

**Тони Бюзан**

---

**СИЛАТА НА ДУХОВНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ  
10 НАЧИНА ДА СЪБУДИМ ДУХОВНИЯ СИ ГЕНИЙ**

**София, 2014**

Преводът е направен по изданието:

**TONY BUZAN**

**THE POWER OF SPIRITUAL INTELLIGENCE**

**10 WAYS TO TAP INTO YOUR SPIRITUAL GENIUS**

**Thorsons**

**An imprint of HarperCollins Publishers**

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © Tony Buzan 2001

© Гаяне Минасян, превод, 2014

© Издателство „Изток-Запад“, 2014

ISBN 978-619-152-466-2

**ТОНИ БЮЗАН**

**СИЛАТА НА  
ДУХОВНАТА  
ИНТЕЛИГЕНТНОСТ**

10 НАЧИНА ДА  
СЪБУДИМ ДУХОВНИЯ СИ ГЕНИЙ

Превод от английки  
*Гаяне Минасян*



## ПОСВЕЩЕНИЕ

*Посвещавам тази книга с любов и нежност на Лесли и Тери Байъс; на майка ми, Джийн Бюзан; Лорейн Джил, Ванда Норт, Ники и Стрили Опенхаймер, г-р Петит Рао, Каролайн Шот и Каръл Тонкинсън за духовната помощ, която са оказали за личния ми живот и за посвещението и огромната им работа, благодарение на която бяха осъществени както тази малка книга, така и моята грандиозна мечта.*

## СЪДЪРЖАНИЕ

Списък на мисловните карти _ _ _ _ _	7
Благодарности _ _ _ _ _	9
ВЪВЕДЕНИЕ	
<b>Пътешествие до рая</b> _ _ _ _ _	11
ПЪРВА ГЛАВА	
<b>Да видим голямата картина</b> _ _ _ _ _	33
ВТОРА ГЛАВА	
<b>Какви са вашите ценности</b> _ _ _ _ _	53
ТРЕТА ГЛАВА	
<b>Житейска визия и цел</b> _ _ _ _ _	65
ЧЕТВЪРТА ГЛАВА	
<b>Съчувствието – да разбираме себе си и останалите</b> _ _ _ _	75
ПЕТА ГЛАВА	
<b>Давайте и получавайте! Милосърдие и благодарност</b> _ _ _ _ _	89
ШЕСТА ГЛАВА	
<b>Силата на смеха</b> _ _ _ _ _	103
СЕДМА ГЛАВА	
<b>Напред към детската площадка</b> _ _ _ _	119
ОСМА ГЛАВА	
<b>Силата на ритуала</b> _ _ _ _ _	135
ДЕВЕТА ГЛАВА	
<b>Вътрешният мир</b> _ _ _ _ _	149
ДЕСЕТА ГЛАВА 165	
<b>Всичко, от което се нуждаеш, е любов!</b> _ _	165



## СПИСЪК НА МИСЛОВНИТЕ КАРТИ

Мисловна карта на първа глава: обобщава причините, поради които съзнателността ни за „голямата картина“ – а именно мястото ни във вселената, крехкостта на планетата и влиянието, което човечеството оказва върху света – е важна част от духовната интелигентност.

Мисловна карта на трета глава: тук са обобщени житейската визия и цел на човека. Показано е как може чрез упражнения да си помогнем да постигнем това, към което се стремим.

Мисловна карта на пета глава: представени са основните теми за милосърдието и благодарността, както и ползите, които произтичат от даването и получаването.

Мисловна карта на шеста глава: представя темата за смеха и как хуморът може да ни помогне да преодолеем най-тежките обстоятелства и да ни дари с по-дълъг, по-здравословен и не толкова стресов живот.

Мисловна карта на седма глава: картата „Детската площадка“ представя чудесния начин, по който децата възприемат нещата и ни подсказва как можем да преоткрием детския поглед към света.

Мисловна карта на осма глава: представя силата на ритуала. Клоните ѝ демонстрират ролята на редовните ритуали, как тяхното повторение увеличава въздействието им и представя духовните упражнения, които ще ни помогнат да въведем ритуали в живота си.

