

**ТАЙНАТА
НА ИСТИНСКОТО
ЩАСТИЕ**

Франк Кинслоу

Превод Нино Нинов

Съдържание

Увод	5
Глава 1. Кой съм аз?	10
<i>Първи опит: Как да спрем мисленето</i>	20
Глава 2. Как да се научим да виждаме света по нов начин	23
Глава 3. Как работи умът	30
Глава 4. Как работи времето	33
Глава 5. Вътремислене	37
<i>Втори опит: Как да открием безпределното пространство</i>	40
Глава 6. Как да подготвим бъдещето	44
<i>Трети опит: Как да преодолеем тревогата</i>	46
Глава 7. Твоите проблеми не са проблем	48
Глава 8. Как да надвишим щастието	53
Глава 9. Паметта няма разум	64
Глава 10. Да ремонтираме повредения ум	71
Глава 11. Да преодолеем душевната болка	79
<i>Четвърти опит: Техниката Врати</i>	80
<i>Пети опит: Как да преодолеем негативните емоции</i>	82
Глава 12. Да преодолеем физическата болка	92
<i>Шести опит: Открий своето фино тяло</i>	95
<i>Седми опит: Как да преодолеем физическата болка</i>	98
Глава 13. Съвършените взаимоотношения	100
Глава 14. Как да Не-знаем	111
<i>Осми опит: (Как да Не-знаем)</i>	122
Глава 15. Когато станеш просветлен	123
Речник	137
Библиография	140

Отзиви за книгата „Тайната на истинското щастие“

Доктор Кинслоу ни кани на едно чудесно пътешествие – просто да бъдеш...просто да откриеш себе си... просто да придобиеш блаженство. Той е истински майстор, защото зад думите му стои личен опит. Той ми показва, че може да се изпитва блаженство дори тогава, когато ти лекуват зъбите.

Кимбърли Фабре, стоматолог

Изпитах огромно удоволствие от книгата. Във всяка глава, във всяко изречение, във всяка аналогия намирах нещо истински ценно за себе си. Носех тези идеи със себе си, а когато забелязах, че в моето съзнание те започват да звучат по-тихо, това беше знак, че е време да започна следващата глава.

Майкъл Левеске, лекар

Пътят, по който тръгнах, откривайки книгата „Тайната на истинското щастие“, незабелязано ме изведе от привичното комфортно гнездо и аз попаднах в пространство на най-дълбоко осъзнаване на моя Аз. Изпълни ме непреходно чувство на радост и безметежност. Много съм благодарна на тази книга и на нейния автор.

Роуз Леттиер, специалист по фън-шуй

През четиридесетте си години изпробвах много техники за изцеление, посещавах най-различни семинари... Но само след като прочетох „Тайната на истинското щастие“ и практиките в разработената от Франк система за самоизследване, успях наистина да се изпълня със спокойствие. Неговите техники са прости и удивително ефективни.

Лайза Толе, преподавател по испански език

Тази книга ни води дори по-далеч, отколкото обещава заглавието, тя ни приканва към най-дълбокото удовлетворение и самореализация, които са най-висшето състояние за всеки човек.

Джеймс Е. Хансен, журналист

Дори и само едно прочитане на „Тайната на истинското щастие“ носи радост и удовлетворение – още преди породената от този текст вътрешна работа да донесе практически резултати. Книгата ме наведе на много важни мисли за живота и ми помогна да разбере, до каква степен са призрачни границите между моята работа, отдых и съществуване.

Дик Бисбинк, съдебен експерт

Слава Богу, Франк най-накрая изложи в книга нещо от това, което се сътворява в главата му. Сега тези от нас, които не притежават ключа към тайните на мирозданието (а също и онези, които имат цяла връзка с ключове, които не са запознати с „тайната история“ на Вселената), най-после получиха достъп до неговите едва различими пътеки на щастieto и до простите инструменти, позволяващи ни да живеем радостно. Аз съм много благодарна за тази книга.

Рей Бьорд Бейл, психолог-консултант, групов лидер и преподавател по литературно-художествено творчество за жени

Аз съм във възторг от книгата. Тя сочи прекия път към Чистото Съзнание. Това е удивително напомняне, че за придобиване на Чистата Любов не е нужно нищо да правим и не е необходимо никъде да ходим.

Роб Угтаро, преподавател по Техниката на Александър

„Тайната на истинското щастие” е книга, от която е невъзможно да се откъснеш. Леките за разбиране и прилагане техники ми помогнаха да преборя стреса, изпълвайки своя ежедневен живот с радост и покой. Уверено препоръчвам тази книга на всички, които искат да се освободят от главоболията и да променят своето отношение към живота.

Брайс Филипс, счетоводител

В своята задълбочена книга „Тайната на истинското щастие”, Франк Кинслоу ни показва пътя отвъд пределите на ума, за да почувстваме живота в пълната му сила така, както е бил замислен. „Тайната на истинското щастие” се числи към онези книги, които ти се иска сам да прочетеш, а и да дадеш на приятелите си за прочит.

Кейти Кох, медицинска сестра

Познавам Франк Кинслоу от много години – като приятел, като лечител и като учител. В тази книга са събрани най-ценните мисли и техники, които могат много да ни помогнат в борбата със стреса и житейските трудности.

Майкъл Д. Перкинс, адвокат

В главата посветена на квантовата механика доктор Кинслоу подчертава, че експериментаторът може да влияе на резултата от експеримента. А благодарение на осъзнаването на собствения Аз, ние се превръщаме едновременно и в експеримент, и в експериментатор. Тази книга може да те научи на много неща.

Джон А. Томпсън, изобретател, инженер, един от изобретателите на QR Powder

Увод

Проблемът не е в проблемите

Съществува един проблем, който разрушава нашия свят – държат го в тайна от теб. Нашите родители и учители неволно са пазили и крили тази тайна, въпреки че заради злата умисъл, а от невежество. Век след век, този проблем непрестанно се е усложнявал в резултат от някаква непостижима магия от натрупани грешки. Ако и занапред не се опитаме да го решим, напълно възможно е в течение на близките поколения нашето човечество просто да изчезне от лицето на земята.

Дори и най-егоистичните, погълнати само от себе си хора, усещат тихата пулсация на безумието, пронизваща ежедневието ни съществуване. Не е задължително да се замисляме за нещо далечно, например за състоянието на дъждовните гори или световния океан. Разрушаващите обкръжаващата ни среда сили действат под носа ни – в нашите кухни и бани. Това, което става със средата е много важно и все пак проблемът е в друго. Много нации до такава степен не се доверяват една на друга, че работата стига до война, в границите на отделните държави хората също не чувстват нито покой, нито удовлетворение.

Обаче проблемът не е в безпокойството на цели страни и отделни граждани. Социалните структури са далеч от нуждите на хората и са обезличени. Семейството като такова губи своето значение, независимо от нашите отчаяни опити да заздравим семейните връзки. Поддавайки се на влиянието на този болен свят, ние страдаме от все по-нови и по-нови недъзи – физически и психологически. При това, и досега не сме способни да разберем изходния проблем, източникът на всички наши несгоди.

Това са лошите новини. Но добрата новина е, че вече има хора, които са открили причината за нашето плачевно състояние. Те не принадлежат на някакъв единен културен, образователен или икономически слой и не са обединени от определени общи философски или религиозни възгледи. Единственото, което ги обединява е тяхното умение да неутрализират всички проблеми, отстранявайки техния „корен“.

А сега най-хубавата новина. Животът на тези хора напълно се е променил към добро. Те са енергични, продуктивни и изпълнени с любов. Те запазват своето спокойствие дори при най-сложни обстоятелства. Всъщност спокойствието, безметежността и радостта са естествени за човек, живеещ отвъд пределите на проблемите.

В буквалния смисъл на думата, досега сме спали. Сънят ни е бил дълбок, а сънищата сладки. Но сънят е илюзия. И чак след като се събудим ни очаква изпълнен с чудеса, фантастично богат живот. Но ние все още спим. Не бива да живеем в дрямка. Нашият шанс да получим своето истинско човешко наследство е бързо да се отърсим от съня. Известен брой хора вече се събудиха и сега се опитват да разбудят останалите. Ако още спиш, ако имаш проблеми, аз те призовавам да се събудиш и да се изправиш в пълен ръст. Можеш ли да си представиш по-важна и приятна задача?

Има едно стереотипно определение за безумието, което чудесно подхожда на темата на нашия разговор. Формулировката е приблизително такава: „Безумец е онзи, който продължава да действа по старому, очаквайки да получи нови резултати“. А защо резултатите си остават същите, дори когато започнем да действваме по нов начин? Заслужава ли си да преодоляваме старите трудности, след като на тяхно място възникват нови? Нашите проблеми не само се умножават, но се и усложняват. Войните, глобалното затопляне, „супер-вирусите“ появили се вследствие злоупотребата с антибиотици, заплашват самото оцеляване на човечеството. С всеки проблем, който си мислим, че решаваме, шамът на нашето безумие става все по-материален.

Защо е така? Защо новите знания пораждат необходимостта от още повече знания? И защо чувстваме, че все по-малко контролираме ситуацията? Колкото и нови неща да разбираме за разума, тялото и взаимоотношенията, това не ни носи желаните ефекти. Живеем в епицентъра на информационния взрив. Данни от всички кътчета на Земята текат като буен

поток със свръхзвукова скорост. Нарастват експоненциално, а заедно с тях количеството и сериозността на нашите проблеми.

Както и повечето хора, аз се опитвах да реша своите проблеми с помощта на манипулиране на средата. Изучавах множество методи и философии, призвани да разрешат нашите всекидневни противоречия. Естествено, изучаването е усвояване чрез ума. И моят ум приветстваше всички предоставени му идеи. Подобно на муха, аз се оплетох в паяжината на собствената си ментална матрица – и всяка идея беше породена от отровата на моето егo, което само по себе си е създателят на унищожителната мрежа. Това е много коварна отрова, която изтощава, но не убива. Когато си отровен, всички тези идеи ти се струват напълно нормални. Те, като че ли трябва да отстраняват проблемите, но на практика само ги увеличават. А аз прилежно изучавах нови техники за тяхното решаване. Печелех повече пари, уреждах взаимоотношенията си с хората, ставах „по-духовен”. Само че количеството на разнообразните провали, трудности и беди в моя живот не намаляваше. Проблемите се трупаха върху главата ми един през друг, като прибор на морски бряг.

Накрая разбрах, че натрупването на информация просто не може да ме избави от проблемите. И тогава ме обзе едно умиротворение, което не може да се сравни с нищо друго. Осъзнах, че упоритата работа, щателното планиране и добрите намерения не дават рецептата за спокойствие. Вече само по себе си, това осъзнаване ми донесе повече покой, отколкото всичкото планиране през целия ми живот.

Винаги съм смятал, че не съм безумец, защото „действам различно”. Но като се спрях за миг и се вгледах назад, честно признах пред себе си, че единствената дума, която адекватно описва живота ми, е думата „безумие”. Моят живот до голяма степен се състоеше от дълги периоди на своего рода безсъзнателно „тихо отчаяние”. По-късно, когато отчаянието изплува на съзнателно ниво, аз се потопих в неистова и хаотична дейност. Мислех си, че няма да ми стигне времето за постигане на целта – за постигането на щастие. Между другото, бленуваното щастие, все пак понякога ме посещаваше за кратко. Тези периоди на щастие се съсредоточаваха около някакво събитие: придобиването на нова кола, влюбване, сериозни парични постъпления. Но щастиято никога не се задържаше при мен задълго. Продължаваше по няколко часа или дори дни, а след това отново си отиваше за седмици или месеци. Стигна се дори до там, че вече не можех да се наслаждавам на своето щастие, защото още от самото начало с тревога предчувствах, че ще го загубя. Моят живот просто беше отражение на всеобщото перманентно безумие, което приемаме за норма на живот.

Посоченото по-горе определение за безумие ни предлага да не очакваме нови резултати, извършвайки едни и същи действия. Когато събираме нова информация и я използваме за решаване на своите проблеми, на нас ни се струва, че правим нещо ново. Така че, източникът на трудностите не е в монотонността на действията. Тогава къде е скрит основният проблем? За да отговорим на този въпрос, трябва да се запитаме: „Коя част от процеса на решаване на проблема винаги си остава неизменна?”

Само един аспект от този процес през цялото време си остава един и същ - умът. Всеки наш проблем, в началото се филтрира през ума. Излиза, че източникът, отговорният за всички останали проблеми, е умът. Или, ако трябва да бъдем по-точни – как работи умът, когато остане без надзор. Умът е инструмент. Той трябва да бъде управляван. Не бива да му се позволява да работи по свое усмотрение. Ти не си ума. Ти контролираш своя ум. Или най-малко, длъжен си да го контролираш. Но нашият ум си е присвоил управлението, докато сме спали – така, както направи Хел, изпуснатият от контрол компютър от фантастичния филм „Космическа одисея 2001”.

По време на този „лунатичен сън”, твоят ум работи на автопилот. Той оперира с рефлексии и реакции. Повтаря механично същите действия, които е изпълнявал и в миналото, защото ти отсъстваш и няма кой да го насочва съзнателно. Виждаш ли къде е дилемата? Ако умът управлява чрез рефлексите и паметта, как ще успееш да решиш проблем, изправил се пред теб в настоящия момент? Ако ти предложат да решиш една аритметична задача и ти кажат, че това е задача за събиране, докато всъщност става дума за изваждане, ще получиш

неверен резултат. Твоите аритметични навици са безупречни, но въпреки това отговорът е грешен. И ето, като че ли решаваме своите житейски задачи правилно, но отговорите не съвпадат, а дори и да съвпаднат, това далеч не винаги се случва. Чудим се, защо нищо не се получава, проверяваме сметките по няколко пъти... Но докато си мислим, че нашата задача е за събиране, няма да стигнем до правилното решение. Извършваме всичко правилно, а отговорът е грешен.

Така е и в живота - използваме събиране в света на изваждането. Колкото и да се стараем да решим своите жизнени задачи-проблеми, в крайна сметка те само се трупат: повече страдания, повече болка, повече разруха. Оглеждаме се встрани и виждаме: всички около нас правят същото... Не е възможно всички да грешат! Очевидно е, че и ние постъпваме правилно. Остава само да предположим, че хората са родени, за да страдат. „Хората винаги са страдали и винаги ще страдат” – убеждаваме сами себе си, стараяйки се да утешим нашите дълбоко обезпокоени души. Но това по никакъв начин не обяснява някои отклонения от „нормата” – наличието на индивиди, които са се издигнали над страданията и твърдят, че всички можем и трябва да направим като тях. Да, и нашите родители, и учителите, и лидерите са ни лъгали през цялото време, а ние сме вярвали на лъжите на собствените ни родители, учители и лидери. Но с тази лъжа може да се приключи, а времето, което ни е необходимо за тази цел, е с продължителността на един удар на сърцето в едно поколение.

Пропуснали сме една-единствена фундаментална истина. Много проста истина, която доста лесно се изплъзва от вниманието на ума. Аз я открих след 40-годишно търсене и то по пътя на отричането, или по пътя на изваждането, ако предпочиташ. И ще споделя с теб тази истина в своята книга. Не смятам себе си за авторитет или голям капацитет в тази област. Нямам и никакви особени таланти, които биха ми помогнали да стана по-успешен, отколкото можеш да станеш ти. Вътрешното спокойствие и свобода от проблемите е рождено право на всеки от нас. Просто споделям това, което разбрах. Струва ми се, че вече завърших постигането на чудото в собствения си живот. В действителност, работата над тази книга ме отвори за още по-пълна реализация на онова блаженство и любов, които са моят Истински Аз. Докато пишех, часовете и седмиците ме обливаха буквално като океан – дълбок и безмълвен. Преди всичко пишех за себе си. Но при това, винаги помнех и за теб, за всички вас.

Целта на тази книга

Тази книга е практически пътеводител за придобиване на покой. В нея ясно е определено какво е безметежност, защо хората толкова рядко я усещат, защо спокойствието е толкова важно за пълнотата на живота и как да го постигнем, без да променяме начина си на живот.

Тази книга е уникална сред множеството текстове за самопомощ и материали с духовна ориентация, доколкото съчетава в себе си три основни метода за обучение, слети в едно: просто представяне, задълбочено разглеждане на материала и практически методи за работа. Вземайки тази книга в ръка, всеки човек може за броени минути да се сдобие с покой: самотната майка и директорът на голяма компания, светецът и грешникът.

Често ни казват, че щастието не може да се купи с пари. Обаче, аз знам от собствен опит, че щастието може да се купи с пари. Точно, както и секса, вярата, и положението в обществото. При това, щастието е нещо, обусловено от цяла поредица фактори. И тези фактори или условия се определят от самия индивид. Например, ако спечели 100 долара днес, беднякът ще скача от щастие, а някой олигарх ще ревне. Това, което те прави щастлив днес, утре може да те натъжи. Повишението в службата може да доведе до стрес, който напълно ще обезцени нарастването на заплатата и статуса. Полученото щастие много бързо се превръща в безплатна пара от спомени, като ни принуждава да живеем с миналото.

Покоят не е обусловен. Той е навсякъде и винаги. Покоят не може да се купи. Не можеш да го получиш нито с упорит труд, нито с усилия на волята, нито с изнурителни духовни практики. В живота ни се е прокраднала коварна грешка. Именно безметежността, а

не щастието гаси неспокойния пламък на желанията и дарява удовлетворение на сърцето. Мирът в душата съставлява самата същност на емоциите и мислите, и все пак се намира извън досегаемостта и на двете.

Устойчивият вътрешен покой е нещо рядко срещано. Дори и най-мимолетното съприкосновение с него, е непознато за много хора. Съществува почти всеобщо неразбиране по отношение на това какво се явява той и каква практическа ценност питежава. Много малко хора осъзнават, че вътрешното спокойствие представлява една от характеристиките на това, което усещаме като свой *Истински Аз*. *Истинският Аз* е основата, от която идват всички наши чувства, мисли и действия. Именно безграничният и неизменен *Истински Аз*, е източникът на покоя. В това е секретът, в това е висшата тайна.

Как работи тази книга

Книгата разкрива тази тайна по уникален начин. Тя разглежда непостижимата особеност на *Истинския Аз* от много гледни точки, обръщайки се към твоя опит и пробуждайки по този начин твоя интерес. *Процесът на обучение за вътрешен покой е дълбоко парадоксален, тъй като да обучаваши на спокойствие е невъзможно*. Но ние можем да преодолеем това противоречие. Всяка предложена тук стъпка за придобиване на спокойствие предполага стимулиране както на интелекта, така и на сърцето. Моят метод е подходящ и за онези читатели, при които преобладава лявото полукълбо, и за тези, при които е по-обичайно да работят с дясното.

Съществува цяла традиция за интелектуално изясняване на най-сложните духовни концепции, където стъпка по стъпка ги възприемаме с помощта на прост логически език. От друга страна използваме случки от живота, аналогии, анекдоти и трогателни истории – всичко това ти помага по-задълбочено да се потопиш в материала и да получиш жива връзка с книгата.

Третият връх на нашия триъбец е реалният опит от покоя, обезпечаван чрез интерактивни упражнения. Невъзможно е да научиш *самоосъзнаването*, но с помощта на уникалния метод за *Не-знание*, основаващ се на осем вътрешно-изследователски „опита”, ще ни се отдаде меко и без грешки да доведем твоето съзнание до възприемането на *Истинския Аз*. Този троен процес на работа със сърцето, ума и опита, преминава тихо на заден план. На преден план присъства породената от този процес радост, изследователска жар и тихият възторг от разкриването на все по-дълбоки прояви на твоя Аз.

И все пак, как да разрешим парадокса, че *спокойствието не може да се научи*? Техниката е мост, който остава назад, веднага след като препятствието е преодоляно. Навикът да се осланяме на техниката ни прави зависими от самата техника, а вътрешният покой трябва да разцъфтява без зависимости. Привързаността към техниката ни кара да ходим по моста напред-назад всеки път, когато търсим покой. При такива условия устойчиво спокойствие е невъзможно. От страниците на тази книга те призовавам, лека-полека да се избавиш от потребността от техника. Към това са насочени и текстът, и упражненията. След като прочетеш книгата, ще започнеш да усещаш вътрешния покой без помощ от страна на учител или техника.

В края на краищата, освобождаването от техниката води до придобиване на това, което аз наричам „импулс”. *Импулсът* е свойство, което ти позволява интуитивно да се връщаш към спокойствието всеки път, когато го изгубиш за определен период от време. Тези, които с всички сили се стремят да се сдобият с вътрешен покой, скоро се убеждават, че техните усилия сами по себе си пропъждат това състояние. В травматични моменти спокойствието съвсем се губи – отнася го ураганът от противоречиви емоции и неотстъпчиви мисли. Когато се сдобиеши с *импулс*, при загубата на вътрешния покой, той се възстановява от само себе си всеки път – не е необходимо да полагаш допълнителни усилия и дори изобщо да се замисляш за нещо подобно. На този етап проблемите вече не се лепят за теб, животът става свободен и непринуден.

Книгата е написана на достъпен език. *Това е работно пособие, не изискващо работа*. Такъв практичен подход към принципи, които е прието да се излагат тежко и сложно, ще

позволи на твоя ум да работи ефективно, а упражненията ще ти помогнат да се избавиш от суетата и ще ти обезпечат яснота на мисленето. Потруди се да дам определение на ключови думи, които могат да предизвикат недоразбиране. Затова се обръщай по-често към речника в края на книгата. Той много ще облекчи за теб получаването на импулс.

В никакъв случай не ти предлагам да приемеш на вяра моите думи. Опирай се на собствения си опит и проверявай всички спорни концепции на практика, като изпълняваш съответните упражнения от книгата. Едва тогава ще можеш да разложиш необятната тайна на своя *Истински Аз* на лесно разбираеми малки къчета. Такива порции от ясно разбиране, в съчетание със съответстващия на това разбиране опит, ще ти обезпечат живо и непосредствено възприемане на собствения *Истински Аз*.

Моля те, приеми моята покана – прочети тази книга и сподели изложените тук идеи с другите хора. Това е искрена покана за присъединяване към празнуването на живота. Това е подарък от сърце към сърце, от *Истински Аз* към *Истинския Аз*.

Франк Кинслоу, щата Флорида, 2005 г., Нова Година

Глава 1

КОЙ СЪМ АЗ?

Аз съм това, което съм
Попай Моряка¹

Аз излязох от играта

Така и не пораснах окончателно. И досега прекрасно си спомням какво блаженство е да рисуваш на асфалта с натопена в мръсотията пръчка, или да съзерцаваш как снежнобелите облаци си плуват по лазурното небе. Или пък да наблюдаваш дивната картина, как капката роса с приятелската помощ на ветреца, се опитва да се измъкне от паяжината. Очите на детето са очи на светец.

Винаги съм мислил, че детството и зрелостта не трябва да враждуват помежду си. Чувствах го още в детството си, когато се учех да бъда възрастен. Повечето от нас, просто предадоха детството. Знаеш ли това? И тогава забравяме. Съблазнява ни чистата сила на зрелостта. Моето детство премина в следвоенна Япония. Бях на 10 години, когато за първи път осъзнах битката между невинността на простото битие и отговорността да владееш себе си. Това се случи по следния начин.

Занимавах се с дзюдо (джудо – бел. на превод.). Всеки ден след обяд премятах през рамо навитата на руло и завързана с кафяв колан *дзюдо-ги*² и отивах в *додзе*³.

Минавах покрай малки, смътно осветени домове, които се бяха скупчили по продължение на тесните, криволичещи улици на Йокохама, като селяни, опрели лакти на оградите и припряно обменящи последните клюки, докато тъмнината не ги раздели чрез стената на мълчанието. Тънки сиви ленти от дим, идващ от дървените мангали *хибачи*, се издигаха в неподвижния въздух като драконов дъх. Увисвайки над града, те вдишваха мрака, а след това се издигаха нагоре, тихо дебнещи над покритите с дърво покриви. Скоро на улицата излизаше продавачът на *соба*⁴

„Соооо-баааа!“ – крещеше той, и неговият глас минаваше покрай домовете, събирайки мислите на живеещите в тях. От улицата свивах в една от безбройните тесни пролуки, които разделяха къщите. Само няколко крачки и се оказвах в мъничкото дворче на учителя по дзюдо, където като по чудо се помещаваха и градината, и къщата.

Сенсей беше един от четиримата човека в света, които в онзи момент притежаваха черния колан на 10-ти дан – най-високият ранг в дзюдо. Аз чувствах - макар и до определен момент да не бях убеден, че този човек е изпълнен с покой. Той говореше малко, но ако кажеше нещо, спокойствието в неговите думи беше много повече, отколкото мислите.

Моят покой по онова време здраво се криеше. Учех се да бъде възрастен. Като американец, бях по-едър от японските си връстници. Вместо техника, срещу своите противници използвах груба сила. Една вечер сенсей обяви, че аз съм най-силния в групата. Същата вечер, той ми възложи *рандори* (учебен двубой) срещу едно хлапе, което на практика ми стигаше до пъпа. Окрилен от скорошните похвали на учителя, бях убеден в изхода от схватката. И досега си спомням колко ясно си представях моята победа. Готвех се да приложа сложен и доста екзотичен похват, в резултат от който, този дребосък щеше да излети през хартиения прозорец направо в двора. Но за мое щастие всичко не се случи така, както го бях замислил. Историята е неприятна, и затова ще бъде кратък. Ловкият ми съперник упорито отказваше моите настойчиви предложения да напусне залата през прозореца – нещо повече, той ми отправяше насрещни предложения, които не можех да

¹ Персонаж от комиксите и анимационните филми (от 1929 г.), особено популярен през 30-те години на миналия век. Смешен моряк, притежаващ способността да се превръща в свръхсилен всеки път, когато изяде консерва спанак. Художник – Е.Сигар

² На български тази дреха е прието да се нарича „кимоно“.

³ Додзе (яп.) – зала за провеждане на занятия по бойни изкуства

⁴ Соба (яп.) – юфка от елда.

откажа. Въпросната вечер, няколко пъти подред имах възможността да съзерцавам тавана на *додзе*.

Макар че в началото, изобщо не бях готов за такъв обрат, все пак по някакъв начин успях да приема ситуацията. Получи се една корекция в поведението, която хората наричат „превъзпитаване”. Моят гръб и татамито – до онзи момент напълно непознати един на друг – бързо станаха добри приятели. Макар и очевидно двубоят да бе продължил не повече от 10 минути, на мен ми се стори, че са изтекли 10 часа. Когато ние с Дявола Цунами (така нарекох за себе си това хлапе) си разменяхме поклони в края на двубоя, всички присъстващи в *додзе* вежливо криеха усмивките си... Като капак на всичко, един от учениците ми каза, че моят противник е само на 6 години – тези думи бяха, като да сложиш сол в прясна рана. Нито преди, нито след заниманието, не видях повече това момче в *додзе*. Предполагам, че той доста превъзхождаше всички в техническо отношение, за да тренира в една група с нас. И въобще, сигурен съм, че основното му занимание се състоеше в това, да пътува от *додзе* в *додзе* и да усмирява нечие раздуло се его, накипено в *дзюдо-ги*.

Вече на следващата вечер – когато мрачно разсъждавах как се стигна дотам, че просто така, изведнъж изгубих всичко – сенсей ме научи на системата „вода в стомаха” (Belly Water System). Тази техника предполага върховенство на съзнанието над материята и е насочена към укрепване на силата на тялото чрез успокояване на ума. При изпълняването на това упражнение, целият гняв и чувство на унижение, които ме преизпълваха от предишната вечер изчезнаха без следа - буквално като вода от спукана кана. Бях празен. И образувалата се пустота беше запълнена от *присъствие*, което просто съзерцаваше отстрани всичко, което правех. Отдаде ми се да се съединя със своя *Истински Аз* – и неговото присъствие ме изпълни с чувство за защитеност и завършеност. Почувствах нерушимо спокойствие, което никога не може да възникне от каквито и да било други източници. Помня това преживяване толкова отчетливо заради контраста: гневът и разочарованието се смениха с покой и усещане за вътрешна сила – и за това бяха необходими броени секунди. Днес, обръщайки се назад не се съмнявам, че сенсей поначало така е планирал всичко.

Има и още една причина, поради която този опит с покоя се запечата така ясно в моето съзнание. В тази възраст (цели 10 години), подобен род преживявания вече станаха рядкост за мен. Чудото на живота леко избледня. Съблазнявах се от обещанието за могъщество, придобито чрез сила. Учители, родители и дори роднини всячески ми демонстрираха, че ако съм намислил да получа това, което искам от живота (или това, което те искат от мен), трябва да бъда дисциплиниран, волеви и трудолюбив. Но сега, в тази каца с мед се появи лъжичка катран: отново ми се откри безметежната сила на детството и тя много ми хареса. И ето, от една страна почувствах, че в непосредствена близост до мен има някакво леко игриво присъствие. А от друга – всички около мен ме уверяваха, че трябва да се науча да контролирам себе си и своята среда – само в такъв случай ще мога да постигна блестящи успехи в живота.

Мина още половин век, преди отново да откроя за себе си спокойствието, което ме беше обзело в *додзе* в Йокохама. И все пак се научих да контролирам средата, но не така, както ме караха учителите. Просто позволявам на своя *Истински Аз* да го прави за мен. *Аз излязох от играта*.

Пробуждането

Спокойствието, което открих, е симптом на определено състояние. То не е в резултат от постижение или някакви особени усилия. До по-голямата част от хората, то достига доста рядко и не тогава, когато съзнателно го търсят, с изключение на случаите, когато човек добре знае къде и как да търси.

На страниците на тази книга ще откриеш тайната за придобиване на покой. Отдадох на търсенето на покой целия си живот. Прекарах години в дълбоки размисли, уединен в планините на далечни екзотични страни. Година след година посвещавах на медитацията по няколко часа ежедневно – в опит да постигна и да задържа покоя. След 35 години на упорита „духовна” работа, не бях по-близо до постигането на стабилен вътрешен покой, отколкото в

самото начало на своето пътешествие. Изпълнен с униние и разочарование, накрая се отказах от по-нататъшни опити. Отказах се от всичко, което определяше моя живот и открих на освободилото се място само пустота. Но и там спокойствието отсъстваше. Всичко, което ми остана, беше една малка искрица надежда.

Веднъж, когато седях в кафенето на книжарница Бордърс в град Флинт, щата Мичиган, зяпайки в пластмасовата чашка с безвкусен зелен чай, тази последна искрица надежда угасна. Когато това се случи, всичко замръзна. Самата Вселена престана да диша. И едва различима в тази неподвижност присъстваше една песъчинка спокойствие. Когато моето съзнание беше привлечено от нея, се почувствах като Алиса, падаща в заешката дупка. Падайки, стремително се смаляхах, буквално като камъче, летящо от висок мост. След миг се получи взрив. Той приличаше на Големия Взрив, но вместо огън и жупел се образува спокойствие. В резултат от този взрив, моята Вселена се напълни с веществото на покоя.

Масичката в кафенето. Слънцето, пробивайки през облаците грееше в гърба ми. Залата кънтеше от гласове, а от тон-колоните под тавана тихо звучеше джаз. Аз седях, обгръщайки с длани топлата чашка с чай. Всичко си беше както преди, с изключение на това, че помещението сега се изпълни с ясна жива светлина – светлината на покоя. По какъв начин цялата вселена се вмести в тази малка заличка и без това пълна с хора и книги, не ми стана ясно. Но тя се появи там и никой не забеляза. Галактиките и катаклизмите на творението лесно преминаваха през нашите тела и никой не забеляза това. Моето дишане не се промени, но по лицето ми се стичаха сълзи, падайки върху масата около чашката. Една студентка, занимаваща се заедно със своя приятелка на съседната маса, срещна погледа ми и бързо отмести очи.

Дословно, по някакъв невидим сигнал, моето съзнание се сви в безкрайно малка точка – блещукащо избухване, по-малко и от най-малката субатомна частица. Наблюдавах как от лъчистата енергия се съгъстяваха облаци и се смесваха един с друг. От тези лъчисти пари израстваха духовете на дървета и морета, и плодородни поля – само, за да се разтворят отново в безформена енергия. Аз бях навсякъде – по-голям от всичко най-голямо и по-малък от всичко най-малко.

Когато тези вихреци се енергии на творението избледняха, отново открих себе си в ежедневно то настояще, което така уверено наричаме „реален свят“. В моето съзнание отново се втурнаха гласовете на хората и музиката, и ароматът на кафе, и наздравичите. Но всичко това престана да бъде обикновено. Сълзите изсъхнаха и аз видях всичко наоколо по-ясно. Всичко изглеждаше свежо и чисто, озарено отвътре. Всички форми едновременно се усещаха като енергия. Но имаше още нещо, скрито дълбоко в най-фините форми на енергията.

Това нещо е непознаваемо и все пак аз го осъзнах. То беше разумно и съзнателно. Но на първо място състрадателно. Това беше самото Състрадание. И по някакъв начин аз бях То.

Импулсът

Състоянието на вътрешно спокойствие и блаженство продължи около пет седмици. Занимавайки се с ежедневните дейности забелязах, че рутината се изпълни с особен род непринуденост. Понякога се чувствах отделен от явленията в света, сякаш спокойствието ме издигна над суетата, но при това си оставах неотменима част от случващото се – бях едно цяло с всичко това. Не смятам, че тази промяна беше забелязана от роднини и приятели. Тя беше толкова фина, колкото и дълбока. Напълно е възможно, че всъщност това състояние, дори съвсем не стана по-малко интензивно с времето - аз просто го асимилирах. Свикнах с него и животът започна да ми се струва толкова нормален, колкото и преди, с изключение на едно – в него се появи нещо толкова невъобразимо приятно, че реших да разкажа за него в книга.

От този ден, вече не ми е необходимо да търся покоя. Да, понякога го губя за половин ден... понякога за по-дълъг срок. Но той винаги се завръща. И затова не ми се налага да полагам дори и най-слабото усилие. Вътрешният покой идва при мен, както детето при майката след дълго отсъствие. Ние се прегръщаме, родители и деца и продължаваме своя съвместен живот, без особено да се тревожим за трудностите в ежедневието.

Наричам това спонтанно връщане към състоянието на покой „импулс“. Същността на

процеса е в това, че напрежението и разочарованието, тревогата и неудовлетворението просто угасват, губейки своята власт над теб. Негативните сили в отсъствието на бурните емоции, които изначално подхранваме, се превръщат в безвредни призраци. Повечето хора могат да се намират в негативно състояние дни, месеци или дори години. Нашият ум е изцяло зает с проблемите, той отново и отново преживява травмиращите събития и репетира пламенната реч пред своя вътрешен съд. В плен на негативните мисли, умът напълно изпуска крехката действителност на всеки текущ момент. На практика, за да излезе мисленето от контрол, дори не е необходимо някое извънредно събитие, което би отвлякло ума от настоящето. Случвало ли ти се е, пристигайки с колата на работа, изведнъж да разбереш, че изобщо не помниш самото пътуване? Тялото, с помощта на автомобила е закарало твоя ум където трябва, а той самият през това време е бил зает с нещо друго. Можеш да кажеш, че по пътя към работата не се е случило нищо забележително, но въпросът е в друго. Нещата опират дотам, че това автоматично мислене е проблем само по себе си. Или ако трябва да бъдем по-точни, то се явява симптом на нещо дълбоко неправилно.

Ето затова написах тази книга.

На първо място ми се иска да те заинтригувам с търсенето на вътрешно спокойствие. Стоящият пред теб избор е пределно прост: спокойствие или проблеми. Общо взето, това е единственият достъпен избор.

На второ място, искам да знаеш колко е лесно да се намираш в състояние на покой. Изобщо не се налага да посветиш живота си в търсене на това състояние, както правех аз. В действителност, *търсенето на спокойствието е гаранция за това, че няма да го намериш*. Искам от личен опит да почувстваш, как спокойствието отстранява проблемите, като ти позволява да се наслаждаваш на богатството и красотата на живота.

И накрая, искам да получиш *импулса*. Когато покоят непринудено запълни живота ти, мога да приема своята работа за свършена. Но преди да преминем към собственото преживяване на покоя, трябва да си отговорим на два въпроса. Нека ги разгледаме.

Какво искаш?

На пръв поглед това е един свършено невинен въпрос: „*Какво искаш?*”

Желанието не е произволно. И неговият механизъм ни изглежда съвсем прост. Желанието се появява, и ти искаш да получиш обекта на своето желание. Ако си гладен, искаш храна. Ако си сам, търсиш си компания. Но откъде се появяват тези желания? Известно е, че някои от тях са обусловени от физически и психологически потребности – например жаждата и любовта. Но има и такива, които сякаш не са свързани с никакви конкретни потребности. Възможно е да ти се иска да си купиш червен спортен кабриолет вместо по-практичния семеен седан. А какво ще кажеш по повод желанието да имаш хромирана броня, след като и сегашната е напълно функционална?

Кое поражда „желанието без потребност” – страст, която е толкова неудържима и в крайна сметка толкова разрушителна?

Ако заедно с мен предприемеш една малко изследване по този въпрос, аз ти обещавам – твоят живот ще се промени, при това не едва-едва, а много, много дълбоко. Ще откриеш целия свят, скрит под повърхността на твоите мисли. Това не е свят на сенки и не е отражение на други, вече известни ти светове. Светът, криещ се зад този въпрос е широк, дълбок и чист. Свят, от който твоят живот миг след миг черпи въздух, за да диша. И тук, входът се отваря чрез отговора на въпроса: „*Какво искаш?*”.

Тази книга може да отвори пред теб много удивителни врати, но всъщност има само една врата, през която наистина трябва да влезеш. И няма никаква нужда да търсиш нещо по-голямо от това просто откровение. Възможно е да ти потрябва някаква подготовка, за да минеш през тази врата и никак не е трудно да се извърши такава подготовка. Предстои ти не малко работа и още повече радост. Сега те очаква едно пътешествие, но не от точка А до точка Б, а от слепотата до прозрението. Ще разбереш, че за придобиването на завършеност, не е необходимо никъде да ходиш. Нищо не ти трябва! Ето защо, по-добре е да си представиш това пътешествие като разширяване – като своего рода отваряне на възприятията, водещо до осъзнаването на факта, че *животът е свършен такъв, какъвто е*.

Ако това твърдение ти се струва фантастично или невероятно, тогава затегни колана. Ние с теб ще се отправим на главозамайващо пътешествие, и изведнъж ще осъзнаеш колко много прекрасни неща от живота са минавали мимоходом покрай теб. Ще усвоиш изкуството на виждането и науката за съществуването. Природата няма проблеми. Проблеми имат само хората. Когато човек осъзнае своята истинска природа, проблемите се разтварят - като слънчевият диск в спокойната морска повърхност.

В началото ти предлагам да учиш така, както си свикнал през целия си живот – на линеен принцип, с ориентация към целта.

Приучени сме да манипулираме нещата, за да получим някаква власт над обкръжаващата ни среда. Това е нормално, но е в противовес с природата. И такъв подход обещава ред опасности. Съществува друг, много по-мощен подход към живота, също предполагащ ориентация към целта, но в по-широк смисъл. Става дума за функциониране, което не се опира на ума, а на нещо отвъд пределите на ума. Това е трудно да се обясни, но много лесно се преживява опитно, само ако се използва определен метод. Четейки тази книга, съвсем неволно ще овладееш изкуството на „съществуването”. И свидетелство за това ще бъдат непринудеността и радостта, които ще изпълнят твоето всекидневие. С течение на времето, то ще се освободи от напрежение, проблемите ще отпуснат своята хватка. Способността ярко и задълбочено да възприемаш дори и най-обикновените ежедневни събития, понякога просто ще те смайват, изпълвайки сърцето ти с радост и благодарност. Подобно на влюбено в света дете, отново ще започнеш да гледаш наоколо с невинни очи.

Твоето разбиране винаги ще върви ръка за ръка с опита, обезпечавайки пълнота на познанието. Например, ако ти излагам идеята, че *покоят може да се открие в промеждутъците между мислите*, това има смисъл само в случай, че те науча да усещаш този вътрешен покой. Не трябва да приемаш на вяра нищо от това, което ти казвам. Ще се убедиш дали съм прав или греша от собствен опит, когато изпълниш упражненията. И тъй като вече засегнахме темата за тези упражнения (които аз наричам *опити*), то сега му е времето да погледнем напред и да кажем какво те очаква на страниците на тази книга.

В хода на първия *опит* ще се научиш да спиращ мисленето си.

Този опит е призван да потвърди и илюстрира идеята, че ти не си тъждествен със своите мисли. Ти съществуваши дори тогава, когато твоят ум е безмълвен. Освен факта, че това упражнение е илюстрация на споменатата идея, в допълнение, то е изключително функционално.

Дори да решиш да се ограничиш само с първото упражнение (впрочем не се вълнувай, ако и преди си се опитвал да изчистиш ума си от мислите, но не си успял – този път ще се получи както трябва), *дори и само то ще ти добави енергия, ще укрепи здравето ти и ще ти даде възможност по-ярко и близо да общуваш с роднините и приятелите си. А това е едва първото от упражненията.*

Има още седем други, които ще те научат да стимулираш имунната си система, да неутрализираш последствията от стреса, (например проблеми с храносмилането и повишено кръвно налягане), да повишаваши своята енергетика и да изостриш яснотата на ума си.

Но по-важното е, че ще се научиш да преодоляваш болката (физическа и емоционална), ще се избавиш от страха от смъртта, а също така ще успееш напълно да отстраняваш всякакви проблеми.

Ако това е провокирало твоя интерес, тогава си хвани шапката – *преодоляването на болката и отстраняването на проблемите са едва началото*. Тези осем опита-упражнения представляват най-ценните инструменти за постигане на още по-значителни резултати: ако се стремиш да станеш майстор в живота, тогава е необходимо да се отдалечиш от правенето и да се научиш да бъдеш. Именно за това имам намерение да ти разкажа.

Основната идея на тази книга е – *да бъдеш е по-ефективно, отколкото да правиш*. Ако искаш да постигнеш най-висшата радост и спокойствие, които само животът може да ти подари, то да направиш каквото и да било за това, е просто невъзможно. Невъзможно е да постигнеш завършеност в живота на части. Колкото и пари, власт или приятели да имаме, те

никога не са достатъчно за пълното щастие. *За да бъдеш щастлив, необходимо е да се намиращ в състояние на покой.* Придобивайки нови умения или установявайки нови взаимоотношения, ние се ръководим от мисълта, че това ще ни помогне по-добре да контролираме обкръжаващата ни среда. Смятаме, че по-силният контрол означава по-голямо щастие. Някъде дълбоко в нашата душа се таи надеждата, че ще успеем да контролираме средата в достатъчна степен, за да си осигурим стабилно щастие. Това е опасна заблуда. И значителна част от моята книга е посветена на разсейването на тази заблуда. *Властта над частите никога и на никой не е дала възможност да контролира цялото.* Познаваш ли някой, който да е бил постоянно щастлив?

И въобще, какво е щастieto? Наистина ли е това, което ни е нужно или е просто един мираж? По-късно ще поговорим по-подробно за това, но засега за теб е важно да разбереш, че щастieto съвсем не е това, което искаме в крайна сметка. То не е предмет на нашите най-съкровени желания. Щастieto е част от проблема, а не средство за неговото решаване. Щастieto прилича на спортна кола – тя е нещото, което искаш, а не това, което ти е необходимо. Ще се убедиш, че колкото и да успее човек в преследването на щастieto, то никога не носи онова, което действително е нужно. Щастieto винаги зависи от едни или други условия. Ако тези условия съответстват на твоята представа за щастие, ти си щастлив. Ако нещо излиза извън тези представи, тогава не си напълно щастлив. А когато нещата се случат точно обратно на замисленото, тогава щастieto се изпарява. Забелязвал ли си някога, че колкото по-упорито се вкопчваш в щастieto, толкова по-малко имаш от него. Защо? Защо щастieto е толкова неуловимо?

Щастливи сме, когато всичко върви добре. Но колко пъти се случва събитията да отговорят на нашите очаквания? Ако се вгледаш в живота си лесно ще се убедиш, че моментите на пълно щастие са били много кратки – просто само пикове. Тези пикове на щастие са обкръжени от обширни долини на рутина. Разбираемо е, че ни изпълва опияняващото чувство за успех, когато ни се отдаде да хванем щастieto, колкото и за кратко да е било. Но почти никога не поглеждаме извън пределите на това нестабилно чувство за удовлетворение, страхувайки се от невидимите сили, които кипят по-дълбоко в ума – точно на границите на светлината. Ако ги разтревожим, бихме разрушили крехката илюзия, поддържана с толкова много труд. За щастие, няма да ни се наложи вечно да плуваме в тези плашещи ни мътни води.

В непостоянството на щастieto е заключен един сериозен урок. Но аз се страхувам за нас, лошите ученици. Ние спим направо по чиновете. И се налага да повтаряме този единствен урок отново и отново. А ние блажено си похъркваме, като с всяко издишане изпускаме живота от себе си и всичко, което остава от него, е малко слюнка в ъгълчетата на устата. Когато все пак успеем да се събудим осъзнаваме, че същността на урока е била в следното – *съществуването е свобода. Правенето без да бъдеш, без да съществуваши – е робство.* Съществуването е прост акт на *не-правене*. *Не-правенето* се състои в това: в началото да осъзнаеш своя *Истински Аз*, а след това да наблюдаваш, как посредством *Истинския Аз* се създава нашия свят. Познаването на *Истинския Аз*, без каквито и да е усилия, разтваря всякакви проблеми и съпътстващите ги страдания. Резултатът е вътрешно спокойствие и процъфтяване, превъзхождащи дори и най-смелите мечти.

Вътрешният покой е резултат от това *да бъдеш*. Под *битие*, аз разбирам *осъзнатост*. „Но – ще ми кажеш ти – аз и така осъзнавам онова, което се случва”. В някаква степен това е вярно. Ти осъзнаваш някои мисли и действия. Но осъзнаваш ли себе си, осъзнаваш ли своя *Истински Аз*? „Разбира се, че осъзнавам себе си – ще отговориш ти с негодувание – осъзнавам, че чета тази книга. Осъзнавам още и своето тяло и факта, че имам работа и семейство”. Всички тези неща съставляват това, което в тази книга ще наричаме „аз”. Това е конкретният ти личен живот. Твоят *Истински Аз* не е същото нещо. Както ще се убедиш, той е неопишуем и неразрушим. В резултат от осъзнаването на *Истинския Аз*, твоето съществуване също ще придобие неразрушимост. Когато си неразрушим, изчезва всеки повод за безпокойство, обхваща те вътрешен покой. Ето колко е просто всичко! В резултат от осъзнаването на своя *Истински Аз*, се появява спокойствието. Вътрешният покой е залог

за живот без проблеми. Освен това обаче, той представлява нещо много- много по-голямо.

С напредването на работата ти над тази книга, ще претърпиш дълбока вътрешна трансформация. В началото, в теб може да възникне желание да се научиш да решаваш конкретни задачи – например: да успокояваш тревожните емоции или да преодоляваш страха от смъртта. И аз поощрявам подобно желание, поне на първо време. Този род обучение е подобно на овладяването на военното изкуство. Целта на сражението е да победиш проблема с помощта на знания и техника.

Няма нищо лошо в това, да се научиш ефективно да отстраняваш отделни негативни фактори в своя живот, но не е нужно да мислиш, че някога ще успееш да разбереш и направиш достатъчно, за да се освободиш от всички проблеми или да бъдеш свободен да живееш безметежно.

Можеш да минеш и без дълбоко разбиране за това, какво е вътрешният покой и изобщо да не се стремиш към такова разбиране. Във всеки случай, не това е най-важното. Тук става дума за едно много индивидуално пътешествие, и единствено ти самият можеш да го предприемеш. Нямам специален план за теб. Да, аз открих начин на съществуване, включващ в себе си не само „нормален” живот, но също така и невероятно обогатяващ този живот. И съм готов да започна с теб оттам, откъдето ти е удобно. Макар, че вратата е само една, пътищата до нея са много.

Ще осветя моя единствен урок от различни страни, за да можеш да избереш за себе си онзи подход, който е най-близък до теб. Ще ти покажа как една малка промяна във възприятието, ще те освободи от склонността към борба, като я заменя с една постоянна непринуденост, която позволява да приемеш живота, вместо да му се противопоставяш. И няма да ти се наложи да се отказваш от каквото и да било, освен от страха и страданията. Това е чист живот, който може да води всеки, стига такъв да бъде неговият избор. Фактически, твоето най-съкровено желание – от което произтичат всички останали – се състои в това, да „Познаеш Себе си” (с други думи да познаеш своя *Истински Аз*). Това е изходната точка и крайната цел. Няма да позволя да забравиш за нея, докато пътешестваш от една глава към друга. Защото е не само водеща тема в нашата книга, но и движещ поток на самия живот.

Дотук поставих много въпроси, а дадох само намеци за някои отговори. Почакай още съвсем малко. Първо трябва да обсъдим някои неща, но само след няколко страници ще ти предложи първото практическо упражнение – първия опит на твоя *Истински Аз*.

За да донесат полза упражненията, изпълнявай ги добросъвестно. Искам моите думи да оживеят за теб, а това е възможно само в случай, че слушаш музиката, за която е написан текста.

По какъв начин „Аз” се различава от „аз”

Думите оказват върху нас много по-голямо влияние, отколкото е прието да се вярва. Старая се, винаги много ясно да си изяснявам какво означава една или друга дума и как се използва. За много хора е характерен непродуктивния и дори разрушителен навик, да отстояват една или друга позиция по определен въпрос, при това без да си дават точно определение на ключови думи, които използват. Например, жената пита съпруга си: „Обичаш ли ме?” и той отговаря: „Да, много!”. Хванали се за ръце, те политат напред по пътя на блаженството, и всеки от тях вярва, че и за двамата думата „любов” означава едно и също нещо. Ако блаженството е равнозначно на невежество, тогава им предстои да пребивават в това състояние не особено дълго време. Житейската реалност скоро ще ги принуди да си изяснят какво означава „любовта” за всеки от тях, защото иначе взаимоотношенията им леко ще се разрушат отвътре.

Още ли се съмняваш, че много хора се опитват да построят здрав фундамент върху неясни думи? Тогава помоли някой приятел да формулира точно, какво означава за него думата „приятел” или „терорист”, или просто да опише вкуса на банана. Това упражнение може да ти разкрие много нови неща. Вероятно, определението за „приятел” ще се различава от твоето, и е напълно възможно разликите да се окажат доста значителни. Свикнали сме да смятаме, че хората виждат нещата така, както ги виждаме и ние, но в действителност никога

не става така. Единственото, което можем да кажем с увереност за хората е, че всички сме различни. Всеки от нас има свой, уникален възглед за света, който не съвпада с останалите. Ние сме относителни същества. Във всеки случай, именно по този начин живеем – като че ли не съществува никаква единна основа, никаква обща точка за отчитане, която би могла да бъде вярна за всички хора. Ние сме буквално като пращинки в слънчев лъч, безцелно кръжащи в стаята.

А ако съществуваше някаква единна точка за отчитане, каква би била тя, как мислиш? Дали щеше да бъде във външното пространство или във вътрешното – в съзнанието или извън неговите предели? Та нали вече съществува такава обща точка за цялото човечество. И тя е единна не само за човечеството, но и за всичко живо, за цялото мироздание. Тя е достойствие на мъдреците. И тази точка е ... *Истинският Аз*. (Забележка: в тази книга думите „*Истински Аз*”, „*Аз съм*” и „*Аз*” са взаимозаменяеми. Използването на различни думи, има за цел да помогне на читателя в разглеждането на концепцията за *Истинския Аз* от различни гледни точки).

Нашата същностна природа – *Истинският Аз* – не е възможно да бъде усетена с помощта на чувствата. Не можеш да го видиш, да го подушиш или да го разпознаеш на вкус. Умът може да помисли за него, но не ни е по силите да го *измислим*. Това са умствени процеси, а *Истинският Аз* се изплъзва от любопитните домогвания на ума. Той изобщо не притежава форма, и затова умът не може нито да го сграбчи с ръце, нито да го брои на пръсти. Всяка мисъл и всяко нещо произлизат от *Истинския Аз*, но при това, той е абсолютно нематериален – недостъпен за чувствата и непостижим за ума.

Струва ти се, че навлизаме в дебрите на абстракциите? Потърпи мъничко. Загубеното време ще ти се отплати стократно. За твоя ум е трудно да изследва нещо недостъпно за изследване. Но това „нещо” може да се преживее опитно. Натам вървим и ние.

Макар, че твоят *Истински Аз* е нематериален, той постоянно те поддържа и защитава. *Истинският Аз* е като топло зимно яке. Дори, когато си загрижен за ежедневните проблеми и често забравяш, че носиш якето, то продължава да те топли. Няма значение доколко ще усвоиш чрез ума си понятието *Истински Аз* и дали изобщо ще го усвоиш. Да говориш за него е доста по-трудно, отколкото да го опознаеш от опит. Всъщност, ти можеш да познаваш *Истинския Аз* от опит, дори в случай, че никога не си чувал за него. Опитът с *Истинския Аз* е извънредно фин и възвишен. Много вероятно е вече да си имал съприкосновение със своя *Истински Аз*, без да си знаел.

А това вече е проблем. Ако не осъзнаваш *Истинския Аз*, няма как да знаеш и най-съкровеното си желание. На следващите страници ще ти връча ключовете, с които ще успееш да отвориш вратата към *Истинския Аз*. Единственото, което ти е необходимо е, да бъдеш човек и да съществува в съзнателно състояние. Това е всичко, което се иска! Ти имаш рожденото право на Самооткриването.

Защо е толкова важно да осъзнаваш своя *Истински Аз*? То е повече от важно – направо си е жизнено необходимо. Да го опознаеш, означава да се освободиш от надеждите и страховете. Точно така! Когато опознаеш своя *Истински Аз* или „познаеш Себе си”, за което отдавна ни е призовавал Сократ, вече нищо няма да успее да разколебае твоята увереност в себе си. Твоите чувства стават силни и позитивни, а мисълта – ясна и твърда. Усещанията (слух, зрение, обоняние и т.н.) придобиват нова острота и яркост. И тялото старее по-бавно. То е релаксирано, то не е суетно, то много по-успешно се съпротивлява на стреса и болестите. Виж колко много ползи има от това просто откритие!

Спомни си детските години, след това младежките. След това мислено се върни във времето, когато беше на двадесет, тридесет и т.н., чак до днес. Помисли си какво правиш сега. С течение на времето, твоите интереси и чувства са се променяли, тялото е растяло и остарявало, децата са пораснали, идвали са и са си отивали приятели. Все пак обаче, има една част от твоето същество, оставаща винаги с теб откакто се помниш - и е останала до ден днешен. Тази част си е останала непроменена.

Когато си произнасял: „Искам при мама”, „Сега не мога да спортувам”, „Винаги ще те обичам” или „Не обичам силната музика”, ти си назовавал неща, събития и чувства, които са

се случвали с твоя аз, а не с Аз. Такива обстоятелства и чувства в твоя живот, като желанието да си до майка си, отвращението към спорта и прочее, с времето са се променяли и сега са останали само в паметта ти. Много неща са се променили, но Аз си е останал неизменен.

Когато казваш „аз съм гладен“, става дума и за двете съставки на твоето същество: за неизменния Аз и за променящия се аз едновременно. Ти говориш за това, че твоят Аз наблюдава как аз изпитва чувство на глад. Големият Аз прилича на безмълвен свидетел, който просто се наслаждава на спектакъла на твоя живот. Малкият аз представлява и декора, и самия спектакъл. Големият Аз винаги съществува с теб, не старее и изобщо не се променя. Именно за тази непостижима неизменност е писал Алфред Тенисън в своето стихотворение „Ручей“: „Хора идват, хора си отиват, само аз съществувам винаги“. Ние също можем да кажем, може би по-малко красноречиво, но не и с по-малко основание: „Моите чувства, мисли, увереността в себе си, състоянието на тялото и обстоятелствата в обкръжаващия свят идват и си отиват, но Аз съществувам винаги“. Може би тези думи не трогват чак толкова душата, но те отразяват същността.

Чувствата и тялото наподобяват коне, които теглят карета през живота. Именно умът е тази карета. Големият Аз е пътник, свидетел на случващото се. Той винаги си остава свободен, не го засягат силите в света. Той е неподвижният център на спокойствието. Той е нашето укритие от бушуващите урагани в живота. Големият Аз е другото име на *Истинския Аз*.

Малкият аз постоянно се променя, а Аз никога не се мени. Може да ни се струва, че умът сам знае къде трябва да отиде, но без Аз той се отклонява от пътя. Големият Аз е като спътник за глобално позициониране – нищо не прави, но без него умът няма точка за ориентиране. Когато не осъзнаваме собствения Аз, ние живеем във властта на ума, тялото и чувствата – компонентите на аз. Конете и каретата теглят пътника накъдето им хрумне.

В редките случаи, когато успеем за няколко скъпоценни момента да усмирим своя хаотичен свят, си задаваме въпроси като: „*Какъв е смисълът на всичко това?*“ или „*Каква е целта на съществуването?*“. Когато аз не ни даде отговор, ние бягаме от тези въпроси, потапяйки се в работата, в телевизора, наркотиците, секса, печеленето на пари, харченето на пари – всичко, за което се сетиш, с единственото намерение да откъснем ума от тези дискомфортни моменти на тишина.

А отговорът е прост. Още щом осъзнаем своя Аз, ни обзема един особен покой. В началото Аз (или *Истинският Аз*) се усеща като тих отзвук на спокойствие. С времето, когато спокойствието укрепне, твоето съзнание се изпълва с радост и чувство на благоговение. Усещането е, като да наблюдаваш красивия залез, но слънцето не ти е необходимо. Нищо не ти трябва. Спокойствието и радостта разцъфтяват в теб в най-неочаквани моменти и на най-неочаквани места. И изведнъж, с изумление откриваш, че вътрешното спокойствие те е посетило точно в разгара на някакво неприятно събитие – например по време на скандал или опасна ситуация в работата. Спокойствието, усещано в резултат на осъзнаването на своя *Истински Аз*, започва да прониква в твоето тревожно състояние. Това е смесване на Аз и аз, задълбочаващо нашия жизнен опит и разширяващо възгледа ни за света.

Осъзнавайки своя *Истински Аз*, ние ставаме подобни на океана. На дъното, той е неподвижен и безмълвен. На повърхността е пенлив и вълнист. Непредсказуемата променлива повърхност прилича на аз. Големият Аз прилича на спокойните дълбини. Но и най-големите вълни се състоят от същата тази вода. Спокойните води в дълбините наричаме Аз, а бурната вода на повърхността – аз. Но по същество, и едното и другото е същата вода. Малкият аз е просто активна проява на Големия Аз.

Ако живеем само на повърхността на океана, ние отъждествяваме себе си с вълнението и промените. Непрекъснато се издигаме и падаме заедно със своите надежди и страхове, само за да се разбием в скалистите брегове на илюзията. Достатъчно е обаче да осъзнаем дълбините на своя Аз, и тогава можем без всякакво напрежение да се наслаждаваме на стабилност и покой. На повърхността, както и преди ще продължат да бушуват бури, но от гледна точка на Аз, ти оставаш незасегнат от тях.

Другият начин да опишем Аз е да кажем: „Аз Съм”. Заявявайки това подчертаваме, че Аз нищо не прави; той просто е. „Аз Съм” означава, че съществува само Аз и нищо повече. Харесва ми да използвам словосъчетанието „Аз Съм”, доколкото то задълбочава усещането за Аз. Великият френски философ от XVII век Рене Декарт, е известен преди всичко със своята фраза „Мисля, следователно Аз Съм”⁵. Странното е, че Декарт е обърнал всичко с главата надолу. Простете за глупавия каламбур, но тук той обявява де-карто като първично, а де-територио като вторично⁶. Би трябвало да каже: „Аз Съм, следователно аз мисля”. Ако следваме логиката на Декарт излиза, че ако прекрати мисленето, той би престанал да съществува. А не е така. Подобен род разсъждение би имало смисъл в устата на същество, което постоянно мисли и може да оцелее само върху повърхността на океана на *Истинския Аз*. Но какво ще се случи, ако твоите мисли изведнъж спрат? Нима ще спреш да съществуваш? Няма ли просто да се изключиш, сякаш си щракнал ключа и си се изключил от захранването? Аз твърдя: не. И в следващия раздел ще обоснова позицията си.

Казвайки „аз искам да ям”, признаваш едновременно променливия и неизменния аспект на своето същество. Виж какво се получава: аз искам + ям = аз + Аз. Обичайно, съсредоточаваме цялото си внимание върху гладния аз и напълно игнорираме онази съставка, която представлява Аз. Трябва да се погрижим и за двете страни на уравнението. Няма да се избавиш от проблемите и няма да постигнеш покой, докато не осъзнаеш своя *Истински Аз*.

Ще откриеш, че когато престанеш да мислиш, умът прекратява своето съществуване, но Аз си остава винаги. По подобен начин, когато мисълта за ядене изчезне, всичко което остава е *Аз Съм*. И когато се усмири гневът, съществува единствено *Аз Съм*. Цялата житейска суета се разтваря в безграничните обятия на Аз, в целостта на *Истинския Аз*. Когато умът и тялото отново излязат на повърхността, намирайки формула-вълна, те донасят със себе си от дълбините на Аз нещо голямо.

А сега за хубавото

Личност, изначално ориентирана към промени, никога не може да съществува в пълен покой. Това означава, че тя никога реално няма да познае своята истинска природа. *Истинският Аз* е тази част от теб, която никога не се променя. Ще повторя.

Твоят Истински Аз е неизменен.

Не жали времето – помисли над това. Това не е философска идея и не е игра на фантазията. Това е факт - факт конкретен като скала. *Истинският Аз* не остарява, не се уморява, не страда от болка или страх.

Опознавайки напълно Истинския Аз, повече няма да страдаш, никой няма да успее да те нарани. Как става това? Всичко, което е необходимо, е просто лека промяна във възприятията. Тази промяна може да бъде осъществена бързо, просто и без особени усилия. Но никакви думи, никога няма да ни приблизят към този опит.

Ключът за разкриването на своето пораснало сърце и за разкрепостяване на невинното вътрешно дете се състои в това, да се научиш да обръщаш внимание на онова, което правиш точно СЕГА!

Ти притежаваш всичко необходимо, така че нека да започваме!

Да почувстваш своя Аз чрез преживяване е най-простата работа, но е възможно да са ти необходими няколко опита, за да усвоиш този процес. И то не, защото не си способен, а защото преди всичко поначало ще очакваш нещо съвсем различно от онова, което става на практика. Няма от какво да се безпокоиш, това е нормална човешка функция и всеки може да я овладее. Просто не се напъгай, следвай лесните указания и скоро ще стиснеш ръката на собствения си *Истински Аз*.

През XX век, няколко велики учители са прилагали на практика тази техника за

⁵ Класическият превод на тази фраза на български език е: „Мисля, следователно съществувам” – бележка на преводача.

⁶ В оригинала: „de-cart before de-horse” (да поставиш де-талигата пред де-коня) – Бележка на руския преводач.

спиране на мисленето. Това е пряк подход, не изискващ размисъл или медитация. Той се състои в следното:

Първи опит **Как да спрем мисленето**

Седни в удобна поза и затвори очи. Просто следи мислите си, накъдето и да те водят. Не ги насочвай и не ги оценявай. Просто наблюдавай как идват и си отиват. Точно така, след като си ги наблюдавал в продължение на 5 или 10 секунди, попитай себе си: „Откъде ще дойде моята следваща мисъл?“. След това съсредоточено наблюдавай какво ще се случи. Просто чакай и наблюдавай.

Какво стана? Имаше ли кратък промеждутък в мисленето, докато чакаше появата на следващата мисъл? Забеляза ли промеждутъка, малката пролука между въпроса и следващата мисъл? Добре, прочети пак инструкцията и повтори упражнението. Аз ще почакам...

Е, как е? Забеляза ли малкото забавяне в мисленето, паузата между мислите? Ако си внимавал, след въпроса „Откъде ще дойде моята следваща мисъл“ си забелязал, че умът просто е очаквал развитието на събитията. Мигновената пауза в мисленето възниква, защото умът се опитва да разбере за какво да мисли по-нататък. Екхарт Толе сравнява това състояние с позицията на котката, когато дебне до мишата дупка. Ти бодърстваше, очакваше, но в този промеждутък нямаше никакви мисли.

