нос.

Това е обратният път — пряко влияние на телесните процеси върху психиката и след това обратно към тялото. Стремешът е да се поддържа някакъв баланс, водещ до връщане в нормалното състояние.

Абсолютна аритмия. При напипване на пулса не може да се отчита някаква последователност. Може да бъде пристъпна. Ако е много отдавна и се касае за органично заболяване, се лекува сърдечната недостатъчност. Ако е от скоро — най-добре едновременно с лечението с лекарства да се вгледаме в себе си, за да открием кои скорошни промени в живота ни са се отразили много ясно в нас и какво от тях прави връзката толкова силна и трайна. По този начин ще предотвратим евентуални нови пристъпи.

Сърдечен блок. Той бива частичен и пълен.

Частичен — провеждане на импулсите от предсърдията към камерите е забавено, или когато някой от импулсите не се провежда и свиването на камерите в такъв случай отпада.

Пълен — камерите на сърцето работят независимо от предсърдията и честотата на пулса тогава е над 40 удара в минута. Пълният блок може да не е постоянен. При преминаване в пълен блок болните могат да изпаднат за кратко време в безсъзнание — докато сърдечните камери започнат да работят автоматично. За целта се ползва медицинска апаратура. Ако пълният блок е постоянен и пулсът е между 25 и 40 удара в минута, болните се чувстват добре и не се подлагат на специално лечение.

Рязката промяна на някое от условията в средата, в която живеем, води до стрес, силите се активират и така да се каже се "стичат" по посока на запаметени механизми и схеми на поведение, които да осъществят бързото адаптиране, защото промяната само на едно условие е причина за цялостна промяна в средата.

Съзнателната дейност на отделния човек се насочва изцяло навън от него. Претоварването на човешката психика води до безсъзнание, т. е. до състояние, което изключва самоконтрола изобщо. Ако обаче у такъв човек има съхранени жизнени сили, то "автоматичното" сработване на сърдечния мускул е гарантирано.

В тази връзка може да се направи извод, че аритмиите са изключени като-заболяване при хора, които усещат света около себе си, без да го преживяват и без да създават лични отношения с всеки обект в него.

Миокардитът е възпаление на сърдечния мускул.

Наблюдава се като съпътстващ друго заболяване — ревматична болест, грип, дифтерия и други. Преминава един-два месеца след отминаване на основното заболяване.

Психическите предпоставки са нежеланието да се покажем слаби и безсилието чрез гняв и инат да преодолеем заболяването. Отслабените защитни сили, липсата на самоконтрол върху емоциите. В негативен план всяка изживяна ситуация е потенциална възможност за това.

Миокардиострофия. Сърдечният мускул се отпуска, става мек, а във влакната му съдържащото на вода нараства, сърцето се уголемява, силата му отслабва. Това е крайният ефект от неизлекувано хронично заболяване.

Да не обръщаш внимание на физическото си тяло и процесите в него не означава, че се грижиш за него по най-добрия начин. Би значело, ако липсата на подобно внимание е при положение, че притежаваш друг естествен механизъм в себе си за тази цел. Но ако автоматизмът е отдавна "приспан"?

Нека не забравяме, че свикването с болка не е постоянен наш спътник, защото усещането на болка ще се увеличава.

Кардиосклероза. На различните места част от мускулните клапи на сърцето загиват, а на тяхно място се образува съединителна тъкан. Най-често е следствие от други, минали заболявания и продължаване на въздействието /върху психиката/ на факторите, които са ги предизвикали.

Страхът нещо да се преживее отново е безпричинен, защото повтарянето на едни и същи грешки в различни условия води до резултат, различен от предишния. Отражението на този резултат в нас би трябвало да ни даде възможност да видим в какво точно грешим, когато вземаме решение за действията си. Едва след това да градим планове в умствен план.

Ангина пекторис /гръдна жаба/. Това са пристъпи на стягаща болка в средата на гръдната кост, предизвикана от внезапно настъпило влошаване в кръвоснабдяването на сърдечния мускул. Причините са: вредни навици. Например злоупотреба с никотин, тежко физическо усилие, душевно вълнение и др.

Психичните фактори са постоянен страх по отношение на възможностите за постигането на определена цел. Присъщо е за хора, които постоянно се притесняват за нещо, независимо от тях: дали ще вали, дали автобусът ще закъснее и т. н. Внезапният пристъп е кулминацията на ефекта от всевъзможни части от общата картина. Не се дължи на фиксирано внимание само върху отделен елемент.

Инфаркт на сърцето. Причинява се от прекъсване притока на кръв към частите на сърдечния мускул поради запушване на кръвоносен съд. На физиологично ниво причината е атеросклерозата. Прекъсването на кръвния приток към сърдечния мускул води до смущения в обмяната поради недостиг на кислород и на хранителни вещества. Размерите на увреждането се определят от размерите на запушения кръвоносен съд.

Тази болест вече не е болест на средната възраст. От нея страдат най-много хората във възрастта между 30 и 40 години. Но тя не е задължителна.

Приоритетна е за хора с вредни навици и за такива, които "усещат и мислят със сърцето си", т. е. душевният им комфорт е на база доколко са нормални /в социален, а не в психичен аспект/ и какво чувстват, как се отнасят към другите. Те са от съчувстващите, винаги готови да помогнат, да останат съпричастни, да поемат чужд товар и чужди отговорности. Те са от тези хора, готови да принесат в жертва живота си в името на деца, съпруг, семейство.

Инфарктът рядко идва внезапно. Но признаците му не впечатляват потърпевшите, тъй като те рядко обръщат внимание на себе си, въпреки че винаги са готови да пазаруват от аптеките, за да спасяват някой друг.

Ендокардитът е възпалително заболяване на сърдечните клапи.

Наблюдава се при болни от ревматична болест, скарлатина, пневмонии, чести ангини, атеросклероза в по-напреднала възраст.

Психичните състояния при протичане на болестта /ревматизъм, ангини/ се определят от постоянния страх от усложняване на физическото състояние. Нарушеният ритъм, причинен от тези заболявания се отразява в две посоки — веднъж върху ритъма на физиологичните процеси и още веднъж в нарушаване порядъка на представите в паметта ни по значимост при подреждането **им**.

Сърдечен порок. Бива придобит и вроден.

Вроденият е даденост, с която може да се живее, но може да бъде коригирана по оперативен начин. Често се явява като източник на комплекс за малоценност, който идва от осъзнаване от грижата за болния и факта, че има различия между него и останалите. Лошо се отразява и като постоянен източник за занижено усещане за сила, за мощ най-вече при мъжкия пол.

Придобитият сърдечен порок идва след прекарани възпаления на сърдечните клапи. Психичната картина е по-усложнена, защото тук имаме лична база за сравнение. Хора с придобит сърдечен порок са склонни към -писане на мемоари и труд, изискващ умствени натоварвания. Поддържането на високо напрежение, без да се дава израз на това, води до натоварване на всички системи в организма. Препоръчва се хоби, свързано с живота на природата.

Хипертоничната болест — покачване на кръвното налягане вследствие на увеличено съпротивление в малките периферни съдове — артериолите. Увеличеното съпротивление се причинява от спазми на гладката мускулатура на тези съдове.

Силни емоционални преживявания, нарушаване на вериги от спомени с негативен емоционален елемент, преосмисляне на ценности, идеали и постижения в движение, заболяване на физично ниво — всичко това влияе върху болестния процес. И ако не се стопира навреме, високото кръвно налягане става постоянно.

Тревогите по посока на очаквания също водят до хипертонични кризи.

Атеросклерозата е заболяване на големите и средни артерии. Такива са аортата и артериите, които се отделят от нея и отиват към отделните органи — мозъка, сърцето, бъбреците, стомашно-чревния тракт, долните и горни крайници. От атеросклероза се засягат и разклоненията, които дават артериите след като навляза в отделните органи.

Психичната основа за развиване на заболяването:

- амбиции за доказване на себе си — умения, постижения, надхвърляне на средното ниво на успеваемост в сравнение с тези от близкото обкръжение;
- желание за надмощие, често пъти съчетано с желание за властване;
- страх да не се загубят близките;
- склонност към самоанализ и анализ на постиженията, които се превръщат в огледало на

Аза;

- нежелание да се приемат неуспехи, ако те са на нивото на Аза;
- бурно реагиране на оценка, звучаща негативно;
- отхвърляне на снизходително отношение, независимо откъде идва;
- изтъкване на лични заслуги в колективен труд;
- усещане за незаменимост.

Сърдечна невроза. Болните се оплакват от неприятни усещания в областта на сърцето. Касае се за страхови представи, които усилват възбудимостта на централната нервна система. В резултат на което физиологичните нервни импулси, които идват от сърцето, стават осезаеми и се преживяват като болестно явление. От сърдечна невроза боледуват предимно млади хора, които са си внушили, че имат сърдечно заболяване. Психичните предпоставки в този случай са:

- на първо място нарцисизъм;
- егоизъм и егоцентризъм;
- идеален личен свят, изпълнен с лични ценности и лични драми;
- нежелание да се приеме, че всеки е индивидуалност, но всички си приличат;
- страх от загуба на идеалната представа за себе си;
- липса на желание да се поеме отговорност;
- манталитет на самоубиец;
- песимистично настроен човек. Различаването на песимиста от оптимиста става чрез наблюдение. Оптимистът е склонен към експериментиране с желание да успее. Песимистът се въздържа, смятайки, че ще се разочарова.

Авантюризмът предпочита да експериментира, надявайки се на някакъв резултат, независимо какъв. Оптимистът казва: "Може да успее"; песимистът: "Може да загубя", а авантюризмът: "Да видим какво ще се случи".

Ревматизъм. Доказано е, че е последица на инфекция, причинена от стрептококи. Но не се знае защо само двама-трима на сто, боледуващи от стрептококова инфекция, заболяват от ревматизъм.

Психическата комбинация от предпоставки е:

- склонност към самосъжаление;
- мързелуване;
- нежелание за опознаване на двете половини на личността — добрата и лошата, светлата и тъмната.

Каквото и да се случва, този човек е убеден, че е прав и трябва да му се помага постоянно. Склонност към капризничене, съчетано с усещане за пренебрежението на околните към него. Не може да бъде излекуван, ако не му се кажат открито тези неща.

От болестите на кръвоносните съдове ще се спрем на:

Тромбоза. Това е запушване на кръвоносен съд вследствие съсирване на кръвта. Според това къде се образува тромбозата — дали в артерия или във вена — различаваме артериални и венозни тромбози. Това става в участъци, в които стените на съда са увредени.

Стените на съда се увреждат, когато робуваме на навици, които ни осигуряват добър външен вид. Друга психическа предпоставка са малките разочарования, които съпътстват ежедневието ни.

Тромбозата се образува, когато не се оправдават очаквания във връзка с нещо, което силно сме желали. Обикновено това желание е съпътствано от засилваща се амбиция, действайки за постигане на лични цели. В личен план тази цел е основна и няма значение какво би означавало това за останалия свят. Възпалителните процеси в стените на артериите също могат да станат причина за образуване на тромбози.

Психическите предпоставки са от комбинацията на страх от разочарование и черногледство.

Емболията е придвижване на твърда или газообразна частичка в кръвообращението, която се спира на някое място и запушва съответния кръвоносен съд.

Това няма да ви се случи, ако не изпадате в абсолютна зависимост от някой свой каприз, който не е важен за живота ви. Ако удовлетворението или разочарованието във връзка с каприза не ви обсеби, това няма да предизвика буря във вашия вътрешен свят.

Помнете, че усещането за щастие не се опира на материалните неща. Желанието да притежаваме повече и повече материални ценности е основната погрешна посока, в която можем да вървим.

Усещането за сигурност се крепи на увереност в собствените сили, а не в изграждане на куче пазач.

Бюргерова болест. Наречена е на името на лекаря, който за пръв път я открил. Заболяването засяга ограничена част от някоя артерия, води до запушване на нейния отвор и до развиване на гангрена в храненията от нея участък.

Психичните предпоставки засягат предимно самовглъбени, много чувствителни хора. Хора без стремежи за изява на личността си в обкръжението си, които са склонни и към фобии.

Фобиите са неконтролируеми вълни от емоции, които водят до откъсване на паметта от усещанията. Прекъсването на такава връзка външно се характеризира като неадекватно поведение.

В какво се корени, кое е ядрото на фобията?

Преди всичко пренатоварването на паметта с представи и връзки между представите, които имат еднаква стойност за потърпевшия. Това е уеднаквяване като стойност и значимост и по този начин се губи степенуването им по сложност. Ако един дразнител стигне до такава памет и се активира едновременно представа и връзка с друга представа, тъй като и двете са равностойни в съзнанието, то двете заедно действат една и съща верига от модели и механизми за въвеждането им в "режим" на готовност /възбуда на тази памет/, то нищо друго не може да стигне до това съзнание, а рядко така произволно избрана и задействана верига е адекватна на ситуацията, в която се намира човекът.

За да се реагира в такъв случай, идва на помощ т. н. механична реакция. В този случай разглеждаме несъзнателната реакция така: имаме ключ, пред нас има заключена врата. Не е нужно да я отключим, но го правим, защото знаем, че вратата е на нашия дом.

В този случай може да приемем реакцията за адекватна. Но в по-особено състояние — състояние, различно от нормалното за нас, при такъв случай автоматично посягаме към вратата да я отключим.

Предметът в ръката ви е дразнителят, който задейства представата за него, предназначението, действието с него. И по обратния път следва изпълнението. И ние действаме. А приемете, че ситуацията не изисква подобно действие? Тогава?

Или че в следващия миг осъзнаете какво правите? Ако не успеете да си дадете сметка за действието си, или поне не осъзнаете нелепостта му, всяка последваща реакция ще блокира вашия достъп до паметта. Това е смисълът на фобиите. И не трябва да се търси причинителят извън нас или в напрегнатото всекидневие и опънатите ни нерви.

Нежеланието да се приеме тази истина и необходимостта да сме адекватни изискват цялата съзнателна активност да се насочи в тази посока. Нищо чудно ако в следствие на други страхове са засегнати тъканите в определен кръвоносен съд и се сдобие с Бюргерова болест.

Разширени вени. Разширяват се вените на долните крайници. За това спомага продължителното стоене прав и известна вродена слабост.

Кой предпочита да стои прав?

Неспокойните, суетните, любопитните. Неудовлетворени от собственото поведение и им липсва остойностена цел. За такива хора няма авторитети, те предпочитат сами да оценяват стоящия пред себе си. Любопитството ги кара постоянно да търсят, наблюдават, изучават всяко нещо, появило се пред погледа им. Вниманието, така да се каже, се е разляло по цялата равнина и всичко изглежда еднакво интересно и занимателно. Това от своя страна обуславя липсата на страх, но от друга страна изключва възможността да се изгради защита срещу външно влияние.

Такива хора са уязвими, но открити и пряки. Смисълът е в действието, а не в резултата. Често са работохолици и избират работа, която изисква активност в много посоки. Няма постигнат личен успех, който да ги удовлетворява, защото успехът не е тяхната цел. Те се чувстват добре само ако вечер си лягат уморени и с чиста съвест. Според техните лични критерии.

Хемороиди. Разширение на венозните съдове в областта на ануса.

От болестта страдат неудовлетворените от отношението към тях. Често от непризнанието на лични успехи, нерядко от желание да манипулират останалите, и от неадекватно реагиране.

Гледането на света през призмата на идеята, че е създаден за лично ползване, и поведението на другите, което не съответства на това виждане, често води до озлобяване. Черен хумор и сарказъм. Нежеланието да се отстъпи от това е чист инат и то не се измерва с плюсове и минуси. Инатът е постоянна величина и само от останалата част от ценностната система зависи към какво ще е насочен и как ще се прояви.

Ухо, нос и гърло:

Ухото е орган на слуха и равновесието и осъществява връзка при животните и човека с околната среда. Заболяванията са: болка в ухото, кръвотечение от ухото, отит, шум в ушите и т. н.

