

Джефри Брантли
Уенди Милстайн

5 ценни минути с любимия човек

*100 дейности, които всеки ден
ще увеличават и обновяват любовта ви*

© 2007 by Jeffrey Brantley and Wendy Millstine

New Harbinger Publikations

Five Good Minutes is a trademark of New Harbinger Publikations, Inc.

Становищата и съветите, изразени в тази книга са предназначени само за упътване. Нито издателят, нито авторът се занимават с предоставяне на професионални съвети или услуги на индивидуални читатели. Издателят и авторът не поемат никаква отговорност за вреди или претърпени загуби в резултат от използването на тази книга.

Джефри Брантли и Уенди Милстайн

Пет ценни минути с любимия човек
100 упражнения, които всеки ден ще увеличават и
обновяват любовта ви

Преводач Евелина Пенева

Редактор Росица Койчева

Корица и компютърен дизайн МОНТ ООД

© Издателство „МОНТ“

www.mont.bg

ISBN: ISBN 978-619-169-098-5



Съдържание

Въведение / 9

Част I

Основата / 17

Част II

Дейности / 53

Отворете сърцето си

- 1 Отворете вратата за любовта / 56
- 2 Щастиемо да сте жив / 58
- 3 Пишете до себе си с чистосърдечие / 60
- 4 Направете място за любовта / 62
- 5 Отпуснете се त्याлом, духом и отворете сърцето си / 64
- 6 Проявявайте любознателност / 66
- 7 Тиха хармония / 68
- 8 Дишайте осъзнато / 70
- 9 Освободете сърцето си / 72
- 10 Нека красотата ви е опора / 74
- 11 Подарявайте / 76
- 12 Почувствайте радостта / 78
- 13 Без да се напрягате / 80
- 14 Добрите ви дела / 82
- 15 Вашите благославяния / 84
- 16 Тихо обновление / 86
- 17 Кръгът на любовта / 88
- 18 Най-съкровениите желания / 90
- 19 Вашият най-добър приятел / 92
- 20 Бройте гаровете в живота си / 94
- 21 Защитник на сърцето / 96
- 22 Нека омиротворението ви открие / 98
- 23 Изхвърлете злобата / 100
- 24 Нека се освободя от болката / 102

Мъдра любов

- 25 Радостта това сме ние заедно / 106
- 26 Разходката на прошката / 108
- 27 Погледнете се / 110
- 28 Благодарете за всеки подарък / 112
- 29 Бъди щастлив / 114
- 30 Обърнете поглед към себе си / 116
- 31 Уловени ръка за ръка / 118
- 32 Благодарете за трудните времена / 120
- 33 Смейте се с глас / 122
- 34 Поклонете се / 124
- 35 Слушайте изпълнени с обич / 126
- 36 Прекарайте известно време „в кожата“ на своя любим / 128
- 37 Безкористна любов / 130
- 38 Помълчете заедно / 132
- 39 Уважавайте ангажиментите си / 134
- 40 Как да помогна? / 136
- 41 Приемете доброто заедно с лошото / 138
- 42 Твоите дарове за мен / 140
- 43 Търпение по време на пътуването / 142
- 44 Презръдката / 144
- 45 Звездите на съпричастието / 146
- 46 Невероятни любовни песни / 148
- 47 Бъдете съюзник / 150
- 48 Ценете различията / 152
- 49 Лъжица успокоение / 154
- 50 Тук съм / 156
- 51 Бъдете благодарни за гребните неща / 158

Любовта действа

- 52 Няма болка, няма вина / 162
- 53 Направете си почивка за „разтърсване” / 164
- 54 Простете / 166
- 55 Ритуал за посрещане / 168
- 56 Пускайте прошка / 170
- 57 Опора за любовта / 172
- 58 Изключете автопилота / 174
- 59 Простете на себе си / 176
- 60 Работете заедно / 178
- 61 В безопасност с мен / 180
- 62 Вълни от ведро настроение / 182
- 63 Освободете се от всичко / 184
- 64 Какво всъщност става? / 186
- 65 Топене на ледовете на мълчанието / 188
- 66 Лов на чувства / 190
- 67 Гняв и страх / 192
- 68 Всеки си има подход / 194
- 69 Борба за контрол / 196
- 70 Край на играта „гърнай към себе си” / 198
- 71 Внимателният слушател / 200
- 72 Нетърпението не е за вас / 202
- 73 Времето, прекарано далеч един от друг / 204
- 74 Благословеното „лека нощ” / 206

