

Вълнуващият път към същността

текст: Елена Шахънска

*когато свалям маската,
оставам в същността,
въпросът е да видя маската,
която изглежда като същност,
за това стоя по-скоро в тялото,
отколкото в ума,
и дълбокият покой ме натъства..*

Имаш точно това, в което вярваш

Всички, които се занимават с личностно усъвършенстване, казват, че в каквото вярваме, това възпроизвеждаме в живота си. Вярванията и убежденията ни идват от родителите, средата и личния ни опит. Прекарваме години наред с родителите си и техните убеждения. Съзнателно и несъзнателно привнасяме в живота си техния мироглед, отношение и вярвания. Когато вярваш в нещо, търсиш знаци навсякъде, стремиш се да си го докажеш. Резултатът потвърждава вярванията ти, така че убеждението, което имаш, става все по-силно и по-силно. Ако променим вярванията си, резултатите в живота ни ще са различни. Вярванията не са общовалидна истина – те се променят според човека. Всичко е относително. На семинара “Към същността” харизматичната фигура на д-р Менис Юсри разказва по пленителен начин как се променят резултатите в живота ни. Менис Юсри е доктор по психология и основател на **фондация “Същност”** (линк <http://www.essencebulgaria.org/BG/Index.asp>), която работи в няколко страни по света и у нас, посвещавайки се на добруването на човечеството. Неговият принцип е да запалим светлинката в нас и да осветим всички наоколо с истинската си същност, която е единствената, водеща ни до хармония, мир и любов. Менис обяснява как вярванията се променят най-ефикасно с преживяване. Ако имаш нови преживявания, ще имаш нови вярвания. Не става само със слушане, разсъждения и утвърждения. Трябва да си създадеш преживяване и да го повтаряш достатъчно дълго, докато стане по-силно от предишните. Ако искаш нещо достатъчно силно, ще положиш усилия така да програмираш съзнанието си, че да го получиш. Нужно е да се визуализира, да се почувства новото, желаното, да се държиш сякаш вече го имаш и да си вярваш. Да бъдеш като децата – наивен и вярващ.

Излез извън зоната си на комфорт

95% от живота ни се управлява от нашето подсъзнание и едва 5% от съзнателната ни дейност. По-голямата част от убежденията ни живеят именно в подсъзнанието – ние не си даваме сметка, че живеем по определен начин, защото имаме вътрешно убеждение, че това е единственият начин да се живее. И така, без да искаме, привличаме съответстващи им обстоятелства в живота ни, за да ги затвърдим. Един от начините да променим нещата е да изкараме вярванията си наяве, да ги осъзнаем и да ги трансформираме. Но дори и да повтаряме по един час всеки ден новите ни убеждения, остават 23 часа, през които в подсъзнанието ни работят старите. Именно затова д-р Менис Юсри стига до извода, че **най-ефикасният и бърз метод да промениш вярванията в подсъзнанието си е чрез нови преживявания** – да правиш нови неща, да излизаш извън зоната си на комфорт. Всичко е възможно в този свят, казва той,

стига да вложим достатъчно енергия. Но единственият начин да вложим достатъчно енергия в нещо е ако го обичаме.

Бъди в намерението

Всички милионери имат 2 общи неща – не се безпокоят за парите и обичат това, което правят. Има три начина да получим това, което желаем – като се концентрираме върху намерението, начина или резултата. Нормално, хората се фокусират върху начина – “Как да го получа?”. Но ако концентрираш енергията си върху начина и избереш погрешен, което се случва често, ти може лесно да се разочароваш и откажеш. Ако пък се фокусираш върху резултата, ще се тревожиш много, ще имаш определени очаквания и няма да приемаш нещо различно, и е твърде вероятно да не получиш точно това, което искаш. Необходимо е да се фокусираме върху намерението. Тогава сме винаги свежи и заредени, а резултатите идват от само себе си. **Намерението означава да бъдеш, да се чувстваш още сега така, както искаш да се чувстваш, когато желанието ти се изпълни.** Ако започнеш с това да се научиш да се чувстваш така, ти непременно ще привлечеш обстоятелства и хора в живота ти, които ще подкрепят и увеличат усещането ти. Но не е задължително това да са обстоятелствата и хората, които си очаквал или желал. Вселената реагира на излъчени чувства. Необходимо е:

1. Да имаш ясно намерение и да стоиш в него. Много хора имат конфликтни намерения, които си противоречат пр.*Искам връзка, но искам да си стоя в къщи, не ми се излиза.*
2. Да си изградиш подходящи вярвания. Не може да искаш пари, но да вярваш, че те са лошо нещо.
3. *Да бъдеш.* Да чувстваш изобилието и положителната емоция на мига. Да се оставиш, да се довериш на живота.
4. Да не си изграждаш очаквания. Да си отворен към различни възможности.
5. Да намалиш важността. Да можеш и с него, и без него. Да не се привързваш.
6. Да избереш цел, която да отговаря на твоите дълбоки ценности, а не да е в конфликт с тях.
7. Да го забравиш. Да забравиш, че имаш план и просто *да бъдеш.*

Истинската ни същност зад маските

Нещо, което ни спира да напредваме по пътя на успеха е изживяването на травмите, които са ни останали от преди. Изживяваме отново и отново една негативна емоция, въпреки че вече нищо не ни заплашва. Но понеже не искаме да изживеем болката, която сме потиснали в нас, се справяме с нея като се страхуваме. А после се опитваме да потиснем и страха като играем игри – слагаме си маски и се правим на такива, каквито не сме. Вече нищо не причинява болката, но ние продължаваме да се борим. Трябва да разберем, че войната свърши, казва д-р Менис Юсри. И ако искаме да живеем пълноценно и да открием отново истинската ни същност, трябва да проникнем през страха и болката, да я почувстваме, за да осъзнаем, че тя е нещо минало, че сега сме в безопасност. Трябва да свалим маските.

Емоционално свързване със същността

С кадифена ръкавица извършва тази операция Менис Юсри по време на семинара “Към същността”. Посетителите излизат един по един на сцената и разказват накратко за живота и болката си. Някои са искрени, други играят. Д-р Менис Юсри ги слуша търпеливо с голямо отворено сърце и усмивка, излъчваща искрена любов, съпричастност и подкрепа. И някак се свърза с тях, със същността им. Успява да мине

през болката и страха, и да я извади. И когато това се случи, човекът, плахо излязъл на сцената, като че ли светва – променя се и тялото, и излъчването му. След изживяването на потиснатите емоции, лицето му се озарява от усмивка на дете – детето, което винаги е бил, но е крил от обществото, за да не го нарани. Маските падат, отново е истински и всички в залата са онемели от чудото на преобразяването. Срещата с Менис е като да станеш свидетел на чудо в собствения си живот. Може да не ти се случи никога, а може и да решиш, че искаш да го направиш. От теб зависи. Д-р Менис Юсри е в България всеки месец и е отворен към всички.

“Всяка секунда ние правим избор как да живеем. Ние избираме дали да започнем деня си с негативното “трябва да ставам” или с позитивното “искам да стана”.

“Трябва” е негативно. “Искам” е позитивно. Ако те затворят и изолират не по твое желание, ставаш ядосан и агресивен. В същото време най-богатите хора на света си плащат, за да мълчат дни наред, усамотени в някоя духовна практика. Въпрос на избор. Ти избираш как да гледаш на нещата. Ти избираш какво да виждаш. Ти избираш как да живееш живота си.”

Интервю с д-р Менис Юсри (линк <http://self-help.bg/sebepoznanie/poznai-sebe-si/187-interview-s-menis-yousry-za-spisanie-self-help.html>)