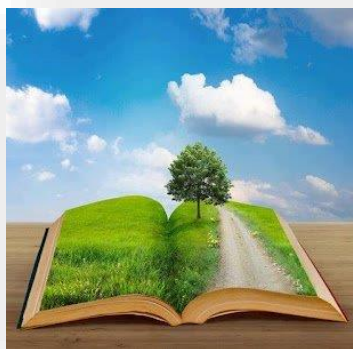




## ШЕСТА СЕДМИЦА

**В (P)ЕВОЛЮЦИЯ****1 ден**

Достатъчно интелигентни сте да знаете, че да се променят е естествено и правилно. Важното е да го правите **поради точните причини**, тези които подобряват вашата увереност, вашето отражение в Огледалото на живота...



**Има два вида промяна** - тази която правите, за да се съобразите с: очакванията на другите, на живота, на вашите страхове (нека я наречем промяната „бягай от X“). И тази, която правите, следвайки вашия **(p)**еволюционен инстинкт. Статичността не е присъща на човешката природа - ето защо е нормално да се променяме! Приемайки по този начин промяната на *физическо ниво*, преминавайки през отделните фази на живота ние взимаме най-доброто от тях. Бихте ли искали сега да сте на 20 години, физически? А може би и с характера на тази възраст? Важно е обаче да следваме правилните и точни промени. Тези, които се пораждат от някоя ваша вътрешна необходимост. И НИКОГА, за да се харесате на някого. Вероятно знаете вече, че тези последните няма да траят дълго. Много е трудно да се променят ако не сте убедени на 100%, че го правите заради самите себе си. Случвало ли ви се е да имате връзка и да се чувствате задължени да бъдете по-контактни, по-интелигентни, по-толерантни, по-резервирани, по-спортни (поне едно от всичките тези качества, а?). Знаете отлично, колко е лошо да се чувствате неадекватно и да не можете да бъдете себе си. Но съвсем различно е обаче, ако по време на една ваша връзка, си дадете сметка че сте прекалено зависими и решите, че ЗА ВАШЕ ДОБРО предпочитате да се промените.



Значи, „домашното“ за днес е да изберете: **коя промяна искате да удовлетворите? И защо?** Какво печелите – благодат, спокойствие, престиж? Това е една промяна „**излизам от това, което не харесвам**“ или обратното „**отивам към това, което харесвам**“? Запомнете, че всяка промяна може да се чете и по двата начина. Например: „Аз може да спра да пуша, за да избягам от бронхита, но също така и за да дишам по-добре, да спестя пари и най-вече защото се обичам!“

*Преди 15 години реших да откажа цигарите. Беше в края на октомври 1999г. И бях попаднала в лапите на един остър бронхит. Една нощ си спомних... Когато бях малка, моята баба често ми казваше: „Дете, с този голям инат до никъде няма да стигнеш, освен ако не го накараш да работи за теб.“ Може да го наречете сън, а може и да беше прозрение, но от следващия ден реших, че вече **не искам да пуша**. После си представих как ще изглежда лицето ми след 20 години, но сякаш и това не беше достатъчно. Тогава ми хрумна една забавна идея, да се обзаложа с 5 човека мои приятели, че спирам да пуша от този момент изведнъж. Облогът си струваше, защото след 1 месец, можех да се сдобия с една добра сума пари. Никой не вярваше, че ще успея. И тогава той, **моят инат проработи на 100% в моя полза**.*

### **РАЖДА СЕ ЕДИН НОВ АЗ**

Сега може да допълните тази фраза: „**От днес нататък искам...**“ (минимум 1, максимум 3 предложения). Внимание обаче: когато сте на прага на една промяна, сте по-крехки и деликатни, точно като кокичето - преди да поникне. Даже и да сте убедени в промяната, която се готвите да направите, изчакайте преди да го разказвате на ляво и на дясно. Защото именно в тази фаза, повече от когато и да било друг път, се повлиявате от мненията на другите. На това ниво вашата увереност не е достатъчно силна, защото и за нея това е една новина! Значи, изберете мълчанието, до момента в който вашата промяна не се е превърнала в навик (ще ви трябват поне 3 седмици). И помнете, че има и защитени зони, в които е по-лесно да споделите вашите проекти, без да се чувствате като на изпит. Това са Тетрадката и вашите истински приятели! Ако

искате разкажете на тях за промяната, която скоро ще изплува на хоризонта. В противен случай, направете го в края на курса, който е точно след 3 седмици!