Рагвайте се на живота

- 75 Покана за любов / 210
- 76 Скъпи страннико / 212
- 77 Магията на спалнята / 214
- 78 Първичната истина / 216
- 79 Чудесата на любовта / 218
- 80 Пламъците на романтиката / 220
- 81 Без зла мисъл / 222
- 82 Ръка за ръка / 224
- 83 Благодарете от свое име / 226
- 84 Олтар на любовта / 228
- 85 Изобилие от любов / 230
- 86 Вашият семеен кръг / 232
- 87 Приемете радушно различията / 234
- 88 Бъдете винаги щастливи / 236
- 89 Бъдете раними / 238
- 90 Молитви за животните / 240
- 91 Твърде много работа, малко забавление / 242
- 92 Кажете „да“ на живота / 244
- 93 Стълба за мечти / 246
- 94 Скъпи мамо и татко / 248
- 95 Хармонизиране с реалността / 250
- 96 Необходимо е подкрепа от много хора / 252
- 97 Игра на спомени / 254
- 98 Пътят на незнаенето / 256
- 99 Открийте океана в мидена черупка / 258
- 100 Навлизане в тайнството / 260

*Тази книга се посвещава на всички, които изпълниха
живота ми със своето присъствие и любов, а най-вече е
посветена на скъпата ми съпруга Мери.
Нека щастието ти да се умножи и да донесе радост на
много други хора.*

Дж.Б.



*В началото имаше само живот.
След това настъпи животът с любовта на най-добрата
ми приятелка, Адриен Мелани Другас, чиято искрена
отдаденост и свещена любов не познават граници.
Тя е най-добрият ми учител и най-голямото ми
вдъхновение.*

У.М.



Въведение

Джефри Брантли,
доктор по медицина

Искате ли да обичате по нов начин?
Какво ще кажете, ако вашият партньор (или друг любим човек) също се присъединят в тази промяна?

Любовта е много сложна тема, има много лица. Толкова много се е изписало и казало вече за нея. Какъв би могъл да е този нов подход към любовта?

Помислете върху следното:

„Обичам те“. Всеки иска да чуе тези думи и въпреки това същите тези думи – любопитно как – понякога биват изричани по-лесно от други.

Как изглеждат думите „обичам те“ приведени „на дело“?

Как ги усещате в себе си – дълбоко в тялото си, в сърцето си и в живота си?

„Обичам те“. Тези думи се променят и смисълът им се обогатява, когато връзките се усложняват с времето, понеже познаването на другия се гради на привързаност, а търпението и щедростта към любимия човек се изразяват в жестовете, както дребни, така и значими.

Пожелавали ли сте си да познавате по-добре любимия човек? Да обновявате любовта по-лесно и по-хубаво? Да изследвате по-пълноценно различни области на връзката с

любимия?

„Обичам те“. Изричането на тези думи към друг човек може да насочи съдбите и на двамата ви към нещо прекрасно и тайнствено в това да бъдеш човек и да живееш. Бихте ли искали всеки ден от живота си да изследвате по-целенасочено това тайнство?

Отговорите на тези (а и на други) въпроси за любовта в живота ви може да се окажат по-близки, отколкото си мислите. За намирането на отговори и изграждането на мъдро поведение относно любовта – които да важат за вас – може да е необходимо да обръщате по-голямо и по-добросърдечно внимание към себе си и към любимите си хора в периодите и в пролуките на всекидневния живот.

Ами ако всичко, което е необходимо, за да увеличите способността си да обичате – а и да се грижите и да защитавате всичко, което е добро, хубаво и здраво във вас самите и в онези, които обичате на този свят – изисква да започнете да обръщате внимание, съвсем целенасочено, по мил начин, без осъждане, сега, в този момент? В тази и другите ни книги под „обръщане на внимание“, имаме предвид начин, който описваме като „да бъдете съсредоточени“. Осведомеността, която произтича от обръщането на внимание с обич и

без осъждане, наричаме *загриженост*.

В другите ни книги, *Пет ценни минути*, *Пет ценни минути вечер* и *Пет ценни минути на работа*, предлагаме лесни упражнения, изградени на загрижеността, които могат да бъдат приложени само за пет минути по часовник и въпреки това крият потенциал да постигнат драстично преобразяване.

