

Защо тренираме емоциите си? Нека още веднъж да поговорим за емоциите, чувствата, желанията си – всеки миг от живота ни минава с тях. Вече знаем някои неща за тях, например това, че те имат директно влияние върху здравето, а също и това, че между тях и осанката ни (външния облик) съществува и обратна връзка. Сега трябва да усвоим следното: именно от начина, по който ще работим с емоциите, зависи дали да живеем на тази земя дълго и щастливо, или унило ще опъваме хомота, колкото да дочакаме края. Целта на човек, решил да тренира по моята система, е да стане здрав и млад. “Искам да съм здрав и млад!” – казва си на висок глас този човек и по този начин изказва в най-общи линии идеята. “Добре – отговаря организмът му, - и аз това искам.

Но само мисълта ти, господарю, не ми стига, за да се задействам. Дай ми някакъв по-ясен ориентир, подсажи ми по-точно към какво да се стремя.” “Тъй да бъде – казва човекът и включва образното мислене, тоест започва да формира своя личен идеален образ на здравето и младостта. Какъв трябва да бъде създаваният от нас образ най-добре се илюстрира от примера с момичето, което се е излекувало от диабет – говорихме за него в края на първа глава. От гледна точка на моята методика в този случай няма нищо странно. Момичето просто е имало късмета интуитивно да открие своя образ на здравето и то е успяло напълно да се слее с него. С други думи, личният му образ на здравето се е превърнал в негова същина, а природата е довършила всичко останало. Всичко това се е получило, първо, защото момичето много е искало да бъде здраво (“като всички”). Второ, от полза е била възрастта му (всеизвестната “трудна” възраст в развитието на човешката личност, когато вече не си дете, но още не си пораснал). На тази възраст за тийнейджърите са характерни резки смени на емоциите и много силни чувства. Плюс това в организма на момичето се е извършвало биологически планираното преустройство, така че образът на здравето е “уцелил” точно момента. “Но пак си прилича на приказка – ще махнете с ръка вие. – Добре, тя е момиче, млад развиващ се организъм. Но моят организъм е стар, уморен. Откъде да взема толкова силни чувства? Искам да оздравея, разбира се, но чувствам само едно – болешките днес-утре ще ме довършат!”

Много хубаво, че историята с момиченцето ви изглежда като приказка. Това сàмо доказва за пореден път, че в приказките има много повече реалност, отколкото ни се струва. Колкото до “силните чувства”, които ви липсват, чрез тренировката на емоциите решаваме именно този проблем. По този начин “загриваме” духа, “напомпваме” го така, че желанието да се излекуваме и да се подмладим да достигне оптимална сила и да помогне на нашия образ на здравето органично да се слее с нашия дух и плът. “Искам да оздравея, разбира се” – е вяла и аморфна фраза.

Искането не е лесна работа. Искането трябва да се умее. Защото от начина на искане зависи най-вече успехът на начинанието ни. За да си изясним и този въпрос, позволете ми да ви предложа малък тест. Представете си дъска. Тя е здрава, сигурно, ще издържи теглото ви. Леко е повдигната над пода. Предлагат ви да минете по нея. Ще можете ли? Разбира се. А ще искате ли? Не се знае. Може би да, може би не. Но компанията е симпатична, всички минават, а и момичетата (момчетата) ви гледат. Добре, ще мина. И вие минавате. Но в мозъка ви човърка някакво съмнение: защо ми е това? Минавате по дъската, защото така сте поискали. Но желанието ви беше неявно, слабо, провокирано от дребна целева сметчица (хем да се харесате на девойките, хем да не се цепите от компанията).

Имахте избор: да минете или да не минете. И ако не бяхте минали, нямаше да загубите кой знае какво. Нищо нямаше да ви стане и ако бяхте залитнали. Сега друг вариант. Пред вас е същата дъска, но вече е вдигната високо (на три четири метра височина над куп камъни или над асфалт).

Сега ще минете ли по нея? Може, но първо ще се замислите дали си струва рискът. В мислите, разсъжденията ви вече присъства явна сметка – на едното блюдо на везните слагате страха да не пострадате в случай на неуспех. Ако дъската води към балкона на любимата ви, сигурно ще минете по нея. Рискът остава, но за победителя има награда. Какво ви подтиква? Стремежът (голямото желание) да получите наградата. Но забележете: и сега можете да се откажете от опасната разходка. И да си останете, както се казва, “ни кяр, ни зян”. С любимата можете да се срещнете и долу. Желанието е голямо, но здравомислието (или мързелът) побеждава. Трети вариант. Дъската минава над пропаст. Носите дете, зад гърба ви е смъртноопасно, пожар. Дълго ли ще размишлявате в този случай? Без да му мислите, ще се затичате (или внимателно ще тръгнете) по дъската. Вие автоматично ще мобилизирате всичките си сили, за да спасите детето. Имате цел, знаете в името на какво го правите. Желанието ви да минете препятствието ще се утрои, удесетори в сравнение с другите два варианта. Всъщност в съзнанието ви няма да остане нищо друго освен това желание (никакви “мога – не мога”, “искам – не искам”, никакви други мисли). Фиксирайте този момент. Той нагледно показва как трябва да желаете излекуването, как трябва да се стремите към желаната цел. Ето защо тренираме емоциите. Ето защо ту изкуствено затъваме в черните бездни на отчаянието, ту се издигаме към светлите висини, изпълнени с радостта на живота.

