

Силата на настоящето

Екхарт Толе

За автора

Екхарт Толе е роден в Германия, където прекарва първите тринадесет години от живота си. Завършва Лондонския университет, занимава се с научна работа в Кембридж. На двадесет и девет години дълбока духовна промяна фактически унищожава старата му самоличност и променя радикално хода на живота му. Следващите няколко години той посвещава на това, да разбере, интегрира и задълбочи промяната, която бележи началото на едно важно пътуване навътре в себе си.

През последните десет години той е съветник и духовен учител, който работи индивидуално и с малки групи в Европа и Северна Америка. От 1996 г. насам живее във Ванкувър, Британска Колумбия, Канада. Чрез „Силата на настоящето“, превърнала се в световен бестселър, учението му за първи път става достъпно за широката публика. Голям успех има и следващата му книга „Покоят говори“.

За книгата

За да се отправим на пътуване в „СИЛАТА НА НАСТОЯЩЕТО“, трябва да изоставим своя аналитичен ум и изкуствения, създаден от него „аз“ - егото. Още от началото на първата глава се озоваваме бързо на една значително по-голяма надморска височина, където въздухът е по-лек. Това е въздухът на духовното. Пътуването обаче е едно предизвикателство. Екхарт Толе използва прост език и формата на въпроси и отговори, за да ни упъти. Самите думи служат като пътни знаци. Нови открития по пътя очакват мнозина от нас: ние не сме своят ум, ние можем да се измъкнем от психическата божя, истинската човешка сила може да бъде намерена само като приемем Настоящото. Научаваме също, че тялото всъщност е един от ключовете към състоянието на вътрешен мир, както и тишината и пространството около нас. Достъп можем да имаме навсякъде. Тези точки на достъп, наречени портали, могат да ни въведат в Настоящото - сегашния момент, където проблемите не съществуват. Именно тук намираме радост и успяваме да приемем истинското си „аз“. Тук откриваме, че вече сме завършени, пълноценни и свършени. Мнозина от нас ще установят, че най-голямата пречка пред осъзнаването на този факт са връзките ни, особено интимните. Но и тук сме на „нова територия“ и нещата не са такива, каквито са ни се стрували преди. Научаваме, че взаимоотношенията ни също са портал към духовното просветление, ако ги използваме мъдро, тоест ако ги използваме, за да станем по-съзнаващи и следователно по-любящи човешки същества. Какъв е резултатът? Истинско единение с другите.

Ако можем да присъстваме изцяло и да предприемаме всяка своя стъпка в Настоящото, ако можем да почувстваме реалността

на неща като „вътрешното тяло“, „капитулацията“, „прошката“ и „Неизявеното“, ще бъдем отворени за преобразяващото въздействие на „Силата на настоящето“.

Вие сте тук,

за да позволите да се осъществи

божественото предназначение на вселената...

Е к х а р т Т о л

УВОД ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Марк Алън

автор на „Визия в бизнеса“ и „Визия в живота“

КНИГА КАТО „СИЛАТА НА НАСТОЯЩЕТО“ се появява веднъж на десет години, може би дори веднъж на поколение. Това е нещо повече от книга, в нея има жива енергия, която може би ще усетите, докато я държите в ръцете си. Тя има силата да бъде събитие за читателите, да промени живота им към по-добро.

„Силата на Настоящото“ е издадена за първи път в Канада и канадската издателка Кони Келой ми разказа, че е чувала многократно за положителни промени и дори чудеса в резултат на увлечението на читателите по книгата. „Звънят читатели - разказа ми тя, - и много от тях споделят за чудотворни изцеления, промени и нарастваща радост, които са изживели, защото са приели тази книга.“

Книгата ме кара да осъзнавам, че всеки миг от живота ми е едно чудо. Това е самата истина, независимо дали го съзнавам или не. А „Силата на настоящето“ ме учи как да го съзнавам отново и отново.

Още от първите изречения става ясно, че Екхарт Толе е един съвременен духовен наставник. Той не е свързан с конкретна религия, доктрина или гуру, учението му обхваща сърцевината, същността на всички традиции, без да противоречи на никоя от тях - християнството, индуизма, будизма, исляма, местни традиции и т.н. Той успява да постигне това, което правят всички големи учители: да ни обясни на прост и ясен език, че пътят, истината и светлината са вътре в самите нас.

В началото Екхарт Толе ни запознава накратко с историята си. Това е история на ранна депресия и отчаяние, достигнали връхната си точка в разтърсващо пробуждане една нощ скоро след двадесет и деветия му рожден ден. През последвалите двадесет години той разсъждава върху това изживяване, медитира и задълбочава прозренията си.

През последните десет години той се превърна в учител от световна величина с велико послание - същото като проповядването от Христос и Буда: че състоянието на просветление е постижимо, тук и сега. Възможно е да се живее без страдание, тревоги и нервност. За тази цел трябва да проумеем ролята си като създатели на собствената си болка, да проумеем как собственият ни ум създава проблемите ни с почти безспирния си поток от мисли - мисли за миналото и тревоги за бъдещето. Допускаме огромната грешка да се отъждествяваме с ума си, смятайки, че сме именно това - а всъщност сме нещо много по-голямо.

Отново и отново Екхарт Толе ни показва как да се свържем с онова, което той нарича наше Битие:

„Битието е вечният, неизменно присъстващ Единен Живот отвъд безбройните форми на живота, подвластни на раждането и смъртта. Битието обаче не е само отвъд, но и дълбоко вътре във всяка форма на живот като нейна най-вътрешна невидима и неразрушима същност. Това означава, че ви е достъпно още сега, като вашето най-дълбоко „аз“, вашата истинска природа. Но не се опитвайте да го проумеете с ума си. Не се опитвайте да го разберете. Можете да го познаете само когато умът е безмълвен, когато присъствате пълно и наситено в Настоящото... Да си върнете съзнанието за Битието и да бъдете в това състояние на „чувстване и осъзнаване“ - това е просветлението.“

Почти е невъзможно да прочетете „Силата на настоящето“ наведнъж. Трябва от време на време да оставяте книгата, да размислите върху написаното и да го приложите в собствения си живот. Тя е пълно ръководство, пълен курс по медитация и осъзнаване. Трябва да се връщате отново и отново към нея - и всеки път да откривате нова дълбочина и смисъл. Това е книга, която мнозина, включително и аз самият, ще искат да изучават през целия си живот.

„Силата на настоящето“ се радва на все по-голям брой предани почитатели. Вече са я наричали шедьовър, но с каквито и думи да я назовават, както и да я описват, тя си остава книга, способна да промени живота ни, способна да ни пробуди да осъзнаем напълно кои сме.

Новото, Кишифорния, САЩ Август 1999 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

РЪСЕЛ Е. ДИКАРА

автор на „Към един нов светоглед“

НА ФОНА НА ЛАЗУРНО НЕБЕ портокалово-жълтите лъчи на залязващото слънце могат понякога да ни дарят моменти на такава необикновена красота, че сме като зашеметени за миг, вперили неподвижен поглед в тях. Прелестта на мига така ни поразява, че неспирният брътвеж на ума спира, за да не ни отвлича от това, което е тук и сега. Сякаш се отваря врата, окъпана в светлина, към някаква друга действителност, която винаги е тук, но ние рядко я виждаме.

Ейбрахам Маслоу нарича това „върхови изживявания“, тъй като те са висшите моменти на живота, в които, изпълнени с радост, излитаме извън границите на делничното и обикновеното. Те могат да се нарекат също изживявания на „прозрение“, защото в тези мигове на безвремие зърваме за момент вечното царство на самото Битие. Макар и само за миг, връщаме се към своето Истинско Аз.

„О, колко е прекрасно - казваме с въздишка. - Ако само можех да остана тук. Но как да получиш постоянно жителство?“

През последните десет години се посветих на това, да намеря отговора на този въпрос. По време на проучванията си имах честта да разговарям с някои от най-дръзките, най-вдъхновяващите

и най-проникновените „пионери на парадигмите“ на нашето време: в медицината, естествените науки, психологията, бизнеса, религията и духовността, човешкия потенциал. Тази разнородна група е обединена от общото прозрение, че в момента човечеството извършва квантов скок в своето еволюционно развитие. Промяната е придружена от изместване в светогледа - основната картина за това „кое как е“, която носим в себе си. Светогледът търси отговор на два основни въпроса: „кои сме ние?“ и „какво е естеството на вселената, в която живеем?“. Отговорите ни на тези въпроси определят качеството и особеностите на взаимоотношенията ни с близките, приятелите и работодателите или служителите ни. В по-широк план те са определящи за обществото.

Едва ли е изненадващо, че настъпващият нов светоглед поставя под въпрос много от нещата, които западният свят е приел за истини.

МИТ №1: ЧОВЕЧЕСТВОТО Е ДОСТИГНАЛО ВРЪХНАТА ТОЧКА НА РАЗВИТИЕТО СИ

Черпейки от сравнителни изследвания в религията, медицината, антропологията и спорта, съоснователят на Есален¹ Майкъл Мърфи излага провокативната теза, че има много по-напреднали етапи на човешкото развитие. Когато човек достигне тези по-високи нива на духовна зрялост, започват да се проявяват необикновени способности - за любов, жизненост, личностност, осъзнаване на собственото тяло, интуиция, възприятие, общуване и воля.

Първата стъпка е да се признае съществуването им. Повечето хора не го правят. След това могат да се приложат съзнателни, целенасочени методи.

МИТ №2: НИЕ СМЕ НАПЪЛНО ОТДЕЛНИ ЕДИН ОТ ДРУГ, ОТ ПРИРОДАТА И ОТ ВСЕЛЕНАТА

Този мит за „отделното от мен“ е виновен за войните, съсипването на планетата и всички форми и проявления на несправедливост сред хората. В крайна сметка кой нормален човек ще навреди на друг, ако го възприема като част от себе си? В изследването си върху необичайните състояния на съзнанието Стан Гроф обобщава така: „Психиката и съзнанието на всеки от нас са в крайна сметка съизмерими с „всичко съществуващо“, тъй като няма абсолютни граници между тялото/егото и съвкупността на всичко съществуващо“.

Лекарството на д-р Лари Доси² Ера-3, при което мислите, нагласите и целебните намерения на един човек могат да повлияят върху физиологията на друг (за разлика от Ера-2, което е предимно лекарство съвкупно за ума и тялото), се подкрепя категорично от научни изследвания върху лечебната сила на молитвата. Това обаче не може да се случи съгласно познатите принципи на физиката и светогледа на традиционната наука. Въпреки това надделяват доказателствата, че то се случва.

МИТ №3: ВСИЧКО СЕ ИЗЧЕРПВА С ФИЗИЧЕСКИЯ СВЯТ

Прикована към материализма, традиционната наука приема, че нищо, което не може да бъде измерено, изследвано в лаборатория или възприето от петте сетива и техническите средства за усилването им, просто не съществува. То „не е реално“. Вследствие на това цялата реалност е смачкана до физическата действителност. Духовните - или както аз бих ги нарекъл, нефизическите измерения на реалността са изключени.

Това влиза в противоречие с „вечната философия“ -философското единомислие, обхващащо векове, религии, традиции и култури и описващо различни постоянни измерения на действителността. Те се простират от най-плътното и най-малко съзнателното - нека го наречем „материя“ - до най-малко плътното и най-съзнателното - ще го наречем „духовно“.

Интересното е, че разширеният по този начин многоизмерен модел на действителността се споменава от теоретици на квантовата физика като Джак Скарфети, който описва движението със свръхсветлинна скорост. Използват се други измерения на действителността, за да се опише движението със скорост, по-висока от граничната - тази на светлината. Помислете също за работата на легендарния физик Дейвид Бом с неговия експлицитен (физически) и имплицитен (нефизически) многоизмерен модел на действителността.

Това не е просто теория. Един експеримент във Франция през 1982 г. показва, че две свързани преди квантови частици, ако бъдат разделени от голямо разстояние, по някакъв начин остават

¹ Институтът Есален е експериментален, алтернативен образователен център в Калифорния, САЩ, който се е посветил на изследването на „човешкия потенциал“. - Бел. прев

² Д-р Лари Доси е водеща фигура б съвременната американска алтернативна медицина, който се стреми да разшири постиженията на традиционната медицинска наука, като търси връзките между ума, тялото и душата в лечението, ролята на религията, целебната сила на думите и т.н. - Бел. прев.

свързани. Ако едната се промени, мигновено се променя и другата. Учените не познават механизма, по който това може да стане със скорост по-голяма от тази на светлината, но някои излагат теорията, че връзката се осъществява през портали към по-висши измерения.

И така, противно на убежденията на поддръжниците на традиционната парадигма, влиятелните първопроходци, с които разговарях, смятат, че не сме достигнали връхната точка на човешкото развитие, че сме свързани с целия живот, а не отделни, и че пълният спектър на съзнанието обхваща както физическото, така и голям брой нефизически измерения на действителността.

В сърцевината си този нов светоглед предполага да гледате на себе си, на другите и на целия живот не през очите на незначителното земно същество, което се ражда и живее във времето, а през очите на душата, на нашето Битие, на Истинското Аз. Един по един хората се прехвърлят на тази по-висока орбита.

С тази книга, „Силата на настоящето“, Екхарт Толе заслужено заема място в специалната група учители от световна величина. Посланието му е следното: проблемът на човечеството е дълбоко вкоренен в самия ум, или поточно в погрешното ни себеотъждествяване с ума.

Безцелното реене на съзнанието, склонността ни да поемаме по пътя на най-малкото съпротивление, като не се стремим да бъдем напълно будни в настоящия момент, създават празнина. Обвързаният с времето ум, който е създаден, за да бъде полезен слуга, я компенсира, като се обявява за господар. Като пеперуда, която прелита от цвят на цвят, умът се занимава с минали изживявания или проектира свой „телевизионен филм“ с очаквания за бъдещето. Рядко се отпусваме в океанските дълбини на „тук и сега“. Защото именно тук, в Настоящото, намираме своето Истинско Аз, което е отвъд физическото тяло, непостоянните емоции и брътвежите на ума.

Величието на човешкото развитие не е в способността ни да разсъждаваме и мислим, макар че именно това ни отличава от животните. Интелектът - също като инстинкта - е просто точка по пътя. Крайната ни цел е да възстановим връзката си със своето същностно Битие и да се осъществяваме миг по миг в обикновения физически свят от тази необикновена божествена действителност. Лесно е да се каже, но рядкост са хората, напреднали в своето развитие.

За щастие, има водачи и наставници, които да ни помагат по пътя. Изумителната сила на Екхарт като учител и водач се крие не в способността и умението му да ни развлича със забавни истории, да превръща абстрактното в конкретно и да ни предлага полезни техники. Магията е в собствения му опит на човек, който *знае*. Затова зад думите му се крие сила, каквато излъчват само най-прочутите духовни учители. Тръгвайки от дълбините на тази По-Голяма Действителност, Екхарт енергично проправя път, за да могат и други да го последват.

Какво би станало тогава? Със сигурност светът, който познаваме, ще се промени към добро. Ценностите ще се променят сред останките от изчезващи страхове, отнесени от водовъртежа на самото Битие. Ще се роди една нова цивилизация.

„Къде е доказателството за тази По-Голяма Действителност?“ - ще попитате вие. Ето една аналогия. Представете си, че се съберат група учени и ви засипят с безброй научни доказателства, че бананите са горчиви. Но е напълно достатъчно да опитате банан един-единствен път, за да разберете, че бананите са съвсем различни. В крайна сметка доказателството не е в интелектуалните доводи, а в това, да бъдете докоснати по някакъв начин от свещеното вътре във вас и извън вас.

Екхарт Толе умело открива пред вас тази възможност.

Ери, Пенсилвания, ОЩ Януари 1998 г.

БЛАГОДАРНОСТИ

ДЪЛБОКО СЪМ ПРИЗНАТЕЛЕН на Кош Келоу за сърдечната ѝ подкрепа и за ключовата ѝ роля за превръщането на ръкописа в книга и появата ѝ на света. Удоволствие е да работи човек с нея.

Благодарности на Кория Ладнър и прекрасните хора, които допринесоха за книгата, като ми дадоха *пространство* - най-ценния от всички дарове. Пространство да пиша и пространство да *бъда*. Благодаря на Адриан Брадли във Ванкувър, на Маргарет Милър в Лондон и на Анджи Франсеско в Гластънбъри, Англия, на Ричард в Менло Парк и на Рени Фрумкин в Сосалито, Калифорния.

Признателен съм на Шърли Спаксман и Хауърд Келоу за това, че прочетоха ръкописа на ранен етап и ми помогнаха с коментарите си, както и на хората, които любезно го прегледаха по-късно и изказаха мненията си. Благодаря на Роуз Дендуич за това, че обработи текста на ръкописа с

неповторимата си ведрост и професионализъм.

И накрая, бих искал да изкажа любовта и благодарността си към майка ми и баща ми, без които тази книга нямаше да бъде написана, към моите духовни учители и към най-великия гуру - живота.

КАК СЕ РОДИ ТАЗИ КНИГА

Миналото едва ли може да ми бъде полезно и аз рядко мисля за него. Но ще ви разкажа накратко как станах духовен учител и как се появи тази книга.

До тридесетата си година аз живях в състояние на почти непрестанна тревожност, изпъстрена с периоди на самоубийствена депресия. Сега имам чувството, че говоря за някакъв друг минал живот, или за живота на друг човек.

Една нощ скоро след двадесет и деветия ми рожден ден се събудих някъде в малките часове с чувство на абсолютен ужас. Много пъти преди това се бях събудждал с подобно усещане, но този път то беше по-силно от всякога. Тишината на нощта, неясните очертания на мебелите в тъмната стая, далечният шум от преминаващ влак - всичко това ми се струваше толкова чуждо, толкова враждебно и така абсолютно безсмислено, че изпитвах дълбоко отвращение към света. Най-омразно от всичко обаче беше собственото ми съществуване. Какъв смисъл имаше да продължавам да живея с това бреме от нещастие? Защо да продължавам да се боря непрестанно? Усещах, че дълбоката жажда за унищожение, за несъществуване, ставаше много по-силна от инстинктивното желание да продължавам да живея.

„Не мога повече да живея със себе си." Тази мисъл се повтаряше в ума ми. После изведнъж осъзнах колко странна е тази мисъл. „Аз един човек ли съм, или двама? Ако не мога да живея със себе си, трябва да съм двама: аз и този, с когото не мога да живея." „Тогава - помислих си - само един от двамата е истински."

Бях така изумен от това странно откритие, че умът ми спря. Бях в пълно съзнание, но вече нямаше мисли. Тогава усетих, че ме повлича нещо като въртоп от енергия. Отначало бавно, после по-бързо. Обзе ме силен страх, тялото ми започна да трепери. Чух думите „не се съпротивлявай", сякаш някой ги произнесе в гърдите ми. Усещах как ме засмуква празнотата. Тя сякаш беше вътре, а не извън мен. Внезапно страхът изчезна и аз се оставих да пропадна в тази празнота. Нямам спомен какво се е случило след това.

Събудих се от чуруликането на птица на прозореца. Никога преди не бях чувал подобен звук. Очите ми още бяха затворени и видях образа на безценен диамант. Да, ако диамантът би могъл да издава звук, той би бил нещо подобно. Отворих очи. Първите лъчи на зората се процеждаха през завесата. Без да мисля, усещах, знаех, че светлината е нещо безкрайно повече от това, което ние осъзнаваме. Меката светлина, която проникваше през завесата, беше самата любов. Очите ми се напълниха със сълзи. Станах и се разходих из стаята. Познавах тази стая и въпреки това знаех, че преди никога не съм я виждал истински. Всичко в нея беше чисто и недокоснато, сякаш току-що се е появило. Вземах неща - молив, празна бутилка - и се удивлявах колко красиво и живо е всичко.

Този ден се разходих из града в пълно удивление от чудото на живота на земята, сякаш току-що бях роден на този свят.

Следващите пет месеца преминаха в състояние на непрестанен дълбок покой и блаженство. След това силата на усещането понамаля, или просто така ми се струваше, защото това вече беше станало мое естествено състояние. Все така можех да функционирам в този свят, макар да съзнавах, че нищо, което съм правил някога, не би могло да добави каквото и да е към онова, което по начало съм имал.

