

Призванието, личният пример и достойният, щастлив живот (едно споделяне)

Мирослав Костов

ПОСВЕЩАВА СЕ НА МОИТЕ ПЪРВИ КЛАСНИ РЪКОВОДИТЕЛИ
КИНА ТОШКОВА И ДЕСИСЛАВА ИВАНОВА
С ОГРОМНА ПРИЗНАТЕЛНОСТ ЗА ТОВА, КОЕТО СА МИ ДАЛИ ПРЕЗ
ПЪРВИТЕ МИ ЧЕТИРИ ГОДИНИ В УЧИЛИЩЕ

Посвещава се още на
първите ми учители - моите
родители Ценка и Веселин,
на всеки, който някога ме е
едъхновил, както и на всички
истински преподаватели в
България - тези, за които
да си даскал е призвание.

Нека в живота ви има изобилие на Истина, Вярa и Любoв!

Вие, мои първи класни ръководители,
които ме поведохте и ми посочихте пътя, по който да вървя;
Вие, прекрасни учители,
които съм имал щастието да ми преподавате в училище и в университета;
Вие, чудесни колеги-професионалисти,
от които съм се учел, докато сме работили заедно;
Всички вие, достойни български даскали,
които практикувате професията с любов към учениците и към знанието;
И всички вие, добри българи,
които не сте преподаватели, но с примера и живота си учите околните на труд,
достойнство, смирение, увереност, следване на мечтите, непримиримост, уважение,
човечност и обич, и допринасяте България да е едно по-хубаво място за живеене;
Във вас вярвам и на вас разчитам райското кътче земя, към което сме неразривно свързани, да разцъфти и засияе в пълния си блясък. Защото всички сме части от системата и всеки един от нас ѝ въздейства и е от изключителна важност всеки един от нас да допринася за доброто в нея, за да ставаме колкото се може повече. Изключително важно е да отстояваме светлото в нас за да бъдем пример другите също да го правят. И по този начин до всяко добро съществува да застава по още едно, до тях още две и така докато станем не хиляда, а поне хиляда хиляди. Да бъде!

Да сте живи, здрави и благословени!



Горна снимка: <http://www.novini.bg/uploads/news_pictures/2012-20/main/devetoklasnichka-stana-carica-na-rozite-v-karlovo-71592.jpg>
Долна снимка: facebook.com

СЪДЪРЖАНИЕ

КОЙ СЪМ АЗ	2
НЕКА ВИ РАЗКАЖА ЗА ТЯХ	4
РЕЦЕПТА ЗА ЩАСТИЕ	6
БЛАГОДАРНОСТ	8
СМИРЕНИЕ	9
ИСТИНАТА	10
ПЪРВИ ЕТАП	11
ВТОРИ ЕТАП	12
ИЗБОРЪТ	13
ТРУДНИТЕ МОМЕНТИ И СИЛАТА В НАС	15
ПРОБЛЕМИТЕ	16
ДНИТЕ, В КОИТО ЗВЕЗДИТЕ ИЗГЛЕЖДАТ НЕДОСТИЖИМИ	17
ИСТИНСКИ ТЕЖКИТЕ ПЕРИОДИ	18
СИЛАТА В НАС	19
ВЯРАТА	22
ЛЮБОВТА И ДОБРОТО	26
ДОБРИ КЪМ ВСИЧКИ И НАЙ-ВЕЧЕ КЪМ СЕБЕ СИ	30
ПО-ГОЛЯМ ОТКОЛКОТО СИ	33
РЕЦЕПТА ЗА ЩАСТИЕ	38
ТЕКСТОВЕ, КОИТО ПРОСВЕТЛЯВАТ	39
РАЗСЪЖДЕНИЯ И МНЕНИЯ ПО НЯКОИ ТЕМИ	49
БЛАГОДЕНСТВИЕ	50
ПЪРВИЯТ ДЕН ОТ ОСТАТЪКА ОТ ЖИВОТА ТИ	53
ИЗЛИЗАНЕ ОТ МАТРИЦАТА	55
В БЪЛГАРИЯ ХИЧ НЕ Е ТОЛКОВА ЗЛЕ	60
КАК МОЖЕ ДА ПРОМЕНИШ МИНАЛОТО СИ	64
БЪЛГАРСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ	67
ПРИРОДАТА	75
УСМИВКАТА	82
ЛЮБИМИ СТИХОВЕ	86
ПРЕПОРЪЧВАМ С ЦЯЛОТО СИ СЪРЦЕ	104
ЗАСЛУГИ И АВТОРСКИ ПРАВА	108
ПОСЛЕСЛОВ	

КОЙ СЪМ АЗ



Казвам се Мирослав Веселинов Костов. Роден съм преди 31 години в гр. Русе и съм даскал. Такъв искам да бъда и такъв избирам да бъда. Обичам конкретно тази дума, въпреки леко пренебрежителния оттенък, който немалко хора влагат в нея. Тя идва от едни времена, когато професията учител е имала престиж, а родителите са имали доверие на хората, които я практикуват. На тях се е гледало като на просветители и се е разчитало да „дърпат“ нацията напред. И те са го правили, макар и да не са били перфектни даскали. Но са се водели не от материалното възнаграждение, а предимно от идеята - да разпространяват знанията, да събуждат съзнанията, да "осветяват" пътя, да палят надеждата и вярата. Времената днес, разбира се, са много различни. Но няма ли да е прекрасно, ако успеем да запазим хубавите неща от онова време, надграждайки и съвместявайки ги с днешната реалност?!

Предпочитам да ви се представя не чрез сухите факти, а чрез трите неща, за които като преподавател съм казвал на учениците, че са светли за мен, че с тях не бива да се прави никога компромис и че няма да позволя каквото и да е шеговито или саркастично отношение към тях. Тези три неща са: **истината, вярата и любовта.**

ИСТИНАТА

Вероятно заради начина, по който съм бил възпитан, може би и заради нещата, които са ми се случили и които съм наблюдавал, аз съм фанатик на тема истина. За добро или лошо, такъв съм. Убеден съм, че да кажеш истината никога не е грешно, че с нея никога не трябва да се прави компромис. Чувствал съм тежестта, болката, гневното негодование и отчаянието, които понякога тя носи, но достигам и до истинската свобода, неувязимостта, силата, вътрешния мир и удовлетворението, които дава, когато успееш да я приемеш такава, каквато е. Винаги съм се стремил към истински значимите неща и съм насърчавал учениците си да ги търсят и следват. А най-значимите неща са тези, които проникват в нас и стигат до дълбоката ни същност. И остават там. Там, където се намират и всички истини.

ВЯРАТА

Вярата за мен има много измерения - вяра в Бога, в любовта, в истината, в себе си, в другите хора, в доброто, в живота. Вярата е това, което не виждаме или не знаем със сигурност, но което приемаме за истина. Вярата е това, което кара един човек да се засили и да скочи над пропастта, без да знае със сигурност дали ще успее да се приземи на отсрещния бряг. Или пък онова, което кара едно малко дете да скочи отвисоко в прегръдките на баща си, без да знае със сигурност дали той ще успее да го хване.

Вярата - това е истината, която избираме за себе си - дали заради шепнещия вътрешен глас, дали заради нещата, които са ни се случили, дали защото така сме били възпитани и научени, дали заради нещо, с което сме родени. Отдавам огромно значение на Нея, защото съм убеден, че нещата, в които човек вярва, определят напълно всички аспекти в живота му.

КОЙ СЪМ АЗ

ЛЮБОВТА

Любовта също е многостранна - към родителите, към любимия/ата, към родина-та, към природата, към всяко живо и неживо създание. Смятам, че да обичаш истински означава да си позволиш да станеш уязвим пред обекта на твоята любов. Да правиш добро без да очакваш нищо в замяна. Да се откриеш, знаейки, че можеш да бъдеш жестоко наранен, но да го направиш, защото... избереш да обичаш. Любовта е обратното на страха и победа над страха да не бъдеш наранен. А омразата? Тя няма нищо общо с това. Защото да обичаш своето, не значи да мразиш чуждото. Както и да обичаш себе си не значи да мразиш другите.

И пак за любовта. Кой са характеристиките ѝ и как можем да я различим. Аз съм открил два такива признака:

- да обичаш (себе си или някой друг) означава да се грижиш и да го правиш от вътрешна необходимост;

- да обичаш някого означава да чувстваш с неговите усещания - да си щастлив, когато той е щастлив; да те боли, когато него го боли...

И... да, любовта е най-великото чувство!

Обичам и вярвам в особено много неща. Вероятно това е основната причина да харесвам живота си и да се чувствам истински щастлив и специален. Благодарен съм за това, което съм изживял, което имам и което съм. Благодарен съм на вас - хората, които съм срещнал в живота си, с това което сте допринесли, за да бъде такъв. Аз съм това, което сте ми показали и това, което съм избрал да бъда. Имам огромното желание да ви се отплатя, споделяйки своите мисли, чувства, прозрения и преживявания с надеждата те да спомогнат вашият живот да стане поне малко по-хубав, отколкото е. Защото вярвам, че мисията на всички учители е да правят света по-добър като променят другите хора, давайки им **истина, вяра и любов**. А аз искам да съм точно това — ДАСКАЛ.

А любимата ми мисъл е „Животът не се измерва с броя на вдишванията, които правиш, а с моментите, които спират дъха ти.“ Превърна се в такава, още когато я чух за пръв път. Може би, тогава ми е станало ясно, че всеки умира, но не всеки истински живее.

Тези, които не познават г-жа Тошкова и г-жа Иванова, могат да научат нещо за тях в следващите две страници. А за всички е предназначена частта, в която излагам своята „Рецепта за щастие“ и нейните взаимодействия си съставки. Това са неща, които животът ми е показал и аз съм почувствал като необходими, за да бъде човек в хармония със себе си и със света. В изложението на същите ще срещнете много цитати от текстове, които са ме дарили със смисъл. Най-значимите от тях са събрани в раздела „Текстове, които просветляват“. Допълнения към „рецептата“, както и други мои мисли, които имах нужда да изкажа, са в секцията „Разсъждения и мнения по някои теми“. Следват „Любими стихове“ и „Препоръчвам с цялото си сърце“, където ще намерите кратко описание и връзки към различни текстови и видео материали. Тези стихове и материали са ме направили много по-осъзнат, по-силен и по-удовлетворен от живота. Голям процент от тях се споменават по-напред в книгата. Тя завършва с бележки относно авторските права на използваните ресурси и финални думи от моя страна.

Приятно и ползотворно четене!

!!!Навсякъде в книгата (**вж с. N**) е препратка, където **N** е номер на страницата.

НЕКА ВИ РАЗКАЖА ЗА ТЯХ



Спомените ми са толкова откъслечни и въпреки това, когато се сетя за тях ме облива чувство на благодарност и признание, цялата ми същност отвътре се усмихва, след което усмивката стига и до лицето ми, а очите ми почти се насълзяват от умиление. Как предизвикват подобни емоции тези имена на хора, за които съзнанието ми пази само няколко отделни случки и образи, хора, които не съм виждал съответно 20 и 22 години, и които са присъствали в живота ми, когато съм бил толкова малък и неосъзнат? Всъщност, отговорът е много прост. Това, което остава в нас при срещите ни с хората, са не конкретните думи и действия, а начинът, по който са ни накарали да се чувстваме. Тези хора са ме дарили с толкова много грижа, обич и внимание, че не 20, и 100 години няма да могат да намалят дори с частица светлината на техния образ в съзнанието ми.

НЕКА ВИ РАЗКАЖА ЗА ТЯХ

Животът ме срещна за първи път с нея през есента на 1992 година. Бях на 7 и тръгнах на училище. Паднах се в нейния първи "Г" клас. По-късно си дадох сметка какъв късметлия съм бил, след като разбрах, че Емо — съученик оттогава, с когото сме приятели от втори клас до днес — е бил записан нарочно при нея. Тя беше преподавала на по-голямата му сестра и майка му знаеше какъв прекрасен преподавател е. Казваше се **КИНА ТОШКОВА** - слабичка като физика женица, с кестенява коса. Бледите ми спомени са за изключително уравновесен човек, който успяваше някакси да бъде едновременно хем добър и мек, хем сериозен и строг. В края на втори клас си счупих дясната ръка и отсъствах от училище няколко седмици, след което се върнах в края на учебната година, за да си взема свидетелството, както бях с гипса. След това тя се пенсионира и повече не съм я виждал.

На нейно място дойде г-ца **ДЕСИСЛАВА ИВАНОВА**. Млад преподавател, който още учеше и се явяваше на изпити, затова отсъстваше от време на време. Спомените, които изплуват за нея в ума ми, са за извънредно отговорен класен ръководител, който говореше много открито и искрено с нас. Изразяваше ясно както неудовлетворението си от нашето държание, така и своите изисквания и очаквания да бъдем старателни, възпитани и ученолюбиви. С нея също прекарахме две години. В края на четвърти клас ѝ написах следното стихотворение. А очите ѝ май се насълзиха.

Раздялата с любимата учителка

*Ето че след дългата и трудна,
но приятна с теб, учителко, година,
дойде време да се разделим
и в по-горен клас аз да премина.*

*Благодаря ти много аз,
благодаря ти, учителко добра,
че ми отвори ти очите
към всичко, всичко в света.*

*Каквито и учители да имам по-нататък,
ти помни, учителко добра,
че аз никога няма да те забравя,
защото за мен си най-добрата в света.*

*И сега те моля аз,
ако с нещо съм те наранил, прости ми ти,
и запомни от общите моменти
само хубавите дни.*

*Сега довиждане, учителко любима!
Довиждане от мен.
И дано някой път съдбата
ни срещне в някой хубав слънчев ден.*

(преписано едно към едно от тетрадката, където записвах измислените от мен стихотворения, приказки и разкази от първи до, може би, десети клас).

Моля се Господ да е с мен в желанието ми да завърша този дълго отлаган труд, който искам да подаря първо на г-жа Тошкова и на г-жа Иванова. Още отсега обаче изпитвам известно притеснение. Не съм чувал нищо за госпожа Тошкова, откакто спря да ни преподава. Ще успее ли да я намеря? За г-жа Иванова нещо ми подсказва, че ще се срещнем. Обаче се страхувам дали ще мога да я позная, когато я видя. В съзнанието ми тя е онази млада госпожица с тъмна права коса, красиво лице и пленителна усмивка. Времето навярно я е променило доста. Разчитам единствено на силната си вяра, че усмивката ѝ ще е същата, както и погледът на нейните искрени очи.

РЕЦЕПТА ЗА ЩАСТИЕ*



"When I was 5 years old, my mother always told me that happiness was the key to life. When I went to school, they asked me what I wanted to be when I grew up. I wrote down 'happy'. They told me I didn't understand the assignment, and I told them they didn't understand life."

- John Lennon

„Когато бях на 5 години майка ми непрекъснато ми казваше, че щастие-то е ключът към живота. Когато отидох на училище, ме попитаха какъв искам да стана, когато порасна. Аз написах „щастлив“. Казаха ми, че не съм разбрал въпроса, а аз им казах, че те не са разбрали живота.”
- Джон Ленън

когато можем да споделим щастieto си с друг(и)... И нямаше ли да бъде „леко“ неудобно (и тъпо), ако всички намирахме щастие-то в това да отглеждаме зеленчуци, да преподаваме на деца, да лекуваме хора, изработваме мебели или каквото и да е там занимание.

„Действай без очаквания!“

Лао Дзъ

Щастieto е наше рождено право и основен смисъл на съществуването ни. Няма по-голямо престъпление, според мен, от това някой да казва, че някой друг няма право на щастие. Или да лишава от щастие някого. Но щом не е редно да пречим да другите да бъдат щастливи, включително докато търсим своето щастие, то значи трябва да има начин всички да бъдем щастливи едновременно. Ами, естествено, че е така! На Земята има изобилие за всички. И няма ли логиката да е перфектна и завършена, ако основният смисъл е да намерим истинското щастие в някаква дейност, която да съдейства на другите да бъдат щастливи... И не е ли идеално това, че сме различни и всеки намира своето щастие в нещо различно. Така всеки може да допринася с нещо специално за доброто на другите, докато в същото време изпитва удовлетворението да практикува това, което обича и което прави него щастлив. Не сме ли действително най-щастливи,

Шекспир е казал:

"Винаги се чувствам щастлив.

Знаеш ли защо? Защото не чакам нищо от никого. Да чакаш винаги боли.

Животът е кратък. Затова обичай живота, бъди щастлив и винаги се усмихвай.

Живей за себе си и запомни -

преди да говориш - слушай,

преди да пишеш - мисли,

преди да нараниш - чувствай,

преди да мразиш - обичай,

преди да се предадеш - опитай!!!

Преди да Умреш - ЖИВЕЙ!!!

Ако имаш мечта

Честно казано, никога не съм харесвал държавата САЩ. В същото време обаче винаги е имало американци, на които съм се възхищавал. Част от тези хора са авторите на Декларацията за независимост на САЩ, които още през 1776 г. определят **правата на всеки човек на живот, свобода и преследване на щастие** като такива, които **не могат да бъдат отнети**.

*идеята за заглавието на този раздел е заимствана от прекрасното стихотворение „Рецепта за обич“ (вж с.103) на поетесата Мира Дойчинова — irini (вж с.104 [1])

РЕЦЕПТА ЗА ЩАСТИЕ

И така, читателю, вече те убедих, че имаш изконно право на щастие, че всички хора можем да бъдем щастливи без да отнемаме чуждото щастие и че най-хубавият начин това да стане е всеки да намери и да се посвети на нещо, което истински обича и което да помага на другите да бъдат щастливи, нали?

Нека на следващите страници се опитам да ти покажа, че:

- не е нужно да знаеш/можеш/имаш всичко, за да бъдеш напълно щастлив;
- всеки един от нас е сбор от тяло, ум и душа и за да сме истински щастливи трябва да се грижим за всички тях: тялото да е здраво, умът - светъл и мъдър, а духът - свободен и издигнат;
- щастието е избор, който можеш да направиш винаги;
- никога не е твърде късно за... каквото и да е;

- животът може понякога да е труден, жесток, грозен, но животът е най-големият подарък и ти, който си бил дарен с него, имаш силата да го направиш прекрасен и това наистина си струва усилията, но ще осъзнаеш, че си струва, едва когато го направиш. А преди да стигнеш дотам, първо трябва да си изясниш кои неща в живота ти са топки за голф, кои са камъчета и кои пясък и да решиш за кое колко време ще отделяш. А... май избързах малко. За да ме разбереш, обърни на **страница 40**, прочети краткото разказче и след това се върни пак тук, за да продължиш.

Как да бъдеш щастлив!



вярвай в чудеса



радвай се на живота



помагай на другите



прави това, което ти харесва



чети книги



по-малко гледай телевизор



обичай своята работа



спортувай



гледай страха в очите



вярвай в себе си



бъди по-близо до семейството и приятелите си



слушай своето сърце

*На човек му трябва толкова малко,
за да е щастлив, и толкова много,
за да разбере това.*

@Profit.bg

„Не сравнявай живота си с този на останалите. Нямаш представа какъв е техният път.“

Реджина Брет

БЛАГОДАРНОСТ

Смятам, че първата стъпка към постигането на щастие, това е осъзнаването, че всеки един от нас има неизброимо много неща, за които да бъде благодарен на съдбата.

Имаш ли семейство - родители, деца, братя и сестри? Затвори очи и благодари за тях. Ама НЕ, НЕ! Истински, имах предвид! Затвори очи, вдишай дълбоко и издишвайки бавно благодари! Имаш ли близки роднини и близки приятели, с които си преживял много прекрасни случки... Затвори очи и благодари за тях. Имаш ли сърце, което бие и което е обичало, било е обичано, обича и е обичано... Затвори очи и благодари за него. Имаш ли очи, благодарение на които си съзерцавал прекрасни гледки и които ти служат непрекъснато всеки ден... Затвори ги и благодари за тях. Имаш ли уши, чрез които се наслаждаваш на любимата музика, на гласовете на любимите хора и чрез които

разбираш останалите... Затвори очи и благодари за тях. Имаш ли крака, които ти дават възможност да се движиш всеки ден и да танцуваш... Затвори очи и благодари за тях. Имаш ли ръце, чрез които изкарваш прехраната си и се храниш, чрез които свириш и играеш, и прегръщаш... Затвори очи и благодари за тях. Имаш ли дом, който ти дава удобства, топлина и сигурност... Затвори очи и благодари за него. Имаш ли храна за днес и ще имаш ли такава утре... Затвори очи и благодари за нея. Имаш ли дробове, чрез които още дишаш, както и мозък, който пази всичко, което знаеш, а също и най-хубавото и ценното, което си изживял... Затвори очи и благодари за тях! От сърце! От цялото си сърце!



Снимка 1

EmilysQuotes.Com

**Somewhere, someone is happy
with less than you have.**

**Някой, някъде е щастлив
с по-малко, отколкото ти имаш.**

А за днес. За леглото, на което се наспа, за дрехите, които облече и обувките, които обу, за ароматното топло кафе или чай, които изпи, за вкусната храна, която засити глада ти, за разпускащия разговор по телефона с близък човек, който проведе, за готиния колега и готиния виц, който той ти разказа, за възможността да помогнеш на човек да се ориентира или направиш жест, докато шофираш и благодарността, която получи в замяна; за разведряващата разходка по улицата или в парка, за филма или театъра, който гледа, за подаръка, който си направи/купи, за телевизора или компютъра, чрез който се свърза с целия останал свят, за усмивките, с които те посрещнаха вкъщи и за купичката още неща, които ти се случиха днес... Благодарни ли?

А утре ще благодариш ли?

Снимка 2



Снимка 1: <<http://emilysquotes.com/wp-content/uploads/2015/07/EmilysQuotes.Com-happy-happiness-less-inspirational-amazing-positive-unknown-500x445.jpg>>

Снимка 2: <<https://wheelofwellbeing.com/wp-content/uploads/2014/11/child-praying.jpg>>

СМИРЕНИЕ

Мисля, всеки ще се съгласи, че върху някои неща имаме контрол, а други никой не е и няма да бъде в състояние да управлява. Също така вероятно всеки е усещал на моменти страхопочитание към нещо, което



Животът не ти дава хората, които искаш.
Той ти дава хората, от които имаш нужда.
Да ти помагат. Да те нараняват.
Да те обичат. Да те изоставят.
И да те превърнат в човека,
който трябва да бъдеш...

инстинктивно е чувствал, че е по-голямо от него. И го е наричал с различни имена: Природа, Висша сила, Господ, Вселенски разум, Съдба.

Втората стъпка към постигането на устойчиво щастие е пълното приемането на факта, че съществува нещо много по-голямо и по-висше от нас. И точно защото е такава, е необходимо (и изцяло в реда на нещата) да спазваме неговите закони и приемаме нещата, които отрежда за нас. Да го правим с убеждението и вярата, че всичко случващо се е за наше лично и общо добро. Често, печелейки нещо, не виждаме какво губим, както и не разбираме какво печелим при случаи на загуба. Така че нека се радваме на хубавото и да приемем без негодувание "лошото", защото Той/Тя/То (по-голямото от нас) знае най-добре. А нашият народ го е прозрял отдавна: "Всяко зло - за добро!".

Дали имаме избор? Разбира се. Можем да се бунтуваме и ядосваме, да опитваме да променим до безкрай фактите, че сезоните се сменят, че имаме нужда да се храним, за да живеем, че някой идиот си е изплюл дъвката на тротоара, но това би било глупаво, безсмислено и безполезно. И по-скоро би ни отдалечило от щастието, отколкото да ни доближи до него.

И така, когато ни сполети беда, изправим се пред препятствие или не получим онова, което искаме, най-важното е да се опитаме да повярваме (колкото и огромно усилие да ни струва понякога), че то е за наше добро, че така е редно да бъде и да си кажем „нека така да бъде“.

Всичко във Вселената обаче има двойствена същност и както е нужно да приемаме със смирение решенията на Съдбата и законите на Природата, така е и много важно да правим нещата, върху които имаме контрол по начина, по който смятаме, че е редно. Или накратко, "прави каквото трябва, пък да става каквото ще". Толкова просто за разбиране, а толкова трудно за усвояване умение: да правим винаги по най-добрия начин нещата, които са наша отговорност, да вземаме винаги решенията, които чувстваме и знаем, че са правилни, и в същото време да сме в мир със себе си и света, независимо какъв е крайният резултат. Защото знаем, че нещо по-висше от нас е решило така. А щом е решило така, значи така е справедливо. Нима не е, меко казано, несериозно да се поставяме като най-висша инстанция и ние да определяме кое е справедливо и кое не?!

ИСТИНАТА

Открай време вярвам, че човек може да достигне до големи отговори и дълбоки прозрения с помощта на прости, но точно зададени въпроси. Нужно е само да има стремеж към истината, да е мъдър - за да задава точните въпроси, както и смел - за да търси отговорите, които най-много го притесняват. А когато стане и достатъчно осъзнат, за да ги приеме такива каквито са, тогава трудно може който и да е да го манипулира, да го заблуди, да го принуди да спре да мечтае, както и да го отклони от пътя на любовта и вярата.

По отношение на истината вярвам в 2 неща:

- Вярвам, че съществува единна, фундаментална, всеобхватна и непреходна истина, която обяснява всичко и която е валидна за всяко едно нещо. Мога да я нарека още вселенски закони или механизми. Считаю, че умея да разпознавам кое е част от нея и кое не е и съм радостен за това.

- Другата истина е тази, която даден човек приема и създава за себе си (и която може да е различна за отделните хора). Защото хората сме надарени с най-великия дар - да сътворяваме.

Част от фундаменталната истина е, че сме твърде малки и незначителни в сравнение с огромната Вселена, както и това, че сме надарени с възможности да изживеем всичко най-велико, присъщо на нея. Ние сме капка в океана, но можем да изживеем вълната, да видим всички брегове.

Друга част от тази истина е, че можем да си отидем от този свят във всеки един момент и няма да вземем с нас нищо материално. И само това дали ще можем да се усмихнем в този момент и да си тръгнем със спокойствието на чистата съвест, ще е достатъчен показател за стойността на живота ни.

Никак не е лесно да спрем да бягаме от самите нас, да станем напълно честни със себе си и да постигнем истинската свобода, която истината може да ни даде. Но искаме ли достигнем до нея, е необходимо да преминем през два етапа.



"Most of us know the mask we hide behind is bullshit. Sooner or later it shatters. That's when you find out the man you really are." - In Hell (2003)

*"Повечето от нас знаят, че маската, зад която се крием, не струва. Рано или късно тя пада. И тогава откриваш кой си ти всъщност" - из филма „Ад“ (2003)**

* **In Hell** (2003) (оригинално заглавие). <<http://www.imdb.com/title/tt0339135>>
(вж с.104 [2])

ПЪРВИ ЕТАП

Първият е да застанем пред огледалото, да се погледнем в очите и да останем насаме - със себе си и с истината. Да се изправим пред страховете си и да почнем да си задаваме **един по един** въпросите—точно тези, които най-много избягваме? Някои от тях може би са:

- * Чиста ли е съвестта ми?
- * Има ли нещо, за което не мога да си простя?
- * За какво най-много съжалявам?
- * Има ли нещо, което да мразя или ненавиждам? Какво/кого?
- * Ако умра днес, ще го направя ли с усмивка или със съжаление, че не съм успял да осъществя цел, която много съм искал да постигна?
- * Често ли се обвинявам и за какво? Защо го правя?
- * Кога последно съм успял да бъда мил и да проявя обич и разбиране към себе си, независимо от дадена ситуация?
- * Кога последно си простих за нещо, което не съм успял да направя?
- * Колко често използвам думата "обичам"?
- * Колко често използвам думата "мразя"?
- * Бил ли съм истински щастлив?
- * Бил ли съм истински полезен на някого?
- * Обичал ли съм с цялото си сърце?
- * Постъпвал ли съм благородно?
- * Постъпвал ли съм ниско?
- * Предавал ли съм?
- * Имам ли приятели, за които бих се жертвал?
- * Имам ли приятели, които биха се жертвали за мен?
- * Какво ще оставя след себе си? А какво искам да оставя след себе си?
- * Коя е най-голямата ми грешка?
- * Коя е най-голямата ми победа?
- * Кое е най-смисленото нещо, което съм правил?
- * Кое е наистина важно за мен?
- * Вярвам ли истински в мечтите си?
- * Какво съм готов да направя, за да ги реализирам?
- * Стиска ли ми да поема отговорност за живота си, за щастieto си, за това да стана по-добър?
- * Независимо от отговора на предишния въпрос, мога ли да живея без да се оплаквам, без да се осъждам и без да съдя другите?
- * Ако умра днес, дали ще съм оставил повече добро, отколкото зло?

И след всеки зададен и отговорен въпрос да поставим ръка на сърцето си, за да си благодарим за смелостта и силата, която проявяваме. И да направим още една стъпка напред като се опитаме:

Да се погледнем в огледалото и да кажем "обичам те"?

Да се погледнем в огледалото и да кажем "прощавам ти"?

ВТОРИ ЕТАП

Вторият етап:

Да приемем миналото такова, каквото е, бидейки мили със себе си, защото това е било най-доброто, което сме знаели да направим в дадения момент и защото така е трябвало да стане.

Да си спомним и да си благодарим за всички хубави, стойностни и истински неща, които сме направили и всички хубави моменти, които сме преживели.

Да си простим за случаите, в които сме наранявали, или допускали да бъдем наранени. Да простим на другите за това, че са ни наранявали, защото те вероятно са го направили, защото не са знаели или можели да направят нещо друго, за да го избегнат.

Да се погледнем отстрани като дете. Как бихме постъпили, ако то е направило грешка или е било наранено? Вероятно бихме му простили за грешките, бихме го прегърнали, бихме му казали "обичам те", "всичко е наред" и „винаги ще бъда с теб“. Бихме го приели - него и миналото му - такива, каквото са. Така, както една майка обича и приема детето си такова, каквото е. Безусловно.