Моля те, направи упражнението още няколко пъти, като обръщаш внимание на тази пауза, на промеждутъка между мислите. Той непременно присъства, макар и мимолетно и едва доловимо. Когато се научиш стабилно да осъзнаваш тази пауза в мислите, тя ще стане по-пространна, по-задълбочена и по-дълга.

Ти си преживявал тази пауза много пъти, но всъщност не си и обръщал особено внимание. Когато твоят ум се намира в състоянието на аз, той не се стреми към тишина. На определено ниво умът смята тишината за нецелесъобразна. Умът не търпи пустотата. В най-добрия случай, той възприема тази пауза като досадна пречка - пробив, който трябва да бъде запълнен.

Повечето от нас познават леко неловката ситуация, когато не можем да си спомним какво сме искали да кажем. Думата се върти на върха на езика, но колкото и да се мъчиш, не можеш да си я спомниш. И колкото по-силно се съсредоточаваш, толкова по-надълбоко се крие тя. В кой момент ще успеем да си спомним какво сме искали да кажем? Когато спрем трескаво да се ровим в мислите си и им позволим да стихнат. Веднага, след като прекратим напъните и се успокоим или превключим мисленето си върху нещо друго, думата сама изхвърча от нашата уста, както куршумът излита от цевта на оръжието. Но не активният ум ни е докарал заблудената дума. Тя е дошла от дълбините на безмълвния *Истински Аз*.

Виж какво имам предвид! Ако някой те попита как се казваш, отговорът идва мигновено. Отговорът е уверен и автоматичен. Ако те попитат какво си ял на закуска, възниква малко забавяне – твоят ум търси отговора. Колкото по-сложен е въпросът, толкова по-дълго време умът обработва отговора. А това означава, че умът чака, докато отговорът се оформи от тази тишина. Виждаш ли, умът не създава отговори! Той нищо не създава. Само отразява това, което е създадено от *Истинския Аз*. На ума никак не му се нрави горчивия хап на това знание, тъй като много обича илюзията за своята съзидателна сила.

Нашият ум винаги бърза да си присвои отговора; всякакви паузи му се струват загуба на време и му внушават нетърпение. Постоянната активност на ума е като димна завеса. Тя е опит да се скрие факта, че съзиданието идва от неподвижността, а не от действията. Умът се старее да схване отговора и да го използва за укрепване на своята власт. Невнимателният ум е разточителен и носи вреди.

Когато му зададеш въпроса: „Откъде ще дойде моята следваща мисъл?“, той е принуден да се спре и да прояви внимание. Той притежава вродената склонност да хване първата попаднала му мисъл и да препусне с нея по-нататък. Но ако се противопоставяш на неговия стремеж към „продуктивност“ и съсредоточено наблюдаваш, откъде всъщност ще

дойде твоята следваща мисъл, наградата ти ще бъде една мимолетна среща със собствения *Истински Аз* – даващата сила пауза. Ти току що откри отговора на въпроса „*Какво искаш?*”. Това е отговорът на нашия изначален въпрос: „*Кое е моето най-съкровено желание?*”. Като източник на всички други желаниа и терзания за ума, служи най-дълбокия стремеж да познаеш *Себе си* – да познаеш своя *Истински Аз*.

Сега, когато разбра откъде идват мислите, аз те съветвам редовно да изпълняваш тази проста практика по една минута на час. На всеки час отделяй по минута за спиране на мисленето.

*Ако не ти е възможно, можеш да изпълняваш упражнението и по-рядко, но за по-дълго време – по пет, десет или дори двадесет минути. Но все пак, по-честите и кратки визити на своя *Истински Аз* са по-подходящи за постигане на нашите цели.*

Когато на повърхността на съзнанието пробият други мисли, не се бори с тях! Това винаги се случва, тъй като мисленето е в природата на ума. Просто отново и отново задавай същия въпрос в пълно осъзнаване - дотогава, докато не изтече времето, отделено за този опит.

Бъди настоятелен и няма да съжаляваш за отделеното време. В началото ще ти се налага да затваряш очи при изпълнение на упражнението, но много бързо ще се научиш да правиш всичко това и с отворени очи. След това ще можеш да влизаш в това изживяване, докато караш кола, докато говориш със съседа или в разгара на напрегнатия работен ден. И съвсем скоро ще осъзнаеш, до каква степен това невинно упражнение е променило живота ти.

Всичко, което е необходимо да направиш, е редовно да наблюдаваш паузата между мислите си; всичко останало ще дойде от само себе си: непринуденост, творчество, енергия, дружелюбие. *Само след няколко дни ще станеш по-спокоен.* След още няколко дни ще можеш да правиш това упражнение без всякакви усилия. Когато това се случи, важно е и по-нататък да се придържаш към графика, – по една минута на всеки час – а също така и да очакваш моментите, когато *Истинският Аз* ще ти се открива спонтанно, в качеството на благословен дар. След известно време ще придобиеш импулс – състояние, при което спокойствието ще започне неизменно да се връща от само себе си, ако изведнъж го загубиш. Всичко, което ще ти бъде необходимо след това е, да се облекнеш на стола и да се наслаждаваш на пътешествието.

Да направим кратко обобщение. Когато забравяме *Истинския Аз*, ние забравяме, че мислите се създават от нашия Аз. Когато това се случи, отъждествяваме себе си с мислите и чувствата. Казвайки „Аз съм ядосан”, свързваме себе си със своя яд. И тогава се привързваме към всичко, което носи яда със себе си: към обидата, разочарованието, стремежа за отмъщение и т.н. А отгук има само една крачка до суровата схватка със своите мисли и чувства. Не можем да победим в това състезание. Проблемът е, че отъждествяваме себе си със своя ум, а това води до големи неприятности.

Умът е продукт на Истинския Аз, а не обратното.

Твоят *Истински Аз* е разумен. Умът е само инструмент, който използваш за всекидневните дейности. Без надзор от страна на *Истинския Аз*, умът работи на автопилот. Възниква впечатлението, че той сякаш знае какво прави. Но това е илюзия.

Истинският Аз е универсален лечител

Направих цяла поредица от силни изказвания. Едно от най-страстните се състои в това, че загубата на осъзнаването на *Истинския Аз* е единствената причина за човешките страдания. А осъзнаването на *Истинския Аз* води до края на страданията. Предлагам да провериш, по какъв начин тези твърдения се потвърждават на практика.

Изпълни *първия опит* още няколко пъти. Твоята работа ще бъде възнаградена чрез възникването на по-отчетлива – а възможно е и по-продължителна – пауза между мислите. Може да е само за една секунда, но тази пауза се появява. Да, тя възниква, но какво представлява? Ами точно това е твоят *Истински Аз*! Ти си наблюдавал своя *Истински Аз*.

А сега един въпрос за 64 000 долара: изпитвал ли си някакви тягостни чувства, когато си се оказвал насаме със своя *Истински Аз* в промеждутъка между мислите си? Усещал ли си

някакъв дискомфорт? Изобщо не е имало такова нещо, нали? И ако добросъвестно си изпълнявал упражнението, значи си забелязал, че след това си започнал да се чувстваш по-спокоен. Опитай още веднъж! Това винаги работи. Невъзможно е да се ядосаш, да се натъжиш, да се безпокоиш, да се чувстваш виновен, или да изпитваш всякакви други негативни чувства, когато напълно осъзнаеш своя *Истински Аз*. Невъзможно е!

И това не е самозаблуда. Колкото повече време прекарваш в състояние на не-мислене, толкова по-малко е дисхармонията в мислите и чувствата. Колкото по-малко са дисхармоничните мисли и чувства, толкова по-ясно мислиш, по-дружелюбно се отнасяш към хората и по-лесно решаваш всекидневните проблеми. Хората, които редовно влизат в контакт със своя *Истински Аз*, живеят по-дълго и динамично. И причиняват по-малко проблеми на околните.

Добре, ще кажеш ти, но как е възможно да се живее без да мислиш? Няма ли в такъв случай да бродя сред хората с изцъклен поглед, блъскайки се в разни предмети?

А сега се пригответи да узнаеш нещо невероятно. Можеш да правиш всичко наведнъж. Можеш да осъзнаваш своя *Истински Аз*, и в същото време да мислиш и да чувстваш, и да работиш, и да се грижиш за семейството. Всъщност, съчетавайки действията с осъзнаването на *Истинския Аз*, ще получаващ повече радост от изпълняването дори на най-обикновени неща. Твоето най-съкровено желание се състои именно в осъзнаването на *Истинския Аз* по време на каквато и да било дейност. И вълкът сит, и агнето цяло!

Но преди добре да усвоиш тази идея, ще трябва да свършим малко предварителна работа. Искам и занапред да отделяш по една минута на всеки час за *опит номер едно (спиране на мисленето)*. Обръщай внимание как редовните съприкосновения с *Истинския Аз* променят твоя живот. Изключително важно е да не забравяш за това упражнение, ако в живота ти сега има много негативизъм. Само не се опитвай да използваш спирането на мисленето за борба с негативизма. Нищо няма да излезе. Просто изпълнявай упражнението и обръщай внимание на промените. Не пречи на процеса, просто го наблюдавай! Тези занимания ще ти донесат още една добра полза: благодарение на тях ще разбереш по-задълбочено материала от следващите глави. И тогава ще бъдеш готов за нови опити.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ПЪРВА ГЛАВА

Кой съм аз?

- Не можеш да постигнеш спокойствие, с помощта на напрегнати усилия.
- За да осъзнаеш своя *Истински Аз*, трябва да усвоиш само един урок.
- Когато човек осъзнае своята истинска природа, проблемите сами се разтварят.
- Щастието е част от проблемите, а не решение.
- Признак за осъзнаване на своя *Истински Аз* е вътрешният покой.
- *Истинският Аз* е недостъпен за мислите и чувствата, но можеш лесно да го преживееш опитно.
- Малкият аз е индивидуалната личност, постоянно променяща се в течение на живота.
- Невъзможно е да бъдеш настроен негативно, когато напълно осъзнаеш своя *Истински Аз*.
- Осъзнаването на *Истинския Аз* е твоето най-съкровено желание.

Глава 2

КАК ДА СЕ НАУЧИМ ДА ВИЖДАМЕ СВЕТА ПО НОВ НАЧИН

*В светлината на някои фундаментални концепции,
лежащи в основата на нашето разбиране за природата,
Вселената повече прилича на велика мисъл,
отколкото на велика машина.*
Сър Джеймс Джинс, астрофизик

Призракът на Нютон

Днешният ни начин на живот не струва. Вътрешният покой се е превърнал във фантастична абстракция – нещо от областта на митовете и приказките. Предупредителни знаци ни обкръжават на всяка крачка. Но ние предпочитаме да ги подминаваме като лунатици, съсредоточили своя поглед в бъдещето. Уверени сме, че ако работим усърдно, обичаме семейството си и съвестно си плащаме данъците, като награда ще получим всичко, което искаме.

Тази разновидност на сомнамбулизма се разпространява като епидемия. Изглежда, че един мимолетен поглед към положението на нещата в света би трябвало да е достатъчен, за да се пробудим от този сън. Като че ли от едно просто наблюдение на това, което се случва наоколо, би трябвало ясно да видим, че обичайният ни начин на живот не ни ПОДХОЖДА.

Защо се получава така? Просто, защото нашият живот е пропит с лъжа. Ние смятаме, че ако полека-лека решаваме своите проблеми, то в един прекрасен ден те ще вземат и ще приключат. Но дава ли ти твоят опит основание за такива надежди!? Познаваш ли поне един човек, който няма проблеми?! Случвало ли се е парите, здравето, заниманията с благотворителност или каквито и да било други дейности, да обезпечат на някого високия статус на „човек без проблеми“? Не, не се е случвало! Но независимо от безбройните свидетелства за обратното, продължаваме да действаме така, като че ли можем някога да се отървем от проблемите.

Чувал ли си поговорката: „Колкото повече научавам, толкова повече разбирам, че нищо не знам“? Или тази: „Когато реша един проблем, на негово място възникват два“? Зад тези думи се крие разбирането, че не можем да завоюваме света само със силата на интелекта. Нашата склонност да събираме все повече данни и да се опитваме с тяхна помощ да решаваме своите проблеми, е обусловена от влиянието на нютоновата физика. Главната идея на тази научна парадигма се състои в това, че можем да станем господари на своята съдба, ако съберем достатъчно много информация. И това би означавало край на страданията. Такъв подход е добър за решаване на ясно определени задачи, от типа на отстраняване на теч от водопроводна тръба или смазване на скърцащи панти (ако става дума за вратичката на задния двор или на оградата на голф-игрището), или борбата с преяждането, или изучаването на японски език. Но той не става за разрешаване на истински сложни конфликти, съставляващи нашия живот.

Не става, защото нашият живот е твърде сложен. Не е възможно да знаеш всичко, което е нужно да се знае. За да държиш тази книга в ръце и да я четеш, твоят мозък трябва всяка секунда да активира трилиони нервни импулси. И това се отнася само за обезпечаване на физическата активност, необходима за четене. А можеш ли да си представиш какви ресурси са необходими, за да се превърнат тези електрически импулси в разбиране, в годно за практическо прилагане знание? Аз не мога. Това се намира отвъд пределите на разбиране на ума – и изобщо отвъд пределите на ума. А сега стигнахме до самата същност на проблема.

В продължение на повече от 200 години, нашите представи за света и живота са се определяли от класическата физика, която в значителна степен се опира на теорията на Исак Нютон. Класическата физика описва света така, както го възприемат нашите сетивни органи - свят в който има дървета и небе, коли и къщи, работа и семейство. Но далеч не всичко в нашия живот може да се види, чуе или усети на вкус. Съществуват явления, които са твърде

големи и твърде дребни за непосредствено възприемане – движението на галактиките в дълбините на космоса и танца на енергията в недрата на атома. Тези светове ни оказват не по-малко, а дори и по-голямо влияние, отколкото случващото се в семейството и в службата. А този, който смята, че те не оказват забележимо въздействие върху нашия живот, просто си заравя главата в пясъка.

Дърво, паднало в гората...

Квантовата физика изследва живота отвъд пределите, достъпни за сетивните органи. Откритията от последните години са потресаващи и се намират на границите на мистицизма. Едно от тези открития ще ни помогне да разберем нашия проблем с проблемите.

Квантовата механика демонстрира, че *чрез самия факт на наблюдаване на събитието, ние влияем на неговия резултат*. През първата година от следването ми в университета, се записах за началния курс по английски език. Занятията се провеждаха 3 пъти седмично и започваха в 8 часа сутринта. Харесвах английския език, но не можех да ставам толкова рано. Помня, едно съвсем сиво ноемврийско утро. Сивите облачни талази почти опираха в главите на хората. В аудиторията беше топло и толкова унило, колкото и на улицата. Изпивайки втората за тази сутрин чаша кафе, аз си намерих едно местенце на задния ред. Младият човек, който за първи път в живота си получаваше под своето разпореждане група студенти, излъчваше въодушевление, абсолютно забранено за учител по английски език. Или той просто не знаеше колко е часа? Озарявайки ни с усмивка, която очевидно сама по себе си трябваше напълно да прогони нашата сънливост, той попита без всякаква подготовка:

Представете си, че в гората падне голямо дърво. Ще издаде ли то шум, ако никой не наблюдава паденето?

В началото си помислих, че едно падащо дърво без съмнение ще издаде шум, дори наоколо да няма никой. Що за нелеп въпрос? Но след това, пробивайки си път с лакти, от задните редове на моето съзнание изскочи друга мисъл: „Ами ако все пак не шуми?“. Откъде можем да знаем? Може разбира се, да поставим един магнитофон в гората, за да се реши този въпрос веднъж и завинаги. А какво ще стане, ако някакъв разум – например силата, сътворила тази гора – е в състояние да усети присъствието на изкуствено създадения прибор? А ако тази сила обезпечи ефекта, който очакват хората, поставили този уред? Тази мисъл също ми се стори абсурдна. Как е възможно, бавно действащата Майка Природа да надхитри човека? Та нали установяването на пълен контрол над средата е само въпрос на време, не е ли така? Прокарваме пътища и управляваме автомобили, строим молове и харчим пари, издигаме небостъргачи и регулираме климата в тях. Достигнахме висоти в тези дела. А с времето ще станем още по-добри. Или силите на Природата и енергията на Вселената имат други планове за нас?

Изобщо, този мимоходом зададен въпрос започна свой собствен живот в моята глава. Вероятно, преподавателят по някакъв начин го свърза с встъпителния курс по английски език, но аз не помня нито дума от казаното в тази лекция. Учителят успя да ме събуди, но не така, както възнамеряваше. Едва си спомням как съм излязъл от аудиторията, и как съм се оказал на улицата. Есенният вятър бодро щипеше бузите ми, и аз вдигнах поглед към синьото небе, където нямаше и следа от облаците.

Малко наука

За първи път чух този въпрос преди четиридесет години. Тогава смятахме, че вече сме получили повечето от възможните отговори, и нашият несравним научен метод скоро ще ни даде всичко необходимо, за да станем господари на своята съдба. А ставайки господари на съдбата си, най-после ще постигнем щастие и спокойствие... Днес вече виждаме ситуацията малко по-различно.

Един от най-известните експерименти в квантовата механика - експериментът с двата процепи - демонстрирал, че самият акт на наблюдаване на дадено събитие, влияе върху неговия изход. По същество, новата наука отговори на въпроса, зададен много години преди това от преподавателя по английски език. Сега можем да бъдем уверени, че падането на едно дърво в гората в присъствието на наблюдател, ще протече по-различен начин, отколкото без него. А сега си дръж шапката! Последните изследвания дават основание да се предполага, че

всяко събитие е всичко на всичко само един *потенциал*. С други думи, съществуват безкраен брой пътища за реализирането на което и да е събитие. Всяка ситуация си остава във формата на семе и не се проявява, докато никой не я наблюдава!

Само не се притеснявай, изобщо не е задължително да усвояваш в детайли квантовата физика. За щастие, интелектуалното разбиране изобщо не е предпоставка за постигане на вътрешен покой. Аз споменах за тази наука само, за да погледнем света по друг начин. Защото, както скоро ще се убедиш, промяната в ъгъла, от който наблюдаваме, е първата стъпка към освобождаване от страданията, към изпълване на живота със смисъл и към реализиране на своето най-бленувано желание.

Две прости правила

Промяната във възприятието е умствен процес, позволяващ много неща в живота да бъдат поставени на местата си. Позволи ми да ти предложа две прости правила, които ще помогнат на твоя ум да извърши важна промяна и да се избави от много измислени страдания. През целия си живот съм се ръководил от тези две прости аксиоми. Те ми дариха спокойствие и ми показваха верния път.

Първата аксиома е: „*Животът е хармония*”. С други думи, във Вселената винаги съществува ред – дори тогава, когато ни се струва, че той отсъства.

Втората максима е: „*Светът не е такъв, какъвто изглежда*”. Не мога да знам, да почувствам или да възприема, която и да било ситуация в пълната и цялост, и затова моето разбиране винаги ще бъде непълно.

Тези две аксиоми оказаха дълбоко влияние върху моята лична еволюция. Ако светът не беше хармоничен, бих могъл да призная, че страданията и ограниченията са естествени. Ако смятах, че виждам пълната картина на света, в мен би могло да възникне усещането, че моята позиция по един или друг въпрос е „правилната”. Всеки път, когато попадам в задънена улица или затъвам в ежедневната рутина, аз си напомням, че животът по природа е изпълнен с радост, а моето сегашно възприемане не го отразява в цялата му пълнота.

Съвсем скоро започнах да виждам това, което се случва зад кулисите на света. Постепенно, тези две прости правила ме убедиха да отслабя хватката и да възприема протичането на живота като променлива мелодия. Това е много подходяща аналогия. Можем най-добре да се наслаждаваме на музиката, когато позволим на мелодията да протича през съзнанието ни подобно на река. Ако се опитаме да се захванем за някоя отделна нота, цялостната композиция ни се изплъзва. Нашият живот, подобно на музиката трябва да тече като свободен поток. Опитите да се вкопчаваш в хора, идеи или вещи нарушават течението, нарушават и мелодията.

Ние с теб сме едно, и в същото време сме напълно различни. Нашето сходство ни сродява. Различията добавят сладост към сходство ни. Равновесието на тези противоположности е от полза за всеки. Това винаги е била формулата за пълноценен и благополучен живот. Пиша, не защото мисля, че не разбираш тези неща, а защото може да ги забравиш. Ръководя се от своите две аксиоми, не защото съм стигнал до тях в резултат на някакви грандиозни философски разсъждения, а защото ги знам още от детството си. Те са пътеводната светлина от онзи невинен период в живота, когато все още не ни учеха да отчитаме времето, и нашето пространство още не се беше изпълнило с „необходимите и удобни” инструменти за успешен живот. Ако искаш да си изясниш доколко верни са тези две прости правила, не започвай с опитите да си припомниш забравеното. Започни оттук, където си сега, докато още не си се оплел в спомени и надежди.

Получаваш това, което очакваш

Оказваме фино, но дълбоко влияние върху всеки и всичко около нас. Контролираме всичко, но не по начина, по който сами си го представяме. Ние действително предизвикваме събитията, но не посредством своите действия. Промените се извършват просто по силата на наблюдението. Кой казва, че науката е скучна? До онзи момент, в който учените откриха този феномен, ние си мислехме, че можем да наблюдаваме живота без го променяме. Преди възникването на квантовата механика, учените ни призоваваха да бъдем обективни наблюдатели. А сега се оказва, че такова явление като „обективен наблюдател”, просто не

съществува. Не можем да не влияем на цялото обкръжаващо ни мироздание. От това откритие произтичат много важни следствия.

Когато ни се струва, че контролираме някакъв обект или събитие, в действителност това е само илюзия за контрол.

Всичко се случва по следния начин. Според квантовата физика, всеки обект преди своето възникване представлява облак от енергия, очакващ в кой момент някой (наблюдател) ще му даде *посока*. Енергията получава форма, обкръжавайки нашите очаквания. Насочвайки се към един или друг проблем, в началото го разглеждаме (наблюдаваме). Едва сме разгледали проблема и започват да покълват семената на възможностите. Самият акт на разглеждане (наблюдаване), задейства решението в посоката, която очакваме. В действителност, всичко се случва по по-сложен начин, отколкото е описано тук, и затова не винаги получаваме именно това, което очакваме. И все пак, става дума за много важно откритие. От него следва, че събитията се развиват в посоката, в която са устремени нашите очаквания. Предполагам това означава, че е нужно по-сериозно и внимателно да се отнасяме към своите очаквания.

Любопитното е, че почти всички ние очакваме проблеми. Пък и как не? Та нали по този начин са живяли нашите родители и родителите на родителите ни... Всъщност, цялото колективно съзнание на човечеството, от незапомнени времена се е запълвало с *очаквания за страдания и борба*. Много малко лъчезарни и благородни души във всяко поколение, са успявали да се измъкнат от този порочен кръг.

Исключителните хора

Има хора, чиито очаквания се отличават от очакванията на мнозинството. Това са тези, които са достигнали зрелост, но същевременно не са загубили своята невинност, жизнерадост и сили от детството. Те са много малко, но може и да имаш късмета да познаваш лично някой от тях. Тези изключителни индивиди са напълно удовлетворени от себе си и от своите житейски обстоятелства. Те са чувствителни към красотата. По-слабо подложени са на егоцентрични пориви и са по-отзивчиви към чуждите нужди. В тях има по-малко страх. Тези хора са склонни към творчество, иновации и музика. Обаятелни и закачливи, те притежават отлично чувство за хумор. Напълно вероятно е да бъдеш привлечен от такива хора, и срещайки се с някой от тях да си мислиш: „Ако всички бяхме такива, светът би станал много по-красиви и уютен”.

Ейбрахам Маслоу нарича тези хора трансцендери⁷. Те са много малко, може би общо половин процент от населението на Земята. Но те съществуват и са съвсем реални. Въпросът е в следното: „*Можем ли и ние да получим това, което притежават те?*”.

Отговорът е: „ДА”. Можем да изпълним своя живот със спокойствие, радост и любов. Можем да се избавим от страха, вината, разочарованията и смътното безпокойство, които подобно на шума от повреден климатик в топъл ден, постоянно присъства някъде на заден план.

Ние сме хора и все още сме незавършени. Тъкмо се измъкваме от своя пашкул. А *трансцендерите* са пеперудите на нашия биологичен вид. Те ни демонстрират какви можем да станем. И това е вдъхновяващо. Но не е достатъчно.

Осъзнаването, че не сме завършени, е първата стъпка към постигането на завършеност. И ние чувстваме, как това осъзнаване изплува някъде от дълбините, когато сме много-много спокойни. Това усещане за незавършеност е чувството, че нещо не ни достига. Един от начините, с чиято помощ често се опитваме да заглушим това неуютно чувство, е заетостта. Стараем се да бъдем много ангажирани с нещо.

Колкото по-настойчиво това чувство на пустота се намества в нашия съзнателен живот, толкова по-яростно се нахвърляме върху работата си, старайки се да го погребем под половинметров слой от труд и тревоги. Често чуваме някой бизнесмен с гордост да заявява:

⁷ *Transcenders* – „Прекрачващи пределите” (от *transcendent* – прекрачвам, престъпвам пределите, превъзхождам, превишавам) – *Бележка на руския редактор*.

„Аз съм работохолик”. Или някоя жена да разказва за своя живот: „Трябва постоянно да се занимавам с нещо. Да седя просто така, без работа, си е чиста загуба на време”. Това са истинските симптоми на пустотата. Заразени сме от коварна болест, и тя е повалила много от нас. Съвременният духовен наставник Екхарт Толе веднъж отбеляза, че нещастieto и страхът се разпространяват по-бързо от вируси.

Осъзнаването за съществуването на проблем, е първата крачка към неговото решаване. Много въодушевяващо е осъзнаването на факта, че има хора преодолели същите изпитания, които стоят пред нас. Но тук се крие и една уловка. Защото това е индивидуално пътешествие, уникално за всеки от нас. Книги, хора и организации – всички те са само пътни знаци. Те могат единствено да ни покажат посоката, която считат като най-добра за себе си. Само ти можеш да намериш пътеката, водеща към твоята завършеност. Представям си огромен пасаж от бързи сребристи рибки, движещи се в пълен синхрон помежду си. Когато водачът промени посоката си, заедно с него се обръщат и всички останали риби. Каква впечатляваща проява на единство. Ами ако водачът сгреша? Какво ще се случи, ако той се устреми право към отворената паст на хищника?

Огледално виждане

По какво се различават от нас хората, които Маслоу нарича *трансцендери*? Това, че тяхното възприемане на света не е както при повечето представители на човечеството, не буди съмнение. А възприятието определя очакването. Възможно ли е, по някакъв начин те да са установили връзка със света на квантовата механика? Възможно е, те да са способни да виждат най-фините процеси в мирозданието, и затова да знаят, че животът – така, както се разкрива пред нашите сетивни органи – представлява една малка част от тази величествена завършеност, каквато представлява Вселената. Отговорът е толкова очевиден, колкото и собственият ти нос.

А доколко очевиден е носът ми? Хайде да видим! От гледната точка, от която аз наблюдавам обкръжаващия ме свят, моят нос далеч не е очевиден. Винаги го виждам в един и същ ракурс. Мога да си затворя дясното око и да видя размитите очертания на лявата страна от носа ми. След това мога да направя същото и от другата страна. Строго погледнато с това моите възможности се изчерпват.

Но ако използвам огледало, пред мен ще се открие един съвсем нов свят. Поставяйки пред себе си огледалото, мога да видя носа си съвършено ясно. Със завъртането на огледалото насам и натам, мога хубаво да разгледам двете страни на носа си и неговия връх... та дори и да погледна в ноздрите си. Просто си помисли, колко много нови възможности!

Струва ми се, че *трансцендерите* притежават „огледално виждане”. Те са способни да наблюдават живота под различни ъгли. На практика, броят гледни точки, от които те са способни да видят потенциала на едно или друго събитие, не е ограничен от нищо. Тази способност ги поставя в много интересно и завидно положение. Те имат достъп до безкраен брой ракурси. А това в крайна сметка означава, че те нямат очаквания. *Трансцендерите* наблюдават света такъв, какъвто е, а не така, както им се иска да го виждат и взаимодействат с него по същия начин. Такъв индивид е постигнал единство с космическия разум.

Трансцендерите са се отказали от чувството за индивидуалност в полза на цялата общност.

За *трансцендерите*, животът е приключение. Знаейки, че потенциалът на всяка ситуация е безкраен, те не се опитват да се намесват, за да повлияят на нейния изход. Не робуват на волята си чрез измислени постижения, както е свикнала да постъпва по-голямата част от нас. Трансцендерите се наслаждават от съзерцаването на красотата на мирозданието така, както се разгръща то пред тях. Обединяващата сила на Вселената е непостижима за човешкия ум. Нашият ум просто не е в състояние да анализира всички възможни комбинации и връзки, асоцииращи се с някакво единично събитие. Във всеки миг от всеки час, всеки ден, година, хилядолетие и така до безкрайност, върху всяко събитие въздействат сили от всякакъв тип на всички нива и от всички страни. Не без усилия си спомням дори паролата за достъп до собствения ми и-мейл. И нямам намерение да се опитвам да разбия паролата на самото мироздание.

Наблюдението е постоянна работа

Но това не ми е и необходимо. Мирозданието прекрасно ще мине и без моето вмешателство. И очевидно, моята *единствена* задача се състои в това, да наблюдавам как се разгръща този процес. Означава ли това, че по цял ден ще вися постоянно пред прозореца и ще наблюдавам как междувременно светът си върви? Не! Маслоу е открил, че *трансцендерите* са динамични, творчески и продуктивни хора. Наблюдението е проява на особен вид непривързаност. То е осъзнаване на факта, че съществуват неизброимо множество от пътища за развитие на всяка ситуация.

Да наблюдаваш, означава да позволиш на ситуацията да се развива без да се намесваш. Когато позволявам на мирозданието да се справи без моето вмешателство, светът винаги е нов. Един от верните признаци, че се опитваш да контролираш всичко наоколо за собствена изгода, е скуката. Да, вярно е – ако ти е скучно, то е защото събитията не се развиват в посоката, в която се опитваш да ги тласнеш. Животът губи новостите, става тъжен и противен – ти скучаеш. Едно дете не скучае, докато не се научи да си поставя цели и след това да се огорчава в случай на неуспех. А до този момент, кофичката и лопатката могат да му служат като източник на вдъхновение в продължение на много часове.

Докато наблюдавам, аз също действам. Но при това, спазвам правилния ред: наблюдавам *Истинския Аз*, а след това изпълнявам действието. Помни: *бъди, а след това прави*. Действието е естествено следствие от наблюдението. То не е естествен резултат от планирането. Точно така, както мислите не се поражат от други мисли. Те се поражат от *Истинския Аз*. Няма нищо по-вредно за жизнената енергия на човека, от упоритото следване на план, при който всяка стъпка противоречи на набеязаната цел.

Ако искаш да се убедиш в разрушителната сила на този навик, вгледай се как хората убиват Земята. Това изобщо не е разумно поведение. Превърнахме се в рак върху кожата на Майката Земя. Когато настъпи последният и ден, заедно с нея ще загинем и ние. *Трансцендерите* просто не могат да действат разрушително по отношение на себе си, спрямо другите или своята среда. Не могат, защото осъзнато наблюдават как стоят нещата, а след това вършат онова, което трябва да се направи.

Смъртта е живот

Във Вселената съществува ред, някаква разумна енергия, която очевидно осъзнава всичко, което се случва – всичко и веднага. Квантовата механика предлага много названия за този вселенски ред, включително: „Скритият порядък”, „Непроявеното”, „Недопроявеното” и „Състоянието на вакуум”. Когато тази енергия работи, е необходимо само да не ѝ се месим и да наблюдаваме. Докато бях студент в колежа по хиропрактика разбрах, че енергията създава тялото, също го и лекува. Задачата на лекарите-хиропрактици се състои в това, „да я открият, да я коригират и да я оставят в покой”. Тази философия ни дава едно дълбоко разбиране за начина, по-който се проявява вселенският порядък и как работи наблюдението.

Трудно ли е да се излекува порязването на пръста? Трябва ли да го уговаряме, да го окуражаваме, да го предразполагаме или да се молим за него? Не е необходимо нищо да правим. Енергията, създава тялото, ще го и излекува. Може да се подпомогне лечението – например да се промие раната, да се дезинфекцира и да се превърже с бинт. Но в крайна сметка, изцелението се получава в резултат от това, че в твоето тяло се проявява вселенската енергия/порядък и името на това проявление е живот. Промий и бинтовай раната на един труп и наблюдавай... бързо ли ще настъпи изцелението!

Наблюдавайки смъртта, виждаме една друга енергия/порядък – *порядъкът на разрушението*. Това също е проява на вселенския ред. В него няма нищо лошо. Просто това е друго проявление.

Ако нямаше разруха, щяхме да се окажем в доста сложно положение. Смъртта е естествена част от живота, необходима за неговото развитие. Когато се отвори цветът на вишната, всички се възхищаваме на неговата красота. Когато увехне и окапе, отново се радваме, защото скоро клоните на дървото ще бъдат отрупани с плодове. Когато вишните паднат на земята и започнат да гният, оставяйки в почвата само костилките, ние отново се радваме, защото от всяка костилка може да се роди ново дърво, за да умре и то по-късно.

Няма нито едно нещо, мисъл или събитие, които да съществуват отвъд пределите на този космически цикъл. Дори и страстното желание за победа над смъртта, също умира. И когато то умре, на неговото място остава пустотата. В тази пустота, отвъд пределите на волята за живот, обитава източникът на *Истинския Аз* – това, което никога не се е раждало и никога не умира.

Ако всичко казано тук ти се струва много загадъчно или мистично, не бива просто така да отхвърляш тези идеи. Дори и езикът на науката, днес звучи удивително тайнствено и неясно. Но само така му изглежда на омотания в концепции ум. Това, което е непонятно за ума, може да се почувства от опит – много лесно и то само за един миг. Скоро ще се научиш да излизаш отвъд пределите на ума и да се потапяш в чистото наблюдение. Една проста промяна в гледната точка... и твоят живот се променя завинаги. Ще се промени към по-добро.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ВТОРА ГЛАВА

Как да се научим да виждаме света по нов начин

- Подхождаме към проблемите така, сякаш бихме се освободили от тях завинаги.
- Не ни е по силите да завоюваме света само чрез грубата сила на интелекта.
- Ето два прости факта, чието осъзнаване помага да променим възприятията си и да се избавим от страданията:
 1. във Вселената винаги има ред;
 2. светът не е такъв, какъвто го виждам аз.
- Това, което възприемаме като контрол над обектите или събитията, всъщност е само една илюзия за контрол.
- *Трансцендерите* са се отказали от чувството за индивидуалност в полза на всеобщността.
- Скуката е верен признак, че се опитваш да манипулираш живота заради личната си изгода.
- Действието е пряк резултат от наблюдението. То не е резултат от планиране.
- Смъртта е естествена част от живота, и тя трябва да се реализира, за да се реализира животът.

Глава 3

КАК РАБОТИ УМЪТ

Умът трябва да разбере, че отвъд пределите на движещия се ум съществува фон на осъзнаване и той не се променя.

Нисаргадатта Махарадж

Мисленето

Оставеният без наблюдение ум е източник на много нещастия. За нас ще бъде много полезно, да разгледаме накратко механизма на работа на неспокойния ум.

За да се изпълни някакво действие, - да кажем, да станеш от стола, да прекосиш стаята и да включиш осветлението – какво трябва първоначално да се случи в твоя ум? Правилно, преди да се извърши действието, трябва да възникне мисъл. Тя може да бъде осъзната или подсъзнателна, но все пак е мисъл. Освен това, мислите управляват нашите чувствени усещания. Едно толкова просто действие, като включването на осветлението, изисква удивителна координация между ума и тялото. Зрението трябва да насочи твоята ръка към ключа. Умът постоянно внася поправки в траекторията на ръката според степента, в която тя се приближава към ключа. Умът усеща ключа и чува привичното щракване, когато този ключ бъде задействан. Очите потвърждават, че твоите усилия са се увенчали с успех - в живота е влязла малко светлина. Това просто фокусиране е безкрайно по-сложно, отколкото го изложих тук. Но като цяло, описанието е вярно и достатъчно пълно за нашите цели.

Сега имам намерението да отделя минутка, за да опиша разликите между *мозъка* и *ума* – или поне в онзи смисъл, в който ще употребявам тези думи в книгата. Някои автори използват тези думи като взаимозаменяеми. Някои казват, че умът се поражда от мозъка, а други, че мозъкът е продукт на ума. Не е целесъобразно да навлизаме в тези древни дебати. Мозъкът представлява една физическа структура, която се подчинява на физическите закони. Умът, очевидно принадлежи към умозрителните конструкции. Както ще видим, умът включва в себе си мисленето, чувствата, паметта и някои други забележителни неща, за които ще поговорим по-късно.

Чувствата

И така, току що се ориентирахме, по какъв начин мисленето участва в осъществяването на действията. Мисленето влияе на действието. Но кое влияе на мисленето? Добър въпрос! Върху мисленето влияят *чувствата*.

Съмняваш ли се? Ако смяташ своя подход към живота за обективен, то ти преди всичко се съмняваш. Човекът с научно ориентиран ум – смятащ, че може да се изключи от всякакви външни влияния, включително емоциите, и да бъде напълно обективен – принадлежи към онези биологични видове, които са заплашени от изчезване. Квантовата механика убедително доказва, че такова явление като *обективен наблюдател*, не съществува. Съвършено обективната гледна точка, основаваща се изключително на логиката и анализа, е илюзия.

На фундаменталното ниво на живота, съществуват единствено *вълните*. Мислите са вълни, а чувствата са вълни от друг тип.

Чувствата влияят на мисленето. Ако се сърдиш на приятел, гневът ще проникне и в твоите мисли. Гневът действа като мотор, консумиращ енергия от твоите мисли. Могат да те навестят дори мисли, които в по-малко емоционално наситен момент, изглеждат нелепи. Подозрителният влюбен вижда ясно изневярата там, където изобщо не съществува. Разсърденото дете може да пожелае смъртта на своите родители. Чувствата силно изкривяват мисленето и напълно променят нашето възприемане на реалността. Мислите на свой ред, също оказват влияние върху чувствата. Но в тази двойка, чувствата са по-фини и безкрайно по-силни.

Защитеност

Кое влияе на чувствата? От какво се определя, дали чувството ще бъде въодушевяващо и изпълнено с любов или ще бъде разрушително и болезнено? Ако не навлизаме в детайли, то нашите чувства зависят от това, доколко защитени се чувстваме. Чувството за защитеност се определя от това, до каква степен сме уверени в стабилността на нашата текуща ситуация.

Да предположим, че си работил за една или друга фирма осемнадесет години. Както и много други, твоята компания сега преживява трудни времена, и ръководството е принудено да прави съкращения. Няколко колеги от твоя отдел вече са уволнени, а някои от тях са и по-старши от теб. Носят се упорити слухове, че целият ви отдел ще бъде разформирован.

Ти винаги си бил добър работник. Лоялен. Енергичен. За 18 години си използвал само 17 дни болнични. Отлично умееш да работиш в екип. Икономисал си хиляди долари на компанията, като постоянно си рационализирал работата в своя отдел.

Петък е денят, в който традиционно се изнасят съобщенията за уволнените служители. Връщайки се от обедна почивка, намираш на работното си място розова разписка – разпореждане веднага да се явиш в кабинета на началника. В твоя ум се поражда ураган от мисли и емоции – всички те са лоши. Чувстваш се предаден. Ти си озлобен, напрегнат и изплашен.

Просто си препълнен с мисли: „Отдадох на тази фирма най-хубавите години от живота си. Те никога не са оценявали моята работа, нито пък самия мен. Е да, шефът винаги се е държал много любезно, но аз никога не съм му се доверявал. Впрочем, как изобщо му е минало през ума да си отглежда тези противни вълнени кичури под носа, които нарича мустаци? Хващам се на бас, че вечерно време се напива до козирката и пребива кучето от бой. Господи, как я ненавиждам тази фирма!”

По пътя към кабинета на началника забелязваш, че стомахът ти се е свил, дланите ти са се изпотили, краката ти са омекнали. Това са физическите симптоми, възникващи, когато тревожни мисли кипят в гореща супа от емоции.

Отваряш вратата и виждаш началника, седнал зад скъпа маса. В ъгъла стои набор от стикове за голф. Той започва разговора:

- Както ви е известно, в нашата компания се правят най-различни съкращения. Скоро вашият отдел ще бъде напълно ликвидиран.

„Така си и знаех – мислено стенеш ти – край с мен”.

- Вие сте един от нашите най-добри работници – продължава шефът – Много сте направили за компанията, и ние високо ценим вашата лоялност. За оптимизиране на работата в периода на реструктурирането, беше решено да се създаде нов отдел. Искаме вие да го оглавите. При това, вашият работен ден ще си остане със същата продължителност, а заплатата ви ще стане доста по-висока. Какво ще кажете?

Само за секунда, в теб настъпва тотална промяна. Вече обичаш своята компания от все сърце. Обичаш своята работа и дори трогателните мустачки на началника. Убеден си, че този човек е светец, и на неговото куче много му е провървяло с такъв стопанин. Всички неприятни телесни усещания са се променили във физически симптоми на удоволствието. Ти си на седмото небе.

И така, какво е станало? По какъв начин, за един миг се възнесе от дъното на отчаянието до върха на екстаза? Просто стана преход от усещането за пълна незащитеност, към чувството за защитеност. Преместването на възприятието от незащитеност към защитеност, явно е променило твоите чувства, което на свой ред е повлияло на мисленето и дори на физиологичното ти състояние.

Този пример ни позволява ясно да видим, по какъв начин умът е способен да всели в нас щастие, уплаха, чувството за вина, безгрижие или гняв. А ако се вгледаме в самата същност, то по всяко време и при всяка ситуация се оказваме пленници на собственото ни чувство за защитеност. В това виждам корена на всички наши страдания. Ако продължава така, ние и занапред ще си останем пленници на ума. Затова, следващата ни стъпка ще бъде да открием онази сила, която влияе на чувството ни за защитеност, а следователно на ума, тялото и в крайна сметка на нашата жизнена среда.

Ако разберем по какъв начин се осигурява чувството за защитеност, тогава става възможно да се научим винаги да се чувстваме по-защитени, или дори *напълно защитени*. Всеки от нас е срещал индивиди, които се държат спокойно, и дори поддържат другите в разгара на най-ужасни събития. Знаем за хора, успели да съхранят вътрешното си спокойствие и радост пред лицето на най-тежки изпитания в живота. Махатма Ганди, Майка Тереза и Алберт Швайцер са само няколко типични примера. При запознаване с религиозните традиции по света, откриваме нови и нови имена. Ако някой човек се е оказал способен на това, значи такъв потенциал съществува във всеки от нас.

В края на краищата, нима Христос не ни е казал: „Всичко това можете да го правите и вие, и дори повече”⁸.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ТРЕТА ГЛАВА

Как работи умът

- Мисълта предхожда действието.
- Мисълта ръководи оградите на чувствата, обезпечавайки сбор от данни, необходими за последващи действия.
- Чувствата влияят на мисленето.
- Мисленето също влияе на чувствата. Но чувствата са много по-фини и са несравнимо по-силен подбуждащ мотив.
- Усещането за защитеност влияе на нашите чувства.

⁸ Кинслоу цитира или по памет, или по неизвестен за нас превод на Библията на английски език. В синодалния превод най-близо е: „Вярващият в Мен, в делата, които Аз върша и той ще ги върши, и повече от всички ще сътвори” (Йоан 14:12). – *Бележка на руския преводач*.

Глава 4

КАК РАБОТИ ВРЕМЕТО

Когато мъжът седи цял час до някоя хубава девойка, на него му се струва, че е изминала само една минута. Но не дай Боже да постои една минута до нагорещената печка – това време ще се проточи повече от всеки час. Ето това е относителността.

Времето не е на моя страна

Оказва се, че усещането за защитеност зависи пряко от това, как възприемаме времето. А как възприемаме времето зависи от това, доколко добре познаваме своя *Истински Аз*. Когато човек осъзнава своя *Истински Аз*, той се чувства защитен. А ако не го осъзнава, се чувства незащитен и тази незащитеност се отразява в неговите чувства, мисли и действия.

Известни са ми три типа време. Има *космическо време*. То се отчита от часовници, задействани в момента на Големия Взрив. За да се разшири Вселената до своите днешни размери, е бил необходим определен срок. Именно него отмерва *космическото време*.

Освен това, съществува *термодинамично време*. Изисква се определен срок за самопроизволното разрушаване на нещата – за да се разпаднат на съставните си атоми чашите, хората и планетите. Този процес на разпад се измерва с *термодинамичното време*.

Първите два типа време са по-обективни способи за измерване на материалния свят. *Космическото и термодинамичното* време действат отвъд пределите на ума.

Третият тип е *психологическото време*. То измерва онова, което се случва в твоя ум. *Психологическото време* е субективно и неточно. На практика, с негова помощ е невъзможно да се измери надежно каквото и да било отвъд пределите на ума. *Психологическото време* е илюзия, и точно то е причината за всички проблеми на човека.

Нека се опитаме да разберем как работи *психологическото време*, преди да е прегрял мозъкът ти.

Психологическото време е илюзия. (По-нататък, говорейки за *психологическото време*, ще използвам просто думата „време“. А обективните системи за измерване на времето ще наричам „реално време“, „външно време“ или „време по часове“). Хората погрешно предполагат, че времето винаги е съществувало, а ние просто сме разбрали за него в определен момент от нашия живот. Но в действителност, времето е изобретено от твоя ум. То не е съществувало винаги.

Вгледай се в някое играещо дете. В неговия свят няма време. Всички родители знаят колко трудно е да обличаш, храниш и изобщо да мотивираш за каквото и да било едно дете, живеещо извън времето. Неговият вътрешен часовник е настроен на „сега“. Според степента, в която протича външното време, и вие се превръщате от дете във възрастен човек, вашият ум измайсторява вътрешния психологически часовник. И в края на краищата, моментът „сега“ се оказва погребан под лавина от мисли за миналото и бъдещето.

Пуканки, поп и чисто съзнание

Обичам да ходя на кино. За два часа напълно се потопявам в очевидната илюзия, разгръщаща се на екрана. Влизайки в киносалона, оставям всекидневния живот отвън. Като една проста игра на светлини и сенки, киното може да послужи като метафора за по-голямата илюзия, наречена „реален живот“, която ни очаква извън киносалона.

Илюзията за движение се създава в нашия ум тогава, когато мисълта се колебае между миналото и бъдещето. Мислите за бъдещето и миналото създават ментален мост, преминаващ над вечното настояще *Сега*. Сякаш гледаме филм. Филмът е дълга лента с отделни картини (кадри). За една секунда, през екрана преминават 24 кадъра. Смяната на кадрите се извършва по-бързо, отколкото нашият мозък успява да ги обработва един по един, и затова ни се струва, че на екрана присъства една движеща се картина. Просто поразително! Виждаме движение там, където то отсъства. Това е илюзията, пресъздавана от кинематографа.

По подобен начин и времето е илюзия, създадена от ума. Отделните мисли са подобни на отделните кадри от кинолентата. Мислите преминават толкова бързо, че на нас ни се

струват движещи се. Тази илюзия за движение наричаме време.

Мислейки за бъдещи събития, се движим напред във времето. Потъвайки в спомените, се връщаме назад във времето. Цялото това движение се извършва в ума. То не съществува никъде другаде, освен в твоя ум. Никой в света не споделя с теб твоето време, твоето бъдеще и твоето минало.

Принципът на действие на кинопроектора е прост. Ярък бял лъч осветява лентата и създава картина върху екрана в другия край на залата. Движението на лентата в лъча – кадър по кадър – поражда илюзията за движение по екрана. И ние зрителите, с удоволствие наблюдаваме разигравания от актьорите сюжет, напълно забравили, че те са само една игра на светлини и сенки, създадена при преминаването на ярък лъч през лентата, някъде през прозорчето зад гърба ни. Плачем и се смеем така, сякаш не става въпрос за една илюзия, а за най-реална действителност.

Нашият живот е подобен на киносеанс. Той се разгръща пред нас мисъл след мисъл, минута след минута, година след година. И ние зрителите, напълно потъваме в сюжета на своя личен филм. Безпокоим се за сметки, радваме се на новия си дом, наблюдаваме как растат децата ни и размишляваме за приближаващата смърт. Но подобно на кинолентата, нашият живот е просто е една илюзия, игра на светлини и сенки. Не ме разбирай погрешно! Нашият живот съществува, но не така, както си мислим. А заблудата за живота става източник на чудовищни страдания, които само се задълбочават с всяко едно поколение.

Колко е часът? – СЕГА Е!

А в какво се състои заблудата? Единствено в това, че времето съществува. Мислим си, че нашето минало и бъдеще действително съществуват. Като правило, хората силно се съпротивляват на мисълта, че нито миналото, нито бъдещето съществуват. Цялата работа е там, че никога не сме се замисляли сериозно за това. Но ще ти се наложи – ако наистина желаеш да се сдобиеш с устойчив покой.

Позволи ми да ти задам един въпрос. Преживявал ли си някога житейски опит, който да не е протичал сега? Ти можеш да имаш спомени от определен опит, но това са само спомени, възникнали в настоящето мисли за миналото. Но събитието може да се случи само в настоящето. Миналото е отминало. То не съществува. Бъдещето го няма тук. То никога не настъпва. И не може да настъпи – точно затова е и бъдеще. По такъв начин, ако миналото не съществува и бъдещето не съществува, тогава ни остава само... СЕГА. В действителност, „сега“ съществува само по силата на това, че разпознаваме бъдещето и миналото. Когато миналото и бъдещето угаснат пред умствения взор, остава само сега. Сега може да съществува единствено тогава, когато има не-сега. Но хайде внимателно да разгледаме феномена време така, както то е отразено в ума.

Ти ще кажеш: „Извън всякакво съмнение е, че всеки опит, който съм имал в живота си, се е случвал до момента *сега*“. Добре де, вярно е, че имаш спомени за опита, и тези спомени показват, че той се е състоял в *миналото*. Но споменът е мисъл. И ти я мислиш *сега*. Вземи един видеодиск под наем, занеси го къщи и го сложи в плеъра. Някъде по средата на филма натисни бутона „пауза“ на дистанционното управление. Това, което виждаш на екрана, е един застинал кадър. Ако имаше дистанционно управление за ума си и можеше да натиснеш бутон „пауза“, щеше да видиш там една отделна мисъл. Тази мисъл, която е в теб *сега*. Съществува само *сега*. Не съществува друго време освен *сега*, никога не е имало и няма да има.

Всичко това е малко объркващо, нали!? Не възниква ли в теб усещането, че всичко, което току що прочете, общо взето е вярно, но не можеш да го осмислиш докрай? Дори е възможно, в теб да възникне почти недоловимо движение някъде дълбоко вътре, като че ли си спал и сега започваш да се пробуждаш. За това има сериозна причина. Ние поставихме на ума една задача, която не може да реши. По-точно, това не е първият случай, когато на твоя ум не му достигат мисли. Еуфорията от новата любов или великолепия залез са извънвремеви явления, непостижими за ума. А това, което е разположено отвъд пределите на ума, не може да бъде разбрано от него. Той не може да стигне до там от *тук*. За да се реши тази задача, трябва да се излезе извън пределите на ума. Извън пределите на

психологическото време.

За щастие ти вече знаеш как се прави това. Спомняш ли си как се питаше: „Откъде ще дойде моята следваща мисъл?“? Спомняш ли си пролуката, която се образува, когато мислите спрат? Ти наблюдаваше отсъствието на мислене. С други думи, *ти излизаше отвъд пределите на ума.*

Излизайки извън пределите на ума, ти спиращ времето! Така се получава, защото времето е създадено от ума. Спирайки времето, ти се освобождаваш от илюзията за минало и бъдеще. Когато си свободен от миналото и бъдещето, ти прекратяваш страданията.

Какво великолепно откритие си ти!

Хайде да модернизираме знаменитата Платонова метафора за пещерата⁹, и същевременно малко да доразвием нашата собствена метафора с кинопроектора. Да предположим, че си се родил и си отрасъл в един киносалон. На екрана постоянно, без прекъсване, се прожектират филми. Ако филмът е хубав и весел - ти си щастлив. Ако филмът е тъжен, ти плачеш. Целият ти свят се върти около заснетите на лентата пейзажи, актьори и събития. За теб, те не са игра на светлини и сенки, а неоспорима реалност.

Да предположим, че изведнъж си намерил, буквално под ръката си някакъв тумблер. Когато прещракваш с тумблера, филмът спира. Сега пред теб има само празен осветен екран, и ти откриваш нещо интересно. Осъзнаваш, че екранът винаги е бил празен. Ако не е бил той, изобщо не би могъл да видиш движещите се картини.

В периода, когато „филмът е изключен“, ти се къпеш в чисто бялата светлина, отразена от екрана. Не те отвличат сцените от филма и остро осъзнаваш собственото тяло на действието. Празният екран не отвлича твоето съзнание от това, кой си ти в действителност. Какво чудно откритие си ти!

Пред теб се е открила тайната на живота. Ти не си филма. Ти си нещо извън него. Ти си реален. А филмът е илюзия. Вие никога не сте били нещо единно. След това, отново щракваш тумблера - и филмът продължава. Но сега вече разбираш, че не си част от филма. Вече не вярваш, че си участник в него. С пробуждането за това знание, твоите страхове и тревоги изчезват буквално като илюзия – каквито са си те всъщност. Сега, за теб филмът се превръща просто в едно развлечение. Ти от цялата си душа се наслаждаваш на сюжета, но при това запазваш дистанция. В края на краищата, нали си седиш в пълна безопасност в своето кресло! С осъзнаването на екрана, идва и осъзнаването на *Истинския Аз.*

⁹ За да обясни как се съотнасят нашият свят и светът на идеите (или идеалния свят), Платон предложил следната метафора. Представете си, че някакви хора седят в една пещера с гръб към входа (и към източника на светлина) и всичко, което виждат в живота си, е една игра на сенки върху стената на пещерата пред тях. Тази игра на сенките те приемат за своя реалност. Но ако можеха да излязат извън пещерата, те щяха да бъдат поразени от богатството и яркостта на нашия триизмерен свят. Платон пише, че светът, какъвто ние го виждаме, е толкова блед и беден в сравнение със света на идеите - колкото сенките по стената на пещерата са бедни и бледи в сравнение с нашия свят. – *Бележка на руския преводач.*

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

Как работи времето

- Нашето усещане за защитеност е пряко свързано с това, как възприемаме времето. А нашето възприятие за време зависи от факта, доколко осъзнаваме своя *Истински Аз*.
- *Психологическото време* е субективно и обусловено.
- *Психологическото време* е причина за всички човешки проблеми.
- *Психологическо време* е илюзията за движение.
- Ум, който е твърдо съсредоточен в настоящето, се намира в покой.
- Само ти познаваш своето време. Никой друг не може да сподели с теб усещането за време. Никой друг не споделя с теб илюзията, която познаваш като *свой живот*.
- Нашето бъдеще и минало не съществуват никъде и никога, освен *сега* в ума ни.
- Осъзнаването на *Истинския Аз* разрушава илюзията за време.
- Когато осъзнаеш своя *Истински Аз* и се освободиш от времето, ти се освобождаваш от страданията.

Глава 5 ВЪТРЕМИСЛЕНЕ

Използвай своята собствена светлина и се връщай към източника на светлината. Това се нарича постигане на вечността.

Дао дъ дзин

Петте нива на съзнанието

Искам да ти задам един прост въпрос, чийто отговор може завинаги да промени твоя живот. Отмести книгата встрани за няколко минути, обмисли въпроса и едва тогава продължи да четеш. Ето го и него: „Кое е най-ценното нещо, което притежаваш? *Кое е най-важно в твоя живот?*”

Какво отговори? Здравето? Ума? Семейството? Работата? Сладоледа? Най-ценното, което притежава човекът, е неговото осъзнаване (способността да осъзнава). С други думи, това означава същото, каквото значи и пробуденост, бдителност или внимание. Какъв е смисълът да живееш без осъзнаване? Ако нищо не осъзнаваме, тогава просто няма живот.

А сега ми позволи да ти задам още един въпрос. „*Кой тип съзнание е най-важният?*” Помисли няколко минути над това! Затвори очи и проиграй различни възможности.

Е, какво стана, справи ли се? Ако си отговорил: „Осъзнаването на *Истинския Аз*” (или *Аз-осъзнаването*), то ти си уцелил в десетката. Но какво ще рече *Аз-осъзнаване*? Ако се изразим простичко, то е осъзнаване за това, кой си ти в действителност, отвъд пределите на всички външни обстоятелства в живота. Да, ти си човек. Мъж или жена. Дете или възрастен. Лекар, юрист или вожд на племе. Но всичко това са категории, променящи се с течение на часовото време. Всички те са названия, които даваш на себе си, за да обозначиш своята връзка с определена група или класа, или идея, или философия. Това са изобретения на ума. А на нас вече ни е известно, че ние не сме ума.

Махариши Махеш Йоги преподаваше на своите последователи Науката за Творческия Разум. Освен всичко друго, той обучаваше хората ясно да осъзнават различните нива на съзнание. Сега ще те запозная с основите на това учение, като при това ще адаптирам някои термини, за да отговарят най-добре на нашите практически потребности.

Съществуват пет основни нива на съзнанието: *бодърстващо съзнание, сънно съзнание, спящо съзнание, чисто съзнание* и пето състояние, което аз наричам *вътремислене*. Всяко състояние на съзнанието се различава от другите. С всяко от тях са свързани собствени особени ментални и физически функции.

Когато бодърстваме, нашият ум е активен и тялото ни е активно. По време на дълбок сън без съновидения, нашето тяло и умът напълно си почиват. Когато сънуваме, умът и тялото не са така спокойни, както по време на дълбок сън, но са по-спокойни, отколкото в състоянието на бодърстване. Състоянието на бодърстване е едно от най-добре известните ни състояния, и при него съществуват много вариации или градации. Човек може да е уморен, съсредоточен, объркан, пиян и т.н. Бодърстването, съновидението и дълбокият сън са състояния, общи за всички хора.

Четвъртото ниво на съзнанието е *чистото съзнание*. То е осъзнаването на промеждутъка между мислите. Това е първият плах проблясък на *Аз-осъзнаването*. В *чистото съзнание* няма нищо мистично или загадъчно. Когато искаш да преживееш състоянието на дълбок сън, просто лягаш и чакаш. Здравите хора заспиват без усилие. Съновидението е естествено продължение на дълбокия сън. Бодърстването, дълбокият сън и съновидението са естествени. По същия начин, съвсем естествено е и осъзнаването на своя *Истински Аз*. Когато се питаш: „*Откъде ще дойде моята следваща мисъл?*”, спонтанно откриваш пролуката между мислите. И тогава усещаш своя *Истински Аз* – своя чист *Аз*, какъвто е бил преди да се натовариш с ролите, отговорностите, надеждите, плановите, тревогите, чувството за вина и страховете – всички неща, които определяш като свой живот. За съжаление, осъзнаването на *Истинския Аз* е станало рядко явление. А когато се загуби *Аз-*

съзнанието, се губи хармонията, животът се лишава от равновесие.

Какво е вътремисленето и как работи то

Петото състояние е *вътремисленето*. То също е естествено и лесно постижимо. Технически, то не е отделно ниво на съзнанието. *Вътремисленето* е съчетание на Аз-осъзнаването с бодърстването, и дори с дълбокия сън и съновидението. Когато се намираме в състояние на *вътремислене*, в нашия живот се завръщат хармонията и равновесието.

Когато чрез щракването с тумблера си изключил проектора в кинозалата, за първи път си видял екрана, върху който се проектират движещите се картинки. Нашият Аз е подобен на този екран. Върху него се проектира активността на ума. Без него, твоят ум не би съществувал, както не би могло да има кино без екран. Ако не изключим мисленето, не можем да разберем кои сме в действителност. А познаването на нашата истинска природа е много необходимо – стига да искаме да живеем красиво, смело и изящно.

Когато най-накрая открием своя Аз, нашият живот се променя радикално. Нека още веднъж се върнем към нашата метафора с киносалона. Когато изключихме проектора, се случиха две удивителни неща. На първо място осъзнахме, че не сме филма, който гледаме. Ние сме отделно съществуващи от това илюзорно действие. Ние сме самостоятелни цялостни същности, и за да се чувстваме живи, изобщо не ни е нужен разгръщащия се на екрана сюжет.

На второ място, съхранихме това свое новопридобито осъзнаване, дори и след като отново включихме проектора. Не загубихме своя *Истински Аз* в мъждукащите светлини и сенки на екрана. Тази критично важна промяна в нашата гледна точка за света, е достойна за по-подробно обсъждане. Този нов начин на възприемане, ни обезпечава една гледна точка, която ни освобождава от илюзията, че представляваме само един ум и нищо повече. Точно това е *вътремисленето*.

Защо е толкова важно това? Опитът с осъзнаването на своя *Истински Аз* като нещо различно от ума, те освобождава от самоотждествяването с нещо, което всъщност не си. Или по-точно от нещо, което е само част от теб. Ако отждествяваш себе си със своя ум, значи живееш живота си само частично. Все едно, да си собственик на разкошен дворец, а да прекараш целия си живот само в една от неговите стаички. Осъзнавайки, че си нещо повече от ума, ти отваряш вратите, за да овладееш всички стаи на собствения си живот.

Вътремисленето започва отвъд предела на мислите – на ниво Аз. По-нататък, можеш да затвърдиш осъзнаването на факта, че Аз не е мисъл и отново да се върнеш към мисленето. След като си свикнал с идеята и усещането, че се намиращ отвъд пределите на мислите, отново можеш да се върнеш към мисленето, чувствата и дори ежедневните дейности, без при това да създаваш дисхармония в живота си. *Вътремисленето* създава непоколебимото чувство за защитеност. Постепенно ще започнеш все по-добре да осъзнаваш, че мислите се проектират върху екрана на твоя Аз. Ценността на *вътремисленето* е същата, както и ценността на разбирането, че ти не си кинофилм. *Вътрешният покой произлиза от вътремисленето*. Стресът си отива, и нищо не ти пречи с искрен интерес да вникваш в сюжета на филма под названиее „*малък аз*”.

Ти се наслаждаваш на чувството за безгранична радост и непоколебимо спокойствие. Виждаш света с нови очи, изпълнените с изумление очи на дете. Всичко, което преди ти е изглеждало скучно или си възприемал като губене на време, става живо и ярко. Изчезва чувството за тревожност, че трябва да бъдеш някъде другаде и да правиш нещо конструктивно. Чувстваш се уютно *навсякъде*.

Наскоро, редакторът на едно списание ме покани да обсъдим една моя статия. Той ме предупреди, че в сградата на редакцията тече ремонт и предварително се извини за безпорядъка. Когато пристигнах, редакторът беше зает с някаква работа и ме помоли да почакам. Нямах къде да чакам в тази сграда, наложи се да изляза навън. Намерих един голям храст, който напълно ме скриваше от слънцето и застанах под него. На десетина метра от мен минаваше пътното платно. Стоях на едно място около половин час без да се движа. Слушах шума на двигателите и гледах лицата зад прозорците на преминаващите коли. След това погледът ми попадна на една врана, кръжаща над града. Дори дочух отдалечено грачене,

но много скоро то заглъхна в жалното свирене на гумите, триещи се в нагорещения асфалт. Тежката ръка на жегата ме изцеждаше буквално като гъба. Струйки пот се стичаха по челото, гърдите и гърба ми. Изпитвах дискомфорт и блаженство. Аз се намирах в състояние на *вътремислене*.

Вътремисленето ще те освободи от страха, вината, скуката и дори физическата болка. Това далеч не означава, че ще престанеш да изпитваш емоции и ще забравиш какво нещо е въодушевлението. Напротив, ще имаш повече енергия, отзивчивост и любов и по-малко напрежение, безпокойство и раздразнителност. Приятелите и роднините ти ще забележат обкръжаващата те вътрешна сила, и ще им бъде леко и уютно с теб. Сякаш от нищото, към теб ще започнат да прииждат благоприятни възможности.