Защо се получават?

Състоянието, в което се намираме, съдържа в себе си преди всичко механизъм, който задейства един или друг алгоритъм на поведенческа реакция. Ухото реагира на звукови дразнителни. Тези дразнителни съдържат информация, която има конкретен характер. Тази конкретност се отразява в паметта. Съзнателното опериране с конкретна информация е мисловен процес, който води до вземане на решения и съответно реагиране. Човекът има изградена втора сигнална система като начин на общуване. От тук идват проблемите, свързани със заболявания на слуховия анализатор.

Защо си позволяваме да настиваме и да не подсушаваме ушите след баня? Защото сме безотговорни. Ако чакате някой друг да се погрижи за вас, докато вие се грижите за някой друг, значи надеждите ви са напразни.

Не може да се чува избирателно. Иначе не бихте чували будилника сутрин, нито разговор между непознати. Но приемането, осмислянето, реагирането спрямо новопостъпващата информация е процес, в който се включват елементи като моментно състояние, градира-не на ценности, сила на мотива, който ни кара да действваме по един или друг начин.

Отосклероза. Заболяване, при което се уврежда костната капсула на лабиринта на вътрешното ухо. Ако не се вземат мерки се стига постепенно до пълна глухота.

Вниманието изцяло трябва да се насочи към самоопределяне: Кой съм? Кой са нещата, в които вярвам?

Какъв искам да бъда? Как мога да го направя? Какво е усещането ми за света, дали не го възприемам като отражение от криво огледало? Защо съм се родил?

Когато дадете отговор на тези въпроси, лично пред себе си да изразите честно своите лични характеристики, ще знаете в какво посока да вървите. Защото отговорът е в самите вас: ако не вярвате сам на своите думи няма да успеете.

Шум в ушите. Характерно е за хипохондриците и симулантите. Затова са нужни два елемента — лицемерие и самосъжаление. Опаковайте ги в мързел и нежелание да се погледне към необходимостта от усилие, да привлечем нечие внимание върху себе си.

Болест на Мениер. Изразява се в пристъпи на световъртеж, гадене и повръщане, шум в ушите, понижаване на слуха, спонтанно движение на очните ябълки. Психичната комбинация съдържа:

- изострено чувство за собственост;
- егоизъм;
- суета;
- самосъжаление;
- стремеж за получаване на внимание с положителен знак;
- самоизтъкване.

Нужна е една необичайна ситуация, за да се прояви подобна комбинация, която да се изтълкува като безопасен изход.

От болестите на гърлото ще се спрем на следното:

Ларингит — възпаление на лигавицата на гръкляна. Многого говорене означава преди всичко говорене на много глупости. Едва ли е нужно да огласявате всяка своя мисъл, действие или намерение. Особено ако у вас има желание да се налагате и да съзнавате, че не ви се случва често.

Ангина — остро възпаление на сливиците. Показва липса на адаптивност при промяна на условията. Също така и занижена имунна защита.

От болести на носа ще посочим само:

Хрема. Показва изострена чувствителност на ниво възприятия. Не може да се изтълкува като наблюдателност, по-скоро усещане за промяна в общата атмосфера. Когато напрежението се покачва и се стремите да го туширате в себе си, идва умората. Но ако се оставите напрежението да ви "погълне", ставате подвластни на неговите покачвания и спадове. С това идва и хремата.

Синузит. Възпаление на околоносните кухини. Показва неумение да се дистанцирате. Вие

сте, така да се каже, сто процента във всяка ситуация. Реагирате импулсивно под влияние на моментната емоция. Показва още честолюбие и инат.

Кръвоизлив от носа. Начин тялото да освободи напрежението в съзнанието, което е приело застрашаващи за него размери.

* * *

От дихателната **система** ще се спрем първо на бронхитите.

Това е възпаление на лигавицата на бронхите.

Остър дифузен бронхит. В основата му е липса на желание да се съобразява поведението ни с условията в една ситуация, налагането на своя оценка за обстановка и среда без предвиждане на евентуалните последици от поведението, лекомислие.

Хроничен бронхит. За да го имаш трябва:

- да си лекомислен;
- да не разбираш необходимостта от лична активност по отношение на защитата си;
- да се стремиш само към ползване, но не и към съхраняване;
- да не приемаш, че и друг може да бъде прав, независимо, че мисли различно;
- да се страхуваш от чужда намеса;
- да харесваш домашния прах;
- да те е грижа само за себе си, като това изключва внимание към туширане на негативното в теб;

— да смесваш понятието приятелство с користното отношение към познатите.

Пневмония. Възпаление на белият дроб. Когато обхваща цял дял, се нарича крупозна пневмония, а когато обхваща отделни малки участъци от белодробната тъкан, се нарича огнищна пневмония или бронхопневмония.

Крупозна пневмония. В 95% от случаите се причинява от пневмококи, когато:

- са налице осемте точки от хроничен бронхит;
- е добавен страхът от безсилие да се промени нещо около нас;
- се стремим да подчиним лечението на своето виждане за него;
- се страхуваме да обичаме, защото това ще ни кара да бъдем слаби.

Бронхопневмония. Причинява се от различни микроорганизми като пневмококи, стрептококи, стафилококи, а при отделни условия и от нормалните обитатели на горните дихателни пътища, когато:

- са налице осемте точки от хроничен бронхит;
- системно се нарушават правилата за лечение;
- има склонност към самолечение само чрез лекарствени средства;
- силно е развито самомнението;
- приемаме само съвети, полезни за практическа дейност с користна цел;
- има страх от загуба на авторитета;
- е налице страх от външно реагиране;
- съществува страх по отношение на лична сигурност;
- има неустановен ритъм на живот;
- е налице егоизъм.

Белодробен емфизем. Трайно раздуване на алвиолите, което по правило се съпровожда с атрофия между авеоларните преградки и със загубата на техните еластични сили.

Различава се остър и хроничен емфизем. Към хроничния спадат старческият емфизем и истинският — есенциален /обтурационен/ емфизем.

Старческият се развива в резултат на общото атрофиране на тъканите. Не предизвиква болестни оплаквания и усложнения от страна на сърцето.

Липсата на вътрешна мотивация за каквото и да е, или пък изцяло завършена и запазена стойностна ценностна система стоят в основата на безболестната атрофия на тъканите. И в двата случая е безполезно каквото и да е въздействие, за да се предизвика вътрешно раздвижване.

Есенциален емфизем. Развива се най-често като усложнение на дълготрайна бронхиална астма, хроничен бронхит, белодробна туберкулоза вследствие на често повтарящи се пневмонии и др., когато:

- има самосъжаление;
- се усеща пренебрежението на околните;
- безсилието преминава в озлобление и агресивност;
- отвръщат със същото;
- всичко изглежда хаос, а има вложени усилия за установяване на порядък;

- има гордост и честолюбие;
- съществува отричане на всичко, което е било стойностно до този момент
- е налице нежелание за поставяне на нова цел;
- съществува нежелание друг да избере нова цел;
- има желание да се отхвърля добронамереното отношение, приемано като снизхождение.

Плеврити. Белите дробове са покрити с тънка двойна обвивка, наречена плевра. Когато поради някакво заболяване плеврата се възпали, се говори за плеврит.

Психически предпоставки: към всичко за есенциалния емфизем добавете и болезненото желание за властване чрез манипулиране съзнанието на околните и безсилието да вкарате в тях свой мотив за поведение.

Белодробна туберкулоза. Заразна болест, която се причинява от микобактерията на Кох. Без нейното проникване в човешкия организъм туберкулозата не може да се развие.

Още какво?

Податливи са силно чувствителните, лиричните натури, които имат своя нежен свят. Всяко посегателство ги наранява и огорчава. Липсва им стремеж за излизане извън личния им свят и всички емоции остават вътре в него. Нередовен режим на живот, желание за вътрешно развитие, стремеж към идеални цели и липса на адаптивност в света и извън тях. Усещане за неразбиране спрямо тях и от тях спрямо другите. Липсата на бурна емоционална реакция ги предпазва от инфаркт.

Болести на черния дроб, жлъчните пътища и задстомашната жлеза.

Остър хепатит. Вирусният, бактериалният, токсичният или от друго естество хепатит протича най-често с увреждане на тъканта на черния дроб и с проявени функционални разстройства. Кой боледува от него?

- Тези, които обичат да се забавляват, да се развличат;
- които се стремят да получат повече от веселата част на живота;
- любителите на плътските удоволствия;
- хората без стремеж извън този кръг;
- тези, които са твърде самоуверени;
- които не желаят да приемат идеята, че трябва да получат стойностно удовлетворение.

По правило такива хора обичат да се перчат с неща, които не притежават. Демонстрират непукизъм, увереност, смелост, желание за героична постъпка. Но първи напускат всяка схватка и при първото препятствие се отказват да продължат.

Хроничен хепатит и цироза. Хроничният хепатит се развива след преболедуване от остър вирусен хепатит, както и при някои бактериални възпаления на жлъчните пътища. Хроничното увреждане на черния дроб може да се развие също и при хроничен алкохолизъм, системно хронично отравяне с професионални и други отрови. Хроничният хепатит протича дълги години с умерено изразени симптоми и може да се оздравее напълно, но много често завършва с развитието на чернодробна цироза.

Защо?

Защото хората отказват да се променят въпреки че са наясно с положението, в което се намират.

Не желаят да осмислят живота си по друг начин освен по вече познатия. Липсва има твърда основа, върху която да стъпят, обикновено търсят решения извън себе си, в битовите условия, в общественото мнение. Така е по-лесно и по-безрезултативно. В очакване друг да спаси самите нас от себе си, може спокойно да се предначертае пътя към пропастта. И не защото грешим от неразбиране, а защото обичаме да се правим на интересни, отричайки всичко, освен това, което ни доставя удоволствие.

Жлъч но-каменна болест. Смята се, че се среща по-често при жените и е свързана с ролята на хормоналните фактори.

Жените гледат на нещата конкретно, измерват с точни параметри и се стремят да получат максимална яснота за света в сегашно време. Гледането само в една равнина, но в различни посоки, съчетано с възприемане на света само с усещане и чувство, води у по-смирените до преживяване на нещата във вътрешен план.

Стремежът да се гледа рационално с елементи на анализиране, преживяна лична драма или разочарование от близък човек, може да доведе до това заболяване. Тук основната ценност е стремежът да се съхрани семейството и да се предпази от всички вероятни опасности.

Остър хроничен панкреатит. Заболяване на панкреаса — задстомашната жлеза. Най-често се явява като усложнение на жлъчно-каменната болест и се проявява като остър панкреатит със силно изразени болки /под лъжичката/ вляво и тежки сърдечно-съдови явления.

При запушване притока на жлезата ферментите, които нормално се изливат в дванадесетопръстното черво, се задържат. При това задържане могат да се активират и да разтопят тъканната задстомашна жлеза. Голяма част от ферментите преминават в общото кръвообращение и се отделят чрез урината.

Психическата комбинация се състои от:

— неумение да се работи с факти, липсва модел за анализиране, съпоставяне и правене на изводи;

— приема се само външният вид на нещата, без да има желание да се види навътре;

— не се приема слабо познатото и непознатото усещане за действително.

Коремна херния. Под това название се разбира заболяване, характеризиращо се с изливане на коремното съдържимо, обвито от ограничаващата коремна кухина перитонилна обвивка, през естествени или изкуствено създадени отвори на коремната стена.

Склонни към това са:

— ревнивите;

— страхливите;

— хората с чувство за собственост, които ценят само онова, върху което са поставили етикетче "мое".

Болести на отделителната система.

Бъбречно-каменна болест. Образуват се различни по големина и състав камъни, които могат да се намират в бъбрека, пикочните пътища или пикочния мехур. Камъните са изградени от съставните елементи на урината. По своя състав могат да бъдат оксалатни, фосфатни, уринатни, от пикочна киселина, цистинови и др. Нерядко камъните са смесени, т. е. съставени са от различни неорганични и органични вещества.

Образуват се при хора, които са имали чисти стремежи, етичност, ясна цел без корист, но по някаква причина им е било пречено да я осъществят. Ако всяка тяхна стъпка е била спъвана и в един момент, на някакъв етап са се отказали, обезмисляйки усилията си — те са загубили целта си.

Ново начало, нова цел могат да активират отново енергията на тези, които са запазили своя хъс, за да преодолеят по този начин критичното състояние, в което се намират.

Гломерулоиефрит. Заболяване на бъбреците, засягащо предимно техните гломерули. То може да бъде огнищно, когато засяга само отделните гломерули, и дифузно, когато засяга почти всички гломерули на двата бъбрека.

Появява се най-често като усложнение или пък в хода на друго инфекциозно заболяване — ангина, грип, катар на дихателните пътища. Това означава, че не сме променили нищо по отношение на личната мотивация, а напротив — задълбали сме в детайли, които са ни закотвили на това място.

Цистит и пиелит. Възпалението на лигавицата на пикочния мехур се нарича цистит, а възпаление легенчето на бъбрека — пиелит. Често възпалението ги засяга едновременно и тогава говорим за цистопиелит.

С тези заболявания ни свързват предимно съзнателният стремеж да постигнем нещо, свързано с положителни емоции в личен план. Разочарованието от лични грешки и неудовлетворяването на желанието, водят до предпоставки за боледуване.

Пиелонефрит. Възпалително заболяване на лигавицата на легенчето на бъбрека и на бъбречната тъкан.

Това желание — да изглеждаме като другите, да се стремим към одобрението им и същевременно да имаме талант, дарба, която ни отличава от тях, е първата предпоставка на съзнателно ниво, за да бъдем податливи на микроорганизми, причинители на пиелонефрита.

Неизбежното идва, когато се амбицираме и след това изпадаме в самосъжаление от невъзможността да развием таланта си.

Увеличена простатна жлеза. Осъзнаване на смешното в мъжкото ни перчене; невъзможността да се демонстрира мъжественост — всичко това води до срутване на цяла една империя, наричана мъжко самочуствие.

Ако това мъжко самочуствие е било в центъра на вашата самоличност и е стояло на върха на пирамидата от ценности — това са плодовете на целият труд.

Болестите на двигателната система.

Ревматоидния артрит. Това е възпаление на ставата. Ревматоидният артрит е най-честият от многото видове артрити. Няма лекарства, които да го излекуват, ефектът е за кратко време.

От гледна точка на връзките между човешката психика и здравословното състояние, къде

можем да търсим причинителите на болестта? На първо място това е страх от заобикалящата ни среда. Нежеланието да се признае този страх кара хората да се затварят в себе си. Но при някои с по-жив темперамент това често води до агресивно поведение. Възпирането на агресията като самоконтрол води до подтискане на бурна реакция. Вериги от такива подтискания създават напрежението като постоянна величина за този човек.

Съчетаването на първоначален страх, подтискане на реакция, склонност към материално благополучие изострят скоростта на химическите реакции. Черногледството е последната брънка във веригата преди отключването на заболяването. Ако е налице и комплекс за малоценност по отношение на външния вид — резултатът е налице. Но тъй като не се вземат под внимание всички тези фактори, те продължават да действат и болестният процес се задълбочава.

Външната терапия облекчава болката, но не я премахва. Лекарствата също не влияят благотворно, а по-скоро действат като профилактика, т. е. с временен ефект.

Възможно е такова заболяване да се развие при системно упражняване на тежък физически труд. Ако това стане, значи, че веригата се е задействала в обратна посока.

Наследствените предразположения още не означават фактическо заболяване.

Болест на Бахтерев — анкилозиращ спондилоартрит. Заболяването има възпалителен характер и засяга предимно ставите на гръбнака. Анкилозиращ значи срастващ, водещ до ограничаване на подвижността.

Болестта на хората, разочаровани от себе си. Тези, които откриват тепърва, че имат гордост и авторитетът им в очите на другите е пострадал. Очевидното разминаване с нещо, осъзнато в определен момент в живота им, ги води до скрепяване на останките от гордостта към нови хора, с различна социална окраска.