Разбира се, бях наясно, че с мен се е случило нещо изключително важно, но не го разбирах напълно. Едва няколко години по-късно, след като четох духовни текстове и прекарах време с духовни учители, осъзнах, че това, което всички търсят, вече е станало с мен. Разбрах, че силният натиск на страданието през онази нощ трябва да е накарал съзнанието ми да се отдръпне от себеотъждествяването си с нещастния и силно уплашен „аз", който в крайна сметка е измислица на ума. Това отдръпване трябва да е било толкова пълно, че фалшивият страдащ „аз" моментално е рухнал, като надуваема играчка, на която е извадена запушалката. Тогава е останала истинската ми природа като непрестанно присъстващото „аз съм": съзнанието в чистия му вид, преди да се идентифицира с някаква форма. По-късно се научих да влизам в това вътрешно царство на безвремие и безсмъртие, което първо ми се беше сторило като празнота, запазвайки пълно съзнание. Пребивавах в състояние на такова неопишуемо блаженство и святост, че дори и описаното току-що първо преживяване бледнееше пред него. Дойде момент, когато за известно време не ми остана

почти нищо във физическата равнина. Нямах приятели, нямах работа, нямах дом, нямах обществено дефинирана самоличност. Прекарах почти две години в седене по пейките в парка в състояние на неопишуема радост.

Но дори и най-прекрасните преживявания идват и си отиват. По-важното е може би, че всяко преживяване е поток от покой, който никога оттогава не ме е напуснал. Понякога той е много силен, почти осезаем, и другите също го усещат. Друг път е като далечна мелодия.

По-късно хора идваха при мен и казваха: „Искам това, което вие имате. Можете ли да ми го дадете или да ми кажете как да го намеря?“ Аз им отвърщах: „Вие вече го имате. Само че не го усещате, защото умът ви вдига твърде много шум.“ Този отговор постепенно прерасна в книгата, която държите в ръцете си.

Преди да разбера, вече отново бях придобил Външна самоличност. Бях станал духовен учител.

ИСТИНАТА ВЪВ ВАС

Тази книга представя същността на работата ми, доколкото тя може да бъде представена с думи, с отделни хора и малки групи, отдадени на духовни търсения, през последните десет години в Европа и Северна Америка. С дълбока любов и признателност искам да благодаря на тези изключителни хора за тяхната смелост, за желанието им да приемат вътрешната промяна, за предизвикателството във въпросите им и за готовността им да слушат. Без тях тази книга нямаше да бъде написана. Те принадлежат към едно, за щастие, растящо малцинство от духовни пионери - хора, които са достигнали точката, в която стават способни да се отърсят от наследените колективни мисловни модели, приковаващи от векове човека към страданието.

Вярвам, че тази книга ще намери път към онези, които са готови за подобна радикална вътрешна промяна, и ще я катализира. Надявам се също да достигне до много други, които ще решат че си струва да се замислят върху съдържанието ѝ, макар че може още да не са готови да я изживеят и приложат пълно. Възможно е по-късно семето, посято от нея, да се слее със семето на просветлението, което всеки човек носи в себе си, и то изведнъж да покълне и да оживее в тях.

Тази книга в сегашната си форма възникна - нередко спонтанно - в отговор на въпроси, поставени на семинари, курсове по медитация и частни консултации, затова запазих формата на въпроси и отговори. В тези курсове и консултации аз научих и получих не по-малко от задачите въпросите. Някои от въпросите и отговорите съм записал почти дословно. Други са генерични, което означава, че съм обединил определен тип често задавани въпроси в един и съм извлякъл същността от различни отговори в един генеричен отговор. Понякога в процеса на писането възникваше съвсем нов отговор, по-дълбок и проникновен от всичко, което съм казвал някога. Някои допълнителни въпроси бяха зададени от редактора, за да се доизяснят определени теми.

Ще видите, че от първата до последната страница диалозите постоянно се движат между две различни равнища.

На едно равнище аз привличам вниманието ви към *неистинското* във вас. Говоря за природата на несъзнателното и нездравото, както и за най-честите му поведенчески прояви - от конфликтите във взаимоотношенията до войните между племена и държави. Жизненоважно е това да се знае, защото ако не се научите да разпознавате неистинското като неистинско - като нещо, което вие не сте - не може да има трайна промяна и Винаги в крайна сметка ще бъдете въвличани обратно в илюзиите и в някаква форма на болка. На това равнище ви показвам също как да не превръщате неистинското в себе си в свое „аз“ и в свой личен проблем, защото именно така неистинското успява да се съхрани.

На друго равнище говоря за една дълбока трансформация на човешкото съзнание - не като далечна бъдеща възможност, а достъпна още в този момент, който и да сте, където и да сте. Ще ви покажа как да се освободите от робуването на ума, да навлезете в това просветлено състояние на съзнанието и да го задържите в делничния си живот.

На това равнище в книгата думите не винаги имат за цел да носят информация, а често са предназначени да ви въвлекат в това ново съзнание, докато ги четете. Отново и отново се опитвам да ви поведат със себе си в безвременното състояние на наситено съзнателно присъствие в Настоящото, за да вкусите от просветлението. Докато не успеете да изпитате това, за което говоря, може би ще смятате, че в тези пасажии много неща се повтарят. Но когато успеете, вярвам, ще разберете, че в тези откъси се съдържа голяма духовна сила и те може да станат най-важните за вас в цялата книга. Нещо повече, тъй като всеки човек носи вътре в себе си семето на просветлението, аз често се обръщам към онзи, който знае вътре във вас, който се крие зад мислещия - дълбокото „аз“, което веднага разпознава духовната истина, затрептява с нея и черпи от нея сили.

Символът за пауза след някои пасажки показва, че може би е добре да спрете за момент да четете, да останете неподвижни и да почувствате и изживеете истината в казаното. Може би в текста ще има и други места, където ще правите това естествено и спонтанно.

Когато започнете да четете тази книга, отначало е възможно смисълът на някои думи като „Битие" и „присъствие" да не ви е напълно ясен. Просто продължете нататък. В ума ви може понякога да възникнат въпроси или възражения. Те вероятно ще намерят отговор по-нататък в книгата, или ще се окажат неуместни, когато навлезете по-дълбоко в учението - и в себе си.

Не четете само с ума си. Търсете реакцията на чувствата, усещането дълбоко във вас, че разпознавате това, което четете. Аз не мога да ви кажа никаква духовна истина, която вие дълбоко в себе си вече да не знаете. Единственото, което мога да направя, е да ви припомня, каквото сте забравили. Така във всяка клетка на тялото ви се задейства и освобождава живо знание, древно и винаги ново.

Умът неизменно се стреми да категоризира и да сравнява, но тази книга ще ви бъде полезна, ако не се опитвате да сравнявате терминологията ѝ с терминологията на други учения, иначе вероятно ще настъпи объркване. Аз използвам думите „ум", „щастие" и „съзнание" по начин, който не отговаря непременно на употребата им в други учения. Не се залавяйте за думите. Те са само трамплини, които трябва да оставите зад себе си възможно най-скоро.

Когато на места цитирам думите на Иисус или Буда, пасажки от „Курс по чудеса" или от други учения, то не е с цел да сравнявам, а да привлека вниманието ви към факта, че *по същество* има и винаги е имало само едно духовно учение, макар то да се проявява в различни форми. Някои от тези форми като древните религии са така затрупани с външни неща, че духовната им същина е почти изцяло скрита под тях. Затова до голяма степен дълбокият им смисъл вече не се разпознава и силата им да променят се е изгубила, Когато цитирам от древните религии или от други учения, то е за да разкрия дълбокия им смисъл и така да възстановя силата им да променят - особено за читателите, които са последователи на тези религии или учения. На тях казвам: няма нужда да търсите истината другаде. Нека ви покажа как да стигнете по-дълбоко в онова, което вече имате.

Но най-вече се опитвам да използвам терминология, която е възможно най-неутрална, за да достигна до най-широк кръг от хора. Можете да видите в тази книга съвременно повторение на единственото неподвластно на времето духовно учение, сърцевината на всички религии. То не идва от външни източници, а от единствения истинен Избор вътре в нас, затова не съдържа теории или предположения. Аз говоря от вътрешен опит и ако понякога тонът ми е настойчив, то е за да пробия дебелия пластове психическа съпротива и да стигна до онова място във вас, където вие вече *знаете* - също както и аз - и където ще разпознаете истината, когато я чуете. Тогава настъпва усещането за възторг и извисяване, сякаш нещо във вас казва: „Да, знам, че това е истина."

ВИЕ НЕ СТЕ ВАШИЯТ УМ НАЙ-ГОЛЯМОТО ПРЕПЯТСТВИЕ ПРЕД ПРОСВЕТЛЕНИЕТО *Какво означава просветление!*

Един просяк седял край пътя повече от тридесет години. Един ден край него минал непознат. „Да имаш малко дребни?" - смънкал просякът, протягайки по навик старата си бейзболна шапка. „Нямам какво да ти дам" - отвърнал непознатият. После попитал: „Какво е това, върху което седиш?" „Нищо - отвърнал просякът. - Някаква стара кутия. Седя на нея, откакто се помня." „Поглеждал ли си някога вътре?" - попитал непознатият. „Не. Защо да гледам? Вътре няма нищо." „Я погледни" - настоял непознатият. Просякът с мъка успял да отвори капака. Удивен, невярващ и възторжен, той установил, че кутията е пълна със злато.

Аз съм този непознат, който няма какво да ви даде и който ви казва да погледнете вътре. Не в кутия, както в притчата, а още по-близо - вътре в себе си. Чувам ви да казвате: „Но аз не съм просяк." Просяк е всеки, който - дори и да има големи материални богатства - не е намерил своето истинско богатство, а то е струящата радост от Битието и дълбокият и непоколебим мир, който идва с него. Търсим извън себе си късчета удоволствие или себеосъществяване, одобрение, сигурност и любов, а носим в себе си съкровище, в което не само че е включено всичко това, но и то е безкрайно по-голямо от всичко, което светът може да ни даде.

Думата просветление извиква В съзнанието представата за някакво свръхчовешко постижение - и на егото му харесва да поддържа тази представа, но всъщност просветление е просто вашето естествено състояние на *почувствано* единство с Битието. То е състояние на свързаност с нещо неизмеримо и неразрушимо, нещо, което - почти парадоксално - сте по същество вие и въпреки това

е много по-голямо от вас. То е да намериш истинската си природа отвъд името и формата. Неспособността да изпитате тази свързаност поражда илюзията за отчужденост - от вас самите и от околния свят. Възприемате се - съзнателно или несъзнателно - като изолиран отломък. Появява се страх и вътрешните и външни конфликти се превръщат в норма.

Обичам простото определение на Буда за просветлението - „край на страданието". В това няма нищо свръхчовешко, нали? Разбира се, като всяко определение, то е непълно. Казва ви само какво *не* е просветлението - не е страдание. Но какво остава, когато вече няма страдание? По този въпрос Буда мълчи и мълчанието му намеква, че ще трябва сами да разберете. Той използва негативно определение, за да не може умът да го превърне в нещо, в което да вярва, или в някакво свръхчовешко постижение - цел, която не ви е по силите да постигнете. Въпреки тази предпазливост, повечето будисти все пак вярват, че просветлението е за Буда, а не за тях - или поне не в този живот.

Използвате думата Битие. Може ли да обясните какъв смисъл влагате в нея?

Битието е вечният, неотменно присъстващ Единен Живот зад безбройните му форми, подвластни на раждането и смъртта. Но Битието е не само отвъд, но и дълбоко във всяка форма като нейна най-вътрешна невидима и неразрушима същност. Това означава, че е достъпно за вас във всеки момент като вашето най-дълбоко „аз", вашата истинска природа. Но не се опитвайте да го проумеете с ума си. Когато присъствате, когато вниманието ви е изцяло съсредоточено в Настоящото, Битието може да се усети, но никога да се разбере с ума. Да си възвърнем съзнанието за Битието и да пребиваваме в това състояние на „чувстване и осъзнаване" - това е просветление.

Когато говорите за Битие, Бог ли имате предвид? Ако е така, защо не го кажете?

Думата Бог е опразнена от смисъл в резултат на хиляди години злоупотреба. Понякога я използвам, но пестеливо. Като казвам злоупотреба, имам предвид, че хора, които никога дори не са зървали царството на свещеното, безбрежната широта зад тази дума, я използват с огромна самоувереност. сякаш че знаят за какво говорят. Или пък излагат аргументи против нея, сякаш им е ясно какво отричат. Тази злоупотреба е породила абсурдни вярвания, твърдения и егоистични заблуди от рода на *Моят* или *нашият* Бог е единственият истински, а *твоят* е фалшив", или пък прословутото изявление на Ницше: „Бог е мъртъв."

Думата Бог се е превърнала в затворено понятие, Още щом някой я произнесе, се създава мисловен образ, който вече едва ли е на белобрад старец, но все пак представлява мисловно изображение на някого или нещо извън вас и -да, точно така! - почти неизменно е от мъжки пол.

Нито *Бог*, нито *Битие*, нито която и да е друга дума може да дефинира или да обясни неизразимата действителност зад нея, затова единственият важен въпрос е дали думата помага или възпрепятства изживяването на онова, което назовава. Сочи ли тя отвъд себе си към тази трансцендентна реалност, или лесно се поддава на това, да се превърне просто в идея в ума ви, нещо, в което да вярвате, мисловен идол?

Думата *Битие* нищо не обяснява, но нима думата *Бог* обяснява нещо? Думата *Битие* обаче има преимущество да бъде отворено понятие. Тя не свежда безграничното невидимо до някаква крайна реалия. Невъзможно е да си изградите за него мисловна представа. Никой не може да претендира за изключителни права върху Битието. То е самата ваша същност и ви е непосредствено достъпно като усещане на собственото ви присъствие, като осъзнаването, че „аз съм" предхожда представата „аз съм това или онова". Затова е малка стъпката от думата *Битие* до това, да изпитате Битието.

Каква е най-голямата пречка пред това, да изпитаме тази действителност?

Себеотъждествяването с вашия ум, което прави мисленето натрапчиво. Неспособността да спрем да мислим е ужасно нещастие, но ние не го съзнаваме, защото от него страдат почти всички, така че минава за нормално. Този непрестанен мисловен шум ви пречи да откриете царството на вътрешна тишина, неделима част от Битието.

Освен това ви създава фалшива умотворна самоличност, която хвърля сянка на страх и страдание. По-късно ще разгледаме това с повече подробности.

Философът Декарт смята, че е открил най-фундаменталната истина, казвайки прочутото: „Мисля, следователно съществувам." Същност той формулира най-фундаменталната грешка - отъждествяването на мисленето с Битието и на самоличността с мисленето. Натрапчиво мислещият — а това означава почти всеки човек - живее в състояние на видима отделност, в смахнат, сложен свят на непрестанни проблеми и конфликти, свят, който отразява нарастващата фрагментация на ума. Просветлението е състояние на цялост, на това да бъдеш „в единство" и -следователно - в състояние на покой. Да бъдеш едно с живота в неговата материализирана страна - света, - както и

със своето най-дълбоко „аз“ и нематериализирания живот - едно с Битието. Просветлението е не само край на страданието и на непрекъснатия вътрешен и външен конфликт, но и край на ужасното робуване на непрестанното мислене. Какво невероятно освобождение е това!

Отъждествяването с ума създава непрозрачна преграда от понятия, етикети, образи, думи, съждения и определения, която блокира всички истински взаимоотношения. Тя застава между вас и вас самите, между вас и другите хора, между вас и природата, между вас и Бога. Именно тази преграда от мисли създава илюзията за отграниченост, илюзията, че има вас *и* напълно отделното от вас „всичко друго“. Но при това забравяте важния факт, че под нивото на физически видимото, на отделните форми, вие сте едно с всичко, което *е*. Като казвам „забравяте“, имам предвид, че вече не можете да *почувствате* това единство като очевидна реалност. Една вяра може да ви носи утеха. Но само ако я изживеете, тя може да ви донесе освобождение.

Мисленето се е превърнало в болест. Болест е налице тогава, когато се наруши равновесието между нещата.

Например, няма нищо лошо в това, клетките да се делят и множат в тялото, но когато процесът продължи, пренебрегвайки нуждите на целия организъм, се получава болест. Внимание: умът е великолепен инструмент, ако бъде използван правилно. Но при неправилна употреба става крайно разрушителен. По-точно казано, вие не толкова използвате неправилно ума си, дори обикновено изобщо не го използвате. Той използва *вас*. Това е болестното. Вие си мислите, че *сте* вашият ум. Това е заблуда. Станали сте подвластни на инструмента.

Не съм съгласен. Вярно, като повечето хора, и аз мисля много безцелно, но все пак мога да направя избора да използвам ума си, за да постигали неща, и постоянно го правя.

Това, че можете да решите кръстословица, или да направите атомна бомба, не означава, че използвате ума си. Както кучето обича да дъвче кокал, така и умът обича да гризе проблеми. Затова попълва кръстословици и прави атомни бомби. *Вие* нямате никакъв интерес нито от едното, нито от другото. Нека ви попитам: можете ли да се освободите от ума си винаги, когато пожелаете? Знаете ли къде е копчето, с което се изключва?

Тоест съвсем да престана да мисля? Не, не мога, освен може би за миг-два.

В такъв случай вашият ум ви използва. Вие се отъждествявате с него несъзнателно, затова дори не знаете, че сте негов роб. Това е почти същото като да сте обсебени, но без да го знаете, и смятате себе си за това, което ви е обсебило. Свободата започва от осъзнаването, че не сте това, което ви е обсебило - не сте мислещият. Ако знаете това, ще можете да го наблюдавате, В момента, в който започнете да *наблюдавате мислещия*, се задейства по-високо ниво на съзнание. Започвате да осъзнавате, че отвъд мисълта се крие цяло царство от интелект, че мисълта е само мъничка част от него. Осъзнавате също, че истински важните неща - красотата, любовта, творчеството, радостта, вътрешния мир - се раждат отвъд ума. Започвате да се пробуждате.

КАК ДА СЕ ОСВОБОДИТЕ ОТ УМА СИ

Какво точно означава да „наблюдаваш мислещия“?

Когато човек отиде на лекар и каже: „Чувам глас в главата си“, най-вероятно ще го насочат към психиатър. В действителност практически всички чуват такъв глас или няколко гласа в главата си, и то непрекъснато - това е неволният мисловен процес, за който не съзнавате, че притежавате властта да го спрете. Непрекъснати монолози или диалози.

Сигурно сте срещали „луди“ хора по улицата, които непрестанно си говорят или мърморят нещо сами. Е, това не е особено различно от онова, което правите вие и другите „нормални“ хора, само че вие не го правите на глас. Гласът коментира, прави предположения, съди, съпоставя, оплаква се, харесва, не харесва и така нататък. Той не е непременно свързан със ситуацията, в която се намирате в момента. Възможно е да повтаря близкото или далечното минало, или да репетира или гради възможни бъдещи ситуации. Често си представя как всичко се обърква и свършва зле - това се нарича тревога. Понякога към саундтрака вървят и визуални образи или „мисловни филми“. Дори и гласът да говори по текущата ситуация, той я тълкува от гледната точка на миналото. Така е, защото той принадлежи към култивирания ум, който е резултат от всичко, което ви се е случило в миналото, както и от колективната културна мисловна нагласа, която сте наследили. Затова виждате и съдите за настоящето през очите на миналото и получавате една напълно изкривена картина. Нерядко този глас е най-лошият враг на човека. Много хора живеят с един инквизитор в главата, който непрекъснато ги напада и тормози, източва жизнената им енергия. Това причинява неопишуемо нещастие, както и болести.

Добрата новина е, че *можете* да се освободите от ума си. Това е единственото истинско

освобождение. Първата стъпка можете да направите още сега. Започнете възможно най-често да се заслушвате в този глас в главата си. Обърнете особено внимание на повтарящи се мисловни шаблони - онези стари грамофонни плочи, които може би въртите в главата си от години. Това имам предвид, когато говоря за „наблюдаване на мислещия“. Иначе казано, слушайте гласа в главата си, *бъдете* там като наблюдаващо присъствие.

Когато слушате гласа, слушайте го безпристрастно. Другояче казано, не съдете. Не съдете и не заклемявайте чутото, защото това би означавало, че гласът отново се е промъкнал във вас през задната вратичка. Скоро ще осъзнаете: *ето тук* е гласът, а *ето ме мен*, аз го слушам и наблюдавам. Това осъзнаване, че „аз съм“, това усещане на собственото присъствие не е мисъл. То идва отвъд мисълта.