Силата на тези техники е, че те ви приканват да се отгърпнете от казвите, инерцията и енергията на деловите ви ангажменти, пренебрежението и навика (познатите и често неосъзнавани начини на мислене, усещане и живеене в мялото си) и да изследвате силата на това да присъствате (да проявите грижовност). Въз основа на присъствието чрез прояви на грижовност, вие сте приканени да си поставите ясна цел и след това да изпълните всеотдайно специфични, лесни за следване техники, организирани в отделни теми във всяка книга.

Настоящето, целеустремеността и всеотдайността в действията – това са ключовете към вашите пет ценни минути. Те са средството за преобразяващите пет минути по часовник, които правят преживяването подчертано живо, ново и изпълнено с възможности.

В предишните си книги, ние обединихме техниките, съобразно дейностите през деня, вечерните часове и работните ситуации. Приканихме читателите да бъдат бдителни, да се забавляват и да изследват възможностите, които произтичат от това да действат съзнателно, с целеустременост, в настоящия момент. Техниките, които предлагаме са от причудливи до разсъдливи и изискващи физически действия.

В тази книга ви подтикваме да изследвате силата на настоящето, на целеустремеността и всеотдайността чрез петминутни упражнения, насочени към вашите най-важни връзки – и по-точно казано връзките с онези, които обичате. Може би искате да поканите любимия си и други любими хора да споделят някои от упражненията с вас. Всяко от тях може да бъде изпълнено от всеки, а и замисълът на много от тях е изграден на споделянето.

Приложено към важните връзки, петминутният подход предлага дори на деловите хора безценна възможност за лично обогатяване, по-мъдро отношение към вътрешния си живот и по-силна връзка с онези, които обичат.

Основните теми в тази книга са: „Отворете сърцето си,“ посветена на повишаването на себепознанието, отзив-

чивостта и съпричастността; „Мъдра любов“ е посветена на техниките за грижа, обогатяване и защита на връзката ви; „Любовта в действие“ се отнася до справянето с всекидневните трудности и изпитания и изграждането на практични умения, необходими за здравите отношения и накрая „Развийте се на живота“.

Последната тема „Развийте се на живота“ потвърждава, че човек е постоянно във връзка с всичко, което го заобикаля и се случва и че като забелязва и внимателно изследва този по-широк контекст на любовта, дълбочината на чувствата към всеки човек или създание, се увеличават.

И ако да живеете в настоящето, поставянето на цели и всеотдайните действия звучат или объркващо, или прекалено опростено, не се притеснявайте! Съвсем точни указания ще ви водят и ще можете да действате със свой ритъм. Вашите открития и уроци ще се появят докато всъщност правите упражненията.

Вашите действия и вашия непосредствен опит правят петминутния подход най-ефикасен.

Най-обогатяващите ползи ще дойдат от изпълнението на упражненията – от вашия непосредствен опит от съсредоточаването на вниманието, от поставянето на цели и

всеотдайно изпълняваните упражнения.

Това означава, че можете да се забавлявате. Не е необходимо да правите всички 100 упражнения. И със сигурност не трябва да се притеснявате за това дали ги „правите правилно.“ Вие командвате! Вие решавате. Ако честно полагате усилия при изпълнението на упражненията, не можете да направите нищо грешно. Необходимо е само *наистина* да се упражнявате, по ваше усмотрение, с темпо, което на вас ви допада.

В частта „Основата“ на тази книга, ще намерите ясни и лесни за следване указания как да се съсредоточавате. Обръщайте се към тези указания, толкова често, колкото ви е необходимо. Ще научите (и вероятно ще бъдете приятно изненадани от чувството) как да вдишвате с пълни гърди, да слушате внимателно и да привнесете съсредоточено внимание по най-разнообразни начини и в много моменти във връзката ви. Докато изследвате какво означава да бъдете съсредоточен, ще откриете колко естествено и лесно е да живеете в настоящия момент. Всеки може да го направи!

В същата тази част, ще научите и малко повече за поставянето на цели и всеотдайното поведение. Бъдете лю-

бопитни и изриви, и спокойно се изпълнете с почуда, докато развивате тези моменти от вашите пет минути.

Мъгрите често забелязват етапите в тайнственото пътуване в любовта: как ангажиментът към любимия ви подтиква от съсредоточаване върху собствените си нужди да преминете към изпитанията на партньорството и съчетаването със споделения с друг човек живот докато стигнете до точка, в която проявявате щедрост и се посвещавате на благата на другите хора. Подобен преход през най-закътаните места на човешкото сърце е възможен и се случва със всеки, който действително го търси.