Ще запазиш своите цели и стремежи, но те вече няма да бъдат източник на стрес и страх. Основната цел „Познай себе си“ (своя *Истински Аз*), вече е постигната. Ще можеш да постигаш и всички други цели с изумителна непринуденост. Повече няма да усещаш пустота след завършване на големите дела, и да изпитваш настойчива потребност веднага да се захванеш с нов проект, за да запълниш образувалата се пустота.

Вътремисленето, извън всякакво съмнение е най-важният човешки опит. След него, всичко останало е дреболия. След него всичко останало е радост.

Изхвърли ума от главата си

Ако ти е било трудно да проследиш развитието на тази беседа, ще ти кажа защо е така. За да „разбереш“ казаното, ти използваше ума си. Ние обсъждахме *Истинския Аз*, обсъждахме Аз. Но както вече се убедихме, Аз се намира отвъд пределите на ума. Той е много по-голям от ума и не може да бъде постигнат чрез него.

Има две сериозни причини за такъв подход към *вътремисленето*. Първо, искам да осъзнаеш границите на възможностите на своя ум. Прието е да се смята, че умът може едва ли не да реши всички изправени се сега пред нас проблеми. Но тук има скрит капан. В действителност, умът създава повече проблеми, отколкото решава. Нашият подход към живота е...*безумие*. Ние сме рак, убиващ своя стопанин, но едновременно с това и загиващ, вследствие на собственото си безразсъдство. Е какво пък толкова, гибелта ни поне ще реши всички наши проблеми.

Дейвид Бом – физик-теоритик, работил в областта на квантовата физика и приемаш Айнщайн като свой духовен син – казвал, че целият проблем е в нашия ум. Той изначално е непълен. Бом твърдял, че мисленето, само по себе си поражда дисхармония и да се опитваш да отстраниш тази дисхармония с помощта на същото мислене, е глупост. Това е все едно, да се мъчиш да вдигнеш стола върху който седиш. За да премахнеш дисхармонията, е необходимо да излезеш *отвъд пределите на ума*. А *вътремисленето*, по същество е точно опит извън границите на ума. Второ, исках да те запозная с инструментите, които позволяват да се придобие опит с „не-ума“. Предлагам ти възможност да излезеш отвъд пределите на ума, за да живееш целеустремено и пълноценно. Предлагам ти шанс *не да бъдеш част от проблема, а негово решение*.

Дали ще проумееш механиката на хармоничния живот, не е толкова важно. В крайна сметка, хармоничният живот стои извън разбирането. От друга страна, хармонията ни е жизнено необходима и пътят към нея започва от придобиването на опит с *Истинския Аз*. Това е просто като фасул, и все пак отново и отново предпочитаме да загърбваме собствения Аз заради някакви незначителни придобивки и мимолетни удоволствия.

Пространството – последният кордон

Пространството се е родило едновременно със самото мироздание. Идеята за пространството, както и идеята за времето, води своето начало от ума. Ако нямаше разни обекти, нямаше да съществува и пространството. Щеше да съществува единствено безкрайният *Истински Аз*. По своята същност, той представлява извънпространствено безгранично море от осъзнаване. Когато не съществуват нито времето, нито пространството, остава само *АЗ Съм*.

Нека сега да научим още едно упражнение. Взех го от книгата на Дъглас Хардинг „Търси себе си“.

Втори опит

Как да открием безкрайното пространство

Претегни ръцете си напред. Дланите са обърнати една към друга и са разположени на разстояние около 30 см. Съсредоточи се върху пространството между дланите. След това бавно приближавай ръцете към лицето си. При това твоето внимание е съсредоточено не върху самите длани, а върху пространството между тях. Нека дланите да минат покрай очите и слепоочията ти и нека вниманието ти, както и преди, бъде насочено върху пространството между дланите.

Какво се случи? Какво почувства, когато твоите длани излязоха от полезрението ти и пространството стана безкрайно? Когато ограниченото пространство между дланите изчезна, то беше заменено от безгранично пространство.

Изпълни това упражнение още няколко пъти – бавно, осъзнавайки много отчетливо пространството между ръцете, а също и усещането, възникващо тогава, когато това пространство вече не се ограничава от твоите длани.

Заедно с тази промяна на възприятието, идва усещането за разширяване или пълнота, което не се поддава на анализ от страна на ума. Получаването на опит за безкрайното пространство, винаги се съпровожда от обездвижване на ума - резултат от непосредственото възприемане на „Аз-безкрайността”. Тази неподвижност на ума е изпълнена със спокойствие и дори с радост.

Когато твоето съзнание се измести от ограниченост към безграничност, можеш изведнъж да започнеш да се смееш или да почувстваш най-дълбоко изумление. Тази промяна във възприятието е напълно реална, макар и да няма ни най-малък смисъл за твоя ум. Осъществявайки тази промяна, ти ще се почувстваш напълно защитен в своя *Истински Аз* – нито страх, нито безпокойство, нито тревога. Това разширено възприятие е крайъгълният камък на твоето възраждане.

Ето какво имам предвид. Това просто упражнение помага за един миг да отстраниш от своето внимание предметите и по този начин, то те отваря за осъзнаването на своя безкраен *Истински Аз*. То те води от това, което наблюдаваш към онова, което *си*. Изведнъж осъзнаваш пространството, което обгръща нещата, а след това и безкрайното пространство, което е навсякъде. Твоят ум не е в състояние да обхване идеята за безграничното пространство. Той не е предвиден за такова нещо. Просто внезапно осъзнаваш, че отвъд предела на съществуващите неща, безкрайното пространство се простира на всички страни без граници. И на теб не ти е нужно да визуализираш тази представа или да я моделираш на компютър, или да водиш интелектуална беседа за нея. Такъв род действия са същността на функционирането на ума, който просто не може да „възприеме” резултатите от изпълнението на опита. Фактически в този момент умствената активност е спряла и ти си останал насаме със своя *Истински Аз*.

Дай на пространството време

Хайде, още малко да си поиграем с идеята, че Аз е пространството между мислите. Пълно спиране на времето и абсолютно разширяване на пространството – ето това е Аз. Тук няма нищо мистично. Просто така стоят нещата! Ако някъде си чел, че за Самопознанието се изискват дълги години упорито обучение, току що сам си доказа обратното. Ако си чувал, че да прочистиш ума си от мисли е много трудно, то сега вече знаеш, че не е така. Няма нищо по-просто от опита да разбереш, че ти си Аз. Именно с това най-вече се занимавахме досега.

Нашият мироглед е фрагментарен. Умът е нещо. Той е взаимосвързан с другите неща. Но нас са ни убедили, че умът контролира всичко наоколо. Изхождайки от това убеждение, ние навлизаме в света, опитвайки се да удовлетворим неутолимия глад на ума. За ума, колкото повече, толкова по-добре: повече пари, повече любов, повече власт, повече... Но всъщност, той иска *най-голямото*. А най-голям е Аз, безграничният, безкраен *Истински Аз*. Когато умът намери Аз, той спира и се успокоява. Защото е изпълнил своята най-първостепенна задача – открил е най-голямото. Не можеш да получиш нещо по-голямо от

своя *Истински Аз*.

Всичко това не предизвиква никакви въпроси дотогава, докато умът отново не се залови да анализира, да подрежда и да прави всякакви други опити да вмести безграничния по своята природа Аз в подредената тясна кутия. На ума му харесва да мисли, че като даде определение на обекта, по този начин той го завладява. Възможно е да познаваш хора, които в своите действия се ръководят от тази склонност на ума, за да доминират над всички наоколо. Те винаги са много уверени в своята правота и рядко ще чуеш от тях: „не знам”. Техният ум е убеден, че може да опознае всичко. И опитът с *Истинския Аз*, довежда такъв ум до отчаяние, доколкото *Истинският Аз* не е възможно да бъде овладян, давайки му дефиниция. Но веднага, след като умът се примири с този факт, познаването на *Истинския Аз* става леко и непринудено.

И така, можем да отхвърлим идеята, че да познаеш себе си (своя *Истински Аз*) е трудно. А тогава защо толкова малко хора го правят? Във всяко поколение има ограничен брой святи и велики праведници. Всеки от тях е като фар за останалите хора – блестящ пример за това, какви можем да станем и ние. И всички те проповядват едни и същи фундаментални истини. И въпреки това 99,9 % от нас продължават да страдат, игнорирайки ученията на тези просветлени.

Има една древна индийска поговорка: „Когато мъдрецът сочи Луната, глупакът гледа пръста му”. Мъдрец е този, който познава своя *Истински Аз*, знае, че той е *Аз*. Глупакът се намира в своего рода сомнамбулен транс. Добрата новина е, че всеки човек може да излезе от този транс на самоидентичност и да се присъедини към мъдреца в съзерцаването на Луната. Всеки означава... и ти! Не отлагай!

Първата пукнатина в стената на страданието

Ние отгъждествихме пролуката между мислите с безграничния *Истински Аз*. Но как се съотнася това с нашия стремеж към спокойствие и радост? Без съмнение, в този кратък промеждутък между мислите, Аз не страда. Аз не изпитва болка. Аз не усеща гняв или глад, и не изброява на ума списъка с продуктите, които трябва да се купят. Аз просто е. Е, и какво?

Макар че си се спасил от страданията дори и за миг, в теб може да възникне желанието по някакъв начин да засилиш този успех. Този симптом е свойствен за ума в неговата необходимост да контролира. Възможно е да си започнал да се замисляш, по какъв начин да опаковаш тази пролука между мислите и да я продадеш. Поначало, подобно желание е напълно естествено. Кратките моменти на свобода, много бързо отново се скриват под връхлитането на дълголетните навици на ума. С други думи, умът отново поема контрола и в твоето съзнание проникват дискомфорта, недоволството и защитните рефлексии.

Достатъчно голяма ли е тази пауза между мислите? Можем ли да бъдем доволни от толкова ограничен и доста слаб опит за вселенско единство? Всъщност това, което на пръв поглед повече напомня на салонна игра, отколкото на врата към вселенското спокойствие, е първата пукнатина в стената на страданията. Този опит поне е достатъчен, за да пожелаеш по-добре да се запознаеш с простото и в същото време дълбоко състояние на не-мислене. Все пак, ако такова желание не е възникнало, това не е беда. Така или иначе получаваш нещо по-голямо. Макар че не... Кое може да бъде по-голямо от най-голямото? Ти получаваш изостряне на възприятията – пречистване на съзнанието, което ти позволява да излизаш отвъд пределите на ума и просто да бъдеш със своя *Истински Аз*. Възприятието може да се изостря все по-силно и по-силно. Можеш да се научиш да възприемаш своя *Истински Аз* на все по-фини нива и в резултат, твоят живот все повече ще се изпълва със спокойствие, радост и любов. Твоята мисия – ако я приемеш – ще се състои в това, постоянно да изостряш възприятията си и да се наслаждаваш на все по-фини и по-прекрасни нива на съзнанието. Ако ти е интересно да продължим нататък.

Пълна дезориентация в пространството (в добрия смисъл)

Може ли Аз да наблюдава Аз? Разбира се, че може! Спомни си, *Аз Съм* е навсякъде. Тогава кой е Аз? Що за въпрос? Това си *Ти* с голяма буква, това е *Истинският Аз*.

Нямам предвид материално-умствения *теб* с всичките ти мисли и чувства, с тялото и работата. Имам предвид *Теб*, който е извън всичко това. *Ти* си *Истинският Аз*, *Ти* си *Аз Съм*,

Ти си чистото осъзнаване и вселенското присъствие. Започна ли поне отчасти да осъзнаваш собственото си величие?

Когато навлезе в пролуката между мислите, *Ти* все пак продължи да осъзнаваш случващото се. Но нямаше мисли в сферата на *Твоето* осъзнаване. Ти не осъзнаваше нито движение, нито време. Беше само *Ти*, който наблюдава *Себе* си – *Истинският Аз* наблюдаващ *Истинския Аз*. Когато дланите преминаха покрай очите ти и пространството се разшири до безкрайност, ти на мига видя безкрайното пространство. Извънпространствеността – това също е *Истинският Аз*.

Твоят ум, преди всичко се противопоставя на самата мисъл, че можеш да бъдеш пространството. Защото в края на краищата съществува *моят* ум, който кара *моето* тяло да се движи. Но запитай се: „Кое кара тялото и ума да работят?“! Ти осъзнаваш, че те съществуват, нали! Но кой точно осъзнава това? Какво е осъзнаването?

Ти си осъзнаването, а осъзнаването е безгранично. Пречката е в това, че когато *Ти* се съсредоточаваш върху мисленето и действието, по този начин обичайно се фокусираш върху формите, забравяйки за техните отвъд времеви и извън пространствени корени. Забравяш, че *ти си съзнание* и отъждествяваш себе си с ума и тялото.

А когато осъзнаваш само своя *Истински Аз*, ти се намиращ в състояние на чисто бодърстване, осъзнаване и присъствие. И когато по този начин усещаш собственото си чисто присъствие, ти си свободен от форми като мисли, чувства и тяло – съществуващ извън света. Наблюдавайки чистото осъзнаване, ти не мислиш. Просто *осъзнаваш!* Твоето битие произхожда от място, извън пределите на ума. Представяш ли си колко прекрасно може да бъде това?!

Забравяш кой е *Аз* само, когато затънеш в изпитанията и травмите от ежедневието. Държиш се като човек, който не знае за съществуването на екрана и отъждествява своя живот с филма. Симптом за подобна лъжовна самоидентификация е страданието. Огледай се наоколо! Смяташ ли, че нашият биологичен вид ,като цяло разбира какво е чистото осъзнаване? Винаги са ни учили, че човекът се отличава от животните по наличието на самосъзнание. Но нашето самосъзнание е осъзнаване на малкия аз с неговите малки нужди, които служат като източник за нашите вредоносни желания. Именно това осъзнаване на малкия аз пробужда нашата разрушителна животинска природа. От друга страна, *Аз*-осъзнаването (тоест осъзнаването на *Истинския Аз*) ни освобождава от ограничения пространствено-времеви ум - източникът на всички мъки и страдания, които асоциираме с човешкия живот.

Добрата новина тук е, че можеш във всеки момент да промениш всичко.

А сега внимание! Когато твоите длани изчезнаха от ползрението ти, преминавайки покрай слепоочията и затвореното между тях пространство се разшири до безкрайност, нима предметите наоколо изчезнаха! Нима в това безкрайно пространство се разтвори стената или бюрото, или далечния хоризонт? Не, разбира се! Тогава какво се случи?

В момента, когато твоите длани изчезнаха от ползрението ти, твоето съзнание се разшири отвъд пределите на затвореното между тях пространство. Ограниченото пространство стана безгранично. Когато с теб се случи този проблясък на озарение, всички предмети в стаята си останаха по местата, но те имаха *второстепенно* значение.

Ти-наблюдателят наблюдаваше безкрайното пространство и при това, всички явления и предмети от обкръжаващия ни свят си останаха по местата, на заден фон. Тези предмети се намираха в своето малко пространство, но твоето съзнание беше навсякъде. За да осъзнаеш безкрайността на пространството, твоето съзнание трябва да бъде безкрайно. Може ли да има нещо по-въздуващо? Или както обичам да казвам: „Ключът за прекратяването на страданията е...в собствените ти ръце“. (Макар че се опасявам, дали няма да пострадам от ръцете на мои читатели, замислящи да ми отнемат този ключ).

Вътремисленето

Нека да разгледаме всичко това и от друга страна. Когато прекратиш мисленето, задавайки си въпроса, откъде ще дойде твоята следващата мисъл, *Ти-наблюдателят* съзерцаваш Теб-извънвремето-пространство, в което преди това е имало мисли. И когато

мислите отново се появят, *Ти-наблюдателят* оставаш на мястото си. Просто сега, Ти съзерцаваш мисли там, където току що имаше само пусто пространство. Точно това е *вътремисленето*. *Вътремисленето* – това е наблюдаването на своите мисли, емоции, прием на храна, работа и т.н., при запазване на отделеното осъзнаване на факта, че всички тези действия ги изпълняваш ти. В началото ти прекрати мисленето, а след това осъзна, че си наблюдавал *не-мисленето*. В онзи момент, там присъстваше *Ти* и наблюдаваше как мисленето отново започва. След това, *Ти* продължи да наблюдаваш – това е наблюдение на мисленето. Ето ти свидетелството, че *Ти* не си тъждествен със своите мисли.

След известно време отново забрави за своя *Истински Аз* и умът продължи своето функциониране на автопилот. Това състояние е противоположно на *вътремисленето* и се нарича *автомислене*.

Всичко това е толкова просто, че ние сме склонни с лекота да пренебрегваме този процес, смятайки, че в него няма нищо ценно. Това е грешка, не я допускай! Този ключ отваря небесни врати. И не бива да изхвърляш ключа, смятайки го за безполезен само, защото е лесен за използване. Изпробвай го на практика и ще получиш награди, за които дори не си и сънувал.

Монети от небето

Първите опити във *вътремисленето* са безкрайно малки порции небесно блаженство. Подобно на колбас в мизерен сандвич, те са само като много тънък пласт между филиите на *автомисленето* – ето колко малки са те. През по-голямата част от времето, умът ти те контролира и твърди (помни, че ти не си ума), че тези дребни точки спокойствие и блаженство на твоя радар, изобщо не заслужават внимание. Но те заслужават.

Мъничките точки блаженство се натрупват. Те са монети в космическата спестовна касичка. Тези разменни монети на *вътремисленето* скоро набъбват до една солидна сума, и покоят започва да играе все по-голяма роля в твоето ежедневие. А за това не е необходимо нищо особено. Просто постоянно пускай в касичката на *вътремисленето*, докато не се окаже, че вече можеш да живееш само от лихвите. Именно това аз наричам *получаване на импулс*.

Добрата новина (дори великолепна) се състои в това, че можеш във всеки момент, когато поискаш, да излезеш от властта на ума. Направи го сега. Обръщай внимание на своите мисли. Наблюдаваш ли ги? Ако е така, значи отново си го направил. Ти осъществяваш *вътремислене*. *Ти-наблюдателят* е подобен на родител, а твоят ум – на палаво дете. Ако не го следиш внимателно, върши лудории.

От наблюдаването на своите мисли има само една стъпка до наблюдаването на своите действия, а след това и на чуждите действия. Как се прави това? Просто *бъди внимателен!* Изключи автопилота и бъди внимателен. След като си се събудил, подуши розите. Буквално. Стани любознателен наблюдател, недей просто да наблюдаваш облаците, а гледай зад тях. Възприемай ги така, сякаш никога преди не си виждал облаци, усещай корите на дърветата с длани, души аромата на въздуха и вкусът на пастата за зъби.

Нима всичко е така просто!? Умът не иска да повярваш в тази простота. Той се опитва да те разубеди. За щастие, ти не си ума. *Ти* виждаш цялостната картина на света. *Ти* самият си тази картина. Картината като цяло, съществува в света сама със *Себе си* (със своя *Истински Аз*). Когато вдигнеш щорите от своите очи, ти познаваш целостта, носеща със себе си вътрешно умиротворение. Да, ето колко просто е всичко!

В началото ще забележиш, че мислите бързат да се върнат. Секунда-две тишина и спокойствие, и мислите отново изпълват пустотата, буквално като ято подплашени птици в небесната синева. След като почувстваш промеждутъка, твоят ум може да извади мисли от рода на: „Еее, и какво беше това? Нищо! А нищото, нищо и не струва. Съгласен съм, че беше много мило. Обаче аз не чух ангелско пеене и не видях фойерверки. Това ми изглежда като някаква мистификация... Струва ми се като спанак, заседнал между зъбите. И къде съм забутал все пак соса със сирене?”

Мислите ще те водят все по-далеч и по-далеч от тишината и неподвижността, която си *Ти*. Може да минат няколко часа или дори дни, преди да разбереш каква шега си е направил с

теб умът. Хиляди мисли барабанят като дъжд върху ламаринен покрив и от равномерния шум ти отново потъваш в сън.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ПЕТА ГЛАВА

Вътремислене

- Най-ценното, което притежаваш е съзнанието.
- Всяко състояние на съзнанието се характеризира с уникални функции на ума и тялото.
- *Вътремисленето* ни освобождава от илюзията, че сме само един ум, като по този начин ни избавя от страданията.
- Вътрешният покой се поражда от *вътремисленето*.
- *Вътремисленето* ти позволява да излезеш извън пределите на повредения ум, за времето на ремонта.
- Идеята за пространството, както и идеята за времето, имат за свое начало ума.
- Безкрайното пространство и време са тъждествени с покоя.
- Състоянието, в което мислиш или действаш без осъзнаването на своя *Истински Аз*, се нарича *автомислене*. То е противоположно на *вътремисленето*.

Глава 6

КАК ДА ПОДГОТВИМ БЪДЕЩЕТО

Очите на много хора виждат ливадата, но не забелязват цветята

Ралф Уолдо Емерсън

Как да преодолеем тревогата

Не се ли получава така, че твоят ум никога не е там, където си ти? Не забравяш ли, че това, което току що си правил е само, защото твоят ум е хукнал някъде далеч напред? Не те ли угнетяват „нештата“, които трябва да бъдат свършени? Дразни ли те бавният пътен трафик? Случва ли ти се да завършваш изреченията на другите хора? Премахваш ли преградите в своя ум по време на разговор с някой колега? Всичко това са симптоми на нещо, което наричам *напредмислене*.

Има два типа мисли за бъдещето: продуктивни и непродуктивни. Продуктивните мисли за бъдещето повишават качеството на твоя живот и носят полза на твоите близки, познати, изобщо на всички от обкръжението ти. Продуктивната мисъл, фактически се отнася до настоящето. *Напредмисленето* представлява само по себе си непродуктивни мисли за бъдещето и то носи вреди. Дори резултатът да се окаже позитивен, в нас винаги остава усещането за стрес и неудовлетвореност. Такива мисли пораждаат тревога, безпокойство, напрежение, нервност, страх и различни фобии.

Бъдещето никога не настъпва по определение. Единственото, за което вероятно можеш да знаеш нещо е това, което се случва *сега*. Представи си ума във вид на ластик. Колкото по-напред в бъдещето се обтяга, толкова повече се напруга. В определен момент ластикът се къса и освободилият се край те удря. Това връщане се проявява като пристъпи на ярост, мигрена, инфаркти, инсулти и нервни сривове. Когато практикуваш *вътремислене*, твоят ум е съсредоточен върху настоящето; ластикът не е опънат, ти си спокоен, продуктивен и бодър.

Спомняш ли си какво е да си дете? Нека умът ти се върне във времето, когато беше много малък. Потърси ранния спомен за това, как си играеш сам. (Ако не успяваш да си спомниш собственото си детство, тогава просто наблюдавай за известно време някое играещо дете.) Спомни си, колко леко и плавно протичаше играта. Спомни си, колко дълбоко беше потънал в играта със своята кукла или камионче, или в разглеждането на калинката, пълзяща по пръста ти, или как лежеше в пълна самозабрава на прохладната трева, а безмълвната сила на земята те носеше под белеещите се отгоре облаци. Помниш ли? Това беше пълно осъзнаване и абсолютна удовлетвореност. Това е ключът към придобиването на детско сърце в зрялата възраст – да се научиш да съсредоточаваш своето внимание върху това, което правиш **СЕГА!**

Хайде да изпълним едно упражнение, чрез което да демонстрираме ценността на *вътремисленето*. Помисли за нещо в бъдещето, което те огорчава. То може да се отнася до взаимоотношения, пари, работа или семейството. Избери един особено неприятен сценарий и обърни внимание колко силни чувства предизвикват в теб мислите за него. Оцени силата на това безпокойство за бъдещето по десетобалната система, като 10 обозначава най-лошия сценарий. А сега сме готови да започнем.

Трети опит

Как да преодолеем тревогата

Постави дланта си на нивото на очите и я погледни. Разгледай я такава, каквато е: длан. Въздържай се от съждения от типа: „Моите длани са много малки“, а също и от всякакви коментари: „Спомням си как си счупих този пръст“. Просто разгледай дланта - буквално, сякаш я виждаш за първи път или принадлежи на друг човек. Обърни внимание на строежа на кожата, как кожата обгръща ставите, кой пръст е втори по дължина.

Бавно свий дланта в юмрук и проследи кои стави ще започнат да се сгъват първи. Почувствай как работят мускулите и сухожилията. Размахай ръката и усети как въздухът минава между пръстите. Погали предмишницата и почувствай с длан докосването на кожата и космите. След това обърни внимание какво чувства предмишницата, когато я галиш с длан.

Изследвай различни предмети (химикалка, чаша или нещо, което ти е под ръка), чувствайки тяхната хладина в пръстите. Обърни внимание на живия свят на чувствата и усещанията – особено на специфичните особености на всеки обект.

Време за изпълнение на упражнението: 3 – 5 минути.

Когато обръщаш внимание на онова, което съществува тук и сега, се извършва удивителна трансформация. Помисли за експеримента, който току що проведе. Изпита ли тревога, огорчение, гняв или страх при изпълнението на това упражнение? Посетиха ли те мисли за неплатени сметки или за каквито и да било хора, които те обиждат? А веднага след края на упражнението, не възникна ли в теб усещането за яснота на ума, физическа отпуснатост и изобщо за благополучие? Когато напълно си се потопил в това което е, иначе не може и да бъде.

Сега мислено се върни към бъдещото събитие, което оцени по десетобалната система преди изпълнението на третия опит. Оцени го отново. Ако си бил напълно ангажиран в изследването на своята ръка така, както детето е потънало в играта, ще откриеш, че нивото на твоята тревожност значително се е понижило или дори е слязло до нулата.

Невъзможно е да се безпокоиш за бъдещето, когато вниманието ти е насочено към онова, което правиш сега. Това не е самоизмама и не е отричане на действителността. Ти изобщо не бягаш от своите проблеми, дори напротив. Крайна форма на отричане на реалността е зациклянето над бъдещето и пренебрегването на настоящето; това е безотказна формула за тревога и дискомфорт.

При изпълнението на упражнението се случи още едно важно събитие, което може дори да не си забелязал. Ти беше чист наблюдател. Ти-Истинският Аз присъстваше и извършваше наблюдение, твоят ум в същото време мислеше, а тялото и чувствата взаимодействаха с обкръжаваща среда. Ти беше спокоен свидетел на всичко, което се случваше. Това е ключът за живот без напрежение, безпокойство и чувство за вина. Това е *вътремислене*. Съсредоточавайки вниманието си върху „тук и сега“, ти вдъхваш живот в своите ум и тяло. Вниманието е вълшебен балсам, който ще изцели безбройните недъзи на човечеството.

Всеки път, когато си разтревожен, обезпокоен, разочарован или напрегнат, ти практикуваш *напредмисленето*. Противоотровата срещу *напредмисленето* е *вътремисленето*, връщащо твоя ум в настоящето.

Обръщай внимание на това, което става около теб и нека твоите усещания ти дават сила. Излез на улицата и погледни нагоре. Виж как небето държи облаците и птиците. Недей просто да гледаш в небето – проникни в него с поглед. Почувствай неговата дълбочина и широта. Обърни внимание как то прави и теб по-дълбок и по-разширен. Затвори очи и се вслушай в звуците, идващи от всички страни. Обръщай внимание на всичко през целия ден! И в края на деня ще имаш повече енергия от обичайното, защото *вътремисленето* запазва енергията. Ще бъдеш шокиран да разбереш колко сили, красота и радост ще разцъфнат в твоя живот само, благодарение на осъзнаването.

Скуката е изключена

Всички предложени упражнения връщаха твоето мислене в настоящия момент, за да

можеш да усетиш своя чист *Истински Аз*. Те ти напомняха, че ти не си умът и не си тялото, поради някакво присъствие отвъд пределите на мислите и предметите.

Благодарение на вниманието, можеш да вземеш най-доброто от двата свята – външния и вътрешния. Твоят *Истински Аз* е наблюдател, спокоен свидетел, наблюдаващ как се разгръща крехката красота на живота. *Аз* не е въввлечен в правенето. Той просто се наслаждава на пътешествието. *Истинският Аз* – твоята същностна природа – е много стар и мъдър. Той знае, че правенето ще се извърши от само себе си, без всякакви усилия от Негова страна.

Губейки връзката си с *Истинския Аз*, и потъвайки отново в суетата на видимия свят, ти започваш да страдаш. А простото наблюдение неутрализира вредните за психиката последствия от лекомислените действия. Наблюдението не просто премахва тревогата и стреса, то те прави по-ефективен в работата, вкъщи и в играта.

Практикувайки *вътремисленето*, получаваш подкрепа от всичко, свързано с *Истинския Аз*. Тъй като твоят *Истински Аз* е безкраен и безграничен, той е свързан с всички. Наблюдавайки, ти обръщаш внимание на това, което се случва точно сега. Не мислиш колко е часа, дали не си забравил да изключиш осветлението вкъщи и какво ще хапнеш на вечеря: суши или ролца от раци. Твоите мисли отразяват онова, което се случва всяка секунда. Като практикуваш *вътремисленето*, виждаш това, което придобива форма непосредствено в текущия момент и наблюдаваш как то се превръща в неразделна и функционална част от цялото. Това е красиво, въодушевяващо и напълно естествено. *Вътремисленето* вдъхва новост в еднообразието и изключва възможността от скука.

Бъдещето само ще се погрижи за себе си

Всеки миг е съвършен сам по себе си. Във всеки момент се съдържа всичко необходимо, за да усещаш успеха и пълнотата на битието. Всеки миг от твоя живот сияе с искряща перлена цялостност. За да го видиш, не е достатъчно само да *гледаш*. След това е нужно да продължиш наблюдението – как тези мигове разцъфтяват в прекрасните хора и събития, определящи твоя живот.

Когато твоят ум блуждае някъде другаде, ако не обръщаш внимание на своите текущи мисли и действия, ти пропускаш красотата, която се разкрива точно под твоите крила. Когато се опитваш да манипулираш събитията в своя живот, ти го правиш посредством ума. Но както вече се убедихме, твоят ум е само една мъничка част от мирозданието. Той не вижда цялостната картина. Някой беше казал, че малката частица знание винаги е много опасна. В нашия случай, това не предизвиква ни най-малко съмнение. Когато съсредоточаваш вниманието си върху настоящето, бъдещето само ще се погрижи за себе си. Опитай! Ще бъдеш изумен.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ШЕСТА ГЛАВА

Как да подготвим бъдещето

- *Напредмисленето* представлява само по себе си непродуктивни мисли за бъдещето. То поражда тревога, безпокойство, напрежение, нервност, страх и разнородни фобии.
- Не е възможно да се безпокоиш за бъдещето, когато напълно съсредоточиш вниманието си върху онова, което правиш в момента.
- Зациклянето върху бъдещето и пренебрегването на настоящето, е крайна форма на отричане на реалността.
- Като противоотрова за *напредмисленето* служи *вътремисленето*, връщащо твоя ум в настоящето.
- Когато напълно съсредоточиш вниманието си върху наблюдаването на настоящето, скуката е невъзможна.
- Всеки миг е съвършен сам по себе си. За да придобиеш съвършенство, не е необходимо да правиш каквото и да било, освен да наблюдаваш пълнотата на текущия момент.
- Когато съсредоточиш вниманието си върху настоящето, бъдещето само ще се погрижи за себе си.

Глава 7

ТВОИТЕ ПРОБЛЕМИ НЕ СА ПРОБЛЕМ

*Нима животът ваш е нещо повече от храна,
а тялото ви – дреха?... И кой от вас чрез своите грижи
може да прибави дори и час към собствения си живот?*¹⁰

Матей 6:25, 27

Бездомният ум

Преди няколко седмици към мен се приближи един бездомник. Преди време бих го подминал или щях да му подхвърля нещо дребно, колкото да се отърва. Но този път направих нещо друго: спрях, за да си поговорим като приятели. Просякът ми искаше пари, за да си купи хот-дог от веригата магазини 7-Eleven. Попитах го как се казва. Като ме погледна с голяма доза объркване, той се представи: Томас.

Започнах да разпитвам Томас за всичко, което ми се искаше да знам за него и скитникът с удоволствие поддържаеше разговора. Разказа ми как е станал бездомник и сподели своите страхове относно бъдещето. Преизпълваха го чувства на тревога, вина и недоверие. Аз отбелязах, че познавам милионери, които се терзаят точно от същите страхове.

Томас продължаваше да ми разказва за живота си, а аз внимателно слушах. Той говореше за миналото си, след това за своето бъдеще, а след това отново за миналото. От миналото черпеше вина, разкаяние, печал и скръб. Бъдещето, му изглеждаше неуютно, трудно и страшно. Тези чувства от миналото и бъдещето оживяваха в него, когато разказваше. Очите на скитника гледаха покрай мен - там, където умът прожектираше филма на неговия живот.

След известно време, той се умълча и ме погледна в очакване на утешителни думи. Аз се усмихнах и попитах:

- А къде са твоите проблеми сега, точно в този момент?

След като помълча няколко секунди, Томас се обърка:

- Загубих дома си и работата си, и...

- *Сега?* – настоявах аз – Кой проблем ти причинява страдание точно в този момент?

Като спреш да мислиш за миналото и бъдещето, ти оставаш пред лицето на текущия момент. Как се чувстваш сега?

- Когато те попитах: „*Къде са твоите проблеми сега?*“, ти веднага спря и отново засвири своята „проблемна“ грамофонна плоча отначало. Не обърна внимание на онова, което се случва в този момент, а вместо това отново задейства своите мисли за минало-бъдеще. Но в *краткия миг тишина, докато обмисляше моя въпрос, ти нямаше проблем.*

- При всички нас, житейските обстоятелства понякога се подреждат не по най-добрия начин – продължих аз. Липсата на дом или работа са обстоятелства. Обстоятелствата не са проблеми. И не са проблем дотогава, докато твоят ум не прикачи към тях безполезни и вредни емоции. На теб ти е болно, защото бездомник е станал твоят ум. Нима като тъгуваш, ще получиш нова работа? Нима като оплакваш загубения си дом, ще се появи ново жилище? Обстоятелствата са реални. Проблемите са измислици на ума. Позволи ми да повтора въпроса си Томас: къде са твоите проблеми сега? Кои обстоятелства не ти позволяват да се наслаждаваш на текущия момент и общуването с мен?

Този път той мълча по-дълго. Погледът му бе обърнат навътре в себе си. Скоро лицето на Томас се отпусна, отразявайки промяна в мисленето. В очите му заблестяха сълзи и той каза:

- Да, сега съм добре. Знам, че си имам проблеми, както и преди... по-точно обстоятелства, но точно сега ми е леко и спокойно.

¹⁰ Превод от английски. Руският синодален текст гласи: „Не е ли душата нещо повече от храната, а тялото одежда?... А и кой от вас чрез грижите може да си добави ръст дори и с един лакът? – Бележка на руския преводач.

- Точно това, което ние с теб преживяваме сега, означава да бъдеш човек – казах аз. Седим един до друг, открити за настоящия момент. Ние сме съсредоточили вниманието си върху това, което се случва непосредствено в нас и около нас, и затова нашият ум спря в сегашния момент. А моментът *сега* е винаги много по-спокоен и продуктивен от породените от страха измислици на нашия ум. Вечерното небе е чисто, вятърът е нежен, шумът на града е приятен. За какво толкова има да се безпокоиш Томас? За да прекратиш безпокойството, е достатъчно да приемеш този миг. Когато твоят ум се мята между минало и бъдеще, той забравя за настоящето. А настоящето е балсам, изцеляващ ума от проблемите.

Поприказвахме още малко, след което Томас силно ме прегърна, обърна се и се разтвори в нощта, съвсем забравил за хот-дога.

Няколко дни по-късно, нашите пътища отново се пресякоха. Отново се заговорихме като стари приятели. Томас ми разказа, че е започнал работа на две места (на непълнен работен ден) и е започнал да ходи на църква.

- Само ако знаеше колко се радвам да видя своя Аз в твоите очи – казах аз.

В природата не съществуват проблеми

Какво са проблемите? Мисля, че можем да ги определим като трудности, неуспехи, препятствия или други условия, които по някакъв начин затормозяват нашето движение към определената цел. В природата, проблеми не съществуват. Създава ги човекът.

Ние сме хора, склонни да възприемаме проблема като нещо външно по отношение на нас. Струва ни се, че причина за дискомфорта ни са разни хора, неща или обстоятелства. След като идентифицираме проблема, веднага се захващаме с отстраняването му. И през цялото време ни се струва, че проблемът ни разделя от щастието, а неговото решение ще ни направи щастливи. Освен това, някъде в сумрачните дебри на ума живее смътната надежда, че като отстраним всички проблеми, ще се сдобием с вечно щастие.

Познаваш ли някой, който да не е имал проблеми? Мислиш ли, че те някога ще свършат за теб? Имаме впечатление, че някакъв вроден недостатък е свойствен за нашето мислене. Виж: една част от ума твърди, че ще бъдем щастливи само тогава, когато се освободим от проблемите, и в същото време признаваме, че нашите проблеми никога няма да свършат; но тогава се налага да признаем, че абсолютното щастие е непостижимо.

Можеш да отбележиш, че проблемите ни помагат да растем и да еволюираме... А в каква посока еволюираме? Очевидно, целта на подобна еволюция са едни нещастни същества, специализиращи се в разрешаване на проблеми. Всеки път, когато решаваме даден проблем, на негово място изниква нов. Чувството за умиротворение и удовлетворение бързо угасва, и ние се захващаме с подготовката за нова битка. Животът се превръща в поредица от изпитания, неуспехи, кризи, затруднения и несгоди, сменящи се само от редки проблясъци на спокойствие и щастие. Дали вече нищо не ни свети? Дали пък не трябва така да бъде? Аз не вярвам в това. Предполагам, ти също.

Ключът към разкриването на тази тайна е в нашето възприятие. Не казвам, че едва ли не само това ти е необходимо, за да промениш мисленето си. Това никога не е носило пълно удовлетворение.

Можеш да замениш негативните мисли с възвишени, можеш отново и отново да си повтаряш, че живееш в хармония със света. Дори можеш да се опиташ да разбереш причините или обстоятелствата, пораждащи твоите неприятности. Или просто да махнеш с ръка и да припишеш всичко на кармата. Нито един от тези подходи няма да ти помогне задълго да се почувстваш щастлив. Всичко това са ментални конструкции, построени върху плаващите пясъци на ума.

Проблемите се пораждат от *автомисленето*. Така че, проблемът не е в проблемите. Източник на всяка дисхармония е умът. Шекспир е казал: „Само по себе си, едно нещо не е нито добро, нито лошо – то се превръща в такова само в нашите мисли”.

Отговорът се крие в поправянето на своето мислене. Но как да го направиш? Като мислиш за него? Ако се опитваме да поправим малките проблеми с помощта на голям проблем, – ума – това ще доведе единствено до нови и нови проблеми. Ако очакваме, че спасението от враждата и раздорите ще дойде от външния свят, значи сме попаднали в плен

на заблудите. Никакви официални заявления за стремеж към мир в целия свят, никога не са носили полза. Никакво правителство не може да дари мир на своите граждани. Гражданите трябва сами да го сторят. Мирът в целия свят започва от вътрешното умиротворение на индивидуално ниво, а не обратно.

Вътрешният мир (покоят) на индивидуално ниво е достижим само в случай, че излезеш извън пределите на своя индивидуален ум. В този миг, проблемите изчезват. Ти преставаши да създаваш проблеми на самия себе си и на всички останали. *Вътремисленето* разбива колелото на кармата и те изважда извън границите на влияние на звездите. Практикувайки *вътремислене*, ти излизаш от сферата на негативните въздействия, които са причина за толкова много разочарования, спорове и разногласия в твоя живот.

Няма какво да се оценява

Да намериш *Себе си* е лесно. Можем да направим това всеки момент. Ако само едното присъствие в настоящия момент отстранява всички наши проблеми, и ако е толкова лесно да се направи, тогава защо продължаваме толкова живописно да страдаме? И наистина, защо изобщо хората страдат?

До голяма степен, ключът е в разбирането. Разбирането подхранва способността за оценка. Но на нас не ни се е отдало да оценим по достойнство финото, но невероятно дълбоко влияние на *вътремисленето* върху нашия свят. Умението да осъществиш *вътремислене* е нешлифован диамант. Не бива небрежно да бъде изхвърлен. Не пренебрегвай силата на присъствието в момента, която може напълно да трансформира твоя живот, избавяйки те от страха и разочарованията, и подарявайки ти радост и любов.

Не обичаме да го признаваме, обаче удовлетворяването на ежеминутните ни желания стана знамето, което обедини всички нас. Технологиите ни дадоха маса играчки, развлечения и устройства, които ни освобождават от работа. Телевизорът – този опиум за народите – в наше време е немислим без дистанционно управление. Темпото на живота стигна до предела, а междуременно нашият кораб се разпада на части. С ревностен вопъл се носим към бъдещето без никаква друга цел, освен да се откъснем от миналото.

А *вътремисленето* е спокойно, чисто и безлично. Поради това е много лесно да недоотценим абсолютната трансформация, която се извършва, когато си спомняме своя *Истински Аз*. Във всеки случай, поначало хората почти винаги я недоотценяват. Тази трансформация е напълно противоположна на всичко, на което сме свикнали да придаваме ценност. *Истинският Аз* не трябва да се хване и да се задържи – нито с ръце, нито с ум. Не можем да го използваме, за да преодоляваме или контролираме никакви нежелани фактори в нашия живот. Той просто не работи по такъв начин. Той просто е това, което *Е*. Ето така *работи Той*.

Чайникът на оня, който стои над него, не кипва

Както си спомняш, нашите действия и нашето възприятие се намират под непосредственото влияние на мисленето, мисленето е под влияние на чувствата, а чувствата зависят от това, доколко защитени се чувстваме. Ако присъстваме в текущия момент – обръщаме внимание на онова, което се случва точно сега – ние се чувстваме защитени. Когато забравяме своя *Аз*, значи не присъстваме в момента. Когато сме потънали в своите мисли и не помним своя *Аз*, се чувстваме незащитени.

Присъствайки в момента, ние осъзнаваме своите мисли и действия. А къде се намираме, когато не наблюдаваме настоящия момент, когато потъваме в *автомисленето*? Много просто – намираме се в плен на *психологичното време*. С други думи, блуждаем из лабиринта на своя ум.

Знаем, че нашият ум създава времето. Знаем още, че това сътворено от ума време е причина за нашите проблеми. Оттук следва въпросът: „*Защо го прави умът?*”. За да получим отговор, трябва много внимателно да се вгледаме в най-фината част от ума. Трябва да разгледаме какво се случва, когато безграничният *Аз Съм* за първи път започва да придобива формата на ум.

Аз Съм е чист и безформен. Но той е източникът на всички неща в Космоса, включително и на нашия ум. В някакъв момент, *Аз Съм* започва да се загрива и тогава се

случва нещо удивително. От нищото се появява нещо.

Когато поставим върху котлона чайник със студена вода, тя преминава през няколко стадия, преди да започне интензивно да кипи. Първоначално, във водата възникват конвекторни потоци. На вид водата изглежда по-плътна, а повърхността едва забележимо се вълнува. После можем да наблюдаваме формирането на мънички мехурчета по дъното на чайника. След това мехурчетата стават по-големи, отделят се от дъното и се издигат към повърхността. Накрая стават много големи, тяхното образуване протича доста интензивно и върху водната повърхност започва силно вълнение.

При създаването на ума се извършва нещо подобно. Когато Аз се нагрива, започват да се образуват вълни. Тези вълни пораждаат дребни мехурчета от мисли. Мехурчетата се отделят от дъното на ума и се устремяват към неговата повърхност. Когато те се спукат на повърхността, ние осъзнаваме своите мисли.

Когато дълбоко в ума започне първото вълнообразно движение на Аз, Той казва: „Аз Съм умът”.

Това е просто невероятно.

Аз все още си остава безформен, но същевременно приема формата на ума. Аз – това е неподвижност, а умът е движение. Умът движи Аз. Аз се явява неподвижност и движение едновременно.

Ако продължим аналогията с кипящия чайник, то Аз представлява неподвижната студена вода. Когато тя се нагрее и закипи, наблюдаваме конвекторни вълни, а след това мехурчета на повърхността. Но по своята същност, всички тези форми не са нищо друго, освен различни прояви на водата. Всичко това е вода. Цялото мироздание, – галактиките и атомите, цветята и небостъргачите, аз и ти – всичко съществуващо е Аз Съм в движение.

В този момент, за теб е от изключителна важност да не забравиш, че ти също си Аз Съм. Нека си представим, че нашата конвекторна вълна предизвикана от нагриването на водата е жива. Да предположим, че тя може да мисли, да действа и да реагира. За тази вълна е важно да помни, че се е образувала в резултат от нагриването на студената неподвижна вода. Ако вълната забрави, че в действителност е *движещ се Аз*, тя започва да възприема себе си като нещо отделно от всички останали състояния на водата. Тя губи безкрайното самоусещане на водата и вижда в себе си единствено частна проява на водата, във формата на конвекторна вълна. След това, започва да се възприема само като мехурче. И ще получава удоволствие от разширяването и изплуването на повърхността. Наблюдавайки другите мехурчета, нашето мехурче ще разбере, че в края на краищата ще достигне повърхността и ще се спуква. На езика на мехурчетата „спуквам се” означава „умирам”.

Разбираемо е, че за аналозиите са характерни някои ограничения, и тук при нас също има определена пресиленост. Но все пак ти разбра каква е идеята. Човек, който забравя, че е Аз и се съсредоточава върху своята отделна индивидуалност, живее изолиран живот – също като другите изплуващи мехурчета – до онзи момент, в който се спуква.

От друга страна, ако вълната може да наблюдава, че е едновременно движеща се и неподвижна, тогава независимо от формата, която ще придобие - вълна, мехурче или спукано мехурче, – тя винаги ще си остава неизменната *вода*. И ще може свободно да се наслаждава на циклите на промяна, без да се страхува от края. Защото, когато мехурчето се спуква, то отново се превръща в безформена вода. Този „край” е просто една от проявите на вездесещата вода.

Практикувайки *вътремисленето*, ти осъзнаваш Аз Съм и получаваш подкрепа от всичко, което *Е Аз*. Ти не си изолиран в своята физическа или ментална форма, и няма да започнеш да страдаш, ако тялото остарее, а умът се замъгли. Доколкото Аз съществува извън пределите на времето, ти влизаш в съюз с извънвремето. Помни: именно умът създава илюзията за времето. Оттук следва, че когато загубиш формата, а умът се изплъзва и отново се слива с океана на Аз, ти продължаваш да съществуваш като свой *Истински Аз* – вездесещият Аз Съм. В това е скрита тайната на безсмъртието.

За повечето от нас, умът е едно непрестанно кипене на мисли. От момента на събуждането до минутата когато заспиваме, нашият ум активно търси все нови и нови

обекти за изследване и отново преживява безполезни фрагменти от миналото. Нашите дни – всичките ни дни – са изпълнени с шума от менталните препятствия. Хиперактивността на ума – превърнала се днес в толкова обичайна практика, че вече я считаме за норма – отнема много енергия и постоянно ни вкарва в проблеми.

Случвало ли ти се е, неотстъпващите мисли за това или онова да са те довеждали почти до лудост? Казвал ли си си: „Колко много ми се иска да взема и да заключа мозъка си”? Тези „кипящи мисли” излизат от твоя контрол само, защото отъждествяваш себе си със своите проблеми и забравяш за *Аз Съм*. Когато спреш мисленето, а след това запазиш осъзнаването в момента, когато мисленето започне отново, се съединяваш със своя *Истински Аз*. Ти усещаш как те облива покой. Чувстваш повече сили и творческа енергия в себе си, и в края на краищата, твоят живот постига съгласие с потребностите и желания ти. *Вътремисленето* е едно вълшебно освобождаване на духа и най-висшият дар, който само ти можеш да си поднесеш.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ СЕДМА ГЛАВА

Твоите проблеми не са проблем

- В природата проблеми не съществуват. За създаването на проблеми е необходим човекът.
- Източник на проблемите са емоциите, които свързваме с една или друга ситуация.
- Победата над проблемите не води до покой. Тази победа само поражда нови проблеми.
- Много хора определят своя живот чрез проблемите. Проблемът не е в проблемите. Проблемът е в ума.
- Невъзможно е *Истинският Аз* да бъде използван за решаване на проблемите. Но наблюдавайки *Истинския Аз*, ние се освобождаваме от тяхното негативно влияние.
- Когато безмълвният *Аз Съм* започне някакво движение, той осъзнава това движение и заявява: „*Аз Съм умът*”.
- Всички неща по света – включително и ти – представляват *Движение на Аз*.

Глава 8

КАК ДА НАДВИШИМ ЩАСТИЕТО

*Когато има наблюдение, а следователно
няма движение на мисли – просто наблюдение
на всички движения на страха, –
страхът напълно изчезва*

Дж. Кришнамурти

Егото и прекратяването на страха

Нека се върнем към океана от тишина – *Аз Съм*. Представи си първите слаби движения, нещо от сорта на конвекторните потоци в затопляща се вода. *Аз Съм* придобива форма. Започва сътворяването на ума. *Аз* осъзнава *Себе си* като *Движение на ума* – всичко е прекрасно. Но ако *Аз* (вездесъщият *Истински Аз*) забрави *Себе си* и запази само осъзнаването на ума, се заражда първичния проблем. Когато умът забрави своя източник, той смята себе си за напълно сам. Разпалва се първата искра на страха. Тази искра страх наричаме *его*. Именно оттук трябва да започнем своето изследване за това, как функционира страданието.

Страхът се ражда при отделянето от *Истинския Аз*. Когато умът забрави *Себе си* (своя *Истински Аз*), властта над него преминава към егото. Умът проявява характеристики като мислене, чувства и едно много абстрактно качество – усещане за защитеност. Егото мисли, че жадува за власт „... над птиците небесни, и над зверовете”¹¹. Накратко казано, егото иска да *бъде Истинския Аз*. То използва цялата си енергия и ресурси за защита и завоевания. Доколкото „всичко” е безкрайно и необятно за егото, то по никакъв начин не може да утоли своя глад, макар и да поглъща нещата едно след друго. В това се състои първичната грешка на егото и причината за всички форми на страданието. Уви, егото е обречено на ужасни страдания дори тогава, когато смята себе си за преуспяващо.

Егото никога не е спокойно. То не познава продължаващото чувство за удовлетвореност, дори и в малка степен. Никога не чувства себе си цялостно. Егото трупа неща, за да запълни пустотата, породена от отделянето от *Истинския Аз*. Напразно е търсенето сред вещите. Защото покоят не се постига чрез вещите.

Егото живее в страх. То се страхува, че при сливането с *Аз*, неговото собствено съществуване ще се прекрати. Страхът е едновременно неговата беда и неговото гориво. Егото отделя себе си от своите врагове, за да бъде в състояние да ги разпознава и побеждава. Идеята за принципната възможност да господства, поражда лъжовното усещане за контрол над ситуацията. Егото разделя и властва, а след това попада в своя собствен капан. Колкото повече са завоеванията, толкова по-голямо е разделението. Със засилване на чувството за отделеност, нараства и страхът. Егото е един удавник, който се хваща за сламка, но при това убеждава своя потенциален спасител, че при него всичко е под контрол.

Тази елементарна заблуда е източник на конфликти в целия свят. Интелектът е онази част от ума, която взема решенията. Под влияние на егото, интелектът избира пътя на разделението. Обектът, към който се стреми егото е, да стане авторитет за самото себе си. То казва: „Да бъде моята воля!”. Когато Декарт е произнесъл: „Аз мисля, следователно съществувам”, по този начин е задълбочил разкола между ума и Твореца на ума, а това е много сериозна грешка. Ум, поставен под контрола на егото, е незавършен. Той не вижда цялостната картина.

Дори, когато егото е щастливо, то се безпокои

Цялостността е недостъпна за егото. Осъзнаването на *Истинския Аз* ни открива пътя към целостността – за възприемането на цялостната картина, - а егото е прекратило всякакво общуване с *Него*. Егото започва да се държи като хулиган в училищен двор: блъфира и се

¹¹ Битие 1:26

фука. Подобно на всички хулигани, егото е изпълнено със страх. *То е само.*

Когато егото чувства своята отделеност от *Истинския Аз*, всяка мисъл, чувство, дума и действие са насочени към повторно единение с *Него*. Но тук възниква една дилема. Егото не желае да се откаже от своя мним суверенитет. Затова, то се стреми да подреди пъзела – мозайката на целостността, - като насила съединява фрагментите на своя живот. То има хубава работа, създава семейство, чете книги за духовно развитие, но така и не открива онази нишка, на която би могло да наниже всичко. Дори тогава, когато егото е щастливо, то се безпокои, че това щастие няма да продължи дълго. Преследването на щастието и удоволствията е слаба компенсация за радостта и спокойствието, от които се е отказало, за да се отдели от *Аз*. В отчаяното търсене на завършеност, егото се превръща в хищник. Облечено в тяло от пулсиращи емоции, то се нахвърля върху света, показвайки остриите си като ножове зъби на логиката и аналитичното мислене. Но в света на Единството, законите на Дарвин не работят. Истинската сила се крие в способността *да се предадеш* на света, а еволюцията означава завръщане към първобитната невинност.

Време плюс мисъл е равно на страх

Като загубило се в тъмна гора дете, егото вижда чудовища във всяка сянка. *Бхагавадгита* – написан преди пет хиляди години текст, който много ни помага да разберем досаждащите на хората проблеми – обяснява, че „*страхът е породен от двойствеността*”. Двойствеността се ражда тогава, когато егото вижда себе си като същност, отделена от единния *Истински Аз*. След отделянето, егото се оказва в състояние на противопоставяне със света. Единствена цел за егото става търсенето на приятели и разбиването на враговете. Целият живот на егото е посветен на тази битка. То непрекъснато е в състояние на война. Тази война приключва едва, когато егото отстъпи от своя страх и отново се обедини с *Истинския Аз*.

Изучаването на механизмите на страха, се превръща в най-увлекателно изследване на битките на егото *срещу единството*. Смеси всички цветове на дъгата и ще получиш черния. Смеси общо разпространените емоции (дори тези, които са смятани за „позитивни”) и ще получиш страх. В страха присъстват семената на ревността, гнева, страстта, скръбта, съжалението, тревогата, жаждата и т.н. Подхранвани от водите на *психологическото време*, тези семена на негативността израстват в плевели, потискащи нежните филизи на *Аз-осъзнаването*.

Другото название на страха е *психологическо време*. Страхът се ражда, когато мисълта започне да се движи в миналото или бъдещето. Философът и духовен учител Кришнамурти ни предлага своето уравнение на страха. Съгласно неговата формула, *време плюс мисъл е равно на страх*. Това просто означава, че страхът се образува при *движението на мислите*.

Помни, че времето се поражда от ума или по точно от ума, намиращ се под влиянието на егото. Времето е илюзия за поток, като че ли протичащ от миналото към бъдещето. Отделната мисъл, подобно на отделния кинокадър, съществува само сега. Когато мисълта свърши, тя вече не съществува. Ако си спомняш миналото, ти си спомняш за него *сега*. Твоят ум ти говори за съществуването на миналото, но той не може да го произведе. Той може да създаде само мисли в настоящето. Можеш ли да имаш мисли в миналото? Не можеш по никакъв начин. Миналото, по определение вече си е отишло. Времето създава страх, а страхът създава време. И егото става все по-силно, с всяка мисъл за минало-бъдеще.

Ликвидирането на времето е ликвидиране на страха. Ликвидирането на страх-времето води до гибел на егото. Но как да сложим край на време-страх-егото? С помощта на *вътрешни мисленето!* Просто изключваме автопилота на ума. В резултат, съзнанието спира да блуждае по коридорите на ума между миналото и бъдещето. Ако все пак решим да посетим миналото или бъдещето, то тогава внимаваме да вземем със себе си своя *Истински Аз* – *наблюдателя*. *Наблюдателят* е нашата котва в настоящето, благодарение на която, течението на времето не може да ни отнесе. Изпълнявай с пълно внимание всяко от упражненията, предложени в тази книга и мигновено ще победиш страха.

А сега, нека по-детайлно да разгледаме от какво се състои страха. При това, ще се опираме на предварително построения от нас ментален модел.

Да раздрусаме мозъка

Ще въведем страха в този ментален модел. Вече знаеш, че това предполага също и въвеждане на егото и времето. Нашето его помни, че в своята същност *то е Аз Съм*, тогава се чувстваме защитени – ние практикуваме *вътремисленето*. Когато не се съмняваме в своята защитеност, нашите чувства са здрави, а мисленето е ясно и творческо. Нашите действия и нашето възприятие са в хармония със средата, а животът е радостен и интересен.

Но егото има съвсем други планове. То иска да бъде началникът. Егото си присвоява всички пълномощия и едновременно прави всичко, за да забравиш за истинския началник – *Аз*. За да забравиш *Аз*, егото създава *времето*. Времето – бъдеще и минало – ни отвлича от това, което се случва *сега*. А осъзнаването на момента „сега”, спира времето. Тогава нашето съзнание пренебрегва егото и възприема *Аз* като реалната власт и авторитет.

Може сега да си помислиш: „*Това разбира се, е една много интересна теория, но по какъв начин тя може да отстрани страха?*”.

Не може! Ние хората, сме практикували мислене от такъв тип в продължение на хилядолетия, и то не ни е донесло никаква полза. Теорията и мисленето, не могат да заменят директното възприемане на *Истинския Аз*. Разбирането е продукт на ума. Но ние можем да започнем само от мястото, на което се намираме. А тъй като за теб е свойствено да мислиш излиза, че трябва да започнеш именно от мисленето. Но в крайна сметка, за нас е необходимо да завършим прехода към осъзнаването, което се намира отвъд пределите на мислите. В този смисъл, ценността на теорията е двойна.

На първо място, работата с идеите и концепциите, сама по себе си е много увлекателна, и в резултат от тази работа ще ти се наложи да признаеш, че никакви теоретични конструкции не носят спокойствие. И има голяма вероятност, осъзнавайки това, да започнеш търсенето на покоя отвъд пределите на ума – точно там, където се намира.

Второ, теорията може да поддържа твоя интерес към предмета достатъчно дълго, така че преживяването на покоя да пусне корени. След това ще можеш да сложиш настрана знанието, и просто да се наслаждаваш на възможността да бъдеш Себе си – да бъдеш тъждествен на своя *Истински Аз*.

Страхът е тъмен многостепенен скъпоценен камък

Нека сега внимателно проучим предмета на нашия разговор. Повечето определения за думата „страх” са мъгляви и доста зловещи. И обичайно, това напълно ни устройва, защото страхът се асоциира със силни чувства.

Той прилича на тъмен многостепенен скъпоценен камък. Когато го разглеждаме под различни ъгли, виждаме отраженията на цяла последователност от различни чувства. Завърти леко камъка и ще видиш отблясъци на гняв, още няколко градуса и ето го и него – избухването на вината. Всички тези отражения са повече или по-малко болезнени. За да намалим болката, ние вземаме анестетика на безразсъдния живот – *автомисленето*.

Това е шарлатански балсам за илюзии, който само изостря заболяването, а не те лекува.

Ако в един или друг момент постигнем покой и започнем да обръщаме внимание на това, което става около нас, то тогава вътре в себе си откриваме повече или по-малко силен емоционален дискомфорт. Той и преди това, тихо и упорито е работил някъде на заден план в съзнанието. Ние сме свикнали с него, както с жуженето на хладилника. Но понякога отчетливо го усещаме на преден план в съзнанието, от момента на събуждането ни до потъването в съня. По-голямата част от хората преминават от една такава крайност до другата.

Има хора, които не осъзнават дискомфорта, тъй като са решили да го игнорират. Те са много заети и съсредоточени в работата си. Някои осъзнават, че са работохолици и се гордеят с това. А други притъпяват неотстъпващия страх с алкохол, наркотици, секс или задоволяване на други страсти.

Сенките на ежедневните дейности почти напълно засенчват фона на страха, но рано или късно, той изплува на повърхността като гняв, вина, скука, безпокойство и т.н. Но съществуват още и чувствата на удоволствие и щастие, те идват неохотно при нас, и никога не се задържат достатъчно дълго, за да можем да се почувстваме истински спокойни.

Удоволствието и щастието – както ще се убедим – са същността на коварните уловки на егото, призвани да ни убедят, че постигаме успехи и вървим напред. Въпросът е, къде именно напред? И кога ще стигнем до целта?

Независимо кой си ти, къде се намиращ, и каква е твоята житейска ситуация, ще можеш да излезеш извън пределите на удоволствието и щастието, за да живееш спокойно и радостно. И изходът не е във външния свят, а в твоя ум. Той и твоето съзнание *тук и сега*.

Чувства и благо-чувства¹²

По какво гневът, безпокойството, тъгата и другите чувства, се различават от такива *благо-чувства* като спокойствие, радост и блаженство? Казано простишко, възникването на чувствата е обусловено от някакви причини, а благо-чувствата - не.

Ако се гневещ, не го правиш простой ей така. Например, може да се ядосаш, защото жена ти изтискава пастата за зъби, започвайки от горната част на тубичката. Може да се натъжиш, защото си загубил близък човек. Може да се безпокоиш, защото нямаш пари да си платиш наема за жилището. Всичко това са чувства (независимо дали са осъзнати или неосъзнати).

Благо-чувствата (от думата „еуфория“) не са обусловени. За тях няма причина – тя не им е необходима. Те просто *съществуват*. Например, покоят не зависи от мястото и времето. Ти чувстваш покой винаги, когато практикуваш *вътрешислене*, независимо от това, което мислиш или правиш успоредно с него. Можеш дори да стигнеш до извода, че това чувство е било винаги с теб, а ти просто не си му обръщал внимание. Спокойствието е естествено състояние на битието, когато ти не си в плен на обусловените чувства.

Обусловените чувства са породени от ума и са привързани към времето. Те обслужват потребностите на егото, в неговия стремеж да разделя и властва. Всяко обусловено чувство има своя противоположност, например: щастие – печал, любов – самота. И те винаги се проектират в миналото или бъдещето. Благо-чувствата нямат противоположности. Те идват отвъд пределите на ума. Те са проява на нашата истинска природа. Те са отражение на Аз-осъзнаването в ума.

Други благо-чувства са покоят, радостта, блаженството (или необусловената любов), екстазът и възторгът от единството с всичко съществуващо. Макар че благо-чувствата са от съвсем друга категория, те могат да пораждат в съзнанието и *обусловени чувства*. Да вземем например чистата радост, която те очаква в изживяването на „*Аз съм*“ отвъд пределите на ума. Когато почувстваш чистата радост, тя може да пробуди в ума ти чувствата на удоволствие и щастие. В този случай имаме обусловеното чувство „щастие“, за което е необходимо да съществува някаква причина, за да го има. Тази причина се явява благо-чувството на радост. Обусловени чувства като гняв и страст, също могат да породят други обусловени чувства. Но те никога не пораждат благо-чувства.

Това вече е важен момент, и на него трябва да се спрем по-подробно. Трябва да различаваме чувствата, породени от ума за удовлетворяване потребностите на егото за противопоставяне, от благочувствата, поддържащи вселенската хармония и мир. Ако не се научим да ги различаваме, така и ще си останем привързани към въртящото се колело на емоционална неуравновесеност, която вече е довела нашия свят до прага на унищожението.

Струва си да осъзнаем този проблем, и неговото решение не изисква много труд. Достатъчно е, просто да придобиеш опита от вселенската хармония с покоя, радостта и необусловената любов, и изцелението ще дойде спонтанно, отвътре.

Страхът е вълк

Страхът е чувство. Фактически, страхът е сумата от всички обусловени чувства, които си натрупал в продължение на своя живот. Именно затова е толкова трудно да идентифицираш това тягостно, гложещо чувство, което те преследва като сянка. Например, страхът може да се състои от една част вина, две части разочарование и седем части безпокойство. Всичко се усложнява от това, че този твой основен страх се смесва с други негови разновидности, а те с още други, и в края на краищата от тази смесица кристализира

¹² Благо-чувства (в оригинал – Eu-feelings) – термин, създаден от Франк Кинслоу

прародителят на всички тях, който ние правилно наричаме страх. И така, вътре в нас се вихри тази адска смес от чувства, но тъй като сме склонни да избягваме некомфортните емоции, няма нищо удивително в това, че сме станали емоционални идиоти. Но да си останем идиоти и занаят е абсолютно недопустимо. Лекарството ни е под ръка. То е по-близо, отколкото следващото ти дихание. По-близо от следващата мисъл.