Мисловна карта на девета глава: показва как можем чрез медитация да създадем моменти, изпълнени с мир, моменти за отдих, свети почивки, за да разчистим ума си от излишния брътвеж и да се чувстваме добре.

Мисловна карта на десета глава: представя силата на любовта да преодолява всяко препятствие и как тя е ключът към осъзнатостта, съчувствието и духовната интелигентност.



## БЛАГОДАРНОСТИ

Отново изказвам благодарност на моя екип „Хед Фърст“, който винаги е начело на класацията на бестселърите – вие успяхте и със „Силата на духовната интелигентност“! На главния редактор Каръл Тонкинсън; редакторката Шарлот Райдингс; илюстратора Алън Бъртън; Пол Редхед; Тоби Уотсън; Тим Бърн; Ивет Коулс; Джоу Лал; Меган Слайфилд; Джаки Колтън; Ейслин Маккормик; и новия член на екипа, Ариел Кан. Благодаря ви още веднъж за това, че можах да стъпя на раменете на гиганти – на вашите!



---

## ВЪВЕДЕНИЕ

# ПЪТЕШЕСТВИЕ ДО РАЯ

---

*Ние не сме човешки същества,  
които имат духовни изживявания;  
ние сме духовни същества,  
които имат човешки изживявания.*

Теяр гоо Шарген

Духовен човек ли сте? Мнозина бъркат духовността с религиозност, ала това са две различни неща. Когато сте духовно интелигентен, вие сте съзнателен за „голямата картина“ – както за себе си, така и за вселената и своето място и цел в нея.

Често считат духовната интелигентност за най-важната от многото различни видове интелигентност на човека. Тя има силата да промени вашия живот, цивилизацията, планетата и хода на историята. В „Силата на духовната интелигентност“ ще се занимаем с естеството на духовността и ще ви покажем как можете да развиете чудесната ѝ интелигентност. Ще можете да развиете личните си ценности като истина и честност например, като най-напред започнете да разбирате себе си по-добре, а след това да предприемете нещо, чрез което да участвате в живота на общността и да допринесете за нея.

За щастие развитието на духовната ви интелигентност ще ви позволи да видите по-светлата и хумористична страна на нещата и да си върнете качества като ентусиазъм, бодрост, енергичност и упоритост – неща, типични за децата. Не само това – ще ви покажа как можете да увеличите усещането си за сила и вътрешен покой и така да сте по-способни да контролирате и намалявате стреса, който често трови съвременния ни зает живот.

Първо искам да ви разкажа за собственото си духовно израстване и как разбрах, че съществува такова нещо като духовната интелигентност.

Ще ви споделя два случая, които изиграха решаваща роля в това отношение.

## ИСТОРИЯ ПЪРВА

### ШОКОЛАДИ, ДУШЕВНА ЧИСТОТА И ПОДКУПНОСТ

Когато бях в началото на тийнейджърската възраст, започнах да си задавам „големите въпроси“ от рода на какъв е смисълът на живота, защо има толкова страдание по света, имат ли емоции животните, защо умираме, какъв е смисълът да бъдеш честен или добър, има ли живот на други планети, колко е голяма вселената и къде свършва тя и т.н. С приятелите ми мислехме, че може да получим някои от отговорите в църковното неделно училище, тъй че прилежно го посещавахме.

Учителят там бе арогантен човек, който ни тормозеше, стремеше се да доминира и се държеше авторитарно. Един път той ни

каза, че ако следващата седмица доведем нови хора, ще ни даде по един шоколад за всеки новодошъл.

Ръката ми моментално се изстреля нагоре! Обърнах внимание на учителя, че в предишния урок ни бе говорил за душевната чистота и как подкупите са нещо зло. Ако сме истински духовни не трябва ли да водим хора в неделното училище, защото искаме да им помогнем в житейския им път? И не трябва ли да го правим само заради любовта си към тях? Не трябва ли да ги привличаме с радост, ентузиазъм и щедрост, без да очакваме каквато и да е отплата? Предложените от него шоколади не бяха ли всъщност форма на подкуп?

