

**ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ
СА НОВИТЕ СИЛНИ**



**SENSITIVE IS THE NEW STRONG: THE POWER OF EMPATHS IN AN
INCREASINGLY HARSH WORLD**

Copyright © 2021 by Anita Moorjani

Originally published by Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

© Мария Иванова-Атанасова, *превод от английски*

© Фиделия Косева, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2023

ISBN: 978-954-28-4197-5

Анита Мурджани

ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ
СА НОВИТЕ
СИЛНИ

Превод от английски:
Мария Иванова-Атанасова

 ciela

ПОСВЕЩЕНИЕ

Посвещавам тази книга на по-нежните души сред нас; на чувствителните, съпричастните, на тези, които се раздават неуморно, без да се замислят за собствените си нужди; на готовите да жертват себе си; на незнаещите как да искат и как да получават.

Към нежните души принадлежат и онези, които казват „да“ дори когато жадуват да кажат „не“. Които са в услуга на всички освен на самите себе си. Които се чувстват виновни, когато се погрижат за себе си. Които са били тормозени и превръщани в жертви. Които нямат представа за собствената си ценност и достойнство.

Вие сте заглушили гласа си и сте се смалили, за да могат другите да се чувстват големи. Толкова отдавна сте помръкнали, че вече не знаете как да възвърнете светлината си.

Вие сте прочели всички книги за духовно развитие, всички книги за самопомощ. Молили сте се, медитирали сте, припявали сте си успокояващи мелодии, прощавали сте на всички, които са ви обидили, и после сте им простили пак, но накрая сте открили, че докато сте правили всичко това, онези, които говорят повече, изискват повече и са по-агресивни, са си присвоили света ви.

Тази книга е за вас. Вашият глас е жизненоважен, вашата светлина е най-значима. Време е да откриете своята истина и да си върнете отново душата, живота и света.

СЪДЪРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Въведение..... | 9 |
| Част I: СВЕТОТ НА ЕМПАТИТЕ..... | 15 |
| Глава 1. Емпат ли сте?..... | 17 |
| Глава 2. Емпатията: благословия или проклятие?..... | 45 |
| Част II: ВАШИТЕ ОТНОШЕНИЯ СЪС САМИТЕ СЕБЕ СИ..... | 63 |
| Глава 3. Как да живеете по-добре живота си като емпат? | 65 |
| Глава 4. Усилете егото си | 86 |
| Глава 5. Да бъдеш духовен, означава да бъдеш себе си | 109 |
| Глава 6. Бунтът на тялото | 129 |
| Част III: ВАШИТЕ ОТНОШЕНИЯ СЪС СВЕТА | 155 |
| Глава 7. Умирайки, да бъдете себе си!..... | 157 |
| Глава 8. Да прием от извора на изобилието без чувство на вина | 180 |
| Глава 9. „Да“ на „не“!..... | 206 |
| Глава 10. Отвъд условностите на пола | 224 |
| Глава 11. Да живееш без страх | 237 |
| Благодарности | 257 |
| Бележки | 259 |
| За авторката | 262 |

ВЪВЕДЕНИЕ

Случвало ли ти се е, като видиш как някое дете пада и си одира коляното, да го почувстваш физически? Или пък да си с приятел, който е притеснен и разстроен, и на теб да ти призлее? Усещаш ли, че има определени хора, които ти изтощават силите? Напрягаш ли се, когато си сред голяма тълпа? Усещаш ли, когато някой те лъже? Отговарял ли си с „да“, когато всяка клетка в тялото ти е крещяла „не!“? А казвали ли са ти, че си „прекалено чувствителен“, „прекалено емоционален“, „слаб“ или че „задълбаваш прекалено“? Питали ли са те: „Защо не си като другите?“

Ако отговорът ти на тези въпроси е „да“, то и ти като мен и много други хора, с които говоря всеки ден, вероятно си емпат – силно чувствителен човек, който усеща и попива мислите, емоциите и енергията на другите.