Когато в ума се зароди времето, то придобива облика на бъдеще или минало. Страхове, съпровождащи времето, също могат да бъдат разделени на минали и бъдещи. Екхарт Толе, в своята книга „Силата на настоящето”, ги е разпределил за нас в категории. Ако твоите мисли са зациклили в бъдещето, ти си склонен да преживяваш една или друга форма на безпокойство, тревога, нервност, напрежение, стрес или самодоволство. Постоянно се питаш: „А какво ще стане, ако ...?”. Когато мислите отидат в миналото, тогава чувстваш вина, съжаление, разкаяние, тъга, самосъжаление, мъка, скръб или неспособност да простиш.

„Чакай, чакай – ще кажеш ти – мислейки си за предстоящата визита на моята дъщеря, аз се чувствам много щастлив. А нали това е мисъл за бъдещето!?”. Напълно вярно. Но ако изследваш мислите, които вървят в комплект с тази щастлива мисъл, тогава обезателно ще откриеш сред тях и негативни. Възможно е да си много радостен от нейното предстоящо посещение, но да се безпокоиш по повод на нейното успешно пристигане или да преживяваш караницата, възникнала между вас при нейното предишно идване. А може и с известно раздражение да мислиш, дали няма да доведе със себе си онзи празноглав момък, с който в момента има връзка. Същото се отнася и до мислите за миналото. Дори в най-прекрасните спомени присъстват тъга, съжаление или някакви други негативни емоции. Понякога, да ги разпознаеш не е проста работа. Те могат да бъдат неосъзнати, но съществуват.

Щастието е вълк в овча кожа

За да се усложни ситуацията, коварното его е изобретило най-коварния от своите капани. Такива позитивни чувства като щастие, удоволствие, възхищение и дори любов (да, да), поражда дори повече страдания от негативните. Егото наистина е цар на илюзията.

В действителност, щастието изобщо не е щастие. Трябва да сме съвсем наясно с това. Щастието е илюзия, замаскирано страдание. Призрак. Съблазнителна мъгла, която не можеш да хванеш с ръка.

Как е възможно това? Как е възможно точно чувството, на чието постигане посвещаваме целия си живот, да ни причинява страдания? Отговорът е прост. Щастието и удоволствието са обусловени. Те възникнат само тогава, когато съществуват благоприятни условия. А кой решава, какви условия са ни необходими за щастието? Можеш да не се съмняваш, че го върши нашият заклет враг – егото.

Или все пак се съмняваш? Тогава нека разгледаме щастието по-внимателно. Кое те прави щастлив? Новата кола, повече пари, новата любов? Без съмнение! Ако някой сега ми даде един милион долара, бих се въодушевил. Щастие е приятното чувство, което усещаш, когато едно нещо се случва така, както на теб ти се иска. Удовлетворението, удоволствието, насладата, са същността за различните нива на щастието. Използвам думата „щастие”, за обозначаване на всички позитивни чувства.

Не можем да кажем, че щастието е противоположно на страха, доколкото то е съставна част на страха. Без щастието страхът би бил просто студено черно езеро, чиито вълни непрестанно се плискат в бреговете на твоя ум. За да започне страхът да вилнее, е необходимо засилване на ветровете на щастието.

Естествено състояние за всичко живо е, да избягва болката и да се стреми към удоволствия. Това поведение е програмирано в нас на генетично ниво, защото способства за оцеляването на всеки вид. То е възникнало в човека много преди първите проблясъци на *Аз-осъзнаването*. Това е инстинктът за самосъхранение. Но при човека, това поведение е еволюирало до нивото на търсене на своя *Истински Аз*. Защото всичко, по-малко от реализирането на своя Аз, само задълбочава нашия стремеж за сливане с него. Единението с *Истинския Аз* побеждава болката. То изцелява раните на времето и измива душата с безкрайно Блаженство.

Всички ние се стремим да придобием цялостност. Но егото изобщо не ни предлага това.

Егото ни предлага страдания на части. Щастието е частица страдание. Щастието зависи от обстоятелствата, от *условия*.

Не е възможно да контролираш щастието

Харесвам историята за детето, което решило да стане милионер. „Ще стана най-богатия човек в света, – обещало си то – всички ще ме уважават и ще ми завиждат. В моя чест ще издигнат паметник в центъра на града. Изобщо, ще постигна огромен успех, и след това винаги ще бъда щастлив”. В същия ден той напуснал града и се захванал за осъществяването на плана си. Държал носа си по вятъра, ръцете – на руля, а погледа – в целта. Накрая, когато остарял, успял да натрупа състояние от милион долара. Нашият герой бил горд от това, че е успял да осъществи замисъла на своя живот и сега, накрая, да получи заслужено признание. Той отвърнал носа си от вятъра, махнал ръцете си от руля, отстранил погледа си от целта и тръгнал към своя роден град. Завръщайки се, старецът разбрал, че под земята, върху която бил изграден неговия малък град, открили залежи от нефт, и сега всички жители станали милиардери.

Голямата част от нас сключва мълчаливи договори със самите себе си. Тези договори могат да касаят каквото ви хрумне: какъв партньор ще си търсим, какви кифлички да си купим или с какво темпо ще учим испански език. Но най-лесно можем да демонстрираме как работи подобен договор, чрез пример с парите. Неговият текст изглежда приблизително така: „Ако тази седмица спечеля 1 000 долара, ще бъда щастлив. Ако спечеля 900, ще бъда по-малко щастлив. Ако спечеля повече от 1 000 долара, ще бъда много щастлив”. Но защо се спря именно на сумата от 1 000 долара? А какво ще стане, ако спечелиш 2 000, но всички пари отидат за плащане на данъци? Разбираш ли? Твоето щастие зависи от толкова много условия, че е направо невъзможно да контролираш всички. Така че, ти не можеш да контролираш щастието, тъй като тук присъстват безкраен брой променливи.

Не стоят ли по същият начин нещата и в твоя живот? Нима някой от твоите познати може да контролира щастието? Това е неосъществимо.

Щастието не може да бъде контролирано, но причината за страданията не се крие в това обстоятелство. Болката и съжалението се пораждат от вярата в това, че щастието трябва да се контролира. Веднага щом повярваш, че можеш да бъдеш нещастен, твоята игра е загубена. Ако си повярвал, че щастието има своя противоположност – страданието, значи в теб вече са се появили два обекта. Ти участваш в играта „двойственост” под ръководството на егото.

Когато в теб има два обекта, налага ти се да решиш, кой от тях е по-добър за постигането на твоите цели. Трябва да оформиш някакво мнение и да избереш единия от тях. И така, ти решаваш, че ще се стремиш към единия, а другия ще се постараяш да изключиш от своя живот. След това формулираш своя избор така, както е описано в горепосочения пример за 1 000-та долара. Това е затворен кръг, който се превърта отново и отново във всеки миг от твоя живот... ако разбира се не практикуваш *вътремислене*.

Вроденият стремеж на човека към цялостност, е изкривен от потребността на егото да опази собственото си съществуване. Умът усеща естествения порив към единство, но под влиянието на егото интерпретира този порив като стремеж към щастие. Ръководейки се от логиката, той решава, че трябва да отстранява всичко лошо и да поощрява доброто, докато всъщност е необходимо единствено да практикува *вътремислене*.

Егото живее за сметка на разнообразието. За оцеляването му е необходим конфликт. Колкото по-интензивно влизаме в конфликти, толкова по-живо се чувства егото. Затова, то постоянно подхранва илюзията на двойствеността: позитивни и негативни чувства, приятели, богатство, слава... Отредено ни е да страдаме, докато в живота си реализираме илюзията за двойствеността, а егото става все по-силно. Но в мига, в който си спомним своя Аз, всички страдания се прекратяват. Наистина сме способни сами да избираме между страданията и свободата от тях.

Въпреки всичките ни представи, в мътния водовъртеж на събитията ни въвлича именно илюзията, че щастието може по някакъв начин да ни извади от този водовъртеж. И повярвай ми, няма никаква разлика в кое полукълбо на света се намираш и на коя страна се върти

водовъртежът – по посока на часовниковата стрелка или обратно. Резултатът и в двата случая е един и същ: болка и страдание.

Дори тогава, когато ни се струва, че сме щастливи, от задния фон на нашето съзнание не стихва тихото гласче: „Не е задълго. Готви се за момента, когато щастието ще се изпари. Страданието е неизбежно. Скоро, отново ще бъдеш самотен”. Дали пък не сме дошли на тази планета точно за това? За да изживеем един дълъг, изпълнен с тегоби живот, в който за някакъв неустойчив миг се оказваш на върха на удоволствието, а след това отново се спускаш в пропастта на бедите? Аз не мисля така. Ти също.

Поздравявам те! Ти загуби и последната надежда

Често са ми казвали, че надеждата умира последна – казват, след това всичко отива по дяволите. На което аз отговарям: „Ти няма да можеш да се освободиш от страданията, докато не загубиш и последната надежда”. Надеждата е още една грандиозна фалшификация, изфабрикувана от егото. Надеждата е породена от времето. Мисля, че ще се съ согласиш с това, ако се потрудиш заедно с мен, малко да се задълбочим в този въпрос.

Когато започнем изречението с думите: „Надявам се” – какво се има предвид? Говорим за това, че в бъдеще ще стане по-добре. Това, което искаме, но не притежаваме в настоящето, ще ни бъде дадено в бъдеще. Но какво знаем за бъдещето? Него го няма. И никога няма да го има. Надеждата, подобно на щастието, представлява една блещукаща звезда, която не може да бъде достигната от никой и нищо, освен от подстрекаването от страха въображение. В реалността, тя е недостижима. Надеждата и щастието съществуват само сред гъстите дебри на *психологическото време*.

Човек, който казва, че не му е останала надежда, има предвид отказа си от опитите да постигне набелязаната цел. А в търсенето на *Истинския Аз*, това е много хубаво. В мига, когато престане да полага усилия за постигане на желаното, човек започва да получава необходимото. Той се открива за помощ от източници, намиращи се отвъд пределите на неговата ограничена личност или его. Веднага, след като човек се предаде, цялата дейност спира. Неговият ум придобива покой и неподвижност. Той се открива за всичко, което може да се формира от тишината. Човекът е в задънена улица, но не се е отказал от последващо движение. Той просто е в очакване Вселената да направи следващия ход. Предал се е в ръцете на Вселенския Разум.

Арджуна и „Песента на живота”

Често наричат *Бхагавадгита* „Песента на живота”. Това е история за победата на доброто над злото. А в по-широк смисъл, тя е история за успешните търсения на своя *Истински Аз*. И днес, мъдростта на тази книга е точно толкова актуална, колкото и преди пет хиляди години. Историята започва с това, че на полето на житейската битка се срещат две велики армии; едната от тях представлява силите на светлината, а другата – силите на мрака. Арджуна, главният герой в повествованието, оглавява армията на светлината. Той е принуден да води битка срещу нарастващата мощ на негативните сили. Арджуна е стрелец с лък, и неговата задача е проста: да изкорени злото, което е получило власт, за да могат праведниците отново да възвърнат своето влияние на Земята. Но Арджуна се терзае от сериозен вътрешен конфликт. За да изпълни воинския си дълг, той трябва да убива свои роднини, учители и приятели. Те са попаднали под влиянието на могъщи негативни сили и са вдигнали оръжие срещу силите на доброто.

Този сценарий ни е познат и днес. Много добри хора във всички времена, са ставали съюзници на тирани – дали от отчаяние, или от страх, или пък от невежество. В моето съзнание, най-ярък е примерът с нацистката военна машина, когато милиони хора с най-чисти намерения са вършили безумия, подтиквани от болката и пламенната ирационална надежда за един по-добър свят.

И така, какво да направи Арджуна? Ако започне да се сражава за доброто, ще му се наложи да убива роднини. Ако се откаже от битката, негативните сили ще завземат Земята. Арджуна притежава мощен интелект, който е уравновесен от истински състрадателно сърце. Седейки в своята бойна колесница под скупчващите се на небето буреносни облаци, той просто не може да вземе решение как да постъпи. В пълно объркване, Арджуна сваля своя

лък и се предава на волята на момента. Той разбира, че неговият ум няма да може самостоятелно да реши тази дилема. Освен това знае, че тя може да бъде решена от Висшия Разум, или *Истинския Аз*.

Предавайки се на текущия момент, Арджуна създава пауза в мисленето. В тази тишина, той дори не се и опитва да изследва своите проблеми. Също така и не изпитва никакви вредни отвличащи емоции, от рода на гняв или жалост към себе си. В резултат, възниква някакво вътрешно пространство, където може да проникне вселенският порядък, отваряйки съзнанието на Арджуна за решението. Именно това се случва. *Истинският Аз* на Арджуна приема облика на Бог Кришна и състрадателно помага на воина да се издигне над ситуацията и да я погледне от страни – откъдето всички терзаещи го проблеми губят своето значение.

Тази забележителна сцена е описана в първа глава. Останала част от Бхагавадгита е посветена на решаването на проблемите, създавани от хората. По същество, книгата ни учи, че проблемът не е в нашите проблеми. Проблемът е в ограничеността на нашия ум, и трябва да преустановим мисленето за достатъчно дълго време, за да може светлината на *Истинския Аз* да озари нашите действия. И когато отново включим мисленето, то вече се осъществява с поддръжката на вселенския порядък, намиращ се отвъд предела на проблемите.

Отклонение от курса – на гости при Бог

А сега, имам намерение да се отклоня от нашия основен курс, за да изясня всякакви въпроси, които могат да възникнат в теб по отношение на това, как аз възприемам Бога. При това, изобщо не разчитам, че възприемаш Бог по същия начин. Та това е немислимо. Ти можеш да видиш Бог само със своите очи - и това е правилно.

Харесвам изказването: „Бог говори на различните хора по различен начин с надеждата, че ние ще си преразкажем Неговите думи един на друг”. Споделям с теб своите възприятия по две причини.

Първо, подобно на цвете или на живописна скала, или на синьо небе, моето възприемане на Бог, се явява една от Неговите прояви, и то може да се окаже ценно също и за теб. Възприемай моите думи такива, каквито са – като опит на един човек да сподели своите виждания с друг.

Второ, - и от функционална гледна точка, то е по-важно – разбирането на това, как аз виждам Бог, ще ти помогне да избегнеш объркването по отношение на някои използвани от мен думи и словосъчетания: *Истински Аз*, *Аз Съм*, съвършен ред, вътрешно спокойствие, чист разум, присъствие, абсолютна тишина... В контекста на нашия разговор, подобни словосъчетания са синоними – те са взаимозаменяеми. Не се захващай за тези думи. Никоя дума не може да опише Бога или да ти помогне да Го постигнеш опитно. Моята задача е да подхожда към Бог от различни страни с надеждата, че това ще те вдъхнови да запълниш пробивите от недоразбиране, от собствен опит.

На определено ниво можем да кажем, че Бог може да бъде уподобен на втулката на велосипедно колело. Всички спици влизат във втулката. И аз се опитвам да ти покажа толкова Божествени спици, колкото позволяват времето и ситуацията. Мога да ти предложа *пътя*, но единствено ти, сам трябва да осъществиш *пътешествието*.

Другият начин за възприемане на Бог, е да видиш в Него и втулката, и спиците, и гумата, и въздуха в гумата, и изначалната функция на колелото. Вторият вариант е по-близък до моето възприятие, но в тази книга са отразени и двата подхода едновременно. Няма нужда изцяло да възприемаш само единия от тях. Ти и сам скоро ще се убедиш в това.

На определен етап от живота, Бог ми се явяваше в един или друг облик – подобно на начина, по който Кришна се явил на Арджуна. За изтеклото след това време, обликът на Бог се разтвори в безграничното пространство отвъд границите на времето. Има една поговорка, че всички неща, големи и малки, се разпадат на прах при своето приближаване до нозете Господни. За мен, „всички неща” включват в себе си също и представата за Господ, и Неговите видими ликови. Фактически, аз възприемам всички материални форми като проява на вълни от енергия, произлизащи от безформен източник. За мен, материалните обекти не са монолитни. Те са вибрираща пустота. Понякога се чудя на това, че масата не се разтваря от трептящата мараня в пространството, а тротоарът не се превръща в пара точно под краката

ми. По някаква причина, този факт ми се струва много странен и в същото време напълно естествен и успокояващ.

Когато тишината стане особено напрегната, разстоянието между предметите буквално се смалява. В мен неведнъж е възниквало усещането, че мога да протегна ръка, да сваля Луната от черното небе и да я разгледам, въртейки я пред очите си, точно като чист, блед скъпоценен камък. Всяко нещо във Вселената познава всяко друго нещо – не в резултат от общуване, а по силата на Знание Чрез Идентичност. Границите, обуславящи разликите между автомобила и мравояда, са вторични пред лицето на *Присъствието*, което ги пронизва, обкръжава ги и ги обединява.

В такива моменти, физиологично усещам себе си като пространство, движещо се през пространството. Когато вървя ми се струва, че въздухът минава през мен, а не около мен. Моите стави са свободни и ефирни – буквално се плъзгам с лекота от място на място. Всяка клетка от моето тяло е подобна на цветенце, пиещо сиянието на тишината. Чувствам се изпълнен и съвършено защитен.

Сигурно си забелязал, че в този раздел за първи път употребих думата „Бог”. Тази кратка дума носи в себе си изключително много установени представи и противоречиви емоции. Тя може да предизвика объркване, но в нашия живот и без друго си имаме предостатъчно неща, които ни объркват. Не се захващай за думата, без значение дали е „Бог” или „безмълвие”, или „абсолютен ред”. Думите са просто призраци, и не бива да бъдат приемани за нещата, които обозначават. А и самите неща са също такива призраци, и именно по този начин трябва да ги възприемаме. Не бъркай дара с Дарителя. Или ако трябва да бъде по-точен – не бъркай дара с Дарителя в Неговата пълна цялостност.

От моя гледна точка, опитите да се даде определение на Бога, е класическо упражнение по суета. Попитай ме кой или какво е Бог и аз ще ти отвърна – не знам. Моето определение за Бог е просто: „Непознаваемото”. За мен най-висшето знание се състои в това, да не познаваш Бога. Тома Аквински е казал: „Колкото и да се напруга човешкият ум, не може да познае дори и същността на една муха”.

Йезуитският свещеник Антони де Мело, голям любител на аналозиите /и изобщо човек, който ми е много симпатичен/, веднъж, разсъждавайки колко нелепо е да се обсъждат качествата на Бога, цитирал К.С.Люис: „Това е все едно да питаш колко минути има в жълтия цвят”. Между другото, почти всички наоколо дискутират подобен род въпроси напълно сериозно. Както пише де Мело: „Някакъв човек твърди, че в жълтия цвят се съдържат двадесет и пет моркова, а друг заявява, че в него има седемнайсет картофа и тези двама души захващат ожесточен спор”. Ако най-висшето знание се състои в разбирането, че нищо не знаеш, тогава най-голямото невежество е да мислиш, че нещо знаеш. Илюзията, че познаваш Бога, чрез тежки мисли те приковава към собствените ти ограничени идеи и представи, а умът ти ще започне напразно да губи сили, в опити да напъха Бог в твоя мисловен шаблон.

Моят опит за постигането на Бог оставя в мен усещането, че нищо не знам и всичко може да бъде вярно. Това е най-доброто, на което съм способен. Това, на което най-много мога да се надявам, докато пиша тези редове е, да предложи вразумяващи, но при това емоционално неутрални думи и аналогии, които биха могли да те извадят от ограничаващите рамки на мислите, и в крайна сметка да познаеш от опит собствения си Бог - по свой собствен начин. Хайде сега, да се върнем към нашия разговор за отсъствието на надежда.

Обратно към отсъствието на надежда

Може би, в своите молитви си молил Божеството да действа чрез теб, да те превърне в инструмент на Волята Божия. И как според теб, става това? Може би смяташ, че Божията Воля трябва да надделе над твоята слаба, свикнала на самоугаждане воля, и да те принуди към определено поведение? Не става така! Защо Вселената, която е изпълнена с безупречен ред, да се спуска до нашето ниво и да използва сила? И дали би могъл да се научиш да вървиш в съгласие с потока на живота, ако го правиш по принуда?

Когато се надяваме, че нещо ще се превърне в друго нещо, различно от това, което то е, по този начин създаваме противодействие на това, което е – вселенския ред. Ние твърдим, че

това, което съществува сега, не е достатъчно добро и трябва да го променим. По същество, заявяваме на Вселенския Разум, че е сгрешил и искаме Той да коригира Себе си, използвайки нас като образец. Доста самоуверена позиция, нали? И всичко щеше да бъде наред, ако можехме да подкрепим своите претенции с успешни действия, но в този смисъл, нашето служебно досие е много угнетяващо.

Ако по някаква причина останем без водач, отчаяно се опитваме отново да го намерим. Очакваме да ни насочат, дори да не е в правилната посока. Загубили посоката, изпадаме в паника и се потапяме в суетата, в емоционалния смут на неудовлетвореност, чувството за вина и съжаление към себе си. Струва ни се, че трябва постоянно нещо да правим. Мислим си, че на всяка цена трябва да избегнем нищоправенето, но именно от *Нищото* се появява Всичко /по-подробно за това ще поговорим в четиринадесета глава „Как да Не-знаеш“/.

Когато казвам, че нямам надежда, това означава, че съм се отказал да правя сам каквото и да е. Макар че, не – от какво всъщност да се откажа? По-добре да заменя думата „отказал“ се с „предал“ се. Да се предадем означава, че повече не се вираме в бъдещето, очаквайки, че делата ни ще тръгнат по-добре. Това означава, че осъзнаваме своя *Истински Аз* и очакваме какви шансове ще ни предостави това състояние на безкрайни възможности.

Арджуна от нищо не се е отказвал. Той просто е спрял да размътва водите на своя ум и дочакал момента, когато в неразмътения ум стане видна Божествената пътеводна звезда. Той се е *предал*. Арджуна влязъл в променено състояние на съзнанието, и при това не е мислил и не е извършвал никакви действия. Познато ли ти е това? Предложените в тази книга упражнения те доведоха до състояние, в което си се предал – без мисли и без действие. В това състояние на безмълвно присъствие, твоите мисли са ръководени нито повече, нито по-малко, от цялата организираща сила на вселенския ред. Това няма нищо общо с надеждата.

Всеки миг съдържа в себе си решението, което се изисква точно тогава. Когато с надежда гледаме в бъдещето, изпускаме отговора, предложен ни от настоящето. Радваме се, когато всичко се развива според нашите планове. Тоест очакваме живота да се развива така, както ние смятаме за необходимо. Ако се случи нещо друго казваме, че нещата се развиват „неправилно“. Стремим се към такава развързка, каквато сами сме си намислили. Това тесногръдо виждане за нещата изключва вариантите, лежащи извън сферата на нашите опит и знания.

Когато практикуваш *автомислене*, умът остава пленник на създаденото от теб време, което е отделено от извънвремето цяло. Той става просто една частица от цялото. Когато практикуваш *вътремисленето*, умът се съединява с цялото. Той се превръща в самата Цялостност.

Веднага след като се предадеш и се оттеглиш от своя обичаен начин на живот, ти автоматично попадаш в резонанс с вселенския ред. В този миг усещаш как стресът, напрежението и страхът се изпаряват, отстъпвайки място на благо-чувства като покой, безметежност и радост. Потокът на мирозданието се движи в необходимата за теб посока.

Сега вече си свободен от мъчителен труд. Всеки миг от твоя живот е свеж и изумителен.

Борбата свършва веднага, след като се предадеш на това, което е, и просто наблюдаваш как То разгръща пред очите ти твоя живот.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ОСМА ГЛАВА

Как да надвишим щастието

- Егото е първата искра на страха.
- Егото се опитва да си върне чувството за защитеност, като манипулира и контролира нещата.
- Всички емоции – дори и щастието – се пораждаат от страха.
- Другото име на страха е *психологическо време*. Времето поражда страх, а страхът поражда времето.
- Отстранявайки времето, отстраняваме страха.
- Чувствата са обусловени. Благо-чувствата не са обусловени от нищо; те се пораждаат от осъзнаването на *Истинския Аз*.
- Колкото по-напрегнат е един конфликт, толкова по-бодро се чувства егото. Илюзията за щастие поражда поразителни контрасти, които изпълват егото с бодрост.
- Да загубиш надежда означава, напълно да се предадеш на това, което е тук и сега.
- Всеки миг съдържа в себе си решението, изискващо се точно тогава.

Глава 9

ПАМЕТТА НЯМА РАЗУМ

*Сложните проблеми не могат да бъдат решени
на онова ниво на мислене,
на което сме ги създали*
Алберт Айнщайн

Къде отива помислената мисъл?

Къде отива мисълта, след като я помислиш? Интересен въпрос, нали? Този въпрос може да те озадачи дори повече, отколкото: „Откъде идва мисълта?“, „Съществуват ли различни видове мисли?“ и „Влияят ли мислите на моето мислене и чувства и ако да, по какъв начин?“. Ако в даден момент дясното мозъчно полукълбо управлява твоите мисловни процеси, можеш още да попиташ себе си: „А каква е разликата?“. Ако последният въпрос наистина е възникнал в главата ти, все пак недей да прекъсваш четенето. Предполагам, че следващото изложение ще те увлече.

Нека разгледаме първия въпрос малко по-внимателно. Къде отиват мислите? Мислите са есенцията на менталната енергия. След като мисълта е вече помислена, разсейва ли се тази енергия, сливайки се с източника, от който е дошла? Ако да, то от мислите не трябва да остава никаква следа. А не е така. От мислите остават следи. Те се намират в ума, и ние ги наричаме *спомени*.

Преди да продължим, необходимо е да изясним няколко термина, за да не усложняваме една доста проста концепция. Мисленето се извършва точно сега, в настоящето. А мислите са били създадени в миналото. Мислите – това са резултатите от минало мислене и те се съхраняват в паметта.

И така, *мисленето* се извършва в настоящето, а *мислите* са били създадени в миналото.

Учените твърдят, че всяка възникнала някога в нас мисъл, се съхранява в нашата памет. Ако забравим нещо, това не означава, че информацията се е изтрила от паметта – просто в дадения момент не успяваме да я пренесем в съзнанието. И от това, че сме забравили нещо, изобщо не следва, че забравената информация не оказва никакво влияние върху нас.

Несъзнателните мисли предизвикват множество неприятности в нашия живот. Фактически несъзнателното мислене е източникът на всичките ни проблеми.

Ние имаме известни познания за несъзнателните мисли. Това са вехтории, складирани някъде в паметта. Но как е възможно неосъзнатото мислене? Нима не осъзнаваме това, за което мислим в момента? В 99% от случаите – НЕ, не осъзнаваме! Именно това неосъзнато мислене се нарича *автомислене*. И то представлява проблем.

Паметта – това е „аз“

В първа глава разгледахме разликата между *Аз* и аз. Казахме, че *Аз* е универсално и безкрайно. От друга страна, *аз* се състои от части, които обикновено използваме, за да дадем определение за себе си. Малкият аз е това, което ядем, което правим, в което вярваме, когото обичаме и т.н. Малкият аз – това е паметта. Ако познаваме само *аз*, значи познаваме само своите ограничения, хвърлящи твърде мимолетен поглед върху това, кои сме в действителност. Ако умът ни често се насочва към миналото, ние живеем в паметта. Паметта ни възпира от познанието за *Аз*. Малкият аз е миналото. Малкият аз не съществува *сега*.

Паметта наслагва мисли върху мисленето. Големият *Аз* се скрива зад малкия аз. Големият *Аз* се оказва изместен от нашето минало. А вече знаем, че миналото не съществува. „Хм – ще речеш ти – ако миналото не съществуваше, тогава как би могло да влияе на настоящето?“. Това е сериозен въпрос. И неговият отговор може да разруши веригата, която те приковава към миналото и дори към бъдещето.

Ако мислиш за бъдещето или за миналото, кога го правиш? Правилно, ти мислиш точно сега. Не е възможно да мислиш в миналото или в бъдещето. Но да мислиш за миналото или за бъдещето, е напълно възможно. Мисленето за нещо се извършва именно

сега, в настоящето. Както сам виждаш, ти нямаш минало. Имаш само спомени за него. И тези спомени изникват сега. Това е всичко на всичко една илюзия. Сън за това, че миналото е по-важно от сегашния *Аз*. Ако вярваш в тази илюзия, значи живееш в сън. Ако ли не, значи си буден.

А нима паметта не е необходима за оцеляването? Да, паметта е много мощен инструмент, абсолютно необходим за нашето благополучие. И сега, когато уличихме паметта в толкова злодеяния, трябва да кажа, че вината за това съвсем не е в нея. Ако си заспал зад волана и колата скочи в канавката, колата ли ще бъде виновна? Човек заспива и паметта прави каквото си поиска. Тя – както и автомобилът – представлява просто един инструмент. Паметта трябва да бъде управлявана, трябва да се грижим за нея.

Ако паметта поема управлението, то от *кого*? Кой спира да обръща внимание на случващото се? Това разбира се, е *Аз*. Големият *Аз* представлява осъзнаване на настоящия момент. Когато *Аз* започне да вярва, че има минало, той се превръща в *аз*. Напълно попада във властта на тази илюзия и изгражда най-сложната матрица за поддържането на своя мираж. Когато *Аз* заспи, на негово място прониква нашият стар враг егото, и поема управлението. Докато *Аз* не обръща никакво внимание на случващото се, егото използва паметта, с цел да ни убеди, че бъдещето и миналото наистина съществуват, че те притежават достатъчна тежест и значение, за да определят нашия душевен покой.

Виждаш ли сега, до каква степен умно и извратено е нашето жадно его? Миналото ни говори, че в момента не сме толкова щастливи, колкото бихме могли да бъдем, но ако започнем да извършваме правилните постъпки или да обичаме правилните хора, тогава можем да станем щастливи в бъдеще. Много от нас потъват в сън точно в този момент. Може би сега си казваш: „Всичко това е така, аз трябва да направя много неща, за да постигна щастието някога в бъдещето”. Виждаш ли как се плъзваш в *автомисленето*? Работейки над книгата, вече си усетил състоянието „без мисли”, а след това се научи да наблюдаваш своето мислене. В същото време, изцяло си бил в състояние да размишляваш за бъдещето или за миналото, но при това си осъзнавал и процеса на мислене. Твоят *Аз* наблюдаваше *аз*. Ти практикуваше *вътремислене*.

Автомисленето е нещо напълно противоположно. *Автомислене* има тогава, когато забравяш за какво мислиш. Твоят ум се щура на всички страни, изразходва жизнената ти енергия заради илюзията, че щастието може би се крие непосредствено зад следващата мисъл. Подобно на умиращ от жажда човек, който се влачи през дюните към миража. Той вижда пред себе си прохладната животворна вода, но не може да стигне до нея.

Ето един пример, който ще ти помогне да разбереш разликата между *вътремисленето* и *автомисленето*. Случвало ли ти се е някога да прочетеш определен абзац от някоя книга и в края му да осъзнаеш, че изобщо не помниш прочетеното? Твоят ум се е мятал между миналото и бъдещето, без изобщо да осъзнава, с какво се занимаваш в момента. И дори да си анализирал или оценявал това, което четеш, все пак си извършвал *автомислене*. А когато просто четеш и обръщаш вниманието на онова, което четеш, това е вече *вътремислене*. Това е. Разликата е много проста. И тази проста разлика се оказва решаваща.

Паметта няма разум

Паметта не е разумна. Тя е много полезна за осъществяване на автоматични действия като ходене, управление на автомобил или процедура по запознанство. Ако те попитам как се казваш, ще ми отговориш веднага и без да се замисляш. Ако те попитам какво си закусвал вчера, ще ти трябва повече време за обмисляне на отговора. Ще ти се наложи малко да се „поразровиш” в паметта си. Това търсене на отговора в паметта е един изумителен процес, и в действителност не е такъв, какъвто ни изглежда.

Свикнали сме да смятаме, че съхраняваната в паметта информация е подобна на снимков архив – точни отпечатьци на отминали моменти. Учените изясниха, че паметта изобщо не е статична. Оказва се, че паметта е динамичен процес. Тя не обезпечава точно описание на реалността. Променя се в съответствие с нашите потребности и желания. В хода на един от експериментите, изследователите на паметта показали на участниците клип по безопасност на движението, и ги помолили да обърнат внимание на детайлите. След края на

клипа, на всички участници били раздадени въпросници. Един от въпросите гласял: „Спря ли водчът на превозното средство преди да светне червения сигнал на светофара или след това?“ Някои отговорили „преди“, други – „след“. А всъщност, на кадрите изобщо не е бил показван червен сигнал. За да отговори на въпроса, паметта на всеки от участниците дорисувала недостигащия детайл. Паметта моделирала собствена реакция в съответствие със ситуацията.

Нашата памет прилича повече на цифров образ на компютърен екран, отколкото на фиксиран отпечатък върху фотохартия. Ако притежаваме необходимото програмно обезпечаване, можем да отстраним ефекта на червените очи, да осветим или да затъмним някои от участъците на снимката, да махнем или да добавим хора; в резултат от тези действия нашата снимка може да изгуби всякакво сходство с оригинала.

Когато те попитам какво си закусувал вчера, в твоето мислене се образува малка пауза – време за „спомняне“. Тази пауза е идентична с паузата, която възниква при спиране на мисленето /първо упражнение/. Ако ти задам по-сложен въпрос /например: „Какъв е смисълът на живота?“/, паузата ще бъде по-продължителна, тишината и неподвижността - по-дълбоки. Обикновено не се фокусираме в промеждутъците между мислите, докато чакаме отговора. Всъщност, понякога толкова бързаеме да получим отговора, че тази пролука между поставянето на въпроса и възникването на отговора, предизвиква нетърпение и дори раздразнение.

Случвало ли се е да си убеден, че знаеш отговора на някакъв въпрос, но той по никакъв начин не желае да изплува в съзнанието ти? В такива случаи казват, че отговорът се „върти на върха на езика“. И колкото повече се мъчиш да си спомниш, толкова по-дълбоко потъва нужната информация в недостъпните дълбини на ума. И след това, веднага щом прекратиш усилията, отговорът идва. Защо? Защо си струва да прекратиш търсенето, и тогава отговорът леко и отчетливо се появява в твоето съзнание? Точно, защото твоята памет не е статична, не е издялана от камък.

Паметта е гъвкав и пластичен инструмент. Тя приема онази форма, която е най-изгодна за ползвателя. А ползвателят е или твоето его, или *Истинският Аз*. Егото използва ума за натрупване и придобиване на власт. То се бори с тишината така, както детето със съня. Егото скача от една мисъл на друга, в търсене на вълшебната комбинация, която ще го направи цар. Егото е хаотично и фрагментарно.

Но когато твоята памет се рее в тишината на *Истинския Аз*, тя получава подкрепа от страна на безграничната цялостност, покой и ред. *Истинският Аз* реорганизира паметта по такъв начин, че отговорите лесно изплуват на повърхността на съзнанието. Паметта няма разум. Безмълвният *Истински Аз* ни дава отговорите посредством паметта.

Когато се караш с някого, умът изстрелва мисли буквално като произволно изгърмяни патрони. Контролът над ситуацията изцяло преминава в егото. На тишината и е заповядано да притихне. Ти се опитваш да изтръгнеш от паметта всичко възможно, но тя няма разум. Даваш воля на *автомисленето* и понякога приказваш нелепи, обидни и съвсем глупави неща, които за нищо на света не би казал в друга ситуация. Когато кавгата приключи и вие с „противника“ се разделите, започваш постепенно да се успокояваш. Според степента, в която в теб се връща относителното спокойствие, можеш да си помислиш: „Трябваше да му кажа... Това щеше да го постави на място“.

Минава още малко време, успокояваш се още повече, твоят ум се изпълва с тишина и неподвижност, и ставаш по-слабо податлив на емоционалното влияние на миналото. В този момент, в теб възниква някакво състрадание към съперника в спора, и започваш да търсиш решение на конфликта. Сега твоята памет преминава от ръцете на егото в разпореждане на *Истинския Аз*. Спокойният замислен ум не може да причини вреда никому.

Всички спомени са остарели

Едва възникнали, спомените вече остаряват. Цялата информация, съставляваща съдържанието на паметта, - мисли и емоции, чувствени усещания и подбуди за действие – се изменя всеки миг. Може да кажеш, че някои неща не подлежат на промяна, но това не е вярно. Променя се всичко и винаги. От това, че не сме почувствали промяната още не следва,

че тя не се е състояла. Има една поговорка: „не можеш два пъти да влезеш в една и съща река”. Дори едва излязъл от реката, отново да влезеш в нея, все пак водата, която е измила краката ти първия път, вече е изтекла надолу по течението. Същото е валидно и за паметта. За части от секундата, след като споменът се е отпечатал в паметта, всички обстоятелства, емоции и хора, свързани с този спомен, вече са се променили. Невъзможно е да влезеш в едно и също събитие два пъти.

Автомисленето е възприемане на спомените като настояще. То предполага, че всички неща, определящи моя аз, напълно съответстват на текущия момент. Очевидно е, че това е илюзия. Ако съдържанието на паметта е винаги старо и ти черпиш усещането за своя аз от паметта, тогава и *ти* си остарял. Точно така е. Малкият *ти* не е поток. Ти не можеш да бъдеш поток, ако си поверил на своята памет контрола върху живота си.

Това е капан, в който примамваме самите себе си. Паметта, под управлението на егото, ни води до лудост. Тогава какво можем да направим? Може би трябва да сложим паметта на кушетка и да и задаваме въпроси за детството? В никакъв случай – психоанализът в такава ситуация е чиста загуба на време. *Ако умът е повреден, не можем да го поправим с помощта на ума*. Това би било пълно безумие. Впрочем, именно такъв подход прилагаме по отношение на всички наши проблеми – не само към душевните. Ако отъждественият с паметта ум е създал проблеми, тогава първо трябва да ремонтираме ума и едва след това да решаваме проблемите, а не обратно.

Ако проблемът е в *автомисленето*, тогава решението е във *вътремисленето*. *Вътремисленето* не приема съдържанието на паметта за настояще. Съсредоточавайки вниманието в текущия момент, ние не се ориентираме по паметта. Ние сме неостаряващи. Ние сме съвременни. А щом сме съвременни осъзнаваме, че паметта ни е необходима в качеството на съветник, а не в качеството на неоспорим авторитет. Паметта просто ни дава препоръки, които съпоставяме с текущите обстоятелства. Ако препоръките на паметта ни допадат, ги използваме. Ако не ни допадат, ги модифицираме.

Преди време се запознах с една жена от Колумбия, беше фризьорка. Когато се видяхме за първи път, тя живееше в САЩ от няколко месеца и почти не говореше английски. Пушеше цигара след цигара и пиеше ужасно много силно колумбийско кафе. Наливаше се цял ден. Ядеше малко и лошо. От този начин на живот, имаше цяла камара здравословни проблеми. Когато ходех да се подстрижа при нея, ние си обменяхме кимвания и усмивки, и аз демонстрирах своите познания по испански, като и казвах „здравей” и „много благодаря”. Веднъж поисках да разбера как тази жена се справя с живота. Като че ли вместо това се получи: „Как сте в леглото?”¹³. По вкаменилото се лице разбрах, че е по-добре да се ограничи до използването на жестове, кимания и усмивки.

Жената беше симпатична и някак си ми се прииска да разбера повече неща за нея. Помня как егото ми нашепваше, че по-близо познанство е нежелателно, тъй като /тук егото се обърна към паметта, за да получи подкрепа за своите доводи/ няма причини да бъдеш в компанията на пушачи, а също и на хора, които се преуморяват от работа и се хранят неправилно. Тя не говореше английски, а аз – испански. Нещо повече, ние принадлежахме към различни култури и социални слоеве. Дори да разбирахме езиците си, за какво щяхме да си говорим? „В края на краищата – настояваше егото – на теб ти трябва „задълбочено” общуване, удовлетворяващо твоите интелектуални търсения. И въобще, знаеш ли с какво се занимават повечето колумбийци? С наркотърговия!”

Ама че тъпак! Бях в шок от собствените си мисли. Просто не ми се вярваше, че са мои. По-точно те принадлежах на моето его, което манипулираше спомените за това, което съм. Аз просто съзерцавах тези ментални манипулации, създадени от егото. Не попаднах в капана и не започнах да отъждествявам себе си със своите минали възгледи за нещата. Но и не пречех на егото да плете своята паяжина, предейки нишки от моята памет. Просто наблюдавах процеса без да се намесвам.

¹³ Вероятно е казал „Сата ейз?” вместо „Como estas?”. – бел. на руския преводач.

Трите най-важни предимства на вътремисленето

Вътремисленето означава наблюдение без намеса, и благодарение на това аз получавам три много важни предимства.

Първо, въздържайки се от участие, не пиляе своята настояща ментална енергия за работа с предразсъдъците от миналото. Тези стари записи в хранилищата на паметта притежават собствена енергия. В миналото, егото лесно ме водеше за носа, защото вярвах, че може да ми помогне да стана по-щастлив. Коварното еگو изразходваше моята свежа ментална енергия за укрепване на илюзията за надежда и щастие. Но когато започнах просто да наблюдавам дейността на егото, това изтичане на жизнената ми енергия спря.

Второ, когато прекъснем потока на своята жизнена енергия към егото, то започва да линее и губи своето влияние върху нашия ум. В някои наши спомени е съхранена много силна емоционална енергия. Оказвайки се във властта на емоциите, губим всякаква власт над себе си. Да предположим, че си решил да минеш на диета и повече да не ядеш сладко. По-късно, когато дойде време за обяд, твоят ум започва да твърди, че няма да стане нищо страшно, ако си хапнеш онази вкусна поничка, която изкусително те поглежда от витрината с десертите. От другата страна се чува глас: „Но аз наистина не трябва да ям сладко”. И в отговор: „Днес се чувстваш отлично! И една поничка няма да ти навреди”. След две минути ти вече дояждаш третата си поничка, макар и да ти горчи от чувството за вина.

Тази ментална война между „може” и „не трябва”, всъщност се води между миналото и бъдещето. В миналото си си позволил да понапълнееш малко и затова в бъдеще се налага да се откажеш от сладкото, за да отслабнеш. Смяташ, че ако онази част от мозъка, която иска да отслабнеш удържи победа над другата част от мозъка, която желае сладко, ще свалиш килограми и ще бъдеш щастлив. Не ми искаше да те разочаровам приятелю. Но това са двете страни на един и същи медал и ако ти победиш, то пак ти ще претърпиш и поражението.

Тази битка между „добро” и „зло” е само един спектакъл, представен от твоя стар враг – егото. Непрестанни сценични трикове. Те са създадени, за да отвлекат твоето внимание от реалния източник на радост и любов – от настоящето. Дори ако притежавайки колосална сила на волята, наистина се отървеш от тлъстините и се превърнеш в жив образец за здраве и красота, полярностите на ума въпреки това няма да те оставят на мира. Ще ти се наложи да се бориш с ментални механизми като гордост и тщеславие. Сега, когато си се сдобил с външна красота, ще трябва да се сражаваш за нейното запазване – а това, както всички знаем, е съзнателно загубена битка.

Влизайки в замислената от егото битка, ти му даваш сили. По същество, егото е фикция. То е като сянка. Егото съществува само, защото ние го подхранваме с енергия. Ако престанем да го правим, то ще отслабне и ще умре. За да уморим егото, трябва да спрем да танцуваме фанданго между миналото и бъдещето. Когато просто наблюдаваме, но не влизаме в спектакъла, егото не получава храна.

Налагало ли ти се е да участваш в скандал с един участник? Не, защото това е невъзможно. Ако някой иска да се скара с теб, но ти не участваш, скандал няма да има. Твоят „опонент” старателно натиска всички твои копчета, но безрезултатно... В началото, той е в недоумение. Разбирайки, че ти присъстваш в ситуацията, но като наблюдател, а не като участник, той може да удвои усилията си, в опит да те въвлече в противопоставянето. Негово еگو се страхува много от твоето неучастие, тъй като за него, това означава загуба на контрол върху ситуацията. Ако сега, „съперникът” също бе заел позицията на наблюдател, то и неговото еگو щеше да изчезне... В края на краищата, без участие от твоя страна, опонентът ти ще се умори и ще те остави на мира. Но ако отвърнеш дори и само с една обидна дума, оплакване или оправдание, той ще се нахвърли върху теб с удвоени сили.

Същото е и с егото. Колкото повече го подхранваш, толкова по-силно става то. Но когато наблюдаваш, не се намесваш, егото отслабва и в края на краищата умира. Завинаги остава само призракът на егото – блед спомен за това, колко опасно е да танцуваш с подобен род същности.

Третото важно предимство на наблюдението е съвсем неочаквано. Когато практикуваш *вътремислене*, енергията съхранена в паметта, която преди е била използвана за

задълбочаване на илюзията за лично израстване, сега отива за засилване на *чистото присъствие*. Колкото повече наблюдаваш, толкова по-лесно ти се отдава наблюдаването. Заслужава си да трансформираш тази духовна енергия, и никога вече няма да я загубиш. Дори отново да заспиш и да започнеш да виждаш его-сънищата, това, което си придобил няма да изчезне. Подобно на дълго пътешествие – заспиш ли, събуждаш се там, където си легнал да спиш, а не в изходната точка. Когато отново пробудиш своя *Истински Аз*, той ще бъде на постигнатото ниво на осъзнаване. Всяко ново пробуждане ти се отдава по-лесно от предходното - дотогава, докато не придобиеш *импулс*. А от този момент, то ще се извършва без всякакви усилия.

С мисли за Колумбия

Преди няколко седмици ми се предостави възможност да обядвам в залата за пушачи на един препълнен ресторант, със същата онази фризьорка от Колумбия. Търпеливо изслушвах аргументите на своя ум, защо не бива да бъда в зала за пушачи заедно с една пушачка, която дори не говори английски, и с която ме свързват само моите подстригани коси. Но си седях на масичката, наблюдавайки своите мисли и запълвах с усмивки дългите неловки паузи. „Ето го менюто”. „Да...”. „Вкусно е”, „Si...”, „Много хора има тук”, „Да...”. Така вървеше до самия край на обяда: сандвич от губещите се тънки слоеве наш живот между дебелите филии от мълчание.

През цялото време съзерцавах, как стари спорове се бореха за контрол над моя ум. Без да се меса, наблюдавах как те изплуват някъде от дълбините и се пукат на повърхността на моето съзнание. И тогава го видях. Когато мехурът се спуска, той се превръща в тишина! Какво чудесно наблюдение. Споменът – това е енергия от миналото, пленена и застинала. Когато стремящото се да манипулира его привее тази енергия в движение, тя може да ме подтикне към действие, основаващо се на вредни мисли. Бих могъл да реагирам на лошите мисли, извиращи от моята памет и по този начин да дам нов импулс на разрушителното колело на негативността, преживявайки все нови и нови негови обороти. Или пък, бих могъл спокойно да наблюдавам как тези мисли идват и си отиват. И така, аз запазих състоянието си на будност и невинно наблюдавах хода на процеса – и ето, че изведнъж започна една чудесна трансформация. Тъй като не реагирах на натрупаната в паметта негативна енергия на мислите, тя започна да се превръща във фина лечебна енергия, в която аз разпознах своята вътрешна същност – моя всеприемащ *Истински Аз*.

Ето това е изгарянето на семената на кармата в огъня на вниманието. Ако принадлежиш към онези търсещи, които следват наставленията на източната философия, това знание може да ти донесе освобождение. Животът в чисто присъствие освобождава човека от кармичната илюзия и от кръговрата на раждане и смърт. Може би си чувал, как по отношение на просветлен човек казват, че той е „разрушил колелото на кармата”. А може би си чел, че мъдрецът не е подвластен на влиянието на звездите. Това означава, че описаните от астрологията сили вече не управляват неговата съдба.

Наблюдението на случващото се, ще те освободи. Възможно е, отдавна да се стараяш да допускаш само „хубави” мисли и да вършиш само „добри” дела, с надеждата да неутрализираш своята негативна карма чрез позитивна. Може би практикуваш ненасилие и се въздържаш да убиеш дори и комара, който се кани да пие кръвта ти. Но твоите успехи по пътя на *ахимса*¹⁴, не се определят от количеството сърбящи мехури по кожата. Без *чистото присъствие*, такъв тип усилия са безполезни. Нима всички тези практики не са само разновидности на танца фанданго между минало и бъдеще? Нима Исус не е казал, че само едните добри дела не ни отварят пътя към небесата?

Докато плащам сметка и бакшиша, изпитвах най-дълбоко чувство на покой, като че ли всичко вървеше именно така, както трябваше. Ако бях обърнал внимание на отзвук от своите спомени, сега щях да душа дали дрехите ми не смърдят на цигари, и щях да отброявам по памет неловките моменти, забелязани от егото в едно съвсем невинно

¹⁴ Ахимса /санскрит/ - непричиняване вреда на нищо живо. Проявява се във въздържане от всякакви форми на насилие – бел. на руския преводач

приключение. Но аз изпитвах само спокойствие.

В следващите месеци научих още неща за тази колумбийка, с която споделихме хляба. В края на краищата станахме добри приятели, и моят живот се обогати – и всичко това, само защото предпочетох да *наблюдавам*, вместо да *реагирам* на параноичното бълнуване на моята памет.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ДЕВЕТА ГЛАВА

Паметта няма разум

- Паметта – това е малкият аз.
- Ти нямаш минало. Имаш само *спомени* за миналото. Спомените – това са мисли за миналото, които създаваш в настоящето.
 - *Автомисленето* позволява на мислите от миналото да управляват твоите действия в настоящето.
 - *Паметта няма разум*.
 - Паметта се променя в съответствие с твоите сегашни потребности и желания.
 - Спомените винаги са остарели.
 - Когато осъзнаваш настоящето, паметта се превръща просто в един инструмент; тя ти предлага варианти за решение, а ти определяш дали те са правилните в текущия момент.
 - Трите предимства на *вътремисленето*:
 1. то гаси негативната енергия;
 2. отслабва влиянието на егото;
 3. усилва осъзнаването на *Истинския Аз*.
- Наблюдаването на *Истинския Аз* отслабва и в крайна сметка отстранява егото.

Глава 10

ДА РЕМОНТИРАМЕ ПОВРЕДЕНИЯ УМ

*Това се случва с човечеството век след век:
то забелязва, че нещо не е наред, но никак
не може да се добере до истинските причини*

Дейвид Бом

Семейството на лудите

Ние сме семейство луди.

Спокойно мамо, говоря за Семейството на Хората – за цялото човечество.

В незапомнени времена, когато сме имали само копия и тояги, не сме били в състояние да причиним много голяма вреда на себе си или на планетата. Ако нашият биологичен вид изчезне от лицето на Земята, това ще се случи по-скоро не под оглушителния грохот на ядрените взривове, от които толкова много се страхувахме през 50-те и 60-те години на ХХ век, а от монотонното хленчене. Ако човечеството не загине преди това от някаква глобална катастрофа – да речем удар на Земята с астероид, или активизиране на вулканичната дейност, - то непременно ще бъде погубено от вируса на *автомисленето*. Лекарството е *вътремисленето*. То е евтино – по-точно безплатно – и е достъпно за всеки, който има ум. За начало, излизаме зад границите на чуваемост на тревожните сирени на ума – в преживяването на вътрешен покой. За който и да е от нас, няма никакви причини да не се наслаждава на спокойствието и чувството за благополучие. Всичко, което е необходимо за това, е спокойна промяна на ъгъла, под който гледаме.

Нека подробно да разгледаме, по какъв начин умът, без сам да го иска, предава жизнените ни интереси.

Дейвид Бом е един от най-любимите ми философи, и той оказа огромно влияние в моя живот. Той е физик-теоретик от първа величина, работил в областта на квантовата механика. Айнщайн го наричал свой „духовен син“, защото в техния начин на мислене имало много общи неща. В средите на учените, положили основите на „новата физика“ през първата половина на ХХ век, особено място заемат Нилс Бор и Алберт Айнщайн. Но тъй като общуването между тези двама учени не вървяло, те не си оказвали активна подкрепа, и не обменяли помежду си своите разработки. Бом виждал в това непостижимо разпиляване на талант и смятал, че в резултат от това, човечеството е загубило много. Бом отделял голямо внимание на изучаване на ума, а също и как умът се съотнася с „външния“ свят. Той предполагал, че ако успее да изясни по какъв начин са „се отцепили един от друг“ умовете на Айнщайн и Бор, то би могло светът да бъде избавен от подобен род загуби в бъдеще.

Резултатите от изследванията на Бом били наистина гениални – както и самият човек. Бом открил, че умът поражда проблема чрез собствения си начин на мислене, а след това обвинява този проблем за своите затруднения. След това се опитва да реши проблема, макар че той е просто симптом за неговата /на ума/ заблуда. Бом подчертава, че ние смятаме проблемите за намиращи се извън нас. Умът предполага, че проблемите изискващи решение са: корумпираните политици, некачественото образование, замърсяването на околната среда, безработицата...

„Но – казва Бом – проблемите се пораждат от човешкото отношение, а отношението произтича от начина на мислене. Ние си мислим, че даден човек е такъв, какъвто си го представяме. И не осъзнаваме, че представите ни са изградени от нас чрез образи, и те не са реални – или, поне не са по-реални от представите на другите хора. Решението се състои в това, да направим анализ как мислим сега – да наблюдаваме работата на собствения си ум“.

Бом открил *вътремисленето*. Неговият подход към въпроса е оригинален и задълбочен. И в продължение на цялата тази глава, ще се обръщам към идеите на Бом, търсейки в тях подкрепа и допълнение към моите собствени идеи.

Автомисленето е мислене без осъзнаване на своя *Истински Аз*. Когато мислиш за

нещо, твоят ум убеждава себе си, че е дълбоко запознат с обекта, за който мислиш. Така че, съществуват само твоят ум и обектът. И няма никакъв *наблюдател*, изучаващ този процес на мислене. Да предположим, че гледаш един камък и мислиш за него. Твоите мисли за камъка не са едно и също нещо с него, нали? Твоите мисли за камъка са само мисли в твоя ум. Но самият камък го няма в ума ти. *Автомисленето* представлява такова мислене, което настоява, че твоите мисли отразяват камъка точно такъв, какъвто той е. То твърди, че камъкът в твоя ум напълно съответства на истинския камък. Ти смяташ, че твоят мисловен образ на камъка, по нищо не се отличава от самия него. Това е разновидност на чувството за притежание, поощрявано от егото.

Но в реалността, камъкът си е камък. Той не е твоята мисъл за него. И мисълта не трябва да се бърка с обекта. Това не обещава нищо друго освен неприятности.

Затвореният кръг на желанията

Когато гледаш камък или някой човек, образът на този обект се пренася в ума, посредством органите за възприятие. След като образът постъпи в ума, той се насочва към паметта. Там стимулира онази част от паметта, която по някакъв начин се асоциира с него.

Ако пресичайки улицата, чуеш свирене на клаксон, този звук възбужда онези области от паметта, които са свързани със свиренето, автомобилите и т.н. След това, паметта те подтиква към реакция, която съответства на дадения образ. Напълно възможно е да се хвърлиш към тротоара, да заплашиш шофьора с юмрук и да го изпратиш с някоя и друга мила дума, след което да се прибереш вкъщи и да си смениш бельото.

В промеждутъка между моментите, когато образът стимулира паметта, и когато изпълняваш съответното действие, паметта поражда *желание*. Вярно е, че в по-горе посочения пример, твоят скок към тротоара представлява просто *рефлекс*, и за такова действие не се изисква желание. Тук желанието се появява с малко закъснение – тогава, когато ти се е приискало да удушиш шофьора.

Да разгледаме друг пример. Ако видиш на масата кутия с бонбони и усетиш аромата на шоколада, вероятно в теб възниква желанието да си хапнеш поне едно бонбонче. Когато виждаш шоколад и усещаш неговия аромат, зрителният и обонятелният образи се насочват от очите и носа към паметта. След това, твоята памет създава желание, което те подтиква към действие.

Сетивни органи -> Образ -> Памет -> Желание -> Действие

Действието, произтичащо от желание, създава нови образи, които при постъпването си в паметта пораждат нови желания и действия и т.н. Както виждаш, това е автоматичен процес. Когато този процес не е подложен на наблюдение отстрани, той поражда много проблеми за притежателя на ума. Напълно възможно е, в последния пример да излапаш половин кутия бонбони, преди в теб да се пробуди желанието да спреш. Изпълнението на действието с ориентация изключително към паметта, е безумие. Осъзнаването на целия този процес е противоположно на безумието. Сигурен съм, че именно това е имал предвид Сократ, когато е казал: „*Ако не изучаваши живота, тогава този живот нищо не струва*”.

Как да творим: безмълвните думи от нашия попечител

Вчера вечерта прекъснах работата си над книгата и си легнах да спя. Тази нощ осъзнавах, че спя; това ми се случва понякога. Гледах разгръщания се пред мен сюрреалистичен сън, напомнящ някаква нелепа сапунена опера. /Хм... честно казано смятам, че използването на думата „нелеп” по отношение на сапунените опери е тавтология./ В определен момент, по време на наблюдението на моя телевизионен сън, в него се намеси глас – точно като рекламна пауза. Спокоен и звънящ като камбана, той каза: „*Разкажи им защо имат желания*”.

Повече пояснения не последваха, но тази сутрин, сядайки да работя бях сигурен, че обяснението ще дойде. Всичко, което ми е необходимо е, да запишвам това, което идва от дълбините на моя *Истински Аз*. За тази цел ми е достатъчно да настроя вниманието си към тишината между мислите, като едновременно държа в паметта си въпроса: „*Защо имаме*

желания?“. Когато го направих, в тишината започнаха да изплуват мехурчета. Те се пукаха на повърхността на моето съзнание и принуждаваха пръстите ми да се движат по клавиатурата, в резултат на което, на монитора се появи обяснението. Следващите думи са едно кипящо съзнание. Сипи ги в своята чаша и ги загревай на бавен огън. Добави подправки от собствения си ум, и ще получиш лечебна отвара, смекчаваща пристъпите на желания. Това е рецепта за спокойствие. Изпробвай я, като я обогатиш със собствени съставки.

Въпреки че леко се отклонихме от курса, бих желал още малко да повървим по този път, и да поговорим за моя начин на възприемане, и за това, по какъв начин запознаването с него може да повлияе на твоя живот. В твоя случай много неща ще бъдат различни, но основите ще си останат едни и същи.

Работейки над книгата, често се удивлявам и се радвам на това, което се появява на екрана на моя монитор. Аз съм едновременно автор и читател. Това е наградата, която получават от своя занаят всички хора на изкуството. Писането ми доставя огромно удоволствие, и винаги сядам зад бюрото с огромна наслада. Забележи: аз не влизам в транс и не моля висшите сили да свършат работата вместо мен. Напротив, дълбоко и ясно осъзнавам тишината. Убедих се, че тишината ще ни дари най-прекрасните скъпоценни камъни – достатъчно е само да наблюдаваш и да чакаш. Много ми харесва вече цитираното по-горе описание на онова невинно състояние на вниманието, което е дал Екхарт Толе, казвайки, че ние трябва да бъдем като котка, дебнеща пред миша дупка. Същото описание, отлично подхожда и на финото състояние на любопитство, когато с интерес очакваш какво ще каже тишината.

Повечето от нас, усещайки тишината казват: „Е, и какво толкова?“ – и след това отново превключват ума си на обичайните, отвличащи вниманието фактори. Когато за първи път спря мисленето си, изпълнявайки първото упражнение и остана сам с не-мисленето, вероятно си търсил „нещо“ в това състояние и заради това си изпуснал *Нищото*. С всяко ново изпълнение на това упражнение, миговете на тишина са ставали все по-дълбоки и по-дълги. Твоето тяло се е отпуснало, умът се е освобождавал. И всеки път, все повече си оценявал това просто състояние на битието. Да се вгледаш в тишината, е като да се вгледаш в дълбок, прозрачен вир. В началото виждаш само водата на повърхността, но ако малко промениш фокуса си, откриваш свършено нов примамащ свят. Същото се отнася и за вътрешната тишина.

Аз нищо не търся. Просто очаквам това, което ще се появи от тишината. Мисля, че точно това е най-дълбокото значение на поговорката „Всичко идва при този, който очаква“ или „... при този, който пази Тишина“. Всичко, което получава форма, придобива формата заради мен. Пиша тези неща за самия себе си, и ги споделям с теб. Когато четеш тези редове, ти вземаш от тях същността на чистата тишина така, както се отразила тя в мен. Чувстваш резонанс с някои от моите думи, но не с всички. Не е необходимо да полагаш усилия, за да извлечеш полза от тази книга, дори напротив. *Просто приемай всичко, с което си в резонанс и не обръщай внимание на останалото*. Когато започнеш да четеш книгата за втори път, ще се удивиш колко по-спокоен си станал. Така се случва, защото мислите, с които си влязъл в резонанс при първото прочитане, са разтворили своите венчелистчета буквално като цветя. И тази красота те вдъхновява за пробуждането и на други дремещи в теб „пъпки“.

Когато музикантът съчинява, а след това изпълнява мелодията, той внася в нея своето лично проявяване на вътрешната тишина. А слушателите влизат в резонанс с неговото индивидуално отразяване на мирозданието. Настроението на музиката засяга резониращата струна в нас, и ние самите се превръщаме в музика. Междувременно, чистата тишина е създала и музиканта, и музиката, и слушателите. Музиката – това е песента на тишината, пробуждаща в нас нашия *Истински Аз*.

В момента не слушаш музика, а четеш книга, но механизмът е същият. Може би си забелязал, че докато четеш тези страници, чувстваш прилив на лекота, спокойствие или дори духовен подем. Подобно на нотите в едно музикално произведение, всяка дума засяга струните на тишината в теб. Колкото повече четеш, толкова повече твоята способност да усещаш тишината в твоето ежедневие нараства в геометрична прогресия. Този тих порядък,

изначално присъства в моите думи, тъй като *Аз* е поставил своя аз встрани и го наблюдава, докато тишината пише книгата.

Не приписвам авторството върху тази книга на някаква „Висша Същност“. В моя свят няма никакви висши същности. Всички сме равни. Всички заедно формираме една Висша Същност. По друг начин не може и да бъде. Ако Бог е навсякъде, тогава Той-Тя-То сме именно Ние. Мисля, че сме тук, за да си напомняме един на друг за този факт. Написването на тази книга, е моето напомняне към теб. Нейното прочитане е твоето напомняне към мен. И в този смисъл, книгата е нашата обща музика.

Да се избавим от пристрастието към желанието

И така, ориентирахме се как образите /постъпващи от нашите сетивни органи или формирани от мислите/ пораждат в паметта активност, която на свой ред поражда желание. Впоследствие, желанието създава чувства и мисли, които ни подтикват към действия. Чувствата, мислите и действията отварят ума за получаване на нови образи, и цикълът започва отново. Мислите и действията са насочени към утоляване на желанието. Но това не се случва.

Ум, практикуващ *автомислене*, е работилницата на егото. Образите в такъв ум, след постъпването им в паметта, веднага попадат под влиянието на егото. Като зъл магьосник, чрез образите в паметта, егото майсторски създава илюзия – ново желание. Тези желания /например: „Искам повече пари“ или „Искам да ме обичат“/ се усилват и отслабват от *Аз-а*. *Всяко желание подкопава нашата способност да пребиваваме в хармония със света*.

А сега, да се отклоним за малко, за да формулираме разликата между желание и предпочитание. Предпочитание е това, което предпочиташ. Да предположим, че от два цвята – син и зелен – ти предпочиташ синия.

Докато желанието е емоция, движена от егото. То е нещо, което ти се струва необходимо, за стане някоя част от теб по-завършена. Желанията произтичат от спомените и носят със себе си цяло множество от спомагателни мисли и емоции. Ако някога си купувал ненужна или твърде скъпа за твоите възможности вещ, значи отлично познаваш разликата между предпочитание и желание. Предпочитанието е чисто и просто. Желанието е объркано и мъгляво. Лесно можеш да се откажеш от някакъв предпочитан предмет. Желанието предполага мъчения и силен стремеж.

Образите не се пораждат непременно от чувствени усещания или пък са резултат от действие. Те могат да възникнат от самото желание. Ако желанието не се изпълни, то създава образи, към чиято реализация ще се стремиш в бъдеще. А ако желанието се изпълни, то създава нови образи, които пораждат по-смели и силни желания. *Независимо дали можеш да удовлетвориш желанието, автоматично продължава да създава нови желания*.