И така, когато се заслушате в една мисъл, вие осъзнавате не само нея, но и себе си като неин наблюдател. Появя се ново измерение на съзнанието. Докато слушате мисълта, усещате съзнателно присъствие - вашето дълбоко „аз“ - зад или под повърхността на мисълта. Тогава мисълта губи властта си над вас и бързо притихва, защото вие вече не вливате енергия в ума, като се отъждествявате с него. Това е началото на края на неволното и натрапчиво мислене.

Когато една мисъл затихне, усещате прекъсване в мисловния поток - празнина от „немислене“. Отначало тази празнина ще трае кратко - може би няколко секунди, но постепенно ще става по-дълга. Когато се появи, усещате нещо като безмълвие и покой вътре в себе си. Това е началото на вашето естествено състояние да се чувствате едно с Битието - състояние, обичайно засенчено от ума. След като се поупражнявате, усещането за неподвижност и мир ще се задълбочи. Всъщност то е бездънно. Ще почувствате и струйка радост, извираща дълбоко отвътре - радостта от Битието.

Това не е подобно на транс състояние. Ни най-малко. Тук няма загуба на съзнание. Точно обратното. Ако цената на покоя беше снижаване на съзнанието, а цената на тишината - загуба на жизнеността и будността, не би си струвало. В това състояние на вътрешна свързаност вие сте много по-будни, отколкото в състоянието на отъждествяване с ума. Присъствате изцяло. Освен това то повишава вибрационната честота на енергийното поле, което дава живот на физическото тяло.

Докато навлизате все по-дълбоко в това царство на немислене, както го наричат понякога на Изток, осъзнавате състоянието на чисто съзнание. В него усещате собственото си присъствие с такава сила и такава радост, че цялото възможно мислене, всички емоции, физическото ви тяло и целият външен свят стават сравнително маловажни в сравнение с него. И все пак, това не е егоистично състояние, напротив. То ви отвежда отвъд това, което преди сте смятали за „своє аз“. Присъствието по същество сте вие, но същевременно то е неизмеримо по-голямо от вас. Това, което се опитвам да ви кажа, може би звучи парадоксално и дори противоречиво, но няма друг начин да го изразя.

Вместо да „наблюдавате мислещия“, можете също да предизвикате пауза в мисловния поток просто като насочите фокуса на вниманието си към Настоящото. Просто се изпълнете с наситено съзнание за сегашния момент. Това занимание носи дълбоко удовлетворение. По този начин отклонявате съзнанието от мисловната дейност и образувате пауза от немислене, в която сте много будни и съзнаващи, но немислещи. Това е същността на медитацията.

Можете да упражнявате това в делничния си живот, като вземете което и да е рутинно действие, обичайно служещо като средство за постигането на определена цел, и му отделите цялото си внимание, така че то да стане цел само по себе си. Например винаги, когато се качвате или слизате по стълбите в дома си или в работата си, обръщайте голямо внимание на всяко стъпало, на всяко движение, дори на дишането си. Присъствайте изцяло. Или пък когато си миете ръцете, обръщайте внимание на всички сетивни усещания, свързани с това действие - на звука и усещането от водата, на движението на ръцете, на аромата на сапуна и т.н. Или когато се качвате в колата, след като затворите вратата, спрете за няколко секунди и наблюдавайте дишането си. Почувствайте тихото, но могъщо присъствие. Има един сигурен критерий за измерване на успеха ви в тези упражнения: степента на вътрешния мир, който ще изпитате.

И така, най-важната стъпка в пътуването ви към просветлението е да се научите да се отграничавате от ума си. Всеки път, когато създавате празнина в мисловния поток, светлината на съзнанието ви укрепва.

Може един ден да усетите, че се усмихвате на гласа в главата ви, както бихте се усмихнали на лудориите на дете. Това означава, че вече не вземате чак толкова насериозно съдържанието на ума си, тъй като усещането ви за идентичност не зависи от него.

ПРОСВЕТЛЕНИЕТО: ИЗДИГАНЕ НАД МИСЪЛТА

Мисленето не е ли решаващо за оцеляването ни на този свят?

Вашият ум е средство, инструмент. Има го, за да го използвате за определени задачи и когато задачите са изпълнени, да го прибирате. Аз бих казал, че около 80-90% от мисленето на повечето хора е не само повтарящо се и безполезно, но и поради нездравия си и често негативен характер е до голяма степен вредно. Наблюдавайте ума си и ще видите, че е така. То води до сериозно изтощаване на жизнена енергия.

Това натрапчиво мислене всъщност е нещо, към което сте се пристрастили. Какво е характерното за едно пристрастяване? Много просто - вече нямате усещането, че е по силите ви да спрете. По-силно е от вас. Освен това ви създава фалшиво усещане за удоволствие - удоволствие, което неизменно се превръща в болка.

Защо се пристрастяваме към мисленето?

Защото се отъждествявате с него, тоест извличате чувството си за идентичност от съдържанието и действието на ума си. Защото вярвате, че ако спрете да мислите, няма да ви има. Израствайки, си създавате мисловна представа за това какво сте въз основа на възпитанието си в личен и културен контекст. Можем да наречем това въображаемо „аз“ ваше его. То се състои от мисловна дейност и може да се поддържа единствено чрез постоянно мислене. Терминът его означава различни неща за различните хора, но когато аз го използвам тук, влагам в него смисъла на неистинско „аз“, създадено от несъзнателното себеотъждествяване с ума.

За егото настоящият момент почти не съществува. За важни се смятат само миналото и бъдещето. Това обръщане на истината наопаки обяснява факта, че „его режимът“ на ума е толкова нездрав. Той винаги се грижи да поддържа миналото живо, защото какво сте вие без миналото? Постоянно се проектира в бъдещето, за да си осигури оцеляването и да търси там някакъв вид освобождение или осъществяване. Казва: „един ден, когато стане това или онова, ще бъде добре, ще бъде щастлив, ще намеря покой“. Дори когато егото привидно се занимава с настоящето, това не е настоящето, което то вижда: възприема го съвсем изкривено, защото го гледа през очите на миналото. Или пък свежда настоящето до средство за постигане на някаква цел, а тази цел винаги се намира в мисловното построение на бъдещето. Наблюдавайте ума си и ще видите, че този процес протича точно така.

Настоящият момент крие ключа към освобождението. Но докато *сте* вашият ум, не можете да намерите настоящия момент.

Не искам да загубя способността си да анализирам и преценявам. Нямам нищо против да се науча да мисля по-ясно, по-фокусирано, но не искам да губя ума си. Мисленето е най-ценният дар, който притежаваме. Без него цялостта да сме просто един от многото животински видове.

Надмощието на ума не е нищо повече от етап в еволюцията на съзнанието. Сега трябва да преминем спешно към следващия етап, иначе ще бъдем унищожени от ума, който се е превърнал в чудовище. По-късно ще говоря за това с повече подробности. Мисленето не е синоним на съзнанието. То е само една от неговите страни. Мисълта не може да съществува без съзнание, но съзнанието няма нужда от мислене.

Просветление означава да се издигнем над мисълта, а не да паднем обратно до равнището под мисълта - равнището на едно животно или растение. В просветленото състояние вие продължавате да използвате своя мислещ ум, когато ви е нужно, но много по-съсредоточено и ефективно от преди. Използвате го най-вече за практически цели, но сте освободени от неволния вътрешен диалог и във вас е тихо. Когато използвате ума си, особено когато трябва да се намери находчиво решение, преминавате на всеки няколко минути между мисленето и тишината, между мисленето и немисленето. Немисленето е съзнание без мисъл. Само така може да се мисли творчески, защото само така мисълта притежава реална сила. Сама по себе си, когато вече не е свързана с много по-широкото царство на съзнанието, мисълта бързо става безплодна, нездрава и разрушителна.

Умът е по същество машина за оцеляване. Нападение и отбрана срещу други умове, събиране, съхраняване и анализиране на информация - за това го бива, но изобщо не е съзидателен. Всички истински хора на изкуството, независимо дали го знаят или не, творят от територията на немисленето, от вътрешната тишина. След това умът придава форма на творческия импулс или прозрение. Дори големи учени са споделяли, че творческите им прозрения са настъпвали в моменти, когато умът се е смълчавал. Едно национално проучване на методите на работа на най-видните математици в Америка, включително Айнщайн, изненадващо показва, че мисленето „играе едва второстепенна роля в кратката и решаваща фаза на самия творчески акт“³. Затова бих казал, че

³ А. Кьостлер, *Духът в машината*. - Бел. авт

простата причина повечето учени да *не са* творци, е не, че не знаят как да мислят, а че не знаят как да престанат да мислят!

Не е заслуга на ума и мисленето чудото, че на земята има живот, нито създаването и поддържането на вашето тяло. Очевидно тук действа интелигентност, която е безкрайно по-голяма от ума. Как е възможно една-единствена човешка клетка с диаметър една хилядна част от инча да съдържа в своята ДНК указания, които биха изпълнили 1000 книги с по 600 страници всяка? Колкото повече научаваме за начина на действие на тялото, толкова повече осъзнаваме колко безбрежен е този действащ в него интелект и колко малко всъщност знаем. Когато умът възстанови връзката си с него, той се превръща в прекрасен инструмент. Тогава той служи на нещо по-голямо от себе си.

ЕМОЦИЯТА: РЕАКЦИЯТА НА ТЯЛОТО КЪМ УМА

Ами емоциите? Аз се заплитам в тях повече, отколкото в ума си.

Умът - в смисъла, в който аз използвам тази дума, - не е просто мисълта. Той включва и емоциите, както и всички несъзнателни мисловно-емоционални модели на реакция. Емоцията възниква там, където се срещат умът и тялото. Тя е реакцията на тялото към ума - или иначе казано, отражение на ума в тялото. Например една мисъл за нападение или враждебност ще предизвика натрупване на енергия в тялото, която наричаме гняв. Тялото се приготвя да се бие. Мисълта, че сте застрашени - физически или психически - кара тялото да се стегне и това е физическата страна на онова, което наричаме страх. Изследванията показват, че силните емоции дори предизвикват промени в биохимията на тялото. Тези биохимични промени представляват физическото или материалното изражение на емоцията. Разбира се, вие не винаги съзнавате своите мисловни шаблони и нерядко можете да ги осъзнаете единствено като наблюдавате емоциите си.

Колкото повече се отъждествявате с мисленето си, с онова, което харесвате и не харесвате, с преценки и тълкувания - с други думи, колкото по-малко *присъствате* като наблюдаващо съзнание, толкова по-висока ще бъде цената в емоционална енергия, независимо дали го съзнавате или не. Ако не можете да усещате емоциите си, ако сте откъснати от тях, в крайна сметка ще ги изпитвате само на физическо ниво, като физически проблеми или симптоми. През последните години беше написано много по този въпрос, затова е излишно да навлизаме в него тук. Един силен подсъзнателен емоционален модел може дори да се прояви в някакво външно събитие, което при-видно настъпва случайно. Аз например съм забелязал, че хора, които носят в себе си много гняв, без да го съзнават и без да го изразяват, е по-вероятно да бъдат нападнати, словесно или дори физически, от други, изпълнени с гняв хора, при това без видима причина. Те имат силно излъчване на гняв, определени хора го усещат подсъзнателно и това задейства собствения им латентен гняв.

Ако ви е трудно да усетите емоциите си, започнете с това, да фокусирате вниманието си върху вътрешното енергийно поле в тялото си. Почувствайте тялото си отвътре. Това ще ви помогне да се свържете с емоциите си. Ще говорим за това подробно по-нататък.

Казвате, че емоцията е отражение на ума в тялото. Но понякога двете са в конфликт: умът казва „не“, а емоцията казва „да“, или обратното.

Ако наистина искате да опознаете ума си, тялото винаги ще ви даде правдиво отражение, затова се вгледайте в емоцията или още по-добре, *почувствайте* я в тялото си. Ако между двете като че ли има конфликт, мисълта е лъжата, емоцията е истината. Не окончателната истина за това кой сте, а относителната истина за състоянието на ума ви в този момент.

Несъмнено конфликтът между повърхностните мисли и несъзнателните мисловни процеси се среща често. Може би още няма да сте в състояние да извлечете дейността на несъзнателното в съзнателното под формата на *мисли*, но несъзнателното винаги ще се отразява от тялото във вид на *емоции*, а *тях можете* да осъзнаете. Да наблюдавате по такъв начин една емоция е по същество същото, като да се вслушвате или да наблюдавате една мисъл, както вече беше описано. Единствената разлика се състои в това, че мисълта е в главата, а емоцията има силна физическа съставка и затова се усеща най-вече в тялото. Така ще можете да позволите на емоцията да я *има*, без тя да ви контролира. Вие вече няма да бъдете емоцията, а наблюдателят, наблюдаващото присъствие. Ако се упражнявате в това, всичко несъзнателно във вас ще бъде извадено на светлината на съзнанието.

Значи да наблюдаваме емоциите си е също толкова важно, колкото и да наблюдаваме мислите си?

Да. Създайте си навика да си задавате въпроса: какво се случва в мен в момента? Той ще ви

насочи в правилната посока. Но не анализирайте, просто наблюдавайте. Съсредоточете вниманието си навътре в себе си. Почувствайте енергията на емоцията. Ако няма емоция, задълбочете още вниманието си в енергийното поле на тялото си. Това е вратата към Битието.

Емоцията обикновено представлява усилен и енергизиран мисловен модел и поради нередко огромния си енергиен заряд отначало е трудно да останете, да присъствате достатъчно, за да бъдете в състояние да я наблюдавате. Тя иска да ви превземе и обикновено успява - ако присъствието ви е недостатъчно. Ако бъдете увлечени в несъзнателно себеотъждествяване с емоцията поради недостатъчно присъствие - което е нормално, - емоцията временно става ваше „аз“. Често се образува порочен кръг между мисленето и емоциите - те се подхранват взаимно. Мисловният модел си образува увеличено отражение под формата на емоция, а вибрационната честота на емоцията от своя страна го подхранва. Разсъждавайки за ситуацията, събитието или човека, възприемани като причина за емоцията, мисълта ѝ придава енергия, която пък храни мисловния шаблон и т.н.

По същество всички емоции са разновидности на една първична и недиференцирана емоция, чийто произход се крие в загубата на съзнанието за това, кой сте вие отвъд името и формата си. Поради недиференцирания ѝ характер е трудно да намерим название, което точно да опише тази емоция. „Страх“ е близко определение, но освен непрекъснатото усещане за заплахата тя включва и дълбоко чувство за изоставеност и непълнота. Може би ще е най-добре да използваме дума, която е също така недиференцирана като тази базисна емоция, и да я наречем просто „божа“. Една от основните задачи на ума е да се бори с тази емоционална болка или да я премахне, и това е една от причините за непрестанната му активност, но единственото, което той може да постигне, е временно да я прикрие. Всъщност колкото по-усилено се бори умът за премахване на болката, толкова повече тя се усилва. Умът никога не може да намери решението, нито може да си позволи да ви остави вие да го намерите, защото той самият е неделима част от „проблема“. Представете си началник на полицията, който се опитва да залови подпалвач, като подпалвачът е самият началник на полицията. Няма да се освободите от тази болка, докато не престанете да извличате чувството си за идентичност от себеотъждествяването с ума, тоест от егото. Тогава умът ще бъде свален от власт и Битието ще се разкрие пред вас като вашата истинска природа. Да, знам какво ще ме попитате.

Щях да попитам: ами положителните емоции като любов и радост?

Те са неделими от естественото ви състояние на вътрешна свързаност с Битието. Възможно е да зърнете за кратко любовта и радостта, възможни са кратки моменти на дълбок покой, когато възникне празнина в мисловния поток. При повечето хора това става рядко и само случайно, когато умът се окаже „безмълвен“ - заради нещо изключително красиво, поради крайно физическо изтощение или дори пред лицето на голяма опасност. Изведнъж настъпва вътрешно безмълвие. И в него се усеща едва доловима, но наситена радост, любов и мир.

Обикновено подобни моменти са кратки, тъй като умът бързо възобновява производството на шум, което наричаме мислене. Любовта, радостта и покоят не могат да разцъфтят, докато не се освободите от Властта на ума. Но тях аз не бих нарекъл емоции. Те се намират отвъд емоциите, на едно много по-дълбоко ниво. Затова трябва пълно да осъзнаете емоциите си и да се научите да ги *усещате*, преди да можете да изпитате скритото зад тях. Емоция означава буквално „смущение“. Произлиза от латинската дума *emovere*, която означава „смушвам“.

Любовта, радостта и покоят са дълбоки състояния на Битието, или по-точно три аспекта на състоянието на вътрешна свързаност с Битието. Като такива те нямат противоположности, защото корените им са отвъд ума. От друга страна, тъй като са част от дуалистичния ум, емоциите се подчиняват на закона за противоположностите. Това означава просто, че не можете да имате хубаво без лошо. Така в непросветленото, умотъждествено състояние, което понякога погрешно наричаме радост, се намира удоволствието - обикновено краткотрайната страна на постоянния цикъл болка/удоволствие. Удоволствието винаги се извлича от нещо извън вас, докато радостта възниква във вас самите. Същото нещо, което днес ви носи удоволствие, утре ще ви донесе болка. Нещото, което нередко наричаме любов, може известно време да бъде приятно и вълнуващо, но то е свързано с пристрастяване и привързване - състояние на сериозен недоимък, което може много лесно да се превърне в своята противоположност. Много отношения на „любов“, след като премине първоначалната еуфория, фактически се люшкат между „любов“ и омраза, привличане и нападение.

Истинската любов не носи страдание. И как би могла? Тя не се превръща внезапно в омраза, истинската радост не се превръща в болка. Както казах, дори и преди просветлението – преди да се освободите от ума си - можете да зърнете за кратко истинската радост, истинската любов и дълбокото вътрешно спокойствие, в което сте по-живи от всякога. Те са страни на вашата истинска

природа, която обикновено е засенчена от ума. Но дори и в една „нормална“ връзка на пристрастяване може да има моменти, когато може да се почувства наличието на нещо по-истинско и непокаварено. Това обаче е само за кратко и скоро изчезва с намесата на ума. Може да ви се стори, че сте имали нещо много ценно и сте го загубили, а може и умът да ви убеди, че то е било само илюзия. Истината е, че не е било илюзия и че не можете да го загубите. Това е част от естественото ви състояние, което може да бъде прикрито, но никога унищожено от ума. Дори когато небето е натежало от облаци, слънцето не е изчезнало. То си е все там, от другата страна на облаците.

Буда казва, че болката и страданието възникват от Желанията и че за да се освободим от болката, трябва да прережем връзките на желанието.

Всички неустойими желания се свеждат до това, че умът търси спасение или себеосъществяване във външни неща и в бъдещето като заместител на радостта от Битието. Докато аз съм своя ум, аз съм тези желания, потребности, привързаности и неприязни, извън тях няма „аз“, освен като някаква възможност, като неосъществен потенциал, като непокълнало още семе. В това състояние дори желанието ми да намеря освобождение или просветление е просто още едно желание за себеосъществяване или пълнота в бъдещето. Затова не се стремете да се освободите от желанията или да „постигнете“ просветление. Присъствайте. Бъдете тук като наблюдатели на своя ум. Вместо да цитирате Буда, бъдете Буда, бъдете „пробуденият“ - защото това означава думата „буда“.

Болката владее хората от векове - още откакто са изгонени от рая, навлезли са в царството на времето и ума и са загубили съзнание за Битието. От този момент те са започнали да се възприемат като безсмислени отломки в една чужда за тях вселена, без връзка с Първоизточника или един с друг.

Болката е неизбежна, докато се отъждествявате със своя ум, тоест докато сте в духовно несъзнание.

Тук става дума най-вече за емоционалната болка, която е и първопричината за физическата болка и физическите заболявания. Недоволството, омразата, самосъжалението, вината, гневът, депресията, ревността и т.н. - дори и най-дребното раздражение - всички те са форми на болката. А всяко удоволствие или емоционален подем съдържат в себе си семето на болката, тяхната неотменна противоположност, която след време ще се прояви.

Всеки, който някога е вземал наркотици, за да се „изстреля нагоре“, знае, че „нагоре“ неизбежно преминава в „надолу“, че удоволствието се превръща в някакъв вид болка. Мнозина знаят също от собствен опит колко лесно и бързо една интимна връзка може да се превърне от източник на удоволствие в източник на болка. От една по-далечна перспектива двата полюса са двете лица на една и съща монета и са част от скритата болка, която е неотменима част от умотъждественото „его“-състояние на съзнанието.