Раздали себе си, за да се доказват, такива личности стават или алкохолици, или страдат от такова срастване на ставите. "Вече за нищо не ме бива." И: "Те не ме уважават". Това е мотото на тези страдащи. Страхът от това, че животът минава напразно щом водещата мисъл е "човек за едната чест живее", поддържа нивото на страдание.

Такива хора са реалисти, гледат на нещата максимално обективно и ако не се пренасочат по отношение на ценностната си система, лечението няма резултат.

Сколиоза. Странично изкривяване на гръбначния стълб, което в тежки случаи се комбинира със завъртане и образуване на така наречената ребрена гърбица.

Лекото изкривяване се среща при деца между 8 и 15 годишна възраст. След завършване на растежа дори се подобрява. Неправилната стойка в училище е характерна за деца, които се стараят, но са неуверени в своите възможности. Попадането в нова среда /училищната/ изисква адаптивност в много посоки — нова обстановка, нови приятели, нова дейност, нови ръководители.

И тъй, като до тази възраст ценностната система е основно изградена, то и тук целенасоченото внимание се ориентира във вън от детето. Това е и период за бързо израстване на детския организъм, за промени в психиката, за преориентиране в ценностните отношения, за срещи с други хора и техните ценности. За формиране на един цял свят на новия човек. И в този бурен процес на развитие нещата застават на истинските си места. За съжаление малко от нас успяват да запазят позициите им.

Прогресиращата сколиоза е тежко страдание. Започва също в детска възраст. Лечението е трудно.

Неувереността на малкото дете, плахите стъпки към новото, страхът да не бъде порицавано за грешката и постоянното външно критикуване само правят процеса още по-трудно лечим.

Ориентирането към материално значими неща детето отнася и към своето тяло. Тялото е материално, както и предметите, до които се докосва. Парите за него нямат стойност, но то наблюдава каква е връзката между счупената играчка, неодобрителното поведение на околните и парите, които струва играчката.

Постоянното провокиране на такъв ред от мисли се отразява пагубно на чистата детска чувствителност. Детето не желае да огорчава и да бъде огорчавано. Приема, че е виновен. Няма нищо, което до го стимулира да погледне в друга посока. И в един момент за него основната идея става: "Аз съм виновен, защото съм болен."

А истината е точно обратна — той е болен, защото се чувства виновен.

Кръв и болести.

Кръвта се състои от две части: кръвна плазма и кръвни клетки. Кръвните клетки са три вида: еритроцити, левкоцити и тромбоцити. Главен кръвотворен орган в човешкият организъм е костният мозък.

Общото количество кръвна маса е 1/12 до 1/13 от телесното тегло. Съотношението между

кръвните клетки и кръвната плазма е 43-50:50-57.

Болестите на еритроцитната система са заболявания, при които броят на червените кръвни клетки и процентът на хемоглобина са намалени и се наричат анемии. Остра кръвоизливна анемия. Най-често се получава при язва на стомаха и дванадесетопръстника, хемороиди, кръвоизливи от белите дробове, женските полови органи, при някои заболявания и др.

Психичната комбинация съчетава в себе си:

- силна емоционална реакция в негативен аспект;
- желание да се удовлетворят определени изисквания;
- страх от самота.

Всичко това — на ниво осъзнаване и желание да се приеме като такова. Често се завоалира под друга форма и най-общо води до остойностяване на желанието за възвеличаване на аза в един личен свят. "Светът не ме разбира, защото съм по-различен." По-различен в смисъл на по-качествен. Всеки път, когато се стигне върхът на този айсберг, настъпва възможност за кръвоизлив и най-малката провокация води до него.

Лечението се състои не само до вземане на мерки за бързо спиране на кръвоизлива, но и до бързото слизване от пиедестала на величието, на който сами сме се покачили. От страх да не чуем какво ни казват тези, в низината под пиедестала.

Железонеодоимъчни анемии. Системното натоварване на съзнанието в смисъл на стремеж за удовлетворяване на желанието за добър външен вид, страхът от поставяне на ясна и висока цел, нежеланието да се вложат усилия в тази посока, както и удоволствието да се оставим на течението да ни носи, заедно с амбицията да определи и посоката на лечението водят в комплекс до такъв вид анемия.

Лечението е бавно и поетапно, но винаги има шанс да бъде временно. Всички изброени елементи понякога се комбинират с тежко епизодично физическо натоварване или с попадане в ситуация, предизвикваща бурна емоционална реакция. Смяната на обстановката и средата — например пътуване до непознато място, могат да помогнат след такъв момент.

Човек не може да избяга от себе си, но може да се отдели от постоянните дразнителни, за да остане насаме със себе си. Доколкото това е възможно.

Витамин В12 — недоимъчни анемии — пернициозна анемия. Заболяване на зрялата възраст. Липсва стимул да се постави ново начало. Обикновено на тази възраст рискът от нахлуване на нови стремежи липсва. Творческото начало, дадено на всеки като залогба, е загубило своите очертания.

Профилактика: създайте си хоби, различно от това, което сте имали. Новата цел ще ви помогне да се предпазите от тази анемия. Но не се отдавайте на писане на мемоари — те ще ви накарат да потънете в миналото си.

Хемофилия. Болест на кръвосъсирването. Хемофилията се среща само при мъжете. Обусловена е наследствено по физически път, с пренасяне на генна информация. Защо се раждаме в едно или друго семейство? На този въпрос има отговори, които са свързани с кармични дадености, но трябва да помним и знаем, че случайности няма. Има зависимости, които често са невидими за очите.

Можем ли да предпазим бъдещото поколение от хемофилия? Да. Изграждайки своя ценностна система, не-допускайки мисълта за лично отмъщение и идеята да раздаваме справедливост, можем да подобрим състоянието си и да спрем предаването на заболяването чрез генна информация. Мъжкото начало дава възможност за движение нагоре. Но то не би се осъществило, ако няма стремеж към това.

Левкемии. Биват:

- доброкачествени,
- злокачествени.

Левкемиите най-общо се развиват на база на неувереност и напрежение. Неувереност в личния потенциал и напрежение в резултат на отчитане на неувереността, плюс стремеж тя да бъде съзнателно компенсирани, преодоляна.

Доброкачествените форми са в резултат на осъзнатия стремеж да се преодолее неувереността чрез духовно развитие, т. е. поставена е нематериална цел, но отново комбинирана с постоянно съмнение за правилността на целта.

Срокът за възстановяване средно е пет години. Може да се развие на всеки етап от съзнателния физически живот. Отключването се дължи на силен стрес и страх на материално ниво.

При злокачествените форми липсва духовна цел, търси се сигурност на физическо ниво чрез материално осигуряване. Засилването на амбицията ускорява развитието на болестния

процес.

Опитите за лечение по химичен път са временно решение както при доброкачествените, така и при злокачествените форми. Фиксирането на вниманието върху заболяването е спирачка за оздравителния процес.

В зависимост от индивидуалната енергийна схема на всеки един, заболяването може да протече в рамките на срок от една седмица до 20 години.

Жлези с вътрешна секреция — хипофиза.

Хипофизата произвежда голям брой хормони с висока активност към всички биологични процеси в организма: обмяна, отделяне, реактивност и др. Оказва влияние на други жлези и сама се влияе от тях.

Кое би предизвикало нарушенията във функционирането ѝ? По отношение на човешката психика, това е мегаломанията.

Свързват се малки възможности с големи амбиции. Стремежът в тази насока е под формата на допълнителни ангажименти, идващи от околните, и желанието да се удовлетвори тяхното амбициране спрямо субекта. Това води или до т. н. неврози, или до нарушаване функциите на хипофизата.

Това са по-скоро поети-лирици, които се опитват да бъдат делови, да изглеждат умни и да не показват човешки слабости. Такива хора съвсем съзнателно вървят срещу себе си, потъпвайки своите индивидуални блясъци в името на една измислена представа за успял и преуспяващ човек.

Това е все едно да вземеш четките на художника и да му дадеш карабина. От художника не би станал добър воин, просто защото няма такава даденост. Но ако художникът не желае да приеме това, безрезултатно се амбицира отстрани и тогава капанът е вече подготвен. И ако не спрете на крачка от него, тези, които са ви помагали да го изградите, не очаквайте да помогнат да излезете от него.

Щитовидна жлеза. Психически предпоставки:

- лицемерие;
- самосъжаление;
- завист;
- злоба.

В основата е постоянното съпоставяне на своя начин на живот с този на всички останали в полза на останалите. Както и постоянен страх от надвиснала опасност, който се комбинира с липса на лична позиция във взаимоотношенията. Старанието да изглеждаме "добри" и да търсим слабите страни в другите, както и склонността към самосъжаление и примиряване с фактите, но не и със снизходителното отношение спрямо нас.

Околощитовидни жлези.

Когато костите губят калций и стават чупливи, говорим за недостатъчно задоволяване на лични желания. Тези желания се отнасят за дребни неща, които бихме искали да притежаваме. Малки вещи, украшения, накити. Това означава склонност към суетност и екстравагантност. Наличието на основни, задоволяващи ежедневните нужди вещи не е достатъчно, за да се чувства такъв човек комфортно.

Тетанията. Състояние, настъпващо при функционално нарушение на околощитовидната жлеза. Говори за нетърпение и притеснение в очакване на нещо да се случи. Все едно дали ще идват гости или предстои изпитна сесия, вълнението има еднаква сила. Това означава, че всичко е еднакво важно, че всичко трябва да се случи по този начин, както го очаквате.

Вашият критерий за "правилно" е непоклатим. Вие сте догматик в мисленето, но изглеждате неустойчив и лабилен. Това е комбинация, идваща от непоклатимите ви критерии, от равнозначността във вас на ценностни елементи и неумението да контролирате емоцията в себе си. Такъв водовъртеж, в който се включват все повече "значими" впечатления, води до наслагване на напрежението, а неумението да се отдели важното от незначителното ви превръща в потенциално опасен за самия вас.

Надбъбречни жлези.

Хормони: адреналин, нерадреналин, алдостерон, дезоксикортикостерон, кортизол, хидрокортизол, андростерон, тестостерон, естерогени.

Предпоставките като цяло са: "мислене чрез чувстване".

Какво означава това?

Това означава, че всичко, възприето като информация, се излъчва навън чрез емоционални реакции. Това означава още, че се реагира на интонацията, а не на думите при общуване. Че за вас е важно да ви се усмихват, когато пазарувате или сте в ресторант. Държите непременно да получавате доказателства за доброжелателност.

За вас "добър човек" означава този, който е благосклонен към вас, независимо от отношението му към другите. Вие изисквате персонално внимание и персонална оценка. Вас или силно ви обичат, или силно ви мразят, останалите просто са невидими. За да имате вниманието на околните, сте готов на всичко. И да имате неприятности за вас означава да не ви обръщат внимание. Независимо в каква посока действате, за вас е важно действието да доведе до значим резултат. Вие сте блестящи, възискателни към околните, стига да ви оказват внимание. Често ставате жертва на ласкатели и използвачи, но рядко го признавате.

Епифиза. Приема се, че епифизата подтиска развитието на половата система. Нарушенията се изразяват в: ранно полово съзряване, възможност за изтощение, затлъстяване, захарен диабет.

Много рядко се срещат такива функционални нарушения. Защото епифизата е преди всичко жлеза, която има отношение към цялата систематика на личността. По точно означава наличие на трите основни звена, помагащи да се осъществи връзката със света извън нас: усетливост, възможност за анализиране и реагиране.

Обмяна на веществата и болести на обмяната.

Една от най-разпространените болести на обмяната днес е захарната болест /диабет/.

Недостатъчното действие на хормона инсулин понякога е генетично заложена информация, но често се постига като личен резултат от начина на мислене, което определя и начина ни на живот.

Съществено е да се отбележи, че "онаследяването" също не е въпрос само на гена информация.

Защо се случва така?

Преди всичко това е стремеж да се поставят високи изисквания спрямо морала. Своя и на другите хора. Освен това критичното отношение спрямо постъпките на хората, независимо дали сте пряко засегнати или не. Увлечението по детайлността, ако няма мярка, води до маниакално прецизиране. Но подготовката ви за това не отговаря на вашите собствени изисквания.

Вие сте раними. Една изпусната бримка на плетивото ви ви докарва до отчаяние. Недостатъчното като ниво качество ви ядосва. Стремите се да се подготвите максимално добре за изпит или за друго изпитание. Ако у вас имаше злоба, щяхте да сте податливи на друго заболяване. Но в тази комбинация сте по-скоро потенциален диабетик.

Затлъстяване. Нормалното, хармонично развито човешко тяло съдържа от 5 до 7 процента мазнина, отлагаща се в т. н. мастни депа. Елементарният начин за изчисляване колко е нормалното ни тегло се прави като от височината ни в сантиметри извадим сто.

Основната предпоставка за затлъстяването е ленността. Най-простото и лесно нещо, към което да се стремим, е усещането за ситост. Яденето, превърнато едва ли не в изкуство, е толкова отдавна, че едва ли може да се проследи момента до възникването му, поглеждайки назад във времето. Когато я няма мярката, усещането за ситост изчезва.

Постоянното рекламиране на все нови и нови лакомства-изненади действа именно по този начин на психиката — да си доставим лично удоволствие от чист егоизъм, т. е. да задоволим потребността на нашето его, а не потребността да нахраним тялото, в смисъл да му доставим необходимите вещества за неговото физиологично съществуване.

Срещали ли сте пълен нервен човек, който постоянно да е в движение, да жестикулира, да гримасничи, да е неспокоен?

Ако — да, то той желае и да властва. Да налага своите желания и изисквания и да се ядосва, че не се изпълняват. Такъв човек ще има проблеми и със сърдечната дейност и това няма нищо общо с пълнотата на тялото. Дори да отслабне, сърдечното заболяване няма да отпадне.

Око. Кривогледство, далекогледство, астигматизъм, старческо зрение

Какво виждам и какво желая да видя? В този въпрос се крие отговорът на това защо имаме смущения със зрението. Окоето е сетивен орган, чрез който постъпва около 80% от информацията в нашето съзнание. Независимо дали се определяте за интелигентен, глупав или гениален, вашето съзнание е съхранило чрез вас самите в паметта си определен модел за възприемане и "складиране на информация".

Късогледни стават хората, които постоянно са заети с текущи задачи, стремят се да ги решават една по една постепенно и поетапно и възприемат света като един безкраен ред уравнения, където за да направиш следващата крачка трябва добре да си си свършил работата.

Ювелирите, математиците, изобщо хората, които определят всеки ангажимент, всяка задача като препятствие, което да преодолеят, имат проблем с виждането надалеч.

Далекогледство. Това са хора, които се стремят да гледат нашироко, в по-голям мащаб, но мащабността за тях се изразява в по-голямо количество на детайли, разположени на по-широко пространство. Има стремеж, но няма умение за обобщаване, т. е. понятията като такива изключват

възможността за виждане на конкретния близък детайл. Това от своя страна не позволява да се види, че отделното носи в себе си част от общото. Но общото не е сбор от разнообразие, а сбор от прилики между отделни сходни елементи.

Неосъзнаването на тази подробност води до стремеж към далечното, което е по-интересно откъм въображаемо многообразие.

Кривогледство. Проявява се в ранна възраст и е напълно поправимо състояние на окото. Формира се при ограничени възможности на самото дете да възприема повече от заобикалящия го свят като картини и усещания, съпроводено с налагане модел на възприемане от по-възрастните.

Ако бъде забелязано кривогледство, вниманието на възрастните се насочва към грижа за здравето, а не за възпитаване в определена посока на мислене. Самото дете се влияе от атмосферата и тушира своето любопитство, желанието да разбира и възприема. Тези два фактора определят доколко ще се възтанови нормалното състояние на очите.

По чести заболявания:

Ечемик. Това е гнойно възпаление на някоя от мастните жлези, разположени в основата на миглите, или на някоя от жлезите, намиращи се дълбоко в клепача.