Оказахме се в затворен кръг, който не можем да разкъсаме, въздействайки върху която и да е негова част. Опитите да вземем под контрол своите желания или образи, или това, как реагира на тях паметта, са обречени на неуспех. Оставеният без наблюдение ум се намира във властта на егото. Егото е болно, но не е глупаво. Егото те принуждава да се отъждествяваш със своя аз и ти внушава, че притежаваш напълно отделна и независима от целия свят личност. Но, ако поставиш знак за равенство между себе си и своя отминал опит, тогава ти и егото стават едно. Аз е видял врага и той е аз¹⁵. Това е блестящо. Но то е и безумно.

Съвсем не е необходимо да контролираме желанието. Желанието е само един симптом за *автомислене*. Желанието възниква тогава, когато не сме удовлетворени от това, което имаме. Усещането за безпокойство във всичките му безкрайни прояви, принуждава ума да търси някъде успокоение. Твоят ум може да се отправи в миналото – във времената, когато всичко е вървяло добре. Той може да си припомни колко прекрасен е бил животът, когато за първи път си се влюбил, или колко много пари си изкарвал в някаква фирма, преди да те „съкратят“. Или пък, твоят ум може да устреми поглед в бъдещето, когато се надяваш да

¹⁵ Вариация по темата за крилатото изказване на опосума Пого /герой от серия американски комикси/ по повод на войната във Виетнам: „Ние срещнахме враговете си и те се оказаха... самите ние“.

откриеш по-внимателна и по-предана любима, или по-добре платена работа.

Как казваха? „Любовта не може да се купи с пари”. *Необусловената любов* не може да се купи с пари. *Необусловената любов* е благо-чувство, неподвластно нито на парите, нито на разни други средства за манипулация. Но обусловените любовни взаимоотношения, много често се въртят около парите. Най-разпространената причина за проблемите в любовните отношения са именно парите. /По-подробно ще се спрем на тази тема в глава тринадесета „Съвършените взаимоотношения”./

Защо ни обхваща чувството, че в живота ни нещо не достига? Кое прищпорва ума ни в бъдещето или принуждава егото безпомощно да се потопява в миналото? В момента на своето зараждане, егото се отделя от *Истинския Аз*, и веднага губи подкрепата на творческото състрадание, от страна на тази всеобхватна цялостност. То преживява дълбоко своята загуба и се опитва да придобие завършеност с помощта на трупането на неща – коли, къщи, идеи, хора. Егото трупа все повече и повече, с надеждата да получи Най-голямото – това, което е загубило в самото начало, когато се е отделило от *Истинския Аз*.

От разцепеното сърце на егото израства желанието. В търсене на цялостност, егото напряга ума и така, и иначе. „Така” егото губи енергия, за да събере повече неща и да засили своята власт. А „иначе”, то пилее огромни количества енергия в опити да се защити от илюзорните чудовища, които само е създало.

Егото се нуждае от придобиване на завършеност. Но то има проблеми. Единственият път към цялостност за него, минава през самоунищожението. То не иска да се откаже от своя трон на властта, но в същото време усеща призива да се преклони пред *Истинския Аз*. Не е ли удивително, че най-разпространената дума за характеризиране на нашето време е „стрес”. Множество от индивидуални егото-та се блъскат с лакти, борейки се за място на върха на пирамидата, състояща се от тях самите – в резултат, се е образувала такава блъсканица, че сме се оказали на границата на спонтанното самовъзпламеняване. Сега вече виждаш, в какво е дилемата на егото. То е обзето от неутолимо желание. Когато отъждествяваш себе си с егото, този проблем става и твой.

Отъждествявайки себе си с егото, ние изпитваме смътна неудовлетвореност, заради отделеността от своя вътрешен източник. Това може да се прояви като общо усещане за безпокойство, нетърпеливост, скука или тревога. Упорито се опитваме да се избавим от това неприятно чувство, занимавайки се с различни неща. Това е като фоновия шум, който се стараем да заглушим чрез по-силни шумове – изнурителна работа, наркотици, секс, и прочее. Дори „полезната” дейност поражда стрес, ако я извършваме без да наблюдаваме себе си отстрани.

Ако присъстваш в Сега, ще успееш да се откачиш от куката на егото. В такива периоди на спокойно внимание, когато „дебнеш край мишата дупка”, ти постигаш целта, стояща зад всички желания. Всяко желание е породено от потребността на егото за завършеност. По време на наблюдението, ти си завършен. И мислите, и чувствата, и действията са вторични. Всеки твой жизнен избор отразява предпочитание, а не желание. Тъй като осъзнаваш цялото, в теб няма желание да придобиеш част от него. Частите са под твое разпореждане, и се превръщат в източник на творчество и радост. Няма нужда отчаяно да се стремиш към мимолетно щастие. Твоите желания се изпълняват в мига, в който възникват.

Да ремонтираме повредения ум

Ако нещо в двигателя на твоя автомобил се счупи, ти подменяш развалената част с нова. Повреденият детайл символизира нарушаването на реда. А новата част, възстановява порядъка в затворената система, която ти наричаш двигател. Веднага, щом на мястото на старата част попадне новата, цялата система става още по-подредена и твоят двигател мърка като котенце. Когато си отишъл в местния магазин за резервни части и си се върнал оттам с новия детайл, фактически си излязал извън пределите на развалената затворена система, за да я поправиш. Ти не можеш да възстановиш системата, като просто премахнеш счупения детайл, а след това го поставиш отново. Не би имало никакъв смисъл и в случай, че го подмениш с друг счупен детайл. Двигателят не би заработил, а и съседите ще започнат да те отбягват. Двигател не се ремонтира по този начин. А ако някой го прави ще си кажеш, че

този човек нещо не е наред. И въпреки това, точно така постъпваш и ти със своя ум, когато „уреждаш” някакъв проблем.

Добре де, разбирам, че няма магазини, в които да продават резервни части за ума. Или все пак съществува нещо подобно? Можем ли да отидем извън пределите на ума и да се върнем с някаква замяна на егото? В определен смисъл – да.

Вътремисленето е този изход извън пределите на ума, който при това продължава да работи. Един вид запалваш прекъсващия двигател, за да разбереш къде е проблема. И тук аналогията спира да действа. Можем да излезем извън пределите на ума и да наблюдаваме неговата работа. Но няма откъде да вземем нови резервни части. Нищо не можеш да *направиш*, за да поправиш разваления ум. Всъщност, повреденият ум се поправя чрез *неправене*. Простото наблюдаване на разваления ум го поправя!

В това е същността. Поправяме положението без помощта на действията. И по-точно, благодарение на наблюдението осъзнаваш, че всичко е вече поправено. Когато наблюдаваме дяволските шмекерии на егото, по този начин се грижим всички тези безобразия повече да не се случват. Егото действа тайно между сенките на твоя ум. А и самото е го е сянка. Наблюдението проваля цялата му игра. Насочвайки вниманието си към действията на егото, ти сякаш постепенно включваш лампа, с помощта на реостат. Колкото по-ярко започва да свети лампата, толкова по-малко сумрачни места остават, и накрая всичко се оказва обляно от ярка светлина. Вече не е останало нищо за поправяне. Просто усилвай будното осъзнаване и ще разбереш, какво всъщност представляват всички сенки: отсъствие на светлина.

Твоят ум е една лампа. Електричеството, създаващо светлината в лампата, е осъзнаването. Отговорите не идват от ума. Те пристигат от сферата на осъзнаването. Осъзнаването е чиста проява на творчество и порядък. Ако мислиш, че твоите отговори идват от ума, значи егото е спечелило от теб още една точка. Умът превръща осъзнаването в мисъл така, както лампата превръща електричеството в светлина. Светлината се появява, защото електричеството протича в лампата. Мислите възникват, защото осъзнаването протича в ума. Проблемите, стоящи пред човечеството ще бъдат решени, с помощта на *вътремисленето*, което представлява просто наблюдаване на чистото осъзнаване, протичащо през ума.

Менюто и ястието не са едно и също нещо

Когато насочваме *автомисленето* към камъка, на нас ни се струва, че знаем какво е това. Слагаме му етикета „камък”, и поставяме неговия образ в специална папчица, с надпис „камъни”. След като сме снабдили предмета с етикет, ние смятаме, че оттук нататък вече го *владеем*. В нас възниква усещането за власт над обекта. Това ми напомня за представителите на някои първобитни племена, които смятат, че фотографът им отнема душата и я затваря в плен на снимката. Колкото повече остаряваме, толкова повече нараства нашата колекция от вещи, обозначени с етикети. Много скоро, умът започва да препуска по житейската повърхност, като плосък камък по вода. Умът си мисли, че познава нещата, на които са поставени етикети, и затова не проявява никакъв интерес към тях. Той казва: „Това вече го знам. Няма смисъл да го гледам отново”. Тази позиция е предадена отлично чрез баналната фраза: „Е-е-е, това вече сме го минавали”... Да вярваме, че сме завладели душата на предмета, когато сме поставили в ума си неговата снимка, е проява на *автомислене*.

Веднага, щом обектът е снабден с етикет и е съхранен в паметта, той веднага остарява и обрасва с лъжливи предположения, скалпени в същата тази памет. Живеейки с етикетите, ти пропускаш празника на момента *Сега*.

Представи си, че в ресторанта ти носят разкошно ястие. Ястието стои точно пред теб, но ти си погълнат да сравняваш ястието с менюто. „Не изглежда толкова хубаво колкото № 7 – заявяваш ти, - но без съмнение е много по-добро от № 14. Следващият път ще пробвам № 43. Направо слюнки ми текат, когато гледам този номер”. В същото време, съвсем си изгубил желание да ядеш храната, която в момента стои на масата. Ястието е изстинало и е загубило аромата си. Студената храна не може да се сравнява с менталните фантазии от менюто.

Когато практикуваме *вътремислене*, етикетите си остават по местата, но те не влияят на онова, което усещаме в настоящия момент. С други думи, етикетите от миналото не

намаляват радостта от наблюдаването на предмета такъв, какъвто е той Сега.

Погледни детето, което още не се е научило да поставя етикети. Неговият ум се интересува от всичко. *Вътремисленето* поставя паметта на пауза, за да може да наблюдава своя ум и обекта така, сякаш ги вижда за първи път.

Към почти всяка мисъл е прикрепено едно или друго чувство - и обратно. Издирвайки емоцията, свързана с мисълта, ти откриваш мотивите, стоящи зад логическите конструкции.

Казвам ти всичко това не, за да контролираш по-добре своя живот, а за да можеш да наблюдаваш гения на своя *Истински Аз* така, както той е отразен в ума. Това наистина е забележително преживяване.

Гневът като вещ

Забелязал ли си следното нещо: само да си помислиш за нещо, което те е разсърдило и отново започваш да се ядосваш? Събитието е отишло в забвение, може да са минали години, и въпреки това се ядосваш, когато си спомниш за него. Как става така? Същото се отнася и за останалите чувства: вина, ревност, страх и желание за отмъщение. Защо се забиваш в тези чувства? И как да се освободиш от тях?

Проблемът е в това, че ние мислим за чувствата. Когато мислим за някакъв предмет, ние го възплъщаваме. Мислите за гнева го отделят от нас и ни внушават, че можем да се справим с него примерно по начина, по който бихме ремонтирали двигателя на колата. Струва ни се, че трябва само да променим своето поведение или да премахнем източника на гнева, или да неутрализираме гневните мисли със спокойни. Във всички тези случаи, просто сменяме един счупен детайл с друг счупен детайл. Тези неща не помагат. Възможно е да успеем да вземем под контрол или да успокоим гнева /или съжалението, или ужаса/, но подобен подход не премахва причината за вредните емоции.

Бом ни предлага да *мислим гнева*, вместо да мислим за гнева. Мислейки за гнева, ние мислено се връщаме към емоциите, присъстващи в нас. По същество, мислейки за даден предмет, ние се обръщаме към съхранените в паметта ни етикети. Убедени сме, че получаваме нова ценна информация за човек, предмет или събитие. Но всъщност това, което ни се струва ново, представлява просто едно разбъркване на запазените в ума карти.

От друга страна, *мислейки гнева*, можем отново да преживеем случая, за да проследим целия му механизъм в действие. Наблюдавайки, по естествен начин навлизаме в преживяването. Изпитваме същите чувства, които сме изпитвали първоначално, и нашите тела реагират на гнева по същия начин. Всички негативни емоции възбуждат ума и тялото. Обичайно, преживявайки някакво негативно събитие, предизвикващо в нас гняв, страх или тъга, ние сме склонни отново и отново да го съживяваме в своя ум. Това е жизнена сила за егото. Събитието може да не ни дава покой, дори и да не искаме да мислим за него. Не ни е по силите да спрем тези мисли. Най-разпространеният начин за борба с нежеланите емоции, са опитите те да бъдат заглушени с наркотици, със сън, с безсмислени видеоигри, телевизия или „активна дейност”. По този начин се опитваме да избягаме от своя ум. Опитваме се да изключим онази част от ума, която ни причинява болка. Опитваме се да се отделим от аз. А това е невъзможно. Изобщо, отделянето от ума е добра идея, но това трябва да се прави по друг начин. А сега ми кажи, как да се отделим от ум, опитващ се да властва над нас? Правилно: това се прави посредством *вътремисленето* – когато ти се превръщаш в наблюдател и по този начин излизаш извън пределите на ума.

Когато гневът се пробуди за първи път, той е много стремителен. Завладява ни и ние започваме да играем по неговата свирка, още преди да успеем нещо да съобразим. Някъде по средата на епизода или веднага след неговия край осъзнаваме, че сме ядосани. *Мислейки гнева*, получаваме възможност да преразгледаме събитието за втори път, но сега вече в забавен режим. Когато вентилаторът се върти бързо, на мястото на перките виждаме плътен кръг. Ако изключим тока и продължим да наблюдаваме вентилатора, скоро ще видим, че всъщност няма никакъв плътен диск, а има отделни перки. Когато *мислим гнева*, това по същество е *вътремислене*, в чийто обект се превръща машината на гнева, работеща на забавен режим.

Докато наблюдаваш машината на гнева, прави го без вмешателство и осъждане. Просто

гледай как функционира. Не проявявай намерението да *се освободиш* от гнева. Ако се опиташ да „поправиш“ тази конкретна ситуация, няма да има какво да наблюдаваш. Всяка отделна ситуация се поражда от някакви общи, дълбоко скрити емоции. Корекцията на едно събитие няма да отстрани причината за гнева. Ще се промени само твоето отношение към този отделен случай. Желанието да анализираш и да премахнеш гнева с хирургически методи, е в резултат от влиянието на егото; ако му играеш по гайдата, така и ще продължиш да чоплиш симптомите до последния си дъх.

Или пък, може да почувстваш необходимост *да разбереш*, защо възниква в теб гнева. Ако се заемеш с това, тук също ще се хванеш на въдицата на егото и интелектуалната съставка на ума ще те въвлече обратно в илюзията. Но ако е безполезно да поправяш чувство като гнева, и е безполезно да изучаваш как функционира то, тогава какво още би могъл да направиш? *Да наблюдаваш!* Това е просто и е единственото, което е необходимо. Когато невинно наблюдаваш гнева, се случва нещо вълшебно.

Въртящите се перки на гнева се забавят и накрая спират! Постоянното наблюдение на спомените за гнева, страха или вината, скоро води до способността да наблюдаваш подобен род емоционално заредени събития в момента, когато те се случват. И тогава, ставайки спомен, гневът веднага губи своето напрежение. Макар да си спомняш събитието, то вече не носи в себе си толкова болезнени емоции, които изтощават твоята конструктивна жизнена енергия. Точно, както буквално пред очите ти изчезва кондензът върху огледалото в банята... много скоро, без да прилагаш никакви усилия, виждаш отчетливото отражение на своя *Истински Аз*.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ДЕСЕТА ГЛАВА

Да ремонтираме повредения ум

- Умът създава проблема чрез собствения си начин на мислене. След това умът твърди, че причината за неговите затруднения е в този проблем. И после се опитва да реши създадения от самия него проблем, като игнорира неговата фундаментална причина – *самият ум*.

- Образите в паметта пораждаат желания, които ни подтикват към действие. Това действие създава нови образи в паметта, пораждащи нови желания и т.н.

- Причината, поради която егото поражда желанията, е негово усещане за собствена незавършеност.

- Желанията подсилват *аз-а* и ни карат да недооценяваме *Аз*.

- Желания раждат още по-силни желания.

- Докато се чувстваме незавършени, в нас възникват все нови и нови желания, независимо дали предходното ни желание е удовлетворено или не.

- Когато осъзнаеш цялото, в теб не възниква желание да притежаваш частите.

- Етикетите ни пречат да оценим по достойнство обекта такъв, какъвто е *Сега*.

- Когато наблюдаваме чувството без да анализираме и без да влагаме осъждане, това чувство може да си остане в паметта, като не обраства с потискащи емоции.

Глава 11

ДА ПРЕОДОЛЕЕМ ДУШЕВНАТА БОЛКА

Откривам навика да живея все по-приятно.
Йохан-Петер Мюлер

Техниката Врати

За мен, Бог няма форма, Той е свободен от граници, но при това прониква във всички форми. Но не винаги е било така. Имаше време, когато възприемах Бог на много лично и практично ниво. Тогава съзерцавах с вътрешния си поглед величествени ангелски царства, и в състава на малобройни групи постигах ученията на напреднали майстори. Над и под сферата на моето физическо съществуване, присъстваше безкрайно количество нива на живота, и аз с интерес изследвах онези от тях, до които ми се отдаваше да се докосна. Тези светове бяха толкова реални и телесни, както и този, в който съм роден. Може би веднага ще обявиш, че цялата тази работа е едно бягство в света на мечтите, както и аз самият си мислех в началото. И сигурно щях да призная твоята правота, ако не бяха забележителните техники и инструменти, които ми бяха предадени в тези щедри светове. Съвсем ясно ги помня и сега, така както помня местата, които съм посещавал на Земята. Те са с мен, но не ме тегли нататък. Предпочитам дълбоката в своята простота красота на този свят. Той е съвършен такъв, какъвто е.

В края на 80-те години, когато за мен Бог все още притежаваше форма, аз Го помолих за техника, която бързо и лесно да осигурява на практикуващия безметежност на ума. И отговорът беше *Техниката Врати*.

В продължение на няколко години, в моя кабинет по хиропрактика се събираше група духовно търсещи. Онази вечер, когато получих *техниката*, се отпечата в моята памет особено ярко. Беше сив, пронизващо студен януарски ден. Учудих се, че в подобна вечер изобщо се намериха хора, дръзнали да отхвърлят предизвикателствата на времето в Мичиган. Но се събрахме почти всички. Няколко дни преди това се свързах с членовете на групата и им казах, че на това занятие ще изследваме нещо особено, без да обяснявам нищо конкретно. Бях принуден да говоря неопределено, тъй като самият аз нямах ни най-малка представа за онова, което ще се материализира пред нас тази вечер. И дали изобщо ще се материализира.

След като заеха местата си, участниците ме гледаха в очакване. Седях срещу тях и просто ги гледах. Бог нищо не ми казваше. Беше необичайно тих. Без да знам какво да направя, помолих участниците в групата да затворят очи. Стори ми се, че стояхме със затворени очи много дълго време, но в действителност бяха изминали десет минути. Сканирах тишината в очакване на някакъв признак за Божествена активност. Колкото по-съсредоточено се вглеждах, толкова по-далече от себе си отблъсквах тишината. Накрая се предадох. Помня как си мислех: „Да, днес нашата среща ще бъде доста кратка... Да взема поне да направя чай и да сложа бисквити, та да почерпя хората”. След това, вниманието ми беше привлечено от някаква форма в безформеното. От тази тишина, внезапно се появи Бог. В един рязък проблясък на озаряване разбрах, че от самото начало на нашата среща очаквах *своята* техника, за да може малкият аз да вмъкне още едно перо в *моята* ловна шапка. Но веднага, след като се предадох и се изпълних със смирение, Бог влезе. Така, на ложето на скромността, започва обучението.

Веднага, след като Неговият великолепен образ се появи изцяло, Той неочаквано отново се разтвори в Тишината. Помислих, че Той ме напуска. И в някакъв смисъл беше така. Той се превръщаше в Това – в процес, чието преразглеждане след това ми отне още седем години. Тогава, от тази тишина се появи *Техниката Врати*. И аз веднага запознах членовете на моята група, с тази процедура за освобождаване от душевните страдания.

Четвърти опит **Техниката Врати**

Седни в удобно кресло, където няма да бъдеш обезпокояван поне 10-15 мин. Затвори очи и позволи на своя ум да размишлява в продължение на 10-20 секунди. Сега обърни внимание на усещанията си. В теб може да възникнат няколко, свързани едно с друго чувства като тревога, неудовлетвореност или пък просто леко безпокойство. Няма особено значение какво точно чувстваш, просто наблюдавай това, което присъства през следващите 10-20 сек.

А сега обърни внимание на благо-чувството. Примери за благо-чувства, които можеш да изпиташ: умиротвореност, неподвижност, покой, безметежност, радост, блаженство или екстаз.

Освен това, може да видиш или чуеш думите: светлина, любов, състрадание, пространство, безкрайност, чиста енергия, битие, благодат и т.н. Всички те могат да присъстват, но една ще изпъква повече от останалите.

Ако нито едно благо-чувство не изпъква, тогава си избери някое от тях и му обърни малко по-голямо внимание. Не се намесвай, просто наблюдавай!

*Докато наблюдаваш благо-чувството, то може по някакъв начин да се промени. Да стане по-голямо или по-звучно, или да започне да се разтваря. Може да се превърне в друго благо-чувство или въобще да изчезне. Възможно е, твоят ум да се смеси с други мисли или да започнеш да се вслушваш в заобикалящите те звуци. Или дори за известно време да забравиш, че изпълняваш *Техниката Врати*. Ако нещо такова се случи, то самият факт на осъзнаването, че си влязъл в състоянието на *автомислене* означава, че отново си успял да съсредоточиш вниманието си върху ставащото.*

Просто продължавай да наблюдаваш своето благо-чувство без да се намесваш. Или внимателно премини на друго благочувство и започни целия процес отначало. Няма особено значение какво точно се случва, главното е да наблюдаваш какво се разгръща пред теб. Същността на упражнението е в това, просто да наблюдаваш как се развива процеса, независимо от това, какво точно се случва.

*Продължи да изпълняваш *Техниката Врати* в продължение на 10-15 мин. Когато приключиш, не отваряй веднага очи и не бързай да скочиш от креслото, за да започнеш да правиш нещо. Поседи със затворени очи, а след това се протегни. Върни се във външния свят бавничко. А след това, постепенно се захвани с ежедневните си ангажименти.*

На физическо ниво чувстваш отпуснатост, дори е възможно да си толкова отпуснат, колкото не си бил от много години. На психологическо ниво ще се потопиш в спокойствие. А какво направи за това? Нищо! Просто наблюдаваше.

**Техниката Врати* ни учи да не обръщаме внимание на нищо друго, освен на наблюдението. А това, което същевременно се извършва, е истинско вълшебство. Без ни най-малки усилия получаващ най-пълно изцеление. Фактически, всякакви усилия тук са нецелесъобразни. *Техниката Врати* измива твоята душа с целебните води на *Истинския Аз*. Той знае какво да прави. Ти получаващ достъп до мъдростта на своя *Аз*.*

*Ако изпълняваш това упражнение редовно, ще усетиш прилив на енергия на физическо и психологическо ниво; вътрешното напрежение ще изчезне, всякакви безпокойства ще отстъпят, ще се повиши съпротивата ти към стреса и на умствено, и на емоционално ниво, отношенията ти с околните ще станат по-добри. Всичко това се постига просто благодарение на това, че *обръщаш внимание* на случващото се.*

*Съвсем скоро ще започнеш все по-често да забелязваш, че осъществяваш наблюдение и в моментите, когато не практикуваш *Техниката Врати* – просто в ежедневието. *Техниката Врати* е добра и сама по себе си, но може също да се практикува и преди занимания по други системи, за да се усили техния ефект. В резултат от ежедневното изпълняване на тази техника, бързо ще придобиеш навика да се намираш в състояние на наблюдение по време на всякаква дейност.*

Претопяване на настроенята

До този момент, вече извадихме достатъчно много чернилка, докато обсъждахме душевната болка. Умът сам е отговорен за собствената си болка. Източникът на болката е в самия него, и тя може да бъде излекувана само като се измъкнеш извън пределите на ума, в радостта – майката на ума. Радост и спокойствие, блаженство и екстаз – това са различните отражения на неизразимия *Истински Аз* в ума. Както си спомняш, тези *благо-чувства* присъстват винаги в нас, независимо дали ги осъзнаваме или не. Те не зависят от нашите настроения, които се променят заедно с мислите или обусловените чувства. Всичко е много просто. Обусловените чувства, лишени от подкрепата на *благо-чувствата*, стават причина за онова човешко състояние, известно като „проблеми”. Проблемният ум е объркан, зъл, изпълнен със страх, подозрителен и разрушителен.

Време е да приключваме със страданията. Да се постигне това е лесно и просто, но все пак трябва да се положат някакви усилия. Тук е необходимо ясно да се поставят приоритетите. Искаш ли да изпълниш живота си с невъобразима радост или предпочиташ и занапред да споделяш страданията с всички останали? Този избор можеш да направиш само ти. И ти не го правиш веднъж, а всяка секунда в живота си. Само си помисли: по-голямата част от хората отделят повече внимание на избора на облеклото си за следващия ден, отколкото на усилия, насочени към прекратяване на своите страдания.

Започни с онова, което притежаваш в себе си. Това, което придобиваш на духовно ниво, вече не може да ти бъде отнето и по-нататък, ти само ще продължиш да израстваш в геометрична прогресия. Обещавам!

Хм, дайте вода на оратора... благодаря... и така, да продължим обсъждането на нашата тема: спасението от душевната болка. Представи си един маркуч с накрайник, който променя вида на струята, излизаща от маркуча. При едно положение, от маркуча излита воден прах, като от пулверизатор. В другото положение – много силна тясна струя. Водата е потокът на твоето съзнание, но умът използва този маркуч. В режим на пулверизация, водният прах лети натам, накъдето духа вятърът. Превключваш на струен режим, и водният камшик ще отнесе боклуците от пътя ти.

В повечето случаи, нашият ум е настроен на режим пулверизация. Мислите се носят по вятъра на разфокусирания ум. Но сега, ние ще се научим да свиваме потока на съзнанието, за да може той целенасочено да отмива от нашия път емоционалния боклук.

Обърни внимание: аз не проповядвам концентрация, психоанализа, метода на свободните асоциации, или която и да било друга структурирана психотехника или терапия. Цялата хитрост е в това, да наблюдаваш без да контролираш. По такъв начин, ние се предаваме на безкрайния организиращ разума *Истински Аз*. Душевните мъки са обусловени от това, че малкият аз пренебрегва мъдростта на големия Аз. Използването на техника, ориентирана към аз, би породила единствено нови проблеми. Ние само ще настроим нужния механизъм, а *Истинският Аз* ще изпълни вместо нас цялата работа. Именно по този начин би трябвало да започнем от самото начало, вместо плътно да тъпчем своите душевни торби с болка. Това, което ще правим, е подобно на гмуркане в студена вода. Всичко, което е необходимо, е да застанеш на края на моста, достатъчно силно да се наклониш напред и да позволиш на гравитацията да довърши работата.

Как да трансформираме настроенята

В това упражнение ще приложиш своя талант за невмешателство при отстраняването на някои негативни емоции, които са заседнали в паметта. Тези емоции продължават да оказват върху теб своето разрушително въздействие, понижавайки качеството на твоя живот.

Пети опит

Как да преодолеем негативните емоции

Седни удобно, след като предварително си се погрижил да не бъдеш обезпокояван поне 15 минути. Затвори очи и наблюдавай потока на своите мисли. Сега ангажирай своя ум с някакво незначително или маловажно негативно събитие. Може да бъде някаква случка от миналото или тревога по повод на определено бъдещо събитие. Изрисувай ярко събитието в своето въображение. Всичко трябва да бъде много живо: ситуацията, хората, мястото.

Идентифицирай една след друга своите емоции. Не се въздържай! Нека да нарастват дотогава, докато не станат максимално силни. Сега оцени силата на всяка емоция по десетобалната система. Десет означава максималното ниво за дадена емоция.

Преминавай от емоция в емоция. Една от тях ще бъде по-силна от останалите. Изследвай я внимателно. Може би тя се усеща отчетливо някъде в тялото или около него. Вгледай се в емоцията още по-съсредоточено. Какъв е цветът ѝ? Каква е формата ѝ? Каква е консистенцията ѝ? Какъв звук или вкус се асоциира с нея?

Сега, когато си открил тази емоция, вземи своето вътрешно увеличително стъкло и я изследвай още по-внимателно. Съветвам те, отново да обърнеш внимание по какъв начин се проявява тя, като наблюдаваш отделните ѝ качества, както е описано по-горе. Наблюдавай емоцията, вглеждайки се в нея все по-съсредоточено и скоро усещането ти за нея ще се промени. Може цветът ѝ да стане друг или местоположението, или формата. А може би тя ще се усили или ще отслабне, или пък ще се превърне в съвсем друга емоция. Възможно е да ти се наложи да я наблюдаваш в продължение на няколко минути, преди да забележиш каквото и да е – но промяна задължително ще има. След това се вгледай още по-внимателно. Виж, дали не са се променили още някои параметри, например: размер, звук или консистенция.

Продължавай внимателно да наблюдаваш тези промени, една след друга. С времето – може би много скоро, а може и не толкова – ще почувстваш спонтанно пробуждане на благо-чувство. Наблюдавай благо-чувството така, както наблюдаваше негативната емоция, определяйки неговата форма, консистенция, местоположение в тялото и т.н. Скоро ще изпиташ общо усещане за лекота и вътрешно спокойствие. Сеансът по претопяване на настроението трябва да продължи не по-малко от 10 минути /ако желаеш, може и по-дълго – до 1 час/. Ако умът ти се отклонява и се отнася далеч, не се безпокой, това е нормално. Просто се върни към чувството така, както си го оставил и възобнови процеса на наблюдение.

От самото начало планирай, при завършването на сеанса по трансформация на настроението, просто да поседиш още 5 минути или да полежиш със затворени очи. Това време е необходимо, за да може всякакви неразсеяли се емоции да имат възможност все пак да се разсеят.

Когато приключиш, върни се към събитието, с което започна упражнението. Отново оцени емоциите по десетобалната система. Ще откриеш, че нивото на емоционален дискомфорт е спаднало значително.

Процесът на трансформация на настроението ти дава нещо незабележимо на пръв поглед. Да, настроението ти ще се подобри и нивото на негативните емоции ще се понижи. Но дава ли тази практика нещо друго, освен смътните приятни усещания? Отговарям ти уверено: ДА!

Когато извършваш такъв тип наблюдение, интензивността на емоциите, свързани с негативното събитие, значително намалява. Много хора откриват, че само след няколко минути нивото на негативните емоции не достига дори и до единицата. Напрегнатостта на ситуацията винаги се снижава, когато я наблюдаваш без да се опитваш по някакъв начин да я коригираш или да избягаш. /Бягството е единият от вариантите за корекция/. Това е потресаващо. Достатъчно е малко да се отдалечиш от кипящия котел, и започваш да усещаш изисканите аромати на спомените. Ти вече не си една от съставките на ястието. Ти си

хранещият се, а не храната. И сега можеш без всякакви страдания да се наслаждаваш на храната, която ти подава животът. Добре, стига с тези хранителни аналогии. Сигурно съм огладнял. Извинявай, ще се оттегля за малко – трябва да хапна.

Ето ме отново, върнах се. Трансформацията на настроенята изтрива всички емоционални записи. Можеш да възпроизведеш това събитие утре, след седмица или след година, а то както и преди ще стои в долния край на емоционалната скала. Нещо повече: трансформацията на настроението прониква дълбоко в паметта, като пуска корени и неутрализира всички емоции, които са били свързани с изходното събитие, но не са били асоциирани с него на съзнателно ниво.

Помни: твоята памет постоянно се променя. Неприятното събитие – например това, с което работи в пето упражнение – е свързано с ред базови емоции, такива като гнева, завистта и скръбта. А с всеки базов емоционален спомен могат да се асоциират множество различни събития. На свой ред, тези базови емоции произтичат от основната първична емоция – страха. Ако си направил упражнението по трансформация на настроението до края и *благо-чувствата* в теб напълно са изместили негативните емоции, значи ефективно си разсеял базовите емоции. Освен това си отстранил страха, отразен в изходното събитие и във всички други събития, асоциирани с тази област от паметта. А това е много хубаво. То означава, че повече няма да ти досаждат скрити спомени. Самите спомени ще си останат, но сега вече лишени от своя емоционален заряд. Ти буквално си изгорил въжетата. Представи си, че си хвърлил въжето в огъня и наблюдаваш как изгаря до край – остава само пепел. Тази пепел и досега запазва формата на въжето, но сега с негова помощ не могат да те завържат. Ако се опиташ да вземеш тази пепел в ръце, тя се разпилява. Подложените на наблюдение спомени съхраняват своята форма, но губят способността си да ти влияят. Може дори да се усмихнеш, връщайки се към спомените, които преди време са ти причинявали болка. Те вече са си свършили работата. Задълбочили са твоето осъзнаване.

От всички упражнения, трансформацията на настроението изисква най-голямо внимание, защото само пълната релаксация ще донесе плодове. Запомни, че това е упражнение за *наблюдение* и затова трябва да се изпълнява без усилия. Най-важното при трансформирането на настроението е, да не се стремиш към определени резултати, а просто да *приемеш* всеки резултат. Опитите да контролираш процеса само засилват страданието.

Най-добре е да се започне с незначителни житейски преживявания. Когато усвоиш тази най-мощна техника, ще можеш да преминеш към по-тежки събития и да неутрализираш и тях. На първо време можеш да помолиш някой приятел да ти асистира. Нека ти задава въпроси: „*Какво усещаш?*” /След това внимавай да определиш именно чувството, а не общото състояние. Общите състояния скриват чувствата като димна завеса. Примери за общи състояния са: недоволство, умора, обърканост, безразличие, нерешителност, раздразненост и т.н./, „*Усеща ли се някакво чувство в тялото или извън него?*”, „*Къде точно?*”, „*Каква е неговата форма, цвят, консистенция?*”, „*Има ли някакъв звук?*”, „*Има ли аромат?*”, „*Какво е на пипане?*”. Асистентът задава само въпроси от този род и никакви други. Много е важно той да се въздържа от анализи, разсъждения, образни асоциации и други подобни действия, които отвличат ума.

Такава помощ е полезна, защото асистентът постоянно ти напомня за необходимостта да наблюдаваш. Първоначално, мислите и емоциите ни отвличат от процеса и през по-голямата част от времето се отдаваме на *автомисленето*. Асистентът може да ускори процеса на трансформиране на настроението. На него изобщо не му е необходимо да знае какво точно те безпокои. Можеш изцяло да запазиш тази информация за себе си. Помогнал съм на много хора да се избавят от болезнените емоции и при това, никога не съм знаел какво точно ги тормози. Подробностите са без значение. Здравият емоционален живот започва с осъзнаването на *Истинския Аз*. Това е всичко, което трябва да се знае. От асистента се изисква само да задава прости въпроси за цвета, местоположението и т.н., които ще помогнат твоят умствен превключвател да бъде нагласен да работи в режим „струя”.

Понякога, когато за първи път се връщаш към неприятния спомен или очаквано събитие, първият порив е да се откажеш. Помни, че егото има нужда от тъмнина. А

осъзнаването - от светлина. При първите опити да наблюдаваш негативното, може да установиш в себе си мисълта: „Дали пък не е по-добре да не будя злото, докато си кротува?“ – и ти се иска отново да превключиш своя маркуч в режим на пулверизиране. Това става в резултат от черната магия на егото. Когато за първи път се насочиш към дадено негативно събитие, проблемът ти изглежда непосилно огромен. Струва ти се, че няма защо да се ровиш в миналото, тъй като така и така няма да успееш да проучиш толкова сложен и заплетен проблем. И това би било вярно, ако действително смяташ да го „проучваш“. По-добре е да оставим тези неща на специалистите – психолози и психиатри. Но ти не се каниш да използваш психоанализа или други методи за работа с ума. Ти излизаш извън пределите на ума и просто *наблюдаваш* какво се случва.

Егото се надява, че чудовищата от миналото ще те изплашат и ти ще избягаш. Напълно възможно е в първия момент наистина да те връхлети вълната на страха, особено ако егото почувства, че го грози реална опасност. Страхът е базовата емоция, от която произтичат всички останали емоции. Ако нанесеш удар твърде близо до леговището на егото, то ще ти изпрати най-мощния заряд от страх. Ако започнеш да се сражаваш със страха, това означава, че самият ти си изпълнен със страх. Опитваш се да се отървеш от страха, защото се боиш от него. Нищо няма да излезе от това.

Като осъществяваме наблюдение, ние не се опитваме нищо да коригираме или да променяме. Просто гледаме какво става. Виждаш ли, попаднахме в заблуда, подчинявайки се на законите, които са се формирали в резултат от филтрирането на реалността през изкривеното възприятие на егото. Когато сме свидетели на ставащото без да се намесваме, ние елиминираме изкривяващото влияние на егото. *Наблюдението* е началото на живот без проблеми. Не е нужно нищо да се поправя.

Вече пристигнахме до крайната дестинация. Всичко, което беше скрито зад завесата на заблудата, сега придоби яснота. Вече не е нужно да правим каквото и да било.

Има една древна източна поговорка за победата на *Истинския Аз* над егото: „Всички неща – добри и лоши – се разпадат на прах при доближаването на нозете Господни“. Ако искаме да заменим нещо „лошо“ с нещо „добро“, ще трябва първо да определим кое е добро и кое лошо. След това да решим, какво е необходимо да направим, за да заменим лошото с добро.

Тези решения са непосилни за ограничения човешки ум. Ако мислим по друг начин, то е само, защото в това ни е убедило егото. *Чистото наблюдение* предполага излизане от „играта на Бог“, за да съзерцаваш непринуденото течение на света.

С прекратяването на опитите да поправим това, което е, ние получаваме свободата просто да *наблюдаваме* течението на живота. Съзерцавайки това, което е, губим интереса си към онова, което *би могло да бъде* и към онова, което *е било*. И тогава страданието тихо отплува от нашия свят.

Дайте си ми страданията

След като усвоиш изкуството на *наблюдението*, ще се научиш веднага да усещаш онези моменти, в които егото се връща в играта. Контрастът е поразителен. Егото носи със себе си напрежение. Ако животът е загубил своята непринуденост, това е верен симптом, че егото те манипулира. Ти се съсредоточаш върху някаква цел и полагаш колосални усилия, за да я постигнеш. Усилията са резултатът от триенето, породено от усещането за двойственост. Чувството е такова, сякаш ти се противопоставя някакъв обект, човек, идея или ситуация. И се получава така, че твоят аз преодолява прегради по пътя към своята цел. А това е много тежък товар. Ако ти се струва, че животът по някакъв начин поставя пред теб прегради, които трябва да преодоляваш, постигайки по-пълнен контрол над ситуацията – това е опасно усещане. То поражда проблеми, а след това и само се подхранва от тях. Да-да, проблемите са храна за това усещане.

Когато не познаваме *Истинския Аз*, нашият аз е лишен от чувството за цялостност. Без котвата на осъзнаването, която би прикрепвала *аз* към непоколебимия *Аз*, нашият малък аз безцелно се лашка по вълните на случайността. Малкият аз отново и отново се блъска в скалистия бряг на относителния свят, и това му харесва. „Хайде де, приближи ме още

повече! – крещи аз-а, превъзмогвайки болката. – Дай си ми страданията!”. Това ти се струва абсурдно? Твоят ум логично твърди, че никой не би избрал страданията доброволно. Ясно е, че трябва подробно да разгледаме мотивацията на нашия аз.

Познаваш ли човек, който обича своите проблеми? Познаваш ли хора, които просто разцъфтяват по време на кризи, и чийто живот е една истинска сапунена опера? Спокойствието е техен враг, и те отчаяно се съпротивляват на всяка възможност за решаване на техните проблеми. Наблюдавайки неприятностите на такъв човек се питаме: „Ама той изобщо поддава ли се на обучение? Колко пъти може да настъпи едно и също гребло?”. Тяхното самоусещане е неразривно свързано с безпокойството. Те не се вслушват в гласа на разсъдък. Ако просто те бяха послушали, щеше да ги научиш как да се издигнат над страданието. Но как да го направиш? И чак толкова много ли се различаваш от тях?

Аз не знам отговора на последния въпрос. Може би и ти не го знаеш. Но трябва да си го зададеш. Не правиш ли и ти същата фундаментална грешка при възприемането, като човека, на когото е необходима емоционална болка, за да изпълни живота си със смисъл? Различава ли се твоят живот само, защото ти получаваш цел и смисъл чрез семейството, парите, политиката или религията?

Животът прилича на дълго пътуване с автомобил

Животът прилича на дълго пътуване с автомобил. Безгрижно се носим напред, без да обръщаме особено внимание на това, което става встрани. Нашето съзнание, безцелно прелитащо от мисъл на мисъл не разбира, защо е нужно това пътешествие – очевидно неговата цел е известна само на подсъзнанието. Но скоро, съзнанието си задава въпроса: „Какъв е смисълът на моето пътуване?”. Ако си отговори: „Да пристигнеш в крайната точка”, то ще успее по обичайния начин да продължи да не обръща внимание на нищо и по-нататък, позволявайки междувременно на живота да си протича; та нали движението по шосето на живота може напълно да бъде поверено на автопилота.

Много скоро, съзнанието започва да скучае и да си измисля всякакви игри - както правят децата по време на дълги пътувания. Игрите помагат да се съкрати времето. Могат да бъдат състезателни игри, например, побеждава онзи, който първи успее да види червен „Шевролет корвет”. Или пък могат да бъдат насочени към обединяването на пътниците в борбата срещу времето - например, съвместни усилия да бъдат забелязани десет-цифрените регистрационни номера в Мичиган, преди да стигнете до бензиностанцията, за да презаредите. Това може да се окаже не чак толкова трудно, ако се движите из Мичиган..., но работата не е в това. Става дума за нещо друго: всички игри са насочени срещу нещо. То може да бъде: аз срещу „тях” или аз заедно с тях против „онзи” – във всяка игра обаче, аз-ът води борба.

Ако умът не е въввлечен в игра, той си я създава. Умът не обича да скучае. За някои хора скуката е по-лоша от смъртта. И те са в състояние да играят смъртоносни игри, само и само да се „почувстват” живи. За съжаление, в резултат от това се образува своего рода душевен мазол. И за да се почувстват все по-живи, се налага повишаване на нивото на опасност – само така усещанията могат да проникнат през загрубялата кожа. Парадоксалното е, че тези усилия, насочени към идеята да се почувстваш жив, доста често завършват с пълно „безчувствие” – физическа смърт.

По един или друг начин, скучаещият ум се стреми към все по-големи и по-големи постижения. И при това, душевният мазол се образува винаги, независимо точно каква игра е избрал умът. Ако играеш играта на парите - те ти трябва във все по-големи количества. Ако играеш на власт или в плоскостта на страстта, е съвсем същото. Ако играеш на добри дела, и тук се налага да правиш все повече и повече добро, за да се чувстваш жив. Като се стараем да победим болката от безсмисленото съществуване, ние се превръщаме в наркомани на „чувствата”. Това е нарко-пристрастеност към играта.

В действителност, душевният мазол е едно позитивно явление. Ако той не се образуваше, щяхме да се задоволяваме с една и съща простичка игра в продължение на цялото пътешествие. А за нас това би означавало огромна загуба. Рано или късно, неизбежно си задаваме въпроса, защо изобщо се образува този мазол. В светлината на този въпрос,

неговият смисъл разбира се, е в това да ти подсказе, че *игрите, които играеш, не са целта на пътешествието*. Благодарение на мазола, за теб става все по-трудно и по-трудно да игнорираш истинската причина. В определен момент ти се налага да се запиташ: „Какво още ми обещава животът?“. Много от нас вече са си задавали този въпрос, и като отговор са си избрали друга игра. Ти си обмислил два варианта: скука или игра - и си решил, че не играеш тази игра. Но съществува и трети избор, и този избор отстранява дисхармонията на дуалистичното възприятие, съгласно което аз-ът се противопоставя на останалия свят.

Третият избор няма никакъв смисъл от гледната точка на ориентирания към егото ум, и затова се отхвърля като нещо безполезно. В действителност, третият вариант е единствената възможност да постигнеш покой. Сигурен съм, че отдавна вече си разбрал какво ще ти кажа. Третият избор, който е на наше разположение при това дълго пътуване, е *вътремисленето*; пълното осъзнаване и внимание. А на какво трябва да обръщаме внимание? На всичко, което ни предлага животът, каквото и да е то. Дъжд ли вали, слънце ли свети, топло ли е навън или застудява – ние внимателно наблюдаваме всичко това. Дали летим по празната магистрала или се влачим по препълнената градска улица – запазваме осъзнаването. Нощта се сменя верижно, а след нея отново настъпва денят – ние наблюдаваме и това. Слушаме разказите на другите пътници и усещаме с цялото си тяло, как колата реагира на всички завои и неравности по пътя на живота. Не ни е нужно нищо друго, освен *присъствие*.

Човек, непознат с *вътремисленето* може да си помисли, че това е много скучно. Но ще сгреша. Всъщност, скуката е верен признак, че не практикуваш *вътремислене*. Ако не извършваш *вътремислене* и не играеш никаква игра, тогава ти е скучно. Скуката е твоят будилник. Когато животът не изглежда интересен и нетърпението те завладява, значи е дошло време да си кажеш: „Аха, прекратил съм *вътремисленето*“. И отново да преминеш към съзерцаване на пътуването.

Когато обръщаме внимание на това, което се случва по време на нашето дълго автомобилно пътуване, се разкрива нещо, останало незабелязано преди. В началото ни обхваща едно приятно спокойствие. Колкото повече продължаваме *вътремисленето*, толкова повече това спокойствие прераства в безметежност, след това в радост, блаженство и накрая в екстаз.

Благо-чувствата са симптом за *вътремислене*. Когато откриваме в себе си присъствието на тези чувства, получаваме озарение: оказва се, че за да бъдеш щастлив изобщо не е нужно да бъдеш победител в играта. И въобще не е задължително да знаеш за края на пътуването, за да се почувстваш победител, да се почувстваш завършен. Точно тук, по средата на пътя през живота, без каквато и да било явна причина, ти чувстваш покой, а това автоматично означава завършеност.

Осъзнал своята цялостност, можеш да се запиташ: „Ако вече съм завършен, тогава каква ценност притежават житейските обстоятелства?“. И тогава, като гръм от ясно небе идва разбирането, и то не е резултат от работата на ума, а несъмнено е „знание“, произтичащо едновременно отвсякъде. Разбираш, че си едновременно и Играта, и Повелителят на Играта. Играта се създава от теб. Ти си нейният творец и в същото време - играчът. Осъзнавайки себе си само като играч, ти понижаваш своя статус. Точно в онзи в момент, когато твоето съзнание се открива за приемането на ролята ти като Повелител, Играта приключва за теб. Ти си я спечелил, а наградата за теб е нищо. И за това е било необходимо само едно единствено нещо – твоето искрено непрекъснато внимание. Отказваш се от своите игрички заради това, което е.

И сякаш нищо не се променя. Животът продължава да се клати по дупките, като те увлича със себе си. Но ти си се променил. Сега стоиш с двата крака в различни светове – в обикновения и в божествения. Всекидневният свят, дупките и рева на насрещните коли съществуват с божественото знание, че всичко е подредено точно така, както трябва.

Страхът се бои от смъртта

Крайт на дългото пътуване с автомобила е само поредната възможност да присъстваш в настоящето. В настоящето не съществува страхът от смъртта. За това говори опитът – и твоят, и моят. Ако се съмняваш в моите думи, провери ги веднага.

Проведи един сеанс за трансформация на настроението /*neti opum*/, като мислиш за смъртта. Започни със смъртта на нещо, към което не си емоционално привързан – например: цвете или непознато за теб животно, или годишен сезон /да речем лятото/. По време на следващия сеанс увеличи емоционалната си привързаност, наблюдавайки мислено смъртта на своите домашни животни или близки хора. Вгледай се внимателно в своите емоции. Накрая, наблюдавай собствената си смърт. Ако изпитваш силни емоции, тогава извърши кратки сеанси, и нека паузите между тях бъдат продължителни. Подобна техника използват тибетските будисти, за да познаят своя *Истински Аз*.

И не се страхувай - чувствата, които изпитваш в състоянието на остро осъзнаване са неприятни, но те няма да ти донесат страдание. Този опит много прилича на гледането на филм. Ти си страничен свидетел. Филмът, прожектиран върху екрана на твоя ум е стар – той е сниман в онези времена, когато не си обръщал внимание на случващото се. Тези събития са се заселили в твоята памет, когато твоят ум е бил зает с нещо друго. Сега, когато ги разглеждаш с естествена отстраненост, получаваш възможност лесно да почувстваш разликата между *Истинския Аз* и управляваните от теб спомени. Ти не си твоите емоции. Ти не си твоите мисли. Ти си извън обсега на достъп и на двете. Ти си чистата неподвижност, безметежност и безгранично състрадание. Да, всичко това си ти. Ако се съмняваш, тогава трябва да отделяш повече време за опознаването на своя *Истински Аз*.

Страхът се бои от смъртта. Егото е точно този страх. Изпитваният от теб страх от смъртта, представлява всъщност ирационалния страх на егото от загубата на своята индивидуалност при сливането с *Истинския Аз*. Смъртта на психологическото време ще се превърне в смърт на страха. *Вътремисленето*, с един замах на мечата на осъзнаването убива и времето, и страха, и егото. Просто е изумително, с каква лекота всичко това изчезва, веднага след като започна да наблюдавам. Всеки път, когато обръщаме внимание на *тук и сега*, убиваме страданието. Не е ли направо потресаващо? Страданието умира бързо и лесно, без ни най-малко усилие от наша страна. И за това не е нужно нищо особено. Точно тук и сега, ние притежаваме всичко необходимо, за да приключим не само със своето страдание, но и със страданията на цялото човечество. *Просто трябва да се събудим*.

Ако пътувайки сме прекарвали времето си в игри, то при пристигането ни в крайната точка, в нас ще са останали само спомени. Ако в основни линии тези спомени са приятни, тогава си казваме, че животът ни е преминал добре. И наистина, напълно възможно е да сме си спечелили много приятели, да сме нарупали голяма сума пари, да сме се прославили... Но няма наистина предполагаш, че всички тези неща определят, доколко добре е преминал животът ти? Защото в действителност, те не ти принадлежат, нали? Ти само си мислиш, че ги владееш. Егото, подобно на амеба, ги поглъща и усвоява, за да подхранва своята фантазия по отношение на аз-а. Но в края на дългото автомобилно пътешествие, всички твои лични вещи и дори спомените, се изплъзват извън обсега на егото и се сливат със забравата. И когато вечният хлад на смъртта започне да се просмуква в твоето тяло и ума, ще имаш един последен шанс да си припомниш своя *Истински Аз*. Пред твоите очи ще се плъзне цялата ти история. И в този неуловим момент преди самото излизане, ще бъдеш ли изпълнен с объркване и страх пред неведомото? Или великата тайна на *Истинския Аз* ще се отрази в твоите очи, подобно на отблясъка, образуващ се в процепа при разсъмване, в спокойните води на езеро?

Когато най-близкият приятел на Айнщайн напуснал този живот, Алберт написал в писмо, адресирано до сестрата на починалия следното:

„... а сега, той малко ме изпревари и първи се прости с този странен свят. Но това нищо не означава. За нас, вярващите физици, разликата между минало, настояще и бъдеще е само една илюзия, макар и доста упорита”.

Аз не знам какво се случва с индивидуалното съзнание след смъртта на тялото. В моя живот имаше период, когато много разсъждавах върху това. За мен беше важно, доколкото не исках да загубя онова, което имах: семейство, положение в обществото, младостта, и всичко, което владееше моят ум. Тогава ежедневно умирах от страх, но вече не се боя от смъртта. Преди имах мотив да поддържам своето тяло във форма, защото се боях какво ще

стане, ако не го правя. Исках да живея дълго. Много аспекти от живота ми причиняваха страдание и исках да имам повече време, за да поправа всичко. Подобен начин на мислене отразява не просто една заблуда, а безумие. Защото именно времето ми причиняваше болката.

Погледни, колко хитро и коварно е егото. То ни принуждава да се стремим точно към онези неща, които ни измъчват. Времето е истински наркотик. Сега ще се грижа за своето тяло и за всички други ежедневни дела, само защото за мен това е естествено. Така, както за водата е естествено да тече надолу, а за цветето - да се стреми към слънцето. Сигурен съм, че ако сега ми открият някакво смъртоносно заболяване, първоначално би ме обзел силен страх. На някакво ниво бих оспорвал собствената си смъртност. Но, тъй като вече съм придобил импулс, страхът от смъртта автоматично би ме извел на едно по-дълбоко ниво на спокойствие, произтичащо от моето изострено внимание. И тогава бих започнал да възприемам смъртта като естествен процес – какъвто тя всъщност е. Нейното приближаване не би ме подтикнало към отвратителното поведение, породено от страха. Бих я наблюдавал като естествена проява на живота – подобно на падането на узрелия плод от клонката.

Проблемите са игри, които играем

Някой ще каже, че неговите проблеми изобщо не са игра. „Моите проблеми – гордо ще обяви той – не са ти детски игри. Те са много сериозни, понякога са дори опасни за живота”. Как да му възразиш? А проблемите на човечеството са още по-сериозни. Сега, за първи път в историята, за нас се появи реалната възможност напълно да затрием собствения си вид от лицето на тази прекрасна и щедра планета. Древният човек с тоягата в ръце, при по-голям късмет, за един ден е можел да отнеме 10–15 живота. А съвременният човек, с едно натискане на бутона е способен да унищожи всичко живо, освен може би най-лесно адаптиращите се бактерии „... и смирените ще наследят Земята”.

Глобалните проблеми са породени от индивидуалния ум и по-точно от страдащия индивидуален ум. Проблемите са игри, които играем. Те завладяват нашето внимание. Помагат ни да се чувстваме живи. Ако попитате някой алпинист, който се катери по отвесна скала без да има застраховка защо го прави, той ще отговори, че така се чувства жив. Какво означава това? Ами означава, че катеренето го кара да обръща внимание на това, което прави в настоящия момент. Когато неговите пръсти търсят и най-малката издатина по отвесната скала, за която да се захванат, а отдолу има триста метрова пропаст, няма как да не съсредоточиш цялото си внимание в настоящия момент. Ако умът се отвлече към въпроси за кариерата или проблемите в личния живот, катерачът може да загуби опората си и да се понесе в последен полет – върху скалите. /Впрочем, това е единственият начин, с чиято помощ *автомисленето* може да завърши със страдания/. Катеренето принуждава човека да наблюдава текущия момент.

Същото може да се каже и за други спортове, и за опасното каране по натоварени пътища, и просто за откровено заядливи поведение. Проблемът е в това, че предприемайки подобен род действия, които ни принуждават да съсредоточаваме вниманието си върху текущия момент, ние предполагаме, че възникващото усещане за цялостност е породено от самите тези действия. В действителност обаче, ние се чувстваме живи заради *вътремисленето* – поради това, че напълно съсредоточаваме вниманието си върху онова, което правим в текущия момент.

Да, наистина, към внимание ни подтиква проблемът, но *благо-чувствата се пораждат от самото внимание като такова*. Именно по тази причина, повечето хора непрекъснато си създават проблеми - те ни помагат да се чувстваме живи. И за да поддържа илюзията, егото ни убеждава, че не ние създаваме проблемите. Убедени сме, че те произтичат от някакъв „външен източник”. Уверени сме, че за нашите страдания са виновни някакви хора или обстоятелства, или организации, или правителства. Или пък смятаме, че причината за страданията ни е някаква част от нашия собствен разум, и че можем всичко да оправим, ако просто се научим правилно да използваме главите си. Как ли пък не. Никой никога не е успял, и няма да успее.

Хайде да се върнем в автомобила и да продължим своето дълго пътуване. Този път ти

си зад волана. Станало ти е скучно и може малко да ти се е доспало. Твоят ум бяга ту в миналото, ту в бъдещето, ти се предаваш на *автомисленето* и изведнъж колата отпред рязко спира. Твоят ум мигновено се връща в настоящето. Ти не си си давал заповед да се върнеш в текущия момент и да натиснеш педала на спирачката. Това е станало от само себе си. Просто си изпълнил необходимото действие в нужния момент, веднага щом си възобновил присъствието. Ако твоят ум продължаваше да се отдава на *автомисленето*, ти не би осъзнал промяната в пътната обстановка и не би могъл да предотвратиш сблъсъка. Така че, *вътрemisленето* не само отстранява страданието, внасяйки усещането за цялостност във всяко действие, но освен това се грижи за теб, когато присъстваш в момента. Дори и да удариш колата отпред, не би страдал в този момент. Страданието щеше да дойде по-късно, когато контролът върху ситуацията се върне към егото. Усещаме страх, жалост към себе си и гняв, едва *след* травмата, когато умът може да се вгледа в миналото и бъдещето.

Вътрemisленето поражда един незабележим на пръв поглед поток от спокойствие и чувство за защитеност. Всичко, което ни е необходимо, за да получим тази благословия, е да *обръщаме внимание*. Но обикновено не го правим. Караме на автопилот и се събуждаме само за броени секунди, когато трябва да избегнем някакви аварийни ситуации, за да се върнем отново в привычното сънно блуждаене между миналото и бъдещето. Чувстваме се живи само тогава, когато нещо ни извади от вцепенението. Ако не искаме да губим време и сили за занимания с катерене, няма нищо страшно. В този случай си имаме проблемите – средство, ленивите да се почувстват живи.

Някъде в отдалечените ъгли на нашия ум, в задния двор на съзнанието чувстваме неудовлетвореност, която ни гложде. Свикнали сме да успокояваме тази неудовлетвореност с помощта на проблемите, които ни помагат да се чувстваме живи. Създаваме проблемите, за да успокоим болката от отчуждението. В нашата автомобилна метафора, това би изглеждало като да свърнем от шосето и да тръгнем по селските пътища. Нашият свят би станал по-интересен, може би даже опасен... или поне няма да ни е скучно. Но има и начин да не скучаем, и да си продължим по шосето. Когато обръщаме внимание на случващото се, всичко си идва на мястото. Животът дарява свежест и се изпълва с багри, а ние се чувстваме завършени. Пробуждайки се за Сега, чувстваме себе си живи, независимо от своето състояние и външните обстоятелства.

Защо се смеем на анекдотите?

Преди няколко години, на международния конгрес на Коптското общество, изнесох доклад за Съзнанието за Единство. В залата имаше духовни учители от много екзотични страни. Някъде към средата на изказването разбрах, че напълно съм затънал в теорията и съм загубил духовната връзка на разговора. Нито самият аз, нито моята търпелива аудитория чувстваше единството, за което се бях разприказвал. И реших да сменя плочата. Започнах да говоря, че по същество всички ние сме едно. Без значение кой си – Далай Лама или уличен търговец на палачинки с различен пълнеж. Между тях не съществува никаква фундаментална разлика. „В действителност, – казах аз - ако прекарате по един ден с Далай Лама или с уличния търговец на палачинки, бихте се убедили, че всички хора, идващи при тях, молят за едно и също нещо: „Дай ми всичко в едно”¹⁶”.

След като залата спря да се смее, някой отбеляза, че съм приготвил страхотна „палачинка” за публиката и смехът отново зазвуча. Не се налага да обяснявам, че и през ум не ми мина да се връщам към теорията за Съзнанието за Единство. Това не би било целесъобразно. Теорията за Единството отстъпи място на *практиката* на Единството.

Задавал ли си си някога въпроса, защо анекдотите и шегите предизвикват смях? Механиката на анекдота е аналогична на механиката на проблемите. И едното, и другото пораждат изкривяване в тъканта на ежедневието. Проблемите и анекдотите предизвикват

¹⁶ В оригинала фигурират Далай Лама и продавач на хот-дог, а ключовата фраза звучи така: „Make me one with everything”. При обръщението към търговеца на хот-дог, тя се превежда като „Направи ми един хот-дог с всички екстри”, а при обръщението към Далай Лама – „Направи ме единен с целия свят”. – Бележка на руския преводач.

повреда в нашето чувство за нормалното. И това изкривяване, предизвикано от шегата, създава достатъчен дискомфорт, така че за миг да ни освободи от пътя на *автомисленето*.

Това работи по следния начин. Когато започнат да ни разказват анекдот, ние фокусираме своето внимание. Забелязал ли си как притихва и се съсредоточава човек, слушащ анекдот? Вниманието се проявява в ума под формата на слабо *благо-чувство* – тишина и радост от предусещането. Когато това се случи, усещаме освобождаване от тихото отчаяние, което пронизва ума, постоянно намиращ се в състояние на *автомислене*. След това слушаме края. Тук усещаме максималното изкривяване на реалността – преди мига, когато до ума „достига“ смисъла на шегата. Понякога, разказвайки анекдот, можем съвсем ясно да видим, как слушателят очаква, кога всички парченца ще си застанат по местата. Това е моментът на не-ума. Когато проблясъкът на разбирането озари ума, възниква облекчение, защото редът е възстановен и вниманието е проникнало в дълбините на нещата. Внезапното спасение от хаоса поражда смях – бурна реакция на ума и тялото, когато *Истинският Аз* по право се възцарява на трона, за миг освободен от егото.

Погрешно приписваме удоволствието от шегата на пръските от веселие, съпроводено със смях. В действителност, приятните усещания се пораждат от промеждутъка, възникващ между кулминацията на анекдота и смеха. Бъди по-внимателен, когато следващия път чуеш смешен анекдот. Ще откриеш, че смехът е предшестван от промеждутък или пробив в мисленето. Този момент на тишина е източникът на радост и веселие. Именно контрастът между парадоксалния сюжет на анекдота и пълния порядък, който след това запълва тишината, предизвиква спонтанната реакция под названието смях.

Нещо подобно се случва и тогава, когато дзен-майстор предлага на ученика да обмисли коан или въпрос, за който липсва логичен отговор, например: „Как звучи ръкопляскане с една ръка?“ или „Какъв е цветът на вятъра?“. Изглежда, че коанът няма никакъв смисъл, и въпреки това от ученика се изисква внимателно да го обмисли. Умът е създаден да анализира или най-малкото да дава рационални обяснения. Той това и прави. С всички сили се труди за изнамирането на отговора на коана.

Но решението идва едва тогава, когато умът се предаде. Отпуснал се след напрегнатата работа, умът се плъзва в изпълнената с ред тишина, която се явява и цел на упражнението. Преди до ученика да „стигне“ смисъла на коана, неговият ум се намира известно време в промеждутъка между мислите, отразяващ чистото осъзнаване. Това състояние пробужда впоследствие взрив от духовно озарение или сатори. Когато става дума за анекдот, преходът от напрежение /предизвикано от изкривяването на реалността/ към осъзнаването на нашия спокоен и подреден *Истински Аз*, се извършва много бързо – почти веднага, след като прозвучи ключовата фраза. Изкривяването е било толкова голямо, че след възстановяването на реда ние се смеем.

Това не означава, че анекдотите не размиват човек, намиращ се в състояние на *вътремислене*. Те пак са си смешни, но по различен начин. Анекдотът предизвиква своего рода космически смях, който едновременно е и частен, и всеобхватен. Радостта е изненадала спокойствието. Шегата е изненадала *Шегаджията*.

Линия, начертана във въздуха

Колкото повече време прекарваш със своя *Истински Аз*, толкова повече отслабва душевната болка и все по-малко те измъчва. За илюстрация нека да си представим, че в ръцете ти е попаднал прибор, който е способен да увеличава текущото осъзнаване на *Истинския Аз*. Завърташ определена ръчка и интензивността на твоето присъствие се увеличава. Първото, което забелязваш при засилването на своето присъствие в момента е усещането за благополучие. Когато присъствието нарастне още повече, усещането за благополучие прераста в своего рода знание, че всичко е хубаво такова, каквото е. Ти интуитивно знаеш, че твоят живот е съвършен. Няма никаква нужда да се стремиш към нещо или да поправяш нещо.