Да признаем грешките си и да продължим да живеем, стараяйки се да бъдем по-добри във всяко отношение. И да увеличаваме съотношението на направено добро към

направено лошо за другите. И за себе си.

Стиска ли ти да започнеш
да го правиш?
Още днес??

За да можеш един ден, гледайки се в огледалото, да кажеш "Приемам те такъв какъвто си. Без страх, без вина, без безпокойствие! С удовлетворение, с благодарност, с усмивка и със смирение!"

Към тези, към които може да съм постъпил несправедливо, отправям молба за прошка.
Към тези, на които може и да съм помогнал — иска ми се да бях направил повече.
Тези, на които съм пропуснал да помогна, моля за разбиране.
На тези, които са ми помогнали, искрено благодаря.

**To those I may have wronged,
I ask forgiveness.
To those I may have helped,
I wish I did more.
To those I neglected to help, I ask for understanding.
To those who helped me,
I sincerely thank you so much.**



fb/david avocado wolfe

ИЗБОРЪТ

Една от любимите ми теми е това. Вероятно заради огромната сила, която крие. „Твоите убеждения и вярвания определят твоята реалност“, а твоите убеждения и вярвания са въпрос на избор. От тях зависят нагласите ти, начинът, по който усещаш и възприемаш света, както и нещата, които ти се случват. Така че, ако от нещо не сме доволни, вероятно е нужно само да направим избора да променим вярването си за него. Откъде обаче идва най-често проблемът? Според мен, от там, че не осъзнаваме, че правим стотици, дори може би хиляди избори всеки ден. Дали да отложим с 5 минути алармата за събуждане, дали да си обует сиви, сини, бели или черни чорапи, дали да си наплискаме лицето със студена, хладка или топла вода, дали да направим сутрешна гимнастика и евентуално какви упражнения да включим, дали да отворим прозореца за да се проветри, дали да си пуснем музика или телевизора, или може би да си попеем сами, дали да си направим чай или кафе и, ако е второто, дали да бъде късо, нормално или дълго, дали да подсладим напитката със захар или мед, в какво количество, дали да закусим и какво точно, какво да си облечем, дали да излезем на терасата или да погледнем прогнозата за времето в Интернет, за да решим за връхната си дреха, или да изберем нещо, без да се съобразяваме с това, дали да се придвижим с автомобил или с градски транспорт до работа, дали да си дадем някаква резерва от време или да тръгнем последния момент, какво да сложим в чантата си, колко пари да вземем със себе си и къде да ги сложим, дали да използваме асансьора или да слезем по стълбите, дали да се усмихнем на съседа или да поздравим формално, дали да оставим входната врата да се хлопне или да я придържим и т.н. и т.н. Някои хора твърдят, че правим по 5000 избора на ден. Други източници посочват бройката 3000 за едно дете и средно 35000 за един възрастен. Но не бройката е същественото, а осъзнаването. Да забеляз-

Във всеки от нас има два вълка

ЕДИН ЗЪЛ

Той е гневът
завистта
съжалението
алчността
самосъжалението
вината
негодуванието
чувството
за малоценност
лъжата
фалшивата
гордост
чувството за
превъзходство
и егото



ЕДИН ДОБЪР

Той е радостта
мирът
любовта
надеждата
спокойствието
смирението
приветливостта
доброжелателността
емпатията
щедростта
истината
състраданието
и вярата

Кой вълк побеждава? Този, който повече храниш.

Снимка:

<http://timberwolffhq.com/wp-content/uploads/2009/07/p_Yinlang.jpg>

Искаш да бъдеш прав или искаш да бъдеш щастлив?



Кога в семье конфликт,

задайте вопрос друг другу. Ты хочешь быть Прав или Счастлив?

При семеен конфликт

задайте си един на друг въпроса:

Искаш да бъдеш прав или искаш да бъдеш щастлив?

ИЗБОРЪТ

ваме какво добро и какво лошо ни носи даден избор. Да сме наясно, че можем да променим този избор, ако резултатът не ни удовлетворява; че дори най-малкият избор може да доведе до съществен резултат. Да виждаме неизброимото много възможности, които имаме и да правим осъзнато важните избори.

Другата огромна сила на избора е, че макар да не можем да променим някое обстоятелство, както и миналото си, **МОЖЕМ** да променим отношението си към тях т.е.

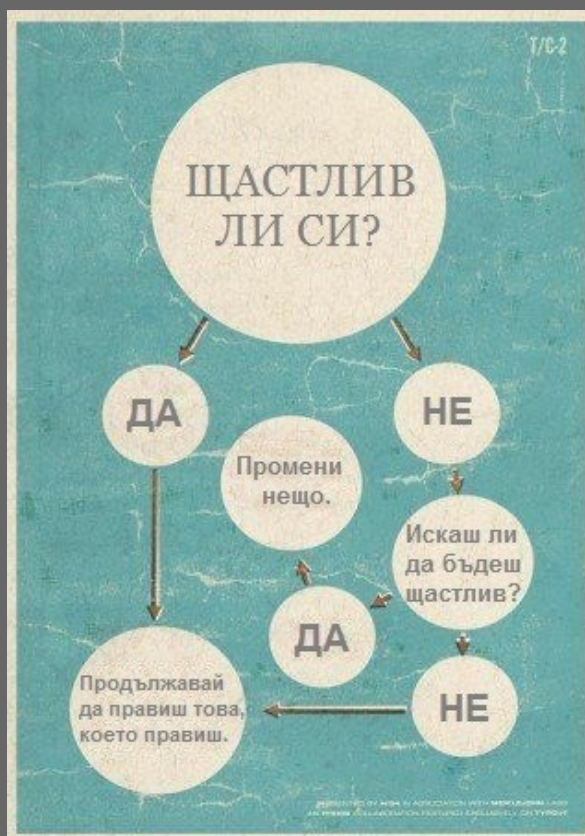
“Добрите решения идват с опита,
а голяма част от опита идва с лошите решения.”
- Уил Роджърс

винаги имаме избор. Няма как да спрем дъжда навън, който ни пречи на разходката, но можем да изберем дали да се ядосваме заради проваленото излизане или да използваме времето, през което вали, за да изгледаме филм, който отдавна сме намислили, да звъннем на скъп човек, когото отдавна не сме чували. Или пък просто да угасим лампите, да запалим ня-

колко свещи и да се отпуснем напълно за няколко минути, давайки си спокойствието, от което имаме нужда. Ако съдбата си направи лоша шега с нас, не е нужно да смятаме, че е гадна. По-рационално би било да се замислим дали не ни подсказва нещо, да допуснем, че случващото се зло може и да е за добро. Не са ли ви се случвали неща, които първоначално сякаш разбиват целия ви живот, но след време се оказва, че ви е трудно да си представите живота си, ако не се бяха случили? И сте толкова доволни, че така е станало. Можем да приемем, че Бог е добър и рано или късно отдава всекиму заслуженото или да го наричаме несправедлив или жесток, или да отречем съществуването му, само защото сме свидетели или участници в неприятни случки. Ние, които виждаме толкова малко от света и които сме толкова незначителни спрямо Вселената и нейните закони, всъщност се превръщаме в техни съдници. Не е ли нелепо, безумно дори, да съдим и даваме категоризации за неща много по-висши от нас!?!

Очевидно е нужно да бъдем внимателни по отношение на избора си в какво да вярваме, по-често да задаваме неудобни въпроси на самите себе си, за да откриваме дали няма противоречия в нашите убеждения. Ако искаме да имаме много пари и в същото време да бъдем добри, но вярваме, че всички богати хора са лоши и нечестни, то противоречието е налице. Едно възможно разрешение на този конфликт е да изберем да вярваме, просто да допуснем, че можем да забогатеем и като бъдем добри. И да започнем да се оглеждаме за такива примери. Не ни трябва хиляди, а само един, който да докаже, че е възможно и да ни бъде пример за подражание.

Ако вярваш, че правейки добро, ти се връща само лошо, а правенето на лошо те кара да се чувстваш зле, как очакваш да си щастлив?! Не е ли по-добре да избереш да бъдеш добър, богат и щастлив (още по въпроса: вж с.50).



ТРУДНИТЕ МОМЕНТИ И СИЛАТА В НАС

Едва ли има човек, който да не е имал трудни периоди в живота си. И ако има такъв, силно се съмнявам неговият живот да е особено интересен и щастлив. Това, което

**ТИ СИ ПО-СИЛЕН,
ОТКОЛКОТО ИЗГЛЕЖДАШ,
ПО-СМЕЛ,
ОТКОЛКОТО ВЯРВАШ,
И ПО-УМЕН,
ОТКОЛКОТО СИ МИСЛИШ!**

съм забелязал е, че като човешки същества ние имаме силен инстинкт да се опитваме да избягваме трудните моменти. Сякаш обаче на повечето от нас липсва знанието или съзнанието как да реагираме, когато трудният момент е налице. Когато проблемът

или изпитанието е налице и няма как да се избегне, важи с пълна сила следното:

"It's not what happens to the man, It's what the man does after it happens." /*

"Основното не е това, което ти се случва, а това което правиш след като дадено нещо се случи." - Randy Couture

Първото често не зависи от теб, второто е изцяло под твой контрол. И избор. Дали ще започнеш да се самосъжаляваш след неуспеха и ще се откажеш от начинанието, или ще го използваш като безценен опит, за да поправиш грешките, да елиминираш пропуските и да станеш много по-добър при следващия опит? Дали ще се поставиш в ролята на жертва, или ще избереш да бъдеш силен? Много дълбоко е убеждението ми, че всеки труден момент идва за да ни научи на нещо и от всяко препятствие можем да извлечем полза. Сигурен съм че, **НИКОГА** не ни се дава изпитание, което да е извън възможностите ни.

Ако нещо лошо/неприятно/тежко ти се случи, то е защото ти вече си готов да се справиш с него.



Не си победен, докато сам не се откажеш!

За да бъда по-конкретен обаче, ще разделя трудните моменти в три групи:

ПРОБЛЕМИТЕ

Към тази, условно може да бъде наречена "лека категория", причислявам трудностите от битов характер: проблеми в работа, липса на достатъчно пари за неща, които силно желаем, недобри отношения с познати, със съседни, неуспех в дадено начинание и т.н. Да, не са приятни и е хубаво да намираме решения, за да се появяват по рядко в живота ни, но ми е непонятно защо след като са се случили, трябва да ги приемаме за нещо лошо, ненужно. Та именно те ни помагат да видим и усетим истински хубавите неща.

"При отсъствие на това, което не си, това, което си, не е..." се казваше в една книга*

И действително е така. Светлината нямаше да бъде светлина, ако я нямаше тъмнината. Ако не съществуваша лъжата и измамата, твоята честност нямаше да е честност. Как щяхме да знаем какво е истина в отсъствието на лъжа? Нали ценим здравето именно, защото познаваме болестта. Както и се стремим и се радваме на доброто, защото сме срещали злото.

Въпрос на гледа точка, може би, ще кажете. Както и това, че гледната точка не променя наблюдавания обект (в случая - „проблемите“). Да, обаче променя възприятието ни за него. И ако изберем да гледаме оптимистично, то най-вероятно бихме се чувствали по-добре. И тогава, може би, бихме променили и самия обект с положително въздействие. А, току виж, в даден момент помъдреем и израснем достатъчно, за да приемаме проблемите изцяло като част от пътя си, и да успяваме да извлечем полза от тях. Както в примера със Стийв Джобс.

"A pessimist sees the difficulty in every opportunity; an optimist sees the opportunity." - Winston S. Churchill

„Песимистът вижда трудност във всяка възможност, оптимистът вижда възможност във всяка трудност.“ - Уинстън Чърчил

компании: *Pixar* (най-известната компания за компютърна анимация, създава едни от най-хубавите анимационни филми за последните 30 години) и *NeXT* (която, по-късно бива купена от *Apple* и така Джобс се завръща в *Apple*). В този период той се запознава и със съпругата си Лорийн. Самият Стийв твърди, че е сигурен, че нито едно от тези неща (*Pixar*, *NeXT* и срещата с Лорийн) е нямало да се случи, ако не е бил уволнен от *Apple*. И добавя: *"It was awful tasting medicine, but I guess the patient needed it."* - *"Беше ужасно горчиво лекарство, но предполагам, че пациентът (визирайки себе си) се нуждаеше от него."* ***

"It is impossible to live without failing at something, unless you live so cautiously that you might as well not have lived at all - in which case, you fail by default." - J. K. Rowling**

„Невъзможно е да живееш без да се проваляш понякога, освен ако не живееш толкова предпазливо, че все едно да не си живял, което си е провал само по себе си.“ - Джоан Роулинг **

Той и Стийв Возняк стартират компанията *Apple* (*Ейпъл*) през 1976г., работейки в гараж. След десет години компанията се разраства до 4000 човека, в управлението ѝ влизат нови хора и в един момент се случва така, че Джобс... е изхвърлен от компанията, която е изградил заедно с приятеля си. Било е наистина унищожително за него събитие. Но след няколко месеца, нужни му да се съвземе, той осъзнава, че все още обича работата си. И започва отначало с две нови

Най-добрият начин да излезеш от тунела е като минеш през него.



*Нийл Доналд Уолш. Разговори с Бора III : Един необикновен диалог. 1998.

<http://www.angeli-raja.eu/bulgarian/svetelna_knihovna/htm/bg/bg_kniha_hovory_s_bohem_3.htm>

** J.K. Rowling Speaks at Harvard Commencement. 15 септ. 2011.

<<https://www.youtube.com/watch?v=wHGqp8lz36c>>

*** Steve Jobs Stanford 2005. 7 септ. 2008. <<http://www.vbox7.com/play:457eef73>>

Снимка: <<http://www.rosenblumtv.com/wp-content/uploads/2009/03/light-at-end.jpg>>

ДНИТЕ, В КОИТО ЗВЕЗДИТЕ ИЗГЛЕЖДАТ НЕДОСТИЖИМИ

Заимствам израза от песента на Бон Джоуви „These days” ("Тези дни"), понеже за мен, тя най-точно описва трудните моменти, когато сме станали достатъчно големи за да мечтаем и вярваме в мечтите си, имаме много силно желание да направим нещо истински стойностно и сме готови да платим цената, но просто обстоятелствата не позволяват да се случи това, което жадуваме.

„Тези дни - звездите изглеждат недостижими,
тези дни - няма и една стълба по улиците,
тези дни са френетични, нищо не се задържа дълго в това безсрамно време,
и никой не е останал освен нас в тези дни.“ - откъс от песента

Нека винаги да помним, че дори да нямаме някого, на когото да разчитаме около себе си, можем да разчитаме на себе си. Винаги имаме себе си.

И все пак какво да правим в "тези дни"? В онези трудни моменти:

„Когато се удариш
в решетките на твоята свобода,
когато мразиш силно,
а мечтаеш любовта.“ -
Из песента „Нека бъде светлина“ —
Подуене блус бенд (вж с. 98)

Когато просто не е дошло подходящото време, тогава, според мен, имаме само една цел - да успеем да запазим себе си, мечтите си, стремежите си. Както и вярата си, че нашият момент ще настъпи.

**„Трънлив и сляп е на живота ребусът,
на кръст разпъва нашите души.
Загубил всичко, не загубвай себе си -
единствено така ще го решиш!“**

„Към себе си“ - Дамян Дамянов (вж с. 96)

"Но все пак има огромна разлика между това да изчакаш правилния момент, казвайки си "ами, някой ден когато имам пари..., някой ден когато имам време..., когато се чувствам достатъчно подготвен..." - всички ония глупости, които си казваме постоянно; или да работиш за това нещата да се случват, наистина когато им дойде времето, защото ти си направил моментите да се случват." *

* TEDxBG - Vladimir Donkov - Wilderness Photographer.

23 януари 2011. <<https://www.youtube.com/watch?v=Xq-HpT5jh2Q>>. (вж с. 104 [3])

Снимка 1: <http://esen.blog.bg/photos/9786/original/CRW_8658_resized.jpg>

Снимка 2: <http://img.photo-forum.net/site_pics/181/n_1289482993_Greenland-2010---ML---16.jpg> Автор: Владимир Донков



Снимка 1



Снимка 2

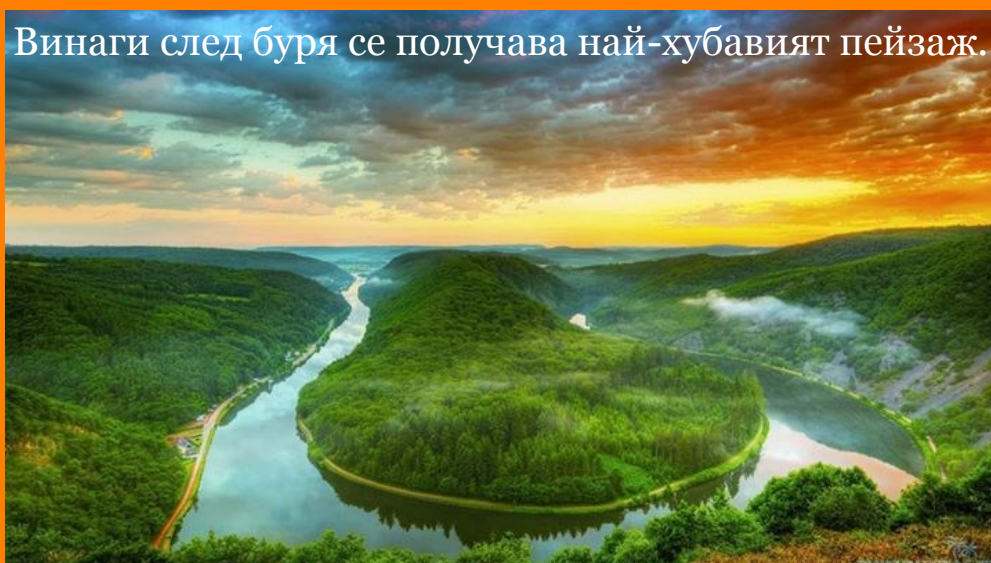
© www.verticalshot.com

ИСТИНСКИ ТЕЖКИТЕ ПЕРИОДИ

За такива приемам тежка контузия или болест, тежка раздяла, предателство и най-вече загуба на близък човек. Обясненията, които намирам за тях са две: като изпитание - за хора, които са много напред в своето духовно развитие, и като изкупление — за такива, които имат да изплащат свои минали деяния. Не съм сигурен какво да напиша в този момент. Може би това, че когато се случи нещо необратимо - имаме най-много нужда от смирение. И от това да не питаме защо. Животът е по-голям от нас. Някои казват, че бил театър, други го сравняват с разходка в увеселителен парк, трети смятат, че той е просто игра. Игра със своите "успешни и неуспешни периоди", игра със своите моменти на триумф и на крах, игра със своите радости, надежди, разочарования, възобновени стремежи. Игра с една основна цел - да изпиташ наслада от играенето. Но най-важното - животът е игра със своите правила и закони. И понеже ние сме просто участници, никой от нас не е по-голям от играта и не може да бъде над правилата ѝ.

Играта обаче ни позволява да бъдем безгранично силни и, както вече стана въпрос, никога не ни изправя пред непреодолими противници. Когато ни поднася някое изпитание, тя ни дава шанс, предизвиква ни, да намерим СИЛАТА В НАС. И да станем още по-големи. Може би, и по-щастливи.

Винаги след буря се получава най-хубавият пейзаж.



"Никога няма да разбереш колко си силен, докато не ти остане само един избор - да бъдеш силен."



"There are no unachievable goals. There are no unsaveable souls..."

"Няма цели, които не могат да се постигнат. Няма души, които да не могат да се спасят."

Ozzy Osbourne - "I Just Want You"

**„Накрая всичко ще бъде наред!
Ако не е наред, значи не е край!“**

Fernando Sabino

СИЛАТА В НАС

Многобройни са известните случаи, когато в критични ситуации, човек проявява невероятни способности, за които дори той самият не подозира, че притежава. Всъщност, няма нищо невероятно. Определяме ги като такива, защото сме приели грешна представа за това какво можем. Фактът, че различни хора ги проявяват, доказва, че те са напълно реални и във всеки от нас. Понякога наистина не виждаме път. Но точно тогава трябва да се сетим, че

"Когато привидно напред няма път, пътят е точно там право напред." - Владимир Донков

И ние да проправим пътя. Ние да изградим стълбата. Било то тази, която ще ни отведе до звездите, или тази, която ще ни измъкне от бездната, в която се намираме. А дали не става въпрос за една и съща стълба? Няма значение. Същественото е да открием **силата в нас** и да я построим. Както го е сторил Ник Вуйичич. Той е австралиец. Роден без крака и ръце, Ник има много трудно детство. Въпреки безрезервната обич на родителите си, честият тормоз от връстници и липсата на обяснение за неговия недъг, не му дават покой и той стига дори до опит за самоубийство. След тези тежки години обаче Ник успява да прозре своята мисия, да намери силата в себе си и да бъде щастлив. Днес той е оратор, пътува по целия свят, играе голф, плува и се радва да чудесна съпруга и две деца.

Но да ви кажа, има моменти в живота, когато паднеш

But I tell you there are some times in life where you fall down

и се чувстваш сякаш нямаш сили да се изправиш.

and feel like you don't have the strength to get back up.

Искам да ви питам в този момент: мислите ли, че имате шанс?

and I just want to ask you today, do you think you have hope?

Защото, казвам ви, аз съм паднал тук, с лице към земята, и нямам нито ръце, нито крака.

Because I tell you I'm down here, face down, and I have no arms and no legs.

Би трябвало да е невъзможно за мен да се изправя.

It should be impossible for me to get back up.

Но не е.

But it's not.

СИЛАТА В НАС

Вижте, аз ще
опитам 100
пъти да се
изправа и
ако не успея
100 пъти -

You see, I will try 100 times to get up
and if I fail 100 times -

ако не успея
и се предам,

if I fail and I give up,

мислите ли,
че някога ще
се изправа?
Не.

do you think that I'm ever
going to get up? No.

Но ако не
успея и опи-
там отново. И
отново и от-
ново?

But if I fail and I try again?
And again and again?

Докато не спирам
да опитвам, вина-
ги съществува
възможността да
успея да се изпра-
ва.

For as long as I try there is always
that chance of me getting up.

И краят не е
дошъл, докато
не се предадеш.

And it's not the end until you've given up.

И искам да зна-
ете, че аз наме-
рих своята сила
в Исус Христос.

And I want you to know that I've found
my strength in Jesus Christ

а вие ще я на-
мерите, в това,
в което вие я
откривате.

and you're going to find your strength
in whatever you find it in.

Но искам само
да знаете, че
това не е краят.

But I just want you to know that
it's not the end.

Това, което има
значение, е
какви ще бъде-
те на финала.

It matters how you are going finish.

СИЛАТА В НАС

Ще бъдете ли
силни до края?

Are you going to finish strong?

И вие ще намерите
силата да
се изправите.

Ето така.

And you will find that strength
to get back up, like this.



Подобен пример за следване, този път поетичен:
„Като орела“
(вж с. 87)

ВЯРАТА

Всичко, което искам да кажа в тази част, може да се обобщи в едно единствено изречение: **"Това, в което вярваш става истина за теб"**. А единственото, с което трябва да се съобразяваме, е да не изберем да променяме нещо, което е абсолютна истина. Както онзи човек, който повярвал, че магарето му може да живее, без да яде и тъкмо го научил на това, а то взело, че умряло. Най-важните вярвания са по отношение на живота и света, в който живеем. А фактите за света са следните.

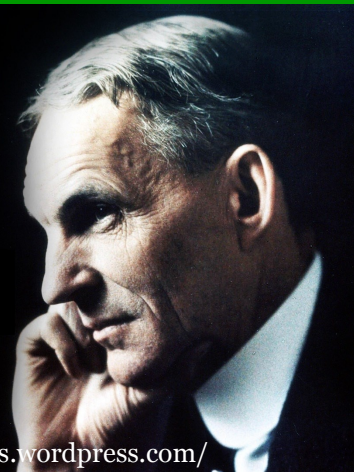
Светът е ужасен, той е жесток, несправедлив, борба за оцеляване: всеки ден хора умират от глад, милиони деца са останали сираци в Нигерия заради пандемия от СПИН, на жените в някои арабски страни е забранено да си показват лицата и често биват осъждани на удари с пръчка. За около 60% от населението на Земята не е изпълнено поне едно от условията: да са се нахранили днес, да имат прехрана за утре, да имат какво да се обуйт и покрив, под който да пренощуват. А какво да кажем за това, че можеш да бъдеш предаден, можеш да бъдеш разлюбен, можеш да загубиш нещо изключително ценно за теб, можеш да паднеш на крачка от финала, може всичко това да стане без да имаш никаква вина...

Но светът е и прекрасното място за живеене - огромен дар, приключение, възшебство: не можеш да го отречеш, когато от Езерния връх наблюдаваш Рилските езера, когато гледаш водопада Анхел във Венецуела дори само на видео, когато след много усилия и постоянство си осъществил своя голяма цел и ти се иска да полетиш от щастие. Когато си спасил живот или променил към добро съдбата на някого. Когато си намерил човек, с когото се чувстваш едно цяло. Когато след години на бленуване си сбъднал мечтата си да гледаш любимата група на живо и след тричасов концерт, крайно уморен и гладен, наблюдаваш вече опразнената сцена и въпреки това не ти се тръгва от мястото, защото осъзнаваш, че току-що си преживял нещо необикновено. Прекрасно е да наблюдаваш безмълвно нощния пейзаж, откриващ се по време на пълнолуние от те-

Независимо дали си мислиш, че можеш или че не можеш, и в двата случая си прав!

Хенри Форд

Снимка: <<https://whendoyouretire.files.wordpress.com/2016/01/cc74vcs.jpg?w=620>>



СъРцАтИ ХоРа

Вярвай в слънцето-дори когато не свети. Вярвай в любовта-дори когато не я усещаш. Вярвай в себе си-дори когато светът мълчи. Вярвай, че красивото те първа предстои!

расата на хотелчето и огромната лунна пътека върху морето да те кара да трепериш от възнеение. Прекрасно е, когато един мъж разплаква от щастие жената, която обича, докато я люби. Прекрасно е, когато плачеш при раздяла с човек и в същото време с цялото си сърце желаеш безкрайно щастие на същия този човек, който е причина за сълзите ти. Или когато си на мястото на този, причинил сълзите на другия, и получаваеш искрено пожелание да бъдеш щастлив...

ВЯРАТА

Всъщност, фундаменталната истина е, че светът не е нито черен, нито бял. Но и въобще не е сив. Той е пъстроцветен. И хубав и лош. И ужасен и прекрасен. И е такъв, защото ние хората го правим толкова разнолик. И отново опираме до избор. И отново посоките са две. Първата е да вярваме и да отстояваме доброто, да забелязваме, да оценяваме и да благодарим за всяко хубаво нещо, да правим и да разпространяваме добро, да се грижим за здравето си или накратко - да оцветяваме света в хубави краски. Или да се съсредоточаваме върху лошото, да се самосъжаляваме и оплакваме, играейки ролята на жертва, да "храним лошият вълк" в нас и да "рисуваме" с тъмни и грозни бои.

This is the story of my life
Това е историята на моя живот
 And I write it everyday
И аз я пиша всеки ден
 I know it isn't black and white
Знам—тя не е черна и бяла
 And it's anything but grey
И е всичко друго, но не и сива
 I know that no I'm not alright,
Знам, че не, не съм добре сега,
 but I feel ok 'cause
но се чувствам сякаш всичко е наред
 Anything can, everything can happen
Защото всичко може да се случи
 That's the story of my life
Това е историята на моя живот

Из песента „Story Of My Life” — Bon Jovi

Колкото до мен, аз съм щастлив и вярвам в следните неща:

- Всеки жив човек е единение на материално и нематериално. Или иначе казано: тяло и душа. Тялото умира, но душата остава (и продължава своя път). Тя не изоставя близките си хора на Земята. Тя ги подкрепя, обича ги, радва им се, дори те да не могат да я видят. Тя не чувства физическа болка.

„Ти не си човешко същество с духовни преживявания. Ти си духовно същество с човешки преживявания. [...] Ти си душа, свързана с тялото, а не тяло, което притежава душа.“
 Уейн Дайър - Мъдрост за всеки ден (вж с.104 [4])

- Смисълът на живота е да живееш. А да живееш е съвсем различно от това да съществуващ. Някои конкретизират, че смисълът е да оставиш нещо след себе, да продължиш рода, да си направил нещо за другите, да израснеш в духовно отношение и други. Най-точно и кратко обаче, струва ми се, го е казал Иво Иванов: "Смисълът на живота е в това да вложиш смисъл в живота си."*

- Понякога едно действие, постижение или изживяване може да осмисли цял един живот.

- Нищо не е напразно и не се губи.

- Земята може да бъде рай за всички хора, които живеят на нея.

- Живеем в най-интересната епоха от развитието на човечеството.

- НИКОГА не е късно да се промениш (към по-добро или към по-лошо).



*Хората успяват, защото вярват - не само,
 че могат и че ще успеят,
 но и че успехът си заслужава цената,
 която ще трябва
 да заплатят за него.*

* **Иванов, Иво.** Магьосникът и неговата пирамида. Канзас, 10 юни 2010.
<http://www.sportal.bg/news.php?news=274982> (вж с. 104 [5])

ВЯРАТА



“Никога не позволявай
на някого да ти казва
какво не можеш.
Дори на мен!
Ако имаш мечта -
трябва да я защитаваш.
Когато хората не могат
да направят нещо
ще ти кажат, че и ти
не можеш
да го направиш.
Ако искаш нещо
отиди и го вземи.”

- Уил Смит
(Преследване на щастието)

- Човешкият организъм има силите и способностите да се излекува от всичко и да се поддържа здрав без никакви изкуствено създадени лекарства.

- Вярвам в силата и необходимостта на доброто образование.

- Вярвам, че всичко е възможно.