Появява се при хора с ниско самочувствие, които са в ситуация, в която някой непрекъснато ги подтиква чрез намеци и обиди по посока на уязвимостта им. Стремежът да докажат, че не са това, за което ги смятат, и желанието да съхранят в себе си стремежа към почтеността и благородството, създава у тях източник за постоянно напрежение.

Рядко ще срещнете сред тях хора, които да изказват на глас болката и разочарованието си спрямо тези, на които са се доверили. И пред които са се открили. Те са уязвими и от това, че по някакъв начин се опитват да намерят опора, защита, спасение в тези, които ги унижават, помитайки чистите им намерения и мисли, които ги карат да изглеждат глупави в собствените им очи и им предлагат своята норма на поведение. Силовото влияние и естественият сблъсък в нежеланието да се възприемат изцяло чужди "правилни" модели води до това. Има два начина за излизане от тази битка:

— или вътрешно да приемат чуждия модел за правилен,

— или външно да демонстрират съгласие с него, като вътрешно сто процента се дистанцират.

Най-добрият изход е изобщо да прекратите контакти с хора от този тип, но това не винаги е възможно.

Халацион — негнойно възпаление на видоизменените мастни жлезички, разположени в дълбочината на клепача

Това е продължение на темата за образуване на "ечемик". Най-общо е свикване с напрежението от този тип, съчетано с чувство за отговорност спрямо други хора.

Блефарити — възпаление на клепачните ръбове. Това е плод на съхранено любопитство и неправилно, изкривено виждане на света в реален вид. Трябва да се научите да отделяте прилики, разлики, да търсите общото в отделните елементи и да разширите представите си за норми на поведение, които са, меко казано, "консервативни".

И да приемете, че светът е доста голям и не стига "чак до бостана с дините, но аз там никога не съм ходил"/Андерсен. "Грозното патенце"/, а се простира доста по-надалеч.

"Земята е кълбо и колкото по-далеч отиваш, толкова по-близо идваш, докато накрая стигнеш до себе си, но това вече си един доста по-познат Аз." А отвъд земята има още и още и е толкова много, че си струва да го разгледаш, като винаги усещаш себе си.

Тумори. Биват доброкачествени и злокачествени.

При всички положения това е погрешно функциониране на сетивното, погледнато от психичен аспект. При такова погрешно възприемане долавянето на света се прехвърля на други сетива. Автоматичното "заклучване" на "излишната врата" изключва притока на енергия. Но до затръшването ѝ има етапи и периоди на осъзнаване на грешката, които могат да предотвратят фаталния изход.

Това мислене е приоритетно за хора, които имат стойностна система, която не подлежи нито на критика, нито на известно обновяване и допълване. Заболяване на слъзните пътища.

Дакриоцистит. Хроничният дакриоцистит е преди всичко обусловен от натрупаната памет като модели на поведение в два аспекта — модел и антимодел, т. е. съхраняване на противостоящи си ценности с еднаква значимост за личността, които сменят мястото си във вниманието ви при промяна на настроението. Това определя впечатлението за един непостоянен противоречив човек, който с еднаква сила и хъс се стреми да удовлетвори моментните си желания.

Конюктивит. Вижете всичко, което се отнася до "ечемика" и халацион. Добавете към това са-

мо, че в напрежението има спадове и покачвания. И след всяка кулминация идва умората. И ако вашето слабо звено в тази верига се нарича слъзни пътища, то със сигурност ще се сдобие с конюктивит.

Разновидностите на конюктивита са няколко, но това вече е детайл без значение за посоката на вашата представа за вас и света, в който живеете.

Трахома. Инфекционно хронично възпаление на конюктивита и роговицата. Външният причинител е вирус. Сега е почти ликвидирана, но нашето вътрешно равновесие се отразява пряко на състоянието на естествената ни защита — имунитета. Ако съхраним имунитета си, бихме се предпазили не само от трахома, но и от всички инфекциозни заболявания.

Пролетен катар. Дължи се на свръхчувствителност спрямо слънчевата светлина, по-точно спрямо ултравиолетовите лъчи, както и на изостряне на сетивата спрямо промените в околната среда и силно изразено желание за ново начало. Всичко това, придружено от липса на достатъчна степен на адаптивност и реалистично приемане на сезонните промени. Нежеланието да се види, да се прозре, че промените трябва да започнат вътре в нас, ние сами да ги пожелаем и предизвикаме, а не да приемем, че новото начало навън анатомично ще бъде и наше ново вътрешно начало.

Установено е, че това страдание след 35-годишна възраст почти не се среща. Защо е така, всеки може да си отговори.

Кератити — възпалително заболяване на роговицата.

Могат да се развият като усложнения вследствие от други заболявания — инфекции, туберкулоза, сифилис и др.

Предпоставките в нас са съчетание на отслабена естествена защита и нежелание да се приемат фактите такива, каквито са. Илюзията, в която живеете, трябва да бъде разрушена отведнъж и изцяло.

Ирити и иридоциклити — възпалително заболяване на ириса и цилиарното тяло.

На каква грешка в мисленето се дължат предпоставките да заболеем от тях? Преди всичко на неустановените норми — критериите за "правилно" и "неправилно" са разтегливи, неустановени. Като цяло се изхожда от позиция, която сте поели в една ситуация.

Веднъж сте наблюдавали и били критици, втори път сте потърпевши и страдащи, трети път сте нападащи и убеждаващи. Това означава, че не умеете да видите мястото си в една ситуация и преценката ви за света, който възприемате, е противоречива. Това от своя страна се отразява на преценката ви за достоверността, която носи информация, приета чрез сетивния орган.

Катаракта — помътняване на лещата /перде/.

Защо се появява?

Защото материята старее, а начинът ни на живот е преди всичко да вложим енергията си в усилия за изграждане на един малък, но сигурен материален свят. Това е типично заболяване за хора, които се оценяват по това дали действат или не и за тях е важен изразът "залудо работи, залудо не стой".

Това са хора добронамерени спрямо другите, но не им харесва да се бъркат в личните им намерения и действия. Готови са да помогнат, но не обичат да им се помага. Предпочитат добрите взаимоотношения, но насочвани от тях самите и поставяне на границата, до която другите могат да стигнат, но не и да прескочат. Доверяват рядко песимистичните си мисли. Важен критерий е лоялността.

Глаукома. Основен признак е вътреочното налягане, после се засягат и зрителните функции.

Какво в начина на мислене води до глаукома?

Доминиращото в мисленето е преценяване на собствените възможности като малки и наблягане на външния ефект от лустрото като начин на влияние върху околните. Усилието да се внуши и на останалите подобен критерий с цел да се получи изискване, което да удовлетворяваме, всъщност е желание да бъдат манипулирани непознати хора.

Смисълът е в това, че веднъж поставената рамка за ниски възможности изключва естествения стремеж към по-задълбочено самопознаване и оттам за по-пълноценно светоусещане. Това е едно основно напълно осъзнато противоречие, което води до вътрешно напрежение с всичките му последствия. Практически подобно състояние може да се илюстрира с изречението: "Аз не съм кой знае какво, но желая да бъда харесван и затова ви задължавам да го правите, за да мога аз да се харесам на себе си."

* * *

Зъби и болести на устната **кухина**.

Зъбен кариес. Разрушаване на зъбите следствие от разяждане емайла на зъбите.

Това е не толкова следствие от лоши навици за подържане хигиената на зъбите и устната кухина, отколкото следствие от трайния навик за омаловажаване необходимостта да се грижим за нашето тяло. Както и системно да "забравяме" връзките и взаимовлиянията между процесите на мислене с физиологичните процеси в нас.

Неочаквано ви заболява зъб; какво означава това? Сигнал, че е време да си "спомните", че трябва да се погрижите за себе си, а не да очаквате някой друг да го направи. Означава да спрете да разчитате на "вероятности". Толкова много материали, обяснения, реклами ви засипват отвсякъде, че вие вече не им обръщате внимание. И тъй като за вас ходенето на зъболекар не е стресова ситуация, а досадна необходимост, вие постоянно го отлагате.

Ако не се лекува зъбният кариес, се получават усложнения в следния ред; зъбен кариес-пулпит-гранулом. Фокална инфекция от болни зъби е болестно състояние, при което в организма се създават местни огнища на инфекции, или т. н. "фокални инфекции". Могат да бъдат причина за заболявания, засягащи различни органи на човешкото тяло.

Не всички грануломи са причина за фокална инфекция, но всеки гранулом може да стане причина. Можете да извадите болния си зъб и да решите проблема. Стига да ви задоволява един кардинален начин за постигане на временен ефект, тъй като е възможно по подобен начин на лечение да извадите постепенно всичките си зъби.

Има ли разрешение, което да е трайно?

Да, има. Замислете се кои навици на околните ви дразнят. Когато ги откриете, ще видите, че те се дължат на многократно повтаряне на един и същи мотив, който определя една и съща матрица на поведение. И отстрани изглежда вече като автоматизирана реакция спрямо конкретен дразнител.

Бъдете честни спрямо себе си и ще откриете тази чужда реакция и у себе си. Намерете мотива, който я определя, и го изведете навън. Дали това е демонстриране на лошо поведение — израз на несъгласие спрямо установените норми, или лицемерничене като желание да демонстрирате приети норми, за вас е без значение.

Вие сте се отделили от кръга около себе си, но не желаете той да се отделя от вас. Вие ги презирате, но желаете те да ви харесват. Губите си времето в изразяване на външно поведение, без да желаете да приемете чуждата реакция и оценка спрямо вашата демонстрация. Страх от отхвърляне и желание за близост. Това е вашият истински проблем. Заболявания на устната лигавица и венците.

Стоматит — възпаление на устната лигавица.

Дължи се на местни дразнещи причини — неудобна протеза, корен от зъб, комбинирани с влечение към пикантерии и неустойчиво желание да говорите, като за вас е важен обемът на речта, а не смисълът. Така да се каже, наблюдайте на количествени характеристики. Вие сте в състояние да разговаряте и с телевизора, стига да звучи реч. Не ви са нужни слушатели, за да имитирате комуникация.

Гингивит — възпаление на венците.

Поражда се от местните причини — криви зъби, зъбен камък, лошо поставени пломби и др., съчетани с желанието да бъдете разбирани и да споделят проблемите ви, отнесени към външни обекти — битови неуредици, развален електроуред, зле уреден транспорт. Накратко — за вашето душевно състояние има "вина" всеки материален обект или видимо явление, попаднало във вашето ползрение.

Несъгласните с вас подлагат на психичен натиск, убеждавайки ги в правотата си. Достатъчно е демонстриране на съгласие с вас, тъй като за вас е значимо само видимото, за да престанете с "обработката". По колко такива "борби" ви се налага да реализирате на ден? А на месец, за година?

Все пак имате източник и на радост — разминало ви се е само с гингивит.

Пародонтоза /пиорея/ — болест, която засяга не само венците, но и костта, в която са разположени венците.

Вие сте непознаваем за околните. Смятат ви за особняк, чепат, неподлежащ на обработка, маниак на определена тема и какво ли не. Проблемът е, че желаете да опознаете света и хората. Да им помогнете, да ги зарадвате и в същото време сте доста консервативни в критерия си за оценка спрямо всичко и спрямо себе си.

Имате ли хоби? По всяка вероятност — да. Там можете да се отделите временно от хората, които постоянно ви разочароват. И да се почувствате полезни в истинския смисъл на тази дума — да видите благотворния ефект от вашите благородни усилия.

Вие предпочитате прямотата и често схващате твърде късно, че се проявява само в посока от вас към другите. Вашето разочарование от вашия начин на мислене краде от самите вас и това,

заедно с пренебрежително отношение спрямо себе си, води до утвърждаване на материята.

11.

Имунитет.

Имунитетът е даденост. Той е естествена защита на организма, който да ни предпазва от причинителите на болести, съществуващи независимо от нас.

За нарушена имунна защита говорим, когато е налице податливост спрямо външни заразноносителни. Системата на защитеност е даденост. Тя ни се дава в момента на зачатие при всеки един човек. От нас зависи степента на защитеност да бъде запазена и по възможност да я укрепваме.

Защо?

Защото независимо от предпоставките имунитетът се дава и за да бъдем здрави, затова трябва да го съхраним.

Как?

Най-добрата комбинация е съставена от:

- здравословно мислене,
- здравословен начин на живот,
- решимост да въздържане от даване на "полезни съвети",
- не осмисляте деня си с идеята да отмъщавате някому,
- практика да не позволявате на ежедневните дреболии да обсебват съзнанието ви,
- избягване гневенето на лошото време заради лошото си настроение.

По-добре разберете кое във вас ви кара да бъдете унили или раздражителни, за да се премахне причината, а не последствията. За подобна "козметична" процедура — премахване на лошото настроение, не си струва да пилеете безмислени усилия.

Преразгледайте ценностната си система.

Не фиксирайте вниманието си в конкретни и материални цели и всичко онова, написано в тази връзка до тук, трябва да бъде съобразено.

Ползването на мисловната дейност затвърждава, утвърждава социалните ни ангажименти. Получават се трайни връзки в системата от взаимоотношения, базирани на чувства.

Трайността на връзките е толкова устойчива, че се съхранява и след действителното физическо напускане на човек от този свят, участвал в системата му. В този смисъл системата на човешки взаимоотношения формира отношението към себе си. Втвърдяването на връзките в социалното поле води до общо втвърдяване на полето. Това пък допълнително уплътнява стената между нашия и други светове. Това втвърдяване не позволява на освободената енергия да се движи свободно. По този начин се влияе и на неживата природа.

Тук не говорим за пораженията от човешката дейност, а за пораженията на човешкото мислене върху така наречената жива материя. И "неживата" материя също се нуждае от енергия, за да съществува.

Заради затварянето на земния свят не може да се взема енергия отвън. Тя се осигурява чрез "изяждане" на енергията, която разходва живият свят. Общото социално поле осигурява тази "храна".

Индикации за тази връзка виждаме често по света благодарение на постоянното информационно поле чрез техническите средства за комуникация. Там, където има участък от общото поле, наситен с напрежение под формата на освободени емоции, често има природни бедствия.

Такова напрежение може да играе и роля на бумеранг — обръща се към живата материя и започват болести, епидемии, често с фатален край. В такива ситуации личната хигиена е важна, но не е определяща.

Може ли да бъде овладяна тази освободена енергия? Не и от човек. Природата реагира. Това е "търсене на храна", но и начин да се съхрани запасът от енергия.

Втвърдяването на полето води до "самоизяждане". Само и единствено индивидуалната преоценка на ценностите в един и същ отрязък от време, направена от повечето хора, може да промени тази пагубна ситуация.

Нека още веднъж да погледнем енергийната структура на човешката същност и цялостната верига, водеща до отключване на заболяванията ни на база описаните до тук примери.

Изяснихме, че човекът е кълбо от енергия. В центъра е неговият Аз, в аза се намира ценностната система. В този център е най-силно концентрирана енергията. Към периферията на кълбото енергията се разсейва, ако правим аналогия със светлината.

Извън ценностната система, но в рамките на кълбото, са желанията, целите и настроенията.

Кълбото може да се върти — това са състоянията. Целият механизъм се управлява от центъра.

В цялото кълбо е вплетена памет. Кълбото има своето енергийно поле, което се активира чрез дразнител отвън. Активирането е промяна в напрежението на полето. Ако в ценностната система всичко е еднакво важно, то напрежението също е еднакво, независимо какъв е дразнителят. Това осигурява статичност, т. е. липсва динамика, липсва смяна на състоянията, това задържа и вниманието ни фиксирано в една и съща позиция достатъчно дълго време, за да се натрупа напрежение.

Така личното поле реагира само чрез най-външния си пласт — т. е. чрез емоцията. Което означава, че се поддържа едно постоянно психично напрежение, в което липсва съзнателен стремеж то да се промени.

На физическо ниво остава емоционалната реакция, която е основният хранителен канал с енергия между отделното и общото поле.