Оглеждайки се наоколо, осъзнаваш един парадокс. Всичко около теб притежава индивидуален живот със свои уникални черти, но в същото време всеки отделен обект се явява неотменима и хармонична част от цялото. Възприемаш този парадокс като жива

триизмерна плоскост. Усещането е такова, че заставайки на пръсти, можеш лесно да достигнеш звездите. В този момент, усещането за присъствие става толкова интензивно, че се оказва по-мощно от информацията, постъпваща от сетивните органи.

Подобен ефект възниква при ярка слънчева светлина. Тя е толкова сияйна, че затъмнява всички предмети, които наблюдаваш. Но сега, светлината се излъчва от самите обекти, а не се отразява от тях. Същевременно, осъзнаването на вътрешното присъствие става толкова силно, че твоето внимание е съсредоточено преди всичко върху него. Твоите мисли и емоции са вторични – и по своето въздействие над теб, и по своето значение. Ти усещаш загриженост и защита от страна на някаква сила, която е неотделима от твоя *Истински Аз*.

Това преживяване означава край на всички пристрастия, борби и страдания. То е прекратяване на душевната болка.

Душевната болка утихва поради отслабване силата на поривите, създаващи желанието. Когато не присъстваш в момента, подобен род пориви оказват голямо влияние върху ума. Виждайки една червена спортна кола, можеш да я пожелаеш толкова силно, че напълно да промениш живота си, за да я получиш. Не е изключено, при това да причиниш много неудобства на себе си и на останалите. Но просто нищо не можеш да направиш със себе си. Поривът породил желанието е твърде силен. Ако не извършваш наблюдение, тогава се оказваш роб на своите желания.

Практиката на присъствието отмива старите желания и възпрепятства възникването на нови. На Изток казват, че поривът, възникнал в лишения от присъствие ум е подобен на линия, изсечена с длето върху гранитна плоча. Но когато умът се изпълва с присъствие, въздействието на желанието върху него отслабва. И той може да се оприличи на линия, начертана в пясъка. Изтриването на такова желание е по-проста работа, отколкото на желание, изсечено в гранит. Когато присъствието в ума стане още по-силно, желанието става подобно на линия във вода. И накрая, ако умът е изпълнен с *присъствие* до предела, то тогава желанието прилича на линия, начертана във въздуха. А душевната болка е почти незабележима.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ЕДИНАДЕСЕТА ГЛАВА

Да преодолеем душевната болка

- Страхът лежи в основата на всички други емоции. Разтваряйки се, страхът се сменя от безусловени *благо-чувства*, например: спокойствие, радост или любов.
- Не може страхът да бъде победен чрез страх и да се придобие спокойствие.
- Наблюдаването на *Истинския Аз* гаси страха от смъртта.
- Времето е обект на пристрастяване, сродно с наркотичното.
- С получаването на повече време и с удължаването на своя живот, няма да усмириш страха си. Егото ни принуждава страстно да желаем точно тези неща, които служат като източник за нашите страхове.
- Ние се чувстваме живи, благодарение на вниманието, съсредоточено в Сега, а не благодарение на проблемите или на определен вид дейности.
- Проблемите са игри, които играем; те ни принуждават да обръщаме внимание на текущия момент.
- Има нещо общо между проблемите, анекдотите и дзен-коаните – всички те създават изкривяване в картината на реалността, като ни подбуждат към обостряне на възприятието.
- В степента, в която осъзнатото присъствие в момента се усилва, душевната болка отслабва, и в края на краищата губи всякаква власт над нас.

Глава 12

ДА ПРЕОДОЛЕЕМ ФИЗИЧЕСКАТА БОЛКА

*Изкуството на вътрешнотелесното осъзнаване
прераства в съвършено нов начин на съществуване –
състояние на постоянна свързаност с Битието. В твоя живот
се разкриват такива дълбини, за чието съществуване
не си и подозирал преди това.*

Екхарт Толе

Фантастичното пътешествие

Сравнително неотдавна – преди години, предполагам през шейсетте – гледах филма „Фантастичното пътуване“, сниман по сценарий на Айзък Азимов. Един удивителен полет на фантазията, насочен към дълбините на човешкото тяло. Смалиха до микроскопични размери една подводница заедно с нейния екипаж и ги вкараха в кръвоносната система на човек, страдащ от неоперабилен кръвен съсирек в мозъка. Задачата на миниатюрната подводница и нейния екипаж се състои в това, да проникнат по кръвоносната система в мозъка и да отстранят смъртоносно опасния тромб. При това, времето е ограничено, тъй като процесът на връщане към нормалните размери трябва да започне от само себе си, след изтичането на определен период от време, и на никой не му се иска това да се случи, когато подводницата все още се намира в тялото на пациента. Една задача, която не е от простите.

Няма да преразказвам сюжета, за да не разваля удоволствието на хората, които искат да прочетат книгата или да изровят този стар филм, но ще отбележа, че Азимов много фино е използвал нашия естествен интерес към процесите, извършващи се в човешкото тяло. Подводницата с екипажа е доста изобретателен образ, помагач ни да насочим своето внимание вътре в тялото. Със замряло сърце следях как екипажът пътешества по артериалните съдове, наблюдавайки със собствените си очи величието на живия организъм.

Човешкото тяло е способно да предизвика огромно възхищение. Възхищението може да се окаже толкова силно, че да прерастне в мания. Манията за тялото може да приеме много различни форми, например тщеславие и нарцисизъм или натрапчив страх от болести и старост. Всяка мания подхранва аз-а и потиска Аз.

Когато се отъждествяваш с тялото, повече страдаш и по-бързо старееш. Възприемаш стареенето като своего рода пожизнен травмиращ опит, вместо да виждаш в него една естествена проява на *Истинския Аз* - съзряването. Когато твоето тяло получи травма, отнасяш се към този факт така, сякаш травмата е нанесена лично на теб – променя се твоето самовъзприятие. Когато отъждествяваш себе си със собственото си тяло, можеш например да възприемеш дракотината на пръста като повод да се ядосаш или да получиш съчувствие от околните. Счупването на пръста служи като „основание“ за по-голямо съчувствие или повече яд, в зависимост от обстоятелствата. А вече ампутацията на някой пръст, ти обезпечава „правото“ на пожизнено съчувствие и основание, до края на дните си да се гневиш на света за несправедливо причинените ти вреди.

Много духовни учения обявяват тялото за враг на човека. В него те виждат омерзително препятствие за духовния напредък. Някои учения дори поощряват нанасянето на увреждания, за да освободят ума от привързаността му към плътта. Но отричането на тялото не е нещо повече от една негативна привързаност. Няма значение дали имаш привързаност или отвращение към тялото – нито едното, нито другото те приближават към неизменния и несравним *Истински Аз*.

Тялото може да се превърне в затвор за теб, в бетонен карцер. Или да стане „вятъра в твоите платна“. Тялото, както и умът, са удивителни прояви на *Истинския Аз*. Той е отключената врата към покоя. Нека внимателно да се вгледаме в твоето тяло, да извършим свое собствено фантастично пътешествие.

Умът и тялото са като ръка в ръкавица

По-горе обсъждахме различните нива на ума, – мислене, чувства и усещането за защитеност - за да открием Аз или изходния материал, от който се състои умът. В твоето тяло също има нива, свеждащи се до същото начало – *Аз Съм*. Когато „*Аз съм тялото*” и „*Аз съм умът*” в края на краищата изчезнат, ние наблюдаваме единствено чистия *Аз Съм*. *Първият опит* ни демонстрира как протича този процес в ума. Скоро ще се запознаем с протичането на един подобен процес в тялото.

В хода на своето фантастично пътешествие, ще преминем не през тялото, а навътре в него, слой след слой. Как мислиш, кой е последният слой на тялото? Хайде да изясним.

На всеки от нас са известни грубите аспекти на нашите тела. Най-очевидни са кожата, космите, очите, устата, ръцете, краката. Това, което става под кожата, е малко по-загадъчно. Учените-медици ни разказват за нашите органи, меките тъкани, костите, нервите, кръвта и т.н. Ако говорим за по-дълбокото ниво на организация, то всички изброени структури се състоят от клетки. На това ниво можем да наблюдаваме симбиотични организми, а също така вредящи бактерии и вируси. Вътре в клетките се намират митохондриите, ДНК и прочее, а в тях се извършват химични реакции – това вече е молекулярното ниво. Още по-надълбоко следват атомите, след това субатомните частици, след това вълните и накрая *Аз Съм* – недиференцираният *Истински Аз*.

Най-дълбоките нива на тялото са същите, както и при ума! По своя път към физическото проявление, тялото се пресича с ума. Умът започва на нивото на най-фините вълни. Колкото повече честотата на вълновите вибрации намалява, толкова „по-тежки” стават вълните. Умът се различава от материята /в частност от тялото/ по честотата на вибрациите. Можем да възприемаме тялото като втвърден ум. Разбира се, това е опростено твърдение, но то напълно отговаря на целите на нашия сегашен разговор.

Впрочем, не бъркай ума с мозъка. Мозъкът е физическа структура, разположена в границите на черепната кутия. Умът се подчинява само на ограниченията, които са му наложени от самия ум. Ако смяташ, че твоят ум се намира в мозъка, значи е точно така. Умът не се подчинява на физическите закони. Въпреки това можеш да му наложиш всякакви ограничения, и той ще действа в техните рамки като дресирано кученце.

Умът влиза в тялото така, както ръката в ръкавица. Когато мислено барабаниш с пръсти, пръстите на тялото също барабанят. Това, което чувства тялото, чувства и умът. Мислите в ума веднага пораждаат невропептиди в тялото. Невропептидите са молекули, които инициират едни или други химически или физически реакции в тялото. Нещо просто изумително, ако се замислиш. Тук разполагаме с конкретен пример за това, по какъв начин умът създава материя! Този процес се осъществява между твоето тяло и ума точно сега.

Ако образуването на невропептидите се извършва мигновено, то за телесната проява на другите физически процеси инициирани от ума, могат да минат дни, месеци или години. И за да се прояви ефектът на грубото физиолигично ниво, тези умствени команди трябва да се повтарят отново и отново. Това са умствените записи, разиграващи се в твоето съзнание в процеса на *автомисленето*.

Някои системи ни препоръчват, на негативните записи да противопоставяме позитивни. Обаче, практикувайки такъв подход към нашите проблеми, рискуваме да се окажем в положението на героя, сражаващ се с хидрата: на мястото на всяка отрязана глава, израстват две нови. Защото, както изяснихме в предходната глава, невъзможно е точно да се предскажат всички последствия от един или друг негативен модел на поведение – тези последствия са твърде сложни и объркани.

Физическите прояви на дисхармония в ума са многобройни и разнообразни. Прегърбване – от необходимостта постоянно да носиш целия свят на плещите си, язва – от нерви, главоболие – от напрежение, астма – от безкрайни тревоги, бягащ поглед – от срам, суетене из стаята – от страх, скованост в таза – поради сексуална дисфункция... и това са само няколко примера. Древните и алтернативните лечителски методики използват връзката между органите и емоциите в качеството им на диагностичен инструмент. Тези системи твърдят, че гневът е свързан с черния дроб, скръбта – с белите дробове, страхът – с

бъбреците, гордостта – с жлъчния мехур, понижената самооценка – с далака, а съжалението – със сърцето.

Има една древна аюрведическа поговорка, звучаща особено уместно в наши дни. Тя гласи: „Ако искаш да разбереш какво е занимавало твоя ум в миналото, погледни тялото си днес. А ако искаш да знаеш как ще изглежда твоето тяло в бъдещето, обърни внимание на това, което мислиш сега”.

Преди повече от пет хиляди години – а аз съм готов да поспоря, че към тази цифра трябва да се прибавят още няколко хилядолетия - хората вече са осъзнавали, че умът се отпечатва в тялото. Въпросът е следния: „Какво да направим във връзка с това сега?”. Как какво – да практикуваме *вътремислене*. Тук можем да добавим, че няма никакво значение какво е имало в твоя ум в миналото. Не си струва да се безпокоиш и за бъдещето. Най-важно е да осъществяваме *вътремислене* в настоящето. Тялото е една от най-надежните врати към *Истинския Аз*. При това, тази врата се отваря в две посоки: навътре – към ума и навън – към сътворения свят. И тук, и там ще намериш *Истинския Аз* и спокойствието. Цялото мироздание лежи в краката ти - казвам го образно и буквално.

Финото тяло

Финото тяло представлява вибрационно образуване между ума и физическото тяло. Финото тяло е матрица от енергийни структури, явяващи се поредното ниво на проява на грубото тяло. На ниво вибрации, тези прояви са по-тежки от ума и по-леки от физическото тяло. Това е умът, в процеса на придобиване на телесна форма. Всъщност, финото тяло представлява безкраен брой „енергийни тела”, които за удобство обединявам под общото название *фино тяло*. Тези безкрайно многобройни нива на финото тяло проявяват себе си като нещо единно, и осъществяват обмен на информация между ума и физическото тяло.

Най-грубите аспекти на финото тяло могат да бъдат видени с физическите очи. Ако протегнеш дланта пред себе си и се вгледаш в пръстите на фона на чисто бяла или съвсем черна повърхност, ще разбереш за какво говоря. Съсредоточи погледа си в края на един от пръстите. Дай на очите време да се приспособят. Скоро ясно ще видиш областта на вибрацията, разпространяваща се на разстояние приблизително 1,5 мм от края на пръста. Ако не се получи на черен фон, пробвай на бял или обратно. Не бързай. Ще го видиш. Повдигни ръката, и енергийната интерференция /която всъщност е твоето фино тяло/ ще се мести заедно с нея. Когато погледът ти свикне да улавя тази проява на финото ти тяло, вгледай се в пространството, което е малко по-далеч от твоите пръсти. Ще различиш по-къса /и по-бледа/ лента от енергия. Това е още едно твое фино тяло, вибриращо на по-висока честота. Всъщност, фините тела се разпространяват извън пределите на твоето тяло до безкрайност.

Ако не успееш от първия път да видиш финото си тяло в края на пръста, не се отчайвай. Твоят ум все още не се е настроил за тази идея, но с времето ще се настрои. Някои хора виждат много проявени фини тела, включително цветовете им. Анализирайки различните характеристики на финото тяло, те могат да кажат доста неща за състоянието на ума и физическото тяло. Ти също разполагаш със силата в една или друга степен да развиеш в себе си тези способности, но за постигането на покой, изобщо не е задължително да виждаш повече, отколкото виждаш сега.

Когато пред твоя взор, изведнъж се открият невидимите светове, това може да предизвика възторг, но тук се крие и капан. Познавам голям брой много таланти хора с изумителни особени „сили”, които страдат не по-малко от повечето от нас. Ако притежаваш талант, трябва да го развиваш. Самите еволюционни сили на природата ни принуждават да откриваме своите таланти и да ги изявяваме. Но когато се привържеш към тези таланти и изпуснеш техния истински смисъл, това може да стане причина за силни страдания. Ако забележиш, че те примамват някакви ярки необичайни явления, не забравяй задълбочено да анализираш собствените си мотиви. Не заменяй покоя с преследване на някаква призрачна цел.

Във всеки случай, ако желаеш да видиш явленията във фините светове, включително ангелите, аурата и Възнесените Учители, ще ти трябва специални очила с трета леща над двете обичайни. Тази трета леща е за твоето трето, „духовно” око, разположено в центъра на

челото. Специалните очила са предназначени за корекция на духовното късогледство. Благодарение на тях, духовният свят вече няма да изглежда призрачен и размит...

Шегувам се бе! Шегувам се. Дори не се и опитвай да си направиш такива очила в домашни условия. Само ще си пропилиеш ценното време - точно така, както току що го направих и аз.

Открий своето фино тяло

Когато казвам „почувствай своето тяло”, имам предвид финото тяло. Именно в него откриваме ключа към постигането на покоя. Отваряйки своето осъзнаване за възприемане на финото тяло, ти създаваш благоприятна среда за физическото тяло. Тази среда способства за изцеление и израстване. Тя забавя стареенето и ускорява затвърждаването на покоя в твоето ежедневие. Търсенето на финото тяло започва с внимателно наблюдаване на физическото тяло.

Шести опит Открий своето фино тяло

Разположи се в удобна поза, седнал или легнал. Затвори очи и наблюдавай своите мисли. След 10 секунди премести осъзнаването си върху дясната китка. Не мърдай китката, просто съсредоточи вниманието си върху нея. Осъзнай всякакви усещания в нея.

Усещаш ли пулсирането на кръвта или напрегнатост в мускулите и сухожилията? Тежка или лека е твоята китка? Чувстваш ли бодejи или отпуснатост, или възбуда в китката? А може би в нея възниква електрическо пощипване или вибрация в клетките?

Наблюдавай внимателно. Става дума за усещания, които обхващат цялата китка. Спокойно поддържай вниманието си върху китката и ще ги почувстваш. Когато усещането се появи, прехвърли вниманието си върху лявата китка. Различава ли се чувството в нея? Кое е различното? По-малко възбудена ли е? По-слаба? По-тежка?

А сега се вслушай и открий в лявата ръка съвсем същото общо усещане, каквото имаше и в дясната, почувствай го и в двете китки едновременно. Сега обърни внимание, по какъв начин усещаш своето фино тяло в цялото физическо тяло.

Усещанията, които изпитваш в ръцете, са вибрациите на твоето фино тяло. Те могат да се възприемат като лекота, вибрираща енергия, изтръпване, отпуснатост, топлина, възбуда или като друго общо усещане. Думата „общо” тук означава, че то не е локализирано в някакъв ограничен участък от китката, като пулсация или сърбеж. Финото тяло живее чрез енергията и съзнанието. А ти току що пробуди своя ум за възприемането на това тяло. И сега и трите – ум, физическо тяло и фино тяло – се обединиха. Наблюдаването на финото тяло е като да поднесеш магнита на *Истинския Аз* към железните стружки на ума, тялото и финото тяло. В резултат от това действие, между тях възниква хармонизиращият поток на *Истинския Аз*. Сега и в трите се ускоряват процесите на изцеление и израстване.

Добре, хайде да се върнем към *шесто упражнение*, към усещането на твоето тяло. За да го завършиш, ще ти бъдат необходими 20 минути, и нека нищо да не отвлича вниманието ти през това време.

Открий своето фино тяло /продължение/

Седни или легни, както миналия път. Осъзнай финото тяло в стъпалата. /Отново по същия начин, това може да бъде бодej, лека вибрация, електрическо пощипване или всякакво друго общо усещане/. Когато осъзнаеш активното енергийно присъствие на своето фино тяло в стъпалата, премести вниманието си към глезените. След като почувстваш финото тяло и там, премини към прасците, след това към коленете, бедрата... Просто отдели по 3-4 секунди за всяка част от тялото, и след като там си почувствал присъствието на финото тяло, премини нататък. Към таза, ханша, гърба, плешките, ръцете, дланите и пръстите, хълбоците, гърдите. След това почувствай финото тяло в шията, устните, носа, очите и ушите. А сега в челото, темето, тила, а след това и в глава като цяло.

Накрая усети вибрациите на финото тяло в цялото си тяло едновременно.

Поддържай това усещане в цялото тяло толкова дълго, колкото ти е приятно. При това упражнение се извършва изцеление на целия организъм, така че не бързай. След като приключиш, остави си време за адаптация, за да не изпиташ раздразнение при прехода към ежедневието.

В резултат от осъзнаването на финото тяло, можеш да усетиш много нови неща в своя ум и във физическото си тяло. Ако си изпитвал някакъв физически дискомфорт преди да „почувстваш своето тяло”, напълно възможно е сега той да изчезне или поне да отслабне. А може да си бил в състояние на стрес или много да си се безпокоил за нещо, но сега, след като си „почувствал своето тяло” забелязваш, че всички тези ментални състояния напълно са се разтворили във финото тяло. Или поне ще усетиш едно страхотно отпускане в тялото и покой в ума.

Позволи ми да ти припомня, че отпускането на тялото и намаляването на менталния/емоционалния стрес, не беше наша първоначална цел. Това, което направи, беше да се научиш да осъзнаваш финото тяло във физическото тяло. Това и нищо друго. А всички физически и душевни блага са просто естествено следствие от това осъзнаване. Нищо повече не се искаше.

Добрите дела могат да завършат зле

Не бъркай „чувстването на тялото” с техниките за медитация или релаксация. Всичко, което направи току що, беше да настроиш своето съзнание за възприемане на финото тяло, а като страничен ефект от това пряко осъзнаване се появиха естествените процеси на изцеление и хармонизация. Фактически, по същия начин работят и практиките за медитация и релаксация. Ползата от тези практики изобщо не е следствие от определени целенасочени действия. Ползата от всяка техника е резултат от обостреното осъзнаване, а не от определена последователност от движения. Ако изпълняваш каквито и да било упражнения без осъзнаване, няма да има никаква полза. Ако проявяваш осъзнаване, тогава всичко, върху което е съсредоточено твоето внимание, се изпълва с живот.

Но ако осъзнаваш определено негативно явление, това не означава, че негативността ще нараства. Всъщност получава се точно обратното: когато изпълваш подобно явление с осъзнаване, като го наблюдаваш без да даваш оценки, това води до неговото отслабване или изчезване. Примерно по такъв начин „чувстването на тялото” влияе на негативните елементи в твоето тяло и ума. Истински зле става тогава, когато негативното явление остане неосъзнато. Без осъзнаване, дори позитивните действия могат да доведат до чудовищни резултати. Когато действието се извършва без чисто осъзнаване, единственият резултат може да бъде негативност. Иисус е казал, че само едните добри дела не ни отварят пътя към Небесата.

Изцелява осъзнатостта, а не самите философски концепции, идеи или добри намерения. Точно затова наоколо има толкова много страдание, въпреки добрите намерения и дела на повечето граждани по света. Те вършат „добри дела” в състояние на *автомислене* – тяхното съзнание е разсеяно. Когато мъдростта на *Истинския Аз* не подкрепя действията на хората, дори най-добрите намерения не постигат целите си.

В хода на упражнението за „чувстване на тялото”, ти предложих да осъзнаеш своето фино тяло. При това, ти изобщо не подсили финото тяло, просто по-добре осъзна неговото съществуване. Самото фино тяло си остана същото, както и преди, промени се само твоето съзнание, то се отвори за наблюдаването на едно ново за него явление. Когато това се случи, умът, тялото и финото тяло започнаха да си взаимодействат малко по-хармонично. С практиката ще се научиш да „чувстваш своето тяло”, дори с отворени очи – карайки колата в час пик или докато оживено беседваш с приятели. Когато чувстваш своето фино тяло по време на всекидневните дела, това ти помага да поддържаш връзка с *Истинския Аз*.

Препоръчвам ти, на първо време да изпълняваш упражнението за „чувстване на тялото” колкото е възможно по-често. Ако не можеш да отделяш много време за него, тогава можеш при изпълнението на повечето сеанси да усещаш своето тяло като цяло, а не на части. Или пък просто да уедриш етапите на съзерцаване на финото тяло: стъпалата, краката, долната част на торса, горната част на торса, ръцете, главата. Тази съкратена версия също е много

ефективна. Просто не забравяй при завършването на всеки сеанс, в течение на 2 – 3 минути да усещаш цялото фино тяло.

Най-добре е да практикуваш усещането на финото тяло непосредствено преди сън или веднага след събуждане. Прекрасно упражнение: дори не се налага да ставаш от леглото, за да го правиш. Когато се научиш да усещаш тялото с отворени очи, изпълнявай упражнението колкото може по-често – всеки път, когато се сетиш за него. Усети тялото изцяло, когато караш колата, говориш с някой, пееш си песничка, обядваш...

Не ми се иска да избързвам, но скоро в теб ще се извърши удивителна промяна. За теб това ще бъде много приятна изненада, буквално като черешка в шоколадов бонбон.

Една целувка и всичко е наред

Веднъж седях в хола и гледах как моят тригодишен син си играе с количките в двора, недалеч от къщи. Синеоко русо чудо, изцяло потънало в *Истинския Аз*. Седеше на земята и караше своите автомобилчета по черните пътища между къщите-камъни. В един от камъните трябва да беше възникнал пожар, защото видях хлапето да търси с очи пожарникарския автомобил. След като го забеляза, той скочи на крака, залитна и падна на четири крака. Момчето веднага се хвана за натъртеното коляно и заплака, заливайки се от сълзи. Преборих се с изкушението веднага да скоча в моята телефонна кабина с реактивен двигател, и непобедимият Супер-татко да полети към сина си, за да го спаси от злодея-живот. Видях, че травмата е безобидна и исках да понаблюдавам как детето ще се справи само с нашествието на болката в неговия спокоен свят.

Бред се огледа, за да си изясни дали някой го наблюдава, но не ме видя. След като реши, че наоколо няма никой, детето похлипа още няколко пъти, взе си пожарникарската кола и започна да „гаси пожара“. След 15-20 минути стана, отиде до вратата и я отвори. Без все още да ме забелязва, допи ябълковия си сок, оставен на пода. След това остави чашата на пода, като внимателно я държеше с двете си ръце и вдигна поглед. Още щом очите ни се срещнаха, Бред се заля от сълзи, хващайки с пухкавите си ръчички пострадалото коляно и ревна: „Татеее, аз паднах!“. Ето ги радостите на бащинството. Вдигнах юнака на ръце и силно го притиснах към гърдите си. След това го сложих да седне на бедрото ми, магнах пръстта от коленете му и целунах ожуленото, за да го „излекувам“.

Болката не е страдание. Болката е физическо явление. Тя не се превръща в страдание, докато умът не прибави към нея емоция. А силата на емоциите се корени в минало-бъдещето. Моят син почувства болката веднага след падането. Тъй като травмата беше незначителна и болката бързо стихна, а и нямаше с кой да сподели горчивината си, детето спокойно се върна към своята игра. Болката беше забравена до момента, в който ме видя. Това невинно момченце на 3 годинки, вече се научи да „работи за публиката“, за да удовлетворява своите емоционални потребности... Когато едно дете се държи така, това е дори мило. По такъв начин, то дава повод на родителите си да го обсипят със своята щедра любов. Но в страдацията на възрастния човек, няма нищо трогателно.

Всяка травма се формира от три различни съставки: физическа, ментално-емоционална и химическа. Едната от съставките винаги преобладава над двете други, но и трите винаги присъстват. Не е важно дали е счупен кракът ти или сърцето е разбито, цялата триада ще присъства. „Какво отношение – ще попиташ ти – могат да имат химическата и емоционалната съставки към счупения крак? А физическата и химическата – към разбитото сърце? И изобщо, каква е тази химическа съставка?“

Счупването на крак е физическа травма. Макар че физическото увреждане в дадения случай е преобладаващия компонент в лечебната триада „тяло-ум-химия“, изцелението е възможно само в случай, че умът и химията също бъдат отчетени. Физически костта няма да зарастне правилно, ако не се извърши ефективно усвояване на подхранващо /химическо/ вещество като калция – само благодарение на това вещество, мястото на счупването зараства и костта отново придобива цялостност. Възпалението представлява само по себе си химическа реакция, която предизвиква покачване на температурата в мястото на травмата. Средствата, които използваме за премахване на възпалението, едновременно намаляват болката и стимулират изцелението на физическо и ментално ниво. Много често, при

физическа травма забравяме за емоционалната. Вероятно причината е в това, че и лекарите не ѝ отделят достатъчно внимание. Те не разбират колко важно е за пациент, претърпял физическа травма, да се излекува и емоционално.

Съществува цяла поредица от лечебни методи, признаващи необходимостта от подробно изучаване на емоционалната съставка в изцелителната триада. Някои техники от хиропрактиката задължително се обръщат към емоционалния компонент. В началото на 90-те години посещавах един семинар в Чикаго, посветен на една такава техника. Лекарят, който я беше разработил попита, дали в залата има хора, страдащи от физическа травма, която упорито напомня за себе си, независимо от физиотерапията и правилното хранене. Няколко човека вдигнаха ръка. В качеството на опитно свинче, докторът избра мен. Казах му, че не ми дава мира някаква болка в рамото, прогресираща през последните няколко години, а дори не знам какво я е предизвикало; не си спомнях за никаква травма. Лекарят ме помоли да покажа точно къде ме боли и по какъв начин тази болка ограничава моите движения.

Според неговата диагноза, причината се криеше в неизследваната емоционална съставка на някоя травма. Предположи, че емоцията е била много силна, – вероятно отношения включващи любов и омраза – най-вероятно в младостта. Наистина, в юношеските си години бях влюбен в една красавица с рижка коса. За първи път попадах в такъв мощен емоционален тайфун, въртящ се около обусловената любов. Не си спомням никаква конкретна травма от този период в живота ми, но много спортувах, така че за мен разтяганията и травмите бяха норма в онзи период. Не им обръщах особено внимание.

Междувременно, докторът продължаваше своята „емоционална корекция“. Накрая ме помоли още веднъж да направя движението, предизвикващо болката. Когато без изобщо да се намръщя, напълно свободно и безболезнено извърших движението, което само допреди няколко минути предизвикваше в мен гримаса от болката, сред присъстващите в залата лекари премина шепот на изумление. Любопитното е, че освен физическо, почувствах и емоционално облекчение. А болката в ръката не се е появявала и до ден днешен.

Не си бях припомнял това влюбване много години. Неосвободените емоции, по някакъв начин се бяха приютили в моето рамо. Използваната от лекаря техника общо взето беше доста сложна, но така или иначе той ми откри пътя за осъзнаването на проблема. Техниката за емоционално освобождаване ми помогна да открия проблема, а моето съзнание го разтвори. Но запомни: не си заслужава да отдаваш прекалено голямо значение на конкретна техника. Най-важно е осъзнаването.

В някои случаи може да се намали или дори изобщо да се отстрани дискомфорта и болката във физическото тяло, ако просто съсредоточим своето внимание в съответната зона. Следващото упражнение ще отслаби или ще премахне физическите, ментално-емоционалните и химичните компоненти на болката, и недъзите в твоето тяло. Преди да започнеш, сканирай своето тяло, за да откриеш зоните на дискомфорт или болка. Обърни внимание също така на своето емоционално отношение към тези зони и към своето физическо състояние като цяло. Оцени зоната на физически дискомфорт по десетобалната система /десет означава нетърпима болка/. А сега да започваме.

Седми опит

Как да преодолеем физическата болка

Седни или легни в удобна поза. Затвори очи и осъзнай общото присъствие в своето физическо тяло. Може да бъде изтръпване, чувство за отпуснатост, възбуда, лека вибрация, електрическо пощипване или някакво друго общо усещане. Това общо усещане е твоето фино тяло. Концентрирай вниманието си върху него в продължение на минута или повече, докато твоето осъзнаване за това усещане не достигне максималното ниво, което е достъпно за теб в този момент.

А сега, нека твоето осъзнаване се премести в онази област от тялото, където чувстваш хроническа болка или дискомфорт. Съсредоточи напълно вниманието си върху

болката. Каква е тя? Остра? Натрапчива? Пулсираща? Тъпа болка? Стрелкаща се? Или някаква друга? Къде точно е нейното огнище? Каква е неговата форма? Има ли болката цвят или консистенция? Можеш ли да асоциираш някаква емоция с нея? Какви други наблюдения свързани с болката имаш?

Не се намесвай в болката. Просто я наблюдавай много внимателно. В началото може да се усили. Не се безпокой. Просто запази непринудена откритост към своите усещания. Ако болката се мести, проследи я до нейното ново огнище на локализация.

Преди да завършиш сеанса, върни се към „усещането на тялото”. Усети финото тяло в продължение на 2 -3 минути, докато не се почувстваш отпочинал и спокоен. Това време е необходимо на твоята болка, която вече постепенно е започнала да се разсейва, за да открие път за излизане от тялото. Спокойно отвори очи и бавно се върни към своите ежедневни ангажменти.

Преди да се върнеш към ежедневните си дела, още докато очите ти са затворени, можеш още веднъж да се върнеш към зоната на болката или дискомфорта и отново да я оцениш по десетобалната система. Болката трябва напълно да се разтвори или значително да намалее. Освен това, в тялото се появява нова възбуда и енергия, а в емоциите – лекота. Наистина, в някои случаи болката се усилва за известно време.

Това е показател за дълбоки възстановителни процеси. В такъв случай, в края на сеанса се препоръчва практикуване на „чувстване на тялото” още известно време. Тази обострена болка се разсейва от само себе си или по време на „чувстването на тялото”, или малко по-късно, когато се върнеш към своите ежедневни дейности. За да ускориш избавянето от болката в проблемната област, можеш спокойно да останеш в зоната на вниманието.

Усвоявайки „чувстването на тялото” ще забележиш, че финото тяло не е здраво свързано с физическото. Скоро ще се научиш да чувстваш финото тяло извън пределите на плътта. А след това ще откриеш, че то изпълва цялата стая. Ако излезеш през вратата, то ще запълни и небето. С времето – в степента, в която твоето съзнание се изчиства и разширява, - ще започнеш да усещаш цялото мироздание като свое фино тяло. Колкото по-далеч е от физическото тяло, толкова по-фино става финото тяло.

Накрая ще видиш, че твоето фино тяло се слива с безграничния, безкраен *Истински Аз*, отвъд пределите на всички неща. И тогава, твоите чувства постоянно ще възприемат *Истинския Аз*, независимо от онова, което още възприемат. Всички твои мисли и усещания ще останат на дрейф в спокойния океан на *Истинския Аз*. Това означава, че си открил *Истинския Аз* в непоклатимата тишина, която пронизва ума и съществува извън границите на нещата. Открил си, че извън пределите на всички неща и мисли, и извън пределите дори на възможността да страдаш, ти си *Истинският Аз*.

Учени на духа

Така, както категоричната нютонова теория се разтвори в текущите и променливи вероятности на квантовата физика, по същия начин и тромавият медицински модел, описващ тялото като машина, ще се разтвори в реката на неизменните промени.

Тялото само изглежда плътно. Специалистите по квантова физика твърдят, че нашите тела – както и галактиките – се състоят едва ли не от празно пространство. Дори плътните части, в действителност не са плътни. Те буквално трептят, получавайки и губейки съществуване с такава скорост, че ни изглеждат плътни. Всъщност, физическото тяло е застинала мисъл. А мисълта, както вече изяснихме, представлява слаба светлина – лъчите на *Истинския Аз*.

За подмяната на остарелия медицински модел, голяма заслуга има Кендаси Пърт – учен-медик от Харвард, пионер в изследванията в областта на взаимовръзките между ума и тялото. Пърт пише:

„Повече не мога строго да разграничавам мозъка от останалото тяло... резултатите от изследванията... показват, че трябва много сериозно да се замислим по какъв начин съзнанието се проектира в различните части от нашето тяло”.

Не ни е нужна свръхмодерна медицинска лаборатория, за да открием Душата в своето тяло. Ние по рождение сме учени на духа и имаме всичко, което ни е необходимо.

Вътремислещият ум – това е нашата лаборатория. А предложените в тази книга упражнения, са експериментите.

В продължение на цялата човешка история, все още не е възниквала такава насъщна необходимост за разбирането, че цялото знание изначално е включено в структурата на *Истинския Аз*. Без знанието за *Истинския Аз*, всяко друго знание е безпочвено и опасно. „Познай себе си” /с други думи „Познай своя *Истински Аз*”/ - ето го зова на учените на духа. Учените на тялото ни показаха много чудеса, но не изкорениха източника на страха и страданията. И всичко това е, защото устойчиво спокойствие може да се постигне само *пускайки*.

В науката за *Истинския Аз* има едно упражнение за изваждане. Това е свеждането на всички неща до тяхното най-просто и мощно изразяване. *Истинският Аз* се познава чрез отричане. Когато отстраним всичко, което не е *Истинския Аз*, ще остане само той. Но след това трябва да се направи още едно, последно откритие. То се състои в това, да познаеш: *Истинският Аз* е и ума, и тялото, и целия феноменален свят. Когато вътрешният *Истински Аз* и външният *Истински Аз* се съединят, страхът и страданията отстъпват мястото си на неразрушимо спокойствие и в крайна сметка – на безсмъртието.

ОСНОВИ ТЕЗИ ОТ ДВАНАДЕСЕТА ГЛАВА

Да преодолеем физическата болка

- Когато погрешно отъждествяваш Себе си /своя *Истински Аз*/ с тялото, остаряването се превръща в пожизнено травмиращо изживяване.
- Твоето тяло е удивителна проява на *Истинския Аз* и лесно отваряща се врата към спокойствието.
- Тялото е врата, отваряща се в две посоки. Навътре – в ума; навън – към феноменалния свят.
- Финото тяло е мостът между ума и физическото тяло, и представлява една матрица от енергийни структури, въз основа на които се изгражда физическото тяло. Осъзнаването на финото тяло е най-важната стъпка към вътрешния покой.
- Осъзнаването на финото тяло позволява да се забави процесът на стареене и ни помага да се изпълним с покой. Това осъзнаване ускорява процесите на изцеление и израстване във физическото тяло, финото тяло и ума.
- Търсенето на финото тяло започва с внимателно наблюдаване на физическото тяло.
- Най-добрите действия могат да доведат до катастрофални резултати, ако бъдат изпълнявани без осъзнаване.
- Болката не е страдание. Болката има физическа природа, а страданието – емоционална.
- Всяка травма се състои от три различни компонента: физически, ментално-емоционален и химически.

Глава 13

СЪВЪРШЕНИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Ако можеш, отдели с мистична линия, Каква съдба е Неговата, каква е по право твоята, Каква е божествената, каква е хорската.

Ралф Уолдо Емерсън

Това, което за един е съвършенство, за друг е болка

Взаимоотношенията се отличават с необичайно разнообразие – по размер, по стил, по форма... Тук влизат и отношенията между мъже и жени /цяла палитра/, между родители и деца, между учители и ученици и много други. Същевременно, хората общуват с животни, а също така и с ветровете, вълните, горите и планините. Очарова ни мисълта за невидими същества, обитаващи едно и също пространство с нас, но с по-голяма или по-малко височина на честотите: елфи, призраци и ангели. А съществува и най-висшата и най-невидима същност – Бог.

Щом типът взаимоотношения се установи от неговите участници, то тяхното качество се определя от общуването. Общуването слепва частите /участниците/ в някакво единство, превъзхождащо сумата от тези изходни части.

Съществуват различни начини за осъществяване на общуването, включително изобразителното изкуство, музиката, езика на жестовете и дори системата на сигнали от дим. Начинът е средството за общуване. А негово сърце е *съдържанието*. Ако начинът е автомобил, то съдържанието е водачът. Макар че марката на колата има определено значение, все пак всяка кола съществува именно заради водача. Ето защо, най-важно от всичко е, какво споделяме един с друг. Ще задържим вниманието си върху този въпрос още малко, защото за *съдържанието* може да се каже много повече, отколкото се вижда на пръв поглед.

Във всеки от нас, *съдържанието* се проявява като объркано кълбо от емоции, мисли и идеи, в съчетание с надежди и страхове – и всичко това се стреми някак си да се реализира. То произлиза от нашето минало и бъдеще, влияейки на мислите и чувствата ни в *настоящето*. Много хора погрешно отъждествяват себе си със своето съдържание. Подобен човек никога не е способен да сподели себе си такъв, какъвто е в действителност – какъвто е зад трептящите и шумящи завеси на ума. Неговите взаимоотношения с околните винаги си остават повърхностни, те са обречени от самото начало. Ако водачът заспи, голяма ли е вероятността колата да пристигне до местоназначението? И сега се приближихме плътно до тайната на успешните взаимоотношения. *Качеството на нашето съдържание зависи пряко от качеството на осъзнаването.*

Осъзнаването променя съдържанието не за сметка на това, че по някакъв начин преобразува егото, а за сметка на това, че нещо от него излиза от употреба. Осъзнаването отнема от нашето съдържание солидността и сериозността. То го озарява отвътре, превръщайки фрагментите в цяло. В светлината на *Аз-осъзнаването*, ние си оставаме същите, но при това ставаме по-ярки, по-леки и по-човечни. Осъзнаването ни помага да споделяме себе си – и този акт придобива смисъл.

Много е важно разбереш този момент, ако искаш твоите взаимоотношения да растат и процъфтяват. Качеството на осъзнаването оказва критично влияние върху качеството на взаимоотношенията. Освен това, необходимо е да разбереш, че не съществуват две еднакви индивидуални позиции на осъзнаване. Случвало ли ти се е, когато в хода на някакъв разговор ти се струва, че сякаш си стигнал до пълно съгласие със събеседника, само за да разбереш скоро, че неговото разбиране за обсъжданите въпроси е на космическо разстояние от твоето? Вашите гледни точки са се различавали до такава степен, че възниква въпросът: вие наистина ли принадлежите на една и съща вселена? И така, какво става? Защо се получава така? *Всичко започва с осъзнаването.*

Взаимното неразбиране е едно от следствията в разликите при изходните позиции на

осъзнаването. При това, неразбирането не е изключение, а правило - абсолютно правило. Вярата в неоспоримата, „правилна” гледна точка, е смъртоносен вирус, предаван от поколение в поколение. Двама различни човека, просто не могат да имат една и съща гледна точка, независимо какво мислят и какво предприемат, за да виждат света еднакво. Айнщайн е казал: „Не съществува такова явление като едновременни събития”. А на мен ми харесва фразата: „Това, което за един е съвършенство, за друг е болка”.

Съвършенството е продукт на възприятието

Щом изказването „*което за един е съвършено, за друг – болка*” е вярно, тогава съвършенството е продукт на възприятието. А възприятието зависи от нашето лично ниво на осъзнаване, от способността да наблюдаваш съвършенството на настоящия момент. Това означава, че съществува безкраен брой начини за възприемане на съвършенството, толкова, колкото са възприемащите. Тогава какво да правим?

Спомняш ли си, във втора глава споменах за две прости правила, от които се ръководя в живота си? Припомням си тези две аксиоми на разширеното съзнание всеки път, когато нещо става „не така, както трябва”. Ето ги:

1. животът като цяло е изпълнен с хармония;
2. светът не е такъв, какъвто го виждаме.

Изхождайки от противоположното, можем да кажем, че ако обкръжаващите ни събития губят смисъл /правило 1/, това означава, че именно моето възприемане на случващото се /правило 2/, се нуждае от корекция. Първото, което ни дава този подход, е възможността да се обърнем към непосредствения източник на всички мними проблеми – към себе си. Аз преставам да обвинявам за своите страдания другите хора или обстоятелства. Не мога да виня дори себе си. Фактически, всички проблеми се свеждат до изкривеното възприемане на това, което е. Второто, което ни дава подобно разбиране за нещата е определението за съвършенство, включващо в себе си всички индивидуални определения.

Когато възникнат проблеми в обусловените любовни взаимоотношения, преди всичко стигаме до извода, че другият човек не отговаря на нашите очаквания. Ако проблемът е в парите, тогава става дума за това, че нашият партньор печели малко или харчи прекалено много, или и едното, и другото. Когато не ни достига душевна топлина, също сме склонни да виним партньора си. Той е твърде хладен, много взискателен или е духовно беден.

Втората разпространена гледна точка за неудачните взаимоотношения, е склонността да смяташ себе си за източник на дисхармонията. Можем да обвиняваме себе си за нашата емоционална, интелектуална, физическа, социална или финансова несъстоятелност.

Но всъщност, няма никакво значение кой и за какво е виновен. Всичко това може просто да се остави настрана. Честна дума. Просто продължавай напред, без да обръщаш внимание на тази дреболия. Търсенето на виновник и опитите нещо да бъде поправено, само задълбочава чувството за вина. *Възможността нещо да се „поправи”* – ако все още не си разбрал, – *се състои тъкмо в осъзнаването, че не е нужно нищо да бъде поправяно.*

Да останеш влюбен е невъзможно

Въпрос: „Възможни ли са взаимоотношения без проблеми?”. Отговор: „Разбира се, веднага след като отстраним основния проблем”. „Проблемът”, както вече знаеш, се състои в начина, по който умът възприема взаимоотношенията. Твоят ум създава образ за това, кой си ти, опирайки се на *спомените*. Черпейки образа за своя аз от спомените, ние разделяме света на приятели и врагове, на неща, които са полезни за моя аз и такива, които застрашават образа на аз-а.

Когато се „влюбваме”, това „светло чувство” обхваща именно малкия аз. Големият Аз и без това винаги си е изпълнен с Любов. Намиращият се в настоящия момент голям Аз, никога няма потребност да анализира или защитава *Себе* си. Същевременно, малкият аз постоянно търси изгода и победи. Затова, когато срещна *нея* или *него*, той започва да оценява всички за и против възможния съюз. Може ли този човек да ми даде това, което ми е нужно? Няма ли той /тя/ да ми причини болка? Запомни: всичко, което вижда аз-ът, се филтрира през старите спомени. След като оценката е направена – в много случаи този процес отнема броени секунди, - малкият аз отговаря с „да” или „не”. Или пък, може да отложи обявяването

на извода, докато се съберат повече данни.

Възможно ли е нарисуваната картина да ти се стори доста схематична и цинична? Може да ти се струва, че запознанството с нов човек е съвсем непринудено и той или просто ти харесва, или не. „Ние не водим сметка за позитивните и негативните черти” – ще кажеш ти. Разбира се, в режим на реално време изглежда не водим. Но ако можехме да възпроизведем ситуацията в забавен режим, тогава щяхме да получим възможност да изучим менталните процеси по-подробно.

Впечатленията и усещанията прелитат със скоростта на светлината. Ако не практикуваме внимание към текущия момент, тогава те ще увлекат и нас със себе си. Именно това се случва, когато се влюбим.

Влюбвайки се, ние попадаме във вихър от емоции, които ни възнасят от земята на небесата. През призмата на любовта виждаме своя партньор съвършен. Всичко, което прави е безупречно. Всичко, което преди ни е огорчавало, – грубият началник, студеното кафе или съседът-маниак – губи значението си в сиянието на любовта. В продължение на няколко дни или дори месеци сме буквално окрилени. Но рано или късно, отново слизаме на земята.

Защо? Защо? Защо се случва така? Колкото и здрави да се окажат след това взаимоотношенията, енергията, която ни кара да си загубим ума в първите дни от влюбването, повече не се връща при нас.

Не можем да съхраним задълго интензивното влюбване, защото не сме го заслужили. Когато аз-ът се влюби, той се приобщава към пиршеството, на което Аз-ът се наслаждава ежедневно. Разликата е в това, че Аз-ът няма определен обект на привързаност. Аз-ът обича всичко без причини и без изключения. Това е много важна разлика. Големият Аз обича без условия, а малкият аз търси *причини* за любовта. Причините за любовта се генерират в ума, който е подложен на манипулация от страна на егото, заето със своите напразни търсения на съвършенството.

Рано или късно, насила поставената на партньора маска на съвършенство започва да се износва. И усмивката на нашето лице постепенно се променя в навъсено изражение – като че ли комедийната маска /този път на нашето лице/ се превръща в трагична. Преди всичко предполагахме, че именно партньорът ни е виновен за това, че любовта избледнява. Да, обичаме както и преди, но не по същия начин. Нашата любов придобива интелектуален оттенък. Дори понякога се хващаме, че мислено съставяме списък с добрите черти на своя партньор, стремейки се да убедим себе си, че го обичаме, както в отминалите дни. По-късно позитивните качества могат почти изцяло да изчезнат от този списък, отстъпвайки място на негативните. С течение на времето можем да признаем, че „възторгът е угаснал” и да се примирим с безцветната рутина. Или активно да досаждаме на партньора си, в безсъзнателен опит да укротим собствената си болка. Хиляди книги са написани по темата как да съхраним любовта. Но истината е, че изначално нямаме никакви шансове за това.

Когато приемаме образа за себе си, генериран от егото, по този начин отделяме себе си от всичко, което възприемаме като образи на другите хора. Образът на *аз* взаимодейства с образа на *ти*. И всичко е прекрасно, докато образът на *ти* поддържа образа на *аз*. От друга страна, Бом е твърдял, че и самият образ на *ти* е създаден от *мен*.

Аз не те виждам такъв, какъвто си в действителност. Виждам те такъв, какъвто иска да те види моят ум. Моят малък аз те възприема през филтрите на ума, намиращ се под влиянието на егото. Ето защо казваме, че *ти* си създаден от *мен*. Кой си ти в действителност - е тайна. И истинският ти няма нищо общо с образа, който аз съм създал и съм те назовал. Докато аз-ът те е създавал, *ти* също си създавал образ за *мен*. Ние буквално сме като двама кукловоди, ръководещи своите марионетки. Всеки е толкова зает с воденето на своята кукла, че не му остава време дори да се поинтересува, кой дърпа конците на самия него.

Кришнамурти казваше, че ти създаваш разделение между себе си и другите хора едва тогава, когато си създал образ за самия себе си. Учеше, че взаимоотношенията се изграждат между два образа, които са породени от мисълта. Той също обръща внимание на това, че всеки образ има свои собствени потребности и желания. Всеки преследва своите цели и всеки фактически живее в изолация, утешавайки се с илюзията за съгласие с останалите

хора. Кришнамурти пише: „... тези образи са успоредни помежду си, точно като две релси, и те никога не се срещат – освен понякога в постелите... Това се превърна в истинска трагедия”. След това, той задава един ярък и силен въпрос: „Мисълта любов ли е?”.

Да, мисълта е любов. Обусловена любов. Мисълта е любов, която никога не продължава дълго. Мисълта, родена от затъналия в *автомислене* ум, е създала аз-а и формулирала условията, при чието изпълнение аз-ът може да обича. Обусловената любов е подчинена на условия. А условията постоянно се променят. Затова и любовта през цялото време се променя. Иначе не може и да бъде. Ти не можеш да обичаш дълго. Това е невъзможно. Флиртът с обусловената любов е лъжа. Нелепо е да се живее с илюзията за обусловената любов, когато само на един дъх разстояние от теб, е Вселенската Любов. Твоят *Истински Аз* няма да го позволи.

Каква е целта на взаимоотношенията?

„За какво са всички тези трудности? – ще кажеш ти. – Защо просто да не останем сами със себе си?” Тази мисъл е породена от вътрешен конфликт, възникващ тогава, когато взаимоотношенията ни носят твърде много трудности или болка. Макар и да съществуват малък брой индивиди, които наистина си живеят комфортно в самота, по-голямата част от нас се нуждае от допира, звука и топлината на другите хора. Защо? Защо ни привлича така общуването, което в крайна сметка ни носи само болка и разочарования?

Замисли се върху този въпрос. Той е много важен, ако се стремиш към покой. *Каква е целта на взаимоотношенията? Защо съществуват те?*

Повечето от нас влизат във взаимоотношения с надеждата *да получат нещо*. Нима не е така? В зависимост от типа взаимоотношения, ние търсим дружба, защита, пари, възбуда или опасност, интелектуално стимулиране или физическо удоволствие. Списъкът може да стане много дълъг. Динамиката в отношенията между двама души е уникална във всеки случай. При това положение, не общуваме ли изключително заради изгодата?

Да! Отговорът на въпроса „*За какво съществуват взаимоотношенията?*”, се състои в това, че *те са необходими изключително заради извлечането на полза*. Но те съществуват не само заради изгодата, както я разбира егото. Напротив. Нито парите, нито властта, нито времето укрепват взаимоотношенията. Дори и най-горещата страст не ги изпълва със смисъл. Толе съвсем точно го е казал: „*Взаимоотношенията са призвани да ти донесат осъзнаване, а не щастие*”.

Взаимоотношенията съществуват с единствената цел: *да ни пробудят за осъзнаването на нашия Истински Аз*.

Ако се надяваш, че взаимоотношенията ще ти донесат щастие, чувство за сигурност или ще те научат по-дълбоко да обичаш, значи се заблуждаваш. И въпреки че може с времето да преживееш тези чувства, все пак те няма да станат твои завинаги. След приключването на взаимоотношенията, ще можеш да се вгледаш назад и да видиш онези моменти, когато си бил щастлив или изпълнен с любов. Но ако бъдеш честен със себе си ще осъзнаеш, че в тези моменти, през по-голямата част от времето си се намирал *вътре в своя ум*. И от дълбините на ума си манипулирал своя партньор, за да получиш това, което ти е било необходимо.

Въпросът „защо действаш по един или друг начин”, само ще доведе до нов въпрос – „защо”. Отговорите на всички тези „защо” са като преследване на собствената ти опашка. Струва ти се, че може някъде да уцелиш, но в резултат само се измъчваш и – в най-добрия случай – си докарваш леко главозамайване. Дори и да хванеш опашката си, що за улов е това? Опашката е продължение на кучето, което е продължение на опашката... Преследвайки своите проблеми, дори ако ги улавяш, няма да се избавиш от тях. И няма да намериш окончателното решение. Като си изясниш, защо се държиш по определен начин, ти само се задълбаваш още повече в своите проблеми.

Запомни, че твоят проблем не е в проблемите. Промяната в поведението няма да ти помогне да приключиш със страданията. *Но приключвайки със страданията, ще успееш по този начин да промениш своето поведение*.

Когато нещо не върви, както ни се иска, ние се пробуждаме. Струва си да се пробудим за осъзнаването на факта, че нещо не се получава така, както се опитваме да го поправим.

Пробуждането е хубаво нещо. Опитът да поправяш е грешка. Грешка е, защото мисъл и половина след пробуждането, в процеса се намесва паметта, и ние отново се плъзгаме обратно в *автомисленето*. Е да, пробуждаме се, поправяме своята възглавница, обръщаме се на другия хълбок и отново заспиваме. В топлина и уют доглеждаме своя чуден сън за това, как релсите някъде се срещат, и то не на хоризонта, а точно под краката ни.

Меч и лист

Бъди внимателен. Тези сънища далеч не са безобидни. Това са кошмари. Ако не се събудим веднага, очаква ни пробуждане от последните конвулсии на умирация свят и ще открием, че нашите кошмари са се оказали реални.

Моят баща беше воин по дух и по занятие. Той участва във Втората Световна, в корейската война и се сражава в джунглите на Виетнам. Баща ми не беше много религиозен, но беше дълбоко духовен човек. В духовен план му беше близък кодекса *бушидо* - кодекс на честта, действал в средите на самураите /военното съсловие в Япония/. По време на Втората Световна Война, когато татко се сражаваше на Тихоокеанския фронт, той получи *катана* – самурайски меч. Когато бях съвсем малък, той ми показваше меча и ми разказваше, какво значение е имало това оръжие за войника, който го е притежавал. Обясняваше ми, че мечът се е предавал от баща на син, като символ на морални принципи, явяващи се опора на война на духа във военно и в мирно време. Посочвайки ръкохватката на катаната, татко каза, че под оплетката от кожа на акула е записана историята на цялото семейство. Разказваше ми за острието, – до което ми беше забранено да се докосвам – че момента, в който мечът е бил направен /преди около 250 години/, японските оръжейни майстори са били най-добри в света.

Баща ми казваше, че острието е изпълнено с духовна мощ, която е подхранвала собственика на меча и едновременно се е подхранвало от него. Според легендата, за да бъде проверена духовната сила на катаната, острието трябва да се потопи във воден поток, в който плува лист. Ако листът обвие острието, значи мечът е духовно слаб. Ако острието разреже листа на две, значи мечът е доста силен, обогатен с духа на бушидо. Но ако листът доплува плътно до острието, а след това не принудено го заобиколи, значи мечът обладава най-висшата духовна сила. Дванадесет години след бомбардировката на Хирошима, моето семейство се премести в японския град Йокохама. Ние се сприятелихме с много японци и се научихме да обичаме и уважаваме жителите и културата на тази страна. И през трите години, докато живяхме в Япония, моят баща се опитваше да открие семейството, на което принадлежеше катаната. Но това не се отдаде нито на баща ми, нито на нашите японски приятели. След много години, преди смъртта си, татко ми предаде меча.

На всички нива в човешкия живот, винаги са се извършвали огромни злодеяния. Войната се води постоянно. Страна срещу страна, клан против клан... но в крайна сметка всичко се свежда до това, че човек се сражава против човека. Войната между страните е илюзия. Страните не могат да воюват – само хората могат. Увлечено се упражняваме в антивоенна реторика. Подписваме мирни договори, сякаш хартията притежава някаква сила. Съкрушено клатим глава, докато гледаме новините и се чудим, защо хората не могат да живеят в съгласие, а след това заплашваме с юмрук бавния шофьор, който ни пречи по-бързо да се приберем къщи, където ни очаква скандал с жената и децата.

В света има толкова много насилие преди всичко поради това, че сме загубили осъзнаването на своя *Истински Аз* в суеятната се гълпа от хора, които го търсят. В света има толкова много насилие, защото с готовност откриваме причината за своята болка в околните, докато в действителност тази болка е породена от това, че не виждаме своя *Истински Аз*. На моя баща – както и на други мъже, жени и деца, на които им се случи да преживеят войната – му се наложи лице в лице да се сблъска с неистова вражда и жестокост, а след това при едни или други условия да се склочи мир, за да придобие животът някакъв смисъл. На някой това му се отдаваше по-добре, на други не толкова, но почти никой не можа докрай да реши проблема с войната на лично ниво. Като отговор може да послужи притчата за меча и листа. Ние можем да съкрुшим врага или да отстъпим под неговия натиск. Няма особена разлика. Докато не се преизпълним с вътрешната сила на Истинския Аз, всяко действие – дори едно

просто вдишване или издишване – ще повлича след себе си само увеличаване на насилието.

Но нощем идват тигрите

Но не можем да казваме, че в това отношение сме безсилни. Притежаваме духовни технологии. Винаги ги е имало. Просто сме се отказали от тях заради по-насъщни неща. Потънали сме в света на сънищата. Разрушаването на природата, войните между народите и конфликтите между индивидите – всичко това произтича от един и същи източник на фантазии. Докато мечтаем за бъдещето и се утешаваме с надежди, настоящето незабелязано си отминава.

Нашите взаимодействия със света, със страната, с колегите и роднините, на първо място представляват взаимоотношения. Те съществуват не, за да ни направят щастливи, а за да пробудят осъзнатостта. Дали тези хора ни харесват, това е второстепенен въпрос. Ценността на взаимодействието зависи от това, до каква степен ни се отдава да се пробудим за осъзнаването на *Истинския Аз* в другите хора. Да, точно така. Взаимоотношенията съществуват, за да видим своя *Аз* в обкръжението си. Именно в това се проявява осъзнаването на другия човек. Ако смятаме, че целта на взаимодействието с другите хора е то да ни донесе щастие, значи сме съсредоточени в своя малък аз, а това е истинска рецепта за неуспех.

Пробуждането може да бъде болезнено. Колкото повече продължаваме да спим, толкова по-силно ще звъни будилникът. Проблемите в световен мащаб и във взаимоотношенията между хората се усложняват с всеки изминал ден. Нашият будилник, всъщност е детектор за дим. Той ни предупреждава, че ни грози огромна опасност. А какво правим ние? Ядосваме се на шума, нарушаващ нашия сън.

В пиесата „Отхвърлените”, написана от Алан Бублил и Клод Мишел Шьонберг, Фантин пее песента „Присъни ми се сън”.

Това е моят любим куплет от песента:

Но нощем идват тигрите

С гласове тихи, като гръм,

И разкъсват на парчета твоите надежди

А ти започваш да се срамуваш от своите сънища.

Фантин е загубила мъжа на своите мечти и сега силно страда. Тигрите са разкъсали на парчета нейните надежди и тя се срамува от своите сънища. Тигрите са нейния будилник. Вместо да се завива презглава, тя би трябвало да ги приеме и да разбере, че времето за сън е отминало. Сядайки на леглото, тя би следвало хубаво да се протегне, да разтърка очи и да приветства новия ден – сиянието на *Истинския Аз*, проникващо през завесите.

Бог, в замразена форма

Всички хора, които познавам, поддържат взаимоотношения минимум с един човек. /Ако не беше така, не бих ги познавал/. Междудличностните взаимоотношения са основната тема в тази глава. За да се измъкнем от мрежата на съня, изтъкана от нашия ум, трябва да излезем извън пределите на ума и да влезем в чистия *Истински Аз*. По подобен начин, за да разберем изцяло взаимоотношенията между хората, трябва да се отдалечим от тях и да разгледаме едни други взаимоотношения, тези между човека и Бог. Когато виждаме Бога в явленията от ежедневието ни живот, нашата индивидуална борба за вселенска хармония спира. Когато камъчето в дланта отразява в себе си хармонията на сферите, страданието напуска границите на твоя свят.

Много от нас очакват защита и помощ от Бога. Ако нашето възприятие е по-традиционно /тоест опира се на устойчиви представи за причина и следствие/, ние сме склонни да смятаме, че Бог притежава един или друг физически облик – и като правило е човешки. Очовечавайки Бога, получаваме възможност да общуваме и да взаимодействаме с Него/Нея по обичайния за нас начин. Разговаряме с Бог приблизително така, както бихме разговаряли един с друг. Когато нещата не се развиват по начина, който сме очаквали, молим Бог да се намеси и да оправи всичко. От опит ни е известно, че някои хора ни защитават и ни помагат. Най-често това са родителите ни, съпрузите и някои други хора. Известно ни е какво е да те обичат необусловено. Освен това познаваме любовта, ограничена от едни или

други условия и знаем, че дори хора, които ни обичат, са в състояние да ни причинят болка.

Ние пренасяме тези човешки качества и в Бог. Много от нас считат, че Бог е създал нещо като духовна полоса от препятствия, където ни се налага да преодоляваме болка, страдание и страх. Предполага се, че с тяхна помощ трябва да се научим да различаваме доброто от злото. Теоретично, ако се справяме добре, получаваме награда. А неправилните действия трябва да ни донесат още повече болка. Но нашият свят изобилства от примери за обратното. Нима не сме чели за хора /а дори може и да познаваме някой лично/, които никога не са правили нещо добро и все пак процъфтяват? Някой може да каже, че рано или късно те ще си получат заслуженото, но и това не винаги е така. В опити да се отстрани това несъответствие, се е родила концепцията за кармата – вярата, че добрите дела порождаат добро, а лошите – лошо. Идеята за кармата се подкрепя и от учението на Христос: „Каквото посееш, това и ще пожънеш”. Подобни идеи могат да породят в човека едно отношение към света, като в баснята за лисицата и гроздето или обратно, да пробудят увереност в собственото нравствено превъзходство, в зависимост от личността и от житейските обстоятелства. Кармичната концепция предполага, че действията и нещата не зависят от Бога и от *Истинския Аз*. Тя гласи, че можем да контролираме своя живот посредством собствените си постъпки. И праведните дела ще ни осигурят вход към Небесата. Но при този подход към спасението съществува сериозен недостатък.

Да, вярно е, че Христос е казал: „Каквото посееш, това и ще пожънеш”. Той е казал още: „Само едните добри дела няма да ти открият пътя към Небесата”. В някакъв момент сме извършили индуктивен логически скок с прословутия тиган в духовния огън. Идеята за духовно израстване, очевидно се съгласува с постиженията на западната наука. По подобен начин, квантовата физика не отрича забележителните постижения на Нютон и другите светили на класическата физика. Тя ги включва в себе си и развива техните разработки. Двата възгледа за света се допълват взаимно. Но превключвайки възприятието от локалния нютонен възглед към възгледа за нелокален, от нищо неограничен възглед на квантовата механика, ние разширяваме своя мироглед далеч извън границите на действие на простите причинно-следствени връзки.

За да оценим тази промяна във възприятието от духовна гледна точка, трябва да се откажем от *формата* на Бог. Или по-точно, да разширим тази форма извън границите на безкрайността – отвъд пределите на формата. Именно нашите „представи” за Бога са Го замразили в тази форма. Разбира се, Бог присъства в тази форма; аз не твърдя, че там Го няма. Но Той е нещо много по-голямо. Той е Това. А Това включва и Него. По определение, Бог е навсякъде и във всички времена. Всяка форма – дори и формата на Бог – има определени граници. Но ако Бог съществува винаги и навсякъде, Той трябва да присъства не само в Своята форма, но и отвъд нейните граници. Ако това не е така, значи Той е ограничен и следователно не е Бог.

Тук е проблемът. Когато ограничаваме Бог във форма, ние не можем да осъзнаем своето безкрайно величие и значение. В резултат, винаги ще си оставаме отделени от Бога и от сътвореното от Него мироздание. Но ако Бог присъства винаги и навсякъде, значи ние също сме Бог. Как е възможно да бъдем извън Бог? Когато отделяме себе си от Бог, в дълбините на нашата душа възниква усещане за изолация и страх. Това чувство за изолация поражда егото.