Беше ми отговорено никога повече да не задавам такива въпроси; наредиха ми да напусна класа заради грубо държание и неподчинение!

Аз повече не се върнах и реших, че всичко, което е свързано с духовност, е или мошеничество, или глупост и проява на слабост. „Истинският път“ за мен станаха логиката и доказателствата.

## ИСТОРИЯ ВТОРА ЛОГИКАТА СРЕЩУ ДУХОВНОСТТА

На двадесетгодишна възраст в университета, още по-уверен във възгледите си за върховенството на логиката и слабостта на

духовността и емоцията, бях станал закоравял атеист. Бях усъвършенствал уменията си да разсъждавам логично и да се изказвам красноречиво и разгорещените интелектуални спорове ми доставяха истинско удоволствие! Представете си каква радост ме изпълни, когато един ден на вратата ми звънна крехка женица на средна възраст и обяви, че е дошла да спаси душата ми!

Подобно на паяк, дебнеш муха в мрежата си, аз я поканих, за да ми изложи идеите си за това как трябва да съм по-духовен. Вече бях добре запознат с историята на философията и големите теми за морала, Бог и смисъла на живота. За по-малко от 15 минути женицата успя да се оплете, но за моя изненада все още не се предаваше.

Тя ми обясни, че съвсем отскоро е започнала да помага на други хора – животът ѝ преди е бил изпълнен с много болка и страдание, а сега е станал много по-красив и спокоен. Тя с усмивка попита дали може да дойде следващата седмица с някой, който има повече познания в тази област. Съгласих се, очаквайки поредната логическа битка, този път с „по-достоеен“ опонент.

След седмица тя наистина се завърна и с неприкрита гордост ме запозна с един млад човек, току-що завършил университет и с широки познания. Веднага кръстосахме мечове и навлязохме в епично интелектуално стълкновение. Най-накрая след около час

той допусна фатална логична грешка и аз атакувах. Победата бе моя!

Ала женицата продължаваше да упорства. Попита дали може да се върне следващата седмица с един от високопоставените служители в нейната организация. Отново се съгласих.

В деня на следващата ни среща се изви снежна буря и всичко бе сковано от студ. Въпреки това тя, подобно на Ангел на милостта, пак бе при мен. Запозна ме с гордост и уважение със своя спътник: човек на средна възраст с вид на герой от долнопробен гангстерски филм, който бе изключително високопоставен в нейната организация. Той изглеждаше пълната противоположност на всичко, което предполага идеята за духовност. Освен това не бе запознат с кой знае какви етични или морални аргументи. Единственото, което изглежда го интересуваше, бе да му даря пари и да парадира с високата си позиция. Аз го обвиних в невежество, алчност и нечестност и за пет минути успях да го накарам да се изчерви и замлъкне.

Още една страхотна победа!

Тя обаче много бързо стана на прах. Напускайки дома ми, жената ме погледна съкрушено и умоляващо, с лице, изразяващо поражение, разбити илюзии и почти непоносима болка. Когато затворих вратата зад нея завинаги, тези чувства преляха в моето сърце.

Какво направих?

Тази мила жена посвети няколко седмици от живота си в подготовка за нашите срещи, като единствената ѝ цел бе да съдейства за спасението на душата ми. И какво направих аз, за да изразя благодарността си за този напълно безкористен жест от нейна страна? Наложих я с безчувствената си логика и думи; унижих пред очите ѝ и уроних достойнството на хората, които тя обичаше и уважаваше; опитах се да разруша устоите на новосъздадения ѝ невинен живот, изпълнен с любов; и накрая, тържествувайки за великия си „триумф“, я отпратих навън в снега. Свлякох се на дивана, поразен от ужасното си деяние. Изведнъж логиката и думите изгубиха стойността си за мен и цялото ми съществуване бе пропито от скръб и разкаяние.