Болката има две нива - болката, която си създавате сега, и болката от миналото, която продължава да живее в ума и тялото ви. Как да престанете да създавате болка в настоящето и как да премахнете миналата - за това искам да говоря сега.

СЪЗНАНИЕТО - ПЪТЯТ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ БОЛКАТА НЕ СЪЗДАВАЙТЕ ПОВЕЧЕ БОЛКА В НАСТОЯЩЕТО

*Няма човек, в чийто живот да няма никаква болка
или скръб. Не става ли въпрос за това,
да се научим да живеем с тях,
вместо да се опитваме да ги избягваме?*

По-голямата част от човешката болка е излишна. Създавате я вие самите, докато оставеният без наблюдение ум управлява живота ви.

Болката, която сега създавате, винаги е някаква форма на неприемането, някаква форма на несъзнателна съпротива срещу това, което е. На нивото на мисленето съпротивата приема формата на преценка. На емоционално ниво е някаква форма на отричане. Силата на болката зависи от силата на съпротивата срещу настоящия момент, която от своя страна зависи от това колко силно се отъждествявате с ума си. Умът винаги се стреми да отрича Настоящото и да избяга от него. С други думи, колкото повече се отъждествявате с ума си, толкова повече страдате. Можем да го кажем и така: колкото повече умеете да почитате и приемате Настоящото, толкова по-свободни ще бъдете от болка и страдание - и от „егото“ на ума.

Защо умът винаги отхвърля и се съпротивлява срещу Настоящото? Защото не може да

функционира и да запази властта си, без да има време, което означава да има минало и бъдеще, затова възприема безвремието на Настоящото като заплаха. Всъщност умът и времето са неразделни.

Представете си Земята без хора, обитавана само от растения и животни. Дали още ще има минало и бъдеще? Бихме ли могли още да влагаме някакъв смисъл във времето? Въпроси като „колко е часът" или „каква дата е днес" - ако би имало кой да ги зададе - не биха имали никакъв смисъл. Дъбът или орелът биха се удивили на такъв въпрос. „Колко е часът ли?" - биха попитали те. „Ами часът е сега. Как иначе би могло да бъде?"

Да, имаме нужда от ума, както и от време, за да функционираме в този свят, но настъпва момент, когато те превземат живота ни и там именно се появяват нездравото, болката, скръбта.

За да бъде сигурен, че ще запази контрола си, умът постоянно се стреми да прикрие сегашния момент с миналото и бъдещето, тъй като жизнеността и безкрайният съзидателен потенциал на Битието, който е неделим от настоящето, се закрива от времето, истинската ви природа се засенчва от ума. В човешкия ум се натрупва все по-голям товар от време. Всички хора страдат под това бреме и същевременно го увеличават винаги, когато дори за миг забравят или отрекат безценния настоящ момент, или го сведат до средство за достигане до някакъв бъдещ момент, който съществува само в ума, никога в действителността. Това натрупване на време в колективния и в индивидуалния човешки ум съдържа и огромно количество утаечна болка от миналото.

Ако не искате повече да създавате болка за себе си и за другите, ако не искате повече да добавяте към утайката от минала болка, която все още живее във вас, не създавайте повече време — или поне не повече от необходимото, за да се справите с практическите страни на живота си. Как да спрете да създавате време? Проумейте дълбоко в себе си, че настоящият момент е всичко, което ще имате някога. Направете го център на живота си. Докато преди сте били във времето и сте посещавали Настоящото само за кратко, сега се установете в Настоящото и се отбивайте за малко в миналото и бъдещето, когато това се налага заради практически аспекти на конкретната ситуация. Винаги казвайте „да" на настоящето. Какво може да бъде по-безполезно, по-безумно от това, да се съпротивлявате вътрешно срещу нещо, което и без това *е факт*? Какво по-безумно от това, да се съпротивлявате срещу самия живот, който е сега, винаги сега? Предайте се пред това, което *е*. Кажете „да" на живота - и Вижте как изведнъж той ще започне да работи за вас, вместо против вас.

Настоящият момент е понякога неприемлив, неприятен, дори направо ужасен.

Той е такъв, какъвто е. Наблюдавайте какви етикети поставя умът и как този процес на етикетирание, това непрекъснато осъждане създава болка и нещастие, Наблюдавайки механизмите на ума, вие се измъквате от неговите модели на съпротива и тогава можете *да позволите на настоящето да бъде*. Така ще вкусите от състоянието на вътрешна освободеност от външни обстоятелства, състоянието на истински вътрешен мир. Вижте какво ще стане тогава, и ако е нужно или възможно, предприемете нещо.

Приемайте - и след това предприемайте. Каквото и да съдържа настоящето, приемете го така, сякаш че сами сте го избрали. Винаги работете с него, не против него. Направете го свой приятел и съюзник, а не враг. Това ще промени чудотворно целия ви живот.

МИНАЛАТА БОЛКА:

ПРЕМАХВАНЕ НА БОЛКОВОТО ТЯЛО

Докато сте неспособни на достъп до силата на Настоящото, всяка емоционална болка, която изпитвате, оставя след себе си утайка от болка, която продължава да живее във вас. Тя се смесва с Вече натрупаната болка от миналото и се закотвя в тялото и ума ви. Това, разбира се, включва болката, изпитана в детството поради неосъзнаване на света, в който сте се родили.

Тази акумулирана енергия представлява отрицателно енергийно поле, което заема тялото и ума ви. Ако си го представите като пълноправно невидимо същество, ще сте доста близо до истината. Това е емоционалното болково тяло. То има два режима на съществуване: латентен и активен. Болковото тяло може да бъде латентно 90% от времето. При един интензивно нещастен човек обаче може да бъде активно до 100% от времето. Някои хора живеят почти изцяло чрез своето болково тяло, докато други го изпитват само в определени ситуации, например свързани с интимни връзки, или с минала загуба или раздяла, физическо или емоционално нараняване и т.н. Всичко може да го събуди, особено ако се получи резонанс с някакъв болков модел от миналото ви. Когато бъде готово да се събуди от латентното си състояние, дори и една мисъл или невинна забележка от някой близък може да го активира.

Някои болкови тела са крайно неприятни, но сравнително безобидни, например дете, което

непрекъснато хленчи. Други са зли и рушителни чудовища, истински демони. Някои са физически агресивни, много други са агресивни емоционално. Някои нападат околните ви, други нападат вас - своя гостоприемник. Тогава мислите и чувствата ви за собствения ви живот стават дълбоко негативни и разрушителни. Често по този начин възникват болести и злополуки. Някои болкови тела докарват гостоприемниците си до самоубийство.

Когато си мислите, че познавате някого, и изведнъж се сблъскате за първи път с това непознато и отвратително същество, ви очаква немалък шок. По-важно е обаче да го наблюдавате в себе си, отколкото в другите. Внимавайте за всякакви признаци на нещастие в себе си, в каквато и да е форма - възможно е това да е пробуждащото се болково тяло. То може да приеме формата на раздразнение, нетърпение, мрачно настроение, желание да нараните, гняв, ярост, потиснатост, необходимост от някаква драма във взаимоотношенията ви и т.н. Уловете го в момента, в който се събуди от латентното си състояние.

Болковото тяло иска да оцелее, също като всяко друго същество, а това е възможно само ако ви накара несъзнателно да се отъждествявате с него. Тогава може да се изправи, да ви превземе, да „стане вас“ и да живее чрез вас. Чрез вас то получава „храната“ си. Храни се с всяко изживяване, което влезе в резонанс със собствения му вид енергия - всичко, което създава още болка под каквато и да е форма: гняв, разрушителност, омраза, скръб, емоционална драма, насилие и дори болест. Затова, когато ви превземе, болковото тяло създава в живота ви ситуация, която отразява обратно собствената му енергийна честота, за да може да се храни от нея. Болката може да се храни само с болка. Радостта не е храна за нея - не ѝ понася.

След като болковото тяло ви превземе, вие ще се стремите към още болка. Ще станете жертва или престъпник. Ще искате да причинявате болка, или пък да страдате от болка, или и двете. Всъщност няма особена разлика. Разбира се, вие не го съзнавате и убедено ще твърдите, че не искате болката. Но ако се вгледате внимателно, ще установите, че мисленето и поведението ви са формирани така, че да я поддържате - за себе си и за другите. Ако наистина съзнавахте това, моделът би се разпаднал, защото да искаш болката е лудост, а няма човек, който да е съзнателно луд.

Болковото тяло - тъмната сянка, която хвърля егото -наистина се страхува от светлината на съзнанието ви. Страхува се да не го изобличат. Оцеляването му зависи от несъзнателното ви отъждествяване с него, както и от несъзнателния ви страх да се изправите срещу живеещата във вас болка. Ако не я погледнете в очите, ако не я изложите на светлината на съзнанието си, ще бъдете принудени да я изживявате отново и отново. Възможно е болковото тяло да ви изглежда като опасно чудовище, което не смеете да погледнете, но ви уверявам, че то е само незначителен фантом, който не може да надвие силата на вашето присъствие.

Според някои духовни учения, всяка болка е в крайна сметка илюзорна, и това е истина, Въпросът е: истина ли е за вас? Ако само вярвате в това, вярата не е достатъчна, за да го превърнете в истина. Искате ли да изпитвате болка до края на живота си и да твърдите, че тя е илюзия? Освобождава ли ви това от нея? Това, към което се стремим тук, е да намерите начин да осъзнаете тази истина, тоест да я превърнете в реалност в собствения си живот.

И така, болковото тяло не иска погледът ви да попада върху него и да го видите такова, каквото е. В момента, в който го видите, в който усетите енергийното му поле в себе си и съсредоточите вниманието си върху него, отъждествяването ви с него е сринало. Намесва се по-високо измерение на съзнанието. Аз го наричам *присъствие*. Вече сте свидетели, наблюдатели на болковото тяло. Това означава, че то вече не може да ви използва, като се прави на вас, и вече не може да се храни чрез вас. Вече сте открили своята най-вътрешна сила. Намерили сте достъп до силата на Настоящото.

Какво се случва с болковото тяло, когато съзнанието ни стане достатъчно, за да прекъснем отъждествяването си с него?

Създава го несъзнанието; съзнанието го превръща обратно в това, което е. Апостол Павел изразява великолепно този всеобщ принцип: „Всичко, което се изобличава, става явно чрез светлината; понеже всяко нещо, което става явно, е осветлено“. Както не можете да се борите с тъмнината, така не можете да се борите и с болковото тяло. Подобни опити само създават вътрешен конфликт и съответно още болка. Достатъчно е да го наблюдавате. Да го наблюдавате означава да го приемете като част от това, което е в настоящето.

Болковото тяло се състои от блокирана жизнена енергия, която се е отцепила от общото ви енергийно поле и временно е придобила самостоятелност чрез неестествения процес на

отъждествяване с ума. Тя се е обърнала срещу себе си и се е превърнала в анти-живот, подобно на животното, което се опитва да си отхапе опашката. Защо, мислите, е станала толкова животорушаша цивилизацията ни? Но дори и рушителните за живота сили все пак представляват жизнена енергия.

Когато прекъснете себеотъждествяването и се превърнете в наблюдател, болковото тяло ще продължи да действа още известно време и ще се опитва да ви примами отново да се отъждествите с него. Макар че вече няма да вливате в него енергия посредством отъждествяването, то има известна инерция, като колело, което продължава известно време да се върти, макар че вече не го задвижвате. На този етап е възможно то да ви създава физически болки и оплаквания в различни части на тялото, но те няма да продължат дълго. Останете присъстващи, останете съзнаващи. Бъдете вечно бдящият пазител на своето вътрешно пространство. Трябва да присъствате достатъчно, за да можете да наблюдавате пряко болковото тяло и да усещате енергията му. Тогава то не може да контролира мислите ви. В момента, в който мисленето ви се настрои на енергийното поле на болковото тяло, вие се отъждествявате с него и отново започвате да го храните.

Ако например гневът е преобладаващата енергийна вибрация на болковото тяло и мислите ви са гневни, ако те се въртят около това какво ви е сторил някой и какво ще му сторите вие, съзнанието ви се изплъзва и болковото тяло се превръща във „вас“. Където има гняв, зад него винаги има болка. Или когато ви нападне мрачно настроение и започнете да затъвате в негативни мисловни модели, да мислите колко е ужасен животът ви, тогава мисленето ви се настройва към болковото тяло, съзнанието изчезва, ставате уязвими от нападението на болковото тяло. „Несъзнанието“ в смисъла, в който използвам думата тук, означава да се отъждествявате с някакъв мисловен или емоционален модел. То предполага пълното отсъствие на наблюдателя.

Поддържаното съзнателно внимание прекъсва връзката между болковото тяло и мисловния процес и задейства процеса на преобразуване. Все едно, че болката се превръща в гориво за пламъка на собственото ви съзнание, което б резултат на това свети по-ярко. Това е езотеричният смисъл на древното изкуство на алхимията: преобразуването на обикновен метал в злато, на страданието в съзнание. Вътрешното разделение е излекувано, възвръщате целостта си. Задачата ви след това е да не създавате повече болка.

Нека обобщим този процес. Съсредоточете вниманието си върху усещането вътре в себе си. Знайте, че това е болковото тяло. Приемете, че го има. Не *мислете* за него - не позволявайте усещането да се превърне в мислене. Не съдете и не анализирайте. Не си извличайте самоличност от него. Запазете присъствието си и продължете да наблюдавате какво се случва във вас. Осъзнайте не само емоционалната болка, но и „наблюдателя“, безмълвния зрител. Това е силата на Настоящото, силата на вашето съзнателно присъствие. Вижте какво ще стане тогава.

При много жени болковото тяло се събужда точно преди месечния цикъл. По-нататък ще говоря за това и за причините с повече подробности. Сега ще ви кажа само: ако съумеете да останете будни и присъстващи, да *наблюдавате* онова, което чувствате в себе си, вместо да позволите то да ви превземе, това ви дава възможност за силно духовно упражнение и за бързо преобразуване на цялата минала божа.

ОТЪЖДЕСТВЯВАШ НА ЕГОТО С БОЛКОВОТО ТЯЛО

Процесът, който току-що описах, е мощен, но прост. Дори и дете може да го усвои и се надявам един ден това да бъде едно от първите неща, които ще преподават на децата в училище. След като разберете основния принцип да присъствате като наблюдатели на това, което се случва във вас - и да го „разберете“, като го изживеете -вече ще имате на свое разположение най-силния инструмент за трансформация. Не отричам, че е възможно да срещнете силна вътрешна съпротива срещу премахването на тъждествеността ви с болката, особено ако през по-голямата част от живота си сте се идентифицирали със своето емоционално болково тяло и сте вложили в него голямата част от представата за себе си. Това означава, че сте си изградили едно нещастно „аз“ от своето болково тяло и смятате, че *сте* тази измислица на ума. В такъв случай несъзнателният страх да не загубите самоличността си ще ви кара да се съпротивлявате усилено срещу прекъсването на това себеотъждествяване. С други думи, ще предпочетете да запазите болката - да *бъдете* болковото тяло -вместо да се хвърлите в неизвестното и да рискувате да загубите добре познатото си нещастно „аз“.

Ако това се отнася за вас, наблюдавайте съпротивата в себе си. Наблюдавайте привързаността си към болката. Бъдете много будни. Наблюдавайте особеното удоволствие, което ви доставя да бъдете нещастни. Наблюдавайте натрапчивата потребност да говорите и да мислите за нещастията си. Съпротивата ще престане, ако бъде доведена до съзнанието. Тогава можете да насочите вни-

манието си към болковото тяло, да присъствате като наблюдатели и да започнете преобразуването му.

Само *бие* можете да направите това. Никой не може да го направи *вместо* вас. Но ако имате късмета да срещнете човек с много будно съзнание, ако можете да бъдете с него и да се присъедините към него в състоянието на присъствие, това ще ви помогне и ще ускори процеса. Така собствената ви светлина ще укрепне бързо. Когато в огнището сложите дървото, което току-що се е запалило, до друго, което гори силно, и след малко отново ги разделите, първото ще гори много по-силно от преди. Нали огънят в крайна сметка е един и същ. Една от задачите на духовния учител е да бъде такъв огън. Някои терапевти също са способни да изпълняват тази функция, стига да са се издигнали значително над нивото на ума и да са в състояние да създават и поддържат наситено съзнателно присъствие, докато работят с вас.

ПРОИЗХОДЪТ НА СТРАХА

Казахте, че страхът е част от нашата дълбоко скрита емоционална болка. Как възниква страхът и защо има толкова много страх в живота на хората? Не е ли страхът донякъде здравословна самозащита? Ако не се страхувам от огъня, може да бръкна в него с ръка и да се изгоря.

Вие не бъркате с ръце б огъня не защото се страхувате, а защото знаете, че ще се изгорите. Страхът не е нужен за избягването на излишната опасност - достатъчни са известна интелигентност и здрав разум. За такива практически неща е полезно да прилагате уроците, научени в миналото. Ако обаче някой ви *заплаши* с огън или с физическо насилие, възможно е да изпитате нещо като страх. Това е инстинктивно отдръпване от опасността, но не психическото състояние на страх, за което говорим тук. Психическото състояние на страх не е свързано с конкретна, реална, непосредствена опасност. То се явява в много форми: дискомфорт, безпокойство, тревога, нервност, напрежение, ужас, фобия и т.н. Подобен психически страх винаги е свързан с нещо, което *може* да се случи, а не с нещо, което се случва сега. *Вие* сте тук и сега, докато умът ви е в бъдещето. Това създава празнота от тревожност. Ако се идентифицирате с ума си и сте загубили връзката със силата и простотата на Настоящото, тази пропаст от тревожност ще бъде ваш постоянен спътник. Винаги можете да се справите с настоящия момент, но не можете да се справите с нещо, което е само проекция на ума - не можете да се справите с бъдещето.

Нещо повече, докато се отъждествявате с ума си, както вече изтъкнах, егото ръководи живота ви. Поради фантомната си природа и въпреки изтънчените му механизми за защита егото е много уязвимо и несигурно и постоянно се възприема като изложено на заплаха. Така е, впрочем, и когато външно егото изглежда много самоуверено. Спомнете си сега, че емоцията е реакцията на тялото към ума. Какво послание получава постоянно тялото от егото, от фалшивото умотворно „аз"? Опасност, над мен е надвиснала опасност! А каква емоция предизвиква това постоянно послание? Страх, разбира се!

Страхът има разнообразни причини. Има страх от загуба, страх от неуспех, страх да не бъдете наранени и така нататък, но в крайна сметка всички страхове се свеждат до страха на егото от смъртта, от унищожението. За егото смъртта дебне зад всеки ъгъл. В състоянието на себеотъждествяване с ума страхът от смъртта засяга всички страни на живота ви. Например, такова привидно тривиално и „нормално" нещо като натрапчивата потребност да бъдете прави в спора и да докажете, че другият греша - да защитите позицията на ума, с който се отъждествявате - се дължи на страха от смъртта. Ако се отъждествявате с позицията на ума, това означава, че ако сте неправи, себеузнаването ви, което се опира на ума, е сериозно заплашено от унищожение. Затова вие като его не можете да си позволите да бъдете неправи. Това би означавало смърт. За това са водени войни и са се разпаднали безброй лични връзки.

След като прекъснете отъждествяването си с ума, за себеузнаването ви вече няма никакво значение дали сте прави или не, затова ще изчезне непреодолимата, натраплива и дълбоко несъзнателна потребност да бъдете прави - потребност, която е форма на насилие. Можете да заявите ясно и категорично какво чувствате или какво мислите, но в това няма да има нито агресивност, нито самозащита. Себеузнаването ви идва от едно по-дълбоко и по-истинно място вътре във вас, а не от ума. Наблюдавайте всякакъв вид опити да се отбранявате. Какво защитавате? Една илюзорна самоличност, мисловен образ, измислено същество. Осъзнавайки този модел, наблюдавайки го, вие прекъсвате отъждествяването си с него. Под светлината на съзнанието ви той бързо ще се стопи. Това е край на всички спорове и игри на власт, които разяждат взаимоотношенията. Властта над другите е слабост, маскирана като сила. Истинската сила е вътре

във вас и тя ви е достъпна още сега.