Колкото по-силно е нашето чувство за изолация, толкова повече усилия влагаме в търсенето на Бога. А колкото повече усилия влагаме в търсенето на Бог, толкова по-трудно ни става да Го намерим. Гаридас Чаудхури, философ и проповедник на източната мъдрост, говори за безполезността от търсенето на съвършенство: „Колкото по-голямо ударение поставяме върху съвършенството, толкова повече то се отдалечава от нас”. Докато поддържаме идеята, че Бог притежава форма, няма да придобием покой, защото Бог няма форма и в същото време *Той е всички форми*.

Вкопчили сме се в представата за формата на Бог, защото се страхуваме да не загубим това, което притежаваме. По-добре да имаш Божествена форма, отколкото никаква. Но дали е така? За да обхванем Бог в цялата Му пълнота, трябва да станем като макак, скачащ от клон

на клон. Трябва да се откажем от всичко, което имаме, за да се движим напред. Самата мисъл да разпериш длани и да полетиш през пустотата е поначало плашеща. Но това е просто въпрос на възприятие. Заслужава си да спрем да се придържаме към своите представи за формата на Бог, и тогава получаваме свобода, която не се вмести в думите, и която надхвърля всякакви очаквания. Нищо не губим. Придобиваме Вечност.

Висшите взаимоотношения

На пръв поглед изглежда, че съществуват три основни типа взаимоотношения, в които хората участват: взаимоотношенията на човек с човек, взаимоотношенията на човека с природата и взаимоотношенията на човека с Бог. И в трите съществува един общ елемент: човекът. Във всеки случай, ключов определящ фактор е именно човекът. Дори взаимоотношенията на човека с Бога, се определят чрез ума на човека. Но съществуват и взаимоотношения от четвърти тип, и те излизат извън рамките на ума.

Този четвърти тип са *взаимоотношенията на Бог с Бога*. Сигурно последните думи са предизвикали неочаквана реакция в теб. Може би това е било усещане за изолация, за отделеност, за леко раздразнение или тъга – може би много слабо усещане, но все пак го е имало. Защото човекът е изключен от взаимоотношенията на Бог с Бога. А ти си човек. Затова не можеш да участваш във взаимоотношенията на Бог с Бога...

Не е вярно. Всъщност като човек, ти притежаваш рожденото право да живееш с взаимоотношенията на Бог с Бога. Фактически ти и живееш чрез тях. Тайната е в това, да го осъзнаеш.

Може би си мислиш, че „дъската ми хлопа”. Бързам да те уверя, че съм попаднал в чудесна компания. Усещането, че човекът и Бог са идентични, е възниквало през вековете в пророци от различни религиозни традиции.

Самият Христос е казал: „където съм Аз, там и Моят слуга ще бъде” /Йоан 12:26/. А Майстер Екхарт е разтълкувал тази фраза така: „Ето колко пълно единение с Бога постига душата – не по-малко. И е също толкова вярно, колкото и това, че Богът е Бог”.

В своята „A song for Occupation” Уолт Уитман пише:

*Ние смятаме, че библията и религията са божествени, и аз не го отричам,
Аз просто казвам, че те са израстнали от теб и могат да израснат и нови,
Източник на живота е неонът, източник на живота си ти,
Както листата растат по дърветата, а дърветата растат от земята,
Така те израстват от теб.*

Джон М. Килър, писател и професор по източна философия, много убедително посочва, защо човекът не може да съществува отделно от Бога. Ето какво пише той: „Ако всички неща и явления в света са взаимозависими, тогава която и да е „пряка” причинно-следствена връзка се изключва. Не съществуват никакви независими същности, които биха били отговорни за съществуването на зависими. Например, няма никакъв смисъл теистичната представа, че някаква абсолютно независима същност – Бог – е създала всичко, което съществува в света, и Вселената изцяло дължи своето съществуване на този Бог...всичко, което тя твори, някога е било сътворено и процесът на сътворяване няма нито начало, нито край”.

Разглеждайки този въпрос с проникателния поглед на съвременната наука, Ервин Шрьодингер стигнал до извода: „Субект и обект са едно. И не бива да говорим, че бариерата между тях се е разрушила в резултат от последните постижения на физиката, защото тази бариера просто не съществува”.

И накрая, ще припомня казаните преди стотици години думи от Шанкара, в които са изобразени илюзорните взаимоотношения между човека и Бог - думи, които и сега ни карат да почувстваме безкрайността на пространството и вълнуващото чувство на непостоянство:

*Макар разлика между нас да няма,
Аз съм част от Теб,
О Господи, а не Ти част от мен;
Както вълната е част от Океана,
Но океанът не е част от вълната.*

Така както квантовата механика включва в себе си нютоновата физика, така и взаимоотношенията на Бог с Бога включват в себе си останалите три форми на взаимодействие, ориентирани към човека. Виждаш, че са възможни само едни взаимоотношения – тези на Бог с Бога. Останалите три са само една илюзия, разделение, направено за удобство. Взаимоотношенията стават човешки, когато с тях се занимава човешкият ум. Те стават Божествени, когато умът и целият останал свят се намират под наблюдение. Кой извършва наблюдението? *Истинският Аз*. Какво представлява *Истинският Аз*? От нищо неограничена Енергия, Разум и Любов. *Истинският Аз* – това е Бог. Наблюдението – това е *вътремисленето*. Богът осъзнава Бога. С други думи, Бог осъзнава, че по своята същност всички неща не са нещо друго, а Неговия *Истински Аз*!

Когато гледаш едно цвете, ти се отнасяш към него или като човек към природата, или както Бог към Бога. Цялата разлика се състои в това, дали си буден в този момент. Ако твоят ум се намира в състояние на *автомислене*, тогава взаимоотношенията са от типа човек – природа. Но ако твоето внимание е съсредоточено в текущия момент, тогава Бог възприема Бога посредством Бога. Това е всичко.

Спомняш ли си *първи опит* от първа глава, когато спираше мисленето? В началото видя паузата – промеждутъка между мислите. Умът опустя, остана само осъзнаването. При повтарянето на упражнението паузата стана по-дълга и ти осъзна, че пространството между мислите не е мъртво, а изпълнено с живот. В този момент, пред теб се изправи един парадокс. Ако не мислиш и твоят ум е изпразнен, тогава по какъв начин осъзнаваш отсъствието на мислите? Ти, Чистото Осъзнаване, наблюдаваше себе си, Чистото Битие. *Истинският Аз* осъзнаваше *Истинския Аз*. В този единствен невинен опит Богът откри Бога!

Когато мислите спряха, ти осъзна *Истинския Аз*. Когато те отново започнаха, ти можеше да продължиш наблюдението. Преди появата на мислите *Истинският Аз* наблюдаваше *Истинския Аз*. След като мислите отново се появиха, *Истинският Аз* продължи да наблюдава *Истинския Аз*, само че сега той придоби формата на мисли. Мислите се образуваха от Тишината – от бзмълвения *Истински Аз*. Мислите са предмети. Другите предмети – дървета, звезди, автомобили – също са *Истинския Аз*, придобил форма. Когато наблюдаваш която и да е форма в пълно осъзнаване, ти откриваш, че нейната вибрираща същност не е нещо друго, освен *Ти – Истинския Аз*. Това са взаимоотношения на Бог с Бога. Няма значение, че точно ти наблюдаваш – друг човек, природата или Бога, въплътен и в твой образ. Когато практикуваш *вътремислене*, Богът осъзнава Бога.

Ангелите наблюдават хората и само клатят глави. „Тези „низши“ същества със замъглени заблудени умове и вулгарни тела, изпълнени с мокрота и газове, са способни да излязат извън границите дори и на най-висшите небесни сфери и да познаят непознаваемото”. В това отношение човекът е уникален. Той е способен в течение на един живот да се спусне до самото дъно на ада и да се възнесе над рая. Този дар на крайностите отваря неговото съзнание за най-пълноценно изживяване на мирозданието. В края на краищата, какво знаят ангелите за страданието? Стоящ с крака в калта, а с глава докосваща облаците, човекът се пробужда за цялата пълнота на мирозданието.

Просветлената душа се движи сред нас, облекчавайки нашето бреме, но при това самата тя не се обременява. Тя буквално е най-лека мисъл, извисяваща се над тегобите на човешкото битие. Да, просветлената душа е свободна от страданията, но за разширяването на осъзнаването, трябва да се плати определена цена. След като страданието си отиде, остава своего рода космическа тъга. Нейният свят е извън пределите на всички останали светове, и все пак той е леко оцветен от нашето страдание. Всичко в нея е съвършено, освен онзи ъгъл в сърцето, където живее любовта към човечеството. Тя изгражда взаимоотношения с цялото, а не с частите. И не може напълно да се освободи, докато другите страдат. От нейна гледна точка, съвършените взаимоотношения не могат изцяло да отворят криле и да полетят, докато от всяка какавида не се роди пеперуда.

Нашата задача във взаимоотношенията се състои в това, да поемем своята отговорност за собственото си осъзнаване. Всичко останало ще се оправи само. За повечето от нас, да повярваме в това е огромен скок... Между другото, за много хора е реалност. Не е

необходимо нашият партньор да започне да изцежда пастата за зъби от долната страна на тубичката. Самите ние трябва да се научим да осъзнаваме случващото се. Това е всичко. Толкова е просто. Съвършените взаимоотношения започват от осъзнаването на своя *Истински Аз* и пак с него завършват. Веднага, след като се пробуди *Аз*-осъзнаването, оковите на нашата какавида отслабват и падат, освобождайки в света напълно осъзналата се душа.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ТРИНАДЕСЕТА ГЛАВА

Съвършените взаимоотношения

- Няма двама души с напълно еднакви гледни точки.
- Големият *Аз* обича без всякакви причини и условия, а малкият *аз* търси причини за любовта.
- Любовта, създадена от малкия *аз*, е обусловена любов.
- Твоят *Истински Аз* няма да позволи обусловената любов да продължи дълго.
- Твоите страдания няма да спрат, защото ще промениш своето поведение. Но поведението ти ще се промени благодарение на това, че ще прекратиш страданието.
- Взаимоотношенията ни принуждават да откриваме своя *Истински Аз* в другите хора.
- Когато общуваме с обичайния свят като с Бог, ние се отказваме от индивидуалната борба в полза на вселенската хармония.
- Ако Бог постоянно съществува във всичко, тогава ние също сме Бог.
- Съвършените взаимоотношения започват с осъзнаването на своя *Истински Аз* и завършват с това осъзнаване.

Глава 14

КАК ДА НЕ-ЗНАЕМ

Всяко знание е невежество.

Най-голямата сложност е в простотата.

Леонардо даВинчи

Знаем, че можем, но вярваме, че не можем

Сега не мога да започна главата с уговорки, но в момента имам намерението да направя точно това. Боя се, че в противен случай аналитичният ум, който трябва да разбере всичко веднага, би се пренапрегнал до мъчителна мигрена. Така че всичко, което ще кажа в следващите няколко абзаца, е необходимо да бъде казано. Иначе книгата би била незавършена. Съдържанието на следващите страници ще ти бъде интересно и разбираемо; прочети тази глава докрай, а ако не... все пак чети. Прочитането на главата „Как да не-знаем”, ще ти открие множество възможности да практикуваш изкуството на присъствието. А за мен това е възможност, още веднъж да демонстрирам факта, че покоят се осигурява от не-знанието. Нека думите да идват и да си отиват, не се опитвай да се вкопчиш в тях. Изследването на *Не-знанието* е завладяващо преживяване, надхвърлящо пределите на ума. Възприемай текста като един дълъг коан, космически анекдот, защото той си е космически хумор в неговата най-добра проява. Както казваше баща ми: „Рота, стани! Свали мешките! Сега му е времето малко да се позабавляваме”.

Нашата мислена представа за собствения ни потенциал – както индивидуален, така и колективен - е безцветна, едноизмерна и скучна. Това е така, дори и в случая, когато се стремим да спасим света. Сетивните органи дават храна на ума, а умът управлява тези органи – ето така, разгръщайки се във времето протича нашият линеен живот, еволюирайки по посока на своя завършек. В сравнение с грамадата на мирозданието, ние не сме забележими от една пъпка върху задника на електрон. Ходим като коне с капаци и не „смеем да гъкнем”, защото вярваме на учителите си така, както те са вярвали на своите.

Една моя приятелка твърдеше, че в действителност хората никога не се променят. Тогава я попитах, защо се е записала за моя курс. Тя ми отговори, че иска в живота ѝ да навлезе повече спокойствие. „Защо да се мъчиш, – отбелязах аз - щом хората така и така не се променят?” Човекът е загадка, своего рода неразрешима циклична главоблъсканица. *Знаем, че можем, но вярваме, че не можем.*

В нас живеят съперничещи си възгледи, и всеки от тях ни тегли в различна посока. От една страна имаме вроден стремеж към експанзия, израстване, развитие и завършване. А от друга – виждаме, че в продължение на много поколения еволюция, на хората така и не им се е отдало да загърбят някои от най-примитивните животински модели на поведение. Ние не „мислим”, че това е възможно, тъй като досега не сме успявали. С тежка въздишка, някъде от най-дълбоките недра на нашето съществуване се появява въпросът: „Не е ли това всичко, което имаме?”

Разбира се, че не. Просто това е всичко, което сме намерили досега. Поставени са ни наочници. Ако гледаш само и единствено пред себе си, тогава ще се движиш само напред, и дори няма да разбереш какво има отстриани. Свалиянето на наочниците е много просто, но рядко се случва по лесен начин. За това са нужни решителност, смелост и енергия. Да свалиш наочниците е много естествено и в същото време необичайно. Това противоречи на нашите външни навици, макар и напълно да се съгласува с вътрешния поток. Поначало, опитите да се откриеш за по-пълна реализация на своя потенциал, са свързани с объркване и дори с някаква тревога. Но ако проявим малко търпение, наочниците ще паднат в краката ни и скоро ще забравим за тях. Тогава светът ще засияе с пълна сила за нас.

Животът е като линия върху пясъка

Много от нас си представят своя живот като линия, начертана върху пясък. Там, където сме докоснали пясъка с края на пръчката, е раждането ни. Самата линия е нашият жизнен

опит, а мястото, където сме вдигнали пръчката от пясъка, е смъртта. Едни казват, че тук всичко свършва, други твърдят, че след това душата завинаги се преселва в Небесата, а трети вярват, че душата отново се връща в света, за да начертае още една линия.

В контекста на нашия сегашен разговор, няма значение към какви точно възгледи се придържаш ти. Ще се съсредоточим върху линията на живота от мястото, където пръчката е докоснала пясъка, до мястото, където сме я вдигнали. Линейният живот е ограничен живот в земята на живи мъртъвци. /Опитай се да произнесеш бързо тази фраза три пъти поред!¹⁷

Съществува и друг модел за описване на живота, и той е по-уместен в епохата на квантовата механика. Аз го наричам *модел на грамофонната плоча*. Хм, ето че издадох възрастта си. По-добре да го нарека *модела на CD*. Използвайки думата „грамофонна плоча“, карам младите читатели въпросително да наклонят глава така, както го прави седящото пред фонографа кученце от емблемата на звукозаписното студио „Виктрола“.

Моделът на CD се състои в следното. Вместо права линия, съдбата на човека описва концентрични кръгове, по подобие на трасетата на компакт диска, върху който са записани песните на нашия живот. Трасето със записа представлява нашия живот. Или ако вярваш в реинкарнацията, тогава всяка песен от CD-то представлява един от поредицата животи. И отново това няма практическо значение, тъй като спиралното завиване на нашата жизнена линия в случая с един живот, влече след себе си точно същия резултат, както и в случая с многото животи. Може да си представиш, че различните песни не са минали и бъдещи животи, а спомени и надежди – по същество, от това нищо не се променя. Ако се намираш по средата на CD-то, може да приемеш, че си по средата на един живот или по средата на цикъл от 10 000 живота, най-важното е, че от своето текущо положение можеш мигновено да прескочиш към преживяване на бъдещето или миналото. Да предположим, че под въздействието на някаква външна сила – например заради удар по CD-плеъра – лазерният лъч е прескочил на друга песен. Ако той прескочи на едната страна, ти се оказваш в миналото, а ако прескочи на другата – в бъдещето.

DVD моделът

Нека малко да поразширим този модел, като включим в него не отделен живот, а цялото мироздание. Така да се каже, да добавим и видеоинформация и да го кръстим *DVD-модел*. Сега скокът между трасетата може да се оприличи на преместване в друга част на Вселената. Това буквално е като дупка в нашето съзнание, която ни позволява да надзърнем в други светове, като по този начин ги правим част от нашия свят.

Фактически, така се отдалечаваме от нашия начертан върху пясъка индивидуален живот и разглеждаме живота в неговата цялост, от висотата на птичи полет. Вселената не е линейна. И това ни води до една интересна идея. Възпроизвеждайки DVD диска, можем да се наслаждаваме на звука и образа, защото на този диск се съхраняват пленени електромагнитни импулси. Пробягвайки по съхранените импулси, лазерният лъч прехвърля информацията на четящото устройство, и ние виждаме образите във вида, в който те са били записани преди много години.

Тези електромагнитни импулси представляват разхвърляните във времето мисли и действия, места и събития. Един-единствен сноп от импулси може да съдържа в себе си целия живот на човека, фиксиран в съответния участък от диска. И когато лъчът премине през този участък, импулсите оживяват на нашия телевизионен екран. След като лъчът подмине участъка, тези импулси отново ще останат просто като дремещи семена от образи и звуци. В реалността, лазерът по-скоро прилича на електромагнитна леща. Тя се движи достатъчно близо до нас, за да можем да видим формите, да опознаем уникалните енергийни структури. Запомни, че всичко в света е енергия, застинала в материални форми. Автомобилът, звездата и твоят най-добър приятел, са просто познаваеми структури от застинала енергия.

Започнахме с едномерната линия на земята, представляваща нашия живот. Макар че линията на живота е едноизмерна, тя бива изживяна в четириизмерното пространство-време.

¹⁷ В оригинала това е фраза-поговорка: Linear living is limited living in the land of the living dead.

„Е, тогава какъв е проблемът?“ – ще попиташ ти. Проблемът е в пространството и времето. Ние все още вярваме, че човекът е длъжен да живее в пространство-времето. Та нали така живеят всички и винаги – ако не броим някои крайно малобройни индивиди във всяко поколение. Всъщност, ние приемаме учението на хора, ограничени от времето и пространството, и отхвърляме парадигмата на малцината, които са успели да избегнат тези окови. Естествено, имам предвид великите посветени: Христос, Буда, Шанкара, Айнщайн, Сократ, Лао дзъ... А също и по-малко знаменитите метеори, които безмълвно чертаят с взривове от светлина нощното небе, докато човечеството спи.

DVD-моделът ни дава някои идеи относно това, как можем да разширим своето виждане извън пределите на пространство-времето. Ключът за разбирането на DVD- модела не е в структурата на самия диск, а в лазерното четящо устройство. Самият DVD-диск съдържа застинала енергия или информация. Тя си остава неизменна. Но когато върху информационния пакет попадне лазерният лъч, той за миг озарява и освобождава тази информация, за да се придвижи веднага по-нататък. Именно това мигновено докосване на лъча поражда усещането за време. DVD филмът, съставляващ нашия живот, има начало и край. Лазерният лъч регулярно пробягва по спираловидното трасе, пробуждайки нашата вселена с една мисъл в определен момент. Ако лазерът се премести встрани, ще видиш края на филма преди да си видял средата. Но това не е желателно, тъй като нарушава нашите представи за хронологичен ред. Начало – среда – край, ето как трябва да става всичко. Дискусията приключи. Начало – среда – край, точно като линията върху пясъка.

Вече чувствам как някои от читателите нетърпеливо ме прекъсват: „Ами правилно! Кой би искал предварително да види края на филма? Това е нелепо“. Съгласен съм, докато съм ограничен от рамките на време-пространството, няма да ми бъде интересно да науча края предварително. Ще върна бракувания DVD-диск на продавача с ръмжене: „Само дето напразно си изгубих времето“.

Не са ми дали това, което исках. Епизодът с дефектния филм огорчава така, както ме огорчава животът, когато при движението през времето не виждам ред. Няма усещане за ритъм, няма усещане за контрол. И тук осъзнавам, че усещането за дискомфорт е предизвикано най-вече от очакването за ред, а не от самия безпорядък. Един от най-прекрасните и вдъхновяващи филми, които съм имал възможността да гледам на DVD няма сюжет, и в него липсва явен ред. Филмът се нарича „Барака“, и се състои от серия неигрални епизоди-образи, заснети в различни краища на света. Хора и места се мяркат пред нас без очевидна логическа последователност и без коментари. Точно така: не се казва дори дума. Към края на филма почувствах толкова дълбока и състрадателна връзка със своя свят, каквато не е събуждал в мен нито един филм, имащ ясно различими начало, среда и край. Много пъти гледах „Барака“ с приятели, и всички реагираха по същия начин¹⁸. Те изпитваха усещане за разширено съзнание и изумление, които не могат да се опишат с думи. Още от детството, на всички нас са ни набили в главите, че линейното мислене – както и линейния живот – е надежден път за преодоляване на проблемите и придобиване на спокойствие. И независимо, че от биографиите на велики философи и учени ни е известно за тяхното нелинейно многомерно мислене, упорито не желаем да се откажем от мисълта, че подходът към живота, предполагащ начало–среда–край, е единствения път към успеха и чувството за завършеност. Именно тази вироглава решимост да бъде изминато всичко по реда си от началото до края, преминавайки през всякакви препятствия, ни принуждава да се насладим на всички нюанси на вкуса на страданието, които са ни достъпни в пространство-времето.

Възможно ли е да ни се наложи напълно да отхвърлим логиката и аналитичното мислене? Съвсем не. Извън всякакво съмнение е, че способността задълбочено да се обмислят нещата е могъщ инструмент. Няма нужда да го отхвърляме. Трябва само да се

¹⁸ Руският преводач /и редакторът/ се присъединяват към възторга на автора, като същевременно препоръчват и един друг филм под название „Коуаанисқатси“, който по дух е много подобен на „Барака“ (Baraka). Главен оператор на „Коуаанисқатси“ /1983/ и режисьор на „Baraka“, е един и същи човек – Рон Фрик. Българският преводач напълно споделя мнението на автора и руския преводач.

откажем от идеята, че това е единствения път в живота. Ако се съмняваш, тогава се огледай и направи преглед на всички велики знания, натрупани от човечеството. А сега виж колко близо до гибелта са ни довели тези знания. Линейното мислене, създадено от разума, вече не е под наш контрол. Длетото се използва от скулптора.

Нека се върнем към нашия DVD-модел и към проблемите, свързани с линейното мислене. Можеш да кажеш, че трасето на DVD-то не е нищо друго, освен една права линия, само че извита като спирала. И ще бъдеш прав. Дори когато лазерният лъч прескача от миналото в бъдещето - и обратно, просто променя последователността на събитията във времето. Той не изключва самото време. По същество, прескачащият лазер просто разрушава мисленето от типа „начало-среда-край”, и го замества с мислене от типа „ще поживеем и ще видим”. А това мислене също е пряко свързано с времето.

Ако се запознаеш с устройството на плеъра ще разбереш, че самата лазерна глава /както и иглата на грамофона/, на практика не се движи. Върти се DVD-дискът, а лазерната глава неподвижно очаква преминаващите през нея информационни пакети. Това е важен момент. Лазерът е неподвижен, движи се информацията. Може би и ние приличаме на лазерната глава? Имаме усещането, че се движим през живота. Но дали е така? Дали наистина нашите тела пренасят съзнанието ни от място на място? В случаите, когато си въобразяваме нещо или си спомняме, или виждаме сън, напълно очевидно е, че това не е реално. Възможно ли е и във всички останали случаи егото, следвайки своята потребност да контролира средата, просто да създава илюзията, че се движим по света, за да изследваме и завоюваме? Възможно ли е, в действителност светът да преминава през нас? Според модела, нещата стоят точно по този начин.

Отстрани ни се струва, че вкъщи се движим от стая в стая. Движим се от човек към човек - ден след ден, година след година. Движим се от детството към зрелостта, а след това и към старостта. И през цялото време се явяваме точка на фокусиране, докато целият останал свят се материализира и после преминава в паметта. Следващият път, когато пътуваш по шосето, представи си, че ти и твоята кола сте неподвижни, а пейзажът се носи насреща. Това просто и приятно упражнение помага да превключим своята гледна точка от активен режим в пасивен. Ние сме подобни на лазерния лъч, а нашият свят – на DVD-диска. Докато светът преминава покрай нас, ние го осветяваме с лъча на нашето съзнание. Това, което съзнание не открива, то в действителност и не съществува.

Нашето съзнание е там, където сме ние. Локализирано, то очаква какво ще се появи пред него в следващия момент. В този смисъл, ние притежаваме едноизмерен поглед върху света. Надянати са ни наочници. Наоколо съществува целият Космос, а ние възприемаме само една безкрайно малка част от него. Точно тук се крие проблемът. И моделът с линията върху пясъка, и DVD-моделът предполагат, че нашето съзнание е ограничено до една тясна линия в пространството и времето. Фактически, каквото виждаш, това и имаш.

Съществува ли завършен начин за „виждане” – такъв начин на възприемане, който би отворил нашето съзнание за цялата пълнота на мирозданието? Много хора твърдят, че съществува. В това число и Христос. Той е учил: „Забелязвай какво се появява пред погледа ти, и тогава за теб също ще се открие всичко скрито. Защото няма нищо тайно, което да не стане явно”. Христос съвсем ясно посочва един алтернативен начин на осъзнаване, който ни осигурява лазерен лъч за възприятие, проникващ във всичко скрито. Но какъв е този начин? Как работи той?

Холографският DVD-модел

DVD е един плосък диск. Той произвежда двуизмерни образи. А какво ще стане, ако можехме да създадем сферичен DVD, произвеждащ триизмерни изображения? Това щяха да бъдат холограми. Холограмата е триизмерно изображение, създадено с помощта на лазер. Три-пространствените измерения /дължина, широчина и височина/ плюс времето, съставляват това, което Айнщайн е нарекъл пространство-време. Пространство-времето е мястото, където живеем. Мястото, където се придвижваме и манипулираме нещата. Нашите умове мислят и чувстват в пространство-времето. Нашите мисли и чувства са ярки и силни, те свободно плуват по реката на времето. Точно това е животът. А какъв още би могъл да е

той? Питам сериозно: *какъв още би могъл да е той?*

Вместо плосък диск с данни или информация, на повърхността бихме могли да имаме изпълнена с информация сфера. И информацията би била холографска. Това означава, че всеки фрагмент от информацията би бил съединен с всички останали фрагменти. По-точно, всеки пакет би съдържал една и съща информация, но в различни форми. А ако трябва да бъдем съвсем точни, то информацията навсякъде би била напълно идентична дотогава, докато върху нея не се съсредоточи лазерния лъч на нашето съзнание. Само тогава информацията би се проявявала и интерпретирала по такъв начин, че оптимално да съответства на нашите потребности.

Озадачен ли си? Чети по-нататък. Когато разбираш технологията за производство на холограми, да осъзнаеш подобен холографски възглед за нещата е дори по-лесно, отколкото нашия общоприет, линеен възглед. В нашия обичаен свят, всички пакети с информация се представят във вид на отделни форми: стол, шоколадово драже, лист от фикус. Те по никакъв начин не са свързани една с друга, освен посредством твоето взаимодействие с тях. Когато си седиш на любимия стол под стария фикус и ядеш шоколадово драже, тези свършено несвързани един с друг обекти образуват някакво единство. Излезеш ли от стаята - единството между тях отново изчезва. Тяхната взаимовръзка се е определяла от теб, от твоите потребности. При холограмата нещата са съвсем различни.

Най-интересното при холограмата е, че всеки пакет от информация съдържа в себе си всички данни за всички останали информационни пакети в нея. Ако разрежеш на две части снимката на своя прелестен шнауцер на име Джинджър, то на всяка половинка от снимката, ще се окаже и половин шнауцер. Но ако разделиш на две една холограма с изображението на Джинджър, то и двете части ще съдържат в себе си по едно изображение на целия шнауцер, но с по-малки размери. /Подобен метод за размножаване на домашни животни позволява не само икономия от услугите на чистокръвни мъжки, но и изключва „бракуване“ на котилата/. На двуизмерното изображение, информацията е локализила и подложена на разделяне и фрагментация. А целостта на холографското изображение не е възможно да се наруши, на колкото и части да разделиш нейния носител.

Същото може да се каже и за нашия живот - така, както е отразен върху носителя на съзнанието. Сковано от оковите на пространство-времето, двуизмерното съзнание е подложено на разделяне и фрагментация. Всъщност, това изцяло може да се каже за нашия живот. Докато холографското съзнание винаги си остава цялостно. Холографското съзнание е точно това, което ни е нужно. Може би си задаваш въпроса, откъде ми идват подобни екстравагантни идеи? Ами добре, нека да видим.

Една риба, две риби, червена риба, синя риба

През 1982 година, физикът Алън Аспект открил, че субатомните частици – например електроните – взаимодействат помежду си на огромни разстояния от милиони светлинни години. Но истински удивително е това, че взаимодействието се извършва мигновено, дори ако частиците се намират в противоположни краища на Вселената. Между другото, в своето време Айнщайн демонстрирал, че взаимодействие със скорост по-голяма от тази на светлината е невъзможно. Как става така? Дейвид Бом предположил, че тези взаимодействащи си субатомни частици, в действителност не са отделни обекти, а различни прояви на по-фина система, състояща се от енергия-разум. И само в нашето възприятие те се явяват като различни обекти.

За илюстрация, той дава следния пример. Представи си, че в съседната стая има аквариум с една рибка. Не ти казват колко риби има в аквариума, но някой е монтирал две видеокамери, за да можеш да виждаш какво се случва в него. Едната камера се намира срещу предната стена на аквариума, а втората – срещу страничната. Наблюдавайки своите монитори, ти си мислиш, че виждаш две риби, а не една. Така ти се струва, защото виждаш едната риба отпред, а другата отстрани. Но съвсем скоро забелязваш, че двете риби се движат синхронно. Те едновременно се спускат на дъното и се издигат към повърхността, а когато едната рибка се обръща фронтално към теб, другата веднага се обръща странично. И ти стигааш до извода, че рибите по някакъв начин общуват /взаимодействат/ помежду си. Бом

предположил, че в случая с мигновеното взаимодействие на елементарните частици, наблюдаваме една и съща частица под различни ъгли. Ако Вселената по своята природа беше линейна, то това би било невъзможно, поради ограниченията, от които е скован единичния наблюдател във време-пространството. Този наблюдател е ограничен от тясното като лазерен лъч съзнание. А ако Вселената прилича на холограма, тогава такъв тип наблюдение е възможно, както и много, много други неща.

Рискувайки да накарам доктор Бом да се обърне в гроба, ще си позволя да доразвия аналогията с аквариума, за да разгледаме още един важен момент. Нека поставим още една камера – над аквариума. И дори не камера, а сонар. Ти виждаш танца на звуковите вълни върху твоя монитор, но не знаеш, че те изобразяват ехото, отразяващо се от рибката. В теб възниква предположение, че третата камера се е повредила или някакви електростатични проблеми пречат на нейната работа... Ето я ситуацията: поставили са камерата под друг ъгъл, пуснали са звукови вълни вместо видео и ти си озадачен. Според теб, изображението на третия монитор няма нищо общо с рибата. А сега, ако добавим рентгенова и инфрачервена камери под други ъгли, ще плеснеш с ръце в пълно объркване. А развеселеният учен с избледняла от пране престилка, пиещ кафе в ъгъла твърди, че там има само една риба и всички камери ти дават една и съща информация, просто от различни ъгли и филтрирана по различни начини.

- Ахааа, ето какво било! – възкликваш ти, след което в стаята нахлува втори учен и се опитва да разхлаби хватката ти върху гърлото на първия учен

Всички получени от теб данни са били за рибата. Информацията е достигала до теб по различни начини, но тя изцяло се е отнасяла за една-единствена риба. Твоето линейно съзнание е разделило данните на отделни пакети. Когато ученият ти обясни как стоят нещата в действителност, тогава отделните части от ребуса си застават по местата. И в нашето ежедневие различни обекти, хора, идеи, време, пространство – всички те ни се струват отделени едни от други, както взаимодействащите си на огромно разстояние електрони или рибките на монитора. Но не е така. Твоят живот е холограма. Вътре в теб се съдържат всички светове от Вселената. Позволи ми да обясня.

Ако се върнем назад, DVD-то подава на лазера нови и нови пакети от информация за четене. Вече казахме, че лазерът символизира нашето индивидуално съзнание. Отбелязахме още, че ни изглежда така, сякаш се движим през живота. Усещането за движение през времето възниква поради това, че нашето съзнание е подобно на лазер. То е строго съсредоточено върху онова, което се намира пред нас. Стремителното движение на информацията през нашето съзнание поражда илюзията за време. Но в действителност, времето и пространството не съществуват.

Тъмната стая

Хайде да те преместим в друга стая, обаче този път съвсем тъмна. Но ти имаш фенерче. Включваш го и разглеждаш обстановката. Първото, което виждаш, е една синя китайска ваза. След това, от тъмнината лъчът улавя книга, след това картина, поизсъхнал сандвич с орехово масло и мармалад до дистанционно за телевизор. Да предположим, че този процес ти е отнел минута. И изведнъж, лъчът на твоего фенерче попада на... мен! След като си поемаш дъх, аз те питам какво си правил току-що и колко време ти отнело това. Ти ми казваш, че в началото си видял вазата, след това книгата, после картината, и накрая сандвича до дистанционното. Твоето съзнание е шарило из стаята, следвайки лъча в течение на една минута. Когато фенерчето е осветило сандвича, ти не си мислил за книгата. Стоеше ли си книгата на рафта, както и преди? Откъде знаеш? От практична гледна точка, още щом твоего съзнание се е отделило от книгата, тя е престанала да съществува. /Хващам се на бас, че изобщо не си очаквал „въпросът за падащото дърво” отново да изправи уродливата си глава от страниците на тази книга, нали?/. Твоето линейно съзнание се отказва от един обект, заради друг. А холографското съзнание възприема същността на всичко едновременно. Именно това е чистото осъзнаване.

В нашата аналогия, холографското съзнание може да се уподоби със светлината на лампа от тавана: ако я включиш, тя ще освети цялата стая изведнъж. Чистото осъзнаване е

точно тази светлина. И вазата, и книгата, и картината, и сандвича, се появяват на едно място /в стаята/ едновременно. И не само тези предмети. Дори и да се съсредоточиш само върху един обект, за твоя поглед ще бъдат достъпни и всички останали предмети. Няма да ти се налага да пренасочваш лъча на своето съзнание-фенерче от предмет на предмет. На практика, ти използваш фокусирано съзнание в полето на общото осъзнаване. В резултат се намираш навсякъде едновременно. Включвайки светлината, изключваш времето и пространството.

Нищо не е пусто

А сега, нека заменим стаята с целия Космос. Всички неща в мирозданието – звездният прах, антиматерията, божите кравички, сладките сънища, - всичко е заключено в това космическо яйце, в нашия холографски DVD. А наоколо – *Нищо*. И това *Нищо* не е пусто. *Нищото* съдържа в себе си строителния материал за безбройните неща, които могат да запълнят нашето космическо яйце, но този материал още не е придобил форма. Бом нарича това *Нищо* „подразбиращ се ред”. Първите два стиха от Книга Битие гласят: „В началото... светът беше безформен и пуст; и тъмнина беше над бездната”¹⁹. Отзвуци от *Нищото* се чуват също и от първия стих на *Тайттирия-упанишад*: „В началото света го нямаше”.

След това *Нищото* се превръща в нещо. В книга Битие е казано: „...и Божият Дух се носеше над водата. И Бог каза: Да бъде светлина. И стана светлина.” /Битие 1:2,3/. А ето какво казва по-нататък *Тайттирия-упанишад*: „От несъществуването произлязло Съществуването. От себе си Съществуването сътворило *Истинския Аз*. Затова той се нарича Самосътворен”. *Истинският Аз* – твоят *Истински Аз* – е произлязъл от *Нищото*. *Истинският Аз* е същият като *Нищото*, но все пак се различава от него; ще поговорим за това малко по-надолу.

Възниква ли нещо от *Нищото*, когато рисуваш картина или в двора строиш колибка за децата? И да, и не. Не, защото създаваш едни неща от други неща. За да направиш нещо, подбиращ материали и мобилизиращ своите мисли... Тупа-лупа и от парче глина се получава пепелник. Но откъде са дошли всички тези материали и мисли? Разбира се, те са породени от *Нищото*. Ти се убеди в това, изпълнявайки упражнението за спиране на мисленето. Както гласи *Тайттирия упанишад*: „Наистина, Самосътвореното е Същността на мирозданието”. Защо *Нищото* изведнъж е решило да се престори на нещо – обектите и явленията от феноменалния свят? Защото притежава тази възможност. Ако *Нищото* е могло да се прояви някак, но не го бе сторило, тогава То не би реализирало своя потенциал. /*Нищото* привнеса съвсем нов смисъл в лозунга: „Бъди всичко, което можеш да бъдеш”./ То не би придобило завършеност. Щеше да си остане отчасти празно, а ние вече знаем, че *Нищото* не е пусто. От друга страна, ако То действително бе станало нещо, то би престанало да бъде *Нищо*. Доста трудно положение за *Нищото*. Как би могло То да стане нещо, и при това да си остане празно? Или как може нищо да не бъде и при това да избегне пустотата? Търси отговора в моята следваща книга... Добре де, шегувам се. И така, как *Нищото* е избегнало забвенията на пустотата, и при това не е станало *нещо*? То *изглежда* като нещо, каквото не е. Ето така този велик фокусник ни хвърля пепел в очите, в продължение на много и много хилядолетия. Съвсем малко хора са успели да разкрият тази илюзия. А всички останали приемат фокуса за чиста монета – той напълно е издържал изпитанията на времето.

И така, имаме едно *Нищо*, изглеждащо като всичко. А това означава, че *Нищото* не е отделено от това, което То е създало. Всичко е *Нищото*, включително и ти. Твоето друго име е Самосътвореното или просто *Истинския Аз*. Ако ти си *Истинският Аз*, тогава ти си „Същността на мирозданието”. Ти си във всичко. А защо това може да е важно? Защото познавайки „Себе си” /своя *Истински Аз*/, ще можеш да познаеш всичко, което пожелаеш, и тогава ще познаеш *Нищото*, и по този начин ще придобиеш Не-знанието²⁰. /Не светна ли

¹⁹ Превод от английския текст. Българският синодален превод гласи: „В началото... земята беше пуста и неустроена: и тъмнина покриваше бездната...” – Бел. на преводача.

²⁰ В оригинала това е игра на думи - you will know Nothing може да се преведе като: „ще познаеш Нищото” и „няма да знаеш Нищо”. – Бел. на руския преводач

току-що светлината в твоята тъмна стая?/ Когато познаеш Себе си /своя *Истински Аз*/, страхът пред неизвестното става невъзможен. Или както е казано в *Тайттирия-упанишад*: „Наистина, тази Същност дарява Безметежност”.

Сътворение не е имало

И тук стигаме до осъзнаването, че сътворение никога не е имало. „Ето това – ще кажеш ти, - е едно от най-нелепите твърдения, които някога съм чувал”. Ако си англичанин, можеш с вкус да изтърсиш думата „Preposterous” – „Абсурд!”. И това наистина е непостижимо. Но ако откажеш да признаеш, че съществуват предели за разума, тогава нека се опитаме да разберем цялата тази работа. Какво можем да загубим, освен може би няколко заблуди и съпътстващите ги страхове?

По-горе казах, че нашата вселена /един холографски DVD/ е обкръжена от *Ницото*. И в същото време /и по-точно, в същото това „извънвремие”/, безкрайното *Ницо* я пронизва и поддържа. Мислите трябва да отразяват движението. Затова разсъждаваме за сътворението като за събитие, което се е случило някога и продължава и досега. В действителност, сътворение никога не е имало. То *просто е*. Творението не започва и не свършва. Началото и краят са илюзия, създадена от Майстора на заблудите. Нашето ограничено лазерно съзнание е съсредоточено само в един участък от Вселената, и по този начин то създава илюзията за време. Сътворението не е извършено от *Ницото*. То е *Ницото*! То винаги е било това, което представлява – привидната вълна на *Истинския Аз* върху повърхността на окена *Не-Аз*.

Но вълната не се движи! Ако тя се движеше, това би било проява на време. Но движението на вълната е същата илюзия, каквато е и нейната форма. Движението на автомобила, преминаващ покрай теб - това всъщност е безкрайно количество коли, съществуващи на различни етапи на завършеност, - като филма, който представлява поредица от отделни неподвижни кадри, представляващи различни фрагменти от сюжета. Всеки кадър е завършен сам по себе си, и в същото време е част от сюжета. Всеки сюжет е завършен и едновременно с това е част от някаква голяма история. Окончателната история се състои в това, че няма никаква история, освен тази, която се създава от стремителното движение на нашето ограничено лазерно съзнание. Струва ни се, че пътува колата, докато в действителност това е нашето линейно съзнание, бързо прелитащо от един „кадър” с колата към друг.

Малката илюзия се състои в това, че се движи автомобилът. Висшата илюзия се състои в това, че се движи нашето съзнание. А в действителност, нищо не се движи – когато нашето ограничено индивидуално съзнание се разшири до предела /сякаш в стаята са включили осветлението/, то постига всичко едновременно, без движение. Счупеното място, създадено от времето и пространството зараства. Оказва се, че мнимите парченца от холографското огледало винаги са образували единство. *Ако Ницото никога не е било създавано, и никога няма да бъде разрушено, тогава как може да съществува движението?*

Когато „Духът Божий” се е носил над водата, в действителност не е имало никакво движение. Имало е само привидно движение. Запомни: Духът Божий е вездесъщ и следователно неподвижен. Накъде може да тръгне Бог, къде не би могъл да бъде? Библията, както и всички свещени текстове, представляват писание, адресирано към онези, които не познават Бога в пълна степен. Онези от нас, които не познават Бога, по определение не осъзнават това неродено, безсмъртно, неподвижно Присъствие.

Думите на *Библията*, *Корана* и *Бхагавадгита*, са подобни на дъски в настилката на мост. Мостът е необходим, за да те пренесе над „бурните води” до Бога. Но словесният мост може да преведе обикновеното съзнание само до определено място. И след това идва пропадане – онзи отвор, откъдето идват всички мисли – и на теб ти се налага да оставиш своя ум пред този пробив. Последната дъска от настилката е интуицията; обнадежден, ти се отгласкаваш от нея, за да извършиш своя последен, най-висок скок в *Ницото*.

Ако твоят ум се съпротивлява на самата идея за безвремевата недвижима илюзия за мирозданието, значи той правилно изпълнява своята работа. Ако излезеш изпод контрола на ума, тогава ще „познаеш” истинността на *Ницото*. Може би в началото ще видиш само проблясък от познанието, и моментално ще те връхлетят орди от мисли-убийци, за да

осуеят постижението ти. Но това знание винаги е тук, и то ще расте.

На този етап те съветвам да продължиш да четеш по-нататък, намирайки се в своя *Истински Аз*. Изпълнявай предложените в тази книга упражнения и бъди със своя *Истински Аз* – със своя Аз. И логиката, и анализът, и интуицията – всички те са породени от *Истинския Аз*. Затова, те неизбежно ще се съсредоточат около твоя опит за единение с *Истинския Аз* – по този начин желязната стружка се привлича от магнита – докато и самият този опит не отmine, оставяйки след себе си само *Нищото*.

Знание, познание и Не-знание

Знанието е резултат от натрупване на данни за задълбочаване на нашето разбиране за света. Разбиране и опит – това са двата крака на знанието. Ако искаме да се придвижваме напред, ще ни трябват и двата крака. При ходенето, единият крак поддържа тялото, а вторият се пренася напред. След това вторият поддържа тялото, за да може напред да се придвижи първият. Когато разбирането и опитът са координирани във времето и действат балансирано, ние се придвижваме напред.

Придобиването на знания може още да се представи като издигане на здрава тухлена стена. Тухлитата са разбирането, а цементът – опита. Ако построиш стената само от тухли, тя ще притежава строга форма, но няма да има здравина. Няма да издържи напора на ураганен вятър. От друга страна, ако построиш стената само от циментов разтвор, тя ще бъде здрава, но безформена. Няма да има структура. Ако построиш стената от тухли, като ги скрепиш с цимент, ще се получи строга структура, притежаваща голяма здравина.

Знанието е относително. То се променя с времето и обстоятелствата. Ако ни се струва, че нещо знаем, защото можем да поставим етикет на това явление или понеже разбираме как действа то, значи се самозалъгваме. Знанието винаги е непълно. Решавайки, че знаеш нещо, по този начин демонстрираш невежество за цялото. И моментално, към теб започват да пристигат проблеми с пълни куфари факти, мнения и планове. Защото, както вече знаем, в действителност нищо не съществува. Когато погрешно мислиш, че определен предмет представлява нещо, а не *Нищо*, така ти убеждаваш себе си, че едва ли не държиш в ръцете си решението на ребуса, докато всъщност притежаваш само един малък фрагмент. Както е казал Нисаргадатта, човек с необичайна проникателност, един от светците на 20-ти век: „Цялото знание е невежество”. Той е знаел, че търсенето на покой чрез трупане на знания води само до задълбочаване на страданията.

Случвало ли ти се е да общуваш с дете, чийто интелект се пробужда и то постоянно пита: „Защо?”. Каквото и да му отговориш, то просто отново пита: „Защо?”. И съвсем скоро твоите отговори се изчерпват. Може би смяташ, че някой учен или поет би могъл да отговори на всички тези „защо”. Но трябва със съжаление да констатирам, че и те не разполагат с всички отговори. Каквото и да си мислим за себе си, ние никога няма да притежаваме отговорите на всички *защо*. Това просто никога няма да стане. Но очевидно е, че съществува пряка връзка между данните, които успяваме да натрупаме и това, колко опасни ставаме. Никога преди не сме притежавали повече знания, и никога не сме били по-близо до самоунищожението. Знанията са храна за егото, жадуващо за власт над света.

Доколкото си спомням, чувал съм от разни хора думите: „Колкото повече знаеш, толкова по-ясно виждаш, че нищо не знаеш”. В тези слова е отразено лекото разочарование, което изпитваме всички ние, когато се опитваме да контролираме своя свят, придобивайки повече знания, но откриваме, че това не ни носи спокойствие. Има знание, има и Познание. Нека малко да преправим горното изказване и да видим какво ще се получи. „Колкото повече знаеш, толкова повече виждаш Непознатото, което те заобикаля”. А сега, нека се ориентираме какво свършихме до тук.

Интелектът притежава способността да се обучава с помощта на разсъдък, с помощта на способността за разбиране. Затова интелектът е ограничен от време-пространството. Познанието /с главна буква/ е постигане на Божественото Състояние – единство в разнообразието. Това Познание се случва, когато се вгледаш дълбоко в звездното небе и почувстваш тайната, и Познаеш това, което никога няма да успееш да разбереш. Но това е нормално, защото в този момент нямаш и потребност от разбиране. Опитите да обясниш

своите чувства с помощта на интелекта, само разрушават очарованието на момента. А така или иначе няма да успееш да ги разбереш.

Истинският Аз не може да съществува без рибка

Като преход от знанието към Познанието служи *вътремисленето*. То е първият размах на най-фините криле на *Истинския Аз* в ума. Отначало, усещано като леко пробуждане някъде извън границите на обикновеното съзнание, Познанието ласкаво ни подхранва, води ни и ни защитава. Това е нещото, което наричаме *интуиция*. Интуицията е фина проява на *Истинския Аз*, отразена в ума. Интуицията е Познание, осъществяващо се преди анализа и логиката, а също и извън техните предели. При това тя обогатява и поддържа анализа и логиката. Интуицията е Познанието, че *Нищото* управлява всички.

Това е състоянието, когато ти Познаваш, но не знаеш откъде е дошло Познанието. *Истинският Аз* е „Духът Божий”, взиращ се в първо създадените води. Фактически, *Истинският Аз* не съществува, докато не види нещо различно от себе си. *Истинският Аз* се определя от това, което вижда. Няма ли *Истински Аз* – няма зрение, а няма и какво да се види. Всички риби в първо създадените води са били аквариумната рибка на Бом, наблюдавана от различни гледни точки. *Истинският Аз* не може да съществува без рибка. Затова *той е* едновременно безграничен и ограничен.

Познанието не се нуждае от доказателства, то се явява отражение на това, което „е”, и то е извън обсега на достъп на интелекта. Хората, уверени в собственото си знание, ясно определят своята позиция и по такъв начин ограничават възможностите за избор, с които разполагат. Те поставят каруцата пред коня. Осъзнавайки отражението на *Нищото* в ума, ние предаваме юздите за управление в ръцете на организираща сила на Вселената. И тогава нашето ограничено знание получава абсолютна организираща сила с безгранични възможности. А това е много хубаво. Ограниченото знание все още ни е необходимо за маневриране в ежедневиия свят, но източникът на страданията е отстранен – като треска от окото.

Представи си тежка капка, висяща в крайчеца на един лист в сумрака преди разсъмване. С първите утринни лъчи, росата се озарява от чиста светлина, като че ли отвътре. Ако се вгледаш, ще видиш вътре в тези блестящи мъниста ясното, но изкривено отражение на света. Това е холограма – образът на обкръжаващата вселена, който е невъзможно да се раздели на фрагменти. До изгряването на слънцето, този образ безмълвно и неподвижно се крие в тъмнината. Когато осъзнаването на *Истинския Аз* озарява ума, то е като слънчевият лъч, попадащ върху капката роса. Росата Познава, че светът е просто едно отражение на самия себе си. Ако умът не е озарен от осъзнаването на *Истинския Аз*, той погрешно приема скритото в неговите тъмни дълбини отражение за реалността.

Знанието няма да помогне за пораждането на *Познание*. Но Познанието е източникът на цялото знание. Сократ е разбирал силата на Познанието. Когато е казал „Познай Себе си” /своя Аз/, той е знаел, че *разбирането* на *Истинския Аз* е невъзможно. Онези от нас, които се опитват да познаят себе си чрез разбиране и опит, само задълбочават своето объркване и разочарование. Познаването на *Истинския Аз*, традиционно се е свеждало до практиката за запознаване със своя аз. Ако упорито трупаме знания за *Истинския Аз* в опити да го разберем, търпим пълен крах по този път /спомни си Арджуна/. Едва когато се предадем, в нашето съзнание подобно на лъчите при разсъмване, се пробужда Познанието. Когато се откажем от опитите да придобием знания за своя *Истински Аз* и просто станем *Истинския Аз*, многогодишната борба се разтваря в изумително дълбоко спокойствие. Това е първата и универсална проява на *Нищото*. Но Познанието не е краят на историята. Когато *Истинският Аз* осъзнае себе си – това е Познание. Когато *Истинският Аз* си отиде, остава само чистото осъзнаване – *Не-Знанието*.

Познаващият идва и си отива с познаваемия

Истинският Аз съществува само тогава, когато има нещо, което може да свидетелства. Това е игра, при която *Нищото* играе само със себе си. Безмълвният океан на *Нищото* създава видимостта на вълната. Тъй като *Нищото* съдържа всичко в себе си, и *Нищото* осъзнава, То осъзнава тази вълна. Когато *Нищото* осъзнае вълната, в нас се

появяват вече две неща: осъзнаване и вълна. Осъзнаването на вълната е индивидуалната проява на *Нищото*, което ние наричаме *Истински Аз*. То е зависимо от вълната. Когато вълната отново се слее с океана на *Нищото* – което е свидетел на вълната, - *Истинският Аз* ще загуби индивидуалния смисъл на съществуване, и отново ще се разтвори в чистото осъзнаване. По такъв начин, с раждането на вълната се ражда още и индивидуалното Аз-осъзнаване. Ражда се вълната – ражда се *Истинският Аз*. Вълната се връща в океана на чистото осъзнаване и Аз се разтваря в него. Познаващият идва и си отива с познаваемия.

Но не си позволявай да се залъгваш. *Нищото* осъзнава. *Истинският Аз* се състои от *Нищо* и осъзнава. Вълната се състои от *Нищо* и също осъзнава. Чистото осъзнаване е осъзнаване на *Нищото*. Аз-осъзнаване имаме, когато *Истинският Аз* осъзнава своето собствено съществуване и казва: „Аз Съм”. Когато *Истинският Аз* осъзнае вълната, той казва: „Аз съм същност, осъзнаваща вълната”. Когато *Истинският Аз* загуби осъзнаването за себе си, всичко, което остава в него, е осъзнаването на вълната. Това е обикновеното съзнание. Когато *Истинският Аз* съхранява осъзнаването за собственото си съществуване, това е Познание. Когато вълната /а заедно с нея и *Истинският Аз*/ отново се слее с *Нищото*, това е *Не-знание*. Очевидно е, че сержант Шулц от снимания през 60-те години комедиен сериал „Героите на Хоган”, е бил посветен в тази вселенска тайна за абсолютното спокойствие, и в пълна степен е владеел силата на *Не-знанието*. Почти във всеки епизод, този просветлен затворнически надзирател повтаря мантрата на високото *Не-знание*: „Аз нищо не знам. Ни-што!”. Какъв вдъхновяващ пример за всички нас!

Цялото това упражнение по създаването на вълната и *Истинския Аз*, който наблюдава тази вълна, е игра. Създаването на *Истинския Аз* е само една илюзия, както и цялото останало мироздание. Запомни, че вълната е *Нищо* и *Нищото* просто е. Когато *Истинският Аз* си спомни за себе си, той си припомня, че сам по себе си той представлява *Нищо*. Това е много важно разбиране.

Следващата стъпка в играта е осъзнаването, че вълната също е *Нищо*. Вълната не е обект, намиращ се някъде „там” и достъпен за наблюдение от страна на *Истинския Аз*. Вълната е *Нищо*, което също така е и *Истинският Аз*, тоест тук става дума за това, че *Истинският Аз* наблюдава себе си. Или – в частния случай – човешкият *Истински Аз*, наблюдаващ *Истинския Аз* на обекта. На този етап вече няма разделение между наблюдателя и обекта.

Но последният етап от постижението все още е пред нас. Той се реализира, когато *Истинският Аз* вижда, че по своята същност, не само той и наблюдаваният обект са *Нищо*, но и разделящото и обкръжаващо ги пространство също са *Нищо*. *Нищото* е всичко! Най-висшето постижение се състои в това, че те – и *Истинският Аз*, и вълната – никога не са напускали океана от *Нищо*. Това е било само една илюзия, игра.

Нищото се забавлява, създавайки илюзията. Това прилича на мисленето – мисли има, но движение няма. Защо *Нищото* се забавлява по такъв начин? Защото *може*. Ако не можеше, то не би било *Нищо*.

Хванете си шапките: кратко резюме /шега/

Традиционното знание - това е обичайното съзнание, залутано в мрежата на пространство-времето. Това знание се създава от ума и се променя с хода на събитията. Това е сътворения от ума свят, където съществуват минало и бъдеще, болка и страх. Когато *Познаваме*, ние внасяме осъзнаване в обикновеното съзнание. След това наблюдаваме света на пространството, времето и страданието от страничната и балансирана гледна точка на *Истинския Аз*. *Истинският Аз* привнася в нашия живот елемент на неизменност. Това е нежното цвете на *вътремисленето*, когато обикновеното съзнание осъзнава себе си. Това е *свидетелят*, наблюдаващ *Аз Съм*.

Още щом обичайното съзнание осъзнае себе си, нашето възприемане на живота започва да се променя. Преминавайки в състояние на Познание, Аз-осъзнаването става по-фино. В сферата на осъзнаването попадат отражения от радостта и покоя, в резултат на което, те се отразяват все по-отчетливо и пълно. В края на краищата се извършва осъзнаване на самия фундамент на *Истинския Аз*. Когато това стане, невидимите ръце на *Истинския Аз* се

отварят, за да прегърнат... *Нищото*.

Обикновеното съзнание не знае нищо за *Истинския Аз*. То е капка роса в тъмнината. *Истинският Аз* Познава, че *Нищото* присъства във всички неща. Тези лъчи на изгрева озаряват капката роса. *Не-знанието* Познава *Нищото*. То Познава, че дори *Истинският Аз* е *Нищо*. *Истинският Аз* просто Познава *Нищото* в другите неща. За да познае *Нищото* в пълна степен, *Истинският Аз* сам трябва да се превърне в *Нищо*. Когато *Истинският Аз* вече го няма, *Нищото* го има. *Не-знанието* – както и *Нищото* – просто е. *Не-знанието* – това е все едно, светлината в капката роса изведнъж да осъзнае, че тя е светлина, че тя присъства във всичко и всички неща са изтъкани от светлина. Както, ако включим лампата в своята тъмна стая и всички предмети биха били Познати мигновено извън времето и пространството.

Не-знанието разширява дълбочината и обхвата на лазерния лъч, за да обгърне целия холографски DVD изведнъж. Ако преди, с тесния лъч на съзнанието сме обхващали малки пакети от информация, то сега съзнанието се е разширило достатъчно, за да постига всичко едновременно. Илюзията за пространство, време и физически обекти е разголена. Предимството на *Не-знаещия* се състои в това, че няма движение и няма друг.

Отсъствието на движение означава, че Той е извън времето, а отсъствието на друг означава, че Той е Единствен. *Не-знаещият* няма къде да ходи и Той няма желание да се окаже където и да било.

Следващите думи на Нисаргадатта свидетелстват за това, че той е постигнал разликата между Познаване и Не-знание: „Познаващият идва и си отива с познаваемия. Познаването е движение. Онова, което не знае, е свободно”.

Осми опит ***/Как да Не-знаем/***

Шега! Макар че *Не-знанието* действително може да се практикува просто гледайки празна страница, аз ти предлагам да започнеш с нещо по-осезаемо. Изпълнявай следващото упражнение без *очаквания*. Не се стреми към нещо конкретно. Просто бъди внимателен и позволи на опита да протече по реда си. Изпитвай удоволствие.

Осми опит ***/Как да Не-знаем/***

/Моля, да адаптираш този опит към онази географска точка, в която се намираш сега/

Разположи се удобно в креслото и „почувствай своето тяло”, както го направи в шести опит /тринадесета глава/. Можеш да затвориш очи и да съсредоточиш съзнанието си върху различни части от тялото последователно, а може и да осъзнаеш цялото тяло наведнъж. Изчакай 5-10 минути, докато не започнеш отчетливо да чувстваш своето фино тяло.

Не отваряй очи, осъзнай цялата стая и положението на своето тяло в нея. А сега, нека твоето осъзнаване да излезе от тялото и да се издигне нагоре. Огледай се и виж своето тяло, седящо в креслото.

Нека след това, осъзнаването ти да се издига още – етаж след етаж и после през покрива. А сега още по-високо, увеличавайки скоростта. Твоят поглед обхваща все по-широка панорама: двора, района, целия окръг с езерата и градовете. Скоро, пред твоя взор ще се открие целия щат, цялата страна, цяла Америка – Северна и Южна – обградена от прекрасни океани.

Продължавайки бързия си полет, наблюдавай как под теб безмълвно плуват континентите, увлечени от бавното въртене на Земята. Планетата става все по-малка, стремително потъвайки в далечината. Обхваща те прохладна чернота, и в тази чернота има звезди – малки точки от чиста, ясна светлина.

Ето, че покрай теб преминава безмълвната Луна, и скоро тя също се превръща в

точка от светлина на фона на Земята. Още малко, и самата Земя се губи в кипежа от звезди. Въпреки че продължаваш ускорението, имаш чувството, че стоиш на място, защото пространството е твърде необятно.

Сега прелиташи съвсем близо до немислимо огромното Слънце. Но и то стремително се потопява в бездната и се изравнява по размер с другите звезди.

А ти продължаваш да се ускоряваш, наблюдавайки как трилиони звезди се сливат в единната структура на нашата галактика. Ето, че вече и галактиката се смали до размерите на точка – една от многото точки-галактики в мрака на Космоса - и скоро я изгубиши сред трилионите подобни пламъчета.

Ти се отдалечаваши все повече и виждаши, че галактиките образуват някаква овална структура. Това е Космическо Яйце от звездна светлина – цялото мироздание. Отдалечавайки се, то става все по-малко, докато не се превърне в светеца прашинка върху безкрайно кадифе от мрак.

Накрая и тази прашинка изчезва от погледа и пред твоето осъзнаване остава... Нищото.

Осъзнавай Нищото толкова дълго, колкото ти е приятно. На практика, ти не можеш да контролираши продължителността на осъзнаване на Нищото. Не-знанието автоматично ще се върне към Аз-осъзнаването. Когато това се случи, нека твоето осъзнаване се върне в стаята, в която седиш, усещайки своето тяло.

За известно време осъзнавай вибрацията на Нищото в тялото си. След това, позволи на твоето тяло и на стаята, за миг отново да се разтворят в Нищото.

Когато твоето осъзнаване се изпълни с други мисли, ще можеш да го върнеш в стаята и в осъзнаването на тялото, и след това отново в Нищото.

Прави упражнението без напъгане, със свеж ум. Веднага щом усетиш, че се налага да положиш дори и минимално усилие, спри и си почини. Свърши чудесна работа. Похвали себе си и се захвани с всекидневните ангажименти. Макар че това упражнение дава резултат веднага, все пак някои дълбоки последствия ще се проявят след време и без всякакви активни усилия от твоя страна.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ЧЕТИРИНАДЕСЕТА ГЛАВА

Как да Не-знаем

- Това, което нашето съзнание не открива, не съществува.
- *Нищото* не е празно.
- Движещата се мисъл не може да разбере неподвижната Вселена.
- Цялото знание е невежество.
- Когато *Истинският Аз* осъзнава себе си – това е *Познание*.
- *Истинският Аз* съществува само тогава, когато има какво да осъзнава. *Познаващият /Истинският Аз/* идва и си отива с познаваемия.
- За да може *Истинският Аз* да Познае *Нищото*, той трябва да се превърне в *Нищо*.
- Когато *Истинският Аз* напълно се слее с *Нищото*, той Познава цялото мироздание като илюзия, изтъкана от *Нищото*.
- *Не-знанието* се осъществява тогава, когато *Истинският Аз* наблюдава своята собствена същност /чистото осъзнаване/, като същност на всичко.

Глава 15

КОГАТО СТАНЕШ ПРОСВЕТЛЕН

*Страданията се пораждат от идеята, че по някакъв начин
можеш да избегнеш страданията,
ако действаш по строго определен начин
и по някакъв друг начин.*

Карл Ренц

*Напълно възможно е, след пробуждането си да продължиш да живееш така,
както и преди него. Фактически, точно така става с повечето просветлени.*

Тони Пирсоне

„Аз съм това, което съм”²¹

Първа глава започна с изказването на Попай моряка, един от моите най-любими философи на 20-ти век. Попай активно участва в борбата между силите на доброто и злото, пресичайки домогванията на своя противник Плуто към възхитителната Олив Ойл. Независимо, че всички негови дни са изпълнени с борба, Попай никога не губи себе си. Очевидно е, че независимо дали връх вземат силите на доброто или злото, Попай никога не губи от поглед своя *Истински Аз*. Като потвърждение може да послужи фактът, че той често повтаря фразата: „Аз съм това, което съм”. Нашият герой притежава особена духовна сила, която подхранва неговата физическа сила /вярно, периодично за това му помага и консерва спанак/. Докато с помощта на едната хипертрофирано развита ръка се сражава със силите на злото, с другата му се налага да тегли товара на посредствеността. Макар че взема и Уимпи, чиято единствена цел и задача в живота, е да се отдава на ненаситната си страст към кълцаното говеждо. Докато наоколо бушува битката между вселенските сили, дебелакът Уимпи пита някой от участниците в сражението така, сякаш нищо не се е случило: „Ще ми дадеш ли на заем един долар до вторник, за да си купя един хамбургер?”

По този начин, Попай и Уимпи представят двата мними пътя – духовния и материалния. Определяйки своя избор между тези два пътя, голямата част от човечеството се е обединило около плаката с лозунг: „Дайте ми на заем един долар за хамбургер”. Всичко изглежда изключително просто: ще вземем пари назаем, ще ги похарчим, след това ще вземем нов заем, за да върнем стария. Но Попай, очевидно е над всичко това – той твърдо пребивава в *Истинския Аз*.