Статичността на личното поле изключва възможността полето да изисква каквото и да е. Включително и управление на физическото тяло на материално ниво. Постоянното отдаване на личната енергия под форма на емоции и постоянните стойности на напрежение рушат естествения порядък съзнание-психика-материя. Материята оцелява благодарение на инстинктите — неосъзнатата част от паметта. Но в личен план това означава развиване на кармични и генетично обусловени болестни процеси, както и пренатоварване на едни анатомично обусловени системи и органи за сметка на други.

На енергийно ниво нещата се разглеждат така — някои клетки се видоизменят, за да поемат чужди функции. Но неприсъщите им функции лесно рушат връзките на клетъчна основа. Така определен анатомичен орган развива болестен процес. Цяла човешка анатомична система може да бъде разрушена по този начин.

В тази връзка може да се зададе въпроса — има ли правило коя психична комбинация, кой орган в нашето тяло ще поразят?

Няма! Всичко зависи от нашата ценностна система. От нея произтичат мотивите ни, които от своя страна определят конкретните фиксации на вниманието ни. Следва мислене, реакции, поведение, взаимодействия в социалния ни кръг и т. н. От всичко това следва натрупване на психично напрежение, което впоследствие се материализира на физическо ниво, увреждайки определен орган или система от тялото ни.

Във всичко това има едно общо правило: Не се ли стреми човек към лично духовно съвършенство, болестите неминуемо идват. Липсата на такъв стремеж с липса на желание да съхраним личната си енергия.

12.

Човешката самота е състояние, което е плод на усещането за неразбиране. Самотата е отделяне. Всеки е сам в своя свят.

Но усещането да си самотен се оценява като нежелано състояние. Хубаво е да имаш възможността да се отделяш съзнателно, по собствено желание. Но когато се чувстваш отделен по желание на останалите, това не е добре.

Защо се получава така?

Много често се крие в неумението ни да общуваме. В общуването първо правило е допускането, че отсрещният има право. Има право на лична позиция, дори когато е съвсем различна от твоята. Приемането на този факт води до една обща атмосфера на доброжелателност. Зачитането на чуждия избор е зачитане на личния избор.

Често очакването ни и нашият избор да бъде зачетен не се оправдава. Тогава се чувстваме огорчени и самотни. Тогава в плен на желанието си да бъдем приети можем да проявим агресия. Можем да опитаме да наложим своята позиция за "правилна". Дори да успеем, това е временен успех. Нетраен, а често и невъзможен.

А съзнателното желание да разберем отсрещния, да вникнем в мотива му би изключило нашата емоционална оценка. Такова разбиране не носи огорчение, помага да се отделим, без да се чувстваме самотни.

Амбицията да се докажем е на основата на неувереност в себе си и стремеж да бъдем приети в общност. Независимо от целите и интересите на общността, нашата мотивация измества стремежа да бъдем приети и се превръща в мотива "искам да съм значим". Такива са хората, които желаят да са в центъра на вниманието, винаги да водят битки и да побеждават. Малките битки осмислят дните им, а стратегиите — нощите им.

На физическо ниво това води до проблеми с жлъчката, предразположеност към заболявания на ендокринната система, най-често проблеми с двигателния и гласовия апарат, но

не със сериозни поражения, а с хронични проявления, не особено болезнени. Но са белег, сигнал, че с малко могат да бъдат преодоленни.

По природа в такива хора светлата, добрата страна доминира. На сетивно ниво са организирани. Лошо е желанието им да се докажат. Те долавят умението си бързо да се ориентират в общата атмосфера. В известен смисъл се гордеят с усещането си за преценка от пръв поглед. Преориентирането на интересите във от тези желаниа може да доведе до силно проявление на сетивните възможности. А този тип хора са склонни да се изявяват на всякакви полета, стига да бъдат убедени, че в определена сфера могат да достигнат върха.

Ако липсва жажда за власт, убеждаването им не е трудно постижимо. По природа любопитни, могат да погълнат огромно количество информация и на осъзнато, и на неосъзнато ниво. Те се интересуват от всичко. Рядко им е скучно. Стремят се към перфекционизъм и често са педантични, но са винаги там, където се чувстват уверени в себе си. Останалото оставят без внимание. За тях то не е значимо. А не е значимо, защото се чувстват неуверени, те самите са незначими в очите си. Смятат се за реалисти на базата на сетивните си усещания в настоящето, но всъщност са романтично настроени заради очакването да бъдат приети положително, а не за това, че се чувстват силни.

Не се страхуват да проявят добрата си емоционална природа. Разбира се, те стават агресивни, когато се посегне открито на техния малък свят от дългогодишни познанства, който трудно променят. Мотивът им спрямо вас да се държат зле е точно този — да не се променят правилата, с които са свикнали и чрез които определят начините си на общуване.

Открити по природа, те отхвърлят коварството, но когато го открият, можете да бъдете сигурни, че коварният ще бъде за много дълго време много далеч от тях.

Препоръката към амбициозните би била — да щадят себе си и да се въздържат от много пътувания в джунглата, само за да се уверят, че за тях там съществуват рискове на всеки квадратен метър от територията.

Препоръката към останалите е да не се опитват да спират експресните пътувания на амбицираните, като ползват себе си за препятствия. Това биха били инциденти с поражения и без напълно оцелели. Случаи с последствия за всички.

Има една друга група хора, които си приличат по това, че желаят да бъдат приети в човешката общност, но без стремеж за изява, чрез която да бъдат оценени високо. В тази група можем да отличим два типажа:

Едните, които се сравняват с останалите, за да бъдат наравно с тях.

Другите — които се сравняват с тях, за да видят недостатъците на "модела" си за сравняване.

Цялата група е с липсваща устойчивост на доминиране на "доброто" и "лошото" в себе си. "Добро" и "лошо" тук ползваме условно, тъй като вече изяснихме, че "добро" и "лошо" са променливи, разтегливи понятия и често се определят в зависимост от личния интерес. Ползваме ги като синоними на "светла" и "тъмна" страна; светла — чистата начална основа, а тъмната — частта като основа за градене на качества, ползвана за самосъхраняване, но и за незачитане на свободния избор на останалите.

"Ние и останалия свят." Една запомнена фраза, думи на Андерсен, която фраза много точно определя основното мото на тази голяма група хора. За тях са предназначени всички провокации на социалния свят, чрез които се градят трайни връзки с отрицателното влияние върху човешката психика. Постоянното търсене на прилики и разлики обсебва ежедневието им и се превръща в тяхна основна цел.

"Да бъде като другите". Но кои други? Онези, които харесвам, или онези, които ме харесват? Тази дилема постоянно сменя позициите, определящи гледната точка. Това не е вътрешна динамика, а често емоционално избиране. Всяко емоционално избиране води до емоционална неустойчивост, а е показател и за неустойчиво градиране на ценности. Това означава, че в различни моменти различни позиции вземат връх. Моделът на поведение се запазва.

Такава комбинация води до усещане за вътрешен хаос. Този хаос на съзнателно ниво е само едната част на проблема. Другата част е в това, че всичко останало работи на автопилот. Отчита се само усещането за физическа болка или общо неразположение.

От тук идва обратната информация към съзнанието, което от своя страна формира идеята за безизходица, за безпомощност. В същото време съзнателното сравняване с "останалия свят" продължава.

И тъй като всичко това трябва да се спре, идва времето на хроничните болезнени физически състояния. Един по-силен външен провокатор може да предизвика остра криза на физическо ниво. Тази криза се определя като болестно състояние. Започва едно дълго лечение на

последствия, което изглежда безкрайно. То отново дава материал за мислене на тема "все на мен ли..." и такова лечение наистина е безкрайно, ако не се види откъде започва болестта.

Самотници. В смисъл на хора, които са определили, че нямат необходимост от подържане на социални контакти, но държат на добрата си репутация. Това е един мирен начин на протест срещу социалните порядки, съчетан с лично усещане за значимост.

Това са хора, които се определят като "половината свят", но "по-добрата половина". Интересуват се от история, изкуства, всичко, което не им налага обвързване. Предпочитат работа, която не изисква постоянни контакти. Харесва им да са незабележими в тълпата. Ако случайно налетите на тях, могат да приемат отношението ви като по-специално, тъй като те самите се възприемат като по-специални. Въздържат се от явни демонстрации на позиции. Пазят ревниво малкия си свят чрез големия си страх да не бъде разрушен или объркан.

Предпочитат "правилни" разговори, неангажиращи теми, когато се налага. Капанът на големия им страх е този — да не бъдат ангажирани, който е постоянен източник на неспокойствие.

Със сигурност тази група хора се отличава с най-силно изявения съзнателен стремеж да бягат от лична отговорност. Съобразяват се с регламентирани норми на поведение, за да съхранят "доброто" си име. Грижат се за външната си страна, за фасадата. Нали трябва да изглеждат значими! На техния език това означава и не-досегаеми.

Жените го нравят чрез демонстриране на добър външен вид, мъжете — чрез демонстриране на компетентност. Съхраняват в паметта си само онова, което им е причинило болка, с надеждата да не им се случи отново. Това е друг капан. Желанието за предпазване от всичко и всички може да се превърне във вманияченост.

Грижата за лустрото е другият проблем на тези хора. Знаем до какви депресии може да доведе това. На тази база процъфтява козметичната индустрия, бизнесът на моделиерите и научно-техническият прогрес.

Само на пръв поглед козметиката и информационните технологии нямат много общо. Но тяхната основа е една — има ги, защото твърде много хора се нуждаят от тях, за да запазят едновременно анонимността и значимостта си от страх нещо или някой да не достигне до високата ограда на личния им свят. Или, не дай боже, да я прескочи. Прескочилият има само два варианта на поведение — или завинаги да остане зад оградата, или само веднъж да хвърли поглед на този непрестъпен свят. Не че там има много за гледане, но това трудно можеш да обясниш на някого, който иска лично да се убеди. И то без да е наясно защо го прави.

Големият страх отключва големите поражения върху тялото. Най-тежките са раковите заболявания, най-леки — ставните болестки. На психично ниво — страх от следене или другата крайност — нарцисизъм.

Отшелници. Те не желаят да контактуват и не желаят другите да предприемат такива стъпки. Само на най-външно, повърхностно ниво спазват един най-общ добър етикет на поведение. Погледът им е насочен или навътре, или навън, някъде зад пределите на Слънчевата система. Хора на крайности в мисленето, но на умереност в действието. Съзнателно могат да "затворят" сетивния си опит само в пределите на това, което ги интересува. Предпочитат да не предприемат инициативи, ако не е наложително. Доброто им поведение е израз на желанието им за ненамеса.

Предпочитанията им са свързани с анализиране на личните им реакции и систематизиране на възприетото. Може да се каже, че могат да бъдат отговорни пред себе си само ако са осъзнали вътрешната си природа. Но дори и да не са го осъзнали, това са група хора, които най-малко страдат от промени на физическо ниво, не ги вълнува особено поява на бръчки, бели коси, леки наранявания.

Тяхното внимание трудно се фиксира върху настоящето, но пък не се чувстват ангажирани с проблемите на конкретните хора. Когато разсъждават на тема "хора", имат впредвид човечеството като цяло или човека като вид.

При тях няма "мислене на парче". Мисли се изобщо, по принцип, или въобще не се мисли. Състоянието им е зависимо от настроението. Рядко се озлобяват — злобата се формира чрез човешки социални връзки.

Но тъй като и те живеят в човешко общество, им се налага да се сблъскват с контакти, които не са желали. В зависимост от настроението си могат изцяло да одобряват чуждата позиция или като цяло да я отхвърлят, затваряйки се в себе си.

Първият вариант неизбежно води до външно демонстриране на одобрени позиции, които често се случва да си противоречат. Това създава конфликтна ситуация, а този, който е носителят, дори и не знае за какво става въпрос. Такива лични обърквания в поведението водят до заболявания, които са кратки, но силно осезаеми. Те бързо отшумяват и не остават последици.

Пълното изключване, от друга страна, може да доведе до депресия, криза, на дъното на която стои идеята за неразбиране.

И двата вида кризи са лесно преодолими, тъй като има внесен смут в подредената система от важни неща, но този смут не е предизвикал обръкване или разместване на пластове.

Ако съществува желание, а не само интерес към вътрешния свят, това желание може да доведе до отключване на възможности на аналитичното начало. На съзнателно ниво това означава събуждане на забравени възможности на човешкото съзнание. Като например пътуване чрез "със" съзнанието, независимо от човешкото тяло.

Мързеливците. Те не желаят да влагат усилия в нищо. Стременията им са в рамките на материалното. Определят себе си като земни хора. Не вярват на нищо, което не могат да докоснат и да видят. Мързеливци по отношение на себе си, те могат да работят, но само защото това би им осигурило материални средства. Не желаят да поемат отговорности. Проявяват известна привързаност само към тези, които са им от полза. Ревниво пазят материалното си богатство и стремията им се ограничава в това, да се проявят като изпълзвачи.

На тях им липсва желание да проявяват разбиране, любопитството им е в рамките на клюкарстването. Обичат да изглеждат болни, така ползват другите, за да постигнат целите си. Рядко боледуват наистина, но ползват близките си, ги губят, изтощавайки ги постепенно, чрез изискване на внимание и грижи.

Затова идва времето, в което остават безпомощни и несигурни. Те не умеят да се грижат за себе си, винаги трябва друг да го прави. Изискват по правилата на социалното обвързване. Страхливи по природа, стават алчни и безмилостни към онези, спрямо които смятат, че трябва да имат искане. Опасни са за здравето на всеки, който смята, че е обвързан с тях.

Мързелът самосъхранява целостта, но целостта остава неподвижна. Могат да бъдат лукави и лицемерни, да демонстрират истерии и какво ли не, за да постигнат целта си — друг да поеме отговорност за тях, съобразявайки я с техните изисквания. Ползват себе си като основен аргумент за проява на грижи и състрадание. Препоръка — стойте на дистанция. Проявявайте внимание спрямо тях само ако е правилно според вас и наистина необходимо. Те са вампири, които могат да използват цялата ви енергия за лични придобивки.

Не смучат енергия от вас за себе си, а за материалния си свят. В състояние са да ви преведат по всякакви пътеки само за да ви докажат, че са зле, че са болни, че са неработоспособни. Привидно приемат вашата позиция, ако от нея могат да извлекат лична изгода. Техните физически страдания стават факт само ако си самовнушават, че са болни, но това се случва рядко. И за него са нужни усилия. От тях не може да се иска нищо нито в материален план, нито на невидимо ниво. Те са празни, защото това им харесва. От тях може да се научите само на нещо, което за нищо няма да ви послужи.

Попадайки в нова ситуация, те са безпомощни. Лишени от социалните връзки, които са им осигурявали необходимите условия, те се превръщат в една безполезна маса, която не може да им послужи за нищо. Вегетират, доколкото им е възможно. Или докато не открият някого, който не е оценил правилно в какви обстоятелства попада.

Те могат да бъдат и ласкатели, и да изглеждат наранени и нещастни, когато това им изнася. Преди да пожелаете по-голяма близост с тях, отделете си време, в което да ги наблюдавате в различни ситуации. Може би това ще е вашият шанс да се спасите от бъдещи сигурни нещастия.

Работохолиците. Те са хора, които не се харесват. Имат поглед върху себе си и са преценили, че негативното в тях е в повече. Това ги кара да изглеждат пораженици в очите си, а не желаят да бъдат такива. Всеки постигнат резултат вече е забравен в мига, в който са го видели реализиран. Стремейки се към постоянно действие, всъщност се стремят да забравят себеоценката си.

Разликата между тях и амбициозните е, че не се стремят на всяка цена да бъдат оценени от околните. За тях е важна оценката, която те си дават, а тя е "има още какво да се желае".

Целите им могат да бъдат във всяка сфера на човешката изява. Често сами усложняват ситуацията, за да имат "по-широко поле" за действие. Обезсмислянето на целта, когато не е достигната, за тях е равно на психичен срив. Ако по пътя към определен връх разберат, че не е нужно да бъде достигнат, те спират. Ако много бързо не пренасочат вниманието си към друг връх, ги грози най-малко сърдечна криза.