И така, всеки, който се отъждествява с ума си и така губи връзката с истинската сила, с дълбоката си същност, вкоренена в Битието, ще бъде постоянно съпътстван от страх. Все още броят на хората, надмогнали ума, е изключително малък, затова можете да приемете, че практически всички, които познавате, живеят в състояние на страх. Те се различават само по силата му - тя варира между тревожност и ужас в единия край на диапазона до смътно безпокойство и далечно усещане за застрашеност в другия край. Повечето хора осъзнават страха, едва когато той приеме някоя от по-острите си форми.

ЕГОТО ТЪРСИ ЦЯЛОСТНОСТ

Един друг аспект на емоционалната болка и присъщ елемент на его-ума е дълбоко вкорененото чувство за липса или незавършеност, чувство за непълнота. При някои хора то е съзнателно, при други - не. Ако е съзнателно, се проявява като постоянно тревожно усещане, че не са достатъчно стойностни или достатъчно добри. Ако е несъзнателно, се усеща само непряко като силно желание или потребност. И в двата случая хората често се впускат в натрапчиво преследване на удовлетворение за его-то и търсят неща, с които да се идентифицират, за да запълнят празнотата, която чувстват в себе си. Стремят се към имущество, пари, успех, Власт, признание или специални Връзки, за да се почувстват по-добре в кожата си, по-пълни. Но дори когато постигнат всички тези неща, не след дълго установяват, че празнината си е все там и че тя е бездънна. Тогава наистина става лошо, защото вече не могат да се самозаблуждават. Е, могат и го правят, но става все по-трудно.

Докато его-умът управлява живота ви, не можете да се почувствате истински удобно, не можете да намерите покой или себеосъществяване, освен в кратките мигове, в които постигате желаното, когато се осъществи някакъв ваш силен стремеж. Тъй като егото е изкуствено създадено себеусещане, то има нужда да се идентифицира с външни неща. Трябва постоянно да бъде защитавано и подхранвано. Най-честите отъждествявания на егото са свързани с имущество, професия, социално положение и признание, знания и образование, физически облик, специални способности, връзки, лична и фамилна история, убеждения, както и с политически, национални, расови, религиозни и други колективни самоличности. Нищо от тези неща не сте вие.

Страшно ли ви се струва? Или изпитвате облекчение? Рано или късно ще трябва да се откажете от всички тези неща. Сигурно още ви е трудно да го повярвате и аз, разбира се, не ви карам да *вярвате*, че самоличността ви не е в нищо от тях. Сами ще *узнаете*, че е така. Това ще стане най-късно когато почувствате приближаването на смъртта. Смъртта е събличане на всичко, което не сте. Тайната на живота е в това да „умреш преди смъртта" - и да разбереш, че смърт няма.

НАВЛИЗАНЕ ДЪЛБОКО В НАСТОЯЩЕТО НЕ ТЪРСЕТЕ СЕБЕ СИ В УМА

Струва ми се, че имам още много да науча за начина, по които работи моят ум, преди да мога изобщо да напредна към пълно осъзнаване или духовно просветление.

Не, не е така. Проблемите на ума не могат да бъдат разрешени на равнището на ума. След като сте проумели основния проблем, няма почти нищо друго, което да се налага да научите или разберете. Изучаването на сложността на ума може да ви направи добър психолог, но няма да ви отведе отвъд него, също както изучаването на лудостта не е достатъчно за създаването на разумност. Вече сте разбрали основния механизъм на несъзнателното състояние: себеотъждествяване с ума, който създава фалшива самоличност - его, заместител на вашето истинско „аз", чиито корени са в Битието. Ставате „клонка, отрязана от лозата", както се изразява Христос.

Нуждите на егото нямат край. То се чувства уязвимо и застрашено, затова живее в състояние на страх и недоимък. След като вече знаете механизма на основния проблем, няма нужда да изследвате безбройните му проявления, да превръщате това в сложен личен проблем. Егото, разбира се, обича това. То винаги търси нещо, към което да се закачи, за да поддържа и укрепва илюзорната представа за „аза", затова с удоволствие ще се закачи за проблемите ви. Така при много хора голямата част от себе-усещането е тясно свързана с проблемите им. В такъв случай последното, което те искат, е да се освободят от тях - това би означавало да загубят себе си. Напълно възможна е значителна несъзнателна инвестиция на егото в болката и страданието.

М така, след като приемете, че корените на несъзнанието са в отъждествяването с ума, което, разбира се, включва и емоциите, вие се измъквате от него. Заменете го с *присъствие*. Когато

присъствате, можете да оставите ума да си действа, без да се забърквате с него. Той самият не е нездрав. Умът е великолепен инструмент. Нездравото идва тогава, когато търсите себе си в ума и го смесвате със себе си. Тогава той става его-ум и превзема целия ви живот.

СЛОЖЕТЕ КРАЙ НА ЗАБЛУДАТА „ВРЕМЕ“

Изглежда почти невъзможно да прекъснем отъждествяването си с ума. Всички сме потопени в него. Как да научим риба да лети?

Ето къде е ключът: край на заблудата „време“. Времето и умът са неотделими. Отнемете на ума времето и той ще спре - освен ако не решите да го използвате.

Да се отъждествявате с ума си означава да попаднете в капана на времето - натрапчивата потребност да живеете изключително чрез паметта и очакването. Това ви ангажира непрекъснато с миналото и бъдещето и неохотно признавате и *приемате* сегашния момент. Причината за тази натрапчива потребност е, че миналото ви дава самоличност, а бъдещето носи обещанието за спасение, за себеосъществяване в каквато и да е форма. И едното, и другото е илюзия.

Но как бихме функционирали на този свят без чувство за време? Вече няма да има цели, към които да се стремим. Дори няма да знам кой съм, защото миналото ме прави това, което съм днес. Аз мисля, че времето е нещо много ценно и трябва да се научим да го използваме мъдро, а не да го пилеем.

Времето изобщо не е ценно, защото е илюзия. Това, което възприемате като ценно, не е времето, а единствената точка, която е извън него: Настоящото. То наистина е ценно. Колкото повече се съсредоточавате върху времето - миналото и бъдещето, - толкова повече изпускате от поглед Настоящото, най-ценното нещо, което съществува.

Защо е най-ценно ли? Първо, защото друго освен него няма. То е всичко. Вечното настояще е пространството, в което се разгръща целият Ви живот, единственият фактор, който остава неизменен. Животът е сега. Никога не е имало време, когато животът ви да не е бил сега, няма и да има. Второ, Настоящото е единствената точка, която може да ви отведе отвъд тесните граници на ума. То е единствената точка на достъп към безвремието и безформията на Битието.

НЯМА НИЩО ИЗВЪН НАСТОЯЩЕТО

Миналото и бъдещето не са ли също толкова реални, понякога дори по-реални от настоящето? В крайна сметка миналото определят кои сме, както и това как възприемем и какво поведение следваме в настоящето. Бъдещите ни цели определят какви действия предприемаме в настоящето.

Още не сте схванали същността на това, което казвам, защото се опитвате да го разберете с ума си. Умът не може да го проумее. Само *вие* можете. Моля ви, просто слушайте.

Случвало ли се е някога да изпитате, направите, помислите или почувствате нещо извън Настоящото? Мислите ли, че това ще се случи някога? Възможно ли е нещо да се случи или да *бъде* извън Настоящото? Отговорът е очевиден, нали?

Никога нищо не се е случвало в миналото, то се е случвало в Настоящото.

Никога нищо няма да се случи в бъдещето, то ще се случи в Настоящото.

Това, което смятате за минало, е следа в паметта от някогашно Настояще, съхранена от ума. Когато си спомняте миналото, вие реактивирате следа в паметта - в Настоящото. Бъдещето е въображаемо Настояще, проекция на ума. Когато то настъпи, настъпва като Настояще. Когато мислите за бъдещето, мислите сега. Очевидно миналото и бъдещето нямат своя собствена реалност. Както луната няма собствена светлина, а само може да отразява светлината на слънцето, така и бъдещето и миналото са само бледо отражение на светлината, силата и реалността на вечното сегашно. Тяхната реалност е взета назаем от Настоящото.

Същността на това, което казвам тук, не може да бъде разбрана от ума. В момента, в който го проумееете, се получава изместване на съзнанието от ума към Битието, от времето към присъствието, Изведнъж всичко става живо, пръскащо енергия, излъчващо Битие.

КЛЮЧЪТ КЪМ ДУХОВНОТО ИЗМЕРЕНИЕ

В критична ситуация, когато животът ви е застрашен, превключването на съзнанието от времето към присъствието понякога се получава естествено. Личността, която притежава минало и бъдеще, за миг отстъпва място на наситено съзнателно присъствие, което остава много будно, макар и спокойно. От това състояние на съзнанието тръгва необходимата реакция.

Причината, поради която някои хора обичат да се впускат в рисковани занимания - алпинизъм, автомобилни състезания и т.н. - макар че е възможно да не го съзнават, е в това, че тези

занимания ги принуждават да бъдат в Настоящото - в наситеното живо състояние, в което са свободни от проблеми, от мислене, от бремето на личността. Отклоняването от настоящия момент дори за миг може да означава смърт. За съжаление, такива хора развиват зависимост от някакво занимание, за да пребивават в това състояние. Но не е нужно да изкачите северния склон на Айгер. Това състояние ви е достъпно още сега.

От най-древни времена духовни учители във всички култури са посочвали Настоящото като ключ към духовното измерение. Въпреки това то като че ли остава тайна. Със сигурност не го преподават в църквите и храмовете. Ако отидете на църква, ще ви четат от Библията неща като „не се безпокойте за утре, защото утрешният ден ще се безпокои за себе си“, или „никой, който е турил ръката си на ралото и гледа назад, не е за Божието царство“. Може да ви прочетат откъса за красивите цветя, които не се грижат за утре, а живеят лесно в безвремието на Настоящото и Бог им дава щедро всичко. Дълбокият и радикален характер на тези идеи остава неразпознат. Като че ли никой не осъзнава, че те са предназначени да бъдат прилагани в живота, за да могат да доведат до дълбока вътрешна промяна.

Същността на дзен будизма е в това, да се движите по острието на Настоящото - да бъдете така пълно и безусловно *присъстващи*, че никакъв проблем, никакво страдание, нищо, което вие по своята същност *не сте*, да не може да се задържи във вас.

За да отклони вниманието на учениците си от времето, големият дзен учител Ринзаи често вдигал пръст и питал бавно: „Какво липсва в този момент?“ Важен въпрос, който не изисква отговор на нивото на ума. Целта му е да прикове вниманието ви дълбоко в Настоящото. Друг подобен въпрос в дзен традицията е: „Ако не сега, то кога?“

Настоящото заема централно място и в учението на суфизма - мистичния клон на исляма. Суфистите казват: „Суфистът е син на сегашното време“. Руми - големият поет и суфи учител-заявява: „Миналото и бъдещето закриват Бог от погледа ни; изгорете ги с огън.“

Духовният учител от XIII в. Майстер Екхарт обобщава това много красиво: „Времето е това, което пречи на светлината да достигне до нас. Няма по-голяма пречка по пътя към Бога от бремето.“

ДОСТЪП ДО СИЛАТА НА НАСТОЯЩЕТО

Преди малко, когато говорехте за вечното настояще и нереалността на миналото и бъдещето, установих, че гледам онова дърво пред прозореца. Бях го поглеждал и преди, но този път беше различно. Външното възприятие не се беше променило много, само че цветовете изглеждаха по-ярки и по-живи. Но имаше и някакво ново измерение. Трудно е да се обясни. Не знам как, но осъзнавах нещо невидимо, което усещах като същност на това дърво, негов вътрешен дух, ако щете. И някакси бях част от него. Сега разбирам, че никога преди не съм виждал истински това дърво, а само негов двуизмерен мъртъв образ. Сега, когато го погледна, все още остава нещо от това съзнание, но усещам как то се изплъзва. Разбирате ли, изживяването вече отстъпва в миналото. Може ли това да бъде нещо повече от бегъл поглед!

За миг сте били свободни. Влезли сте в Настоящото и затова сте възприемали дървото, без то да бъде засенчвано от ума. Съзнанието за Битието е станало част от възприятието ви. С измерението на безвремието настъпва друг вид знание, което не „убива“ духа във всяко живо същество и всяко нещо. Знание, което не разрушава святостта и загадъчността на живота, а съдържа дълбока любов и преклонение пред всичко, което е. За това знание умът не знае нищо.

Умът не може да познае дървото. Той може да знае само факти или информация за него. Моят ум не може да познае вас, а само етикети, съждения, факти и мнения за вас. Само Битието е пряко знание.

Има място за ума и неговото знание. То е в практическата страна на делничния живот. Но когато той завземе всички страни на живота ви, включително взаимоотношенията ви с другите и с природата, се превръща в чудовищен паразит, който, ако бъде оставен без контрол, накрая ще унищожи изцяло живота на планетата и самия себе си, убивайки гостоприемника си.

Зърнали сте за миг как безвремието може да промени възприятията ви. Но това не е достатъчно, колкото и дълбоко и красиво да е било изживяването. Това, което е необходимо и което ни интересува тук, е трайното превключване на съзнанието.

Затова разбийте стария модел на отричане на сегашния момент и съпротивата срещу него. Превърнете в свой навик да отдръпвате вниманието си от миналото и бъдещето винаги, когато те не са ви необходими. Доколкото е възможно, прехвърлете се от времето измерение в ежедневното. Ако ви е трудно да влезете пряко в Настоящото, започнете с това, да наблюдавате обичайната склонност на ума си да се стреми да избяга от него. Ще установите, че обикновено си представяте

бъдещето или като по-хубаво, или по-лошо от настоящето, Ако е по-добро, това ви носи надежда или приятно очакване. Ако е по-лошо, това създава тревожност. И двете са илюзия. Чрез самонаблюдението в живота ви автоматично навлиза повече *присъствие*. Щом се уловите, че отсъстваше, присъствието вече е възстановено. Когато успявате да наблюдавате ума, вие вече сте напуснали капана му. Намесил се е друг фактор, нещо, което не е част от ума - наблюдаващото присъствие.

Присъствайте като наблюдатели на ума - на мислите и емоциите си, на реакциите си в различни ситуации. Проявявайте поне толкова интерес към реакциите си, колкото към ситуацията или хората, които са ги предизвикали. Забележете колко често вниманието ви е в миналото или в бъдещето. Не съдете и не анализирайте това, което наблюдавате. Наблюдавайте мисълта, почувствайте емоцията, следете реакцията. Не ги превръщайте в личен проблем. Ще усетите нещо, по-силно от нещата, които наблюдавате; спокойното наблюдаващо присъствие зад съдържанието на ума, безмълвния свидетел.

Необходимо е наситено присъствие, когато определени ситуации предизвикат реакция със силен емоционален заряд, например, когато бъде застрашена представата ви за себе си, когато се изправите пред предизвикателство, събуждащо страх, когато „всичко върви наопаки“ или когато се събуди емоционален комплекс от миналото. В тези случаи сте склонни да изпадате в „несъзнание“. Реакцията или емоцията ви превземат - и се превръщат във вас. Вие ги осъществявате - опровергавате, аргументирате, нападате, отбранявате се... само че всичко това не сте вие, това е реактивният модел, умът в обичайния си режим на оцеляване.

Отъждествяването с ума му дава повече енергия. Наблюдаването на ума отнема енергия от него. Отъждествяването с ума създава още време. Наблюдаването на ума отваря измерението на безвремието. Енергията, която се отнема от ума, се превръща в присъствие. След като почувствате какво означава да присъствате, ви става много по-лесно просто да направите избора да напуснете времевото измерение, когато времето не ви е нужно за практически цели, и да навлезете по-дълбоко в Настоящото. Това не нарушава способността ви да използвате времето - миналото или бъдещето - когато се налага да прибегвате до него за практически цели. Не отслабва способността ви да използвате ума си. Дори я подобрява. Когато използвате ума си, той ще бъде по-остър, по-съсредоточен.

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ ПСИХИЧЕСКОТО ВРЕМЕ

Научете се да използвате времето в практическите аспекти на живота си - това можем да наречем „часовниково време“, - но щом приключите с практическите въпроси, веднага се връщайте към съзнанието за настояще. Така се избягва натрупването на „психическо време“, което е отъждествяване с миналото и непрестанно натрапчиво проектиране в бъдещето.

Часовниковото време е нещо повече от това, да си уговорите среща или да планирате пътуване. То включва поуците от миналото, така че да не повтаряте отново и отново едни и същи грешки. Да си поставяте цели и да работите за постигането им. Да предвиждате бъдещето посредством модели и закони - физически, математически и т.н. Да се учите от миналото и да предприемате подходящи действия въз основа на предвижданията си.

Но дори и тук, в сферата на практическия живот, където не можем без препратки към миналото и бъдещето, най-важният фактор си остава настоящият момент, Всеки урок от миналото придобива смисъл и се прилага *сега*. Планирането и работата за постигането на определени цели се извършват *сега*.

Вниманието на просветления човек винаги е съсредоточено главно в Настоящото, но все пак той има периферно съзнание за време. С други думи, той продължава да използва часовниковото време, но е освободен от психическото.

Внимавайте, когато упражнявате това, за да не превърнете неволно часовниковото време в психическо. Например, ако в миналото сте допуснали грешка и сега си вземате поука, използвате часовниковото време. Ако обаче разсъждавате в ума си за нея, критикувате се, изпитвате угризения или вина, превръщате грешката в „себе си“ - правите я част от себеусеещането си. Така тя се превръща в психическо време, което винаги е свързано с фалшиво чувство за идентичност.

Ако си поставите цел и работите за постигането ѝ, използвате часовниковото време. Съзнавате къде искате да стигнете, но отдавате цялото си внимание на стъпката, която предприемате в момента, Ако обаче се съсредоточите изключително върху целта - може би защото се стремите към щастие, себеосъществяване или по-пълно себеусеещане, вече не зачитате Настоящото. То се свежда до обикновено стъпало към бъдещето, без стойност само по себе си. Така часовниковото време се

превръща в психическо. Пътят ви в живота вече не е приключение, а само маниакална потребност да стигнете, да постигнете, да „успеете“. Вече не виждате цветята край пътя, нито усещате аромата им, нито съзнавате красотата и чудото на живота, който се разгръща навсякъде около вас, когато сте тук, в Настоящото.

Разбирам върховното значение на Настоящото, но не мога напълно да се съглася с вас, когато казвате, че времето е пълна илюзия.

Когато казвам, че „времето е илюзия“, нямам намерение да правя философско изявление. Само ви напомням един прост факт - толкова очевиден, че може би ще ви бъде трудно да го проумеете и дори ще ви се стори безсмислен, но осъзнаете ли го напълно, той ще разреже като меч всички умотворни пластове усложнения и „проблеми“. Нека повторя: сегашният момент е всичко, което ще имате някога. Никога няма време, когато животът ви не е В „този момент“. Не е ли така?

ЛУДОСТТА „ПСИХИЧЕСКО ВРЕМЕ“

Ако се вгледате в колективните прояви на психическото време, няма да ви остане никакво съмнение, че то е психическо заболяване. Проявите му приемат формата на идеологии като например комунизма, националсоциализма или какъвто и да е друг национализъм, както и на тесногръди религиозни убеждения, изхождащи от постановката, че най-голямото добро е в бъдещето и затова целта оправдава средствата. Целта е една представа, точка в умотворната проекция на бъдещето, когато ще бъде постигнато спасението в някаква форма - щастие, реализация, равенство, свобода и т.н. Нерядко средствата за постигането му включват поробване, изтезаване и убиване на хора в настоящето.

Изчислено е например, че за каузата на комунизма са били убити повече от 50 милиона души - за да се създаде един „по-добър свят“ в Русия, Китай и други страни. Това е смразяващ пример как вярата в бъдещия рай създава ад в настоящето. Може ли да има съмнение, че психическото време е тежко и опасно психическо заболяване?

Как действа във *вашия* живот този мисловен модел? Опитвате ли се винаги да се озовете другаде, не там, където сте? Повечето от нещата, които *правите*, не са ли просто средство за постигане на някаква цел? Дали себеосъществяването винаги ви очаква зад следващия ъгъл, или може би се ограничавате до мимолетни удоволствия като секса, храната, питиетата, наркотиците, възбудата? Съсредоточени ли сте постоянно върху това, да постигате, да успявате, или може би преследвате някаква нова възбуда или удоволствие? Вярвате ли, че ако придобиете още неща, ще бъдете по-пълноценни, достатъчно добри, психически цели? Чакате ли някой мъж или жена да придаде смисъл на живота ви?