- Вярвам, че каквото даваш, това и получаваш.

- Вярвам, че има една сила по-голяма от нас, която рано или късно подрежда всичко по възможно най-справедливия начин.

- Вярвам, че щастието на всеки зависи изцяло от него, че щастието е избор и, че сме господари на съдбата си. Следователно, щастието на когото и да е е негова

лична отговорност.

- Винаги имаме избор, ако не да променим нещо, то да променим отношението си към него.

- Променяйки начина, по който приемаме нещо, постепенно променяме и него самото. Това важи дори за миналото ни (как става това: вж с. 64).

- Важно е не само действието, но също така начинът и отношението.

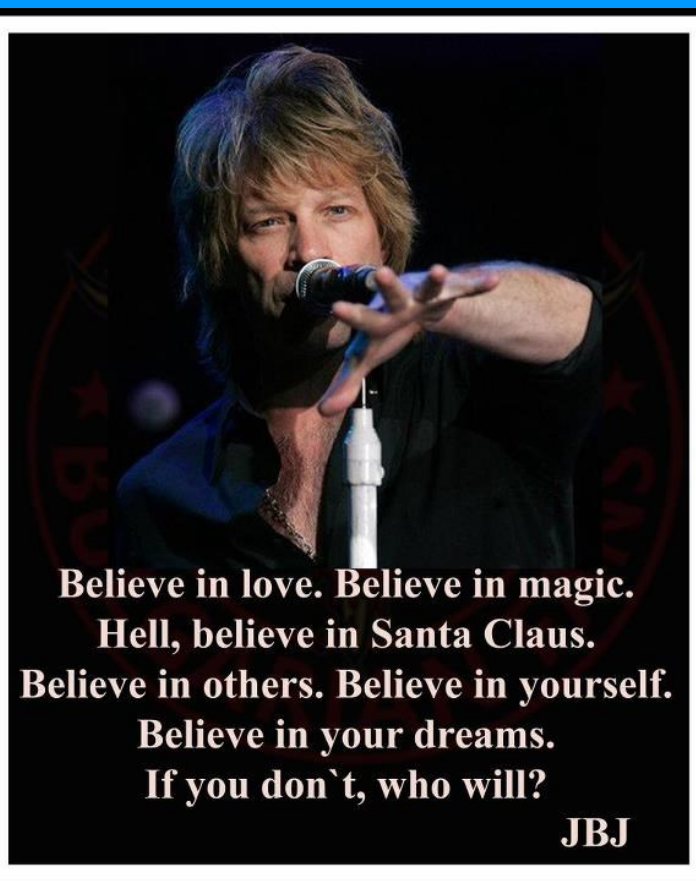
- Ако си в хармония със себе си, ще бъдеш в хармония и със света.

- Убеден съм, че най-дълбоката ни същност е доброта, че светлината е над тъмнината, доброто над злото, положителното над отрицателното, истината над фалша, любовта над страха, вярата над безверието.

А ти в какво ще избереш да
вярваш?

Вярвай в любовта. Вярвай в чудесата.
По дяволите, вярвай в Дядо Коледа.
Вярвай в другите. Вярвай в себе си.
Вярвай в мечтите си. Ако ти не вярваш,
кой ще го направи вместо теб?

Джон Бон Джоуви



Believe in love. Believe in magic.
Hell, believe in Santa Claus.
Believe in others. Believe in yourself.
Believe in your dreams.
If you don't, who will?

JB

ВЯРАТА

Ти **МОЖЕШ** да успееш,
дори и **никой** друг
да не **вярва** в теб.
Но ти **никога**
не можеш да успееш,
ако **сам**
не **вярваш** в себе си.

Бъди винаги себе си!



Никога не се предавай
често вратата се отваря с
последния ключ

„Ако мислиш, че си прекалено малък, за да промениш нещо, опитай се да заспиш, докато край теб има комар.“ - Далай Лама

Дали „вяра“ не произлиза от „вярно“ т.е. вяра е това, което приемаме за вярно? - М. В. К.

„Дълго
време се
п и т а х
з а щ о
някой не
вземе да
направи
н е щ о .
Д о к а т о
не осъз-
нах, че
аз съм
тоз и
някой.“
- из Нета



*Позитивно мислене не означава да
очакваме най-доброто да се случва всеки
път, а да приемаме, че каквото и да се
случва е най-доброто за този момент.*

ЛЮБОВТА И ДОБРОТО

Случайно или не, сред предварително подбраните за този труд картинки тези, свързани с любовта и доброто, се оказаха най-много. Всяко едно същество има нужда от топлина и нежност. Растенията я получават от Слънцето. Животните и хората - от други хора и животни и, естествено, също от Слънцето. То е това, което не спира да ни дарява с топлина и светлина - без него животът на Земята ще изчезне. А ние, хората, сме надарени с величествената способност съзнателно да даряваме топлина и да правим



добро. Не можем да изберем в кого да се влюбим, но винаги можем да изберем да се отнесем с любов, топлина, грижа и разбиране. Или поне да опитаме. И това отношение можем да приложим

не само към хората около нас, а също и към животни, към растения, към предмети, към работа или занимание, към трудностите, към себе си. Това е един от най-големите уроци, които имаме да научим, струва ми се, наред със смирението и благодарността: **да правим всяко нещо с любов. Да се научим да получаваме и да раздаваме любов.** Защото без значение колко е силно, колко е голямо, колко е възрастно, колко е интелигентно, всяко едно живо същество има нужда от топлина. От



близост с друго същество. И най-голямата сила и достойнство не е да „бронираме“ сърцето си и притъпим чувствата си, а да отворим сърцето



си, след като то е било ранено. Другото е страх.

Най-голямата сила не е да извършим нещо, с което да се изфукаме и заситим егото

Когато даваш и не очакваш нищо в замяна, това е **Любов..**

Но ако даваш и очакваш отплата, това е инвестиция..

**WHEN YOU GIVE
AND DON'T EXPECT
ANYTHING BACK
THAT'S LOVE..
BUT IF YOU GIVE
AND EXPECT A
RETURN IT'S
AN INVESTMENT..**

то си, а да направим безвъзмездно и анонимно добро. Другото е лицемерие и суета. И когато след подобно добро, почувстваме истинско удовлетворение от постъпката си, можем да бъдем сигурни, че сме се издигнали като човешко същество. Защото това е човешката ни същност. Нали сме наясно, че понятието „човечност“, изразите „да бъдеш човек“ и „голям човек“ нямат нищо общо с физически характеристики, а само и единствено с проявата на доброта и любов?!

ЛЮБОВТА И ДОБРОТО

Беше пролетта на 2011-а година. Краят на първата ми учебна година като преподавател. Вървях, мислех си и изведнъж осъзнах, дълго неразбирания от мен смисъл на това да се отвърща на лошото с добро. Имаше "известно количество" ученици сред тези, на които преподавах, които се отнасяха крайно несериозно и неуважително към нещата, които учехме. Поведението им също беше неприемливо. Осъзнах, че единият вариант беше да им пиша двойки и забележки (каквито те заслужаваха) и да не ми пука - перфектно свършена работа. Но аз можех да избира и друго: въпреки негативното им отношение, да отвърна с добро, да

„Нямам време да мразя хората, които ме мразят, защото съм твърде зает да обичам хората, които ме обичат.“ - Tiësto

се поставяла още повече в стремежа си да им предам знания, умения и отношение към света, което ще ги направи по-пълноценни личности. И само по този начин съществуваше вероятност да променя към по-добро живота им. Изискваше се ресурс. Но точно това действие щеше да придаде истински смисъл на работата ми. Защото любовта е единствената сила, която може да предизвика трайна положителна промяна. Осъзнали са го и са го приложили истински великите учители като Бенджамин Франклин, Томас Джеферсън, Махатма Ганди, Майка Тереза, Джон Ленън, Майкъл Джаксън, Нелсън Мандела, Мартин Лутер Кинг и много други. Как обаче да възпитаваме любов в себе си и в другите?

„Много е лесно да победиш някого, но е много трудно да спечелиш някого.“ -

Абдул Калам

*"Аз не мога да правя големи неща,
а само малки неща с голяма любов."*

Майка Тереза



ЛЮБОВТА И ДОБРОТО

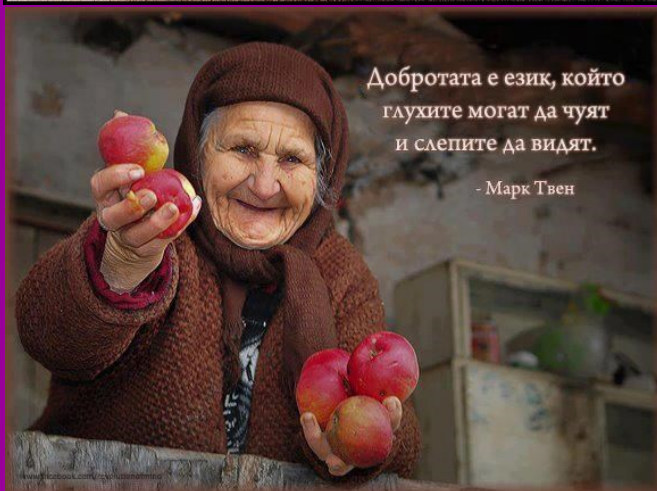
Забелязал съм зависимостта, че колкото повече опознаваш дадено нещо, толкова повече се увеличава вероятността да го обикнеш. А за опознаването на хилядите неща около нас, които заслужават да бъдат обичани, решаващата роля имат родителите. Учителите също, разбира се, но на първо място родителите. Тяхната най-голяма и най-важна задача е да дадат личен пример и да възпитат любов и любознателност у децата си. А на децата не им трябва много, защото любовта е част от тяхната (нашата) същност още от момента на раждането и освен това, те не са обременени от мисли, сметки, стратегии, страхове и прочие.



ЛЮБОВТА И ДОБРОТО

**Истинската красота
живее в сърцето,
отразява се в очите
и се проявява
в действията!**

Добрите хора



Добротата е език, който
глухите могат да чуят
и слепите да видят.

- Марк Твен

И за да завър-
ша темата нека пър-
во споделя нещата,
които обичам:

- ♦ Семейството си
- ♦ Професиите си
- ♦ Приятелите си
- ♦ България
- ♦ Планините
- ♦ Животните
- ♦ Театъра
- ♦ Волейбола
- ♦ Музиката,
- ♦ Бон Джоуви...
- ♦ и концертите на живо
- ♦ Моето Кавасаки
- ♦ Народните танци
- ♦ и последно (но не и по значение и сила):
СЕБЕ СИ

10 НАЧИНА 
ДА ОБИЧАШ

СЛУШАЙ
БЕЗ ДА ПРЕКЪСВАШ

ГОВОРИ
БЕЗ ДА ОСЪЖДАШ

ДАВАЙ
БЕЗ ДА ЗАДЕЛЯШ

МОЛИ СЕ
БЕЗ ДА СПИРАШ

ОТГОВАРЯЙ
БЕЗ ДА СПОРИШ

СПОДЕЛЯЙ
БЕЗ ДА СЕ ПРЕСТРУВАШ

НАСЛАЖДАВАЙ СЕ
БЕЗ ДА СЕ ОПЛАКВАШ

ДОВЕРЯВАЙ СЕ
БЕЗ ДА СЕ КОЛЕБАЕШ

ПРОЩАВАЙ
БЕЗ ДА НАКАЗВАШ

ОБЕЩАВАЙ
БЕЗ ДА ЗАБРАВЯШ

PositivniMisli.blogspot.com

След това и един от най-силните текс-
тове, които някога съм чел: (вж с.42).

А накрая и откъс от едно интервю на
актьора Иван Ласкин:

„Това е беда. Не можеш да не познаваш човек и да го псуваш. И да го мразиш. Опознай го. Не казвай "хоп", преди да скочиш. Просто трябва да бъдем по-добри и по-близки, трябва да се усмихваме. Да се държим за ръка. Да крепим ценностите ни - семейните. Да не се обиждаме, да не се мразиме. [...] Исти-
ната е, че трябва да се крепим. Това е най-трудното нещо. Толкова колеги имам любими, които обичам,
които им знам таланта, които се погубват, само защото смятат, че нашата професия - изкуството - е съ-
ревнование. А то не е. Защото изкуството се прави в екип. Кучетата возят шейната заедно в най-

**„When the power of love overcomes the
love of power the world will know
peace.” - Jimi Hendrix**



**„Когато силата на любовта надделее
над любовта към силата, тогава све-
тът ще познае мира.” - Джими Хендрикс**

трудните условия.
Говоря ти за съв-
местимост, говоря
ти за... така би мог-
ло да бъде и прави-
телство, би могло да
бъде и управление
на театър... на ми-
нистерство, на фир-
ма... Заедно! Трябва
да сме екип, група.
Защото съединение-
то... прави силата.“ *

**„Трябва да се
научим**

**да живеем
заедно като
братя**

**или да умрем
заедно като
глупаци.“**

(Мартин Л. Кинг)



* Ласкин, Иван. Събуди се... (24.01.2016) - Част 4. 24 януари 2016.

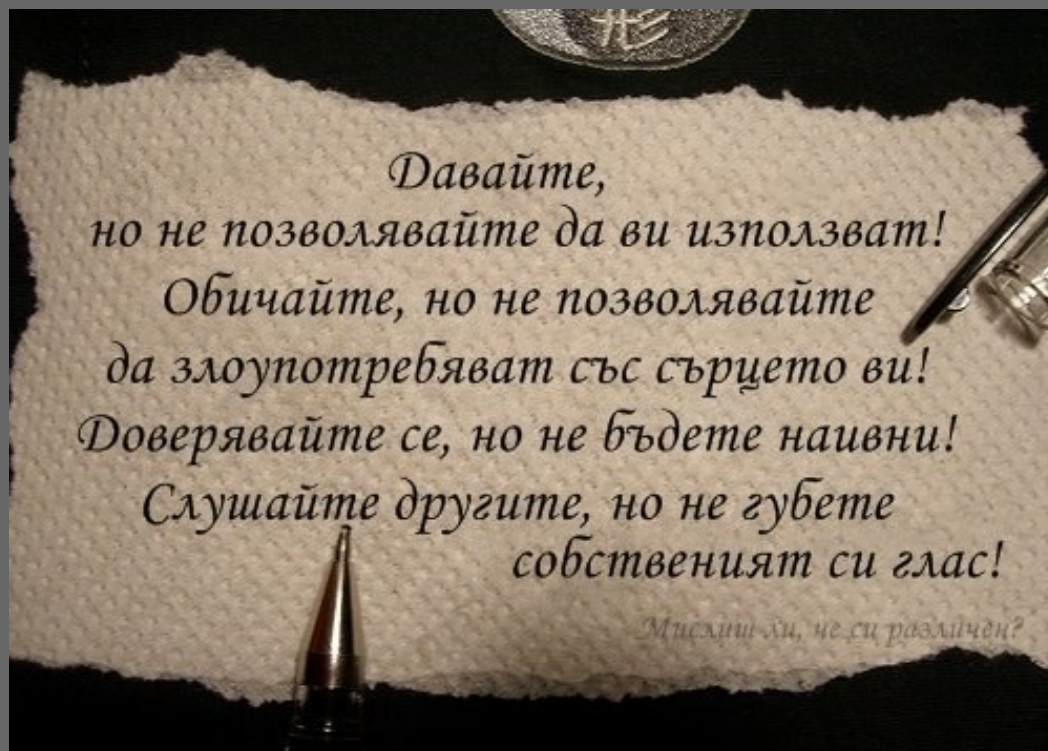
<<http://play.novatv.bg/programi/subudi-se/696923>>

(вж с. 104 [6])

Снимка долу вдясно: <<https://www.pinterest.com/drrebecca/rev-dr-martin-luther-coretta-king>> &

<<https://s-media-cache-ako.pinimg.com/236x/8b/e1/39/8be139a4854cf8f73aoad3921af19d85.jpg>>

ДОБРИ КЪМ ВСИЧКИ И НАЙ-ВЕЧЕ КЪМ СЕБЕ СИ



Надявам се съм успял в предишната глава да покажа, че една от съставките на устойчивото щастие е да се научим да бъдем добри, да правим добро, да даряваме и да получаваме топлина и обич. И нещо повече - да изпитваме удовлетворение, когато вършим това. Какво да правим обаче, когато за да бъдем в полза

на другите, трябва да оцетим по някакъв начин себе си?

Именно на тази дилема и нейното решение искам да посветя тази част. Принципите и убежденията, които лично на мен ми помагат да се справя в ситуации на трудност и противоречие са следните:

На първо място е нужно да се отървем от безумно идиотски вярвания като "Направи добро - изияш ла*но", "Добрите хора страдат най-много и затова е глупаво да бъдеш добър" и всякакви подобни тъпотии в стил „който прави добро е прецакан“. Ако човек вярва в подобни неща, ефективно решение няма.

Вторият и основен мой принцип на действие е: бъди добър към другите, без да си лош към себе си. Ако ще ти отнеме твърде ценно за теб време, ако ще ти коства претоварване или наранявания, ако ще ти струва твърде много средства — тогава бъди откровен със себе си и с хората отсреща и отпрати всяка мисъл и чувство за вина, притеснение и неразбиране. Важно е осъзнаването, че в такива ситуации ние не сме лоши към другите, а добри към себе си. Избираме не да спестим усилия за другите, а да помогнем на себе си. Защото най-важният човек за нас сме ние самите и би било добре на първо място да поставяме нашите нужди и потребности. Разбира се, няма ясна граница къде свършва самоуважението и почва чистият егоизъм, но със сигурност може да се намери някакъв баланс. Ако се стараем да "настройваме" преценката си, рано или късно ще го успеем. Така че хем

Be Good to You!

Be yourself, truthfully.
Accept yourself, gratefully.
Value yourself, joyfully.
Forgive yourself, completely.
Treat yourself, generously.
Balance yourself, harmoniously.
Bless yourself, abundantly.
Trust yourself, confidently.
Love yourself, wholeheartedly.
Empower yourself, immediately.
Give yourself, enthusiastically.
Express yourself, radiantly.

1st aid for the Soul

Бъди добър към себе си

Бъди себе си, с автентичност.
Приемай себе си, с благодарност.
Цени себе си, с радост.
Прощавай на себе си, напълно.
Отнасяй се към себе си, великодушно.
Балансирай себе си, хармонично.
Благославяй себе си, богато.
Доверявай се на себе си, изцяло.
Обичай себе си, от все сърце.
Позволявай на себе си, мигновено.
Дарявай себе си, възторжено.
Изразявай себе си, лъчисто.

Първа помощ за Душата

ДОБРИ КЪМ ВСИЧКИ И НАЙ-ВЕЧЕ КЪМ СЕБЕ СИ

да зачитаме своите интереси, хем да бъдем полезни и на другите.

Друго съществено убеждение, което е нужно да бъде осмислено е правилото, че **каквото и колкото даваш, това и толкова получаваш**. С едно много, много важно уточнение обаче: не от същите хора. По някаква непонятна причина смятаме, че когато правим добро на някого, то същият този някой трябва да ни върне толкова добро. Или когато даряваме някого с подкрепа или закрила, то точно от него трябва да получим същото. Това обаче го няма никъде в правилото. На теб със сигурност ще ти се върне същото количество от всичко което си дал (обич, внимание, добро, омраза, завист, зло), но... просто от други хора и събития. Откъде знам ли? - Вселенски закон...

Четвърто: би било прекрасно, ако винаги си даваме сметка, че **хората правят най-доброто, което знаят, за да удовлетворят своите нужди и потребности**.

Често това, *което знаят* е далеч от оптималния подход. Ако някой постъпи нечестно спрямо нас или ни обиди, нарани, е важно да се сетим, че основната причина да го направи се крие дълбоко в него, а не в нас. Ако някой ни се развика, то първопричината е гневът, който таи в себе си, а не нашето неправилно, според него, действие. Той просто не знае как да изрази по ползотворен и за двамата ни начин недоволството си. И от това



със сигурност губи той, а можем да загубим ние, ако не знаем как да отработим ситуацията за себе си. Друг пример: ако някой ни блъска нарочно, за да си проправи път, то основната причина не е, че му пречим, а това, че той не знае начин, по който да ни помоли учтиво и убедително да се отдръпнем. Основният момент тук не е оправданието на постъпката, а възможностите за реакция. **Отговорността за лошата дума е на този, който я изрича (и той ще си получи "наградата"), но отговорността за това дали ще я приеме за себе си и ще допусне да бъде обиден, или наранен, е на този, към когото е отправена.**

Пето: Освен да не приемаме лично нещата, казвани от другите, е от съществена важност ние от своя страна да бъдем внимателни за начина, по който се изразяваме. А това включва следното:

- да "улавяме" моментите, в които сме под афект, и да не действаме/говорим спонтанно. Да преброим, ако не до 10, то поне до 5;
- винаги да бъдем честни;
- да не обвиняваме, да не обиждаме и да не даваме оценки, а да говорим с факти от лична позиция. Вместо *"ти си гадняр и постъпи лошо"* - *"постъпката ти ме нарани"* (първото е твърдение, второто факт);
- да отправяме молби, а не изисквания. Освен в изказа: *"Би ли дошъл да ми по-*

ДОБРИ КЪМ ВСИЧКИ И НАЙ-ВЕЧЕ КЪМ СЕБЕ СИ

Усмихни се на тези,
които ти се усмихват!
Обичай тези, които те обичат!
Уважавай и се довери на тези,
които те уважават и
ти се доверяват и
се освободи от всички,
които се мислят
за нещо повече от теб,
за да направиш място за хора,
които те ценят!

можеш с това" вместо "Ела и ми помогни с това", разликата е в това, че при молбата сме готови да приемем "НЕ" за отговор, без да негодуваме срещу него;

- да казваме какво искаме от някого да направи, а не какво не искаме. "Би ли затворил леко вратата" е далеч по-ефективно от "Не тряскай вратата";

- ДА ОПИТВАМЕ ДА ПРИЛАГАМЕ ТЕЗИ ПРИНЦИПИ. Да се радваме на всеки, дори малък, успех. Да бъдем мили със себе си при неуспех. И да опитваме отново

и отново, и отново. И да продължаваме да се радваме на все по-добрите резултати.

Шесто: понякога много искаме да помогнем на някого, да направим нещо за него, да го научим на нещо, да му дадем нещо. Нещо, което сме убедени, че е за негово добро. Когато обаче човекът отказва да го приеме, не е готов или просто не иска, най-правилно е да приемем неговото нежелание и да не вършим това, което сме намислили. Защото въпреки доброто ни намерение, резултатът ще е отрицателен както за него, така и за нас - доказано в практиката.

Това, което обединява всички тези съвети и правила, е принципът за ненасилие (ненавреждане): както към другите, така и към самия себе си. Както във физическо, така и в емоционално отношение. Както в действията, така и в думите, а, дай боже всекиму, и в мислите.



ИДЕИ ЗА ПОДАРЪЦИ:

НА БЛИЗКИТЕ - ЛЮБОВ

НА ВРАГОВЕТЕ - ПРОШКА

НА РАЗЛИЧНИТЕ - РАЗБИРАНЕ

НА ПРИЯТЕЛИТЕ - ПОДКРЕПА

НА ДЕЦАТА - ПРИМЕР

НА СЕБЕ СИ - МИР

ПО-ГОЛЯМ ОТКОЛКОТО СИ



„And the most important: Have the courage to follow your heart and intuition! They somehow already know what you truly want to become.” - Steve Jobs' Stanford Commencement Speech 2005*

“И най-важното: имайте куража да следвате своето сърце и интуиция. Те някакси вече знаят какво наистина искате да бъдете.” — из речта на Стийв Джобс пред завършващите университета Станфорд, 2005г. *

Няма нещо, което да ме вдъхновява повече от моментите, когато някой успее да надскочи себе си - да извади скрития в него потенциал, да извиси духа си и да стане по-голям, отколкото е. Да се издигнеш над страданието, да последваш най-безумната мечта, да се изправиш и продължиш след като си бил жестоко повален, с ясно съзнание да се жертваш и платиш огромна цена за нещо, защото вярваш, че си струва. Това за мен са моментите на величие. Моментите, в които се проявява нашата по-висша природа. Когато наяве излиза онази Сила в нас, за която ставаше въпрос в частта за тежките периоди. Често такива необикновени

неща са правени от обикновени хора и подобни моменти остават скрити за широката публика. Но това няма никакво значение за човека, чийто дух е израснал в рамките на дни, часове или дори миг.

Струва ми се тук е добро място да прочетеш текста, поместен на **страница 44**, който може да промени живота ти (за добро).

А сега имам желание да представя няколко известни на мен случая, в които хора дават пример какво е да станеш по-голям, отколкото си:

Пример 1: **Девета пехотна плевенска дивизия** в решителното сражение от Дойранската епопея на 16-20 септември 1918г.

Въпреки изумителните по мащаб защитни съоръжения, които успяват да построят в рамките само на 9 месеца под организацията на генерал Владимир Вазов, които се състоят от стотици бетонни бункери (достигащи 17 метра дълбочина) и няколко десетки километра тунели, дивизията и нейният командир са изправени пред почти невъзможно изпитание: съотношението е 1 към 7 в полза на противника, който разполага и с на практика неограничени боеприпаси. Но дори когато си изправен пред почти сигурна смърт, пред теб пак има избор: да умреш като страхливец, да опитаеш да се "покриеш" или да решиш да умреш с достойнство, изпълнявайки докрай своя дълг. Така както

* **Jobs, Steve.** Steve Jobs Stanford 2005. 7 септ. 2008.

<<http://www.vbox7.com/play:457eef73>>

(вж с. 104 [7])

Снимка: <<https://www.pinterest.com/pin/89227636340668702/>> &

<<https://s-media-cache-akopinimg.com/736x/22/ec/db/22ecdbed7837df3d9518105cb31161c3.jpg>>

ПО-ГОЛЯМ ОТКОЛКОТО СИ

правят те: войниците обличат белите си ризи, а офицерите - парадните си униформи и излизат да посрещнат с чест и нито капчица страх съдбата си. Решени на всичко, раздавайки се докрай, действайки като едно цяло и изпълнявайки стриктно тактиката на командирите, българите постигат една от най-големите военни победи в световната история, разгромявайки напълно противостоящите англичани и гърци. *

Пример 2: Една обикновена българка по време на Балканската война (1912-13 г.), която пише до нейния любим на фронта: „Ако се върнеш, ще намериш съпруга любяща, която ще се гордее с теб. Ако не се върнеш, знай, че твоята памет ще ме придружава до гроба, че аз ще намеря с какво да живея, за да възпитам твоите синове и дъщери, които ще бъдат деца на народен герой и на християн-мъченик.“ **

Пример 3: Войниците от 8-и пехотен приморски полк, които изминават 95 км за 36 часа. Войниците от Първи софийски полк, извършили за 30 часа пеши преход от 86 км заедно със снаряжението. Батарейта на капитан Тантилов, която за две денонощия изминава 146 км. Току що завършилите офицери, едва достигнали чин капитан, на които се пада тежката задача да ръководят военните действия на фронта, проявили изумителна решителност и дързост в действията си и които нерядко лично повеждали полковете в атака. Обикновените български войници, част от които без никакъв опит и обучение, демонстрирали пълна всеотдайност и голяма смелост за да се защити Отечеството, както и изключителен дух при атаките "На нож". Подпомагащите войсковите части и обикновените граждани, всеки от които прави каквото трябва и дава каквото може, за да бъде защитена българската земя. Един народ, едно цяло! (Сръбско-българска война, 1885 г.) ***

Пример 4: Никола Йонков Вапцаров

Човек, който въпреки трудния си живот, в който е имало и безработица, и тежък физически труд, и загуба на две деца, остава докрай убеден в светлото бъдеще и не спира да пише неповторими стихове за любовта към любимата, за вярата в хората и доброто. Човек, който в предсмъртното си свиждане предава на жена си едно от най-нежните стихотворения, създавани някога - "Прощално" (Понякога ще идвам във съня ти). Човек, който само броени часове, преди да бъде разстрелян, приема собствената си смърт като най-естественото и обикновено нещо и пише думите: "Разстрел, и след разстрела – червеи. Това е толкоз просто и логично."

Пример 5: Нелсън Мандела

Осъден за действията си (за някои, от които се признава за виновен) в борбата срещу неравноправието, той прекарва 27 години в затвора. След като излиза на свобода не само продължава своята дейност за свободата, равенството и демокрацията, но нито веднъж не осъжда, не отмъщава и не се оплаква за това, което му е било причинено.

"Because the people who are crazy enough to think they can change the world, are the ones who do."

"Защото хората, които са достатъчно луди да си мислят, че могат да променят света, са тези, които успяват да го направят." - реклама на Apple

*12 Операция Слава - Дойран или българската Валхала. 4 януари 2012.