За тях не съществуват лесни цели. Всичко лесно постижимо не предизвиква дори любопитството им. Предпочитат в центъра на вниманието да са плодовете на усилията им, а не самите те. Нека другите ги оценяват, за работохолика те вече нямат стойност.

Работохоликът е постоянно ангажиран с нещо или някой друг. Това го прави лесна жертва за мързеливеца и саможивия. Двама работохолици в комбинация — това е невъзможна ситуация.

Те могат да работят в екип добре само ако има ясна демаркационна линия между полетата им за изява.

В личните взаимоотношения работохоликът може да има успех само ако е свързан с човек, различен от него. Работохоликът може еднакво добре да развие сетивността и аналитичността си. Външната динамика в ситуациите може да активира вътрешната.

Налага му се да бъде адаптивен спрямо външни условия, които се менят. Но където и да е, никой не може да избяга от себе си. Каквото и да прави, действията му не определят промяната вътре в него, ако той не желае да види какво точно не си харесва.

Защо смята, че предварително е загубил битка, която предстои? Това е основният въпрос, на който би следвало да търси отговор. Това е сигурната профилактика на сърдечно-съдовата дейност, която е най-слабото звено в цялостното му съществуване.

Хората на изкуството, наричани още творци. Интересна комбинация на отшелник и работохолик. Но тази комбинация има ясна доминанта и с течение на времето може да вземе връх отшелникът или работохоликът.

В единият случай може да се предизвикат психични неразположения, в другия — заболявания на сърдечно-съдовата система.

Казват, че когато се изчерпи творческото вдъхновение, творецът или полудява, или се комерсиализира. Това означава или че се е затворил в себе си, победил е отшелника, или че е приключил борбата с негативността в себе си, приемайки го като факт. Това е работохоликът, уморен от бягство чрез гонитба на външни цели.

Всяка форма на изкуство представлява уподобяване-не на вселенската хармония. Материален израз за долавяне на неуловимото. Изкуството отключва сетивата. А творческото вдъхновение представлява долавяне на красивото в невидимото. Творческият процес е този, който е усвоим. Долавянето е особеното, както и стремежът да бъде съхранено чрез изразяване.

Сетивно богати, творците не обръщат много внимание на материалното. Това им създава репутация на бохеми. Бохеми — едно понятие, което може да бъде доста разтегливо, но в общи линии е определение за нестандартни хора. Липсата на интерес към точно определените елементи в реалността ги прави небрежни и към самите себе си. Бохемите са най-лесната жертва на вирусни заболявания. Склонността им да драматизират често се превръща в начин на живот, а това не е характерно за истинските творци.

Артистичните личности. Те умеят много бързо да приемат нови позиции, да влизат в роли. Дори съзнавайки, че това са само роли, артистичните личности са 100% истински в чувствата, които влагат. Чувствата им не са пресилени. Те са такива, каквито ги изисква ролята, която съзнателно са приели да играят.

За тях животът не е игра, а много сериозно определяне на точен брой роли, в които трябва да се превъплътят: добри професионалисти, добри съпрузи, добри приятели, добри родители. Изобщо "всякакви" добри роли.

Често им се налага да ги съвместяват. Това ги доближава до работохолиците и амбициозните едновременно. Но във всяка своя роля се стремят към добри резултати и положителна оценка от присъстващата публика.

Те искат да са блестящи, но искат и време, в което да бъдат насаме със себе си. Такива усамотявания за тях са т. н. "сладка умора". Всъщност те са най-ценните за тях. И най-малкото от тях е като част от времето, определено им за един човешки живот.

В такива моменти могат съзнателно да отделят себе си от ролята и да решат да променят нещо, почти винаги из основи. Това останалите приемат за ексцентричност, но това е най-верния път да се освободи артистичният човек от натрупания излишен багаж в себе си.

Лично изживяното там е много и разнообразно. При едно разумно подхождане към личния опит може да се достигне вътрешния баланс между наличното желание и стремежа. А хармонията вътре в себе си — възможност за достигане ниво на хармония във себе си, в смисъл на намиране на точния баланс, който позволява и лична свобода, и добри взаимоотношения. А това е, което желае артистът дълбоко вътре в себе си.

До колко лудите са луди? До толкова, доколкото поведението им е в разрез с общоприетите норми на поведение. До толкова, доколкото състоянието им е следствие от досегашното и въздействието на социалното поле върху тях.

До колко са опасни? Само ако са агресивни. Ако техният различен свят не изисква съобразяване с техните идеи и не налага своите виждания, те изглеждат спонтанни. Но са безобидни. На тях може да се гледа като на деца, които трябва да бъдат държани за ръка. Ако агресивното в тези непознати светове е надделяло и не познаваме механизма на поведение, то би следвало да ги дистанцираме. Но не да ги убием или затворим зад решетки.

Добре е едно общество, което се смята за мислещо, да има възможност да им осигури условия за изява, без това да бъде опасно за другите. Ние не знаем защо са дошли на този свят с този товар на раменете си и това значи, че не можем да ги съдим или убиваме. За да ги има, значи в това има някакъв смисъл. Добре е да потърсим смисъла за съществуването им, изобщо за мястото им в цялата човешка общност.

Вероятно има защо, има причина да ги има сред нас. А може би ние сме ги създали, без да го съзнаваме. Може би на невидимо ниво сме моделирали тези създания, вплитайки в полето на мислите си нашите най-тъмни нишки. Концентрацията им в един момент изисква форма. Човешките мисли могат да се възплътят само в човешка форма.

Самоубийци и призраци.

Има ли призраци?

Да, има!

Те са енергийни цялости, които не желаят или не могат да изминат пътя. Обратния път по енергийната нишка, до мястото на изчакване преди новото раждане.

Защо не желаят или не могат?

Призраци са същества без физическа форма, които не желаят обратния път, защото са се вплеели силно в системата на социалните отношения и са ги направили единствено значими, отъждествявайки се с тях. Иначе казано — не желаят да се разделят с идеята, че само между хората, в човешкия свят, могат да са живи.

А тези, които не могат да извървят пътя обратно, защото са прекъснали енергийната нишка чрез желанието си сами да определят времето си на престой тук, на Земята, наричаме самоубийци.

Какво се случва с едните и с другите?

Докато за онези, които чрез желанието си да са сред хората имат шанс да осъзнаят, че не принадлежат на материалния свят, то за другите такъв шанс няма. Нежеланието да се измени обратния път може да бъде променено, енергийната връзка съществува. Самоубийците, веднъж направили избора си, са прекъснали тази връзка. Тази връзка е носител на жизнеността на аза, на ядрото. Без тази връзка ядрото се разпада. То престава да съществува. Изчезва. Такъв акт на агресия спрямо себе си е окончателен избор, след него няма нищо. Наистина нищо.

Човекът не е творец на живот, от тук следва, че не може да прекъсва дори своя жизнен цикъл. От което пък следва, че съзнателният му избор да го направи го превръща в потенциално опасен. Това води след себе си и точно премерената стъпка — изчезване, заличаване на тази потенциална опасност, този рисков елемент.

И все пак самоубийците не са престанали да съществуват между нас...

Да, но те не могат да посягат на чужди животи, а само на своя. И то еднократно. След мига на физическа смърт те вече не съществуват, сливат се с общото енергийно поле на планетата. Няма ги частиците, формирали индивидуалността, загубват връзките между себе си.

Какво ги кара приживе да вземат такова решение? Липсата на смирение. Смирението е половина на мъдростта. Другата половина на мъдростта е съхранената истина. Съхранена чрез лично изживяното.

13.

Човешкият избор винаги е доброволен. Няма друга алтернатива. Човек винаги е изправен пред две възможности: да избере или да не избере.

Самоопределянето е основа за градеж на ценностна система. Долавянето на невидимото определяме като неуловим миг, моментно състояние. Липсата на видима връзка, постоянно доловима връзка между видимо и невидимо, ни кара да търсим настоящето в материалното. Търсене на сигурност в преходното материално е път, който ни води на никъде. По друг начин изразено, стигаме до бетонната стена в края на затворена улица.

Нормално е фактите, видени от различен ъгъл, често да изглеждат различно. Зрелостта на човека не се определя от натрупаната информация под формата на памет в него. Мъдростта не е приоритет на старостта.) В един човешки живот може да се направи много, може и нищо да не се случи.

Не можем да управляваме обстоятелствата, но можем да променим отношението си към тях. Зад материалното има още един цял невидим свят, който може да се долови. Свят без агресия, свят без злонамереност. Ние принадлежим и на него.

С нашите мисли градим общо енергийно поле, което нарекохме социално енергийно поле. В него изтича и емоционалното от нас. Това общо поле се влияе и от други връзки, други енергийни слоеве, присъстващи в космоса. Енергийната ни връзка с цялата тази необозрима вселена

определя нашето съществуване. И като биологичен вид, и като индивидуалност. След като това е вече известно, следва логичният въпрос: Как и къде да се чувства човек сигурен и спокоен? Ясно е, че е биологичен вид и индивидуалност. Ясно е, че материалното е преходно. То има и начало, и край.

Нематериалното, от друга страна, е безкрайно. Светът е познаваем до толкова, доколкото можем или искаме да го опознаем. Стремещт към познание е в нас, той е даденост.

Също така желаем да се чувстваме комфортно в своето тяло. Но както изяснихме вече, тялото е подвластно на психиката ни.

Съзнателното човешко отношение се формира на базата на връзката между невидимо и видимо. Имаме избор — да изберем стремежа към познаване на видимото или стремежа към познаване на невидимото.

Видимото, това са нашите отношения с хората в материалния свят, интереси, насочени изцяло в социалния кръг на нивото на материалния свят. Подвластни сме на социални норми, които не търпят отклонения и различия. Това вече е един затворен свят, наситен с информация на ниво манипулация и описание.

На невидимо ниво са елементите, които определят, формират видимото ниво. Тук е стремещт за опознаване на вътрешния ни свят с цел да надскочим социалното си ниво. На невидимо ниво се намират енергийните нишки, които ни свързват с устойчивостта на вселенската вечност.

Физически сме в капана на определеното ни време, но времето се измерва само от позицията ни в затворения свят, понятието "време" е социална категория. Съзнанието може да излезе извън тази рамка, но при определени условия, а те са:

- съхранена лична енергия,
- чистота на възприятието,
- адаптивност,
- динамика.

Тези качества гарантират възможност за връзка с невидимите енергийни нишки, които от своя страна осигуряват добрата физическа форма като най-опростено ниво на съществуване. Физическата форма от своя страна осигурява възможността за индивидуален личен растеж. Дадена е възможност, както бе вече казано, в рамките на един физически живот да се достигне друго ниво на съзнанието.

Ако това е крайната ни цел, то тя е съвместима с начина ни на живот тук, но е недостижима със сегашния начин на мислене.

Сегашният начин на мислене има негативни последици за физическото тяло. В определен момент това тяло автоматично се включва на режим "защита", а това значи, че чрез изпратените сигнали-болка започва да изисква и да изземва функциите, определени на съзнанието.

И така в един момент от живота физическото ни състояние започва да определя функционирането на мисловните процеси. Те се насочват към мястото, откъдето идва сигнал за помощ. Процесът е обратим, ако е обратима посоката на мисловната дейност.

Това се случва, ако се преосмислят целите. Всеки иска да е свободен. Но никой не е свободен в рамките на общото информационно поле на човешкото общество. Свободата е свързана с нивото около социалното поле, а не с това вътре в него.

В невидимия свят има приятелство, но за достигането му трябва да има преди всичко разбиране на света в нас, на видимия свят извън нас и съхранена енергия за основната цел — достигане до другото ниво на съзнание.

Възприятията могат да ни осигурят постоянното долавяне на енергията, невидимото присъствие на онова, различното. Това долавяне например е ясно различимо у юношите, където все още не са се втвърдили установените начини за възприемане на света. Чистотата у детето ясно долавя тези връзки, но липсата на установена, използвана аналитичност пречи това долавяне да бъде превърнато в трайно усещане през целия му живот. Чистотата на тази енергийна нишка постепенно бива смесвана, уплътнявана чрез приобщаване към обществото и налагане критериите за "правилно" и "неправилно". Т. н. вече зрял човек постепенно забравя за съществуването на тези невидими връзки и предпочита да изразходва личния си енергиен потенциал за цели, определени като добри:

- власт;
- пари;
- страст.

Разбира се, всичко това се облича в красиви думи. Прекъсването на нишката от чиста енергия означава формиране на енергийно поле, което е затворено. Няма обмен между общото

земно енергийно поле и полето извън него.

От продукта, създаден от хората, например т. н. информационни технологии, много ясно личи липсата на стремеж за духовно усъвършенстване.

Формира се поле, в което тече информация, в която липсва енергиен носител. Тази информация си остава само информация. Не се променя и схемата на мислене: "Аз, това съм моето тяло и моето място в обществото. Искам да ми е хубаво тук и сега."

В тази схема на мислене се виждат ясно две взаимно изключващи се части. Не е възможно да ни е хубаво в настоящето, след като приемаме индивидуалността си само като физическа форма, присъстваща сред себеподобни форми. Това е твърде елементарно отношение към самите нас. Лесно е и е постижимо такова отношение към себе си. Но е безсмислено за всеки един от нас и вредно за физическото ни тяло, тялото, на което държим. Но щом така сме избрали, значи е нормално в такъв случай тялото да е основният определящ фактор, стоящ в основата на пирамидата ни от ценности. Това е нашата база.

А каква е надстройката?

Обикновено тя се състои от постоянни грижи за формата, или по-точно — от грижи за вида на формата, която желаем да покажем на останалите около нас.

Как го правим?

Стремим се да демонстрираме сила, за да се доберем до по-влиятелно стъпало в йерархията на обществото. И след това да упражним силата си под формата на власт, налагайки своите критерии над по-слабите.

Както вече бе изяснено, мотивацията се определя от ценностната ни система. Мотивацията определя модела ни на поведение. Поведенческите реакции са тези, по които обикновено може да се определи скритият мотив.

Скритият мотив обаче е на съзнателно ниво, но покрит, маскиран от по-желани, по-приемливи мотиви, които са част от цялостната ни мотивация. "Аз да съм добре" е едно доста широко и общоприето разтегливо понятие в обществото. То може да означава различни конкретни мотиви, но най-общо се определя като търсене на баланс. Баланс, който дава усещане за вътрешно равновесие, сигурност, защита.

Както многократно вече се каза, има два варианта на човешкият избор — това да имаш стремеж към нематериалното или стремеж към материалните ценности. Първият вариант е по-добър. Защото влагането на усилия в нематериалната посока е сигурен знак, че тези усилия ще дадат резултат. Резултат, който е траен и който не можете да загубите. Нещо, което не може да се твърди за материалните неща.

Вярно е, че в конкретния си живот сме конкретни и материални. Вярно е и че това не е всичко. Ние не се изчерпваме с описание на физическите си белези и с потребностите на тялото си. Хубавите мигове в живота си обаче не определяме с материалните си достижения, а по вътрешните си състояния. Затова казваме, че сме щастливи, но не след като сме се нахранили, а след събитие, което ни е донесло радостни изживявания.

Усещането за сигурност е трайно, когато е свързано с усещане за разбиране, с усещане на удовлетворение, че нещо сме разбрали, осъзнали.

Желанието да се харесаме е стремеж да бъдем адаптивни, но то няма да се осъществи само ако изглеждаме добре.

Мотивацията гради вътрешния ни свят. Мотивацията определя връзките ни с външния свят. Сходството на човешките мотивации определя еднородността на общото енергийно поле. Невидимото влияе и определя видимото. Видимото в случая е зависимо.

Общата структура на видимото, на материалното, се определя от общата структура на невидимото.

Влиянието на по-силното определя формата на по-слабото.