Малко са онези от нас, които живеят встрани от света. Но това не ни пречи да се възхищаваме на тези, които успяват да го направят. Съществува и трети мним път – своего рода съчетание от първите два. По този път срещаме сумрачни пътешественици, които на теория са отхвърлили „материалното” съществуване, но не са успели напълно да се откажат от него на практика. Взорът на тези пътешественици е твърдо съсредоточен в бъдещето. Там те планиран да се срещнат, овладявайки целия път, благодарение на упоритата съсредоточеност и вяност на силите на доброто – своя *Истински Аз*. Те вярват, че някога техните непокорни мисли и дела, изведнъж или постепенно ще влязат в съгласие с мислите и делата на Вселенския Разум, и техните страдания ще свършат.

По кой от тези три пътя ще тръгнеш ти? Може да не отговаряш. Това е въпрос-капан. В предходния абзац, не напразно използвах словосъчетанието „мним път”. Вече засегнахме идеята за пътя без път, но сега дойде време веднъж и завинаги да приключим с илюзията за какъвто и да било път към покоя. Имах намерение да те срещна на половината път – в изходната точка, откъдето можем да изследваме разчупванията на съзнанието.

Всеки от нас вижда сегментите от живота по различен от всички други начин. В началото на тази книга ми се наложи да обсъждам много общи теми, в съзвучие с огромното

²¹ В оригинала: „I yam what I yam”.

разнообразие от човешки възгледи. Идеите и упражненията, съставляващи тази книга, по някакъв начин приличат на фуния. В своята горна част, тази фуния събира многобройни мечти, философски системи и модели от житейския опит, след това ги завърта във въдовъртеж, смесва ги и ги извежда през своето много тясно гърло надолу. Аз победих твоята мнима необходимост от път. Постарах се да ти предложа удобни идеи - такива, които са ти познати, но в същото време леко разширяваха границите на въображението ти и обогатяваха твоя опит. Карах те да играеш с играчките на твоето съзнание така, както ти харесва. Докато те подготвих за тази последна глава, отново и отново изказвах мисълта, че „не е нужно никъде да ходиш и нищо да правиш”. Ако това е вярно, тогава принципно отпада необходимостта от какъвто и да било път, и се вижда несъстоятелността на предположението, че в бъдеще, по някаква причина животът ще стане по хубав, отколкото е сега.

Има няколко забележителни учители, които веднага преминават към същността на нещата, и от самото начало учат за „съвършенството на настоящето”. Те предполагат, че няма нещо, на което да те научат и няма нищо, което ти би могъл да научиш. Те свалят твоите философски одежди и ти оставаш гол пред истината. Аз не принадлежа към този тип учители. Харесва ми да строя философски мостове и да наблюдавам онези умове, които преминават по тях. Това ми харесва и доставя удоволствие на много от вас. Нито един от пътищата не е по-добър от останалите. Защото в края на краищата знаем, – или скоро ще разберем - че не съществува път, водещ към покоя. Аз просто правя това, което правя. Или както казва Попай: „Аз съм това, което съм”.

И аз, и ти, и тази книга, всички ние съществуваме с една единствена цел: *да бъдем*. Поначало е трудно тази идея да бъде приета. За някои е толкова трудно, че човекът започва възбудено да възразява или просто си отива, клатейки глава. Но когато спокойно анализираме своите мисли, действия и живота като цяло, става ясно, че в нас има нещо повече от мисли и действия. Виждаме, че няма никакъв Божествен замисъл, а само Божествено присъствие. Или по-точно, само едно Присъствие правешо всички неща божествени. И в крайна сметка, дори това Присъствие се разтваря в *Не-знанието*. Затова, нека да изхвърлим мисленето от главата си – от него се получава само главоболие – и да се приготвим за по-задълбочено изследване на това абсурдно-възвишено знание за *Не-знанието*.

Свободата на волята и предопределението

Спорът между онези, които вярват в свободата на волята и тези, които вярват в предопределението се води навярно още от времената, когато пещерният мъж за първи път се е оженил, а след това е отишъл в съседната пещера да изгледа някой мач с приятели и останал до късно. Разногласията между концепциите за свободната воля и предопределеността са обусловени от факта, че се опитваме да разберем всичко това от позицията на обикновеното съзнание. Обикновеното съзнание, както си спомняш, е съзнание, преминало през филтъра на егото. То разделя света на неща. Вижда разликите и ги оценява като полезни или вредни.

Спорът за свободата на волята и предопределението не може да бъде разрешен, докато гледаме на нещата с очите на обикновеното съзнание. Той ще угасне едва тогава, когато в нас се пробуди съзнанието за *Истинския Аз*. Такова осъзнаване означава осъзнаване на неизменността, *а свободата на волята и предопределеността могат да съществуват само в условията на промени*. От гледната точка на *Истинския Аз*, те са мъртви семена, неспособни да дадат кънове на противоречията. Фактически, Аз-осъзнаването завинаги разтваря всякакви противоречия. И ето как става това.

Проблемът със свободата на волята

Когато пиеш портокалов сок от картонена кутия или си решиш косата, или попълваш кръстословица – кой изпълнява тези действия? Ти казваш: „Аз пия”, „Аз се реша”, „Аз попълвам думи в клетките”. Но вярваш ли, че наистина изпълняваш тези действия? Ако вярваш, значи тук имаме възможност за случай, при който егото манипулира обикновеното съзнание. Ако изпълнявайки същото това действие знаеш, че то се извършва без знанието на

твоята индивидуална воля, значи осъзнаваш своя *Истински Аз*. Всичко се осъществява по съвсем еднакъв начин – разликата е само в това, кой смята себе си за извършител на действието.

Тук се крие единствената разлика между „непросветления” и „просветления” човек. Няма никакви небесни камбани, няма ангели, които те прославят. На тях не им е нужен повод за триумф – те и без друго си тържествуват. Такава им е природата /на ангелите/. Това, което носи названието „просветление”, е просто едно изместване на възприятието от аз към *не-аз*.

Ако си си внушил, че можеш да направиш нещо, за да пробудиш това изместване - забрави. Подбудата да направиш нещо произтича от егото и обрича извършителя на вечно действие. Това състояние или го има, или го няма в теб. Но не бързай да се признаваш за победен. Всяко объркване или недоверие е само една уловка, която егото използва, за да печели време и още веднъж да се опита да докаже, че ти /тоест егото/ контролираш своя свят. Но има вероятност към края на тази глава да възприемаш нещата по друг начин.

Един от признаците, че се намиращ в състояние на обикновено съзнание, е липсата на готовност да приемеш мисълта, че нищо не можеш да направиш за постигане на състоянието на Аз-осъзнаване. И именно тогава, когато напълно приемеш факта, че нищо не можеш да направиш, в теб ще се пробуди Аз-осъзнаването. Ще го познаеш по усещането за спокойствие и лекота.

Нека започнем с въпроса: „Убеден ли си, че наистина притежаваш свободна воля?”. Ако да, докажи го като вдигнеш ръка. Вдигна ли се ръката ти, следвайки заповедта? Вдигна ли се? Ето ти един чудесен пример, потвърждаващ илюзорността на свободната воля. Разбира се, аз се шегувам с теб, но това нищо не променя. Ако си мислиш, че си вдигнал ръка по собствено решение, значи твоето его те води за носа. Хайде да изучим функционирането на така наречената свободна воля по-внимателно.

В кого възникна мисълта, привела твоята ръка в движение? Отново ще кажеш: „Аз родих тази мисъл. След това, мисълта задейства необходимите механизми в тялото и ръката се вдигна”. А сега отговори: откъде се взе тази мисъл? Осъзнато ли я генерира? Или в отговор на моето предложение си помисли: „Той иска да си вдигна ръката. Аз мога да го направя”. След това погледна ръката си и тя се вдигна. И впоследствие, спомняйки си за това, ти каза: „Аз вдигнах своята ръка”.

От факта, че мислиш за движението на ръката си и наблюдаваш съответните движения още не следва, че именно ти вдигааш ръката.

Напълно възможно е, това да бе станало в който и да е случай, а на теб просто да ти се е случило да присъстваш на това действие и да го наблюдаваш.

Да започнем с това, че именно аз ти внуших мисълта да си вдигнеш ръката. Така че, може да се каже, че твоята ръка беше приведена в движение от *моята* мисъл. Тогава възниква естественият въпрос: откъде дойде тази мисъл в мен? Тук става дума за своего рода верижна реакция, намираща се извън нашия контрол. Този тип реакции изпълват цялото мироздание, а ние не ги осъзнаваме. Всяко действие е свързано по верига с някакъв източник. Известно ни е, че *Нищото* е източникът на всички неща. А ние осъзнаваме само онези действия и реакции, които имат място в нашия мъничък ъгъл от Вселената. Не е ли така? Нашият ограничен поглед ни изолира и ни дарява собственическа позиция. По силата на своята ограничена гледна точка, не забелязваме изходните причини за нашето сегашно положение и всички далеч отиващи следствия от тези причини. В резултат, в нас възниква усещането, че едва ли не контролираме ситуацията, или поне нашия малък ъгъл от мирозданието. С други думи, ние си приписваме заслугата за това, което излиза от Източника.

Но, – ще възразиш ти – ако аз не пожелая да вдигна ръка, няма да го направя”. Същата лигика е приложима и тук, само че в негативна форма. Какви вериги от събития във Вселената са предшестваха твоето решение? Откъде дойде мисълта да „не вдигнеш” ръка?

Забеляза ли, че всяка мисъл или действие представляват реакция на предишна мисъл или действие? Ти си чешеш носа, реагирайки на факта, че те е засърбял. Издишаш, защото

преди това си вдишал. Сърдиш се, ядосваш се или се влюбваш в съответствие с това, по какъв начин твоята генетична структура взаимодейства със средата, от раждането ти до сегашния момент.

Ако наистина притежаваш свобода на волята, то ние имаме всички основания да попитаме, доколко силна е тя и колко далече се разпростира. Ако притежаваш свобода на волята, тя действа ли постоянно? Какво ще кажеш, ако твоята ръка изтръпне, докато четеш книгата, и когато се опиташ да я вдигнеш, тя остане да лежи на масата като парче говеждо? Би ли се учудил? А ако беше взел решение да не вдигнеш ръката, но тя се беше изправила рефлекторно, за да цапне комара, кацнал на носа ти?

От това, че лампата светва почти всеки път, когато щракнеш ключа, още не следва, че ти контролираш процеса. Можеш да дадеш на пръста си волева команда да натисне ключа, но той да не попадне върху него или да те разсее звънецът на вратата, и ти изобщо да забравиш, че си искал да включиш осветлението. Единственото, което можеш уверено да кажеш е, че в теб е възникнала мисълта да изпълниш едно или друго действие. Но дали действието ще завърши така, както си намислил, е напълно извън сферата на твоето влияние.

Кой измисля мисълта?

И така, сферата на влияние на свободната воля се съкрати до мисълта, която може да послужи като тласък за началото на един или друг процес, но тя не контролира резултата. Ако тънкият конец на свободната воля се скъса, ние бихме загубили всяка надежда за притежание на индивидуална свобода на волята. А да загубиш надежда, както вече знаем, е нещо хубаво.

Спомняш ли си как наблюдавахме пролуката между мислите, а след това продължавахме наблюдението и как после мислите тръгнаха отново? Мислите се появяват спонтанно и изчезват от екрана на съзнанието, без волево усилие от твоя страна. Те се появяват отникъде, или бих казал от *Нищото*. Впоследствие, след като вече мисълта, за част от секундата е присъствала в съзнанието, сякаш отникъде изскача аз-ът и заявява, че той е създал тази мисъл. Но нали мисълта без съмнение вече е съществувала, още преди аз-ът да я забележи и да се обяви за неин създател.

Още ли не си убеден? Нека да видим от какво си направен – кое съставлява аз-а. Чест гост в дома на Нисаргадатта бил Рамеш Балсекар²², автор на много книги за взаимоотношенията между аз и Аз, както ги определихме в тази книга. В своята книга „Мир и хармония в ежедневието“, Рамеш казва, че аз-ът прилича на компютър. Компютърът получава входящи данни и след това произвежда изходящи данни в съответствие със своята програма. Компютърът не контролира нито входящите, нито изходящите данни. Той просто прави това, което е определено от програмата. Балсекар твърди, че хората много приличат на компютри, с изключение на това, че имат его, което си присвоява авторството върху входящите и изходящите данни. Това е единствената разлика.

И Рамеш потвърждава своите твърдения чрез следните разсъждения. Ние сме резултат от съюза между сперматозоид и яйцеклетка, изначално съществуващи извън нашето влияние. Излезли сме от утробата комплектовани с генетични програми, които не сме избирали, и попадаме в среда, която не контролираме. Средата подава впечатления /входящи данни/ в компютъра тяло-ум, съставляващ нашия аз. Там автоматично се осъществяват реакции, пораждащи мисли, желания, надежди и мечти. След това изходящите действия попадат в среда, която на свой ред реагира по един или друг начин, и целият процес се повтаря от самото начало. Във всеки текущ момент, ти просто реагираш на явленията от света – реагираш като съвкупност от генетични свойства, коригирани от външната среда. Ти нямаш избор. Принуден си да мислиш и да реагираш именно така, както го правиш. Нима може да бъде иначе?

Например, ако решиш да станеш по-духовен, то това волево действие е пряк резултат от твоята генетична структура и влиянието на средата. Ако си решил да плюеш на всичко и да отидеш на необитаем остров, това е в резултат от твоята генетична структура и влиянието

²² Рамеш Балсекар. Така се случва, че... М: София, 2004.

на средата. Ако си решил да изкрънкаш пари от хората за хамбургери, обещавайки им да ги върнеш до вторник, това е в резултат от твоята генетична структура и влиянието на средата. Сега виждаш ли, че контролираш ситуацията в доста по-малка степен, отколкото си предполагал? Как би могъл да действаш извън генното програмиране и влиянието на обкръжаващия свят? Всяка твоя мисъл и всяко твое действие са пряк резултат от уникална конфигурация на генетичното оборудване и програмното обезпечение, съставено от средата. От съединяването на тези два фактора се образува това, което наричаме свой аз.

Ако продължим тази линия на разсъждение, ще се наложи да попитаме, откъде са се взели нашите гени и средата ни? Откъде идва тяхното начало? Очевидно техният източник е същия, както и на всички неща: *Нищото*. *Нищото* се намира едновременно отвъд пределите на всички неща и вътре във всички неща, включително в нашите гени и среда. За това можем да знаем само интуитивно. Видяхме, че най-древните духовни текстове и най-съвременните научни теории сочат към една и съща мнима вселена, чийто източник е пустотата-Нищо. Цялото мироздание представлява отражение на безкрайния разум на този Източник. Всяка мисъл, емоция, субатомна частица или материален обект, всички те се къпят в този безкраен разум. В природата грешки не съществуват, а както се оказва, няма ги и в света на хората. Грешките и проблемите са всичко на всичко феномени на възприятието. Дори това, което възприемаме като несъвършенство, в действителност е проява на съвършенство по своята същност. Никакви действия – независимо къде и кога се извършват – не могат да излязат от сферата на влияние на безкрайния Разум.

В своята книга „Митът за просветлението”, Карл Ренц формулира това така: „Просто забележи, че всички твои деяния произтичат от само себе си. Те произлизат сами по себе си, и на теб не ти се налага да вземаш решения. Боиш се, че без твоето решение нищо няма да се стане, но това са измислици”. По-нататък Карл доразвива мисълта: „От теб нищо не зависи... Всяка идея е спонтанна, всяко решение идва отникъде, пада от небето, появява се от великата отвъд-пределност. То няма цел. Всъщност – нищо няма цел”.

Проблемът – ако изобщо може да се нарече по този начин – се състои в мисълта, че ние можем да творим. Например представи си, че си направил самолетче от хартия и си го пуснал да полети из стаята. В най-дълбокия смисъл: откъде са се взели водата и земята, благодарение на които е израстнало дървото, превърнало се в суровина за направата на хартията? Кое е пробудило синаптичните процеси в мозъка, породили мисълта да се нагъне хартията именно по този начин? Източник на всичко това е *Нищото*. Ако мислим по друг начин, това е само защото, нашият възглед за света е изключително тесен.

Съществува това, което съществува...

На теория, всичко изглежда много гладко, но как това изместване на възприятието от положението на творец до положението на пътник, се проявява в нашето ежедневие? Позволи ми да ти дам един пример... Но не очаквай фойерверки; в опита, за който сега ще ти разкажа няма подчертана яркост, затова тази история не прави никакво впечатление на много хора.

Веднъж обядвах с един колега и разговорът се завъртя около мнимите проблеми в работата. Той започна да се оплаква от конфликтните си колеги и да ми разказва за създаваните от тях негативни обстоятелства. Много го разстройваше фактът, че не може да изпълнява работата си така, както смяташе за необходимо. Разбрах неговата ситуация, съгласях се и разказвах за собсвените си беди – как и мен също ме ограничават обстоятелствата. След това /не напразно десетки години съм се занимавал с „духовни практики/ отвътре долових тихо гласче: „Не си струва да се оплакваш Франк”. Тогава започнах по навик да смекчавам своите коментари и да следя мислите си. Започнах да се държа така, както според мен трябва да се държи една чиста душа, свободна от негативен багаж. В мен се пробуди още и чувството за вина, защото в началото се поддадох на негативните чувства. Фактически, „ставайки добър”, аз се почувствах още по-зле, отколкото тогава, когато не принудиено проявявах негативност. Това, което в онзи момент не усещах, беше спокойствието. А това е най-верният признак, че в моя свят не всичко беше в ред.

След това стана още една промяна. Разбрах, че съм се уморил от опитите да

съответствам на някакъв идеал – да бъда някой, който не съм. Моят ум сякаш дълбоко въздъхна и се предаде на това, което е. Без всякакво волево усилие просто осъзнах, че всичко, което се случва, е изпълнено със съвършенство във вида, в който съществува. И негативните емоции, и опитите да контролираш себе си, и това осъзнаване на съвършенството – всичко е обосновано в еднаква степен. Бях негативно настроен по силата на факта, че така е устроен моят аз. По същата причина се опитвах да бъда и „добър”. Естествено, всичко което се случваше, беше в резултат от генетично предразположение в съчетание с обучението ми, но тук имаше и още нещо. Моят вътрешен диалог, нашият разговор за проблемите в работата, петното върху престилката на келнера и всяка дума на приказващите хора, седящи на масите – всичко беше съвършено. И аз нямах ни най-малко отношение към всичко това. Тогава забелязах, че се намирам в състояние на покой. То ме обхвана заедно с усещането за благоговение пред абсолютната обичайност на ставащото.

Разговорът ни продължи, и от време на време се хващах да казвам думи, които ми се струваха негативни. Понякога се опитвах някак да коригирам посоката на своите мисли, а друг път просто наблюдавах как негативните мисли и думи идват и си отиват. Във всеки случай, всички те съществуваха в пълно съгласие с останалите неща в мирозданието – известни и неизвестни. В края на краищата, не аз направих всичко това. Буквално си измих ръцете, отстранявайки се от целия този „живот”, просто се отпуснах вътре в своя *Истински Аз* и наблюдавах, как моят свят проявяваше обичайните мигове един след друг. Всички те принадлежаха на Източника, а аз бях само зрител, наблюдаващ това чудо. Бях зрител, но не страничен. Напротив, бях извън това, което наблюдавах и едновременно бях неотменима част от всичко. Имаше някаква странна естественост в знанието, че нищо в този свят не е сътворено, освен привидността на творението, което се разгръщаше пред мен и пред моя приятел, седящ насреща.

Нашият разговор си вървеше по обичайния начин, и аз се съмнявам, че той бе забелязал моето пробуждане, ако изключим онова много фино ниво, където всички ние интуитивно усещаме правилността на света. Той беше явно разтревожен за това, по какъв начин ще се развият нещата в работата. Не помня точно кои обстоятелства бяха предизвикали неговата загриженост, но аз вече не виждах проблеми. Той направи пауза и ме погледна, в очакване да потвърдя неговата позиция. Моят отговор беше прост. Аз му казах: „Съществува това, което съществува”. И ние продължихме разговора. В основни линии той продължи като преди, с изключение на това, че сега аз бях спокоен.

След няколко дни, по време на едно напрегнато събрание в работата, където се вихреха горещи спорове, чух как той каза на изнервен колега: „Съществува това, което съществува” – и се усмихна с една умиротворена усмивка, сякаш току що бе осъзнал обичайността на този свят.

Ако в теб е възникнал въпросът, защо нещата стоят по начина, по който стоят, това свидетелства за желанието да се вгледаш отвъд пределите на своя сектор от живота и да познаеш първо създадения разум, и общото устройство на Вселената. По някаква причина ни се струва, че ако успеем да разберем космическия разум, ще можем да разберем и своя собствен. А оттук сме само на една ръка разстояние до отстраняването на всички проблеми в нашия живот, след което ще можем винаги да живеем в мир и хармония.

Благородно начинание, но е абсолютно безплодно и само засилва позициите на егото, стремящо се да събере повече парчета, за да слепи от тях нещо цялостно. Но това не ти е нужно. Сещам се за една фраза: „Не се опитвай да поправяш вещ, която не е развалена”. Ако се чувстваме незавършени, веднага се захващаме да решим някакъв мним проблем, да поправим ситуацията. А Космосът просто се шегува с нас, мислещите същества. Защото само мисълта, че не сме завършени, ни кара да се чувстваме незавършени. Струва си да се освободиш от тази мисъл, и веднага ще осъзнаеш, че *всичко е подредено точно така, както трябва да бъде*.

Ти вече си завършен и то не, защото аз така казвам, а защото е факт. Как е възможно един продукт на Завършения да бъде незавършен? Кое е по-вероятно – това, че ти си несъвършен продукт на съвършения Творец или, че просто все още не си осъзнал своята

връзка с тази безгранична пълнота и своето съвършенство?

Всички тези въпроси „как“ и „защо“, не се нуждаят от отговор. Всичко в тази огромна и прекрасна Вселена е такова, каквото е, просто защото си е такова – това е всичко. По отношение на това, което е, не може да има никакви спорове. Може ли да се твърди, че това, което е, не съществува? Може би от разсеяност си пхнал своето спокойствие в джоба, в желанието си да освободиш своята ръка, за да се заровиш в собствените си мисли и неща в търсенето на покой? Единственото, което стои между теб и покоя е мисълта, че животът се нуждае от поправка.

Приеми факта, че животът представлява това, което е и прекрати борбата, която водиш, за да го промениш. И тогава на мястото на борбата ще дойде покоят. Край на историята, край на страданията.

Остани в покой

Преди да преминем по-нататък, трябва да обсъдим още един въпрос. Помня, че в началото на тази глава говорихме за мирозданието така, сякаш то е материално и подвижно. Направих го, за да построя мост към следващата идея, която сме длъжни да разгледаме в хода на нашата дискусия за свободата на волята и предопределението. След като я разгледаме, окончателно ще погребем детерминизма. За целта ще се наложи да извършим огромна стъпка отвъд пределите на обичайното съзнание, но за кратко.

Може би ще кажеш, че тъй като сме изключили свободата на волята, е останала само предопределеността. Но в съвършения свят отсъстват и едното, и другото. Вече говорихме по тази тема в четиринадесета глава, но нека накратко да повторим.

Спомняш ли си холографския DVD-модел? /Спри да мърмориш!/. Съгласно този модел, Вселената е статична. Илюзията за движение е породена от обичайното съзнание – именно то създава усещането, че мирозданието се развива в посока на някаква висша божествена цел. В действителност обаче, няма никакво развитие. Мирозданието, такова каквото е, е напълно завършено. Съществуването на движещи се обекти е илюзия. Не е нужно Вселената да се движи нанякъде, или нещо да прави. Струва си да проумееш това, а и за теб не е необходимо да ходиш където и да е, и да правиш нещо. Ето това осъзнаване се проявява като покой.

А свободата на волята и предопределението са само идеи, основани на движението. Някой казва, че ние контролираме собствените си постъпки, а друг го отрича. Но в действителност няма какво да се контролира. А това означава, че идеите за свобода на волята и за предопределеността, а дори и за това, че нито едното, нито другото съществуват, са просто генериране на илюзия. Илюзията за движение възниква в резултат от това, че обикновеното съзнание се движи с висока скорост през мнимото мироздание. Когато обичайното съзнание се превърне в Аз-осъзнаване, въпросът за контрол и подконтролност отпада. Единственото става Единно. И желанието да контролираш или да бъдеш под контрол угасва в светлината на покоя.

Знам, че изобилието от подобен род абстракции може да измори читателя, и както казах по-горе, иска ми се да построя максимално къси мостове между концепциите. Само че, за да завършим разговора за предопределението, просто трябва да навлезем в пространството, отвъд пределите на движението. Хайде сега да се върнем към по-позната територия, за да забием последния пирон в ковчеза на обичайното съзнание.

Правим или не правим?

В моето съзнание, от време на време изплува фразата от една стара песен: „Правим или не правим?“ /Do we do or do we don't/. Не знам защо тези думи са се загнездили в моята памет, но те изплуват от подсъзнанието ми всеки път, когато обмислям парадокса за път без път.

Какъв е смисълът да четеш тази книга, ако всеки път ти повтарям, че път към покоя не съществува? Трябва ли за това да напиша цял том? Може би трябваше да приключиш с прочитането на първа глава, където споменах това за първи път? Или би било достатъчно да прочетеш само последната глава, и всичко да си дойде на мястото? Не е ясно, защото ние навярно знаем само едно: *всичко, което си направил е правилно, защото ти си го направил*. Никога не се е случавало, направеното от теб да не е било безупречно в дадената ситуация –

независимо какво мислиш за това ти самият, твоята майка или твоят началник.

Следователно, ти не можеш да постъпиш неправилно. Добро и лошо са относителни и произволни понятия; всичко зависи от тълкуването. Не съществува безусловно зло, и когато признаеш съвършенството на това, което е, въпросът дали постъпваш добре или зле изобщо не стои на дневен ред. Това е още една степен на твоята свобода. И не е последната.

Ако не можеш да постъпиш лошо, то не би могъл и всеки друг. И вместо напрегнато да се опитваш да следваш наставлението „обичай ближния си”, докато същевременно кипиш от злоба всеки път, когато ти се налага да чистиш двора след съседското куче – ти се изпълваш с любов, абсолютна и непринудена. Проблемите възникват тогава, когато локализираният аз приема нещата лично. Тогава твоят съсед постъпва лошо и неговото куче... и въобще всеки, който започне да спори с теб постъпва лошо и си заслужава твоя гняв.

Ако се предадеш на това, което е... така или иначе пак ще ти се наложи да чистиш зелените площи, но няма да приемаш случващото се лично. Запомни: не ни е дадено да узнаем, каква поредица от събития ти е поднесла този малък подарък. Но ти можеш да знаеш, че зад него стоят разумът и любовта на цялото мироздание. Този дар идва от твоите ръце, а също така и от ръцете на съседа, и от ръцете... по-точно, нека да кажем от лапите на неговото куче.

Десетте Заповеди предписват: прави това, не прави онова. Твоите родители, учителите, приятелите ти, роднините и колегите, постоянно са ти казвали: прави това, не прави онова. Дори Кинслоу те е наставлявал какво да правиш и какво да не правиш, а сега те съветва да не правиш нито едното, нито другото. Десетте заповеди и всички останали ти дават относителни съвети – следването им може да те изведе извън пределите на света на относителността и да те доведе до покой.

След това Кинслоу твърди, че никакви техники няма да ти осигурят покой. „Боже мили, в главата ми настана пълен хаос” – казваш ти, падайки безсилно на колене пред олтара на недоумението. Дръж се приятелю! Ей сега ще ти се открие последният фрагмент от ребуса на покоя.

Да, вярно е, че не съществуват техники, които биха позволили да придобиеш устойчив покой... в случай, че не броиш за техника „не-правенето”. Обичайно, ние определяме „техниката” като начин да направиш нещо. Но проблемът с търсенето на покой се състои в това, че можем да го получим едва тогава, когато престанем да правим каквото и да било, за да го постигнем. Не трябва нито да го търсим, нито да го желаем, нито дори да мислим за него. Единствената възможност да придобиеш покой се състои в това, да осъзнаеш, че нищо не можеш да направиш, за да го намериш.

Трябва да прекратиш усилията и напълно да приемеш своя живот такъв, какъвто е – едва тогава изведнъж ще осъзнаеш присъствието на покоя.

Именно в това дами и господа, се състои техниката за постигане на покой. Това е техника без техника, път без път – разрешението на парадокса на покоя.

Когато придобиеш Аз-осъзнаването

Когато напълно приемеш факта, че не контролираш своя живот и комфортно се разположиш в уютното кресло на *Истинския Аз*, твоят живот на практика ще си остане същия като сега, но в същото време най-дълбоко ще се промени. И така, ти придобиваш Аз-осъзнаване /т.е. осъзнаване на своя Аз/, но какво означава това, описано с термините на ежедневното съществуване? Нека да разберем.

Какво ще бъде твоето поведение, когато придобиеш Аз-осъзнаването? Отговор: в съответствие със своите генетични склонности и възпитание. Съвършено вярно: в основни линии ще се държиш така, както и преди пробуждането на Аз-осъзнаването. Възможно е и да станеш много по-благ, добър, човечен. Но не бива да издигаш своя *Истински Аз* на пиедестал, отделяйки го от цялото останало мироздание. Именно елементът на някаква обичайност – дори бих казал всекидневност – кара Аз-а да засияе в пълна сила.

Познавам Аз-осъзнаващи мърморковци, пушачи, хъркащи и дебелаци. /Всичко това не е събрано само в един човек/. Те обичат вкусната храна, секса, парите, бързото каране и телевизията. Казано накратко, тези хора по нищо не се различават от всички останали, с

изключение на една фина, но фундаментална черта: Те *приемат* живота в пълна степен. Но човек, обхванат от страдания, трудно ще оцени тази черта по достойнство. По-лесно ни е да забелязваме нещо външно, нещо биешо на очи – именно затова, хората се отнасят с такава почит към хитрите и кротки лицемерно набожни люде. Хората си мислят, че тяхното поведение е продукт на Аз-осъзнаване. Но не е така - не е така, както обичайно си мислим. Съществува популярната заблуда, че просветленият говори без да бърза, ходи бавно, винаги е усмихнат, не е подвластен на настроения, безразличен е към парите и не се вълнува от промените на времето. Да, такива просветлени хора съществуват, но аз съм готов да поспоря, че те са били спокойни и усмихнати още преди с цялата си душа да приемат всичко, което е. Всеки от нас познава хора, които по природа са човеколюбиви и щедри – те просто са си такива, просто така се проявява техният малък аз. И когато придобият Аз-осъзнаването, всички тези качества се запазват в тях, освен ако малко не се усилят.

Склонността да поставяме просветлените хора над себе си, приписвайки им някои идеализирани черти на характера, от време на време ни изиграва лоша шега. Това отношение ни кара да свалим доверието си от онези търсещи, които се опитват да подражават на тези уникални души, но не успяват. Между другото, спокойните и кротки Аз-осъзнаващи, с нищо не са по-добри от своите действени и пъргави събрата. Но ние обръщаме гръб на вторите и признаваме само първите, създавайки от тях един плакатен образец за просветление. При това представителите и на двата типа, в еднаква степен са способни да станат Аз-осъзнаващи личности и при това, тяхното поведение ще се определя от генетичното предразположение и влиянието на средата. Онзи от нас, който все още е въввлечен в отчаяната борба със своя характер, следва да си изясни това и да отхвърли предразсъдъците си по отношение на просветлението. Още повече, това не е нужно на просветления, а на самия търсещ. Хора, вече постигнали Аз-осъзнаването, не се вълнуват много от предразсъдъците на обкръжението.

В своята книга „Покана за пробуждане”, Аз-осъзнаващият Тони Парсънс предупреждава: „Ние трябва да отхвърлим всички свои остарели представи за просветлението, например вярата, че то дарява човека с безупречна праведност и чистота, а също така дарява и блаженство. Животът следва свой дневен ред. Понякога се сърдя и се ядосвам... Но когато това вредно състояние отmine, бързо се връщам към всеобхватното приемане, когато всяко усещане за разделение отлита”.

Макар и да си се пробудил за своя Истински Аз, все пак изпитваш гняв, тревога и другите човешки емоции. Защото си оставаш човек! Върху теб действат всички физични и психологични закони, управляващи хората. Твоето тяло-ум продължава да чувства всичко, което си чувствал и преди, само че сега безусловно приемаш тези чувства като нещо, което не е под твой контрол, като естествена проява на това, което е.

Когато придобиеш Аз-осъзнаването, може да ти се стори забавно, че страшно много хора не забелязват това. Тъй като техният взор е съсредоточен в бъдещето или миналото, за тях е трудно да видят сегашната благодат, която им дарява мирозданието в твоето лице. В края на краищата, замисли се за това, колко много хора не са оценили значението на човека с име Иисус, когато Той е живял сред тях... Тогава, когато едни търсят спасители, а други се стараят да развенчаят претендентите за тази роля, ти просто приемаш и едните, и другите, и третите, като естествена проява на това, което е.

Това поставя пред нас един любопитен въпрос. Можеш ли да постъпваш лошо, когато осъзнаваш своя *Истински Аз*? Отговор: „да” и „не”. От гледна точка на непосветения, отговорът е „да”. Те навсякъде виждат добро или лошо. Получава се така, защото делят целия свят – предмети, хора, събития – на полезно и вредно. Но тъй като ти осъзнаваш своя *Истински Аз*, твоят отговор е „не”. *Ти виждаш единствено хармония*. При този възглед за нещата, ще можеш ли да извършиш нещо лошо? Вселената просто няма да допусне подобно нещо.

А ще може ли някой да ти навреди, когато осъзнаваш своя *Истински Аз*? И отново отговорът е: „да” и „не”. Очевидно е, че може да ти бъде нанесена физическа вреда и дори психологическа травма. Но вредата е нанесена на твоя малък аз. Дори постигайки Аз-

осъзнаването, все пак ще съхраниш тънката черупка на аз-а. Става дума за това, което си смятал за своя същност, когато си живял във фрагментирания свят. Черупката на аз-а прилича на пластмасова камбанка. Тя вибрира от думите и делата на хората. Но нейното звънене е слабо и бедно. То не пробужда в теб силни страсти като жажда за отмъщение, алчност или чувство за вина. Отзвучите от миналото тревожат само за миг тишината на твоето сливане със света. И болката не може дълго да проникне в дълбините на тази тишина.

На малкия аз може да бъде нанесена вреда, но това на мига те пробужда за осъзнаването, че все още функционираш в тяло-ум, което е подложено на въздействието на всякакви закони – природни и човешки. Ти изпитваш гняв, чувство за вина, тревога и всевъзможни желаниа. Но те са само нюанси от букета във виното. Те са ефимерни. Пробуждат те за преживяването на радостта и дълбините на човешкото битие.

В това състояние доминира твоето приемане на всичко, такова, каквото е. Във всички, като че ли обидни думи и враждебни действия, виждаш отражение на съвършенството. Няма нужда да се противопоставяш на съвършенството. Но ако твоето генетично уникално и оформено под влиянието на средата тяло, все пак предприеме защитни действия, в това също е отразено съвършенството. Когато приемеш факта, че не контролираш нищо на този свят, тогава твоите действия вече не ти принадлежат, както и никога не са ти принадлежали.

Тук обсъдихме какво е да притежаваш Аз-осъзнаване. Някои хора, просто спонтанно и мигновено постигат осъзнаването на своя *Истински Аз* – пълното приемане на това, което е. Но повечето Аз-осъзнаващи души, целенасочено са вървели към това състояние в продължение на определен период от време. Би било несправедливо да те оставя с усещането, че вътрешната светлина в нас, просто се включва с едно докосване. В повечето случаи, Аз-осъзнаването се включва като с реостат – постепенно се разгаря в течение на някакъв промеждутък от мнимо време. Не мога да не подчертая, че това е илюзия, но смятам за необходимо да опиша тази илюзия заради онези от нас, които още са „ни риба, ни рак”, тоест намират се в състоянието между пълно невежество и пълно Аз-осъзнаване.

Когато започнем да приемаме нашия свят такъв, какъвто е, започват да се случват някои много интересни неща. Например, твоят живот става по-непринуден и в същото време по-сложен. Трудностите обострят твоето осъзнаване на чистото битие. Когато осъзнаването на чистото битие се изостри, твоят вътрешен живот влиза в битка с външния. Алегорично описание на тази борба между аз и Аз, е дадено в последната глава от *Бхагавадгита* /18:37/. Именно за този феномен говори Бог Кришна, наставлявайки Арджуна: „Това, което в началото има вкус на отрова, но накрая се оказва нектар, е блаженството родено от ума, намиращ се в света със самия себе си.”

Иисус също е предупреждавал за това духовно препятствие: „Нека този, който търси, не престава да търси, докато намери, и когато намери, ще бъде потресен, и ако е потресен, ще бъде удивен, и той ще царства над всички” /Евангелие от Тома 1/. Това са много силни думи, предупреждаващи за шока, свързан с придобиването на Аз-осъзнаване. А Христос сигурно е познавал различни видове шок и изпитания.

Нека внимателно да разгледаме какво ни предлага Иисус. И така, Той ни предлага да търсим, докато не открием. Дотук всичко е просто. „Да намерим”, *означава да осъзнаем това, което е*. По-нататък Иисус казва, че като открием, ще бъдем „потресени”. Точно в думата „потресени” трябва да се вгледаме малко по-внимателно.

Може да кажеш, че много пъти си преживял шок в живота си и нямаш намерение да допълваш списъка. „Знаеш ли Франк, - ще промърмориш ти – когато стана готов за преживяване на нов шок, ще кажа първо на теб”. За щастие, тук Христос няма предвид обичайния ежедневен шок. По същество, нашите битови проблеми са в резултат от *автомисленето* – виждаме части там, където управлява Цялото. Иисус говори за друг тип сътресения, които идват едва, когато започнем да приемаме това, което е. А къде е разликата?

Разликата е в следното. Сътресенията, които се явяват резултат от *автомисленето*, само влекат след себе си нови сътресения. *Вътремисленето* успокоява бурните води на

шока, като при това то самото разклаща лодката. Сътресенията, за които говори Христос, са резултат от *изчистването*. Ако става дума за организма, можем да го сравним с отказа от кафето или цигарите. За известен период от време се чувстваш зле, докато тялото се освобождава от токсините и възстановява увредените органи и системи. След това, когато токсините излязат, започваш да се чувстваш дори по-щастлив и здрав, отколкото преди.

Но проблемите, за които Христос говори, са следствие от изчистване от по-висок порядък. Когато чрез приемането на това, което е „намериш“, преставаш да бъдеш действащо лице и се превръщаш в инструмент, посредством който се осъществява действието. Егото се изключва от уравнението. От позицията на чистото битие, твоите действия не пораждаат нови сътресения. Когато извършваш действие в състояние на *автомислене*, то винаги създава дисхармония. Това е самата истина. В състояние на *автомислене* дори действия, в които сме склонни да виждаме само доброта и загриженост, неизбежно ни отслабват, вместо да носят сила. Съвсем същото действие, изпълнено в състояние на *вътремислене*, винаги подпомага хармонията.

Ще подчертая, че *вътремисленето* или Аз-осъзнаването не е процес, а начин на възприемане. То е промяна от неприемане, до пълното приемане на живота в онзи вид, в който той се разкрива.

Колкото повече Аз-осъзнаването се вкоренява в теб и ти във все по-голяма степен приемаш това, което е, много неща в живота ти ще започнат да се променят. Спомни си как се държат железните стружки, попадайки в мощно магнитно поле. Нещо подобно ще се случи и в живота ти, докато твоят покой продължава да укрепва. Стружките, съставляващи твоя живот – хора, предмети и събития, – ще започнат да се движат, и в началото около теб може да се възцари хаос. Роднините, приятелите и колегите могат да почувстват, че твоето спокойствие подкопава техните собствени усилия за подхранване на своите страдания. На други просто ще им се стори, че се държиш необичайно и странно. Възможно е да не намерят думи, за да обяснят какво имат пред вид, но твоята метаморфоза ще им внушава безпокойство. Всички те са железните стружки в твоето поле на реда.

Авторът на книгата „Свещените води“ Франк Хюит /известен и под името „Кума“²³, пише: „Ако искаш в твоя свят да стане по-светло, бъди готов да стане и по-горещо“. Алберт Айнщайн, който също е вървял по този не лесен път, е казал: „Гигантите на духа винаги срещат ожесточено противодействие от страна на бездарието“.

„В тази паралелна Вселена, аз съм паркирана диагонално“

Самият ти ще започнеш да се чувстваш по нов начин. Твоят предишен живот също се е състоял от стружки. И когато организиращата енергия започне да протича през твоя временен живот, всичко, което не се съгласува със силовите линии на покоя, просто се разрушава. Дните ти могат да бъдат ту безцветни и пусти, ту изведнъж ярки и динамични. Сякаш някаква космическа ръка рязко променя с няколко градуса твоята гледна точка за света... Светът си е същият, но ракурсът е друг.

Преди няколко дни, попаднал в едно задръстване, видях един стикер върху бронята на съвсем нов „Шевролет“. Веднага разбрах, че собственичката на автомобила е усещала многовекторен стремеж към духовно пробуждане, когато е залепила този надпис върху матовата броня: „В тази паралелна Вселена, аз съм паркирана диагонално“. Просто е невъзможно това състояние да се опише по-лаконично.

Тези промени могат да бъдат едва забележими или много отчетливи. Могат да се извършат мигновено или да се проточат за дълъг период от време. А могат и да ти се стоварят като лавина от камъни. Твоите предпочитания и потребности ще станат други. Не е изключено да се промени приятелският ти кръг. Напълно възможно е животът ти да се обърне с главата надолу. Нищо няма да остане по старому, дори и обкръжението ти нищо да не забележи.

Невъзможно е да се предскаже, по какъв начин ще усетиш този период на изчистване, но има нещо, което може да се предвиди. Колкото и голямо да е генералното почистване на

²³ Frank “Kuma” Hewett.

твоя дом, то никога няма да се окаже прекалено голям залък за твоята уста. Промените винаги са по силите на Аз-осъзнаването, което работи с тях. Балансът винаги е изместен в полза на покоя.

Това е прекрасно изпитание – неуютно време, когато старият свят още не се е разрушил докрай, и в същото време не си осъзнал в пълна степен своята любов към покоя. Може да възникне усещането, че си се оказал сам в пустинята. Струва ти се, че никой не разбира какво става с теб, дори няма с кой да си поговориш. Така и трябва да бъде, защото това пътешествие е само твое. Ти се обучаваеш на *самодостатъчност*.

Такъв период на „самота“ е описан и в Евангелието – 40-те дни, които Иисус е прекарал в пустинята. Помним как дяволът е изкушавал Христа, за да се отвърне от своя *Истински Аз*. Но кое символизира тук дявола? Кое символизира изкушението? Дяволът е твоето его, а изкушението е всичко, което те отдалечава от чистото осъзнаване.

Човек, позволил си цигарка по време на дискомфортния период на изчистване, когато отказва цигарите, мигновено чувства облекчение – симптомите на никотиновия глад отстъпват. Точно по същия начин, когато отстъпиш пред изкушението и избягаш от пустинята, за да се върнеш в своя комфортен стар свят, чувствата на объркване и самота могат да отстъпят. Можеш да се върнеш към някакви свои стари пристрастия или да се сдобиеш с нови. Но това е безполезно, тъй като обичайните развлечения вече няма да ти носят онова усещане за комфорт, което са ти давали преди. Това е просто невъзможно.

След като в теб е започнало да се пробужда осъзнаването, тези удоволствия ти изглеждат кухи. Наблюдавайки как се разрушава светът наоколо, ти искаш да го спасиш, да го поправиш... Старата мотивация губи смисъл. *Самият смисъл губи смисъл*. Припомни си често цитирана мисъл от книгата на Томас Вулф²⁴: „Ти никога вече не можеш да се върнеш къщи”. Той е прав. Когато вътре се разгори огънят на покоя, повече не трябва да се криеш зад своите мечти и надежди. Те се превръщат в призраци, лишени от всякаква материалност.

И както вече казахме, това е много хубаво.

Помня, как в детството с удоволствие пеех песента „Плувай, лодчице плувай”, когато цялото ни семейство излизаше на излет през почивните дни. Пеехме я в кръг, по един ред от текста, един след друг. Татко пееше и дирижираше, а ние със сестра ми образувахме хор, седнали на задната седалка. Седнала на предната пътническа седалка, мама винаги отказваше да пее с нас, мислейки си, че някой трябва внимателно да следи пътя. Винаги започваше татко. С едната ръка държеше волана, а с другата ритмично сочеше гърдите си. След това се обръщаше към нас и посочваше с пръст онзи, който трябва да подхване следващия ред. Мама поглеждаше ту към татко, ту към пътя, със смесица от възхищение и тревога в очите, а ние тримата безгрижно летяхме напред, намирайки се в състояние на съвършена хармония.

Едва много-много години след това, осъзнах цялата дълбочина на текста. В нейните наивни слова е съсредоточена формулата за пълен покой. Много ми се иска да се запозная с човека, който за първи път я е изпял на умореното дете, готвещо се да извърши прехода от външния сън към вътрешния. Изпей я отново заедно с мен, с невинния Аз-осъзнаващ възрастен.

*Плувай, лодчице, плувай,
Бавно надолу по реката,
Радостно, радостно, радостно,
Животът не е нищо повече от един сън.*

С времето ще започнеш да осъзнаваш, че твоят предишен свят не е нищо друго освен сън. Той е точно толкова реален, колкото реален го правиш ти. Той не може да съществува сам по себе си, извън границите на егото. В тази пустиня между небесата и ада, твоето зрение започва да се прояснява. Ти осъзнаваш, че надеждите и спомените са само един сън наяве. Готов си да се отпуснеш и да приемеш всичко, което е, просто защото то е. Готов си да обикнеш.

²⁴ Томас Вулф. Няма връщане у дома.

Ще бъдеш удивен

Когато приемеш това, което е, вече няма да останат проблеми, които биха били непосилни за теб. Може би в началото ще се съмняваш в това, но скоро ще се отпуснеш в надежните обятия на покоя, докато във външния свят, както и преди ще бушуват житейските страсти. Ще започнеш все повече да се отъждествяваш с тишината и все по-малко с активността. Ще се чудиш, защо хората така често се разстройват, като същевременно ще осъзнаваш, че точно същите събития съвсем доскоро са разстройвали и теб.

Разположени вътре в *Истинския Аз*, всички проблеми изглеждат не повече от палави деца, определящи границите на позволеното. Те не са добри. Не са и лоши. Те просто са. Ти наблюдаваш удивителните действия на Вселената такава, каквата е, точно сега. Тя е именно такава, каквата винаги е била, и въпреки това е съвсем различна. Сега, от край до край е пронизана от неопикуемата пълнота на покоя. И както е обещал Христос, ти ще „бъдеш удивен”. А от удивлението има само крачка до „царуването над всички”.

Да царуваш над всички означава да приемаш това, което е. Пълното приемане на всичко те прави недосегаем за меча на страданието. Отвъд обхвата на действие на своите сетивни органи, ти усещаш Съвършенството. Ти си Съвършенството. Откривайки своя *Истински Аз*, блещукащ в сърцето на всички сътворени неща, ти ще познаеш Бога. Ще осъзнаеш своя *Истински Аз* като Бог.

И това още не е всичко, защото съществува нещо по-голямо от Бог. Бог се определя от Неговото/Нейното Творение. Бог съществува само, защото съществува мирозданието. Отвъд пределите на Бога е *Нищото*. *Нищото* е абсолютния покой. Не е необходимо да *разбираш* Бога или *Нищото*. На теб ти е нужно да подредиш фрагментите от своя живот, за да познаеш Цялостността. Необходимо ти е само едно: **да приемаш това, което виждаш**. Това е единствената мантра, единствената проповед на покоя. Ето колко просто е всичко.

Благодаря

Това е всичко, което мога да кажа за щастието, Аз-осъзнаването и придобиването на вътрешен покой – във всеки случай към този момент. Преди да се разделим, бих искал да добавя няколко думи от лично естество. Получих огромно удоволствие от нашето общуване. На някакво ниво, ние с теб бяхме непознати, когато се срещнахме – две пращинки, танцуващи в един светлинен лъч. Но в същото време, аз те познавам. Познавам тишината между твоите мисли. Това е и моята тишина. И ти ме познаваш в паузите между ударите на сърцето и в промеждутъците на дишането. Покоят, заселил се в твоята душа, е същият покой, който живее и в мен. Аз те познавам толкова отблизо, както познавам своя Аз, своя *Истински Аз*. Знам, че отвъд пределите на пъстрите илюзии в живота, ти си моят *Истински Аз*.

Написах тази книга за теб, и ми е много приятно, че се срещнахме.

ОСНОВНИ ТЕЗИ ОТ ПЕТНАДЕСЕТА ГЛАВА

Когато станеш просветлен

- Свободата на волята е илюзия.
- Ти не си авторът на своите мисли и действия.
- Мислите и действията се *случват*, а след това малкият аз ги приписва на себе си.
- Мислите и действията са резултат от твоето генетично наследство и влиянието на средата. И двата фактора са извън твоя контрол.
 - Твоето генетично наследство и влиянието на средата са резултат от действията на цялото мироздание.
 - Твоят свят и цялото мироздание са съвършени такива, каквито са.
 - Просветлението не е нищо друго, освен пълно приемане на това, което е и такава, каквото е.

Речник

Автомислене. *Автомисленето* се основава на навика за мислене без осъзнаване на настоящето. Когато забравиш, че мислиш и позволиш на безнадзорни мисли да определят твоите действия, ти осъществяваш *автомислене*. То винаги е остаряло и деструктивно. Когато оставиш колата „на автопилот“, без да осъзнаваш нищо наоколо – това е *автомислене*. *Автомисленето* е противоположно на *вътремисленето*.

Аз Съм – виж *Истински Аз*

Аз-осъзнаване /или осъзнаване на *Истинския Аз*/ - Осъзнаването на онзи безкраен и вечен аспект от живота, върху който се основава ум-тяло-среда. В своята най-проста проява, Аз-осъзнаването представлява промеждутъка между мислите. Пълната реализация на *Истинския Аз* е неговото пълно разтваряне в чистото осъзнаване. На този етап, вече не можем да наблюдаваме отделен *Истински Аз*, тъй като всички неща са едно цяло, когато се възприемат чрез чистото осъзнаване.

Благо-чувства – чисти необусловени чувства. Сами по себе си, те представляват естественото състояние на ума, осъзнаващ *Истинския Аз*. Първоначално ни се струва, че те съставляват една йерархична структура, но всяко от тях е напълно отделен нюанс от *Истинския Аз*. Мнимата йерархия започва от тишината, след това еволюира в покой, радост, блаженство, екстаз и накрая пълно потапяне в неописуемото. *Благо-чувствата* могат да пораздат обикновени чувства. Обикновените чувства не могат да пораздат *благо-чувства*.

Блаженство – виж *Чиста любов*.

Бог. Определението за Бог се променя с промяната на нивото на осъзнаване. От гледна точка на висшите сфери на *вътремисленето*, Бог не е това или онова. Бог просто е. Бог е чистото осъзнаване.

Вътремислене – мислене, чувстване или действие в състояние на осъзнаване на *Истинския Аз*. Съществуват три сфери на *вътремислене*, затворени една в друга. Вътрешната сфера е усещането за свидетелстване, когато осъзнаването е отделено от мисленето, чувстването и действията. Във втората сфера, свидетелят по-малко усеща своята отделеност от света, а мислите и предметите губят своята ограниченост и определеност, и изглеждат поддружелюбни и близки. В последната сфера на *вътремисленето*, отделеността на свидетеля съвсем изчезва, а външният и вътрешният светове се сливат в чистото осъзнаване. Във *вътремисленето* съществуват три основни положителни качества: 1/ то неутрализира негативната енергия, 2/ отслабва влиянието на егото, 3/ засилва осъзнаването на *Истинския Аз*.

Голям Аз – виж *Истински Аз*

Духовност – възприятие за цялостност; *вътремислене*.

Его. Егото възниква тогава, когато умът забрави, че той е *Истинският Аз*. Егото е същност, контролираща неосъзнаващия ум. Егото е породено от страха, който за него е едновременно и фон, и гориво. То желае да придобие цялостност и да се слее с *Истинския Аз*, но се страхува да не бъде изцяло погълнато от *Истинския Аз*. Егото се опитва да премахне всичко, което не е под негов контрол. То се надява, че ако може да контролира всичко, би постигнало цялостност. В това е първопричината за страданията. Време, страх и его, по същество са едно и също нещо. *Вътремисленето* отстранява деструктивното влияние на егото върху ума.

Желание. Желанието е емоция, ръководена от егото. Струва ти се, че имаш нужда от обекта на своето желание, за да получи завършеност някаква част от теб. Желанията произтичат от спомените и са подкрепени от цяло множество мисли и емоции. Те те подтикват към действия, насочени към осъществяване на желанието. Тези действия само пораздат нови, още по-силни желания.

Знание. Знанието е резултат от натрупването на данни, обогатяващи нашето разбиране. Знанието е синтез от разбиране и опит. То е относително, и се променя с течение на времето

и с промяната на обстоятелствата. Знанието е невежество.

Импулс – състояние, при което вътрешният покой автоматично се възстановява, когато бъде изгубен.

Интуиция – проява на *Истинския Аз* в света на феномените. *Вътремислене*. /Синоним на „мъдрост“./

Истински Аз. Той е безкраен и се намира отвъд пределите на времето. *Истинският Аз* е вълна, възникваща на повърхността на океана на чистото осъзнаване, когато присъства обект за наблюдение. Когато вълната осъзнае собственото си съществуване, тя осъзнава и чистата любов. Признак, че съзнанието е осъзнало *Истинския Аз* е вътрешният покой. *Истинският Аз* е неизменната част от теб, която е съществувала и в детството, и в младостта, и в зрелостта; тя е наблюдавала, но никога в нищо не се е намесвала, съществувала е извън външните въздействия, но винаги е поддържала това, което си ти. В началото, тя е безмълвен свидетел на твоя живот. В края, вълната на *Истинския Аз* осъзнава, че не съществуват никакви обекти за наблюдение /освен все същия този *Истински Аз*/ и отново се разтваря в океана на чистото осъзнаване.

Малък аз. Всичко, което прави човека уникален, е малкият аз. Малкият аз се състои от мисли и емоции, преживявания и спомени, надежди и страхове. Малкият аз се променя през живота.

Мъдрост – проява на *Истинския Аз* в света на феномените. *Вътремислене*. /Синоним на „интуиция“./

Миналомислене – *автомислене* за миналото. Негови прояви са: чувството за вина, съжаление, обида, мъка, съжаление към себе си, горчивина, скръб или неспособност да простиш.

Наблюдение – вж. *Свидетел*.

Напредмислене. *Напредмисленето е автоматично за бъдещето*. То се характеризира с чувства като безпокойство, лоши предчувствия, тревога, нервност, напрегнатост, страх, стрес или гордост. Може би се питаш: „А какво ще стане, ако се случи това или онова?“

Не-знание. *Не-знанието е осъзнаване на Нищото*. Когато *Истинският Аз* си отиде, оставяйки само чистото осъзнаване, именно това е *Не-знание*. Ползата от *Не-знанието* се състои в това, че то позволява да познаеш отсъствието на движение и отсъствието на друг. Отсъствието на движение означава, че То е извън времето, а отсъствието на друг означава, че То е Единно. *Не-знанието* не се движи наникъде и нищо не прави. В това състояние се разкрива илюзията за действие и движение. *Не-знание – това е свободата да бъдеш*. *Не-знанието е осъзнаване на абсолютното единство*. /Виж *Чисто осъзнаване*/.

Нищо. *Нищото е недостъпно за разбиране*. *Нищото не е пусто*. *Нищото не е отделено от това, което е създадено от Него*. То самото се явява Свое творение. *Нищото е всичко*. *Нищото се проявява само в света на феномените*. *Истинският Аз е Нищото*. Да познаеш *Истинския Аз* значи да познаеш *Нищото*, което е *Не-знание*.

Познание. Когато *Истинският Аз* осъзнае себе си – това е *Познание*. Като преход от познание към *Познанието* служи *вътремисленето*. *Познанието* нежно ни подхранва, води ни и ни защитава. То е нещото, което наричаме *интуиция*. *Интуицията е фина проява на Истинския Аз*, отразен в ума. *Интуицията е Познание* без анализ и логика, макар че тя обогатява и поддържа и двете. *Интуицията е Познание* за това, че *Нищото* контролира всичко.

Предаване /да се предадеш/. *Да се предадеш* означава да оставиш всякакви надежди и повече да не очакваш, че в бъдеще ще стане по-добре. Това не означава „да се откажеш от всякакви усилия“. Това означава да откриеш своето осъзнаване за *Истинския Аз* и да чакаш, какви възможности ще възникнат от това състояние на безкрайни възможности. *Да се предадеш* означава да виждаш решението на всички проблеми в *Истинския Аз*.

Психологическо време. *Психологическото време е причината за всички проблеми, стоящи пред човека*. Ум, който не осъзнава настоящето, се мята между минало и бъдеще, като при това нито едното, нито другото съществуват. Тези прескачания създават илюзията за движение, която ние наричаме време. Проблемите възникват тогава, когато приемаме тази

илюзия за реалност. Ум, твърдо съсредоточен в настоящето се намира в покой, като разбива илюзията за движение и отстранява причината за страданието.

Свидетел. *Свидетелят* е вратата, през която трябва да премине обичайното съзнание, за да придобие чисто осъзнаване. *Свидетелят- това е Истинския Аз*. На ранните етапи, *свидетелят* е ясно отделен от обектите и действията. На по-късните стадии, *свидетелят* започва да различава неподвижността на *Истинския Аз* в обектите и действията. Накрая, *свидетелят* губи своята индивидуалност и се слива с чистото осъзнаване. /Синоним на „наблюдател“/.

Съзнание – възприемането на относителния свят без Аз-осъзнаване. *Автомислене*. Мнимият поток на чистото осъзнаване през тясното русло на ума. Когато *съзнанието* се обърне навътре и осъзнае *Истинския Аз*, то започва да осъществява *вътремислене*.

Страх. *Страхът* е искра, образуваща се, когато умът се отдели от *Истинския Аз*. *Страхът* е сумата от всички твои чувства, включително щастието и удоволствията. Той е основната движеща сила за отделения от Аз-а ум. Време, страх и его, по същество са едно и също нещо. *Вътремисленето* отстранява *страха*.

Холографско съзнание – чисто осъзнаване.

Чиста любов. *Чистата любов* е чисто осъзнаване. Осъзнаване, насочено в еднаква степен към всички неща и не виждащо противоположности; то няма гледна точка и не създава дисхармония.

Чистото битие е чисто осъзнаване. Тъй като осъзнаването присъства навсякъде веднага, то е неподвижно и следователно се явява чисто битие.

Чисто осъзнаване – най-висшето постижение. Осъзнаване на това, което е непроменящо се, без начало или край. Източник и същност на всички форми. *Чистото осъзнаване* знае, че мирозданието е илюзия. То е чистият разум, битие и любов. /Вж. *Не-знание*/

Чисто съзнание – осъзнаване на *не-мисленето*, на промеждутъка между мислите.

Чувства. Чувствата са обусловени. Всички те произхождат от едно първично чувство – страха. Страхът поражда неувереност, откъдето произтичат всички други чувства, мисли и действия. Чувствата се асоциират с *психологическото време*. Когато страхът се проявява в миналото, той поражда чувства като вина, желание за отмъщение, самосъжаление, разкаяние, мъка и др. Ако бъде проектиран в бъдещето, страхът поражда напрежение, ужас, безпокойство, гордост и т.н. Гневът е първата проява на страх, проектирана както в миналото, така и в бъдещето. Щастието, възбудата, насладата и дори любовта, всички те се основават на страха от обусловените чувства. Чувствата могат да пораздат други чувства. Но те не могат да пораздат *благо-чувства*.

Библиография

Де Мело, Антъни. Осъзнаването.
Капра, Фритъоф. Повратна точка.
Капра, Фритъоф. Дао на физиката.
Капра, Фритъоф. Паяжината на живота.
Толе, Екхарт. The Power of Now — Силата на настоящето.
Толе, Екхарт. Тишината говори.
Чопра, Дийпак. Тайната на тайните.

- Ainsworth, Vaune and George Land. *Forward to Basics*. D.O.K Publishers, Inc, 1982
- Balsekar, Ramesh. *Peace and Harmony in Daily Living*. Mumbai, India, Yogi Impressions. 2003
- Balsekar, Ramesh. *The Ultimate Understanding*. W&tkmSy York. 2002
- Barnet, Lincoln. *The universe and Dr. Einstein*. Mentor, York. 1952
- Bohm, David. *Thought as a System*. Routledge, 1994
- Bohm, David. *Wholeness and the Implicate Order*. Ark Paperbacks, London. 1980
- Bohm, David and B.J. Hiley. *Tire Undivided Universe*. Rout-ledge, London. 1993
- Bohm, David and Lee Nichols(Eds). *On Dialogue*. Routledge, London. 1996
- Braden, Gregg. *The Isaiah Effect, Decoding the Last Science of Prayer & Prophecy*. Harmony Books, 2000
- Briggs, John and Peat, David F. *Seven Life Lessons of Chaos: Spiritual Wisdom From the Science of Change*. Harper Perennial, k.2000
- Chopra, Deepak. *The New Physics of Healing*. Sounds Ti lie-Recording, Boulder, CO. 1990
Audiocassette
- Coleman, James. *Relativity for the Layman*. Signet New Yoi к 1958
- Einstein, Albert. *Relativity: The Special and the General Theory*. Crown Publishers, New York. 1961
- Gilovich, Thomas. *How We Know What Isn't So: Ize Fallibility of Human Reason In Everyday Life*. Free Press, New York. 1991
- Gleick, James. *Chaos: Making a New Science*. Viking, York. 1988
- Goldsmith, Joel. *Practicing the Presence*. Harper Collins, York. 1958
- Harding, Douglas. *Look For Yourself*. Inner Directions, Carlsbad, CA. 1998
- Land, George. *Grow or Die. The Unifying Principle of Transformation*. John Wiley and Sons. 1997
- Land, George and Jarman, Beth. *Breakpoint and Beyond, Mastering the Future Today*. Leadership 2000 Press, 2000
- Leider, Richard J. *The Power of Purpose, Creating Meaning In Your Life and Work*. MJF Books, New York. 1997
- Mitchell, Stephen. *Tao Te Ching*. Harper Perennial,] 1991
- Mahesh Yogi, Maharishi. *On The Bhagavad-Gita: A Translation and Commentary*. Penguin, Maryland, USA. 1969
- Mahesh Yogi, Maharishi. *The Science of Being and Art of Li* International SRM Publications, London. 1963
- Nisargadatta, Maharaj. *I Am That*. Acorn Press. Durham, NC. 1973
- O'Connor, Joseph and Ian McDermott. *The Art of Systems Thinking Essential Skills For Productivity and Problem Solving*. Thorsons, 1997
- Parsons, Tony. *Invitation To Awaken*. Inner Directions, Carlsbad, CA. 2004
- Renz, Karl. *The Myth of Enlightenment*. Inner Directions, Carlsbad, CA. 2005
- Russell, Bertrand. *The ABC of Relativity*. Signet, New York. 1958
- Russell, Peter. *The Global Brain Awakens, Our Next Evolutionary Leap*. Global Brain Inc.,

Palto Alto, CA 1995

Wheatly, Margaret J *Leadership and the New Science. Discovering Order in a Chaotic World.* Berrett-Koehler Publishers, San Francisco. 1999

Wheatly, Margaret J, and Myron Kellner-Rogers. *A Simpler Way.* Barrett-Koehler Publishers, San Francisco. 1996

Woodroffe, John. *Is'Opanisad.* Vedanta Press, Madras, India. 1971

ФРАНК ЩЕ СЕ РАДВА, АКО МУ ИЗПРАТИТЕ ВАШИТЕ КОМЕНТАРИ И
ВЪПРОСИ

Телефон в САЩ: 877-811-5287

Пощенски адрес в САЩ:

PO Box 1774

Sarasota, Florida 34230-1774

Интернет сайт:

www.QuantumEntrainment.com

Електронна поща:

info@QuantumEntrainment.com