<<https://www.youtube.com/watch?v=koEhLpVBdN8>> (вж с. 105 [11])

**2 Операция Слава - Одрин или българският дух. 2 януари 2012.

<https://www.youtube.com/watch?v=t4ywVuPn6_o>

***Операция Слава - Сливница или завръщането на българите. 2 януари 2012.

<<https://www.youtube.com/watch?v=aZgzxLGdHm4>> &

***Сръбско-Българска Война 1885 г. 8 октомври 2012.

<<http://www.chitatel.net/forum/topic/14058-сръбско-българска-война-1885г>>

ПО-ГОЛЯМ ОТКОЛКОТО СИ

Пример 6: Алпинистът Людмил Янков

Когато разбира, че Христо Проданов е останал да бивакува на открито при слизване на Еверест, Янков, който се намира доста по-ниско, прави нещо феноменално, преодолявайки денivelация от минимум 1200 м (от 7200 до поне 8500 м) на "един дъх". Той не само жертва мечтата на живота си - да изкачи най-високия връх, но рискува и живота си, налагайки се да прекара нощта в спален чувал на открито на огромна височина, в резултат на което губи 4 от пръстите на ръцете си. Заради безпрецедентния спасителен опит, който прави, става единственият алпинист в света, носител на международната награда "Феърплей". *

Пример 7: Героят Пол Келермън от сериала Бягство от затвора, който, разбирайки, че е почти обречен, се превръща от главна фигура на "лошите сили" в ключов свидетел и фактор за разобличаването на заговор с национален мащаб в две съдебни дела. След като спасява тези, които до скоро е измъчвал и преследвал, той се предава и трябва да бъде транспортиран с микробус. Когато с микробуса се случва нещо, отбива от пътя и спира, бидейки наясно как действа "системата" и какво ще последва, Пол с поглед на задоволство се обръща към придружаващия го служител на реда и спокойно казва: *"При Френската съпротива се смятало за голяма чест да те изправят пред разстрелващ отряд на нацистите. Означавало е, че си си свършил работата. А най-голямата чест било да посрещнеш курушумите с усмивка."* Задната врата на микробуса се отваря и двама маскирани с автомати откриват огън. **

Пример 8: Гимнастикът Йордан Йовчев

Той беше брутално оцетен на Олимпиадата в Атина 2004, когато съдиите дадоха златния медал на представителя на домакините. Тогава Данчо показва възхитителна доблест с думите, че гъркът не е виновен за случилото се. Че след това са се виждали и може да го нарече приятел. На Олимпиадата в Пекин Йовчев отново бе във феноменална форма, макар и на 35. Реши да рискува като направи допълнително превъртане преди задължителното задържане в съчетанието на любимия си уред - халки. Уви, допусна грешка на елемент, който никога преди не е грешал. Това смъкна драстично оценката му и остана осми. Прибра се бързо, за да преживее сам със себе си болката от неоползотворените стотици часове тренировки, пот, контузии и лишения. След което излезе пред камера и показва още веднъж колко е голям. Той, който е дал толкова много на България, се ИЗВИНИ на всички българи. Каза, че не е обещавал медал, но се извинява, защото е разочаровал хората, понеже е знаел, че те са очаквали медал от него!

Пример 9: Лоло Джоунс (лекоатлетка):

Майка ѝ работела 16 часа на ден, за да изхранва нея и другите си 4 деца. Въпреки непрекъснатото местене, тя била отлична ученичка, свиреща на цигулка и виолончело. Но най-много обичала да бяга. При новината, че се налага да се преместят отново в по-малък град, когато е на 15, тя заявява: *"Мамо, не мога да отида в град, където няма атлетическа писта. Опитвам се да преследвам мечтата си"*. Учи, работи и тренира. Съумява да изкара стипендия и да завърши университет със забележителен успех. Не успява да се класира за Атина 2004. И когато най-логичното е в този момент да се захване да практикува професията си и да си осигури приличен начин на живот, какъвто

* "Разговор след 25..." филм посветен на Людмил Янков. 27 май 2013.

<<https://www.youtube.com/watch?v=MfGHZm9NcYM>>

** **Prison break** (2005-2009) (оригинално заглавие на сериала); Сезон 2, Епизод 22: Sona.

<<http://www.imdb.com/title/tt0974324/>>

ПО-ГОЛЯМ ОТКОЛКОТО СИ

никога не е имала, Лоло избира да работи като сервитьорка и продавачка за да тренира. Четири години по-късно на финала на Олимпийските игри в Пекин 2008 е устремена към победата, водейки до предпоследното препятствие. И когато "приказката" е на път да завърши по най-бляскавия начин, кракът ѝ закача леко препятствието, тя губи ритъма си и остава едва седма. Пада на колене. Хваща се за главата, след което удря с юмруци по пистата. Трудно ѝ е да повярва какво се е случило. Но само няколко минути след това се „издига“ високо, заявявайки съвсем спокойно, че подобно нещо става два пъти в годината, а на нея просто ѝ се е случило в най-важното състезание в живота ѝ. След още няколко минути, Лоло е уловена от камера да плаче, останала сама в един от тунелите на стадиона. На Олимпиадата през 2012 г. отново няма късмет - след претърпяна операция на гръбначния стълб остава четвърта. Дори и днес обаче не се отказва от своя блян. Вече на 33, след ужасяваща година, две операции и няколко контузии, сега е изцяло съсредоточена върху Олимпийските игри в Рио де Жанейро. Дали ще успее да се класира на четвъртата си Олимпиада и да направи нещо запомнящо се? Не знам. Но мога да ви кажа със сигурност, че вече е направила повече от достатъчно, за да докаже, че ни-

"Това, което е трудно, изисква месеци, понякога години; това, което е невъзможно, съвсем просто казано - изисква малко повече..."

/Венцеслав Евтимов, "Йога"/

какви обстоятелства и ситуации не могат да те спрат да следваш мечтата си. И в още нещо съм сигурен: един ден, когато за нея настъпи моментът, в който се обръщаш назад и правиш равностойка на живота си, на всичко което си преживял, тя ще го направи с усмивка, без да съжалява за нищо. *

Пример 10: Румяна Нейкова

Каквото и да се каже за нея все ще бъде малко. На финала на Олимпиадата през 2000 г., след като нейното име бе изписано като победител, последва изключително спорно (меко казано) съдийско решение, което я прати на второ място. Руми го надживя. През 2001-а роди първия си син и още на следващата стана световна шампионка. През 2003-а защити титлата си. В Атина 2004 спечели бронз, а през 2005-а завоюва и Световната купа по гребане. 2006-а стана майка за втори път. Същата година ѝ се наложи да върне колата, която и бе дадена от федерацията като награда за забележителните ѝ постижения. Като човек, спортист и боец от извънредна величина Румяна Нейкова понесе дори това. Продължи да се състезава. За България! Готвейки се в напълно мизерни условия и с оскъдно финансиране. И дочака своя звезден миг. С болезнена контузия, на 35, в Пекин през 2008 г., тя показа, че духът е по-силен от всичко и грабна толкова дълго жадуваното Олимпийско злато. Моментът, в който пресече финалната линия, когато слезе от лодката, и едва се държеше на краката си от изтощение, както и този, в който сълзите ѝ потекоха под звуците на химна, са мигове, които просто нямат цена. Гледах ги на живо и знам, че ще останат с мен до края на живота ми. И на много други.

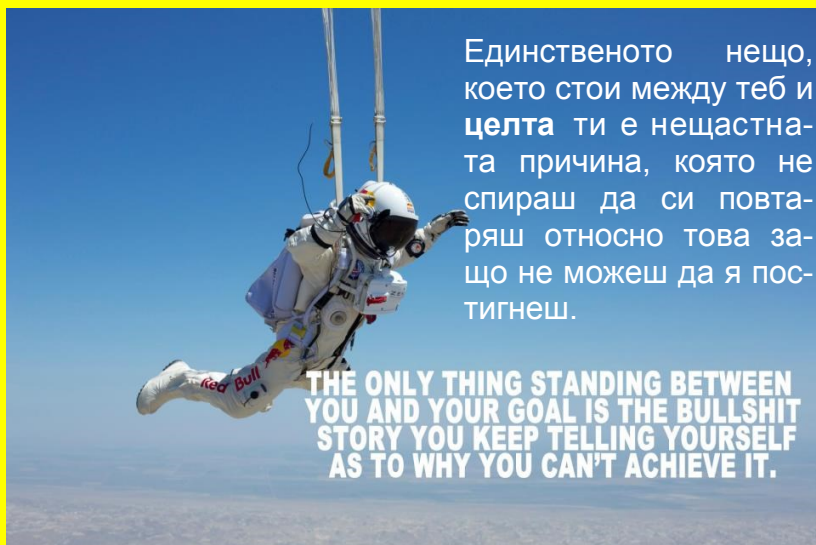
Благодарим ти, Руми!

Още примери: Шон Кронк, Кърт Уорнър, Хома Дараби, Кайл Мейнард, Рик и Дик Хойт, Крис Пол, Полковник Каварналиев, Стратия Мазгалов и десетте му другари

(основни източници на информация в примерите са предаването Операция слава, разказите на Иво Иванов и личните ми спомени)

*Иванов, Иво. Лоло и цифрите. Канзас, 6 ноември 2008. <<http://ivo.ucoz.com/index/o-16>>

ПО-ГОЛЯМ ОТКОЛКОТО СИ



Единственото нещо, което стои между теб и **целта** ти е нещастната причина, която не спираш да си повтаряш относно това защо не можеш да я постигнеш.

THE ONLY THING STANDING BETWEEN YOU AND YOUR GOAL IS THE BULLSHIT STORY YOU KEEP TELLING YOURSELF AS TO WHY YOU CAN'T ACHIEVE IT.

Много ме вдъхновяват хора, които са супер добри в това, с което се занимават, и в същото време са запазили изцяло човешките си качества. Държат се толкова нормално. Виждаш едновременно и величието и обикновеното човешко в едно. Щастлив съм да познавам дори лично такива хора и в тях съм познал точно това, което искам да бъда. Примери за такива личности мога да изброя много (артисти, спортисти, хора на изкуството, хора, занима-

ващи се с наука) - хора, популярни, както и хора почти неизвестни. Изпитвам необходимост да спомена две от най-най-обичаните от мен: Велко Кънев и Петър Попйорданов.

Снимка 1



Дори и да не успяваме да си представим, че можем да правим и да имаме всичко, което пожелаем, можем да се опитваме да следваме мотото

Снимка 2



"Бъди най-доброто, което можеш да бъдеш!" Прекрасно е да достигнем такива висоти като хората, изброени в тази глава, но... добре — не всеки от нас е готов все още. Ако не друго обаче, можем поне да пробваме да приличаме на тях в дребните неща. Да се питаме в най-различни ситуации, как биха реагирали те. „Как биха постъпили Велко и Чочо, ако бяха на мое място?“ Можем да бъдем осъзнати и честни със себе си за това на кого подражаваме в действията си: на тези, които харесваме или на тези, които не харесваме. Можем да вземаме примери от Левски, Ботев, Владимир Вазов, а можем и от тези, които най-много ненавиждаме и хулим. Във всяка ситуация.

„Това е невъзможно“ - казала причината.

„Това е безразсъдство“ - отбелязал опитът.

„Това е безполезно“ - отсякла гордостта.

„Опитай!“ - прошепнала мечтата.

из Мрежата

Ще опиташ ли?

Снимка 1: <<http://pia-news.com/wp-content/uploads/2015/07/01d80a51acb4.jpg>>

Снимка 2: <<http://www.chudesa.net/wp-content/uploads/2013/05/2-61.jpg>>

РЕЦЕПТА ЗА ЩАСТИЕ

Това е моята рецепта. Бих бил истински радостен, ако съм ти помогнал да си набавиш някоя от съставките и те ти подействат благотворно. Но както и в готварството, ако само прочетеш рецептата, няма да получиш готово ястие. Нужно е да вземеш продуктите, да ги "замесиш", да подготвиш фурната, да имаш търпението да изчакаш, докато се опече, а след това и изстине и чак тогава да му се насладиш. И най-важното, ако не се получи, да опиташ отново, започвайки отначало с вече научените тънкости. И да не се вайкаш много - понякога дори да нямаш всички съставки пак е вкусно. Просто объркай сместа. Добави и свои продукти (това тук бяха моите), разбъркай ги и съм сигурен, че рано или късно ще направиш най-вкусното ястие на света и най-важното нещо в живота - да намериш своя път и своето щастие.

Животът е прекрасен!

Консумирай с наслада!

„Както в приказките, така и в живота, това, което има значение не е колко е дълъг, а колко е хубав.“ - Луций Аней Сенека



Художник: James Lee

Снимка: "Mountain Hideaway", художник: James Lee. <<http://jigsawpuzzlesforadults.com/extra-large-jigsaw-puzzles>> & <<http://jigsawpuzzlesforadults.com/wp-content/uploads/2013/11/4000-Piece-jigsaw-Puzzle-Mountain-Hideaway-.png>>



Текстове,
КОИТО
просветляват

ЗА ЖИВОТА И ПРИОРИТЕТИТЕ

В час по философия професорът застанал на катедрата, изпълнена с различни предмети и зачакал студентите да утихнат. Тогава взел голям празен буркан и го напълнил с топки за голф. След това, попитал студентите дали съдът е пълен. Те отговорили утвърдително.

После професорът взел една кутия с камъчета и я изсипал в съда, разклатил го леко и камъчетата се наместили между топките за голф. И отново попитал студентите дали съдът е пълен. Те пак отговорили утвърдително.

Сетне професорът взел кутия с пясък и я изсипал в съда. Естествено пясъкът запълнил всичко. Той попитал още веднъж дали съдът е пълен. Студентите отговорили с единодушно „да“.

Тогава професорът взел две кутии с бира от бюрото и изсипал съдържанието им в съда, което изпълнило празното пространство сред песчинките. Студентите се разсмяли.

- Сега — казал професорът, когато смехът утихнал — искам да ви кажа, че този съд представлява вашият живот. Топките за голф са важните неща във него — семейството ви, здравето ви, децата ви, приятелите ви, страстите и предпочитанията ви — все неща, с които, ако загубите всичко друго и ви останат само те, животът ви ще бъде достатъчно пълен. Камъчетата са другите неща — работата ви, къщата ви, колата ви. Пясъкът е всичко останало — малките неща.

И продължил:

- Ако най-напред сложите пясъка в съда, няма да има място за камъчетата и топките за голф. Същото се случва и с живота. Ако губите времето и енергията си за дреболии, никога няма да имате място за нещата, които са важни за вас. Обръщайте внимание на нещата, които застрашават щастието ви. Играйте с децата си. Излезте с партньора си навън, на вечеря. Винаги ще се намери време да изчистите и да подредите къщата. Погрижете се най-напред за топките за голф, за нещата, които наистина си заслужават. Подредете приоритетите си. Останалото е само пясък.

Една от студентките вдигнала ръка и попитала:

- А какъв беше смисълът на бирата?

Професорът се усмихнал:

- Радвам се, че ме попитахте. Искях просто да ви покажа, че няма значение колко пълен е животът ви, винаги ще се намери място и за две бири.

Източник: <<http://radiofresh.bg/news/svejo/2014-08-12/za-vazhnite-neshta-v-zhivota.html>>

КОГАТО ЗАПОЧНАХ ДА ОБИЧАМ СЕБЕ СИ

„Когато започнах да обичам себе си...“ - Чарли Чаплин на неговия 70-и рожден ден

Когато започнах да обичам себе си, разбрах, че болката и страданието са само предупредителни знаци, че живея против собствената си истина. **Сега знам, че това се нарича "автентичност".**

Когато започнах да обичам себе си, разбрах колко силно мога да засегна някого, ако го пресирам да изпълни желанията ми, преди да им е дошло времето, и човекът още не е готов... дори този човек да съм самият аз. **Днес наричам това "уважение".**

Когато започнах да обичам себе си, престанах да копнея за друг живот и видях, че всичко, което ме обкръжаваше, ме приканваше да израствам. **Днес наричам това "зрялост".**

Когато започнах да обичам себе си, разбрах, че при всякакви обстоятелства съм на правилното място, в правилното време и всичко се случва в точния момент, затова мога да бъда спокоен. **Сега наричам това "увереност в себе си".**

Когато започнах да обичам себе си, престанах да крада от собственото си време и да правя грандиозни планове за бъдещето. Днес правя само това, което ми носи щастие и радост, което обичам да правя и което вълнува сърцето ми. Правя го по собствен начин и с моя собствен ритъм. **Днес наричам това "простота".**

Когато започнах да обичам себе си, се освободих от всичко, което вреди на здравето ми – храна, хора, вещи, ситуации. Всичко, което ме теглеше надолу и ме отдалечаваше от самия мен. В началото наричах това "здравословен егоизъм". **Сега знам, че това е "любов към самия теб".**

Когато обикнах себе си, престанах да се опитвам винаги да бъда прав и от този момент правя по-малко грешки. **Сега разбрах, че това е "скромност".**

Когато започнах да обичам себе си, отказах да живея в миналото и да се тревожа за бъдещето. Днес живея само в настоящия момент, в който се случва всичко. **Сега изживявам всеки ден за самия него и наричам това "осъществяване".**

Когато започнах да обичам себе си, осъзнах, че моят ум може да ме разстрои и да ме разболее. Но когато го свързах със сърцето си, той ми стана ценен съюзник. **Сега наричам тази взаимовръзка "мъдрост на сърцето".**

Повече не е нужно да се боим от спорове, конфронтация и всякакви проблеми със себе си или с другите. Даже звездите се сблъскват, но от техния сблъсък се раждат нови светове. **Сега знам: "Това е животът!"**

Източник: <<http://www.gnezdoto.net/video/926-kogato-zapochnah-da-obicham-sebe-si-charli-chaplin>>

НАУЧЕНИ СТЕ ДА ЖИВЕЕТЕ В СТРАХ

Научени сте да живеете в страх. Разказвано ви е за оцеляването на най-приспособимия, за победата на най-силния и за успеха на най-умния. Безкрайно малко е казано за славата на най-обичайния. И вие се борите по един или друг начин да сте най-приспособими, най-силни, най-умни, и ако видите (в каквато и да е ситуация), че постигате по-малко от това, се страхувате от загуба, защото ви е било казано, че да бъдеш по-малко, значи да загубиш.

И ето, разбира се, вие избирате действието, предизвикано от страха, защото така сте научени.

Аз пък ви уча следното: когато изберете постъпката, предизвикана от обич, ще сте направили нещо повече от това да оцелеете, ще сте направили нещо повече от това да победите, ще сте направили нещо повече от това да успеете. Тогава ще изпитате цялата слава на това Кой Сте Вие Наистина и кои бихте могли да бъдете.

За да го направите, трябва да се откажете от своите добронамерени, но зле информирани светски преподаватели, и да чуете ученията на онези, чиято мъдрост идва от друг източник.

Сред вас има много такива учители, както и винаги е имало, защото Аз няма да ви оставя без онези, които ще ви покажат, научат, водят и напомнят за тези истини. И все пак най-великото напомняне идва не от някой извън вас, а от гласа у вас самите. Това е първият инструмент, който използвам, защото е най-достъпен.

Вътрешният ти глас е най-силният глас, с който говоря, защото е най-близко до теб. Той е гласът, който ти казва дали всичко останало е вярно или не, правилно или не, добро или лошо (в зависимост от определението ти). Той е радарът, който определя курса, управлява кораба, води пътешествието, ако най-сетне му позволиш.

Той е гласът, който ти казва точно сега дали думите, които четеш в момента, са думи на обич или думи на страх. С това мерило можеш да определиш дали тези думи заслужават внимание или пренебрежение.

Разговори с Бога

Нийл Доналд Уолиш

Източник: <http://www.angeli-rajja.eu/bulgarian/svetelna_knihovna/htm/bg/bg_kniha_hovory_s_bohem_1.htm>

YOU HAVE BEEN TAUGHT TO LIVE IN FEAR

You have been taught to live in fear. You have been told about the survival of the fittest and the victory of the strongest and the success of the cleverest. Precious little is said about the glory of the most loving. And so you strive to be the fittest, the strongest, the cleverest—in one way or another—and if you see yourself as something less than this in any situation, you fear loss, for you have been told that to be less is to lose.

And so of course you choose the action fear sponsors, for that is what you have been taught.

Yet I teach you this: when you choose the action love sponsors, then will you do more than survive, then will you do more than win, then will you do more than succeed. Then will you experience the full glory of Who You Really Are, and who you can be.

To do this you must turn aside the teachings of your well—meaning, but misinformed, worldly tutors, and hear the teachings of those whose wisdom comes from another source.

There are many such teachers among you, as always there have been, for I will not leave you without those who would show you, teach you, guide you, and remind you of these truths. Yet the greatest reminder is not anyone outside you, but the voice within you. This is the first tool that I use, because it is the most accessible.

The voice within is the loudest voice with which I speak, because it is the closest to you. It is the voice which tells you whether everything else is true or false, right or wrong, good or bad as you have defined it. It is the radar that sets the course, steers the ship, guides the journey if you but let it.

It is the voice which tells you right now whether the very words you are reading are words of love or words of fear. By this measure can you determine whether they are words to heed or words to ignore.

Conversations with God

Neal Donald Walsh

Источник: <http://www.universe-people.com/english/svetelna_knihovna/htm/en/en_kniha_conversations_with_god_1.htm>

НАЙ-ДЪЛБОКИЯТ НИ СТРАХ

Най-дълбокият ни страх не е, че сме неспособни.

Най-дълбокият ни страх е, че имаме безгранични възможности.
Нашата светлина, а не тъмнината в нас, е което ни плаши най-много.

Пита ме се "кой съм аз за да бъда брилянтен,
великолепен, талантлив, прекрасен?".

Всъщност, кой си ти, че да не бъдеш такъв?

Играта ти на дребно не служи на света.

Няма нищо просветляващо в това да се свиваш за
да не се чувстват хората около теб несигурни.

Предназначението на всеки от нас е да свети,
така както го правят децата.

И то не е само в някои от нас, то е във всеки.

И когато позволим на нашата собствена светлина да засияе,
ние несъзнателно даваме разрешение на другите хора
да направят същото.

Когато се освободим от собствения си страх, нашето присъствие
автоматично освобождава останалите.

Превод: М. В. К.

OUR DEEPEST FEAR

Our deepest fear is not that we are inadequate.
Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.
It is our light, not our darkness that most frightens us.
We ask ourselves, who am I to be brilliant,
gorgeous, talented, fabulous?

Actually, who are you not to be?
Your playing small does not serve the world.
There is nothing enlightened about shrinking so that
other people won't feel insecure around you.
We are all meant to shine, as children do.

It is not just in some of us; it is in everyone.
And as we let our own light shine, we unconsciously give
others permission to do the same.
As we are liberated from our own fear, our presence
automatically liberates others.

Marianne Williamson. A Return to Love. Ch. 7, Section 3 (1992), p. 190
<https://en.wikiquote.org/wiki/Marianne_Williamson>

МАХАТМА ГАНДИ

10-те принципа на Махатма Ганди за промяна на света.



1. Промяна

“Вие трябва да бъдете промяната, която искате да видите в света.”

“Като човешки същества, нашето величие е не толкова в това да можем да съградим света отново - това е мит на атомната ера, - колкото в това, да можем да изградим отново себе си.”

2. Контрол

“Никой не може да ме нарани (обиди) без моето разрешение.”

3. Прощка

“Слабите не могат никога да простят. Прощката е качество на силните.”

“Принципът ‘Око за око’ може само да доведе до пълното ослепяване на целия свят.”

4. Действие

“Един грам практика струва повече от цял тон с проповеди.”

5. Сегашният момент

“Не искам да предвиждам бъдещето. Загрижен съм само за настоящето. Бог не ми е дал контрол върху следващия момент.”

6. Всеки е човешко същество

“Аз съм обикновен човек склонен към грешки, както всеки друг смъртен. В същото време признавам, че имам смиренieto да изповядам грешките си и да преразгледам постъпките си.”

“Неразумно е да бъдеш прекалено сигурен в мъдростта на един човек. Здравословно е да си напомняш, че и най-силния може да прояви слабост, както и най-мъдрия може да сгреша.”

7. Постоянство

“Първо те игнорират, после ти се присмиват, после се борят срещу теб и после ти побеждаваш.”

8. Доброта

“Аз виждам само добрите качества у хората. Тъй като самият аз не съм безупречен, не бих си позволил да изпитвам недостатъците на другите.”

“Човек е толкова велик, колкото е работил за добруването на своя ближен.”

“Предполагам, че някога лидерството е означавало мускули, но днес то означава да можеш да се разбираш с хората.”

9. Щастие

“Щастието е тогава, когато това, което мислиш, това, което казваш и това, което правиш, са в хармония.”

“Винаги се стремете към пълна хармония на мисли, думи и действия. Винаги се стремете към изчистване на мислите си и всичко останало ще бъде добре.”

10. Развитие

“Постоянното развитие е природен закон и този, който постоянно се опитва да поддържа своите догми, за да изглежда последователен, изпада в затруднено положение.”

Още малко негови сентенции:

- ♦ Бъди самия промяната, която желаеш.
- ♦ Бъди промяната, която искаш да видиш в света!
- ♦ Храбрите духом добиват слава, когато се борят сами!
- ♦ Първо си пренебрегнат, после осмиван, сетне бит, и накрая победител.
- ♦ Някои хора са толкова гладни, че Бог не може да се появи пред тях в друг вид, освен като хляб.
- ♦ Мразя привилегиите и монополите. Отричам всичко, което не може да се сподели с масата на народа.
- ♦ Любовта е най-мощната сила, която е присъща на света, и най-скромната, която човек може да си представи.
- ♦ Там където няма воля, няма и любов.
- ♦ У Бог няма религия.
- ♦ Животът е там, където има любов.
- ♦ Живот без любов - това е смърт.

Източник: <<http://ljube.com/469>>

ШЕСТТЕ ОСНОВНИ ГРЕШКИ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО

Шестте основни грешки на човечеството

~ Марк Тулий Цицерон ~
(106 г. пр.н.е. — 43 г. пр.н.е.)

1. Заблудата,

че личният напредък се постига чрез потъпкване на другите.

2. Склонността

да се тревожим за неща, които не могат да бъдат променени или поправени.

3. Твърдението,

че нещо е невъзможно, защото ние не сме способни да го направим.

4. Отказът

да оставим настрана дребнавите си предпочитания.

5. Пренебрежението

към развитието и усъвършенстването на духа и липсата на навика да четем и да учим.

6. Опитите

да натрапваме на другите своите убеждения и своя начин на живот.

Източник: <<http://www.pozitivnoto.info/2010/10/shest-greshki-choveshki-ciceron.html>>

ДВАТА ВЪЛКА В НАС

ДВАТА ВЪЛКА В НАС

Притча на индианците чероки



Стар чероки разказвал на своя внук за борбата, която се води във всеки един от нас.

И рекъл на момчето, че в душите ни се борят два вълка. Единият е зъл, той е гневът, завистта, недоволството, отрицанието, алчността, надменността, самосъжалението, чувството за малоценност или пък за превъзходство, лъжата, фалшивата гордост и егоцентризмът. Другият е добър – той е радостта, мирът, любовта, надеждата, спокойствието, скромността, доброта, благос-

клонността, взаимността, щедростта, искреността, състраданието и вярата. Внукът се замислил за момент и след това попитал дядо си:

- И кой вълк побеждава?

- Този, когото нахраниш. – отговорил старият чероки.

Източник: <<http://www.yoga108.info/ezoterika/dvata-valka>>

Снимка: <<http://storymedicine.blogspot.bg/2012/10/two-wolves.html>> &
<<http://3.bp.blogspot.com/-oymFcdJUWw8/UHPIImB8YXNI/AAAAAAAAAqI/Pi7HKL-71K8/s1600/Two-Wolves-600x382.jpg>>

5 урока как да се отнасяме с хората (от неизвестен автор)

5. Пети важен урок – “Да дадеш, когато има значение”

Преди много години, когато работех като доброволец в болница, се



запознах с едно малко момиченце на име Лиз, което страдеше от много рядко и сериозно заболяване. За да се излекува, трябваше да му се прелее кръв от неговото 5-годишно братче. Момченцето бе оцеляло по чудо след същото заболяване и в организма му вече имаше образувани антитела.

Докторите обясниха ситуацията на братчето и го попитаха дали би се съгласило да даде от своята кръв на сестра си. Видях го да се колебае точно за миг, след това си пое дълбоко въздух и каза, „Да, ще го направя, ако това ще я спаси.“

Докато траеше преливането, момчето лежеше на леглото до сестра си и се усмихваше, каквото правехме и всички ние, гледайки как се възвръща цветът на бузите ѝ. Изведнъж лицето му пребледня и усмивката му изчезна. Момчето погледна докторите и ги попита с треперещ глас, „Ще започна ли да умирам сега?“

Тъй като беше малко, детето погрешно беше разбрало, че ще трябва да даде всичката своя кръв за спасяването на сестра си.

Източник: <<http://za-men.eu/archives/1647>>

Превод за za-men.eu: Кристина Найденова

Оригинален текст: <<http://www.globalone.tv/profiles/blogs/how-to-treat-others-5-lessons>>

Разсъждения и мнения по някои теми

БЛАГОДЕНСТВИЕ

Ако трябва да огранича до една дума пожеланието си до всички мои най-скъпи хора и до самия себе си, то тази дума би била "Благоденствие". Тя сякаш най-добре обединява всички най-важни, най-съществени и най-хубави неща, които искаме от "дъното на душата си". Разбирам я като по-цялостно и по-устойчиво състояние на "щастие". Съчетава физическо, емоционално и душевно здраве, заможност, успешност, радост, възвишеност, следване на идеали, мир, спокойствие, хармония, удовлетвореност, устойчивост, пълнота.

Звучи наистина хубаво, нали!? Но как да достигнем до него? Всъщност, „достигнем“ не е точната дума. Защото, както животът и щастието, така и благоденствието не е крайна спирка, а начин на пътуване. А за да се реализира това пътуване (както и всяко друго нещо) първата и най-важна стъпка е да допуснем че е възможно. Абсолютно въз-

Притча за промяната

Веднъж ученик попитал учителя:

- Дълго ли ще чакаме промяната към по-добро?

- Ако чакате, ще е дълго. - отговорил учителят.

из Мрежата



лютно възможно е да сме едновременно здрави и да разполагаме с изобилие на пари, време, приятели, любов. А следващата стъпка е да приемем, че е наша отговорност и да започнем с конкретни действия. Ако някой не е съгласен, че неговото благоденствие е негова отговорност, а в същото време смята, че му се дължи всичко наготово - простете - вие сте нагъл и тъп нещастник. И понеже сте нещастник, ще бъдете нещастен, докато не

БЛАГОДЕНСТВИЕ

промените отношението си по въпроса. Докато не спрете да обвинява съдбата, света, Господ, останалите хора или каквото и да е друго нещо.