Без да знае, тази жена, моят Ангел на милостта, бе постигнала целта си. В крайна сметка тя спечели битката без оръжия и борба, само с духовността си! Където и да си, мила жено, знай, че завинаги съм ти благодарен за прекрасната ти и успешна спасителна акция!

Животът ми се промени в миг – мига, който съкруши сърцето ми и просветли ума ми. Разбрах, че интелигентността е нещо повече от голи думи, числа и логика. (Всъщност скоро щях да открия, че дори има различни видове интелигентност – творческа, лична, социална, чувствена, физическа, сексуална, пространствена и духовна, както и вербална и числова – на тях е посветена книгата ми „Силата на мозъка“ [„Head First – You are smarter than you think“].)



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗА ДУХОВНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Често чуваме следните изрази:

- † *Духът* на времето.
- † Безстрашен *дух*.
- † Унил или бодър *дух*.
- † Неспokoен *дух*.
- † Националният *дух*.
- † *Духовният* ми баща.
- † Тя бе *духовен* лидер.
- † *Духовният* ми дом.

Ала какво точно означава „дух“ и „духовен“?

Концепцията за духа произлиза от латинската дума *spiritus*, която означава дъх. Съвременната дума обозначава жизнената енергия на човека и тази част от него, която не е физическа, включително емоциите и характера. Тя включва жизнената сила, енергията на ентузиазма, смелостта и решимостта. (Интересно е, че тази дума се използва и за вид пречистен алкохол. Обърнете внимание, че ударението е върху *пречистен!*)

Духовната интелигентност е свързана с начина, по който растете и развивате тези качества. Свързана е и със защитата и развитието на душата, която според Оксфордския речник на английския език е определена като „моралната и емоционална идентичност“ и интензитета на „емоционалната и интелектуална енергия“.

Духовната интелигентност произлиза по естествен път от личната интелигентност (позна-

ването, оценяването и разбирането на самия себе си), а също и от оценяването и разбирането на всички други форми на живот и самата Вселена. На практика контактът с природата, разбирането и оценяването ѝ е основен аспект от развитието на духовната интелигентност.

## САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

Самоактуализацията е най-висшата форма на постижение, описана от видния американски психолог Ейбрахам Маслоу в неговата йерархия на потребностите. Маслоу установява, че независимо от кой край на земята или от кое племе е човек, той преминава през определени етапи на оцеляване и духовно развитие в една и съща последователност:

- † Потребност от храна.
- † Потребност от подслон.
- † Потребност от физическо здраве.
- † Потребност от семейство.
- † Потребност от образование.
- † Потребност от социална интеграция.
- † Потребност от интелектуални, социални и материални постижения.

Само когато всички те бъдат посрещнати, хората достигат крайния етап на духовното развитие – *самоактуализацията*.

Маслоу определя самоактуализацията като духовно състояние, при което индивидът проявява творчество и е радостен, толерантен, има игриво отношение към живота, изпълнен е с чувство за цел и мисия да помага на другите да постигнат съ-

щото състояние на мъдрост и блаженство. Всичко това трябва да бъде съпътствано с все по-голямо съчувствие и любов.

Това, за което говори Маслоу, е духовната интелигентност – темата на тази книга!

## ГЛОБАЛНИЯТ ГЛАД ЗА ДУХОВНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Наблюдава се увеличено търсене на хората в областта на развитието на духовната интелигентност в глобален мащаб. То е съвсем навременно в този свят, за който често се твърди, че е духовно болен.

„Накъде върви светът?“ питаме ние, когато думи като „божествен“ биват принизени до комерсиални определения за нови мебели или дрехи; когато хората казват, че са „на седмото небе“, ако градинките в задния им двор бъдат показани по телевизията; и когато думата „екстази“ е свързана не с някакво трансцендентално състояние, а с евтин и увреждащ мозъка наркотик?

Ала нещата не са толкова зле, колкото изглеждат – самият факт, че хората търсят блаженство, е потвърждение, че духът е все още жив! Той просто търси насоки, за да намери правилния път и временно се е залутал в прозаичното всекидневие.