Емпатите гледат по уникален начин на света – ние възприемаме нещата по-дълбоко. Имаме силно развита интуиция. Предполагаме, че всички виждат света като нас, но всъщност при повечето хора не е така и затова се чувстваме странни и различни. Границите между нас и другите често не са достатъчно ясни. Наказват ни, тормозят ни и така ни карат да се чувстваме с по-ниско качество и да се срамуваме.

Казват ни, че трябва да бъдем „по-дебелокожи“, „по-силни“, а ако си мъж, вероятно си чувал: „Мъжете се държат“ и „Момчетата/мъжете не плачат“.

Критиката и неодобрението ни нараняват по-силно, отколкото нараняват другите. За да се предпазим от болката и да се впишем сред останалите, често се превръщаме в това, което мислим, че другите искат да бъдем. Като резултат обаче може да станем чужди играчки или дори изтривалки (и двете са само временни фази и не ви определят). И понеже ни е страх да не ни се смеят, да не ни тормозят, да не ни отхвърлят, ние крием своите дарби и така крием истинската си същност, докато стигнем до състояние, в което вече самите ние не знаем кои сме.

Вярвам, че всяко наше решение, всеки наш избор или ни води крачка напред – към това да изразим и приемем своята най-съкровена същност, или ни връща крачка назад – към това да изгубим безвъзвратно себе си, да станем малки и незначителни, което в крайна сметка е пътят към разболяване. Израснах в култура, където се ценеше, че не създавам проблеми, че съм незабележима, че хората ме харесват. Смалявах се все повече и повече, докато накрая станах направо невидима и винаги изпитвах нужда да се извинявам – извинявах се дори за собственото си съществуване. Много от емпатите, с които говоря, се чувстват по същия начин. Ние живеем в свят, в който се цени, че сме неконфликтни личности, угаждащи на другите. Много е разочароващо да не можеш нито да изразиш себе си, нито да говориш за несправедливостите и проблемите около нас.

А нашата планета се нуждае от лечение. Светът ни е застрашен. Ако всеки ден гледате или четете новини, ако

следите социалните медии, е нормално да изпитвате страх, че може би сме на ръба на собственото си изчезване. Достатъчно е да се видят темите в медиите – стрелби, убийства, политически войни, както и начинът, по който хората се разкъсват едни други и говорят едни за други. Хората стават все по-гневни. Ние сме под огромен стрес. Не можем да водим разговор, без той да стане политически. Докато пиша това, се борим с пандемията COVID-19. Интернет ни е от несъмнена полза, но той също така уголемява всичко, което се случва около нас. Сякаш за всяка една катастрофа където и да е на планетата се съобщава в реално време, 24/7. Няма правила, няма кодове на поведение. Този свят е потискащ и съкрушителен.

За емпатите днешният свят е минно поле. Често искаме да крещим на властимащите – тези, които поддържат идеята за „оцеляването на най-силните“ и използват всякакви средства, за да стигнат до върха – да спрат да сеят страх и вместо това да разпространяват състрадание. Но самият акт на говорене е в противоречие на това, което сме научени да правим и да бъдем. Говоренето пред публика не само изисква огромна смелост, но и ни открива за явни атаки, с които може да не сме подготвени да се справим. Мисълта да се включим в някой разговор е достатъчна, за да избягаме и да се скрием вдън горите.

И все пак никога не е имало по-добро време от настоящето емпатите да заявят себе си.

Емпатите притежават чертите, които нашата цивилизация лека-полека загуби през последните години: чувствителност, съпричастност, доброта и състрадание. Емпатите винаги са съществували и при сегашното състояние на нашия

свят се пишат още книги, които да ни помогнат. Като резултат все повече хора осъзнават, че са емпати, но и броят им може да расте.

Кристиан Нортрѝп, доктор по медицина, автор на „Да избягаме от енергийните вампири“ и самата тя емпат, пише: „Емпатите са силно напреднали души, които се вълпяват във все по-голям брой хора на Земята, за да хвърлят светлина в мрака в това време на трансформация“¹.

Ето защо озаглавих тази книга „Чувствителните са новите силни“.