Правим желанието да се излекуваме и да се подмладим интензивно и качествено. Знаем, че ни застрашава нещо ужасно, смъртоносен пожар, но само знанието не стига, трябва да се сраснете с това знание, трябва ясно да си представим целия ужас. Само в това състояние нашият организъм ще мобилизира всичките си ресурси, за да “мине по дъската”, само в този случай процесът на преустройство в организма ще стане наистина лавинообразен. Но и тук, както във всяко друго нещо, има опасност както от недостатъчност, така и от прекомерност. Вашето желание да се излекувате не трябва да е нито непълно, нито фанатично. Слабото желание провокира неувереност, прекалено силното – прибързаност. Ако се движите бавно (по дъската), може да загубите равновесие, ако бързате – може да полетите надолу. За оптималния вариант ще ви помогне интуицията, която развиваме с все същата тренировка на емоциите. Ето ви образ за приблизителен ориентир: вашето желание е ръка, вашето здраве е птиче. Пръстите трябва да държат крехкото създание така, че да не го задушат, но и да не му позволят да отлети. Когато изкуствено създаденият идеален образ на здравето и младостта постигне съответствие с общата нагласа на организма ви, ще се появи “ефектът на камертона”. Двете структури ще зазвучат в унисон, ще съвпадат изцяло, ще се превърнат в едно цяло. Какво е необходимо, за да се получи това сливане? Обърнете внимание, не случайно в методиката се подчертава, че образът на здравето и младостта, който създаваме, трябва да е идеален, тоест чист, лек, светъл, освободен от странични примеси. Също така чисто, свободно, светло трябва да е състоянието на душата ви. Иначе структурите няма да съвпадат, топката няма да улучи затрупаната дупка. Какво замърсява душата? Емоционалните “шлаки”. Завист, злоба, отчаяние, стари обиди – продължете сами този списък. Тренировката на емоциите прави ревизия на емоционалното ни състояние, тя разчиства

емоционалните боклуци, натрупани в подсъзнанието ни и потискащи духа ни. Но само един медитативен акт може да ни освободи от целия този боклук, а именно медитацията за прошка. Да простим, означава веднъж завинаги да сложим кръст на неправилното, несправедливото, лошото и така да облекчим душата си. Точно както човешкият организъм се нуждае от премахване на вредните шлаки, така се нуждае и човешката душа. Прошката е именно такава пречистване, то благотворно се отразява на здравето на душата ни и следователно на физическото здраве на тялото ни. Правотата на това твърдение блестящо потвърди Луиз Хей чрез собственото си постижение. “Всяка болест идва от непрощаване” – казва си тя веднъж и като се придържа към този постулат, успява самостоятелно да се излекува от заболяване, пред което официалната медицина е безсилна. Мъдрите хора са знаели за огромното значение на този акт открай време. В християнството например има празник, наречен Прошка. В този ден всеки човек може да отиде при другия и да му поиска прошка или на свой ред да даде някому своята прошка. Това е хубав, просветляващ празник. Но какво да направим, ако оскърбителите ни (или оскърбените от нас) вече не са на този свят или са толкова далеко, че не можем да стигнем при тях? Изходът е един – мислено да си представим тези хора, да поговорим с тях и искрено от все сърце да им простим всичко (или да ги помолим да ни простят). Ако не постигнете облекчение, повторете медитацията и пак я повторете, докато не угаснат в душата ви тревожните отгласи. Точно така трябва да постъпим и с неприятните ситуации, споменът за които ни мъчи отдавна (може би дори от десетилетия). Говоря например за случаи, в които сте можели да кажете нещо, но не сте го казали (или напротив, наговорили сте ненужни неща), когато сте можели да направите нещо, но не сте го направили (или напротив – прекалили сте), когато сте можели да постъпите добре, а не сте постъпили добре. Мислено си представете неприятната ситуация във всички подробности, изведете я до критичния момент, после я насочете в позитивно русло, тоест мислено направете това, което ви изглежда правилно. Повтаряйте медитацията, докато болката не утихне. Вътре в себе си още от деца имаме наблюдател, който много добре разбира, когато правим нещата погрешно. Името на този наблюдател е нашата съвест.