Разглеждано в личен план, това означава, че един човек не може да влияе на общата цялост глобално. Един човек може да повлияе само в рамките на своя вътрешен свят. И то само ако го пожелае. За това е необходимо осъзнато желание и разбиране за необходимостта му.

В случая е без значение оценката на външния фактор, т. е. на общественото мнение, когато този стремеж е осъзнат и носи усещане за увереност на стабилната основа, която надграждаме вътре в себе си.

Нежеланието за промяна от своя страна се свързва с нежелание да се поеме лична отговорност за собственото статукво. Това означава и неудобство, и нетърпение, и неудовлетворение в началото на процеса. Но и движение, което е предпоставката за растеж в личен план.

Естествената връзка между вътрешното и външното в човека има свои правила за

функциониране. Те са основа, която не трябва да се бърка със социалните правила, регламентирани от хора, на които им харесват и са им удобни.

Невероятно сложното комбиниране на лично, обществено и материална зависимост има една единствена функция — невидимият свят на социалните взаимовръзки да бъде съхранен. Всеки, който не се съобразява с тях, бива отхвърлен, отстранен. Това може да бъде проблем за всеки, който внася свой различен нюанс в общата сивота на картината. Общото социално поле се самозатваря. Изолира това, което не му е присъщо, което е различно. То се стреми да се самосъхрани. Превръща се в онази прословута матрица, за която се говори в научно-фантастичните филми.

Но нека това не ви притеснява. Затова с цел да се предпазите, бъдете добронамерени, но не давайте голяма възможност на околните да се ровят във вас. Ще се учудите колко по-лесно е да предоставите възможността на другите да се открият пред вас, търсейки вашата съпричастност.

Но всеки трябва да помни, че техните проблеми са техни, а всеки един от нас има своите, затова не помагайте без да са ви молили за помощ. Не трябва да се намесваме в живота на другите, а само да им показваме пътищата, по които могат да минат. Да не се опитваме да определяме техния избор. Ако решим да го правим, трябва да сме готови да поемем отговорност за тях, за техния свят. А повярвайте, това не е възможно. Защото е сигурно, че така можем да си осигурим трайни придобивки — чужди заболявания, но не и да направим някого щастлив. Мотивацията при избора се определя от доминантата в нас. Тя се формира при определяне степента на значимост на онова, което пряко ни влияе.

Невидимата връзка не определя ценностната ни система. Ценностната система у всеки е индивидуално формирана. Повлияна е от социалния ни кръг, но не е зависима от него.

Обикновено даден човек се отъждествява с нормите на отношение в съсловieto, в което се намира, когато е приел тези норми за свои. Тогава започва да търси потвърждението им чрез външна положителна оценка. Външната оценка е положителна само в случаите ако е удобна и приемлива. Не е положителна, когато се подложат на съмнение личните ни критерии за оценка.

Въпросът "защо" трябва да бъде задаван всеки път, когато получаваш оценка, веднъж към себе си и веднъж към оценяващите те. За да имаш яснота за критериите вътре и вън от себе си. За да знаеш какво всъщност си избрал, избирайки своята доминанта.

Няма човек, на когото му харесва да бъде постоянно атакуван чрез критики и провокации. За тази цел всеки носи в себе си защитен елемент, наречен егоизъм. Чистият егоизъм отключва механизъм за приспособи-мост или механизъм за отдалечаване. Отново е въпрос на личен избор.

Вече говорихме и за това, че у всеки човек има светла и тъмна страна.

В светлата част са стремежите, динамиката, движението, а в тъмната е инертността, мързела.

Егоизмът в чист вид е предпазване. Отговорността да се изведе на преден план това качество е голяма. Рискът се крие в липсата на мяра.

Колко и как да бъдем егоисти? До толкова, че да не позволяваме намеса в личния ни свят. Независимо дали е добронамерена или не.

Всяко прекрачване на тази граница означава формиране и капсуловане на идеята, че "светът е за да ми служи". Инертността е заложен бариера против следващата идея: "Аз трябва да го ползвам, когато ми се хареса, независимо от чуждите мнения."

Обикновено стремежът цели да се прекрои външния свят. Но прекрояването на една светла идея, не принадлежаща на хората, е труден, поэтапен и постепен процес. Ако се включат личната амбиция, стремежът и егоизмът и това е в рамките на един две-три годишен период на влагане на усилия и действия, резултатът ще е появата на белези на хронични заболявания — сърцебиене, задъхване, кожни заболявания.

При комбинация на егоизъм и инертност се наблюдава самозатваряне при почувствителните хора, а при не толкова емоционалните — мързелуване.

На хората се случват безброй много неща. Всяко едно от тях има различен смисъл и въздействие. Не могат да се правят обобщения. Комбинацията от ефекти е различна при всеки отделен човек. Обстоятелствата обикновено се подреждат така, щото да се достигне максималния ефект върху конкретния човек.

Можем ли да ги променим? Не! Но можем да променим гледните си точки и тогава ефектът би бил различен. Никой няма стремеж да се чувства зле, нали? В никакъв аспект. "Искам неприятности", това е израз, проява на каприз, идващ, когато всъщност неприятности няма.

Някои харесват липсата на ангажменти. На други им харесва да имат повече ангажменти. Едни се чувстват добре като статисти, други предпочитат по-активна роля в дадена среда за изява, но всички искат да им бъде хубаво. Някои изпитват огорчение от остри нападки, други — от счупен

маникюр. Някои са загрижени, други са клюкари, някои искат да помогнат, а други искат да им бъде помагано. Едни предпочитат самотата, други — общуването с повече хора. Но факт е, че и едните, и другите боледуват. Освен естественото стареене има и други фактори, които влияят на това. Тези други фактори биха могли да бъдат избегнати, ако познавахме себе си, т. е. ако виждаме ясно нашето лично богатство — качества, мотивация, цели, механизмите, чрез които те си взаимодействат.

И как като цяло нашата психика кореспондира с нашето тяло и нашия заобикалящ ни свят?

Импулсивното действие на човека е много показателно за личната му мотивация. То ще ни открие ядрото, което стои в основата на неговия модел на мислене и действие.

Да се влияе на материята по химичен път — с лекарства или с козметика е търсене на временно решение. По такъв начин влияем на последствията, а първопричината остава на заден план и по този начин създава условия да се прояви в нов по-различен вид.

Всеки личен избор, който изключва духовния растеж, е основната причина за личните страдания на всеки един от нас. Колкото повече се страхуваме, толкова повече страдаме. Има изпитания, през които човек трябва да мине, които не може да се избегнат изцяло. Не знаете какви са те за вас. Не знаете какво е значението им за вас и затова ги търсите в живота на другите. Това, разбира се, е грешка.

Защото всяко изпитание за всеки има различно значение и ефект. Общовалидната цел е духът да укрепне, за да може да израсте. Подходът е строго индивидуален.

Не забравяйте, че това, на което не държите много, получавате без много усилия. Онова, което за вас е важно, достигате трудно. Лично значимото и ценно е областта, в която е вашето минирано поле, което трябва да бъде извървяно.

Косопадът, херпесите, увредените нокти, пораженията по кожата са материалния израз на тези страхове. Ако концентрирате вниманието си върху избягване на тези материализации, вие с двойна сила ги предизвиквате да се появят.

Веднъж човек си влияе чрез страховете, втори път се конкретизирате и капсуловате тези страхове. Така се формира един малък затворен кръг, от който можете да се излезе само ако се пренасочи вниманието в друга област. Това значи да се промени лично значимото. Целите да станат други.

Наложително е да се компенсира незнанието с яснота. Непознаването на бъдещето може да се компенсира с яснота за настоящето. Настоящето сме ние с нашето тяло в тази даденост. Ние — това са съзнанието и чувствата, които са неразривно свързани с тялото ни. Настоящето е дадеността, обстоятелствата, в които присъстваме. Нужно е цялостно присъствие, а не само присъствие чрез физическо присъствие.

Човешката физиката има своята биохимия, която прави възможно функционирането на тялото във всички аспекти на тези функции. Ако съзнанието не присъства едновременно с тялото в дадеността, жизнените процеси за неговото функциониране се поемат от биохимията. Биохимията става водеща за тялото в този смисъл.

Човешкото съзнание има възможностите да съхранява минали мигове и да си представя бъдещето, както и да присъства в настоящето. Това, общо казано, може и бива провокирано от различни фактори. Възможностите да бъде насочено нашето внимание в някой от тези три аспекта се определят от самото съзнание.

Съзнателната част в нас определя точката, в която да фокусираме вниманието си. Ако фокусът е различен от това да е в настоящето, остават две възможности — тялото да е подвластно или на биохимията, или на въздействието на социалното съзнание, което неизменно е в настоящето.

Фокусът на внимание произволно сменя позициите си, но не излиза от тази рамка. И винаги се намира извън ядрото, което може да доведе до яснота за същинската реалност, в която се намираме.

Фокусирането върху сигналите, идващи от биохимичните процеси, води до хипохондрия. А фокусирането върху влиянието на социалното поле води до нарцисизъм.

Тъй като е реална възможността тези последици да се осъществят, препоръката е да се съхраняват само усещанията, изводите от миналото, а на бъдещето да се гледа като на част от един постоянен процес, в който има моменти, които могат да ни донесат и радост, и болка. Една такава самоподготовка, нагласа е крачка към фокусиране на внимание в настоящето.

Разбира се, че и в настоящето има ситуации, които ни карат да реагираме. Обаче в настоящето ние реално можем да действваме и да влияем. Не е нужно да съхраняваме памет за минали действия, тъй като настоящето е различно и миналите действия са неприложими. Чуждият опит може да ни донесе само страхове, че не бихме се справили с настоящ проблем. Той не ни е

нужен.

В целия този поток от информация, която ни обгръща от всякъде, няма жива енергия, която можем да ползваме в нашето ежедневие. Тя би фокусирала вниманието ни върху бъдещи планове, както и да отклони съзнателното ни отношение към настоящи събития, които ни засягат.

Натрупаният личен опит може да помогне ако е внесъл яснота за начина ни на мислене. Може да навреди ако го ползваме като конкретен модел на поведение, прилаган неизменно във всяка ситуация. Това означава повтаряне на едни и същи грешки и може да се спрем само след като сме го осъзнали.

Когато осъзнаем, че повтаряме едни и същи грешки, трябва да потърсим в себе си друг модел на поведение. И да знаем, че той може да послужи само веднъж, за да вземем правилното решение.

Какъв да бъде този друг модел? Например:

Първо — преценяваме общата ситуация, в която сме. Отделяме участници и събития. Проверяваме мотивите на участниците в нея, или с други думи — защо, какво в тях ги мотивира да имат точно това участие и поведение в ситуацията. След това изясняваме своята мотивация — какво ни кара да търсим точно определен изход или да заемаме точно тази позиция. Нека не ви изглежда дълго и сложно, така е само на пръв поглед.

Но тук трябва да спрем за малко. Да преценим дали си струва изобщо да влагаме усилия и да вземаме отношение към проблем, който обикновено не е толкова значим за нас. Ако преценим, че е важен за нашия вътрешен мир, тогава трябва да търсим решение как да реагираме. В крайна сметка най-важното е да съхраним баланса в себе си, щом сме решили да бъдем здрави.

Да съхраним баланса си означава и да сме уверени в силите си, и да сме с чиста съвест. Външните демонстрации, от които толкова често се притесняваме, са без значение, те не са определящи. Няма значение дали реагираме бурно или чрез тихи подмолни атаки. Трябва винаги да помним, че всеки има право на лична позиция и има право да я отстоява, без това да бъде агресивно отношение към различната му позиция.

Това е реално и правилно решение, което реализираме чрез проява на отношение. Всяко добронамерено отношение е 80% решение на проблема. Всяка преценка на лично значимото в назрелия проблем е 90% свалено напрежение.

Всяко усилие да присъстваме, да живеем съзнателно в настоящето се възнаграждава с спокойно, без разход на енергия под форма на емоции, съществуване. Такова съществуване формира възможности за влияние върху биохимията, тъй като по правило съзнанието е определящо, то е факторът, съдържанието на формата — нашето физическо тяло. Винаги е било така, и така ще бъде.

Поднесеното до тук ни дава шанс да бъдем във възможно най-добра основна позиция, от която да вървим по еволюционната ни стълбица.

Такова знание е ползвано и се ползва от различни школи, съсловия, отделни хора.

Всеки е чувал за Десетте божии заповеди. Някои ги приемат, други ги отхвърлят, трети ги интерпретират. Десетте божии заповеди са норми, които регламентират човешките отношения. Етичността им е неоспорима. Трайността им е доказателство за валидност. Дали ще се придържахме към тях е наш избор. Това също е неоспоримо.

Ако съдържанието им е облечено в други думи, то не е променено. Ако се ползват за корисни цели — потърпевши са ползвателите, а не тези, които се стремят да ги спазват. Да съдиш някого означава да смяташ, че ти си критерият за справедливост. Обикновено това носи огорчения за съдещия.

Няма отмъщение, което да остава усещане за пълнота и мир. Обективността не е приоритет на човека. Човек винаги е субективен заради гледните си точки.

Всеки принадлежи на Бог и на себе си. Общността определя правилата за взаимоотношения, но валидни само за тези взаимоотношения.

Не са валидни като отношение към себе си. Отношението на аза към себе си следва да бъде определено от тези Десет божии заповеди, а не от социалните норми на поведение, които са валидни само за тесен кръг от хора.

Неосъзнаването на това поражда злоба и завист. Злобата от безсилие да наложим своите критерии, когато искаме да го сторим. Завистта — че друг е осъществил нашата цел, без да го прави по начин, определен от нас като правилен. Злобата и завистта са рожби и на човешкия егоизъм, който е съчетание от усещане за значимост и желание за власт.

В тази връзка смириенето не е подчинение. Смириенето е разбиране, че сме част от реалността, в която не сме фактор. Като част от реалността можем да влияем, може и да ни се влияе.

Смирението е факторно за отношението ни. Изобщо смирението е свързано с търпение, но самото то не е търпение, а нагласа за възприемане. Смиреният човек е силния човек. Силният е владеещия се. Владеещ се не значи — безчувствен, а контролиращ чувствата си. Това е и будност на съзнанието, и адекватност.

Приели сме чувствата за психика, а мисленето за съзнание. Приели сме, че те са само теоретично разделими. Въпреки това предпочитаме да се смятаме предимно за мислещи същества. Недобре обмислените си постъпки характеризираме като повлияни от чувствата. Реагираме на тона, на начина на изказване, а не на смисъла на казаното. Смятаме, че сме интелигентни ако сме съхранили по-голям обем информация в паметта си и съумеем и успеем да я изведем при необходимост.

Чувството в този ред на мисли е преди всичко формирано отношение. Паметта е депо за информация. Мислещият човек не реагира на отношение. Ползва депото информация, за да допълва и обогатява светогледа си. Силният човек не ползва светогледа си за да се наложи над себеподобните. Силният човек е смирен. Той знае, че има друга сила, която му е позволила да доразвива себе си. Той приема идеята, че този живот му е дарен. Силният човек се харесва. Вътрешната му яснота се изразява в смирението.

Отношението му за всичко това е определимо като любов. Това е чувство със стойност. Осъзнавайки любовта към себе си, осъзнава любовта към тази част от себе си, която е частицата живот, наричана още и божие начало. Тази любов е съществена за самия човек, тя определя положителното му отношение към реалността.

Щом обичаш себе си, обичаш Бог в себе си. Щом знаеш, че всичко реално съдържа Бог в себе си, би трябвало да обичаш и него. Да обичаш е част от отговорността пред себе си.

Можеш да си го повтаряш безкрай пъти, но не го ли осъзнаеш, то няма стойност. Остава едно неопределено усещане, което се вплита във взаимоотношенията ти. И придобива точно оня вид чувство, което определяме като причинител на погрешни стъпки, на неприятности. Там, където другите не стигат мястото дълбоко в нас, което крием и не желаем да бъде видяно. Това е свят на желаниа и протести. Едно скрито съкровище, което ни носи и радост, и болка. Това невероятно съкровено обещание, нашият план за бъдещето. Тези някои мечти и нежелания формират утрешния ни ден. Те скрито влияят върху тона ни, защото не желаем да ги изведем навън дори и за миг, за да ги видим не само ние.