Дори непрестанният поток от лоши новини, който ни залива всеки ден от радиото, телевизията и вестниците, носи някаква светлина. Природните бедствия като земетресения, лавини и наводнения несъмнено носят ужасни страдания; ала те могат да станат причина и за изключителни прояви на съчувствие и социална подкрепа.

Подобни събития често ни изкарват шоково от полуроботизирания начин, по който си позволяваме да живеем и ни обогатяват със съзнателност, която надминава границите на обичайното. Подобна съзнателност и прозрение ни осеняват и при събития като раждането и смъртта, загубата на близки хора, слънчевия изгрев, някоя картина и всички неща, които са вдъхновявали големите творби на художественото изкуство, поезията и музиката през вековете.

Има и още нещо хубаво!

Все повече хора в богатите общества се изморяват от повърхностния си материалистичен живот и търсят ориентир в нови ценности; ценности, които поставят ударението върху новото чувство за общност, принадлежност и отговорност към света, който става все по-уязвим и крехък.

Едно скорошно изследване, проведено от Джон Найсбит, авторът на книгата „Мегатенденции 2000“ показва, че за пръв път в историята се наблюдава увеличаване на броя на хората, които се преместват да живеят от градовете в покрайнините; от покрайнините – във вилните зони; а от вилните зони – в провинциалните градове.

Защо? Самите те признават, че някак си „губят душата си“ и имат нужда да възстановят връзката със себе си, с природата и с чувството за човешка общност, за която копнеят. Те искат по-добро качество на живот; живот, който вместо да опустошава – да храни духа им.

Същевременно светът преживява нов Ренесанс. В редица страни се строят все повече галерии, концертни зали и музеи. В много страни броят на хората, които изучават (професионално или за удоволствие) музика, изобразително изкуство,

литература/авторско писане, театър и танци, е по-голям от всякога.

Вие живеете в началото на този ХХІ век на мозъка и хилядолетието на ума, в свят, който се трансформира от състояние на относително „тъмна нощ на душата“ към ерата на духовната осъзнатост, развитието и просветление. *Вие* сте част от този процес.

*Велики хора са тези, които виждат, че духовното е по-силно от всяка материална сила.*

Ралф Уолдо Емерсън

## ИСТИНСКИ ИСТОРИИ ВАЛЕНТИНА ТЕРЕШКОВА

Много водещи личности публично призовават да се отделя по-голямо внимание на духовната интелигентност и да се отнасяме по-внимателно и грижовно към децата на бъдещето и планетата. Един особено ярък пример за това е д-р Валентина Терешкова. На 16 юни 1963 г. една мощна ракета извежда космическата капсула „Восток 6“ в открития космос. Валентина я пилотира, правейки 48 обиколки около земята. Три дни по-късно тя приземява капсулата успешно и до ден днешен е единствената жена в света, осъществила самостоятелен полет в космоса. Тя получава множество награди и медали и посвещава все повече време на публични лекции на международни конференции за мир. Наскоро бе удостоена от екипа на „Жена на годината“ със званието „Жена на

XX в.“. Приемайки наградата, тя подчерта отговорността, която всички ние споделяме за бъдещето на човешката цивилизация:

*Всички трябва да разберем и поемем докрай отговорността си за бъдещето на човешката цивилизация във всички области – икономика, наука, култура и изкуство... Вярвам, че всички знаем какви опасности имам предвид. Замърсяването на околната среда поради ретроактивната дейност на човека, замърсяването на открития космос и проблемът с разумната употреба на научните и технологични постижения за благо на човечеството, а не в негова вреда.*

*Друг проблем е необходимостта от грижа за духовното здраве на децата, да им предоставим морален компас, за да могат да избират правилния път в неограниченото кибер пространство. Можем ли да решим всички тези проблеми? Да, можем, с отговорност и солидарност.*

Скорешните Олимпийски игри в Сидни през 2000 г. предоставиха красноречива илюстрация за ползата и ефекта на духовната интелигентност. За две седмици 17 милиона човека преодоляха огромни логистични проблеми, оставиха настрана личните си грижи, за да се погрижат за други хора, понесоха всякакви несгоди. Четири милиона човека дариха доброволно време, пари и енергия, за да празнуват човешките постижения. Коментатори от целия свят бяха смаяни от това как хората спонтанно сформираха певчески хорове по влакове,

кораби и самолети; помагаха си всеки на всеки; и дълго време поддържаха почти хипнотичен дух на бодрост и игривост, обзел цялата страна.