В нормалното умотъждествено или непросветлено състояние на съзнанието силата и безграничният съзидателен потенциал, скрити в настоящето, са напълно помрачени от психическото време. Животът ви губи своята ведрост, свежест, удивление. Старите модели на мислене, емоции, поведение, реакции и желания се преиграват отново и отново в безброй представления, сценарият във *вашия* ум ви дава някаква идентичност, но изкривява или напълно скрива действителността на Настоящото. При това умът си създава мания за бъдещето като бягство от неудовлетворителното настояще.

ОТРИЦАНИЕТО И СТРАДАНИЕТО СЕ КОРЕНЯТ ВЪВ ВРЕМЕТО

Но вярата, че бъдещето ще бъде по-добро от настоящето, не винаги е илюзия. Настоящото може да бъде ужасно, а в бъдеще нещата може да се оправят, и често става точно така.

Обикновено бъдещето е копие на миналото. Възможни са повърхностни промени, но *истинската* трансформация е нещо рядко и зависи от това, дали сте способни да присъствате достатъчно в сегашното, за да разпръснете миналото със силата на Настоящото. Това, което възприемате като бъдеще, е неделима част от сегашното състояние на съзнанието ви. Ако умът ви носи тежък товар от миналото, очаква ви още от същото. Миналото се възпроизвежда чрез липсата на присъствие. Състоянието на съзнанието ви в този момент е това, което определя бъдещето - което, разбира се, може да бъде изживяно единствено като Настояще.

Може да спечелите 10 милиона долара, но тази промяна е само повърхностна. Ще продължите да възпроизвеждате същите вградени модели в по-люксовна обстановка. Хората са се научили да разцепват атома. Вместо да убие десет или двадесет души с дървена тояга, сега един-единствен човек може да убие милиони просто с натискането на едно копче. Нима това е *истинска* промяна?

Ако състоянието на съзнанието ви в този момент определя бъдещето, то какво определя състоянието на съзнанието ви? От степента на присъствие. Затова единственото място, където може

да се случи истинска промяна, където миналото може да бъде разпръснато, е Настоящото.

Негативизмът винаги се дължи на натрупване на психическо време и отричане на настоящето. Безпокойството, тревожността, напрежението, стресът, притесненията - всички форми на страх - се дължат на това, че бъдещето е прекалено много, а присъствието - недостатъчно. Вината, съжалението, недоволството, оплакванията, тъгата, огорчението и всички форми на непрощаване се дължат на това, че миналото е прекалено много, а присъствието — недостатъчно.

На повечето хора им е трудно да повярват, че е възможно състояние на съзнанието, което е напълно освободено от всякакво отрицание. Но това е освободеното състояние, за което говорят всички духовни учения. То е обещанието за спасение - не в някакво илюзорно бъдеще, а тук и сега.

Може би ви е трудно да признаете, че времето е причината за вашите страдания и проблеми. Смятате, че те се дължат на конкретни ситуации в живота ви и от конвенционална гледна точка това е вярно. Но докато не се разправите с основополагащия въпрос, че умът създава проблемите - чрез привързаността си към миналото и бъдещето и отричането на Настоящото - проблемите всъщност остават взаимозаменяеми. Ако всичките ви проблеми или онова, което смятате за причини за страданието и нещастieto ви, чудотворно изчезнат от живота ви, но не започнете да присъствате повече, да съзнавате повече, скоро ще се озовете натоварени с подобни проблеми или причини за страдание, като сянка, която ви следва навсякъде. В крайна сметка проблемът е един-единствен - самият ум, обвързан с времето.

Не мога да повярвам, че мога да достигна момент, когато ще бъда напълно свободен от проблемите си.

Така е. Никога не можете да *достигнете* такъв момент, защото *сте* в него *сега*.

Няма спасение във времето. Не можете да бъдете свободни в бъдещето. Присъствието е ключът към свободата, затова можете да бъдете свободни единствено сега.

ОТКРИЙТЕ ЖИВОТА ЗАД ЖИТЕЙСКАТА СИТУАЦИЯ

Не разбирам как мога да бъда свободен сега. Всъщност в момента съм крайно нещастен от живота си. Това е факт и бих се заблуждавал, ако се опитам да убедя себе си, че всичко е добре, след като то категорично не е. За мен настоящият момент е много нещастен и изобищо не е освобождаващ. Крепи ме единствено надеждата и възможността за някакво подобрене в бъдеще.

Вие си мислите, че вниманието ви е в настоящето, а то всъщност е напълно обсебено от времето. Не можете да бъдете едновременно нещастни и изцяло присъстващи в Настоящото.

Би било по-правилно да наричате „житейска ситуация“ това, което наричате свой „живот“. Житейската ситуация представлява психическо време - минало и бъдеще. Някои неща от миналото не са си отишли, както вие сте искали. Още се съпротивлявате срещу нещо, което се е случило в миналото, както и срещу това, което е. Надеждата ви крепи, но надеждата приковава вниманието ви към бъдещето и този траен фокус е причината за отричането на Настоящото и съответно за нещастieto ви.

Вярно е, че сегашната ми ситуация е резултат от неща, които са се случили в миналото, но все пак тя си остава настоящата ми ситуация и съм нещастен именно защото съм прикован към нея.

Забравете за малко за ситуацията и обърнете внимание на *живота* си.

Каква е разликата?

Житейската ви ситуация съществува във времето.

Животът ви е сега.

Житейската ви ситуация е творение на ума.

Животът ви е нещо реално.

Намерете „тясната врата, която води към живота“. Тя се нарича Настояще. Сведете живота си до сегашния момент. Ситуацията ви може да бъде пълна с проблеми -така е с повечето житейски ситуации, - но вижте дали имате някакъв проблем точно сега. Не утре, не след десет минути, а в този момент. Имате ли проблем сега?

Когато сте пълни с проблеми, няма място да навлезе нещо ново, няма място за решение. Затова при всяка възможност създавайте малко място, малко пространство, за да видите живота зад житейската ситуация.

Използвайте пълно сетивата си. Бъдете там, където сте. Огледайте се. Просто гледайте, не тълкувайте. Вижте светлината, формите, цветовете, текстурите. Осъзнайте безмълвното присъствие на всяко нещо. Осъзнайте пространството, което му позволява да бъде. Слушайте звуците, без да

съдите за тях. Слушайте тишината зад звуците. Докоснете нещо - каквото и да е - и почувствайте и приемете неговото Битие. Наблюдавайте ритъма на дишането си, почувствайте как въздухът влиза и излиза, почувствайте жизнената енергия в тялото си. Позволете на всичко да бъде, във вас и извън вас. Приемете съществуването на всички неща. Потопете се дълбоко в Настоящото.

Оставяте зад гърба си убийствения свят на мисловните абстракции, на времето. Измъквате се от изкривения ум, който източва жизнената ви енергия, точно както бавно отравя и унищожава Земята. Събуждате се от съня на времето и се озовавате в Настоящото.

ВСИЧКИ ПРОБЛЕМИ СА ИЛЮЗИЯ НА УМА

Имам чувството, че от плещите ми е паднал тежък товар. Усещам лекота. Яснота... но проблемите ми си остават и все така чакат на мен, нали? Те не са разрешени.

Това не е ли просто временното им избягване?

Ако се озовете в рая, не след дълго умът ви ще започне да казва: „да, но...“ Все пак тук не говорим за решаването на проблемите ви. Говорим за осъзнаването, че проблеми *няма*. Само ситуации - с които трябва да се справяте сега, или да ги оставите и да ги приемете като част от това, което е в настоящия момент, докато то не се промени или не се разреши. Проблемите са творение на ума и се нуждаят от време, за да оцелеят. Те не могат да се запазят в действителността на Настоящото.

Съсредоточете вниманието си върху Настоящото и ми кажете какъв проблем имате в този момент.

Не получавам отговор, защото е невъзможно да имате проблем, когато вниманието ви е изцяло в Настоящото. Да, може да има ситуация, с която трябва или да се справите, или да я приемете. Защо да я превръщате в проблем? Защо да превръщате изобщо каквото и да е в проблем? Нима и без това в живота няма достатъчно предизвикателства? За какво са ви проблемите? Умът несъзнателно ги обича, защото те ви дават някаква идентичност. Това е обичайно, но е лудост. „Проблем“ означава, че умът ви мисли за определена ситуация без истинско намерение или възможност за предприемане на мерки, така че вие несъзнателно го превръщате в част от себеусещането си. Житейската ситуация така ви обсебва, че губите усещането си за живота, за Битието. Или пък носите в ума си нездравия товар на стотици неща, които може би ще трябва да направите в бъдещето, вместо да съсредоточите вниманието си върху онова, което можете да направите сега.

Когато създавате проблем, създавате болка. Достатъчен е един прост избор, едно просто решение: каквото и да стане, повече няма да си създавам болка. Няма да създавам повече проблеми. Решението е просто, но е и много радикално. Няма да го вземете, ако не ви е наистина омръзнало да страдате, ако не ви е дошло до гуша. И няма да успеете да го приложите без достъп до силата на Настоящото. Ако не създавате повече болка за себе си, няма да създавате повече болка и за другите. Ще престанете да замърсявате красивата Земя, вътрешното си пространство и съвкупната човешка психика с негативизма на проблемотворството.

Ако някога сте били в критична ситуация на живот и смърт, знаете, че тя не е била проблем. Умът няма *време* да се размотава и да я превръща в проблем. В истински спешна ситуация той спира, вие присъствате изцяло в Настоящото и нещо безкрайно по-силно поема командването. Затова има толкова много разкази за обикновени хора, способни на невероятно смели дела. В една критична ситуация или оцеляваш, или не оцеляваш. И в двата случая не става дума за проблем.

Някои хора се ядосват, когато чуят, че проблемите са илюзия. Опасяват се, че ще им отнема усещането за това кои са. Те са инвестирали много време във фалшивото си себеусещане. В продължение на много години несъзнателно са определяли цялата си самоличност от гледна точка на проблемите и страданията си. Какво ще остане от тях, ако ги загубят?

Повечето от онова, което хората казват, мислят или правят, е в действителност мотивирано от страх, който, разбира се, е свързан с това, че са съсредоточени върху бъдещето и са загубили връзката с Настоящото. Тъй като в Настоящото няма проблеми, няма и страх.

Възникне ли ситуация, с която трябва да се справите в настоящия момент, действията ви ще бъдат категорични и точни, ако произтичат от съзнанието за настоящето. Вероятно ще бъдат и по-ефективни. Няма да представляват реакция, обусловена от миналия опит на ума, а интуитивна

реакция на ситуацията. В други случаи, когато обвързаният с времето ум би реагирал, вие ще установите, че е по-ефикасно да не предприемате нищо - просто да останете центрирани в Настоящото.

КВАНТОВ СКОК В ЕВОЛЮЦИЯТА НА СЪЗНАНИЕТО

Зървал съм за кратко това състояние на освободеност от ума и времето, което описвате, но миналото и бъдещето са толкова непобедими, че не мога да ги елиминирам задълго.

Обвързаният с времето режим на съзнанието е дълбоко вкоренен в човешката психика. Това, което правим тук, е част от една дълбока трансформация, която се извършва в колективното съзнание на планетата и отвъд нея - пробуждане на съзнанието от съня за материята, формата и отделността. Това е краят на времето. Разбиваме мисловни модели, които от векове управляват човешкия живот, мисловни модели, създали мащабни и неописуеми страдания. Нарочно не използвам думата „зло“ По-добре е да го наричаме несъзнание или лудост.

Това разбиване на стария маниер на съзнанието или по-точно на несъзнанието - ние ли трябва да го направим или то ще се случи и без това? Искам да кажа, неизбежна ли е промяната?

Това е въпрос на отправна точка. Правенето и случването са всъщност един и същи процес, тъй като вие сте едно със съвкупността на съзнанието и не можете да разделите едното от другото. Но няма сигурна гаранция, че хората ще го направят. Процесът не е неизбежен или автоматичен. Вашето съдействие е важна част от него. Както и да го погледнете, това е квантов скок в еволюцията на съзнанието и същевременно нашият единствен шанс за оцеляване като вид.

РАДОСТТА ОТ БИТИЕТО

Можете да използвате един прост критерий, за да разбирате кога сте позволили да ви превземе психическото време. Запитайте се: има ли радост, удобство и лекота в това, което правя? Ако няма, значи времето закрива настоящия момент и възприемате живота като бreme или като борба.

Ако няма радост, удобство и лекота в това, което правите, не означава непременно, че трябва да го смените. Може би ще бъде достатъчно да смените начина, по който го правите. „Как“ е винаги по-важно от „какво“. Опитайте се да обърнете повече внимание на действието, отколкото на резултата, който искате да постигнете с него. Отдайте цялото си внимание на поднесеното от настоящият момент. Това означава също да приемате изцяло всичко, което е, защото е невъзможно да отдавате на нещо цялото си внимание и същевременно да се противите срещу него.

Когато започнете да почитате настоящия момент, нещастията и борбата ще изчезнат, животът ще тече радостно и леко. Когато действате от съзнанието за настоящия момент, каквото и да правите, то е пропито с качество, грижа и любов - дори да става въпрос за нещо съвсем просто.

Затова не се грижете за плодовете на вашите действия - отдайте вниманието си на самото действие. Плодовете ще дойдат от само себе си. Това е могъщо духовно упражнение. В „Бхагавад Гита“ - едно от най-старите и най-красивите духовни учения - несвързаността с резултатите от действията се нарича карма йога. Описват го като пътят на „посветеното действие“.

Когато престане натрапчивият стремеж за отклонение от Настоящото, радостта от Битието се влива във всичко, което правите. От момента, в който вниманието ви се обърне към настоящето, започвате да чувствате присъствие, спокойствие, мир. Вече не зависите от бъдещето за вашето себеосъществяване или удовлетворение, не чакате от него спасение. Затова не зависите от резултатите. Нито провалът, нито успехът са в състояние да променят вътрешното ви състояние на Битие. Намерили сте живота, скрит зад житейската ситуация.

В отсъствието на психическо време чувството ви за идентичност се извлича от Битието, а не от личното ви минало. Затова психическата потребност да станете нещо различно от това, което сте, изчезва. На ниво житейска ситуация може наистина да станете богати, знаещи, успяващи, свободни от едно или друго, но в дълбокото измерение на Битието вие *още в този момент* вече сте завършени и цялостни,

*В това състояние на цялостност ще мога ли
и ще искам ли все още да преоткривам външни цели!*

Разбира се, но вече няма да имате илюзорните очаквания, че някой или нещо в бъдещето ще ви донесе спасение или щастие. Що се отнася до житейската ви ситуация, може би има неща за постигане. Това е светът на формата, на победата и загубата. Но на едно по-дълбоко равнище вие вече сте цялостни и когато го разберете, всичко, което правите, ще се изпълни с игрива и радостна енергия. Тъй като сте освободени от психическото време, вече не преследвате целите си с мрачна решимост, тласкани от страх, гняв, недоволство или потребност да се превърнете в нещо. От друга страна, няма да оставате бездейни поради страх от неуспех, който за егото е загуба на самоличността. Когато дълбокото ви себеусещане извира от Битието, когато сте свободни от

психическата потребност нещо „да стане“, нито щастието ви, нито себеусещането ви зависят от резултата, затова сте освободени от страха. Не търсите трайност там, където не можете да я намерите - в света на формата, печалбата и загубата, раждането и смъртта. Не изисквате от ситуациите, условията, местата и хората да ви направят щастливи и не страдате после, когато те не оправдаят очакванията ви.

Всичко се зачита, но нищо няма значение, формите се раждат и умират, но вие съзнавате вечното, което се крие зад тях. Знаете, че „нищо реално не може да бъде застрашено“,

Когато това е вашето състояние на Битие, как може да не успеете? Вие вече сте успели.

СТРАТЕГИИ НА УМА ЗА ИЗБЯГВАНЕ НА НАСТОЯЩЕТО ЗАГУБАТА НА НАСТОЯЩЕТО: СЪРЦЕВИНАТА НА ИЗМАМАТА

Дори да приема напълно, че в крайна сметка времето е илюзия, с какво това ще промени живота ми? Аз трябва да продължа да живея в свят, който се управлява изцяло от времето.

Интелектуалното съгласие е само още едно убеждение, което няма да промени особено живота ви. За да осъзнаете тази истина, трябва да я изживеете. Когато всяка клетка на тялото ви присъства така, че да трепти от живот, когато можете да почувствате всеки момент от живота като радост от Битието, тогава може да се каже, че сте освободени от времето.

Но все пак утре трябва да плащам сметки, и все пак ще остаряя и ще умра като всички други. Как въобще мога да твърдя, че съм освободен от времето?

Утрешните сметки не са проблем. Разграждането на физическото тяло не е проблем. Загубата на Настоящото е проблемът, или по-точно сърцевината на измамата, която превръща една обикновена ситуация, събитие или емоция в личен проблем и страдание. Загубата на Настоящото е загуба на Битието.

Да се освободите от времето означава да се освободите от психическата потребност от миналото като ваша самоличност и от бъдещето като ваше себеосъществяване. Това е най-дълбоката трансформация на съзнанието, която можете да си представите. В някои редки случаи промяната се случва драматично и радикално, веднъж и завинаги. Това обикновено се получава при пълна капитулация в момент на силно страдание. Повечето хора обаче трябва да пороботят, за да се случи.

След като зърнете няколко пъти безвременното състояние на съзнанието, започвате да се движите напред-назад между измеренията на времето и присъствието. Първо осъзнавате колко рядко вниманието ви е истински в Настоящото. Но само да знаете, че не присъствате, вече е голям успех — това знаене е присъствие, дори отначало да трае само няколко секунди часовниково време и после да изчезва. След това все по-често избирате да съсредоточите съзнанието си в настоящия момент вместо в миналото или бъдещето, и когато осъзнаете, че сте изгубили Настоящото, успявате да се задържите в него не само няколко секунди, а по-продължително от външната гледна точка на часовниковото време. Така, преди да се установите стабилно в състоянието на присъствие, тоест преди да бъдете напълно съзнаващи, известно време се движите между съзнанието и несъзнанието, между състоянието на присъствие и състоянието на отъждествяване с ума. Губите Настоящото, връщате се отново към него и така много пъти. Накрая присъствието става преобладаващо състояние.

Повечето хора или никога не изживяват присъствието, или само случайно и за **кратко в редки** случаи, без да осъзнават какво става. Повечето хора се движат не между съзнанието и несъзнанието, а само между различни равнища на несъзнанието.

ОБИКНОВЕНО НЕСЪЗНАНИЕ И ДЪЛБОКО НЕСЪЗНАНИЕ

Какво означава различни равнища на несъзнанието?

Както вероятно ви е известно, в съня си вие постоянно се движите между фази на сънуване и несънуване. По същия начин в будно състояние повечето хора се движат само между обикновеното несъзнание и дълбокото несъзнание. Това, което наричам обикновено несъзнание, означава да се идентифицирате с мисловния процес и емоциите си, реакциите, желанията и отвращенията си. Това е обичайното състояние на повечето хора. В него ви управлява егото-умът и вие не съзнавате Битието. То не е състояние на остра болка или нещастие, но е състояние на почти непрекъснат дискомфорт, недоволство, отегчение или нервност -нещо като фон от статично напрежение. Може би не го съзнавате, защото то до такава степен е част от „нормалния“ ви живот, точно както не съзнавате непрекъснатия фон от шум като бръмченето на климатика, докато той не спре. Когато обаче внезапно спре, изпитвате облекчение. Много хора използват алкохола, наркотиците, секса, храната,

работата, телевизията и дори пазаруването като болкоуспокояващи в несъзнателен опит да отстранят този основен дискомфорт. В този случай занимание, което може да носи голямо удоволствие, ако се упражнява умерено, става натрапчиво или пристрастяващо и носи единствено и само кратко облекчение на симптомите.

Дискомфортът на обичайното несъзнание се превръща в болката на дълбокото несъзнание - състояние **на** по-остро или по-очевидно страдание или нещастие - когато нещата „се объркат“, когато егото е застрашено или сте изправени пред голямо предизвикателство, заплаха или загуба - реални или въображаеми, в жизнената ситуация, или пред конфликт във взаимоотношенията. Това е съгъстен вариант на обикновеното несъзнание и се различава от него не по характер, а по степента си.