Какво има там?

Някоя дума, картина, музика. Може би нечие действие, донесло ни огорчение, отнета мечта.

Защо ги крием?

Защото те са нашето богатство, с което не желаем да се разделим. Страхът да ги загубим ги прави още по-скъпи за нас. Чрез тях сме формирали представата за себе си. Аз съм това, което имам в мен, т. е. моята памет. Какво да я правя? Ползвай я. Как? Като я опознаеш.

Когато я опознаеш, няма да се чувстваш по-беден, по-празен или безсмислен. Част от нея ще отпадне, защото виждайки я по друг начин, тя ще загуби своята значимост, но така ще загубиш част от товара си, а не част от богатството си.

Богатството е резултат от лично изживяното. То не е набор от складирани хубави и лоши спомени. Богатството са изводите, които ще ни попречат да повтаряме безброй пъти едни и същи грешки. Силният може да прави преоценки. Слабият предпочита да мързелува. Предпочита да не влага усилия или да ги влага вън от себе си. Някак по-лесно изглежда да направиш света по-удобен за теб, отколкото да станеш ти удобен за себе си.

Как го направим ли?

Критикувайки другите. Те отвърщат със същото. Търси се слабостта в отсрещния, за да бъде той уязвен. Той пък прави същото. Реалистичната оценка на ситуацията е невъзможна при такива условия. За да оцелее в невъзможното, всеки гради стена около себе си. Предпочита да бъде зад нея. Нарича тези, които не желаят стените, глупави. И въртележката се завърта наново.

Никой не оцелява чрез такава самозащита. Такава самозащита води до депресия, другата — до истерия. Когато мотивацията се крепи на ниво социално оцеляване чрез социални норми на поведение, трето решение няма. Решението идва, когато се излезе от омагьосания кръг на самоомагьосването.

Неприятното на самоомагьосването е неосъзнаването, че изискванията са отправени към другите. Няма изисквания към себе си. Изискванията към себе си се изчерпват с използване на мимикрия, наподобяване на усвоени норми на морал. Преструвки. Може би ще излъжете другите, но не лъжете себе си. Това влияе зле на психиката ви. При едно тотално объркване на изисквания и желаниа може да настъпи необратим процес. Един силен личен трус може да провокира депресията да се установи като трайно неизместимо състояние. Истерията да ви

направи непоносим за хората, на които държите. В един миг може да загубиш цяла система от отношения, които са ви харесвали, но сте ги крепили с преструвки.

Защо ви е необходимо всичко това? Бъдете естествени. Това не значи груби, агресивни, нетърпеливи. Изисквайте от себе си по-добрата ви половина да бъде на преден план. По-лошата пренаредете и може да се окаже, че не е чак толкова лоша половина. В края на краищата е част от вас. Не можете да я изключите, но можете да я ползвате за да съхранявате по-доброто у себе си.

Думите са за да общуваме. Но смисълът им звучи различно в контекста на цялото изречение. Важно е да схванем отношението зад казаното и смисълът, идеята на говорещия. Да се улови мотивът, който го кара да се изразява чрез думите. Съхранявайки скрити мисли в себе си, ние си нямаме доверие. Това автоматично се отнася към отсрещния — и на него не вярваме.

В какво да вярваме?

Кой е критерият за истинност?

На какво да се доверим?

Стремежът към вътрешен баланс е част от стремежа към хармонията, която е реалност, но рядко го усещаме. Твърде малко са моментите, когато оставаме насаме със себе си, откъсвайки се от ежедневиите си проблеми.

В тези редки мигове можем да доловим желанието си да се слеем с реалността и това желание да бъде изпълнено с радостно очакване. А това е естествено състояние. Не трябва да се пренебрегва. Но и не трябва да се превръща в мечтателност, откъсване от този вътрешен стремеж: чрез заместване с емоционално планиране на бъдещето. Различното е онова малко огънче, което променя цялостното ни виждане.

И отново стигаме до необходимостта от самоконтрол и самооценка, но чрез своите критерии. Критерии, базирани на усещането на вътрешния ни свят и за значението му за нас самите.

Спортуването укрепва организма. Също така по време на спортуване даваме възможност на нашата психична дейност да се самосъхрани, преобръщайки фиксираното внимание към посока на физическото движение. Даваме приоритет на автоматизираните функции, като по този начин снижаваме нивото на съхраненото напрежение — плод на съзнателен контрол. Енергията бива насочена в една област, която не се нуждае от целенасочено движение към определена цел. Активният спорт като част от ежедневието ни помага да избегнем натрупване на напрежение, което би могло да ескалира в нежелана посока.

Творческото напрежение няма нищо общо с напрежението във всекидневието. Творческото напрежение е необходимост за духа, то е импулсът, който спомага да се задвижи вътрешната динамика, която пък води до смяна на състоянията и на практика — до откривателство.

Казва се, че всички открития са случайни, но не са случайни хората откриватели. Какво означава това?

Че нищо, което е свързано с духовността, не е случайно. Но често връзките са невидими за очите. Защото влагането на усилие в тази посока се възнагражда. И защото това усилие, наречено творческо напрежение, води до смяна на човешкото състояние. А смяната на състояние отключва човешки възможности и тяхното извеждане в познатия нам доловим свят става чрез връзката между състоянията. Пренасянето им се осъществява по пътя на пренасяне на информация, а не чрез складиране в паметта. И след това — извеждане от паметта на образи чрез думи.

Това особено състояние позволява мигновено долавяне и осъзнаване на невидима връзка и момее да се изведе веднага.

Творческото напрежение е търсене, а постоянното ежедневно напрежение се определя от социалните връзки и взаимоотношения и се отнася към тази част от личността, която също определя чисто човешките взаимоотношения и взаимовръзки.

Има видим и невидим свят у теб, около теб, навсякъде. Усети желанието си да го докоснеш. Някъде вътре в теб дреме малко огънче, което очаква да го събудиш. Това също си ти. То е твоята сила, то е твоето скривалище, когато ти е трудно. То съществува въпреки теб и заради теб. То ти казва, че си различен, че има смисъл да си тук и сега. Вслушай се в него.

Ти си това, което си, а не което ти казват, че си. Те ти казват и още много неща, но те искат да им бъдеш полезен, удобен, неотменим. Не е необходимо да декларираш постоянно различната си позиция. Само я виж, това е достатъчно. Тя би ти дала нова цел, ново начало. Може би по-добри за теб от целите, които други са определили за твои.

Отношението към живата природа е връзка с чистотата на детството. Детството е началото,

акумулирало в себе си здравата връзка между отделното и целостта. Тази връзка е неотменна част от нас, независимо дали си спомняме за нея.

Връзката между цялото и личното би следвало да се съхранява на съзнателно ниво. Детето не осъзнава необятния свят на усещанията си. То възприема, но не анализира. Предстои му цял човешки живот, за да осъзнае себе си и света, своето място и своите цели. Едно дете може да се чувства добре навсякъде, стига да усеща добронамереността към себе си.

В този контекст може да се каже, че именно реалното усещане за връзка между себе си и цялото го кара да се чувства щастливо. Това, което му предстои, е съхраняване на тази балансирана връзка и натрупване на лично изживян опит, който да го изведе на стъпалото на осъзнатите взаимоотношения. И то по начин, по който да не се чувства наранено, изоставено, неадаптивно.

По пътя на пробите и грешките на приемането и на отхвърлянето всеки пораства. И всеки е различен от другите. Има прилики, но няма пълна идентичност. Тези прилики са основата, на която градим критериите за групи хора, типаж. Но не трябва да бързаме да класифицираме хората. Именно комбинацията от елементи, присъщи на различни групи хора, са това, което ги прави интересни.

Любопитните биха задълбочили наблюденията си, мързеливите биха си потърсили мястото без много да се интересуват дали точно то им принадлежи.

Повърхностната оценка е рискова. Тя е нестабилна основа, люлееща се платформа, под която не се знае дали има точно това, което търсим. Можете да осъзнаете точната си позиция по вътрешното си усещане. Ако при всякакви обстоятелства сред тези хора в тази среда се чувствате комфортно, значи там е мястото ви

Разбира се, има и елемент на адаптивност който влияе на оценката ви. Но си кажете "от утре няма вече да съм с тях", оценете усещането си. Може би не всички в тази група ви харесват. Това е нормално. Нормално е и да не сте харесвани в еднаква степен. Не е нормално обаче при тях да не ви е комфортно и да се стремите да се впишете в тази обща атмосфера.

Не го правете, не влагайте усилия в кауза, в която сами не вярвате. Не трябва да мислите, че можете да повлияете на всички по начин, който да доведе до промяна на общото поле. Няма моралното право да налагате своите позиции там, където всички имат свои това е израз на желание за власт, а не търсене на сродни души.

Приятелството означава равнопоставеност, осъзната отговорност за подържане на определена връзка Това не е съпричастност, а приемане на отсрещния като равен по сила и възможности. Приятелството започва на сетивно ниво и завършва само при съзнателно установяване на неравенството.

Приятелството е продължение на сетивното опознаване. Крепи се на зачитане на правото на личен избор. Приятелството е извън параметрите на понятието "любов". То го надхвърля, защото се съхранява чрез индивидуалността, а не чрез полови белези на физическо ниво.

Страстта определя понятието любов. Тя го прави различна категория отношение, различно от приятелството. Приятелство между мъж и жена може да има само ако и двамата са забравили половата си идентификация. Когато се говори за равенство, се има предвид не външния вид и място в социалната йерархия. Такъв вид отношения са определими по-скоро като познанства.

Една подробност, която много често бива пропускана: механичното прилагане на модел на поведение, възприет като приятелско отношение, е по-скоро спазване на общоприет етикет, отколкото вътрешна необходимост да се съхрани една връзка.

Външната красота е израз на вътрешния мир. Ако човек е в хармония със себе си, той се стреми към хармония и вън от себе си, стреми се към съхраняване на добронамереността си и това се изразява във външния израз. Такъв човек е ведър, спокоен, способен да изслушва. Въздържа се от помагат, когато не желаят помощта му, и няма желание да раздава правосъдие. Ако нещо не му харесва, не го прави, ако не му допада нечие отношение, се дистанцира. Не проявява агресия.

Критериите за красота се променят — пропорции, цветове, подчертаване на различни части на тялото и т.н. Ако държите да сте привлекателни, обърнете внимание на вътрешния си мир. Обаянието, чарът, излъчването идват отвътре. Може да заблудите някой с добър макияж, модни дрехи, скъпи бижута, но това е само временно. Разбира се, ако това е, което искате — външен блясък, можете да осмислите целия си живот главно с грижи за външния си вид, но в края на краищата ще бъдете разочаровани. Човешката физика е непостоянна във времето.

Козметиката не може да върне естествената красота на младостта. Преходността на материята е естествен процес.

Казват, че очите са огледало на душата. Топлината на погледа, ведрото настроение се

определя като достъпно, красиво, достижимо. Студенината отвътре не може да се скрие с топли цветове на дрехите или с грим. Някои притежават идеалните пропорции — класическата симетрия на чертите на лицето, други — не. И едните и другите могат да изглеждат безлични, неинтересни или пък да бъдат обаятелни и чаровни.

Някои се стремят да следват модните течения, други — не. Едни предпочитат силния грим, други никакъв, трети — умерен. Някои разчитат на природните си дадености, други — на средствата на козметиката, фитнес залите или пък самостоятелните занимания в тази посока, в тези области.

За траен ефектен външен вид се разчита на траен вътрешен мир. За това са нужни и сетива, и аналитичност, но и мотивация. Не е нужно да се съобразяваме с критериите на тези, на които искаме да се харесаме. Достатъчно е самите ние да се харесаме. Да се одобряваме или коригиране, когато е необходимо. Важен е начинът на мислене, а не на обличане. Гримът е начин да скрием нещо и да подчертаем това, което харесваме. Спортуването е начин да изразим превъзходството си или силата на физическо ниво. Няма нищо лошо да се грижим за външния си вид. Лошо е, когато това стане фикс идея, цел, основно занимание. Пиковият момент се нарича нарцисизъм. А това вече е сериозен проблем за нашето душевно здраве, за нашата психика. И оттам директно се повлияват функциите на цялата нервна система. Процесът е обратим до толкова, доколкото съумеем да подменим тази основна цел с друга. Има една много малка стъпка, която не трябва да правим, за да се предпазим от нарцисизма — възхищавайки се от себе си, да не очакваме същото възхищение и от околните.

Демонстрирането на самочувствие означава липса на самочувствие. Самата дума означава самоусещане, самопреценка. В смисъла, в който я употребяваме, звучи като висока оценка за себе си. Практически демонстрирането на подобно нещо означава наличие на стремеж: тази оценка да бъде потвърдена от околните. Това от своя страна означава, че търсенето на признание от другите има за цел да се утвърди нещо предполагаемо.

Неминуемо ще срещнете такива, които да ви приемат и отхвърлят. Приемането на похвали води до фалшиво самоиздигане, приемането на критиката води до комплексиране. Така кръгът се самозатваря и самооценката е на база на оценката на останалите.

Ако човек има възможност да променя кръга от хора около себе си и съумява да не представя самооценката си на преден план, ще установи, че има доста възможности да бъде оценяван. Това би довело до смяна на самопреценката или най-малко до разчупване на рамката, с която сме се оградил.

Тези, които ви оценяват, са също толкова несъвършени. Понякога и повече. Тяхното отношение към света е формирано на базата на отношението към самите тях. Да се доверява човек на външна оценка не е най-правилната позиция. Гласът на съвестта е най-точният критерий за правилността на вашите постъпки.

Духовността е понятие, в чиято основа е заложен стремежът към единение с божественото. Духовността се изразява чрез стремежа за усещане и разбиране на невидимото. Този стремеж се съхранява чрез чистотата, а се развива чрез съзнанието.

Без присъствието на съзнателна мотивация и безкористност този стремеж остава статичен, само в рамките на добрите намерения. Индивидуалното развитие е единствения начин духовността да се съхрани **и да приеме формата на път за извървяване**.

Да стъпиш на пътя означава да активираш намерението в себе си. Активирането, подобно на светлина на фар, привлича към себе си духовните сили, които дават възможността да се върви по този път.

"Искай и ще получиш" означава "Бъди подготвен и ще получиш помощ". Може да иска само този, който е готов да понесе личната отговорност за ценностите, които му се предлагат.

Всеки получава толкова, колкото може да приеме, и му се показва колко още би получил. Това е постепенен процес, който се нарича еволюция. На порции, на стъпки се дава знанието. Не може да се поднесе знание накуп. От това няма смисъл.

Качествената промяна е мигновена, но достигането до тази точка на промяната е дълъг процес. Всеки има право на шанс. Има право да ползва шанса си. Има право и да не го ползва. Винаги има избор. Винаги има последиствие. В този смисъл всеки би могъл да управлява съдбата си, стига да има отговорността да го прави. Стига да има желание и смелостта да приеме последиствията на избора си. Да си отговорен означава да имаш яснота и за грешките, и за начина да ги преодоляваш, без да ги повтаряш. Да обичаш човечеството значи да обичаш всеки човек, а не да обичаш народа и да мразиш съседа. Има изискване за зачитане правото и на другия да избира.

Дано всичко в тази книга е от полза на тези, които се нуждаят от капката увереност, за да не

спират, защото изход има. Има и път, но съществува необходимостта да приемеш, да повярваш, да избереш и да не спиращ.

В личен план изходът е в индивидуално преосмисляне на ценностите, промяна на посоката на мислене. А в глобален мащаб — преосмисляне в определен период от време, отнасящо се за всички или поне за 70% от хората.

Обща рецепта няма и общо въздействие няма. Всеки има индивидуален път за изминаване поотделно и след това в група.