Стига да отделяте по пет минути, няколко пъти на ден или на седмица, упражненията в тази книга ще помогнат на вас и онези, които обичате да откриете как да:

- отворите и пробудите сърцето си;
- изпитате вливането на сили, закрилата и задълбочаването на чувството ви на любов;
- се справяте по-умело с истинските изпитания и тревоги във връзките си;
- да размишлявате, да откриете и заемете вашето място в по-широката мрежа на живота.



Основа

Любовта се случва само в настоящия миг

Петте минути са само движение на стрелката на часовника. Упражненията и дейностите в тази книга ви подтикват да се съсредоточите в настоящия момент, който винаги е тук и е неподвластен на времето.

Любовта, в нейното прекрасно и тайнствено многообразие от проявления, стигащи до най-съкровените кътчета в сърцето ви, се случва само в настоящия момент.

Любовта притежава необуздани, забавни, въздушевяващи и земни форми. Любовта притежава светли, въздушни, изпълнени с копнеж и замечтаност особености. Любовта носи мигове на близост, дълбока обич и привързаност. Любовта действа мъдро и съпричастно. Любовта се проявява с най-удивителни, смайващи и почтителни образи.

Дори спомените и мечтите, надеждите и страховете за някой, когото обичате се случват тук и сега (въпреки, че самите събития може да са останали в миналото, или да са от въображаемото ви бъдеще). Любовта (и животът) се изразява и изживява винаги и само в настоящия момент.

Връзките, които споделяте с онези, които обичате и особено с „онзи, най-специален човек“, винаги се случват в настоящия миг.

Същите тези връзки са постоянно променящ се прилив-отлив на единение и раздяла. Това постоянно преливане от съединяване и разделяне, с отчетливите му вътрешни и външни привкуси и тонове (радост и възторг, гняв и опрощение, угодствование и разочарование и всичко останало) са силно и дълбоко течение, носещо се във вечното сега на вашия живот.

Ами ако започнете да обръщате повече внимание, да забелязвате и да дадете на чувствата на любовта и обичта повече свобода и пространство, като част от този поток? Ами ако започнете да работите с потока от чувства и преживявания във вашите най-важни, най-изпълнени с обич връзки с повече отзивчивост, обич и по-малко страх или контрол? Какво ще е да изследвате и вложите повече целестремност в задълбочаването и обновяване на любовта всеки ден?

Ами ако такова поведение се окаже по-лесно, отколкото сте си мислили? И ако е по-забавно?

Дори можете да приканите партньора си да се присъедини към вас.

Проявяването на внимание може да помогне на отношенията между вас и вашия партньор, или в отношенията ви с други любими хора. Вниманието може да бъде ваш съюзник при разпознаването и по-елегантното овладяване на отливка и потока на връзките ви, включително на чувствата и нюансите, които са част от този поток. Проявената по-голяма загриженост към любовта, която носите в себе си и която ви заобикаля, може да ви помогне да постигнете заглъбчаване и обновяване на най-ценните чувства и връзка с другите.

Ами ако благодарение на целенасочената и пряка работа с чувството (или неговото отсъствие) любов във вашия вътрешен и външен живот – тук, в настоящия момент – успеете да установите по-силна и по-надеждна връзка с най-скритите места в сърцето си (и разбира се с онзи, когото обичате)?

Ами ако чрез по-пълно осъзнаване на любовта в живота ви във всекидневните му моменти, успеете да изпълните всичките му мигове с по-пълна и по-велика радост и удо-

влетворение от отношенията си със скъпия ви човек или от чувството, с което споделяте тези моменти?

Защо са ни нужни

Пет ценни минути с любимия човек?

Изпитвали ли сте чувството, че макар физически да сте заедно с любимия човек, вие някак отсъствате?

Отнасяли ли сте се към любимия по начин, заради който по-късно сте съжалявали?

Чувствали ли сте се объркани или разстроени от чувствата си по отношение на вашата връзка?

Тъжно, но бързината и суматохата на съвремието често ни отдалечава от хората и местата, които са ни най-скъпи и най-значими за живота ни. Изпитанията и трудностите, пред които сме изправени могат да нарушат разбирателството и споделянето, които са толкова важни във връзките, засягащи любовта. Случва се често човек да се чувства сам и изолиран и да се чуди как да възстанови единението с другия и връзката си с него.

Къде да потърсите помощ? Как да се промени положението?