Да направим ясения избор да работим за своето щастие - без да имаме гаранции за успех, с много постоянство, много великодушие, резерв от търпение и подкрепа към себе си - с ясно разбиране, че ще направим много грешки по-пътя, но да се греша е най-човешкото нещо и няма значение колко пъти ще паднем - ако всеки път ставаме и не се отклоняваме от посоката към нашата цел, рано или късно ще успеем да я стигнем.

Когато имаме малко,
искаме **ПОВЕЧЕ**.
Когато имаме повече,
искаме **ОЩЕ ПОВЕЧЕ**.
Но когато го загубим,
осъзнаваме, че и малкото
е било **ДОСТАТЪЧНО**.

www.facebook.com/theLove.bg



близкото ни обкръжение. А ако се окаже, че сме достатъчно постоянни като нищо промяната ще достигне и целия свят. Искате примери - Джон Ленън, Махатма Ганди, Мартин Лутер Кинг, Майкъл Джаксън, Петър Дънов, Джон Кенеди, Ник Вуйичич и други.

**Когато се съмняваш, просто
направи следващата малка
крачка.**

Реджина Брет

**„В живота на всеки човек
идва момент, в който
трябва да направи важен
избор. Той не е да избе-
реш правилния път, а да
поемеш по него.“**

Радостин Стойчев

И колко е прекрасно това, че вървейки по пътя си и успявайки да постигнем своето благоденствие, ние се превръщаме в пример и стимул за тези около нас да направят същото. Да повярват, че те също са способни да го направят. Е, за съжаление, важи и обратното - когато се откажем, когато не вярваме, когато изберем да сме "вагон" вместо "локомотив", когато храним лошия вълк, ние въздействаме по същия начин и на околните (особено на най-близкото си обкръжение). И от това страдаме всички.

С една дума - най-важното е да бъдем проявления на нещата, които искаме да видим в света. Ако искаме светът да е толерантен, искрен, щедър, здрав, интелигентен, извисен, просветен, нека да се постареем ние да бъдем такива. Да започнем да променяме себе си отвътре (своя вътрешен свят) и да видим как това постепенно ще промени и света в най-

*If the whole world choose you and you don't choose yourself, is not enough.
If you choose yourself and the whole world doesn't choose you, it's enough!*
~ Menis Yousry ~

Ако целият свят избере теб
и ти не избереш себе си,
това не е достатъчно.
Ако ти избереш себе си и це-
лият свят не избере теб, то-
ва е достатъчно.

Менис Юсри



M.N.

БЛАГОДЕНСТВИЕ

„...I don't know. I think some people are too scared or something to think that things can be different. And - I mean, the world's - the world's not exactly . . . shit. I guess it's hard for some people who are so used to things the way they are, even if they are bad, to change. And they kinda give up. When they do, everybody kinda . . . kinda lose.

It's hard. You can't plan it. You have . . . you have to watch people more. You know, sort of, sorta keep an eye on 'em. To protect 'em, 'cause . . . they can't always see what they need. It's - it's like your big chance to fix something that's not like your bike. You can fix a person.“ - Pay It Forward (2000)

“...Не знам. Мисля, че много хора или се страхуват ... или нещо друго им пречи... да си помислят, че нещата могат да бъдат различни. Имам предвид, че светът не е съвсем... лайнян. Предполагам, че е трудно за някои хора, които са свикнали толкова много с нещата такива, каквито са, дори когато те не са хубави, да направят промяна. И те някакси се отказват. А когато го направят, всички някакси... губят.

Трудно е. Не можеш да го планираш. Трябва да... трябва да наблюдаваш повече хората. Нали знаете, така да се каже, да ги държиш под око, понеже... те не винаги могат да видят това, от което имат нужда. Това - това е твоят голям шанс да поправиш нещо съвсем различно от колелото си. Можеш да поправиш човек.“ - из филма „Предай нататък“ (2000) *

НАВИЦИТЕ НА УСПЕХА

Преди да се Молиш - Вярвай

Преди да Говориш - Слушай

Преди да Харчиш - Печели

Преди да Пишеш - Мисли

Преди да се Откажеш - Опитай

Преди да Умреш - Живей

Дейв Сомърс

* Pay It Forward (2000) (оригинално заглавие). <<http://www.imdb.com/title/tt0223897>>
(вж с.104 [8])

ПЪРВИЯТ ДЕН ОТ ОСТАТЪКА ОТ ЖИВОТА ТИ

"Късно е и няма полза да се обръщаш назад,
да ровиш, да се тюхкаш над грозните разпилени късове.
Ако трябва нещо да се прави, то започва оттук нататък."

"Железният светилник" - Димитър Талев



„Днес е първият ден от остатъка от живота ти“. Когато се появи песента, в която се пееше това (Timo Maas feat. Brian Molko - First Day) фразата ми звучеше толкова яко - както самият израз, така и самата мелодия, с която се пееше. И въпреки това не разбих посланието. А то е толкова просто. Всички ние разполагаме с определен брой дни, часове, минути и секунди. Не знаем колко са всъщност, но знаем със сигурност следното:

- тези, които са минали няма как да ги върнем или променим;
- тези, които ни остават започват от днес;
- утре, днескашният ден вече ще принадлежи към

първата група.

Ако искаме да направим остатъка от живота си по-хубав, трябва да се съсредоточим върху сегашния момент, да действаме и да търсим начини. Другият вариант е да се вкопчим в миналото, да чакаме (нещо да стане) и да намираме оправдания.



Всяка следваща минута е нов шанс
да преобърнеш живота си.
Ванила Скай

„Никой не може да се върне в миналото и да промени своя старт. Но всеки може да стартира сега и да промени своя финал.“ - из Нета

жава изборът да поеме отговорността за чака някой или нещо да го направи щастлив. Ние определяме върху какво да бъдем фокусирани. Ако непрестанно се вглеждаме и сравняваме материалното

Няма спор, от самото си раждане едни от нас са по-облагодетелствани спрямо други. Всеки от нас обаче притежава избора да бъде благодарен за това, което има или да се оплаква за това, което няма. Всеки от нас притежава своето щастие или да търси оправдания и да

„Щастието няма дълги ръце. То прегръща онзи, който се доближи до него.“

Сенека

ПЪРВИЯТ ДЕН ОТ ОСТАТЪКА ОТ ЖИВОТА ВИ

си състояние с Бил Гейтс и Роман Абрамович, е нормално да се почувстваме неудовлетворени. Но ако често си даваме сметка, че 23% от населението на Земята няма покрив над главата си, то вероятно бихме били далеч по-благодарни и бихме живели далеч по-щастливо. Без значение, какво точно притежаваме.

"НЯМАШ ПРИЧИНА, КОЯТО ДА ТИ ПРЕЧИ ДА БЪДЕШ ЩАСТЛИВ (НИЩО НЕ МОЖЕ ДА ТИ ОТНЕМЕ ВЪЗМОЖНОСТТА ЗА ТОВА). КАКТО И НЯМАШ ПРИЧИНА, КОЯТО ДА ТИ ПОПРЕЧИ ДА БЪДЕШ НЕЩАСТЕН (НИЩО НЕ МОЖЕ ДА ТИ ОТНЕМЕ ВЪЗМОЖНОСТТА И ЗА ТОВА)."

М. В. К.

В никакъв случай не искам да кажа, че не бива да се стремим към повече или да желаем повече. Искам да кажа, че ключът е да бъдем доволни на това, което имаме. Тогава ще ни се даде още. А колкото повече негодуваме и се оплакваме, толкова повече ще ни бъде отнемано (за да осъзнаем колко много имаме и да почнем да го ценим).

"Лудост е да мразиш всички рози, защото си се убоил на една от тях, да изоставиш всички мечти, защото една от тях не се е реализирала, да се откажеш от всички опити, защото един се е провалил. Лудост е да осъдиш всички приятелства, защото едно те е предало, да не вярваш в никаква любов само защото една ти е била невярна, да изхвърлиш всички възможности да бъдеш щастлив само защото нещо не се е случило, както трябва. Винаги ще има още една възможност, една нова сила. След всеки край има ново начало." - из Мрежата

Разбира се, трябва да бъдем наясно и с несъвместимостта на някои неща. Ако ис-

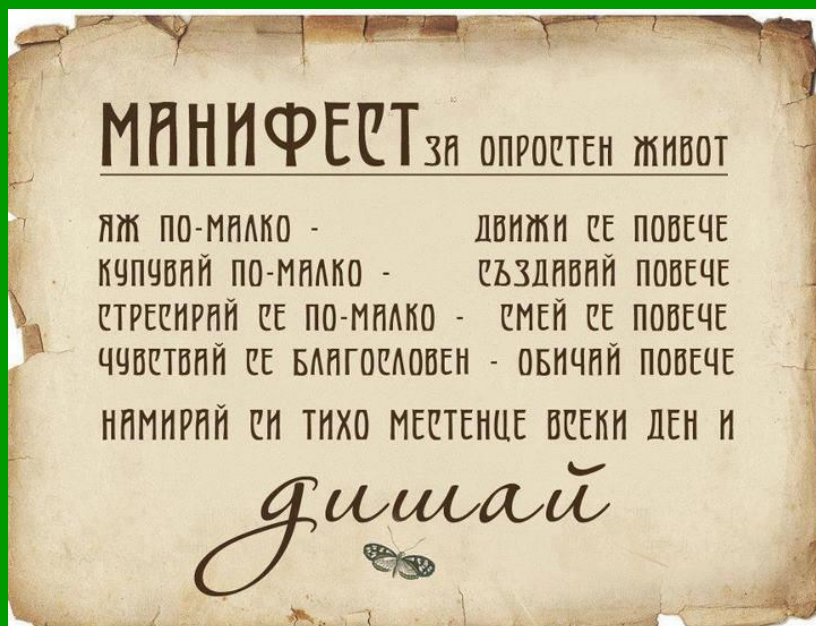


каме голяма слава, то това значи да се лишим от спокойните разходки в парка. Хубаво е да се замисляме, че тези, които имат нещо, което ние нямаме, нямат нещо, което ние имаме. Но както за тях, така и за нас, няма пречка да бъдем щастливи точно с това, което притежава всеки от нас.

**"Dream as if you'll live forever.
Live as if you'll die today."** - James Dean

**„Мечтай все едно ще живееш
вечно, живеи все едно ще ум-
реш утре!“** - Джеймс Дийн

ИЗЛИЗАНЕ ОТ МАТРИЦАТА



Да започнем с това какво имам предвид под "матрицата". Ами, така наричам „фалшивата реалност“, в която много от нас са оплетени и не могат да се измъкнат. Кръговрат от забързано и изнервено ежедневие, стрес, работа, сметки, тревоги, хронична преумора, апатия и т.н. Но колкото и да е фалшиво това, ние го живеем и, ако искаме да излезем от омагьосания кръг, е нужно да се отървем от стреса, преумората и апатията. Кое е много трудно да стане, когато си в матрицата. Но за да излезем от матрицата

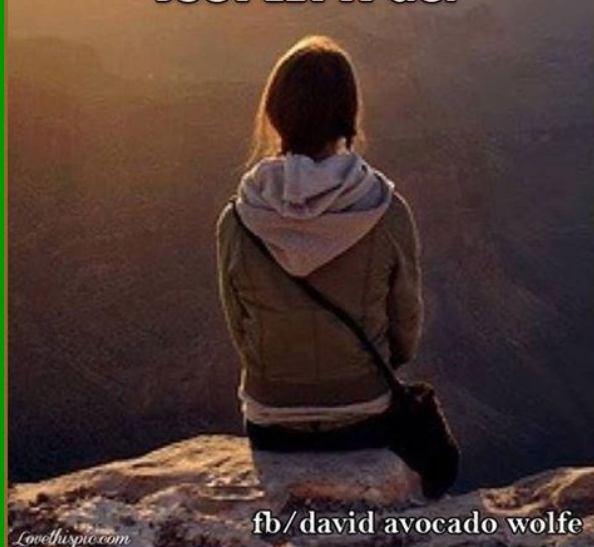
трябва да елиминираме стреса, преумората и апатията. Кое е много трудно, когато...

Добре, разбрахте ме, мисля. Изглежда като безкраен цикъл. Но не е. Защото хората сме дарени със способността да разсъждаваме и вземаме собствени решения. И ако вземем решение да забавим малко ритъма на живот, да си подарим известно спокойствие и почивка, да започнем да променяме представите си и да гледаме по-оптимистично на света около нас, то това леко ще промени и реалността, в която живеем, правейки я малко по-добра. Кое то пък ще ни помогне да променим още повече възприятията си, и начина, по който гледаме на околния свят, което пък ще направи реалността още по-хубава, което от своя страна ще ни подтикне да подобрим още повече сетивата си, а това още повече ще... Схванахте идеята, нали?

Дори и тогава пак няма да имаме напълно автентична представа за реалността, тъй като сетивата ни са с много ограничени възможности, но определено бихме се доближили до разбирането на същността на нещата и процесите от заобикалящия ни свят и бихме живели много по-щастливо, по-стойностно, по-пълноценно.

А ако някой има съмнения, че сетивата ни са твърде несъвършени (и че не ни дават някаква реална представа за същността на света), нека помисли върху следния пример. Представете си надпис на бяла стена с червена боя. Човек, който има проблем с очите ще види надписа просто като едно червено петно и нищо няма да може да го убеди, че всъщност на стената

**Before getting upset
always ask yourself:
Will this even matter in
six months, in a year,
or in five years?
If the answer is no,
JUST LET IT GO.**



LoveThisPic.com

fb/david avocado wolfe

Преди да се разстроиш за нещо, винаги се питай: „Ще има ли значение това след шест месеца, след година или след пет години?“

Ако отговорът е „не“,
просто го пусни да си отиде.

ИЗЛИЗАНЕ ОТ МАТРИЦАТА

има смислен текст. А текстът дори може да е някоя голяма истина или вдъхновяващо послание. И каква ще е реалността за това, което има на стената? За едни ще е просто червено петно, за други ще е просто някакъв текст, за трети - голяма мъдрост, а за четвърти, може би, и нещо повече...

Намирам за повече от чудесно, че всеки човек притежава възможността да развива най-висшите си сетива. Не, не говоря за зрението, слуха, обонянето, осезанието, вкуса. Говоря за мозъка, сърцето и връзката между тях. Благодарение на тях можем да възприемем един прекрасен балет като изкуство, вместо като няколко човека, които се гонят в продължение на час и половина.

Излизането от матрицата е избор, както всичко останало. Избор да поискаш да го направиш, избор да допуснеш, че е напълно възможно, избор да потърсиш начини и избор да предприемеш действия.

Да се опитаме да погледнем на въпроса простиичко: някои неща (хора, предмети, случки) ни карат да се чувстваме добре, да се усмихваме, дават ни увереност, смирение,

НУЖДАЕМ СЕ ОТ:

ПОВЕЧЕ СЪН
ПОВЕЧЕ МУЗИКА
ПОВЕЧЕ ЧАЙ
ПОВЕЧЕ КНИГИ
ПОВЕЧЕ ЗАЛЕЗИ
ПОВЕЧЕ ТВОРЧЕСТВО
ПОВЕЧЕ ДЪАГИ РАЗХОДКИ
ПОВЕЧЕ СМЯХ
ПОВЕЧЕ ПРЕГРЪДКИ
ПОВЕЧЕ МЕЧТИ
ПОВЕЧЕ ПЪТЕШЕСТВИЯ
ПОВЕЧЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ
ПОВЕЧЕ ЛЮБОВ



**Защо усложняваш живота?
Някой ти липсва? - Обади се!
Искаш да се срещнете - Покани!
Искаш да бъдеш разбран? - Обясни!
Имаш въпроси? - Попитай!
Не харесваш нещо? - Каж го!
Харесваш нещо? - Сподели!
Искаш нещо? - Поискай си го!
Обичаш някого? - Каж го!**

удовлетворение, любов, спокойствие - правят ни щастливи. Други пък ни носят безпокойство, страх, гняв, чувство за малоценност, тежест. Нека за по-кратко приемем, че първата група излъчват навсякъде около себе си положителни вълни (които ни действат положително), а втората група - отрицателни. Вече се досещате за какво иде реч, нали?

Да започнем БАВНО (това е от съществено значение) да елиминираме нещата, които излъчват отрицателни вълни и да влизаме по-често в досег с такива, които ни носят положителни. Друго, което можем да направим е да променим дадено нещо в ежедневието си и да видим дали това няма да ни въздейства положително. Например: да спрем да гледаме телевизия, докато се храним, да пием кафето си с един час по-късно, да отделяме пет минути на ден за отпускане/медитация, да започ-

ИЗЛИЗАНЕ ОТ МАТРИЦАТА

нем да слушаме музика, докато вършим някои дейности, да сменим канала, по-който гледаме новини (или въобще да спрем да гледаме такива по телевизията). Колкото и дребни да изглеждат тези неща, доказателствата от практиката сочат, че промяната на дори един единствен навик, може да промени целия ни живот.

Всъщност нещата са едновременно супер сложни и изключително прости. Хора-



та, в световен мащаб сме манипулирани и управлявани чрез едно единствено средство: създаване и всяване на страх, че имаме нещо да губим. А това е най-голямата заблуда, защото всичко, което имаме, е един огромен дар. Получили сме живота си като дар и ако това не се беше случило, нямаше да имаме нищо, нямаше дори да съществуваме. Нямаше дори да съзнаваме, че е възможно да съществуваме. Животът, светлината, топлината, кислородът, водата, храната, околната среда, близките хора и взаимоотношенията с тях, материалните блага—всичко ни е дарено. Някой от тези дарове са изключително ценни и е напълно нормално да ни боли изключително много, когато ни бъдат отнети. Но единственото, което можем да направим, е да се стараем да ги ценим и да им се наслаждаваме, докато ги имаме. И ако ги загубим, да

намерим силата да благодарим за истинските моменти, които сме имали с тях (които те са ни дали).

Но да се върнем на простата истина, която е такава: накарай един човек да се

Стреми се не към голям диван,
а към спокоен сън.

Стреми се не към луксозна кола,
а към удоволствие от пътуването.

Стреми се не към скъпо ястие,
а към наслада от яденето.

Стреми се не към развлечението,
а към щастиято.

Стреми се не към тези, с които искаш да спиш,
а към този, до когото искаш да се събудиш.

Стреми се не към познанства,
а към приятелства.

Стреми се не към луксозно място в гробищата,
а към такова на небето.

из материали от Мрежата, превод М. В. К.

страхува за съществуването си, да живее в стрес и напрежение, да бъде потиснат и да се чувства обречен - този човек се превръща в жив труп. Накарай един човек да мечтае, да вярва в себе си и в другите, да вярва в доброто, да бъде решителен, деен и постоянен. Този човек оживява, за този човек няма невъзможни неща. А всичко може да се каже дори още по-кратко: избор между страх и любов. Сега си задайте въпроса какво струи от новинарските емисии по националните телевизии и от доста други медии? Как ви карат да се чувствате? Дали не можете да се лишите от част от тези емоции?

Преди време бях стъписан от едно 7-минутно клипче* на Ранди Гейдж,

* Ранди Гейдж - Да се освободим от негативните хора. 20 септември 2012.

<<http://www.vbox7.com/play:365e1cc851> >

(вж с. 105 [9])

ИЗЛИЗАНЕ ОТ МАТРИЦАТА



С какъвто се събереш, такъв ставаш :)

troll.bg

удий скуката troll.bg

в което той изказва твърдението, че доходите ни са средно аритметично на доходите на петимата души, с които прекарваме най-много време. После добави, че същото важи и за здравословното ни състояние, състоянието на връзката ни/брака ни и изобщо всичко свързано с нашето благополучие. Замислих се и наистина останах удивен — беше абсолютно прав. Така че още едно нещо, което можем да променим по пътя си към благоденствие и щастлив живот са хората, които влизат



"Винаги съм се чудел
защо птиците стоят
на едно и също място,
когато могат да
отлелят навсякъде
по света.
После загадох същия
Въпрос на себе си."

— Harun Yahya

PonderAbout.com



**Аз изневерих на страховете си, скъсах със съмнения,
сгодих се за вярата и сега ще се омъжа за мечтите си!!**

ИЗЛИЗАНЕ ОТ МАТРИЦАТА

Единият вълк е
добър, честен и
истински.
Той е изпълнен с
добрина, любов и
състрадание.
Той е търпелив,
щедър. Живее
скромно, мирно и в
хармония със света.



Снимка: <<http://zengerfolkman.com/wp-content/uploads/2012/03/good-wolf.png>>

в нашата петица. И е наистина важно да осъзнаем, че може да обичаме някого и да продължим да му желаем добро, но просто да ограничим времето, което прекарваме с него, ако това ни потиска, подтиква ни да се оплакваме и/или ни кара да се чувстваме като жертва. И да се постареем да прекарваме повече време с хора, които са здрави, усмихват се, имат силен дух, излъчват спокойствие и хармония, в добро материално положение са и изпитват наслада от живота.

"Ако търсиш любов и не я намираш, без съмнение е поради липсата на прошка в някаква област от живота ти. Вярно е за всички нас. Трябва да погледнеш в живота си, обърни се към миналото, огледай всичките си връзки и се запитай: *"Къде не съм простил? Дали е на самия мен, на родителите ми, на моите братя и сестри, на партньорите в бизнеса, на кого не съм простил?"* Когато простиш, освобождаваш енергията, позволяваща на закона на привличането да доведе нова любов и нови отношения в твоя живот.

Как го правиш? Запитай се: *"Къде не съм простил?"* и някой ще ти дойде наум. Би могло да си самият ти! Второто нещо, което правиш, е да кажеш: *"Мога ли да им простя? Мога ли да простя на себе си?"*

Независимо дали отговорът е "да" или "не", минаваш нататък и си задаваш въпроса какво е накарало човека да действа по такъв начин в онзи момент. *"Какво ме накара да постъпя така тогава?"* И започваш да навлизаш дълбоко в разбирането на психологията на поведението. Така си даваш сметка, че всички правим най-доброто, което можем, включително и ти.

Когато простиш, освобождаваш цялата енергия, заседнала в ума, тялото и душата ти. И когато тя се освободи във Вселената, последната вече има зелена улица да върне в живота ти нова любов, нови отношения, нова благодат. Всичко започва с прошката и ти можеш да го направиш веднага!" /ДЖО ВИТАЛЕ/*

*Мел Гил. Мета Тайната; Прев. Мариана Николова. София, ИК „Бард“ ООД, 2010, с. 135-136.

В БЪЛГАРИЯ ХИЧ НЕ Е ТОЛКОВА ЗЛЕ



Когато някой ми каже: "Абе, няма вече добри хора", това е толкова смешно, отвратително, нихилистично.

**Страната пука по шевовите
от добри хора.**

Кофти е това, че ние се вглеждаме в утайката.
Пишем за утайката, четем за утайката,
правим филми за утайката.
И ни се струва, че всичко е утайка, а то не е така...

Джоко Росич

Сигурен съм, че всеки, успял по някакъв начин да излезе дори отчасти от "фалшивата реалност", осъзнава, че, всъщност, България е едно от най-хубавите места за живеене. Че в България хич не е толкова зле. И че така е било почти винаги, но просто е нужно да се събудим и да го видим. Макар в последните десетилетия да се прави опит много от ценностите, градени с векове, да бъдат унищожени; това няма как да стане и те все още са живи, макар и покрити с прах. Подобно на банкнота, която не губи своята стойност, дори стъпкана, скъсана, измачкана и измърсена. Нужно е само да разчистим пръстта и да разгорим отново огъня. Огънят на нашите традиции, на нашата доброта, на нашата мъдрост, на нашето величие, огънят на предците ни. (вж с.105 [11])

Да, имаме много "трески за дялане" като народ, но това и няма как да бъде друго-яче. Защото нашата история, нашата орисия, нашата същност е такава - на крайностите. Самият Петър Дънов говори за това, че енергетиката на тази кръстопътна земя е силно поляризирана т.е. енергия на силното положително и силното отрицателно. И точно на такива места се раждат велики неща. Така както мълнията, осветяваща цялото небе, се ражда при взаимодействието на силни противоположни заряди. Това е предпоставката да се проявяваме и като изключителни герои и като долни мерзавци. Да преминаваме "за нула време" от униние в еуфория и обратно. Да се проваляме, когато имаме най-голям шанс за успех и да успяваме, когато сме в най-критични ситуации. Това е и основната причина да сме хора на крайностите в думите и действията си, както и да редуваме периоди на голямо величие и на големи падения. Но както вече стана на въпрос - обсто-

Снимка: <<http://www.poslania.com/2014/01/pic92.html>> &

<<http://2.bp.blogspot.com/-z1neesWBqic/UtAbH8c4VbI/AAAAAAAAADks/cmoUtEwMm3Q/s1600/Джоко+Росич+Страната+пука+по+шевовите+от+добри+хора.jpg>>

В БЪЛГАРИЯ ХИЧ НЕ Е ТОЛКОВА ЗЛЕ

ятелствата са само едната част от формулата, а нашата свободна воля и избор - другата половина. Колкото по-осъзнати сме, толкова повече може да използваме тези обстоятелства, за да градим нашето добро. И обратното - колкото по-малко осъзнати сме, толкова повече се превръщаме в пасивни пионки, управлявани от околната среда.

Сега, след като знаем, че има съвсем обективна причина за непрестанното ни "лутане" между силно положителното и силно отрицателното, мисля, че можем да бъдем по-толерантни към себе си и

Колкото повече нещо те разстройва, толкова повече се отнася за теб. Когато спре да те разстройва, повече няма нужда от него, тъй като урокът е научен. — Брайънт Макгил

другите по отношение на негативните събития и негативните черти, които проявяваме. Както и да сме по-уверени и по-споделящи, когато става въпрос за позитивни неща. Абсолютно убеден съм, че това ще е за доброто на всички ни. А начална точка за да започне всеки един от нас да го прави е осъзнаването, че ако нещо ни тормози, ядосва, разгневява, то точно това е нещото, върху което трябва да работим. Например:

- Ако не можем да губим, значи имаме да се научим да приемаме загубите.
- Ако не понасяме критика, значи имаме да научим, че е най-нормалното нещо да правим грешки.
- Ако се страхуваме от провал, то значи имаме да се научим да проявяваме инициативност.
- Ако страдаме от мания за величие и власт, то вероятно имаме да се научим на смирение и подчинение пред нещата, по-големи от нас.
- Ако изпитваме неудобство при общуване, то най-вероятно задачата ни е свързана с развитие на социални умения. И така нататък.



Снимка: <<https://bg.wikipedia.org/wiki/Витоша#/media/File:Sofia-vitosha-kempinski.jpg>>

Автор: podoboc

БЪЛГАРИЯ ХИЧ НЕ Е ТОЛКОВА ЗЛЕ



Много е силна вярата ми в светлото бъдеще на нашия народ и нашата страна. И тук въобще нямам предвид разширение на границите, превръщане във водеща икономическа сила или



нещо подобно. Говоря за просветеност, споделеност, радост, единност, възраждане и развиване на човешките ни добродетели.

Огледай се: имаме реки, море, изобилие от питейна вода, повече от прекрасна и плодородна земя, планини, водопади, езера, пещери, ждрела, гори, поля, природни феноме-

БЪЛГАРИЯ ХИЧ НЕ Е ТОЛКОВА ЗЛЕ



Снимка: <<http://www.visitstrandja.com/gallery/Veleka-estuary-bulgaria-G.jpg>>

ни, природни ресурси, много животни, чудни растения, разнообразни сезони, удивителна култура и традиции, изключителна богата история, превъзходни писатели, артис-



ти, художници, композитори, певци, спортисти, изобретатели. Тук все още могат да се намерят естествени продукти, каквито почти отсъстват в много западни страни.

Пет са жизнено необходимите ресурси за човека, които съществено влияят на неговото качество на живот: слънце, въздух, вода, храна и връзка с природата. Сега ми кажи, можем ли да искаме по-добро място за живеене от нашата родина?

П.П. Дали няма нещо вярно в легендата, че когато Господ раздавал земята и богатствата на народите, българите дошли последни и за тях нямало нищо останало? И тогава Той им дал част от своята земя - райската. В която имало всичко.



Снимка долу вдясно: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/80/Kamenna_svatba_-_The_Groom_and_the_Bride.jpg>

КАК МОЖЕ ДА ПРОМЕНИШ МИНАЛОТО СИ

Някои тук сигурно ще кажат "Какви простотии говори този - досега повтаряше, че миналото е минало и няма как да го върнем, а сега да го променяме." Ами, и да, и не. Въпреки това, противоречие няма. Това, за което говорех дотук е, че миналото трябва да се приеме такова, каквото е, без съжаление, без обвинение, със смирение и с благодарност. Това, което искам да изкажа в тази глава е удивителното за мен откритие, че когато осъществиш такова приемане, когато промениш отношението си към миналото, се променя и значението на миналото за теб. А това е сякаш да си променил самата случка в миналото. Фактите и историята са същите, но те вече се чувстват по-друг начин, влияят по друг начин, същността им е друга.

Представи си следните ситуации:

1. Преди години си имал удобна възможност да закупиш апартамент, но поради липса на прозорливост или решителност не си го направил, за което съжаляваш много. Днес разбираш, че в блока, където се е намирал този апартамент се е случил пожар и той е напълно опожарен. Би ли съжалявал все още за нереализираната покупка?

2. Ядосваш се, че си бил възпрепятстван и не си успял да продадеш инвестициите си в акции в удобен момент, когато са щели да ти донесат добра печалба. Следва срыв и ти си отчаян от пропуснатия шанс. Но след няколко години, когато почти си забравил за тези акции, те скачат главоломно (както се случва понякога) и стават 10 пъти по-скъпи спрямо онзи "удобен момент". Сега как би приел "пропуснатия шанс"?

Помисли и върху следните неща:

3. Когато намериш своята сродна душа, ще съжаляваш ли за изпуснатите яки мацки/готини пичове, които не си успял/а да "забиеш" в миналото?