Това бе пример как една страна с различни раси, религии и вярвания, може да приюти още хора от цялата планета и да успее по чудотворен начин за определен период да създаде рай на земята.

### ИСТИНСКИ ИСТОРИИ ДАЯНА, ПРИНЦЕСА НА УЕЛС

Масовата скръб за смъртта на Даяна, принцеса на Уелс, през 1997 г. бе възприета от някои като тревожна проява на влиянието на известните личности; като демонстрация за това, че празният живот на хората ги кара да се привързват към известни икони, като се вживяват в живота им и живеят чрез тях. Макарь че на случилото се може да се погледне и така, има и един ракурс, който е духовно интелигентен. Според него хората са преодолели своите различия, за да споделят скръбта си за една жена, която толкова е помагала на хората чрез благотворителната си дейност, че се е превърнала в символна надежда и съчувствие.

Даяна ще бъде запомнена от милиони хора по света с активната си позиция по употребата на мини и съчувствието ѝ към болните от СПИН. Въпреки личните си проблеми, тя протегна ръка към хората, изпаднали в по-тежка нужда и чрез примера си вдъхнови мнозина да постъпват по същия начин.

Светът, в който живеем, съвсем не се е запътил директно към ада; той е в период на чуден духовен растеж. Духовната сила, която вие, семейството и приятелите ви и всички ние имаме, е неограничена. Написах тази книга, за да ви помогна да се докоснете до силата и да я използвате за свое добро и за доброто на останалите.

*Ние не можем да научим хората на нищо; можем единствено да им помогнем да го открият в себе си.*

Галилео Галилей

## **СИЛАТА НА ДУХОВНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ – ОБЗОР НА КНИГАТА**

Всяка от десетте глави на „Силата на духовната интелигентност“ е посветена на една от десетте характеристики на духовната интелигентност.

### **ПЪРВА ГЛАВА ✦ ДА ВИДИМ ГОЛЯМАТА КАРТИНА**

В тази глава ще ви покажа, че вие сте истинско чудо. Ще научите някои невероятни факти за себе си и взаимоотношението си с вселената. Всеки от нас има осезаемо въздействие върху историята и ще се запознаете с идеите на някои от най-великите световни мислители за вас, за удивителния ви потенциал и силата, с която разполагате.



## ВТОРА ГЛАВА ✦ **КАКВИ СА ВАШИТЕ ЦЕННОСТИ**

Вашите ценности и принципи определят поведението ви и оказват огромно влияние върху вероятността да успеете в живота. Когато прилагате уроците от тази книга, буквално ще увеличите шансовете си за оцеляване – при това не само вашите, а също и тези на вашите приятели! В тази глава ще се занимаем с възприемането и утвърждаването на тези принципи и ще ви запознаем с мислите на Буда, Мохамед и други по този въпрос.

## ТРЕТА ГЛАВА ✦ **ЖИТЕЙСКАТА ВИ ВИЗИЯ И ЦЕЛ**

В трета глава ще ви запознаем със силата на вашата визия и способността ви да планирате. Като прилагате тази сила, ще можете да внесете в живота си изключително голяма промяна към добро. За тази цел ще ви предам една специална техника, с която съм помагал на олимпийски спортисти, бизнесмени и десетки хиляди други хора по света, търсещи начин да увеличат вероятността си за успех.

С ясна и дефинирана цел животът ви ще придобие смисъл и посока и вие ще станете по-здрав, силен и уверен.