Когато осъзнах, че съм емпат, нямах набор от инструменти, с чиято помощ да търся решение, нито ръководство с инструкции, които да прочета – нищо, което да ми помогне да премина от *невидимо* към *очевидно*. Скоро осъзнах, че ако трябва да има кутия с инструменти, които да превърнат човека, който бях преди, в този, който съм сега, трябва да си я изобретя сама. Така и направих.

Инструментите и предложенията, които предлагам в тази книга, не са от типа съвети, които може би сте чели преди. Няма да ви казвам как да изградите твърди граници и да се предпазите от другите. Тази книга не е за стени, бариери и защита. Ако се скрием зад някакви стени, за да се защитим, никога няма да излезем в света и да засияем с нашата светлина.

Тази книга е за разширяването, освобождението и свързането с вашата собствена божественост. Тя е за това как да изразите себе си, да се уважавате и да се обичате. За това да прегърнете всичко, което сте, как да отделите онова, което не сте. Щом научите как да уважавате и развивате своите дарби, ще ви помогна да минете нататък, да засияете със

своята съпричастност, да поемете лидерска роля, да станете пример, на който да подражават.

Книгата е разделена на три части: „Светът на емпатиите“, „Вашите отношения със самите себе си“ и „Вашите отношения със света“. Всяка глава отразява моето пътуване от борбата с дадено предизвикателство до чувствителността, която ме определя такава, каквато съм днес. Съдържа и разкази от мои ученици, читатели, приятели и моето семейство – всички, които са извървели своя собствен път. Надявам се, че така ще ви вдъхновя да се преборите със своето чувство за малоценност и ще ви помогна да видите как може да сте лидери, лечители или посланици на промяната.

Освен различни истории в книгата ще намерите информация, упражнения и инструменти, които ми помогнаха да оценя дарбите си и да се приема такава, каквато съм. Ще разберете какво е да си емпат и ще изследваме препятствията, пред които са изправени емпатите, както и дарбите или суперсилите, които притежаваме. Така ще разберете, че във вас няма нищо сбъркано. Ще осъзнаете кои са силните ви страни и ще намерите насоки как да се извисите от мястото си на жертва и изтривалка до място, където ще притежавате сила. Ще се научите да приемате и подхранвате своята уникална чувствителност, вместо да я оставите да закърява или да ви вреди.

Четейки тези страници, ще научите и как да се обръщате навътре към себе си за съвети и насоки, вместо да ги търсите навън. Ще намерите начин да спрете да казвате „да“, когато всяка ваша фибра крещи „не“. Ще узнаете как да се предпазвате от болести и да се самолечувате. Ще разгледаме и темата за парите – как да се борите за това, което заслу-

жавате, как да заявите себе си, как да цените себе си и своя труд и как да помагате на другите на планетата.

Всяка глава започва с мантра, която е средство за насочване на фокуса, и завършва с кратка медитация, която помага за интегриране на уроците от съответната глава в по-дълбокото пространство на подсъзнанието. Отделете двадесетина минути и намерете тихо и спокойно място. Направете четири дълбоки вдишвания и издишвания и повторете думите осем пъти бавно и тихо наум или на глас, с четири вдишвания и издишвания между всеки път. Когато сте готови, затворете очи за около пет до седем минути и оставете думите да потънат навътре.

Може да ви се прииска да записвате в дневник прозренията, които получавате по време на процеса. Не се притеснявайте, ако при първите няколко медитации нямате никакви прозрения. Вероятно и при вас, както при много други хора, интуицията е блокирана от години, така че може да се наложи отново да раздвижите и тренирате този мускул.

Ако знаете, че сте емпати, но не знаете как да развиете своите дарби, или ако подозирате, че сте емпати, и искате да научите повече, или просто темата ви е интересна, без да се определяте като емпати, или смятате, че някой от близките ви е емпат, тази книга е за вас.

Представете си как изживявате себе си и света по напълно нов начин, като място на любов, а не на страх; на разширяване, а не на свиване; на свързване, а не на изолиране. Как бихте се чувствали, ако сте по-истински, по-силни и напълно свързани с интуицията си и с най-съкровената си цел?

Готови ли сте?

Да вървим тогава!