4. Когато си бил оцетен или си останал на крачка от успеха, ще се откажеш ли от мечтата си за да се самосъжаляваш цял живот или ще вложиш още повече сили, време и старание за да постигнеш заветната цел, както и много други покрай нея. (сети се за Румяна Нейкова).

5. Когато си обичал с цяло сърце, но то е било силно наранено, ще го бронираш ли за да не бъде повече наранявано, лишавайки го от неговото най-висшо предназначение да приема и да дава любов, или ще използваш придобития опит и ще го приемеш за доказателство, че може да обичаш и можеш да бъдеш обичан(а).

6. Спомни си и примера със Стийв Джобс. Било е ужасно да го изхвърлят от собствената му компания, но това му дава свободата да започне новите проекти NeXT и Pixar. А ако не беше направил това, то нямаше да ги има прекрасните анимации на Пиксар, а развитието на компютърната анимация щеше да се забави с години.

Та, ако нещо излезе от живота ти, не се вкопчвай в загубата. Сети се, че това може да е знак да вложиш времето и ресурсите си в нещо друго. Нещо, което ще се окаже далеч по-ценно и по-важно за теб.

Вероятно би било добре да помним, че единственото постоянно нещо във Вселената е движението/промяната. Както и това, че крайт на нещо винаги е начало на друго. Да сме в мир с нашето минало, в хармония с настоящето и с вяра, че най-

Има една стара история за един знаменит равин в Европа, който един ден бил посетен от човек, дошъл с кораб от Ню Йорк, за да го види. Човекът, стигнал до мястото, където живеел великият равин, голям дом на улица в европейски град, и му посочили стаята на равина, която била на таванския етаж. Той влязъл и заварил учителя в стая с едно легло, един стол и малко книги. Човекът бил очаквал много повече. След поздравите, попитал:

- Рави, къде са вещите ви?

Равинът отвърнал с въпрос:

- Ами твоите къде са?

Посетителят отговорил:

- Но, рави, аз само минавам оттук.

А учителят се усмихнал:

- И аз също, и аз също.

Из Мрежата

КАК МОЖЕ ДА ПРОМЕНИШ МИНАЛОТО СИ

хубавото предстои. И когато ни бъде пратен "горчив хап" от съдбата, да обърнем нещата и да видим не какво ни взема, а какво ни дава случващото се.

Говорейки за обръщане на нещата, се сетих за посланието на Лопез Мърфи. Той е аржентински политик, два пъти кандидат за президент. Неговото виждане за неговата страна пасва идеално с моето виждане за моята страна. Затова съм заменил думата "Аржентина" от оригиналния текст с думата "България" в превода, а също и "аржентинския народ" с "българския народ".

1. this is the truth
2. if we turn things upside down
3. we can't be the best country in the world
4. I would be lying to you if I said that
5. Argentina has a great future ahead
6. that we would be a safe country
7. that our economy would be strong
8. that our children will be healthy, get an education and have jobs
9. before anything you must know
10. our country does not deserve such things
11. and I am convinced of this because I know the argentine people
12. corruption and hypocrisy are our nature
13. I refuse to believe under any circumstance that
14. we could be a great country in the coming years
15. thanks to the peoples votes
16. this country is sinking to new depths but
17. there are even more surprises to come
18. Argentina has only one destiny
19. and whether we like it or not
20. this is what is real

LOPEZ MURPHY
For President

You should know that I believe exactly the opposite
(read the statements in the opposite order)

КАК МОЖЕШ ДА ПРОМЕНИШ МИНАЛОТО СИ

1. това е истината
2. ако обърнем нещата в другата посока
3. ние не можем да бъдем най-добрата страна в света
4. ще ви излъжа, ако кажа, че
5. България я очаква прекрасно бъдеще
6. че ще живеем в сигурна страна
7. че икономиката ни ще бъде силна
8. че нашите деца ще бъдат здрави, ще получават образование и ще имат работа
9. преди всичко трябва да знаете
10. нашата страна не заслужава такива неща
11. и съм убеден в това, защото познавам българския народ
12. корупцията и лицемерието са част от нашата природа
13. отказвам да повярвам при каквито и обстоятелства, че
14. можем да бъдем велика страна в идните години
15. благодарение на вота на хората
16. тази страна потъва все по-дълбоко, но
17. предстоят дори още изненади
18. България има една единствена съдба
19. независимо дали ни харесва или не
20. това е реалността

Лопез Мърфи
За президент

Трябва да знаете, че вярвам
точно в обратното
(прочетете двайсетте твърдения в обратен ред)

Порция прекрасна логика

1. Постигни мир с миналото си, така че да не безпокои настоящето ти.
 2. Какво другите мислят за теб не е твоя грижа.
 3. Времето лекува почти всичко. Дай си време.
 4. Никой не е отговорен за щастието ти. Освен ти самият.
 5. Не сравнявай живота си с на останалите. Нямаш представа какъв е техният път.
 6. Спри да мислиш твърде много, нормално е да не знаеш всички отговори.
 7. Усмихвай се!
- Не притежаваш всичките проблеми на света.

Regina Brett & William Shaker

БЪЛГАРСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ



ДА ОБРАЗОВАШ УМА СИ,
БЕЗ ДА ОБРАЗОВАШ
СЪРЦЕТО СИ, НЕ Е
НИКАКВО ОБРАЗОВАНИЕ.

- АРИСТОТЕЛ

Вероятно съм силно пристрастен, но ще кажа, че образованието — процесът, при който едни хора предават знания, умения, традиции, ценности и качества на другите след тях — е най-важното нещо. В семейството, в училище и в обществото. Затова оставих за толкова накрая да представя част от моите мисли за образованието в България. Хубавото е, че почти всички познаваме хора, които практикуват професията, така че всеки може да се допита и да направи справка дали това, което ще кажа, е вярно. А освен това всеки един от нас има способността да мисли (макар и в различна степен) и да преценява нещата. Важното, както вече казах, е да си задаваме точните въпроси. Тогава отговорите сами се появяват. И така.

ДВАТА ВИДА УЧИТЕЛИ

Тъй като този труд е посветен на учителството, ще започна с виждането си за това какви са хората, практикуващи тази професия у нас в момента. Аз ги разделям на две групи (има разбира

„Посредственият учител разказва. Добрият учител обяснява. Най-добрият показва нагледно. Великите учители вдъхновяват.“ – Уилям Артър Уорд

се много междинни положения, но винаги единият мотив е водещ). Едните са тези, които преподават, защото нищо друго не могат да правят. Основното при тях е формалното провеждане на часовете и формалното изпълнение на задължения. Както и да издържиш до следващата седмица, до следващия месец, до следващата ваканция. При тях липсва стремеж за усъвършенстване и промяна. Другата група са учителите по призвание. Които обичат професията и децата, и затова основен приоритет при тях е да им предадат знания и умения. Знания и умения, които ще направят учениците по-пълноценни личности. Тези учители непрекъснато учат и се стремят да стават по-добри в професията си. Те не спират да търсят начини да развият методите си на преподаване. Отворени са към технологиите, към психологията, към подобряване на общуването си с

„Даскал, поп и лекар не се става с диплома, не се става с образование, не се става с пари. Става се с вдъхновение!“ *

другите. Те са гъвкави и правят, това което могат и което зависи от тях, въпреки ограничените рамки, в които са поставени от законите, правилата и формата на образователния процес. Това са ИСТИНСКИТЕ ДАСКАЛИ - тези,

заради които създавам този труд.

МОЯТА ИСТИНА ЗА БЪЛГАРСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ В МОМЕНТА

Системата на българското образование е крайно неефективна. За подобряването на качеството му са нужни промени на най-високо ниво в структурата и организирането на образователната система. Промените, за които чуваш да се говори са формално отчи-

* **Наков, Светлин.** Светлин Накров за Софтуерния университет. // www.economy.bg, 21 ноември 2013. <<http://www.economy.bg/science/view/10780/Svetlin-Nakov-za-Softuerniya-universitet--->>

(вж с. 105 [10])

БЪЛГАРСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ

тане на дейност, които не водят до никаква съществена промяна в качеството на учебния процес. Ето част от реалността:

- Все по-голям процент от завършващите основно и средно образование не са усвоили основните норми за правопис, правоговор и изразяване, както и елементарни математически умения и знания от обща култура. Справка - резултатите от матурите.

„Никога не плащат достатъчно на робите, че да могат да се освободят – само толкова, че да останат живи и да се връщат на работа. Аз виждах всичко това. Те защо не го виждаха?“ - из Писмо на Чарлз Буковски до неговия издател

- Резултати са още по-тревожни, когато се има предвид, че критериите за оценка се поставят, след като станат ясни резултатите в точково изразение, както и, че критериите за издържана матура са необосновано ниски. Освен това форматът и точкуването, в комбинация с критериите, позволяват на хора, с абсолютно незадоволително ниво да преминат успешно държавните зрелостни изпити. Последното го отнасям най-вече за матурата по БЕЛ. Питайте учителите по предмета, прегледайте някой форум или социалните мрежи за повече информация, ако не вярвате. Кой кого лъже и заблуждава в цялата ситуация не знам.

- Въпреки сложните мерки за сигурност, форматът и начинът на провеждане на матурите дават доста възможности за измама и дори за търговия с верни отговори. Изводът от предишната и тази точка е, че реалността за нивото на завършващите е дори още по-мрачна от официално обявяваната.

- Освен матурите липсват всякакъв друг вид контрол на качеството на преподаване. Правят се някакви крайно безсмислени, според мен, проверки по училищата за това, дали учителят е преподавал материала (и по-точно дали го е записал като преподаден в материалната книга).

- Публична тайна е, че в много от ниско престижните училища и тези в селските райони, на практика учебен процес не се провежда. Оценките не отразяват изобщо обективно знанията на учениците. А часовете са губене на време както за учителите, така и за учащите се, както и загуба на държавни средства (в тях нищо не се прави).

- Много от методите, използвани в образователния процес, са остарели и крайно неефективни. Липсват външните предпоставки и стимули за учителите да се развиват и подобряват качеството на преподаването си.

- Печеленето на медали от международни състезания от български ученици не зависи въобще от цялостното състояние на учебната система. Тези отличия се дължат единствено на заложената в тях гениалност, която родители, среда и някои учители развиват изцяло извън системата и въпреки системата. Дори още да се влоши качеството на образованието ни, такива деца винаги ще има, защото, както казах факторите да ги има не се влияят от цялостното ниво на образованието.

!Накратко за началното, основно и средно образование: много учители правят компромис по отношение на това, което им се дава - статут, заплащане, условия. А държавата приема компромис по отношение на качеството на услугата, за която плаща. Или умишлено търси този компромис, не знам. Но знам, че в крайна сметка потърпевши са децата.

- Системата на висшето образование е пълна пародия. От общата „картинка“ изключение правят 2-3 университета.

Качеството пада главоломно с всяка следваща година. Няма никаква зависимост между



БЪЛГАРСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ

нуждите на пазара на труда и квотата за различните специалности. Съдействието между бизнеса и висшите училища е доста слабо. Водещ приоритет на почти всички ВУЗ-ове е събирането на максимални приходи (най-вече от семестриални такси), вместо подготовката, изграждането и създаването на квалифицирани кадри и развиването на научна дейност на най-високо ниво.

ДЪРЖАВНА ПОЛИТИКА

Това, че отделяме един от най-ниските проценти от БВП за образование спрямо останалите страни е известно на много хора. Но това дори не е толкова съществено. А това, че дори тези средства, които се отделят се използват крайно неефективно. Най-същественото (и тревожно) е, че, лично аз, не съм бил свидетел на нито едно правителство или партия, която да заяви като свой основен приоритет образованието. Да не говорим за някакви конкретни съществени действия за цялостното му подобряване. А образованието е в основата на всичко. Когато образованието е на ниво, тогава имаме по-добро здравеопазване и повече хора, които знаят как да се грижат за своето здраве. Тогава имаме и родителите, които знаят как по-добре да обучават и възпитават децата си. Когато образованието е на ниво, тогава имаме по-ефективно и по-качествено производството на лека и тежка промишленост, по-ефективно и по-качествено селско стопанство, повече и по-качествени услуги във всички сфери, по-добра икономика, по-добро управление на бюджета, по-добре развит масов спорт, по-добре развитие на високото спортно майсторство, по-добре развита култура, по-човешки отношения и по-добър живот. Помислете за всички тези неща и ще откриете, че проблемът в основата навсякъде идва от липсата на достатъчно количество, достатъчно образован човешки ресурс. Образован както в съответната научна област, така и образован нравствено.

Нелсън Мандела:

„Образованието е най-мощното оръжие, което може да се използва, за да се промени светът“.

.....

„Никоя страна не може да се развива, ако гражданите ѝ не са образовани“.

БЪЛГАРСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ, ЗА КОЕТО МЕЧТАЯ:

- ◆ Възпитава човешки добродетели: човеколюбие, добродушие, благородство, достойнство, истинност, ненасилие, чистота, честност, самодисциплина, смирение, увереност, стремеж за физическо, интелектуално и духовно развитие;
- ◆ Предава умения за общуване, създаване на приятели, свързване с хората;
- ◆ Повтаря това, което Джон Ленън е чувал от своята майка - че щастието е ключът към живота и показва, че щастието се постига чрез осъзнатост, обич, добри отношения, здраве, връзка с природата, взаимопомощ, споделеност, чиста съвест, чувство на удовлетвореност от себе си (че си полезен).
- ◆ Показва на учениците как да се защитават и как да бъдат добри едновременно.
- ◆ Насърчава ги да се питат "Какво истински искаш?", „Какво ме прави истински щастлив?"



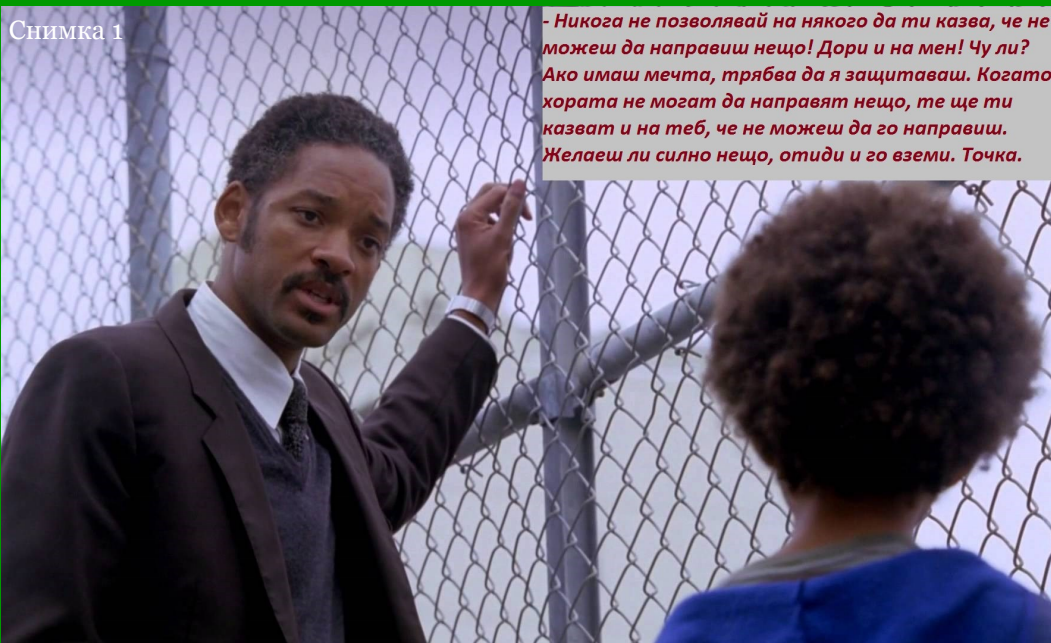
БЪЛГАРСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ

♦ Втълпява им никога да не позволяват на който и да е да им казва, че не могат да направят нещо. Защото няма невъзможни неща.

♦ Учи не на страх от провал, а че няма по-голям и по-страшен провал от това да не опиташ (нещо, което истински искаш).

♦ Подготвя ги как да поемат разумни рискове и опитват нови неща.

Снимка 1



- Никога не позволявай на някого да ти казва, че не можеш да направиш нещо! Дори и на мен! Чу ли? Ако имаш мечта, трябва да я защитаваши. Когато хората не могат да направят нещо, те ще ти казват и на теб, че не можеш да го направиш. Желаш ли силно нещо, отиди и го вземи. Точка.

По-добре късно, отколкото никога, но най-добре - в правилния момент. - М. В. К.

Снимка 2



„Губещите са хора, които се страхуват да губят.“
- Робърт Кийосаки

♦ Насърчава ги да правят нещата, които чувстват за правилни, без да очакват награда в замяна.

♦ Дава примери за това, че **победителите никога не се отказват, а тези, които се отказват никога не побеждават!!!**

♦ Разкрива им, че истинската сила е да не се страхуваш да бъдеш силен и да даряваш любов.

♦ Обяснява им, че страхът е нещо изкуствено, което е в самите нас. Че не можем да избягаме от него. Че той изчезва, когато се изправим лице в лице с него.

♦ Прилага неотклонно правилото:

Чуждата вина не е твоя невинност.

♦ Развива умения за разсъждения

/Ваклуш Толев/

и задаване на точни въпроси като например: "Защо съществува и се случва това ужасно нещо войната след като поне 99% от населението в света иска мир?"

Снимка 3

$43 - 25 = 18$ $50 - 43 = 7$ $7 \times 7 = 49$ $43^2 = 1849$	$46 - 25 = 21$ $50 - 46 = 4$ $4 \times 4 = 16$ $46^2 = 2116$
---	---

♦ Учениците не се принуждават да научат дадено нещо, а се стимулира техния интерес да го направят, чрез начина на преподаване. Или с други думи: изгражда се любов към знанието.

Снимка 1: <<https://www.youtube.com/watch?v=89Kq8SDyvfg>> &
<<https://i.ytimg.com/vi/89Kq8SDyvfg/maxresdefault.jpg>>

Снимка 2: <<https://www.pinterest.com/pin/90353536246828205>> &
<<https://s-media-cache-ako.pinimg.com/736x/3d/aa/a5/3daaa57c4e98bdfb7b37fdf70b88fa42.jpg>>

Снимка 3: <http://img-9gag-fun.9cache.com/photo/1713642_700b.jpg>

БЪЛГАРСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ

♦ В учебния материал се разглеждат много примери и се изучават произведения за можещи и успяващи хора (като Граф Монте Кристо), а не за загубеняци, които нямат капчица вяра в себе си като Холдън Колфийлд от „Спасителят в ръжта“, които, макар да имат някакви хубави и по-възвишени блянове, са тотално неспособни да ги постигнат.

♦ Вместо един куп старогръцки произведения, учениците изучават няколко стихотворения на Валери Петров, разсъждават върху текста на песента "Ако можех да избирам майчице" на Емил Димитров или просто търсят смисъла на фразата "и да слушаме своето мълчание, пълно с нашите думи за обич" от песента на Р. Кирилова и Г. Христов по текст на Георги Начев.

♦ Изучаваният задължителен материал е сведен поне наполовина по всички предмети. За да се наблегне на усвояването му. Както и на контрола по усвояването му.

!Когато учениците са усвоили основите на различните науки и изкуства, когато **у тях са възпитани качества** като добронамереност, трудолюбие, чувство за естетика, увереност в собствените възможности, тогава няма да имат никакъв проблем да изберат областта, в която искат да се развиват и да усвояват в дълбочина и пълнота знанията и уменията в тази област.

Най-красивата гледка на света е да видиш как едно дете върви уверено по пътеката на живота, след като си му показал посоката. – Конфуций

ТИ МОЖЕШ

Ще отделя специално внимание на едно от гореспоменатите неща - предаване и изграждане на вяра в учениците в собствените им способности.



МОГА

А ако тези гении бяха послушали хората ???

Никога не се отказвай от себе си !!!

ИЗВЕСТНИ ПРОВАЛИ

МАЙКЪЛ ДЖОРДАН

Бил изключен от училищният отбор по баскетбол в 9ти клас поради "некадърност".
Прибрал се в тях, заключил се и плакал.

УОЛТ ДИСНИ

Той е уволнен от главният редактор на щатски вестник, заради "липса на въображение".

СТИВ ДЖОБС

На 30 годишна възраст бил съспен и безцеремонно "уволнен" от борда на директорите на компанията която създал.

БИЙТЪЛС

В началото на кариерата им Decca Recording Studios са отказали да записват песните им, защото "Не ни харесва как звучат"
§
"Те нямат бъдеще в шоу бизнеса"

ДЖ.К. РОУЛИНГ

Общо 12 издателски къщи отказали да публикуват първата книга за "Хари Потър".
Година по-късно Алис Нютън - 8 годишната дъщеря на издател накарала баща си да отпечата книгата, след като случайно попаднала на черновата, която той също бил отхвърлил.

АЛБЕРТ АЙНЩАЙН

Не е можел да говори почти до 4 годишна възраст. Учителката казала "Това дете никога нищо няма да постигне".

Като студент ми беше разказано за едно много мащабно проучване, което е целяло да открие кои са общите характеристики на успешните хора. Оказало се, че такива почти отсъстват - различни националности, различна религия, различен социален статус, различно образование, различно детство, различни характери, различни навици и т.н. и т.н. Единственото, което ги обединявало било, че необикновено много си вярвали спрямо останалите хора, както и склонността им към поемането на рискове.

По време на прак-

БЪЛГАРСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ

тиката си като учител съм се убедил в магията на това да накараш някого да осъзнае, че е способен на нещо. Дори няма значение за какво точно умение става въпрос. Важното е да разбере, да придобие увереност, че **може**. За съжаление много от съвременните учебници, учители, дори системата като цяло, допринасят за това да накарат учениците да се чувства неспособни. Доста автори на учебници и учители може да са големи специалисти в своята област, но са изключително недалновидни и забравят, че учениците виждат по друг начин материала по предмета. Те не са изучавали четири или повече години само дадената наука, нямат цялостния поглед върху нея. На тях трябва да им се предадат първо основите на базата на това, което вече знаят и тези основи да бъдат стабилно усвоени. И евентуално тогава да се надгражда. Да не говорим, че има и такива самовлюбени индивиди, чиято първостепенна цел е да се покажат колко много знаят. А също и такива, които считат "тяхната" наука за фундаментална и най-важна, и смятат, че всички трябва да станат супер компетентни в нея.

А колко е просто да се разбере, че не е нужно (не е и възможно) всеки да бъде специалист по всичко. За учениците е важно да разберат съществените, базови и общовалидни принципи и закономерности в общообразователните предмети. За да бъде ефективно обучението е нужно да се съгласуват задължителни минимални изисквания по отделните учебни дисциплини. Но те да бъдат наистина задължителни и наистина минимални. Без тяхното усвояване да не се преминава в по-горен клас. Като пример за такива изисквания бих дал таблица за умножение във втори клас по математика, разбиране на дробите и работата с тях в 5. клас пак по математика, грамотност по отношение на писане и изразяване по БЕЛ в 7. клас, трите принципа на класическата механика по физика в 8. клас и т.н. За повишаване на ефективността би допринесло още даването на свобода на всеки преподавател сам да избира начина, темпото и средствата за преподаване на

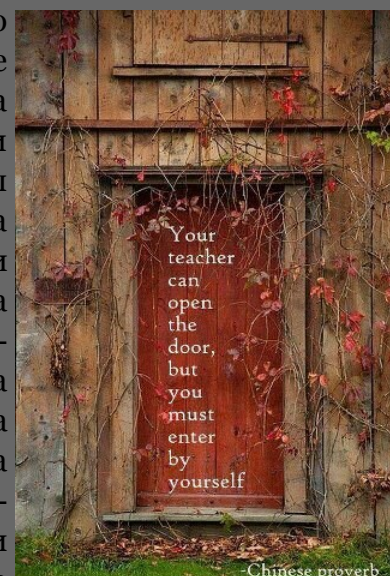


Щом един учител не може да преподава всички предмети, защо очаквате един ученик да може да ги научи!? - из Мрежата

Най-често срещания начин,
по който хората губят силата си,
е като мислят,
че не я притежават.

Алис Уокър

материала, но и наличието на ефективен контрол в края на учебната година за нивото му на възприемане. Разбира се, това би довело до голяма прозрачност за реално свършената работа и успеваемостта на образователната система...



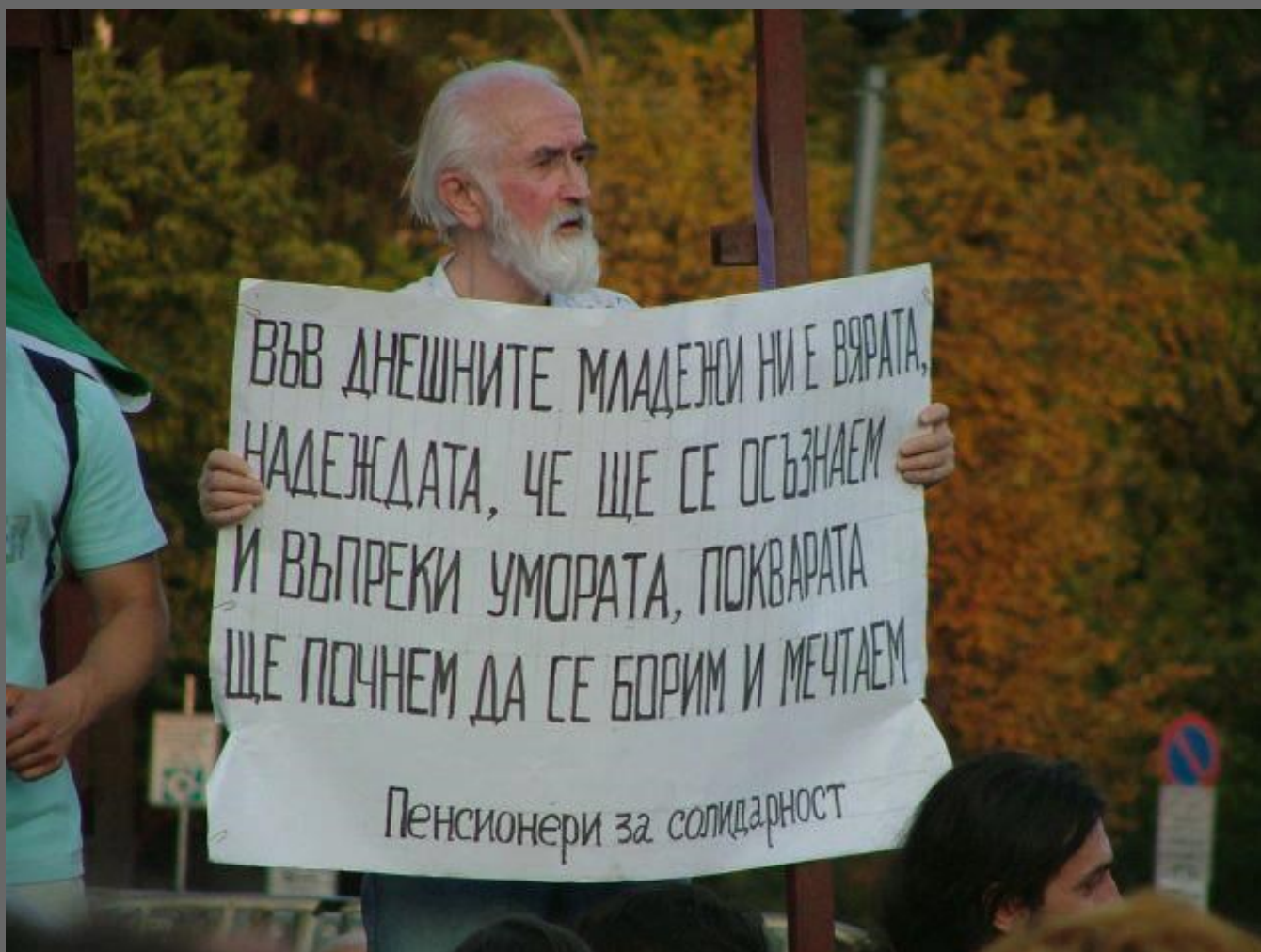
Твоят учител може да отвори вратата, но ти сам трябва да минеш през нея.

Китайска поговорка

БЪЛГАРСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ

КАК ДА ПРОМЕНИМ НЕЩАТА

Резонният въпрос е - кой да учи децата на тези неща. Откъде ще се намерят достатъчно на брой толкова квалифицирани и личностно израснали учители, които да имат тези качества за да ги предадат на учащите се. Отговорът е, че не трябва да се намира (те си съществуват), а трябва да се привлекат в сферата на образованието. А как да стане това. Ами просто е - когато изискваш повече, трябва да дадеш повече. т.е. нужно е единствено да се направи професията далеч по-привлекателна за кадрните и способните. Заплащане, престиж, прозрачност по отношение на изисквания, задължения и



свободи. И тук също нещата са едновременно твърде сложни и много просто. Абсолютно задължително условие да се реализира идеята е желанието. Както няма начин едно лечение да ти подейства, ако ти липсва желание да се излекуваш, така и предложената трансформация би била невъзможна, ако няма воля за издигане качеството на образованието, така че то да изгражда едни здрави, способни, пълноценни, дейни и щастливи млади личности.

„Никога няма да стана филмова звезда, но и Кевин Костър никога няма да учи първокласници.“ :)

Leonard Swanton

Трезвият поглед върху същността на образователния процес включва осъзнаването на нуждата от поне няколко години за да се усетят ползите от дадена реформа. Както и това, че ползите ще се разпрострат във всяка една сфера в живота на хората и страната. То това е не просто логично, а и абсолютно естествено. Общовалидният и фундаментален закон гласи, че истински хубавите и устойчиви промени изискват постоянство и време за да се случат. И винаги си заслужават!