В обикновеното несъзнание, привичната съпротива или отричането на това, което е, създава дискомфорта и недоволството, което повечето хора приемат за нормален живот. Когато тази съпротива се усили заради някакво предизвикателство или заплаха за егото, поражда се силен негативизъм под формата на гняв, силен страх, агресивност, потиснатост и т.н. Дълбокото несъзнание често означава, че е задействано болковото тяло и вие сте се отъждествили с него. физическото насилие би било невъзможно без дълбокото несъзнание. То може да се прояви лесно, където и когато тълпа от хора или дори цяла нация генерира колективно негативно енергийно поле.

Най-добрият показател за вашето ниво на несъзнание е начинът, по който се справяте с предизвикателствата на живота, когато се срещнете с тях. Посредством тези предизвикателства несъзнаващият човек затъва по-дълбоко в несъзнанието, а съзнаващият започва да осъзнава по-силно. Можете да използвате предизвикателството, за да се пробудите, или пък да му позволите да ви повлече в още по-дълбок сън. Тогава сънят на обикновеното несъзнание се превръща в кошмар.

Ако не съумявате да присъствате дори в нормални обстоятелства, например когато седите сами в стаята, разхождате се из гората или слушате някого да говори, значи със сигурност няма да успеете да останете съзнаващи, когато нещо „се обърка“ или се сблъскате с трудни хора или ситуации, със загуба или заплаха за загуба. Реакцията ще ви превземе, а тя в крайна сметка винаги е някаква форма на страх и ще ви повлече в дълбокото несъзнание. Тези предизвикателства са вашият изпит. Единствено начинът, по който се справяте с тях, показва на вас и на другите къде сте по отношение на състоянието на съзнанието, а не колко дълго можете да стоите със затворени очи или какви видения имате.

Затова е много важно съзнанието да навлезе в живота ви в обикновените ситуации, когато всичко върви относително гладко. Така силата на присъствието ви расте. Тя генерира енергийно поле с висока вибрационна честота във вас и около вас. Никакво несъзнание, никакво отричане, никакво несъгласие или насилие не могат да навлязат в това поле и да оцелеят, както тъмнината не може до оцелее в присъствието на светлината.

Когато се научите да наблюдавате мислите и емоциите си, а това е съществена част от присъствието, може би ще се изненадате, когато за първи път осъзнаете „фонното статично напрежение“ на обикновеното несъзнание и осъзнаете колко рядко, ако изобщо се случва, се чувствате наистина удобно със себе си. На ниво мислене ще срещнете значителна съпротива под формата на съждения, недоволство и проекции далеч от настоящето. На емоционално ниво ще има поток от дискомфорт, напрежение, отегчение или нервност. И двете са свойства на ума в обичайния му режим на съпротива.

КАКВО ТЪРСЯТ ТЕ?

В една от книгите си Карл Юнг разказва за разговор, който имал с американски индиански вожд. Той му казал, че според него повечето бели хора имат напрегнато изражение, втрещен поглед и жестоко поведение. „Те винаги търсят нещо. Какво ли търсят? Белите винаги искат нещо. Винаги са притеснени и неспокойни. Ние не знаем какво искат те. Мислим, че са луди.“

Скритият поток от постоянно притеснение, разбира се, е започнал много преди подема на западната индустриална цивилизация, но в западната цивилизация, която обхваща почти цялото земно кълбо, включително голяма част от Изтока, той се проявява в безпрецедентно остра форма. Вече го е имало по времето на Исус, имало го е 600 години преди времето на Буда и още много преди това. „Защо сте винаги тревожни? - пита Исус учениците си. - Може ли тревожната мисъл да добави и един-единствен ден към живота ви?“ Буда учи, че корените на страданието са в постоянното искане и жадуване.

Съпротивата срещу Настоящото като колективна болест е присъщо свързана със загубата на съзнанието за Битието и образува основата на дехуманизираната ни индустриална цивилизация.

Фройд впрочем също признава наличието на такъв скрит поток от притеснение и пише за него в книгата си „Цивилизацията и недоволните от нея“, но не разбира какъв е истинският му корен, нито че е възможно освобождаването от него. Тази колективна болест е създала една крайно нещастна и изключително агресивна цивилизация, която се е превърнала в заплаха не само за себе си, но и за живота на планетата изобщо.

ПРЕМАХВАНЕ НА ОБИКНОВЕНОТО НЕСЪЗНАНИЕ

Значи можем да се освободим от тази болест?

Направете я съзнателна. Наблюдавайте многото начини, по които притеснението, недоволството и напрежението възникват във вас чрез излишно съдене, съпротива срещу това, което е, и отричане на Настоящото. Всичко несъзнателно се разпилява, когато попадне под светлината на съзнанието. Когато се научите да премахвате обикновеното несъзнание, светлината на присъствието ви ще грее ярко и ще ви бъде много по-лесно да се справите с дълбокото несъзнание, когато почувствате притеглянето му.

Обикновеното несъзнание обаче може отначало да бъде трудно за откриване, тъй като е твърде привично.

Нека ви стане навик да наблюдавате психическото и емоционалното си състояние. „Спокоен ли съм в този момент?“ е въпрос, който е добре да си задавате често. Можете също да се запитате: „Какво се случва в мен в този момент?“ Поне се интересувайте от това, което става вътре във вас толкова, колкото и от случващото се извън вас. Ако сложите в ред вътрешното, външното само ще се подреди. Първостепенната реалност е вътре, навън е второстепенната. Но не отговаряйте веднага на тези въпроси. Насочете вниманието си навътре. Вгледайте се в себе си. Какви мисли ражда умът ви? Какво чувствате? Насочете вниманието си към тялото. Има ли в него някакво напрежение? Установите ли ниво на притеснение, фоновото статично напрежение, вижте по какъв начин избягвате живота, противопоставяте му се или го отричате - отричайки Настоящото. Има много начини, по които хората несъзнателно се противопоставят на сегашния момент. Ще ви дам само няколко примера. След като се поупражнявате, умението ви да се самонаблюдавате, да следите вътрешното си състояние ще се усъвършенства.

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ НЕЩАСТИЕТО

Ненавиждате ли това, което правите? Може да става въпрос за работата ви, или пък сте се съгласили да вършите нещо и го вършите, но част от вас го мрази и се противи. Носите ли в себе си неизказана ненавист към някого от околните? Съзнавате ли, че енергията, която излъчвате в резултат на това, е толкова вредна, че отравяте себе си и хората наоколо ви? Вгледайте се внимателно в себе си. Виждате ли и най-малка следа от недоволство и нежелание? Ако има такава, наблюдавайте я на умствено и емоционално ниво. Какви мисли ражда умът ви за ситуацията? После се вгледайте в емоцията - реакцията на тялото към тези мисли. Почувствайте емоцията. Приятна ли е, или неприятна? Такава ли е енергията, която бихте избрали да носите в себе си? *Имате* ли избор?

Може би наистина ви използват, може би това, което правите, наистина е отегчително, може би някой от близките ви наистина е нечестен, дразнещ или несъзнаващ, но всичко това няма никакво значение. Няма значение дали мислите и емоциите ви във връзка със ситуацията са оправдани или не. фактът е, че се противопоставяте на това, което е. Превръщате сегашния момент в свой враг. Създавате нещастие, конфликт между вътрешното и външното. Нещастieto ви замърсява не само вашето вътрешно битие и околните, но и колективната човешка психика, от която представлявате неделима част. Замърсяването на планетата е само външен израз на вътрешното психическо замърсяване - милиони несъзнателни хора, които не поемат отговорността за вътрешното си пространство.

Или спрете това, което правите, говорете с нужния човек и изразете чувствата си, или се откажете от негативизма, който умът ви плете около ситуацията и от който фактически няма никаква полза освен укрепването на фалшиво себеусещане. Важно е да признаете неговата безполезност. Негативизмът никога не е най-добрият начин да се справите с каквато и да е ситуация. Всъщност в повечето случаи той ви улавя в капан и пречи на истинската промяна. Всичко, което се прави с негативна енергия, бива заразено от нея, и след време създава още болка и нещастие. Нещо повече, всяко негативно вътрешно състояние е заразно. Нещастieto се разпространява по-лесно от физическо заболяване. По принципа на резонанса то предизвиква и подхранва латентния негативизъм у другите, освен ако те не са недосегаеми за него - или, иначе казано, силно съзнаващи.

Замърсявате ли света или чистите мръсотията? Вие отговаряте за своето вътрешно

пространство, вие и никой друг, и вие отговаряте за планетата. Както в себе си, така и навън: ако хората изчистят вътрешното замърсяване, ще престанат да замърсяват извън себе си.

Как можем да захвърлим негативизма, както ни съветвате?

Просто го захвърлете. Как пускате горещ въглен? Как пускате някой тежък и ненужен багаж, който носите? Като признаете, че не искате повече да понасяте болката или да носите товара и го захвърляте. Дълбокото несъзнание, като например болковото тяло или друга дълбока болка от рода на загуба на близък човек, обикновено трябва да се преобразува посредством приемане, съчетано със светлината на присъствието ви - вашето неотклонно внимание. От друга страна, много модели в обикновеното несъзнание могат просто да бъдат захвърлени, след като вече сте наясно, че не ви трябва и не ги искате, след като осъзнаете, че имате избор и не сте просто кълбо от условни рефлексии. Всичко това предполага да имате достъп до силата на Настоящото. Без нея нямате избор.

Като наричате някои емоции негативни, не създавате ли в ума си поляризация на добро и зло, за която говорихте по-рано?

Не. Поляризацията се създава на по-ранен етап, когато умът преценява настоящия момент като лош. Тази оценка създава негативната емоция.

Но ако наричате някои емоции негативни, не казвате ли всъщност, че не би трябвало да ги има, че не е правилно да ги изпитваме? Доколкото разбирам, трябва да си разрешим да имаме всякакви чувства, които възникнат, вместо да ги преценяваме като лоши или да ги отричаме. Вреда на нещата е да бъдем недоволни, вреда на нещата е да бъдем ядосани, раздразнени, мрачни и прочие - иначе ги потискаме, изпадаме във вътрешен конфликт или отричане. Нещата са добре така, както са.

Разбира се. След като някакъв мисловен модел или емоция вече съществуват, приемете ги. Не сте били достатъчно съзнаващи, за да имате право на избор. Това не е преценка, а факт. Ако сте имали избор, или сте съзнавали, че имате избор, какво бихте избрали: страданието или радостта, удобството или притеснението, мира или конфликта? Бихте ли избрали мисъл или чувство, които ви откъсват от естественото ви състояние на благополучие, от радостта от живота вътре във вас? Такова чувство наричам негативно, а това означава просто лошо. Не в смисъла, че „не би трябвало да го изпитвате“, а просто лошо чувство, все едно да ви е зле на стомаха.

Как е било възможно хората да убият над 100 милиона свои събратя само през XX век? Причиняването на болка в такива мащаби от едни хора на други е отвъд всякакви граници на въображението. И тук не вземаме предвид психическия, емоционалния и физическия тормоз, изтезанията, болката и жестокостта, които хората продължават всеки ден да си причиняват един на друг, както и на други разумни същества.

Дали правят това, защото са в контакт с естественото си състояние, с радостта от живота вътре в себе си?

Разбира се, че не. Само хора в дълбоко негативно състояние, които се чувстват наистина ужасно, биха създали подобна реалност като отражение на начина, по който се чувстват. Сега те рушат природата и планетата, която ги храни. Не е за вярване, но е истина. Хората са опасно луд и много болен вид. Това не е съждение, а факт. Факт е също, че разумът е запазен зад лудостта, Изцелението и спасението са достъпни още сега.

Ако се върнем по-конкретно на това, което казвате, несъмнено е вярно, че когато приемете недоволството си, мрачното си настроение, гнева си и т.н., вече не сте принудени да им се подчинявате сляпо и е по-малко вероятно да ги проектирате върху околните. Но се питам дали не се самозаблуждавате. След като известно време се упражнявате в приемане - както сте направили вие, - настъпва момент, в който трябва да продължите към следващия етап, когато вече не се създават негативни емоции. Ако не го сторите, „приемането“ ви се превръща просто в психически етикет, който позволява на егото ви да продължи да се отдава на нещастията и така да усилва усещането ви за отделност от другите хора и средата ви, от вашето тук и сега. Както знаете, отделността е основата за чувството за идентичност на егото. Истинското приемане би преобразувало веднага тези чувства. Ако наистина дълбоко в себе си знаете, че всичко е „в реда на нещата“, както вие се

изразявате, и което безспорно е вярно, дали изобщо бихте имали негативни чувства? Без да съдите, без да се съпротивлявате срещу това, което е, те не биха възникнали. Имате в ума си представата, че „всичко е наред“, но дълбоко в себе си не го вярвате, така че старите психоемоционални модели на съпротива си остават непокътнати. Затова се чувствате зле.

И това също е вреда на нещата.

Какво защитавате: правото си на несъзнание, правото си да страдате? Не се безпокойте, тях никой няма да ви ги отнеме. Когато разберете, че от някаква храна ви става лошо, ще продължите ли да я ядете и да твърдите, че е в реда на нещата да ви бъде лошо?

КЪДЕТО И ДА СТЕ, БЪДЕТЕ ТАМ ИЗЦЯЛО

Можете ли да дадете още няколко примера за обикновено несъзнание?

Опитайте се да се уловите, когато се оплаквате - на глас или наум, от ситуация, в която сте се озовали, от това какво правят или говорят хората, от средата си, от положението си, дори от времето. Оплакването винаги представлява неприемане на това, което е. То неизменно носи несъзнателен негативен заряд. Когато се оплаквате, се превръщате в жертва. Когато се изразявате, властта е във вас. Затова променете ситуацията, предприемайки нещо, или говорейки за нея, ако това е необходимо или възможно. Напуснете ситуацията или я приемете. Всичко останало е лудост.

Обикновеното несъзнание винаги е свързано по някакъв начин с отричането на Настоящото. То, разбира се, включва и мястото, където се намирате. Противопоставяте АУ се на вашето „тук и сега“? Някои хора винаги искат да бъдат другаде. Тяхното „тук“ никога не е достатъчно добро. Наблюдавайте се, за да видите дали е така във вашия живот. Където и да сте, бъдете там изцяло. Ако намирате своето „тук и сега“ за непоносимо и то ви прави нещастни, имате три възможности; да се махнете от ситуацията, да я промените или да я приемете напълно. Ако искате да поемете отговорност за живота си, трябва да изберете един от тези три варианта, и то веднага. След това приемете последствията. Без оправдания. Без негативизъм. Без психическо замърсяване. Поддържайте чисто вътрешното си пространство.

Ако предприемете нещо - тръгнете си или промените ситуацията, - ако е възможно, най-напред се отърсете от негативизма. Действието, произтичащо от съзнанието какво е необходимо, е по-ефикасно от произтичащото от негативизма,

Често е по-добре да направите каквото и да е, отколкото нищо да не правите, особено ако сте заседнали от много време в нещастие. Ако сгрешите, поне научавате нещо, и тогава грешката вече не е грешка. Ако останете заседнали, нищо не научавате. Пречи ли ви страхът да действате? Отчетете страха, наблюдавайте го, насочете вниманието си към него, присъствайте пълно. Това ще прекъсне връзката между страха и мисленето ви. *Не позволявайте на страха да се надигне в ума Ви.* Използвайте силата на Настоящото. Страхът не може да издържи срещу нея.

Ако наистина нищо не можете да направите, за да промените своето „тук и сега“, и ако не можете да се махнете от ситуацията, тогава я приемете изцяло, изоставяйки всякаква вътрешна съпротива. Така неистинското нещастно „аз“, което обича да се чувства нещастно, сърдито или самосъжаляващо се, не може да оцелее. Това се нарича капитулация. Тя не е слабост. В нея има голяма сила. Само предалият се притежава духовна сила. Посредством капитулацията ще се освободите от ситуацията вътре в себе си. Може да забележите, че ситуацията се променя без всякакво усилие от ваша страна. Но във всички случаи вие сте свободни.

Може би има нещо, което „би трябвало“ да направите, но не го правите? Станете и го направете още сега. Другата възможност е да приемете бездействието си, мързела си, пасивността си в този момент - ако такъв е вашият избор. Отдайте му се напълно. Порадвайте му се. Бъдете максимално мързеливи и бездейни. Ако се отдадете на това изцяло и съзнателно, скоро ще го преодолеете. А може би няма. И в двата случая няма вътрешен конфликт, няма съпротива, няма негативизъм.

Изложени ли сте на стрес? Толкова ли сте заети да стигнете в бъдещето, че сегашното е сведено само до средство по пътя към него? Стресът се дължи на това, че сте „тук“, а искате да бъдете „там“, че се намирате в настоящето, а искате да сте в бъдещето. Това раздвоение ви разкъсва вътрешно. Да създавате такова вътрешно раздвоение и да живеете с него е лудост. Ако се налага, можете да се движите бързо, да работите бързо, дори да тичате, без да се проектирате в бъдещето и без да се противите срещу настоящето. Когато се движите, работите или тичате, правете го с цялото си същество. Радвайте се на потока от енергия, на високата енергия на момента. Вече не сте в стрес, вече не се разкъсвате на две. Просто се движите, тичате, работите - и това ви доставя удоволствие. А можете да зарежете всичко и да седнете на някоя пейка в парка. Тогава обаче наблюдавайте ума

си. Може той да каже: „Ти би трябвало да работиш. Пилееш време.“ Наблюдавайте ума. Усмийте му се.

Заема ли миналото голяма част от вниманието ви? Често ли говорите и мислите за него, било в положителна или в отрицателна светлина? Големите неща, които сте постигнали, приключенията и преживяванията ви, или как сте станали жертва и какви ужасни неща са ви причинили, или може би какво вие сте причинили някому? Мисловните ви процеси създават ли вина, гордост, недоволство, гняв, угризения или самосъжаление? Значи не само укрепвате фалшиво себеусещане, но и допринасяте за стареенето на тялото ви, като натрупвате минало в психиката си. Проверете го сами, като наблюдавате околните, които са подчертано склонни да се вкопчват в миналото.

Погребвайте миналото всеки миг. То не ви е нужно. Прибягвайте до него, когато то е абсолютно свързано с настоящето. Почувствайте силата на момента и пълнотата на Битието. Почувствайте присъствието си.

Тревожни ли сте? Често ли си мислите „какво ще стане, ако...“? Идентифицирате се с ума си, който се проектира във въображаема бъдеща ситуация и създава страх. Вие не можете да се справите с такава ситуация, защото тя не съществува. Тя е мисловен фантом. Можете да прекратите тази лудост, която руши здравето и живота ви, просто като приемете настоящия момент. Осъзнайте дишането си. Почувствайте как въздухът влиза и излиза от тялото ви. Почувствайте вътрешното си енергийно поле. Всичко, с което имате да се справяте в реалния живот - не във въображаемите проекции на ума - е този момент. Запитайте се какъв проблем имате точно сега, не догодина, не утре, не след пет минути. Какво не е наред в този момент? Винаги можете да се справите с Настоящото, но никога с бъдещето - а и не се налага. Отговорът, силата, правилното действие или средство ще дойдат тогава, когато ви потрърват, нито по-рано, нито по-късно.

„Един ден ще успея.“ Целта отнема ли толкова много от вниманието ви, че да свеждате настоящето до средство за постигането ѝ? Отнема ли ви радостта от това, което правите? Чакаете ли тепърва да започнете да живеете? Ако си създадете такъв мисловен навик, каквото и да постигнете и придобиете, настоящето никога няма да бъде достатъчно добро, бъдещето винаги ще ви се струва по-добро. Съвършена рецепта за постоянно неудовлетворение и неосъщественост, не мислите ли?

Имате ли навика да „чакаете“? Каква част от живота си прекарвате в чакане? „Чакане на дребно“ аз наричам чакането на опашка в пощата, чакането в задръстване или на летището, чакането на нечие пристигане, на края на работното време и така нататък. „Чакане на едро“ е очакването на следващата ваканция, на по-добра работа, децата да пораснат, да дойде истинската любов, успехът, парите, да станете значими или просветлени. Нерядко хората прекарват целия си живот в чакане да заживеят.

Чакането е състояние на ума. По същество то означава, че искате бъдещето, а не искате настоящето. Не искате това, което имате, искате нещо, което нямате. С всяко чакане несъзнателно създавате вътрешен конфликт между „тук и сега“, където не искате да бъдете, и представата за бъдещето, където искате да бъдете, Това влошава значително качеството на живота ви, защото губите настоящето.