## ЧЕТВЪРТА ГЛАВА ✦

### **СЪЧУВСТВИЕ: ДА РАЗБИРАМЕ СЕБЕ СИ И ДРУГИТЕ**

Четвърта глава ще се потопи още по-надълбоко в удивителното ви аз. Ще ви покаже игри и упражнения, които демонстрират колко творческа и уникална е личността ви. Същите упражнения ще ви разкрият всички духовни качества, които споделяте с човечеството като цяло.

Ще ви запозная и с мислите на велики духовни лидери в областта на съчувствието и разбирането като Ганди и размислите на Джон Дън, Мохамед Али, Нелсън Мандела и Ралф Уолдо Емерсън. Всеки от тях ще ви помогне да развиете собственото си съчувствие и разбиране.

## **ПЕТА ГЛАВА ✦ ДАВАЙТЕ И ПОЛУЧАВАЙТЕ! МИЛОСЪРДИЕ И БЛАГОДАРНОСТ**

Когато усвоите тези добродетели-близнаци – милосърдието и благодарността, – ще увеличите неколккратно духовната си интелигентност. Душата ви се научава да вдишва (благодарност) и да издишва (милосърдие). Един от най-богатите хора на XIX в., Андрю Карнеги е чудесен пример за тези качества.

Като прилагате уроците от тази глава, ще укрепите духовното си здраве и сили, като същевременно ще станете по-грижовен и внимателен.

## **ШЕСТА ГЛАВА ✦ СИЛАТА НА СМЕХА**

Смехът е жизненоважна част от духовната интелигентност и носи много ползи, включително намаляване нивото на стреса и по-радостен и щастлив живот. Изследванията показват също, че смехът може да ви помогне да живеете по-дълъг и здравословен живот. В края на тази глава трябва да греете от щастие!

## **СЕДМА ГЛАВА ✦ НАПРЕД КЪМ ДЕТСКАТА ПЛОЩАДКА**

По какъв начин може да ни е полезно да станем отново като децата? Отговорът ще откриете в тази глава! Изследванията показват, че колкото по-интелигент

тен ставате в духовно отношение, толкова повече се изпълвате с детските качества невинност, радост, спонтанност, ентузиазъм и с приключенска нагласа.

## ОСМА ГЛАВА ✦ СИЛАТА НА РИТУАЛА

Как подобрявате духовната си и емоционална стабилност, намалявате стреса, ставате по-упорити и решителни и в резултат по-силни и уверени?

Има ли някаква магическа формула? Да! Тя се нарича ритуал и в тази глава ще научите някои важни уроци от индийските йогини. Когато завършите главата, ще знаете как да създавате свои собствени ритуали и да оценяване изключителния ефект, който те оказват върху мозъка, тялото и духа ви.

## ДЕВЕТА ГЛАВА ✦ МИР

В съвременния свят има изобилие от „негативни вибрации“ – натрупване на стрес, опнати нерви и излишен умствен брътвеж. За да оцелеете – не само духовно, но и въобще – е важно да усвоите техники за намаляване и елиминирание на стреса и да култивирате вътрешна среда, която е спокойна и изпълнена с мир. В тази глава ще ви вода с помощта на Махариши, Конфуций и някои други мислители към състоянието, в което ще се освободите от постоянно мислене, тревоги и изтощение.

## ДЕСЕТА ГЛАВА ✦

### **ВСИЧКО, ОТ КОЕТО СЕ НУЖДАТЕ, Е ЛЮБОВ!**

В тази последна глава ще ви запозная с най-голямата сила – силата на любовта. Ще прочетете истории за приключения, изпитания и скърби, смърт и

надежда и ще ви дам техники и подход за облекчаване на страданието, болката и отчаянието.



„Силата на творческата интелигентност“ е създадена, за да ви даде стимул и информация, да е практична и забавна. Всяка глава съдържа: дефиниция на всяка характеристика на духовната интелигентност и как тя може да ви е от полза в ежедневието; истории, които да ви вдъхновят и водят в развиването на духовната интелигентност; и мъдрости, които да дадат добра храна за духовен размисъл. Във всяка глава има и духовни упражнения с практически игри и съвети, които да ви помогнат да усилите конкретните аспекти на духовната интелигентност, за които се говори.