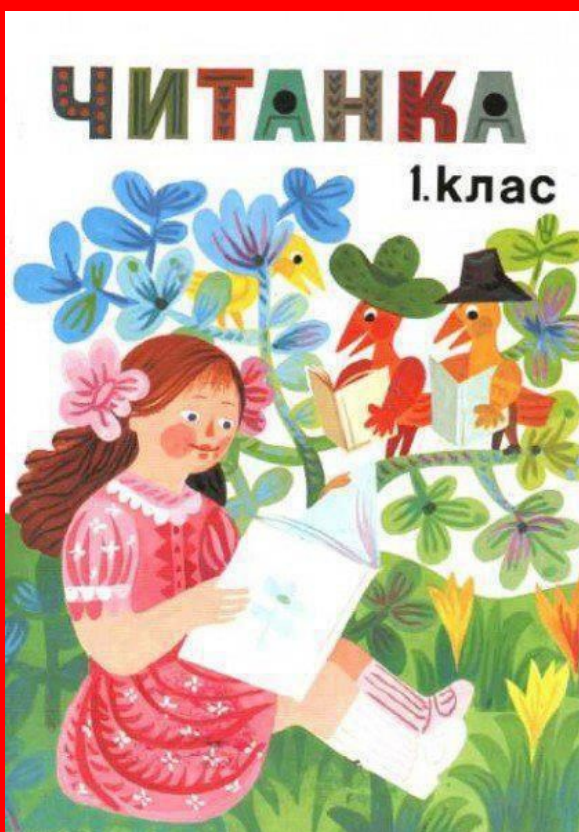
БЪЛГАРСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ



Буда: Десетки
свещи могат да се
запалят от една,
без да съкратят
нейния живот.
Щастието не
намалява, ако се
споделя.



А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З
Аз	Буки	Веди	Глаголь	Добро	Ест	Живете	Дзело
З	И	Й	Г	К	Л	М	Н
Земля	Иже	Йота	Герв	Како	Люди	Мислете	Наш
О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х
Он	Покой	Рци	Слово	Твердо	Ук	Ферт	Ха
О	Ц	Ч	Ш	Щ	Ер	Ер	Ер
От	Ци	Черв	Ша	Ща	голям	Еры	малък
Я	Ю	Юс	Юс	Юс	Юс	Фита	Ижица
Ят	Ю	малък	малък	голям	голям		



Българската азбука е всъщност разказ: „Аз буки, веди глаголати! добро ест живети дзело земля! иже (йота) како люди мислите, наш он покой. ръци слово твърдо! ук, фрът, хер! от! ща чръв! ци ша! еръ, ер, ери! ет! ен он! ѝен йон! юс! ят!”

Преведена на съвременен български език тази уникална азбука звучи така: „Помни буквите, учи да говориш! добре е да живееш здраво на земята! защото както хора мислите, наша е той опора. изричай словото твърдо! нагоре всеки да лети! върви! избягвай червея! покорявай висотите! ти мъж, ти юноша, вие хора! човече! с ум и разум! във вярна посока и с ясно съзнание! напред! слава!”

Из материали от Мрежата

ПРИРОДАТА

Ако някой вярва, че това удивително и величествено разнообразие на природата може да се получи случайно, по някакви случайни закони, които са се появили също случайно и в които няма никаква намеса някакъв по висш Интелект или Съзнание, то аз не вярвам. В тази неземна, божествена красота няма как да няма нещо неземно и божествено.



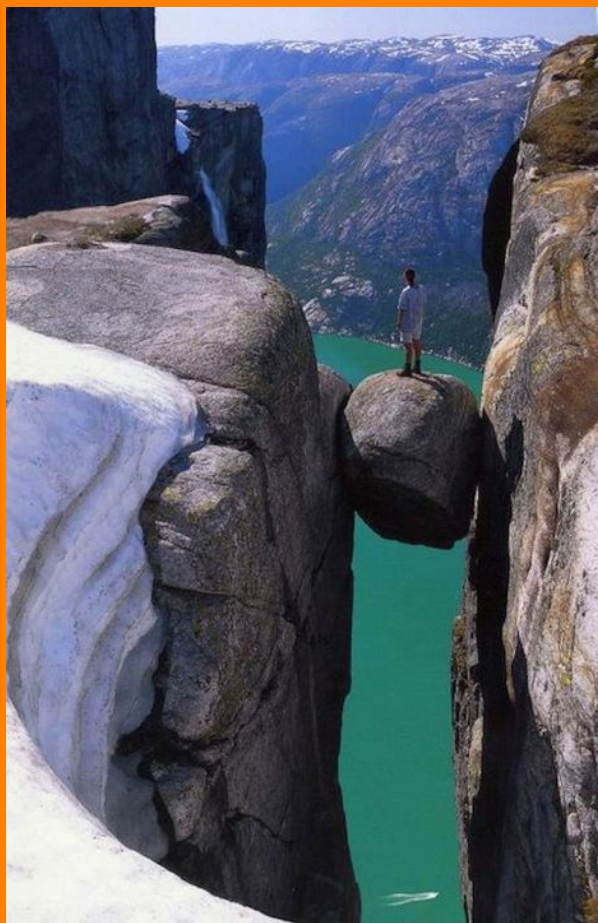
Голяма заблуда е, че можем да унищожим природата. Ние хората като вид може и да изчезнем. Но Нея ще я има и след нас. Както една майка може да съществува и без плод в утробата си, но плодът в утробата не може да съществува без майката.

Точно като една майка Природата ни дава всичко за съществуването ни. И колкото по-силна е връзката ни с нея, толкова по-здрави сме и ние. Връзката с природата ни дава и физическо и емоционално здраве, затова

**Обичайте Я,
грижете се за Нея,
свързвайте се с Нея!
Почитайте Я!
Тя без нас може,
ние без Нея — не.**



ПРИРОДАТА



**The answers
you seek
never come
when the mind
is busy, they
come when the
mind is still.**



**Отговорите, които
търсиш никога не
идват, когато умът
е заангажиран, те
идват, когато умът
е в покой.**

Spirit Science

ПРИРОДАТА



ПРИРОДАТА

За ЕДНА година

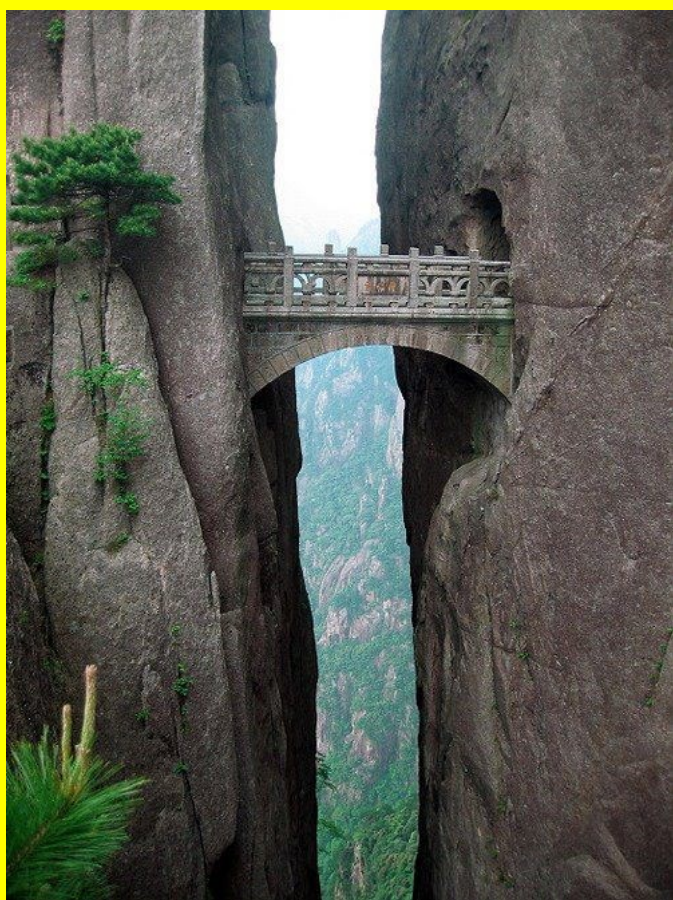
само **ЕДНО** дърво...



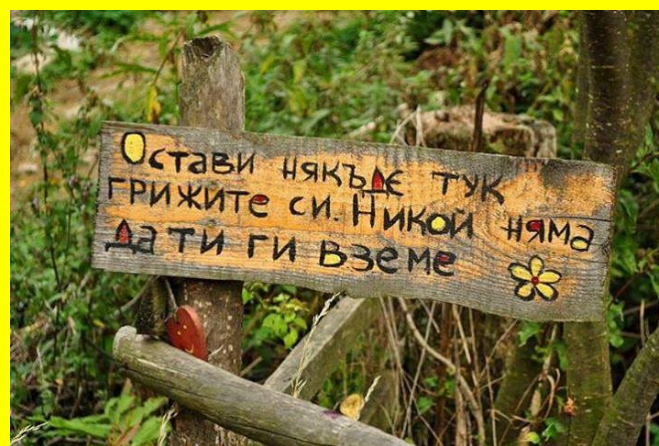
Гладът не е заради това, че не можем да нахраним бедните, а заради това, че не можем да нахраним богатите.



ПРИРОДАТА



Снимка 1



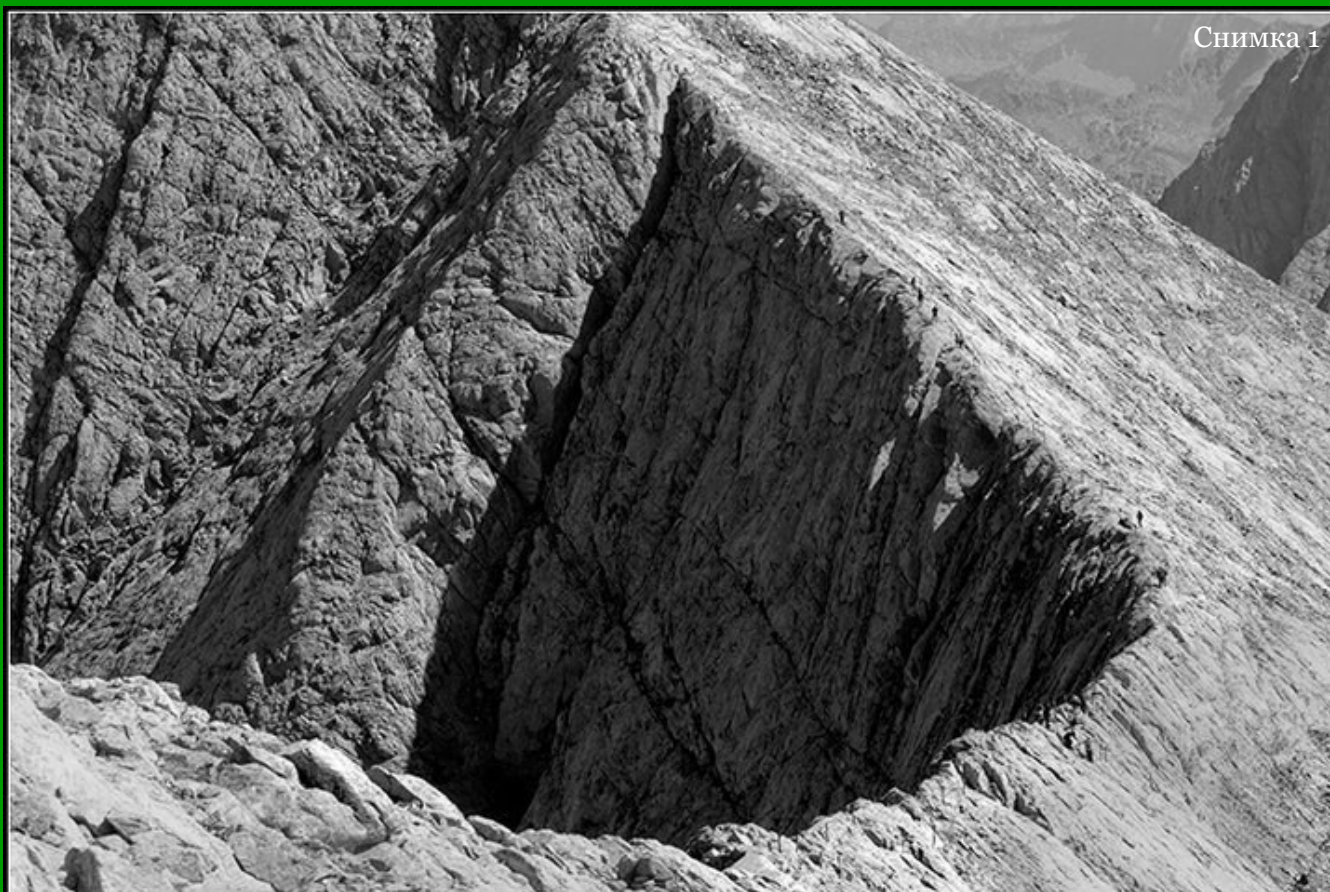
ПРИРОДАТА



Снимка долу вляво: <<http://stock.evgenidinev.com/photo/aerial-17641d2.jpg>>

Автор: Евгени Динев

ПРИРОДАТА



Снимка 1

© Miroslav Gunov Photography / www.snimka24.com



Снимка 2

Снимка 1: <<https://www.facebook.com/storiastudio/>> & <https://scontent-fra3-1.xx.fbcdn.net/t31.0-8/131096_163626427002507_8071777_o.jpg> Автор: Мирослав Гунов

Снимка 2: „Някъде в Родопите“, художник: Николай Нинов. <<http://dea-art.com>> & <http://dea-art.com/~hristohv/show_image14131.html>

УСМИВКАТА

Усмивката свързва хората.

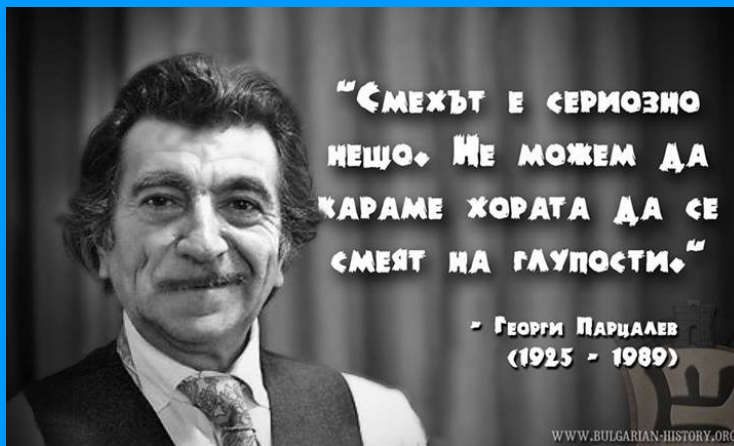
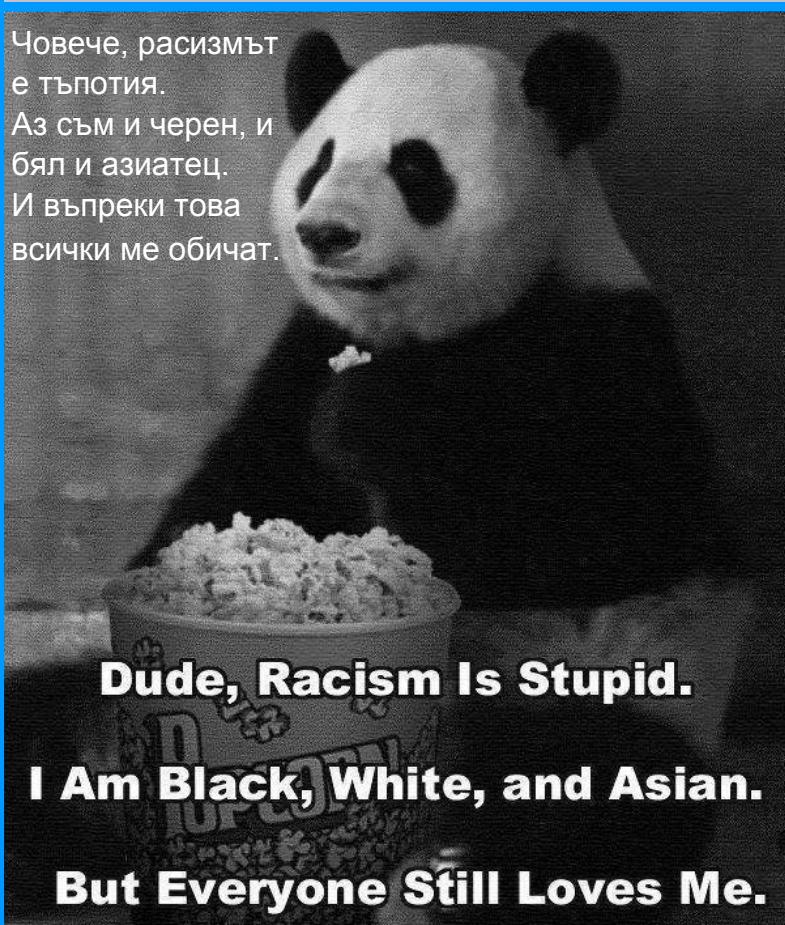
Усмивайте се дори и без причина!

Усмивайте се на красивото и интелигентното!



*Ако видиш някого без усмивка...
дай му една от твоите!*

- Това е просто ужасно... Да си търсиш спътница в живота с помощта на компютър! - казва баща на сина си.
- А ти как се запозна с мама?
- Ами, нормално. Спечелих я на покер.



Писна ми от всичко! Ще си взема въже, ще си намеря здрав клон и... ще си направя люлка :)



Снимка 1: <<http://lolpal.com/smile-please-1/>> &
<<http://lolpal.com/wp-content/uploads/2012/01/smile-please.jpg>>

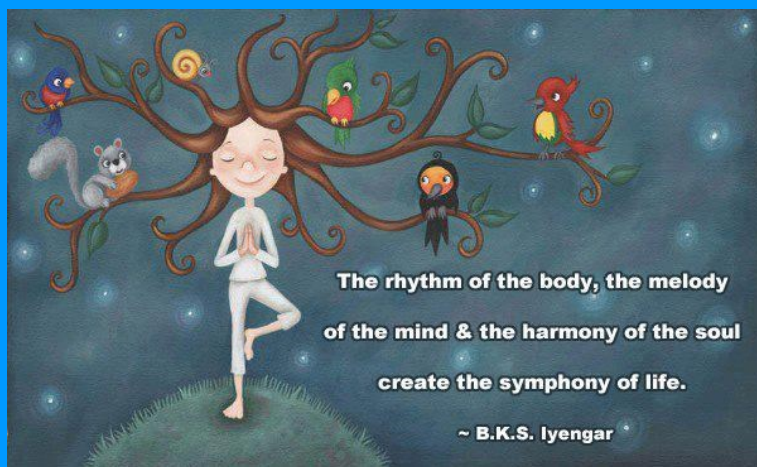
УСМИВКА

Позволи на усмивката си
да промени твоят свят !

Но не позволявай на света
да промени усмивката ти !

www.sharebg.org

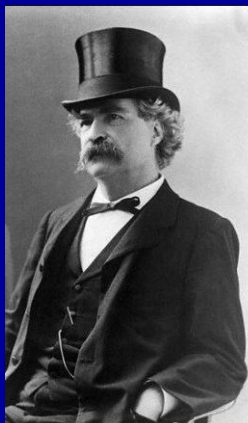
"Дъската за
гладене е
сърф, който
е предал
мечтите си
и си е
намерил
„прилична“
работа" - из
материали от
Мрежата.



„Ритъмът на тялото, мелодията на ума и хармонията на душата създават симфонията на живота.“ - Айенгар



УСМИВКАТА



Ако спориш с идиот,
вероятността той да
прави абсолютно
същото е много голяма.

Марк Твен

Когато една жена ти каже „Какво“,
това не е, защото не те е чула добре.
Тя ти дава още един шанс да дадеш
правилния отговор.

- Докторе, кажете ми диагнозата на български, че да не се плаша много много.
- Мързел.
- Добре. А сега я напишете на латински, за да не разбере жена ми.



Според служителя:

"Компютърът не ще да включи - викам оня шаман админа. Дойде, 'дигна ръце към небето, промърмори нещо неясно, завъртя ми стола 10 пъти около оста му, ритна компютъра, наведе се под бюрото, и пак промърмори нещо, включи го и той тръгна! Пак вдигна ръце към небето, каза "боже, боже" и излезе."

По думите на администратора:

"Отивам при потребителя - тоя глупак така се е въртял на стола, че намотал около него храняващия кабел. Викам си "е нема такъв олигофрен", ама тихо да не чуе, развъртам стола и разплитам кабела, ритам компа по-далече под бюрото, включвам го, викам си "боже, пази ни от тая простота" и си излизам.

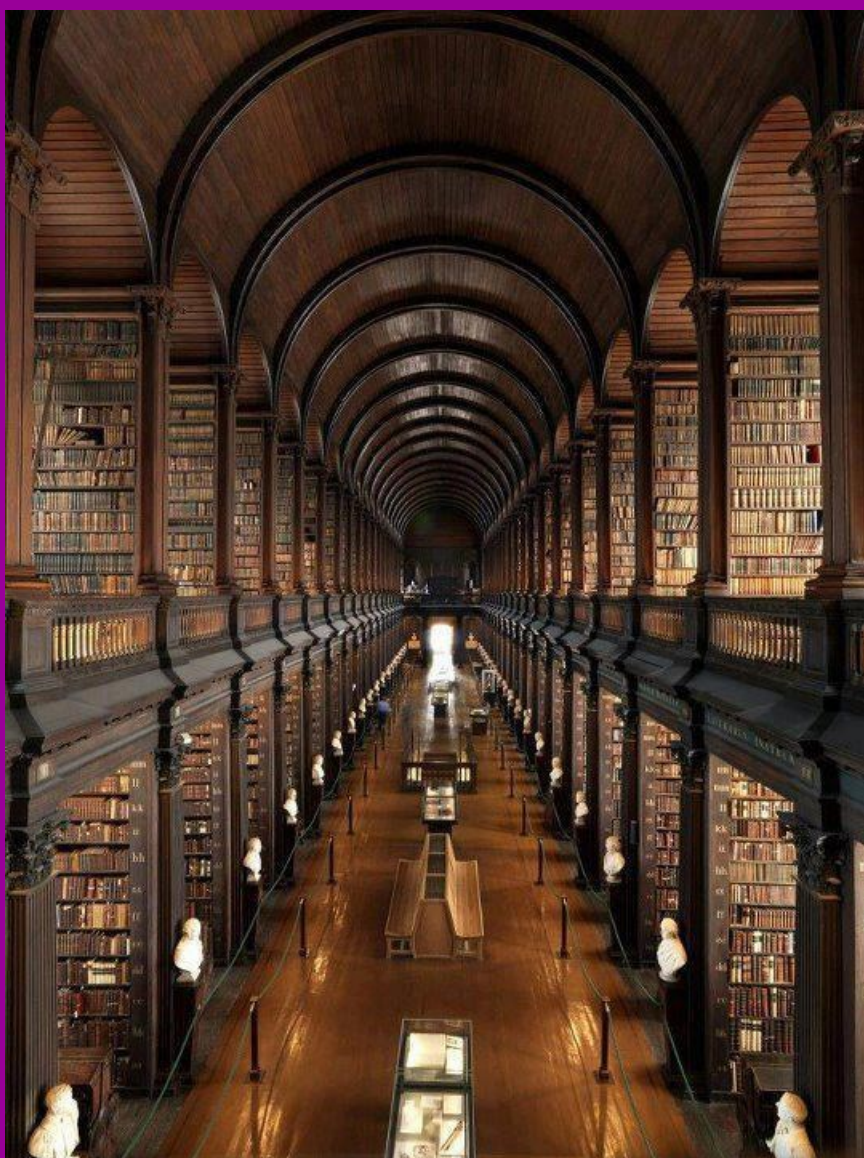
Съдейки по заплатата
на учителите, всичките
ни правителства след
10-ти ноември са били
съставени от
отмъстителни
двойкаджии.

Жмудела и Кромбурен



УСМИВКАТА





Любими стихове

КАТО ОРЕЛА

„Като орела“ на Ваня

**Казват, че когато орелът е ранен,
полита към върха на планината.
С последни сили, но до края устремен,
той следва своя път към светлината.**

**Намира най-високата скала
и с вятъра единствено нощува.
Очаква изгрева с разперени крила
и се оставя слънцето да го лекува.**

**Не ти разказах тая приказка напразно,
когато чувстваш се предаден, наранен,
когато мислиш, че умираш победен
и злото те довършва безпощадно:
Спомни си как орелът до последно
към своя връх се носи устремен.**

**Хвани се за крилата на живота.
Нощувай с вятъра, сънувай утринта,
и нека тоя сън, огрян от слънцето –
лекува наранените места.**

**Почувстваш ли се силен, излекуван;
не стой самотен на високата скала,
а се върни. И нека твоят дух пробуден
дарява хората с любов и светлина.**

Автор: Innocence /Катерина/

Ако

*Ако владееш се, когато всички,
треперят, а наричат теб страхлив;*

*Ако на своето сърце едничко
се довериш, но бъдеш предпазлив;*

*Ако изчакваш, без да се отчайваш;
наклеветен — не сееш клевети;
или намразен — злоба не спотайваш;
но... ни премъдър, ни пресвят си ти;*

*Ако мечтаеш, без да си мечтател;
ако си умен, без да си умник;
Ако посрещаш Краха — зъл предател —
еднакво със Триумфа — стар циник;
Ако злодеи клетвата ти свята
превърнат в клопка — и го понесеш,
или пък видиш сринати нещата,
градени с кръв — и почнеш нов градеж;*

*Ако на куп пред себе си заложиш
спечеленото, смело хвърлиш зар,
изгубиш, и започнеш пак, и можеш
да премълчиш за неуспеха стар;
Ако заставиш мозък, нерви, длани-
и изхабени — да ти служат пак,
и крачиш, само с Волята останал,
която им повтаря: „Влезте в крак!“*

*Ако в тълпата Лорда в теб опазиш,
в двореца — своя прост човешки смях;
Ако зачиташ всеки, но не лазиш;
ако от враг и свой не те е страх;*

*Ако запълниш хищната Минута
с шейсет секунди спринт, поне веднъж;
Светът е твой! Молбата ми е чута!
И главно, сине мой — ще бъдеш Мъж!*

Превод от английски: Стоян Медникаров

IF

If

*If you can keep your head when all about you
Are losing theirs and blaming it on you,
If you can trust yourself when all men doubt you,
But make allowance for their doubting too;*

*If you can wait and not be tired by waiting,
Or being lied about, don't deal in lies,
Or being hated, don't give way to hating,
And yet don't look too good, nor talk too wise:*

*If you can dream—and not make dreams your master;
If you can think—and not make thoughts your aim;
If you can meet with Triumph and Disaster
And treat those two impostors just the same;*

*If you can bear to hear the truth you've spoken
Twisted by knaves to make a trap for fools,
Or watch the things you gave your life to, broken,
And stoop and build 'em up with worn-out tools:*

*If you can make one heap of all your winnings
And risk it on one turn of pitch-and-toss,
And lose, and start again at your beginnings
And never breathe a word about your loss;
If you can force your heart and nerve and sinew
To serve your turn long after they are gone,
And so hold on when there is nothing in you
Except the Will which says to them: 'Hold on!'*

*If you can talk with crowds and keep your virtue,
Or walk with Kings—nor lose the common touch,
If neither foes nor loving friends can hurt you,
If all men count with you, but none too much;*

*If you can fill the unforgiving minute
With sixty seconds' worth of distance run,
Yours is the Earth and everything that's in it,
And—which is more—you'll be a Man, my son!*

by Rudyard Kipling

ПЕСЕН ЗА НАДЕЖДАТА

Песен за Надеждата

**Когато изглежда,
че няма надежда,
че всичко е свършено вече -
недей се смущава,
недей се прощава,
недей се предава, човече!**

**Кажу: не ми пука
от таз несполука -
аз мога, аз вярвам, аз зная,
че въпреки факта,
това е антракта,
това е антракта - не края!**

**От огън опърлен,
от всички захвърлен,
затворен в най-тъмната стая -
недей се спотайва,
недей се отчайва -
кажи си: това не е края!**

**Кажу: не ми пука
от таз несполука -
аз мога, аз вярвам, аз зная,
че въпреки факта
това е антракта,
това е антракта - не края!**



Недялко Йорданов

Снимка 1: <http://www.burgas.utre.bg/2016/05/25/371689-i_v_duzhd_i_vuv_vyatur_pak_na_teatur> & <<http://www.burgas.utre.bg/images/articles/2016/05/371689//865c0c0b4ab0e063e5caa3387c1a874115d3003088d574948fde0c35a8812623.jpg>>

ПЕСЕН ЗА ДОБРОТО

Песен за доброто

Когато си беден, когато си слаб,
когато трепериш за късчето хляб,
когато отвсякъде, кой както свари,
препъва те с крак и ти удря шамари -
недей се отчайва, недей се навежда,
не си позволявай да губиш надежда!
Защото макар да е жилаво злото,
в човека все пак побеждава доброто.

Какво е охолство, какво са пари
пред светлата участ да бъдем добри!
Когато в сърцето ти гняв се надига,
кажи си наум кротко думата "стига!"
и вярвай, че пак ще спечели двубоя
със лошите мисли усмивката твоя.
Защото макар да е жилаво злото,
в човека все пак побеждава доброто!

Недялко Йорданов



Не може винаги да бъдеш
герой, но можеш винаги
да бъдеш човек!

АКО МОЖЕХ ДА ИЗБИРАМ МАЙЧИЦЕ

Ако можех да избирам, майчице...

Ако можех да избирам, майчице,
между грозната и хубава жена,
бих избрал, майчице, вярната жена.

Ако можех да избирам, майчице,
между новия и бившия приятел,
бих избрал, майчице, само своя враг.

Ако можех да избирам, майчице,
между славата и тъжните пари,
бих избрал, майчице, дядовите песни.

Ах, летете, летете, мои бели коне,
през нощта, през лъжата,
през студа, през страха,
все нагоре, нагоре, все нагоре, нагоре,
мои верни коне...

Ако можех да избирам, майчице,
между теб и златните врати,
бих избрал, майчице, твоите сълзи.