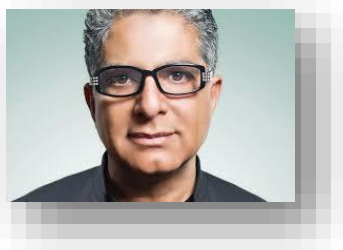
**Направете вашия избор и го запишете във вашата Тетрадка. Сега затворете очи, поемете дълбоко дъх и после издишайте... в индигово. Припомнете си всичко, което**



**искате да промените оцветено само в индигово.**

## ОПИТЪТ НА ВРЕМЕТО И ОСТАРЯВАНЕТО

Интервю с Дийпак Чопра



източник: <http://www.youtube.com/> видеозапис на английски език , със субтитри на италиански език **L'esperienza del tempo e l'invecchiamento:**

<https://www.youtube.com/watch?v=20Q5xxCdUx4>

Според Аюрведа остаряването е метаболизма на времето.

Времето е консуматорът и ние сме неговата храна.

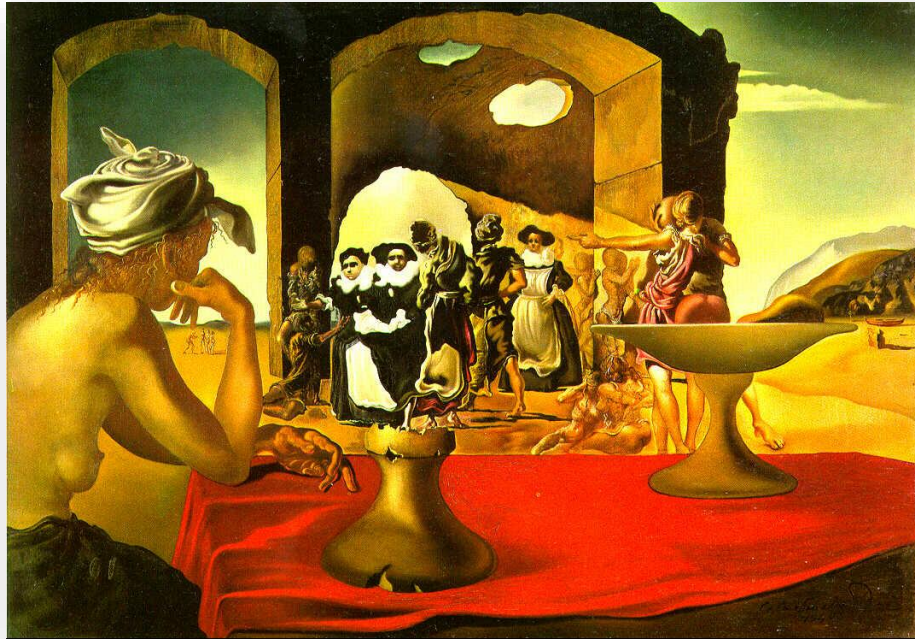
Ако тичаш непрестанно срещу времето, то твоят диалог тича срещу времето и така влияе на твоята биология.

Ако имаш цялото време на света, което е една нагласа, биологичния часовник се забавя. Излизането извън границите, значи да накараш да спре биологичния ти часовник. Нужно е да направиш две неща:

**Първо** – медитирай всеки ден, научи се да влизаш в интервала между мислите, който е полето на всички възможности – където няма време – пространство и причинност. И ще напишеш отново твоята кармична връзка с времето.

**Второ** – практикувай осъзнаването на настоящия момент. За да станеш съзнателен за настоящия момент са нужни три стъпки:

1. Напомням на самия себе си, че най-важното време в моя живот е СЕГА.
2. Най-важният човек в моя живот е човека, който седи срещу мен точно СЕГА.
3. Най-важната дейност в моя живот е тази, която извършвам СЕГА.



И ако мога да бъда съзнателен за всичко това, моето реално съзнание е в това да не съм съзнателен за нищо друго, в този момент.

Пиши и пренаписвай своята връзка с времето, за да си сигурен, че отдаваш пълно внимание на времето си за сън, физически упражнения, за взаимоотношения. Фокусирай времето за творчество, за он-лайн игри, за почивка или време да размишляваш върху самия себе си.

Може би няма да можеш да направиш всички тези неща всеки ден. Но отдавайки внимание на всички тези различни аспекти от живота, пренаписвайки своята връзка с времето, фактически започваш да влияеш на метаболизма на времето на твоето тяло.

Това е по-възвишения начин да съществуващ, да си в потока на енергията, което е безусловно съзнание, което идва от съзнанието за сегашния момент. Но също така идва и мълчаливият свидетел, което е истинското значение на откъсването.

Откъсването не е мисълта;

Съзнанието за една мисъл не е мисъл;



Вярвам в това, което казвам  
и казвам това, в което вярвам!

[www.diyo-coach.com](http://www.diyo-coach.com)

Съзнанието за дишането не е дишане;

а съзнанието за това.

Така имаме дейността и съзнанието за нея, имаме нивото на мълчанието, което е без време, която е нашата истинска същност. После ние можем да направим опит с нашата същност като вездесъща като съзнателно сме свидетели за времето, в което идва и си отива като вълните на океана. И после можем да влияем и да пренапишем нашата връзка с времето. Очевидно това влияе и на нашата биологична възраст. В такъв момент ще почувствате радост, мир и безпристрастност.