Освен това главите съдържат и „духовни усилватели“ на духовната интелигентност, които подкрепят действието на упражнението. Те са под формата на „намерения“ и „утвърждения“, които може да си повтаряте редовно. Те ще ви помогнат да изясните и утвърдите целта в живота си и чрез повторение ще подсилят синаптичните връзки в мозъка ви, развивайки умствената ви и духовна сила.

Думите в духовните усилватели са много внимателно подбрани, за да ви предпазят от множеството капани на фалшивото позитивно мислене. Целта им е да поддържат:

- ✦ Тялото ви стабилно.
- ✦ Умът ви бистър.
- ✦ Душата ви укрепена.
- ✦ Енергията ви – безпрепятствено течаща.

- † Духовната ви интелигентност и живота ви – в постоянно развитие.

„Силата на духовната интелигентност“ съдържа и мисловни карти – цветни изображения, които служат като инструмент за учене и които съм работвал цял живот. Те са прекрасни карти за паметта и ви позволяват да организирате фактите и мислите си по такъв начин, че естественият начин на работа на мозъка бива ангажиран от самото начало. В главите ще има примери и препратки към мисловните карти, както и упражнения, в които ще ги използваме, за да развием духовната си интелигентност.

Следвайки идеите в тази книга, ще можете да увеличите духовната си интелигентност. За да ви дам представа за напредъка по духовния ви път, ви предлагам да отговорите на следните въпроси; след това, когато прочетете книгата, се върнете отново към тях.

1. Чувствате ли се едно с природата? ДА/НЕ
2. Игрив ли сте? ДА/НЕ
3. Хората смятат ли, че във вас има нещо детско (не детинско)? ДА/НЕ
4. Обичате ли децата? Установявате ли жива връзка с тях? ДА/НЕ
5. Известен ли сте със съпричастието си към проблемите на другите? ДА/НЕ
6. Идват ли хората при вас, за да търсят помощ за личните си, етични или духовни проблеми? ДА/НЕ
7. Радва ли ви времето навън, каквото и да е? ДА/НЕ

8. Има ли много климатични състояния, които не ви харесват (студ, горещина, дъжд)? ДА/НЕ
9. Обичате ли животните? Установявате ли жива връзка с тях? ДА/НЕ
10. Убивате ли с настървение мухи, буболечки и пълзящи гадини? ДА/НЕ
11. Вярвате ли, че честността е най-добрата политика? ДА/НЕ
12. Вярвате ли, че човечеството има истинска цел? ДА/НЕ
13. Вярвате ли, че милосърдието и благотворителността е само за наивници и идеалисти? ДА/НЕ
14. Изпитвате ли често възхита и удивление? ДА/НЕ
15. Имате ли моменти, изпълнени с голяма радост? ДА/НЕ
16. Изпитвате ли усещане за единство с всичко около вас? ДА/НЕ
17. Ираете ли и медитирате ли редовно? ДА/НЕ
18. Вълнуват ли ви въпросите за целта на живота, природата на доброто и злото и връзката на човека с вселената? ДА/НЕ
19. Обичате ли да се наслаждавате на тишината? ДА/НЕ
20. Грижа ли ви е за нашата планета? ДА/НЕ
21. Обичате ли себе си? ДА/НЕ
22. Почиствате ли боклука след себе си? ДА/НЕ
23. Чувствате ли, че има личност или сила/енергия, която е по-голяма от вас? ДА/НЕ
24. Имате ли надежда? ДА/НЕ

25. Ентусиаст ли сте? ДА/НЕ
26. Изпитвате ли съчувствие? ДА/НЕ
27. Благодарен ли сте за живота си? ДА/НЕ
28. Отнасяте ли се с уважение и внимание към другите? ДА/НЕ
29. Творческа личност ли сте? ДА/НЕ