Ако можех да избирам, майчице,
между моята и чуждата звезда,
бих избрал, майчице, светлина за всички.

Ах, летете, летете, мои бели коне,
все навън, все навън,
без вода и без хляб,
за да стигнем със вас, за да стигнем със вас
вечния огън!

Ако можех да избирам, майчице,
между жертвата и сладкия живот,
бих избрал, майчице, с песен да умра...

Текст: Кръстьо Станишев
Музика и изпълнение: Емил Димитров



One good
mother is
worth a
hundred
school
masters.

Една добра майка се
равнява на сто
образцови учители.

ДАНО

Дано

*Ако до всяко добро същество
застане поне още едно,
ех, ще започне такъв живот,
че само си викам "Дано".*

*Ако към тия две същества,
прибавиш и още две,
ти знаеш ли колко прави това?
Най-малко хиляда и две.*

*Дано, дано, дано, дано, дано, дано,
до всяко добро същество
застане поне още едно,
тогава, тогава, предвиждам такъв живот,
че само си викам "Дано".*

*Тогава престава да те е страх
и от страха те е срам,
щом има някой с теб, с мен и с тях,
щом няма никой сам.*

*Щом ти е трудно не се колебай,
не страдай току-така,
ела приятел и лапата дай,
аз ще ти дам ръка.*

*Дано, дано, дано, дано, дано, дано,
до всяко добро същество застане поне още едно,
тогава, тогава, предвиждам такъв живот,
че само си викам "Дано, дано, дано".*



Текст: Миряна Башева
Музика: Стефан Димитров
Изпълнение: Богдана Карадочева

Страх

*Нали твърдиш, че ме обичаш,
но вазата залъгвам*

с изкуствени цветя!

*Едвам мълчиш, ала отричаш.
Не се нуждаела от думи любовта.*

*Вибрираш цял, но стискаш зъби.
Илюзия била страстта.
Бълнуваш мен, а любиш друга.
Случаен сън било това.*

*Избягваш погледи и срещи
след тях потъваш вдън земя.
Отричаш дланите горещи.
Била различна любовта.*

*И колко просто се оказа,
но чак сега го проумях —
обратното на любовта не е омраза.
Обратното на любовта е страх!*

Мадлен Алгафари

Поглеждайте небето, хора...

*Свят френетичен.. От умора
прескача ви сърцето!
Поглеждайте Небето, хора !
Поглеждайте Небето !*

*Сами на мислите в затвора,
самоубийствено заети,
туй, дето търсите е горе !
Не гледайте в нозете !*

*И можем тъй да си говорим
дори и през морето !
Но гледайте в Небето, хора !
И виждайте в Небето !*

*То може да ви отговори.
Въпроси поставете !
В безкрая отправете взора !
За малко полетете !*

*С любов изпълнен е простора.
От бързане сте слепи!
Небето виждате ли, хора ?
Очите отворете !*

*Животът свършва толкоз скоро!
Глунаци сте, простете...
Ако не гледате в Небето, хора,
пълзейки, ще умрете !*

Мадлен Алгафари



Сняг

**Радостният снежен пух
вън покриваше балкона,
но в тоя миг дочух
звън, и вдигнах телефона.**

**„Ало?“, някой изрева.
„Ти ли си, гадино мръсна!“...
И веднага след това
врзката ни се прекъсна.**

**Нагрубиха ме така,
а пък не... не се обиждах!
Със слушалката в ръка
пътя си изминат виждах:**

**Никого не съм убил,
никого не съм излъгал.
Никого не съм следил
с нож в ръка зад някой ъгъл.**

**Кой ще бъде? Няма кой!...
Сбъркал ме е с друг човека!...
А снежинките безброй
вън се стелеха полека.**

**И аз чувствах се сред тях
като тях далеч от злото,
и под звънкия ми смях
стапяше се на стъклото**

**малко снежно колело
сред рисунката сребриста.
Дявол, хубаво било
съвестта ти да е чиста!...**

Валери Петров

Добрите писма

**Толкова радост извика
писмото с добри новини!
Гледам клеймото на плика
и пътя му смятам във дни.**

**Мисля си: значи, когато
бях вчера така натъжен,
листчето, с радост богато,
е вече летяло към мен.**

**Значи, така ни се струва
поякога черен светът.
Хора, недейте тъгува –
добрите писма са на път!**

Валери Петров

**Живей
с вяра
и знай,
че всички
неща
ще си дойдат
на мястото
в правилното
време!**



Love.bg

Към себе си

**Когато си на дъното на пъкъла,
когато си най-тъжен, най-злочест,
от парещите възлени на мъката
си направи сам стълба и излез**

**Когато от безпътица премазан си
и си зазидан в четири стени,
от всички свои пътища прерязани
нов път си направи и пак тръгни.**

**Светът когато мръкне пред очите ти
и притъмнява в тези две очи
сам слънце си създай и от лъчите му
с последния до него се качи.**

**Трънлив и сляп е на живота ребусът,
на кръст разпъва нашите души.
Загубил всичко, не загубвай себе си -
единствено така ще го решиш!**

Дамян Дамянов



Животът скрит е в дребните неща

*Животът скрит е в дребните неща —
в жест най-обикновен, ала човешки,
в любима песен, слушана в нощта
с човек, умеещ да прощава грешки.*

*В усмивката на влюбени очи,
която търсиш твоя ден да сгрее.
В забравата на смелите мечти,
когато правиш опит за летене.*

*В стремежа да запазиш своя дух
свободен в несвободното ни време,
да не виниш за всичко някой друг
да не превръщаш обичта във бreme.*

*Във ручейте топли на кръвта,
в сълзите непринудено родени—
най-истински са дребните неща
и те остават спомени след време.*

Дамян Дамянов

ПОНЯКОГА...- КАЗА ПУХ-
НАЙ- МАЛКИТЕ НЕЩА, ЗАЕМАТ
НАЙ- ГОЛЯМО МЯСТО В СЪРЦЕТО ТИ!



НЕКА БЪДЕ СВЕТЛИНА

Нека бъде светлина

*Когато увехне, цветето преди да разцъфти;
Когато падне, птицата преди да полети;
Когато мракът, светлината победи;
Когато спре земята, преди да се завърти.*

*Когато те препънат, преди да си прекачил ти;
Когато те ударят, преди глава да вдигнеш ти;
Когато ти се плаче, преди да си отворил очи;
Когато ти се пее, а започваш да крециш:*

*Нека бъде светлина, нека има цветя!
Нека бъде любовта, нека има деца!*

*Когато се удариш, в решетките на твоята свобода;
Когато мразиш силно, а мечтаеш любовта;
Когато падаш, а си мислиш, че летиш;
Когато ти се пее, а усещаш, че мълчиш;*

Тогава:

*Нека бъде светлина, нека има цветя
Нека бъде любовта, нека има деца*

Музика, текст и изпълнение: Васил Георгиев — Кръпката



А БОГ МИ ОТГОВОРИ: „НЕ“

Помолих Бог да вземе моята гордост
а Той ми отговори: "НЕ".
Каза ми, че гордостта не може да се отнеме,
от нея се отказваш.

Помолих Бог да излекува дъщеря ми, прикована в леглото от своя недъг,
а Той ми отговори: "НЕ".
Каза ми, че душата ѝ е невредима,
а тялото ѝ е само временно.

Помолих Бог да ми даде търпение,
а Той ми отговори: "НЕ".
Каза ми, че търпението е резултат от изпитания
и не се дава, а трябва да се заслужи.

Помолих Бог да ми подари щастие,
а Той ми отговори: "НЕ".
Каза ми, че ми дава благословение,
а дали ще бъда щастлива, зависи от мен.

Помолих Бог да ме предпази от болката,
а Той ми отговори: "НЕ".
Каза ми, че страданието отделя човека
от житейските грижи и го доближава до Него.

Помолих Бог да ми даде духовен ръст,
а Той ми отговори: "НЕ".
Каза ми, че духът трябва да израсне сам,
а той само ще го подрязва, за да го накара да даде плод.

Помолих Бог да ми даде всички неща, за да мога да се радвам на живота,
а Той ми отговори: "НЕ".
Каза, че ми дава живот,
за да се радвам на всички неща.

Помолих Бог да ми помогне да обичам другите
така, както Той ме обича.
И Бог каза: "Ти най-накрая разбра
за какво трябва да молиш..."

Клаудиа Вайс /Claudia Minden Weisz/



ПОСВЕЩЕНИЕ

Посвещение

За да останеш, за да си потребен,
за да те има и след теб дори,
ти всяка вещь и образ покрай тебе
открий отново и пресътвори.
Пресътвори ги ти като лозата,
затворила пространствата в зърна,
като дървото в плод, като пчелата,
създава мед от пръст и светлина;
като жената стенеца, в която
по-траен образ дири любовта,
като земята връщаща богато
и облаци, и птици, и листа.
О, трябва всяка вещь да се изстрада,
повторно всяка вещь да се роди
и всеки образ, който в теб попада,
да свети с блясък непознат преди,
и мислите да правят в тебе рани,
мъчително и дълго да тежат
и всяка мисъл в тебе да остане
като зараснал белег в твойта плът.
Как иначе това, което вземаш,
стократно оплодено ще дадеш
в горещи багри, в шик или поема,
в космичен полет и в чугунна пещ?
Как то ще стане дирене сурово
и кратък залез, и другарска реч,
и падане, и ставане отново,
и тръгване отново надалеч,
и ласка по косата и засада,
и хоризонти с мамещи звезди?
О, трябва този свят да се изстрада,
повторно трябва в теб да се роди
и всяка вещь и образ покрай тебе
сърцето твое да пресътвори,
за да останеш, за да си потребен,
за да те има и след теб дори.

Веселин Ханчев

Богомилско стихотворение

Добрите хора лесно се обичат.
Магията е да обичаш лошите.
С един от тях — най-лошият от всички,
да споделиш пробитите си грошове.

Да ти почерни погледа и празника.
Да ти приседнат глътката и залъкът.
А в нощите, в които му е празно,
да те вини, че си му дала ябълка.

Да те обича, ала само тялото.
Да го откъсва хищно от душата ти.
И да те иска — прокълнатото ялова —
да не родиш на някой друг децата му.

А ти сама да се затвориш в клетката.
Да му подхвърлиш ключа на победата.
И нежно да го милваш през решетките,
когато е дошъл да те погледа.

И да мълчиш. Дори да се запали,
дори да се взриви над тебе здрачът.
Додето не реши да те погали
най-лошият човек... и не заплаче.

Веднъж сълза проронил, е обречен
добър и свят, пред теб да коленичи.
Тогава можеш да си тръгваш вече.
Добрите хора лесно се обичат.

Камелия Кондова

НЕ ВСЯКО „БРАВО“!...

*Не всяко „Браво!“ е достойно.
Не всяко „Долу!“ е позор.
Не всеки химн — заупокоен.
И не хвалебствен — всеки хор.*

*Не всички лаври са победа.
Не всяка загуба е крах.
Не всяка истина — последна.
Не всяка грешка — смъртен грях.*

*Не всяка прошка е пощада.
И не надгробен — всеки кръст.
Най-истински, когато пада,
Човек доказва своя ръст.*

Надежда Захариева



Снимка : <<https://juicyecumenism.com/2012/11/07/now-is-the-time-to-value-faith>> &
<https://theird.files.wordpress.com/2012/11/faith_ehow_121107-large.jpg> & <<http://www.ehow.com>>

Рецепта за Обич

*Аз обичам душата ти, дете мойта душа
в своя път непонятно пресече.*

*Като вихър внезапен, преобърнал нощта,
ме отнесе, така, надалече...*

Не погледнах назад. Не въздъхнах през рамо.

Не подирих с очи минал спомен.

Имах пътя напред. И ръката ти само.

А денят не осъмна бездомен...

*Имах своята надежда. В календара на времето
начертах си едничка посока.*

*Няма как самотата в този миг да ме вземе,
щом научих с „отличен” урока,*

*че дори и да бягаш, няма как да се скриеш –
няма толкоз невидимо място.*

Щом любов ти е писана, точно теб ще открие.

За добро. За късмет. И за щастие...

*Просто исках да кажа, че обичам душата ти,
дете мойта внезапно пресече.*

Само миг светлина пренаписва съдбата.

И така я осъжда на вечност.

Автор: irini /Мира Дойчинова/

ПРЕПОРЪЧВАМ С ЦЯЛОТО СИ СЪРЦЕ

Личности, произведения, видео клипове, филми и книги, променили живота ми.
(Прегледайте ги и си вземете това, което е за вас.)

[1] **Мира Дойчинова и нейните стихове**, които може да намерите на адрес
<<https://www.facebook.com/Животът-Вселената-и-Всичко-Останало-240917772585586>>

[2] **Филмът "Ад" (2003).**

Филм с Жан Клод Ван Дам, сниман в България, който показва как понякога обстоятелствата могат да те накарат да изгубиш себе си, колко е важно да имаш верен приятел до теб в такъв момент, както и че същността дори на най-голямото "чудовище" е инстинкт за свързване с друго човешко същество. (Филмът съдържа сцени на насилие)

[3]. **Владимир Донков**

Български фотограф и пътешественик. Горещо ви препоръчвам да изгледате презентацията му за TEDxBG за да разберете за неговия живот, път и приключения.

"TEDxBG - Vladimir Donkov - Wilderness Photographer"

<<https://www.youtube.com/watch?v=Xq-NpT5jh2Q>>

"Tedxbg - Владимир Донков - природен фотограф"

<<http://www.vbox7.com/play:9878019d>>

[4] **Уейн Дайър - Мъдрост за всеки ден**

104 кратки мъдри съвета

[5] **Иво Иванов**

Той е спортен журналист, треньор по баскетбол и по футбол, маркетингов директор, администратор на уебсайт, създател на дигитални филми и какво ли още не. За мен обаче е преди всичко писател. Автор на най-вдъхновяващите разкази, които съм чел и продължавам да чета. Историите му винаги са необикновени, винаги реални като факти и събития, винаги написани така, че да ги почувстваш и почти винаги извънредно трогателни. Дотолкова, че в края им е трудно да не ти се насълзят очите или да не се засмееш от сърце. Или и двете.

В следващия списък са някои от най-хубавите разкази на Иво и част от имената от частта ПОГОЛЯМ ОТКОЛКОТО СИ (вж с.33), за които се разказва в тях. Всички свои разкази авторът съзнателно прави достъпни в Интернет.

(4.1) „Животът в едно изречение“	-	Шон Кронк
(4.2) „У дома“ (най-най-най-любимият ми)	-	Крис Пол
(4.3) „Кривата на щастието“	-	Кърт Уорнър
(4.4) „Болни сърца“	-	Хома Дараби
(4.5) „Без оправдания“	-	Кайл Мейнард
(4.6) „Най-великият спортист“	-	Рик и Дик Хойт
(4.7) „Лоло и цифрите“	-	Лоло Джоунс
(4.8) „Магьосникът и неговата пирамида“	-	Джон Уудън

[6] **Едно много силно интервю на Мариян Станков — Мон Дьо с актьора Иван Ласкин**, което може да гледате тук:

„Иван Ласкин: Аз в сърцето си обожавам тази страна“ <<http://vbox7.com/play:899ce2c373>>

и тук: „Събуди се... (24.01.2016) - Част 4“ <<http://play.novatv.bg/programi/subudi-se/696923>>

[7] **Стийв Джобс - човек, когото много хора ненавиждат, както и много хора боготворят. И едните и другите имат повече от достатъчно основания. Без значение към коя от двете групи спада, според мен, тази реч трябва да бъде гледана от всеки един човек на Земята.**

Речта на Стийв Джобс пред завършващите Станфордския университет.

„Steve Jobs Stanford 2005“ <<http://www.vbox7.com/play:457eef73>>

[8] **Предай нататък (2000)**

Ако не сте гледали този филм - гледайте го. Ако сте го гледали, защо не го гледате пак? За силата на доброто, за силата на действието, за мярката с която се измерва стойността на един живот.

ПРЕПОРЪЧВАМ С ЦЯЛОТО СИ СЪРЦЕ

[9] Ранди Гейдж

Човек започнал като мияч на чинии и станал мултимилионер. Специалист по развитие на човешкия потенциал и преуспяването.

“Ранди Гейдж - Да се освободим от негативните хора“ <<http://www.vbox7.com/play:365e1cc851>>

[10] Светлин Наков

Програмист, ръководител на проекти, предприемач, консултант, лектор, писател и преди всичко човек, отдаден изцяло на идеята за качествено обучение в областта на софтуерното инженерство в наша страна. Автор и съавтор на няколко книги за програмиране. Ръководител и съосновател на Софтуерен университет (СофтУни), който предлага най-качественото, най-съвременното и най-достъпно образование в България в сферата на технологиите. Различните курсове във вид на презентации, проекти и видео лекции са абсолютно безплатни и могат да бъдат намерени тук:

<<https://softuni.bg/trainings/courses>>

<<https://www.youtube.com/user/softwareuniversity>>

[11] ОПЕРАЦИЯ СЛАВА

Главозамайваща (в най-добрия смисъл на думата) поредица от 12 документални предавания с водещ Росен Петров, посветена на българската история. За възходите, паденията и преходността на времето. За велики, изумителни битки, хора и песни (немалко от които забравени), които показват много ясно какви сме били и колко големи можем да бъдем. Като личности и като народ.

Сливница или завръщането на българите 1885

Одрин или българския дух 1913

Битката на кан Тервел или спасяването на Европа 717

Шипка или раждането на свободата 1877 - 1878

Кан Аспарух или великата победа 680

Цар Калоян или разгромът на рицарите 1205

Драва или изпълнения дълг

Кан Крум или Великата сила 811

Тутракан или щурмът на честта 1916

Иван Асен II или българската мечта 1230

Ахелой или раждането на една империя 917

Битката при Дойран или българската Валхала 1916 - 1918

Връзка към плейлист с всички 12 предавания:

<<https://www.youtube.com/watch?v=aZgzxLGdHm4&list=PLXsg8yQAjizVkdnCpULaKd9bfKN9iSz59>>

Връзка за първото предаване от поредицата (останалите могат да бъдат намерени лесно):

<<https://www.youtube.com/watch?v=aZgzxLGdHm4>>

Двадесет и първи век е векът на информацията. Информацията в днешно време се създава, разпространява, събира и обработва по-бързо от всякога. Тя е толкова много, че става все по-трудно да "отсееш" само стойностното и това, което ти е необходимото. А всички гореспоменати дейности се извършват предимно в глобалната компютърна мрежа Интернет, наричана за кратко Мрежата. Въпреки немалкото проблеми, свързани с нея, смятам, че тя е огромно богатство, когато бива използвана за добри и благородни цели (напр. обучение). Всички препоръчани ресурси в тази глава могат да бъдат намерени безплатно в Интернет. Много силно ми допада идеята, че най-ценните неща в живота са безплатни, а Мрежата по негово подобие предлага множество необикновено ценни ресурси също безплатно. Така че съчетанието на добра интернет връзка и добър английски отваря вратите на невероятно голямо хранилище за всякаква информация, използването на която вече зависи от личностните качества на човек.

<https://chitanka.info>

Уебсайт с хиляди безплатни книги в електронен формат.

<http://www.avtori.com>

Уебсайт с безплатни аудио книги.

<http://jumpstart.bg>

Безплатни курсове по програмиране и уеб дизайн, направени от група млади специалисти от Русе.

ПРЕПОРЪЧВАМ С ЦЯЛОТО СИ СЪРЦЕ

<http://adelinapiano.com>

Повече от чудесен сайт с безплатни видео уроци за пиано от напълно начинаещи до напреднали. Може да ги намерите и в youtube: <<https://www.youtube.com/channel/UCYbSICVu3n98lsZjiOFTDQ>>

"Разказ за два мозъка"

Супер забавен семинар в две части за разликите в начина на мислене и приемане на нещата от мъжете и от жените.

"The Tale of Two Brains Session 1БГ субтитри" <https://www.youtube.com/watch?v=kErvOo44a_M>

"The Tale of Two Brains Session 2БГ субтитри" <<https://www.youtube.com/watch?v=IKWYG7XMV08>>

Предаване с дъщерята и внука на лечителя Петър Димков с множество практични съвети за постигане на физическо и емоционално здраве.

"Историята на Лечителят Петър Димков" <<http://vbox7.com/play:a3bof34f61>>

Още за живота на лечителя и неговите прости и лесни практики за здравословен живот.

"Лили Димкова: Да запалим сърцата си! (част 2)" <<http://vbox7.com/play:8b61cda402>>

Филм за "матрицата", в която живеем

„Лъжата, в която живеем!“ <<http://www.vbox7.com/play:29fe9b808f>>

Откъс от филма Великият диктатор (1940г.).

Сценарист, режисьор и изпълнител на главната роля: Чарли Чаплин.

"Най-великата реч - Чарли Чаплин" <<https://www.youtube.com/watch?v=CLrpF4DECO8>>

Няколко кратки клипчета за неповторимия Ник Вуйичич:

"Вдъхновението Ник Вуйичич (български субтитри)" <https://www.youtube.com/watch?v=x_t14i49Y7s>

"Ник Вуйичич - Никога не се предавай" <<https://www.youtube.com/watch?v=il-RoT-zUgo>>

Как да постигнем хармония в комуникацията си с другите и със себе си. Някои основни принципи на ненасилствената комуникация:

"Ненасилствена комуникация!" (2:57) <<https://www.youtube.com/watch?v=CxVFy1wbARo>>

"Dare-Change" (1:28) <https://www.youtube.com/watch?v=BI_HOPqcRFA>

Презентация на младата журналистка Зорница Стоилова за медиите в България, изпълнена с честност, откритост, смелост, вяра и стремеж към истината. Събитието е TEDxNBU (2014).

"Betrayal of the media | Zornitsa Stoilova | TEDxNBU" <<https://www.youtube.com/watch?v=ZYATZISN3-g>>

Как можем да създадем малка горичка, където поискаме

<https://www.ted.com/talks/shubhendu_sharma_how_to_grow_a_tiny_forest_anywhere#t-35592>

"Shubhendu Sharma: How to grow a tiny forest anywhere" (с налични субтитри на български език)(TED2014)

Един англичанин, който живее, обича и преподава в България.

<<http://www.btv.bg/video/shows/tazi-nedelia/videos-nedelia/edin-chuzhdenec-ima-nad-sto-prichini-da-obicha-balgarija.html>> "Един чужденец има над сто причини да обича България"

„Това е България This is Bulgaria - official trailer“

<<http://vbox7.com/play:71d8doda38>>

Поредицата "Най-готиният учител" по bTV

Поредицата "Имам млад учител" по БНТ

<http://mislite.eu/flash-prezentacii/badi-blagosloven-f18>

“Бъди благословен“

Кратък филм за големия Йордан Йовчев

"Йордан Йовчев - THE BEST" <<https://www.youtube.com/watch?v=TVp8HAdnpOg>>

ПРЕПОРЪЧВАМ С ЦЯЛОТО СИ СЪРЦЕ

Материали за разпускане:

“Most Beautiful Places In The World”

<<https://www.youtube.com/watch?v=8dDIvGJBsVo>>

“Невероятно, но факт!!!”

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

“Things in Slow Motion (compilation)”

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

“125,000 Dominoes - Inventions - CDT 2010 (HD)”

<<https://www.youtube.com/watch?v=3bxk-6GEK6w>>

Снимки на фотографа Александър Иванов:

<<https://www.facebook.com/България-от-птичи-поглед-427911650610103>>

<<http://www.alexanderivanov.com>>

Снимки на фотографа Евгени Динев:

<<http://www.evgenidinevphotography.com>>

<<http://evgenidinev.com>>

Луиз Хей - Излекувай живота си (книга)

Джон Кехоу - Подсъзнанието може всичко (книга)

Цитати от Нелсън Мандела

„Нелсън Мандела: Образованието е най-мощното оръжие, което може да се използва, за да се промени светът“

<<http://lira.bg/нелсън-мандела-образованието-е-най-мо>>

„Аз съм учител“ - Джон У. Шлатър

<http://litternet.bg/publish6/dzh_shlatyr/uchitel.htm>

Един необикновен разказ-пътепис на географа Георги Бърдаров:

“За петата ракия или колко е хубав животът“

<<http://www.public-republic.com/magazine/2013/05/105589.php>>

Мечо Пух — 20 емблематични цитата

<<http://www.highviewart.com/mecho-puh-20-embematichni-tsitata-834.html>>

15 неща, от които трябва да се откажеш, за да бъдеш щастлив

<http://inews.bg/15-неща-от-които-трябва-да-се-откажеш-за-да-бъдеш-щастлив-_l.a_i.313860.html>

За използване на следващите материали е нужен английски език:

<https://www.coursera.org>

Великолепен сайт с много безплатни и платени курсове от едни от най-добрите световни университети в най-различни сфери на знанието: изкуства, компютърни науки, математика, природни науки, хуманитарни науки, икономически науки, езиково обучение и други.

<https://www.codecademy.com>

Сайт, предлагащ много безплатни и платени курсове за обучение в областта на програмирането.

Ник Вуйичич говори пред ученици:

“Nick Vujicic - Attitude is Altitude.com - Life Without Limbs.org”

<<https://www.youtube.com/watch?v=AJvEoLPLlg8>>

“Nick Vujicic - DVD Part 1/11” with subtitles in English <<https://www.youtube.com/watch?v=snDQe3tWwRQ>>

ЗАСЛУГИ И АВТОРСКИ ПРАВА

"Призванието, личният пример и достойният, щастлив живот" е личен проект на Мирослав Костов, който той разпространява единствено безплатно, както в неговия хартиен, така и в електронния му вариант.

Нека всеки, до когото достигне книгата, се чувства свободен да я споделя, с всеки друг, отново - само безплатно.

Текстът в текстовите полета (Text Box) с инициали М. В. К., в тези с виолетова рамка на зелен фон () или с неуказан източник, както и текстът извън текстовите полета, е написан от съставителя на книгата Мирослав Костов.

Изразите "Из Мрежата" и "Из Нета" се отнасят за цитати, срещани в информационната система (пространство) World Wide Web, чийто автор е неизвестен, спорен или недоказан.

Източниците на картинки в книгата са указани чрез адресите на уебсайта или уебстраницата, от която е взето даденото изображение, неговия URL-адрес и автора му, ако е известен.

Всички адреси на страници и ресурси от Мрежата са посочени в < >.

Изображенията на страница 2 и страница 7 долу вдясно са от личния архив на Мирослав Костов.

Съставителят не може да посочи източника на изображението на страница 15 долу. Параметрите на файла са: Name: *img_23261_53295_l.jpg* , Modified: *16 July 2007*, Size: *35 516B*

Изображението от стр.39 е с източник <<http://showmenan.blogspot.bg/2013/07/day-night-yin-yang.html>> & <<http://4.bp.blogspot.com/--Qz3urO9CgQ/Ueh3bGAveZI/AAAAAAAAABOo/55kWG6vZLFs/s400/day++night+yin+yang.jpg>>, а надписът е заимстван от изображението <<http://img.picturequotes.com/2/32/31302/i-didnt-change-i-just-woke-up-quote-2.jpg>>

Снимка на гърба на задната корица: <<https://www.youtube.com/watch?v=fFVHx5VypZo>> & <<https://i.ytimg.com/vi/fFVHx5VypZo/maxresdefault.jpg>>

Снимката от задната корица (водопадът Райското пръскало) е с източник <<http://xn--100-tddplo5ap7c6a.bg/restaurant-panorama>> & <<http://xn--100-tddplo5ap7c6a.bg/wp-content/uploads/2012/05/P1010734.jpg>>

Всички останали изображения с непосочен източник са взети от социалната мрежа **Facebook**.

Съставителят Мирослав Костов изказва своите специални благодарности към Адриана Кехайова и Иван Башалов, чиято помощ и препоръки допринесоха значително за повишаване на качеството на този труд.

Мирослав Костов

"Призванието, личният пример и достойният, щастлив живот (едно споделяне)"
Първо издание, 16 юни 2016 г.

Техническо оформление и дизайн: Мирослав Костов

E-mail за връзка: **mirtcho@abv.bg** & **m.kostov.igcse.ict@gmail.com**

Електронната версия на книгата може да бъде изтеглена от:

<**HTTP://WEAREONE.BG**>

&

<**https://drive.google.com/file/d/oB4KIhvmuL_evQmZmM3UyUDNDWUFU**>

ПОСЛЕСЛОВ

Първоначалната идея да събера кратки мои мисли и различни материали, с които да изразя сърдечната си благодарност на учителите в живота ми, прерасна в една дълга изповед към себе си и останалия свят.

Не съм писател и никога няма да бъда. На места дори умишлено съм бягал от формалността и нормите. Не съм целял този труд да бъде перфектен, а само да е максимално автентичен. Заставам зад всяка една дума и израз в него - дори клишираните са използвани в пълния си смисъл.

Ако по някакъв начин книгата ви е наранила, обидила, затормозила, то моля ви за извинение!

Ако пък ви е донесла поне мъничко радост, поне една усмивка, поне частица вяра, поне искрица любов, поне капчица истина, то предайте нататък!

И още нещо.

Не изпадайте в посредствеността и всекидневието, добри хора и учители (вие които практикувате най-прекрасната професия на света). Намерете силата в себе си да промените негативната среда и обстоятелства около себе си и да не допускате те да ви променят. Вярвайте, че има смисъл дори, когато се чувствате съвсем сами. Защото някъде там - в съседният апартамент, в другата част на града, в другия край на страната, а може би в противоположната точка на света - има някой като вас, който също се стреми да запази своята възвишеност до денят, когато тя ще се срещне с вашата, ще се умножат и ще осветят пътя на десетки, на стотици, на хиляди или на милиони.

Желая ви здраве, смирение и непримиримост!

Желая ви Благоденствие!

г-н Костов



Помнете, че дори най-малкото **ДОБРО ДЕЛО**, е по-добро от най-голямото добро намерение.