Няма нищо лошо в това да се стремите да подобрите ситуацията си. Нея можете да подобрите, но не и живота си. Животът е първичното. Животът е най-дълбокото вътрешно Битие. Той вече е цялостен, пълен и съвършен. Ситуацията ви се състои от условията и преживяванията ви, Няма нищо лошо в това да си поставяте цели и да се стремите към постижения. Грешката е в това да ги използвате като заместител на усещането за живота, за Битието. Единственият път към тях е в Настоящото, Така приличате на архитект, който не обръща внимание на основата на сградата, но отделя много време на последните етажи.

Много хора например чакат да преуспеят. Това не може да се случи в бъдещето. Когато почитате, признавате и напълно приемете сегашната си реалност - там, където сте, това, което сте, това, което правите - когато приемете изцяло онова, което имате, сте благодарни за него, благодарни за това, което е, за Битието. Благодарност за настоящия момент и пълнота на живота сега - това е истинското благополучие. То не може да дойде някога в бъдещето. След това, с времето, то може да се прояви по различни начини за вас.

Ако сте недоволни от това, което имате, или дори разочаровани или ядосани за сегашен недоимък, това ви мотивира да забогатеете, но дори и да направите милиони, пак изпитвате вътрешното усещане за недостатъчност, дълбоко в себе си продължавате да се чувствате неосъществени. Може да изживявате нови и вълнуващи неща, които се купуват с пари, но те идват и

си отиват и винаги ви оставят усещане за празнота и нужда от още физически и психически удоволствия. Няма да бъдете в Битието и да чувствате пълнотата на живота сега -единственото истинско благополучие.

Затова се откажете от чакането като състояние на ума. Когато се уловите, че се впускате в чакане, дръпнете се от него. Елате в сегашния момент. Просто бъдете и се радвайте на това. Ако присъствате, никога няма да имате нужда да чакате нищо. Затова следващият път, когато някой ви каже: „Извинявай, че те накарах да чакаш“, вие му отговорете: „Няма нищо, аз не чаках. Просто си стоях тук и се забавлявах - радвах се на себе си.“

Това са само няколко от привичните стратегии на ума за отричане на настоящето, които съставляват обикновеното несъзнание. Те лесно се изпускат от поглед, защото са до голяма степен част от нормалния живот - фоновото статично напрежение на постоянното недоволство. Но колкото повече се упражнявате да наблюдавате вътрешното си психо-емоционално състояние, толкова по-лесно ще усещате кога сте попаднали в клопката на миналото или бъдещето, тоест на несъзнанието, и ще се събудите от съня на времето в настоящето. Но внимавайте: фалшивото нещастно „аз“, израстващо от отъждествяването с ума, се храни с време. То знае, че за него настоящето е смърт и затова се чувства силно застрашено от него. Ще направи всичко по силите си да ви измъкне от него. Ще се опитва да ви задържи в клопката на времето.

ВЪТРЕШНАТА ЦЕЛ НА ВАШИЯ ПЪТ В ЖИВОТА

Виждам истината в казаното от вас, но все пак мисля, че трябва да имаме цел в живота си, иначе просто бихме се носили по течението, а целта означава бъдеще, нали? Как да го съчетаем с живота в настоящето?

Когато пътувате, полезно е да знаете къде отивате или поне общата посока, в която се движите, но не забравяйте: единственото истински реално в пътуването ви е стъпката, която правите в този момент. Тя е всичко, което имате.

Вашият път в живота има външна и вътрешна цел. Външната е да достигнете до дестинацията си, да постигнете, каквото сте си наумили, да придобиете това или онова, което - разбира се - засяга бъдещето. Но ако дестинацията ви, или стъпките, които ще предприемете в бъдеще, отнемат толкова много от вниманието ви, че станат по-важни от стъпката, която правите сега, значи напълно изпускате вътрешната цел на пътуването, която няма нищо общо с това *къде* отивате и *какво* правите, а само *как* го правите. Не е свързана с бъдещето, но е много свързана със състоянието на съзнанието ви в този момент. Външната цел принадлежи на хоризонталното измерение на пространството и времето. Вътрешната засяга задълбочаването на Битието във вертикалното измерение на безвремето Настояще. Външното пътуване може да се състои от милион стъпала, вътрешното има само едно - стъпалото, където сте сега. Колкото по-дълбоко го осъзнаете, толкова повече разбирате, че то вече съдържа в себе си всички останали стъпала, както и крайната цел. Тази единствена стъпка се превръща в израз на съвършенството, акт на голяма красота и качество. Тя ви отвежда в Битието, светлината на Битието заблестява през нея. Това е и целта, и осъществяването на вътрешното ви пътуване, пътуването ви в себе си.

Има ли значение дали ще постигнем външната си цел, дали ще успеем или ще се провалим в света?

Ще има значение дотолкова, доколкото не сте осъзнали вътрешната си цел. След това външната става просто игра, която може да продължите да играете просто защото ви доставя удоволствие. Възможно е също да се провалите изцяло във външната си цел и същевременно да успеете напълно във вътрешната. Или обратното, което всъщност се случва по-често: външно богатство и вътрешна бедност, или „да спечелиш целия свят и да изгубиш себе си“, както се изразява Исус. В крайна сметка, разбира се, *всяка* външна цел е обречена на „провал“ рано или късно, просто защото се подчинява на закона за преходността на всички неща. Колкото по-скоро осъзнаете, че външната цел не може да ви донесе трайно себеосъществяване, толкова по-добре. Когато видите колко ограничена е външната ви цел, се отказвате от нереалистичното си очакване тя да ви направи щастливи и я подчинявате на вътрешната си цел.

МИНАЛОТО НЕ МОЖЕ ДА ОЦЕЛЕЕ В ПРИСЪСТВИЕТО ВИ

Споменахте, че ненужното мислене и говорене за миналото е един от начините, по които отбягваме настоящето. По независимо ст миналото, което си спомняме и с което може би се отъждествяваме, няма ли вътре в нас и друго ниво минало, много по-дълбоко вкоренено? Говоря за несъзнателното минало, което определя живота ни, особено преживяванията бранното детство, може би дори и в минали животи. Освен това има и културна обусловеност, свързана с мястото

където живеем, и с историческото време. Всички тези неща определят начина, по който възприемаме света, как реагираме, как мислим, какви връзки имаме, как живеем живота си. Възможно ли е изобщо да осъзнаем всичко това и да се отърсим от него? Колко време ще е нужно? И ако успеем, какво ще ни остане след това?

Какво остава, когато свърши илюзията?

Няма нужда да изследвате несъзнателното минало в себе си, освен когато то се проявява в настоящия момент под формата на мисъл, емоция или желание, реакция или външно събитие, което ви се случва. Това, което е нужно да знаете за несъзнателното си минало, ще бъде извадено на бял свят от предизвикателствата на настоящето. Ако се заровите в миналото, то ще се превърне в бездънна яма - винаги ще има още. Може би си мислите, че имате нужда от още време, за да разберете миналото или да се освободите от него, или с други думи, че бъдещето в крайна сметка ще ви освободи от миналото. Това е заблуда. Само настоящето може да Ви освободи от миналото. Времето не може да ви освободи от времето. Протегнете ръка към силата на Настоящото. Там е ключът.

Какво е силата на настоящето?

Просто силата на вашето присъствие, съзнанието ви, освободено от мисловните форми - нищо повече.

И така, справете се с миналото на нивото на настоящето. Колкото повече внимание отдавате на миналото, толкова повече енергия му вливате и става по-вероятно да извлечете от него своята самоличност. Не ме разбирайте неправилно, вниманието е много важно, но не към миналото като към такова. Отдайте вниманието си на настоящето, на поведението си, на реакциите си, на настроенятията, мислите, емоциите, страховете и желанията, които възникват в сегашното. *Това е миналото във вас.* Ако можете да присъствате достатъчно, за да наблюдавате всички тези неща, не критично или анализирайки, без да съдите, тогава вие се справяте с миналото и го разпръсквате със силата на присъствието си. Не можете да намерите себе си, потапяйки се в миналото. Ще намерите себе си, идвайки в настоящето.

Не е ли полезно да разберем миналото и така да разберем защо правим определени неща, защо реагираме по определен начин, защо несъзнателно създаваме своята специфична драхма, моделите в отношенията си и т.н.?

Осъзнавайки все повече действителността на настоящето, може да прозрете внезапно защо културната ви основа действа по този точно начин, например взаимоотношенията ви следват определени шаблони, или си спомняте неща, които са се случили в миналото, или ги виждате ясно. Това е нормално и може да бъде полезно, но не е съществено. Същественото е съзнателното ви присъствие. То разпръсква миналото. То е агентът на трансформацията. Затова не се стремете да разберете миналото, а присъствайте колкото можете повече. Миналото не може да оцелее в присъствието ви, само в отсъствието ви.

СЪСТОЯНИЕТО НА ПРИСЪСТВИЕ НЕ Е КАКВОТО СИ МИСЛИТЕ

Все говорите за състоянието на присъствие като ключ. Мисля, че на интелектуално ниво го разбирам, но не знам дали някога съм го изпитвал истински. Питам се - дали е това, което си мисля, или нещо съвсем различно?

Не е каквото си мислите! Не можете да мислите за присъствието, умът не е в състояние да го разбере. Да разбирате присъствието означава да присъствате.

Направете един опит. Затворете очи и си кажете: „Чудя се каква ли ще е следващата ми мисъл.“ После останете с будно внимание и чакайте следващата мисъл. Бъдете като котка, която дебне пред миша дупка. Каква мисъл ще излезе от дупката? Опитайте още сега.

Е?

Доста трябваше да почакам, докато се появи мисъл.

Именно. Докато се намирате в състояние на наситено присъствие, сте свободни от мисленето. Спокойни сте, но много будни. В момента, в който вниманието ви падне под определено ниво, настъпва мисленето. Връща се мисловният шум, тишината изчезва. Отново сте във времето.

Известно е, че за да проверят степента на присъствие на учениците си, някои дзен учители имат навика да се промъкват зад тях и неочаквано да ги ударят с пръчка. Какъв шок! Ако ученикът наистина е присъствал пълно в състояние на будност, ако е „държал светилника си запален“ - една от аналозите, използвани от Исус за описване на присъствието, - те биха чули приближаването на учителя и биха го спрели или биха се отдръпнали. Но ако ударът се стовари върху тях, това

означава, че са били потънали в мисли, или иначе казано отсъстващи, несъзнаващи.

За да останете присъстващи в делничния живот, полезно е да бъдете здраво закотвени в себе си, в противен случай умът, който притежава невероятна инерция, ще ви повлече като буйна река.

Какво означава „здраво закотвени в себе си“?

Означава да обитавате пълно тялото си. Винаги част от вниманието ви да бъде съсредоточено върху вътрешното му енергийно поле. Така да се каже, да усещате тялото отвътре. Съзнанието за тялото ви държи присъстващи. То ви закотвя в Настоящото (виж Шеста глава).

ЕЗОТЕРИЧНИЯТ СМИСЪЛ НА „ЧАКАНЕТО“

В известен смисъл състоянието на присъствие може да се сравни с чакането. В някои от притчите си Иисус използва аналогията за чакането. Това не е обичайното отегчено или неспокойно чакане, което отрича настоящето и за което вече стана дума. Не е чакане, в което вниманието ви е съсредоточено върху някаква точка В бъдещето, а настоящето се възприема като неприятно препятствие, което ви пречи да получите каквото искате. Има едно качествено различно чакане, което изисква цялата ви будност. Нещо може да се случи във всеки момент и ако не сте абсолютно будни, абсолютно безмълвни, ще го изпуснете. За това чакане говори Иисус. В това състояние цялото ви внимание е в Настоящото. Нищо от него не остава за мечтаене, мислене, спомняне, очакване. В него няма напрежение, няма страх, а само будно присъствие. Присъствате с цялото си Битие, с всяка клетка на тялото си. В това състояние онова „вие“, което има минало и бъдеще, личността ви, ако щете, почти изчезва. Но не се губи нищо ценно. Вие пак сте себе си. Всъщност дори сте по-пълно себе си от всякога преди, или по-точно, едва сега сте истински себе си.

„Бъди като слуга, който чака завръщането на господаря си,“ казва Иисус. Слугата не знае в колко часа ще дойде господарят му. Затова остава буден, спокоен, неподвижен, за да не пропусне пристигането му. В друга една притча Иисус говори за пет безгрижни (несъзнаващи) жени, които нямат достатъчно масло (съзнание), за да горят светилниците им (да присъстват) и така изпускат жениха (Настоящото) и не отиват на сватбения пир (просветлението). Тези пет жени са противопоставени на петте мъдри жени, които са приготвили достатъчно масло (останали са съзнаващи).

Дори мъжете, написали Евангелията, не разбират смисъла на тези притчи, затова първите погрешни тълкувания и изкривявания са се промъкнали още при записването им. Със следващите погрешни тълкувания смисълът им изчезва напълно. Това са притчи не само за края на света, но и за края на психическото време. Те описват преходността на его-ума и възможността да се живее в едно изцяло ново състояние на съзнание.

КРАСОТАТА ВЪЗНИКВА В ТИШИНАТА НА ВАШЕТО ПРИСЪСТВИЕ

Това, което току-що описахте, е нещо, което понякога изпитвам за кратко, когато съм сам сред природата.

Да. Дзен учителите използват думата *сатори* за проблясък на прозрение, момента на немислене и пълно присъствие. Макар че *сатори* не е трайна трансформация, бъдете благодарни, когато го изпитате, защото така вкусвате от просветлението. Наистина е възможно да сте го изживявали много пъти, без да знаете какво е и колко е важно. Необходимо е присъствие, за да осъзнаете красотата, величието и свещеността на природата. Случвало ли ви се е да се взираете в безкрайността на космоса в ясна нощ, смаяни от абсолютната тишина и невероятната му огромност? Случвало ли ви се е да слушате, истински да слушате звука на планински поток в гората? Или песента на коса в полуздрача на тиха лятна вечер? За да осъзнаете тези неща, умът трябва да се смълчи. Трябва за миг да оставите личния си багаж от проблеми, от минало и бъдеще, както и всичките си знания - иначе ще гледате, без да виждате, и ще слушате, без да чувате. Необходимо е пълното ви присъствие.

Тук има и нещо повече от красотата на външната форма, нещо, което не може да бъде назовано, нещо неизразимо, някаква дълбока вътрешна свещена същност. Където и когато има красота, тази вътрешна същност успява някак да проблесне. Тя ви се разкрива само когато присъствате. Възможно ли е тази безименна същност и вашето присъствие да са едно и също нещо? Дали би я имало без вашето присъствие? Задълбочете се в това. Проверете сами.

Когато изживеете такива моменти на присъствие, вие вероятно не съзнавате, че за кратко сте били в състояние на немислене. Това е защото преходът между това състояние и прилива на мисли е бил много кратък. Вашето *сатори* може да е продължило само няколко секунди и после умът се е върнал, но то все пак се е случило, иначе е нямало да изживеете красотата. Умът не може нито да разпознае, нито да създаде красота. Тази красота или тази святост я е имало само за няколко

секунди, докато сте присъствали изцяло. Поради краткостта на момента и липсата на бдителност и будност от ваша страна вероятно не сте успели да видите принципната разлика между възприятието, свободното от мисли осъзнаване на красотата, и назоваването и тълкуването ѝ в мисленето - краткостта ги е сляла в един процес. Истината обаче е, че щом се е намесила мисълта, ви е останал само споменът.

Колкото по-широка е пропастта между възприятието и мисълта, толкова повече дълбочина има във вас като човешко същество, тоест толкова повече съзнание.

Много хора са пленници на ума си до такава степен, че красотата на природата просто не съществува за тях. Те могат да кажат: „какво красиво цвете“, но това е всъщност само механичен етикет, поставен от ума. Тъй като не са безмълвни и присъстващи, те не виждат истински цветето, не чувстват същността и свещеността му - също както не познават себе си, не чувстват своята същност и свещеност.

Понеже живеем в такава подчинена на ума култура, по-голямата част от съвременното изкуство, архитектура, музика и литература са лишени от красота, от вътрешна същност - с много малко изключения. Причината е, че хората, които ги създават, не могат - дори за миг - да се освободят от ума си. Затова никога не са във връзка с онова място вътре в себе си, където се раждат истинското творчество и красота. Оставен на себе си, умът създава чудовища, и то не само в художествените галерии. Вгледайте се в градския пейзаж и в промишлените райони. Никоя друга цивилизация не е създавала толкова грозота.

ОСЪЗНАВАНЕ НА ЧИСТОТО СЪЗНАНИЕ

Едно и също нещо ли са присъствието и Битието?

Когато осъзнаете Битието, това, което всъщност се случва, е, че Битието осъзнава себе си. Когато Битието осъзнае себе си - това е присъствие. Тъй като Битието, съзнанието и животът са синоними, можем да кажем, че присъствието означава съзнание, което се самоосъзнава, или живот, постигащ себеосъзнаване. Но не се залавяйте за думите и не правете усилие да го проумеете. Не е нужно да проумявате нищо, за да можете да присъствате.

Все пак разбирам какво казвате, но като че ли това означава, че Битието - крайната трансцендентна действителност - все още не е пълно, че се намира в процес на развитие. Нима на Бог му трябва време за личностно израстване?

Да, но само от ограничената гледна точка на видимата вселена. В Библията Бог казва: „Аз съм алфата и омегата.“ В безвремието, където се намира Бог и където е и вашият дом, началото и краят, алфата и омегата са едно и също нещо и същината на всичко, което някога е било и някога ще бъде, по същество присъства в неизявено състояние на единство и съвършенство - далеч отвъд възможностите на човешкото въображение и разбиране. В нашия свят на привидно отделни форми обаче безвременното съвършенство е понятие, което не можем да си представим. Тук дори и съзнанието, което е светлината, излъчвана от вечния Извор, като че ли се намира в процес на развитие, но това се дължи само на ограниченията на нашите възприятия. В абсолютен смисъл не е така. Въпреки това нека поговорим още малко за развитието на съзнанието в този свят.

Всичко съществуващо има Битие, има божествена същност, има някаква степен на съзнание. Дори и камъкът има някакво рудиментарно съзнание, иначе не би съществувал и атомите и молекулите му биха се разпилели. Всичко е живо. Слънцето, земята, растенията, животните, хората - всички те са проявление на съзнанието в различна степен, съзнанието, осъществено във форма.

Светът възниква, когато съзнанието приеме форми - мисловни и материални. Погледнете милионите форми на живот само на тази планета. В морето, на земята, във въздуха - и всяка форма на живот съществува в милиони екземпляри. С каква цел? Дали някой или нещо си играе с формата? Този въпрос са си задавали ясновидците в древна Индия. Те си представят света като "лила" - нещо като божествена игра. Очевидно в тази игра отделните форми на живот не са особено важни. В морето повечето форми на живот не просъществуват повече от няколко минути след раждането си. Човешката форма също доста бързо се превръща в прах и когато изчезне, все едно че никога не я е имало. Това трагично ли е или жестоко? Само ако създавате отделна самоличност за всяка форма, ако забравяте, че съзнанието е божествена същност, която се проявява във формата. Но не можете истински да *знаете* това, докато не осъзнаете собствената си божествена същност като чисто съзнание.

Ако една риба се роди в аквариума ви и вие я наречете Джон, напишете ѝ свидетелство за раждане, разкажете ѝ за семейните и корени и две минути по-късно друга риба я изяде, това е трагично. Но е трагично само защото сте изградили отделна самоличност там, където я е нямало.

Уловили сте частица от един динамичен процес, танц на молекулите, и сте я превърнали в отделно същество.

Съзнанието се дегизира като форми, докато те не достигнат такава сложност, че то се загубва напълно в тях. В днешните хора съзнанието е напълно тъждествено с дегизировката. То познава себе си единствено като форма и затова живее в страх от унищожението - физическо и психическо - на тази форма. Това е его-умът и така настъпва болестното състояние. Като че ли някъде в процеса на еволюцията нещо се е объркало. Но дори и това е част от „дила“ - божествената игра. Накрая натискът на страданието в резултат на това болестно състояние принуждава съзнанието да се разграничи от формата и да се събуди от съня. То си възвръща самосъзнанието, но на много по-дълбоко равнище, отколкото когато го е загубило.

Този процес е обяснен от Иисус в притчата за блудния син, напуснал дома на баща си, пропилял богатството си и, бедстващ, е принуден от страданието да се върне у дома. Когато се завръща, баща му го обича повече от преди. Синът е в същото състояние като преди, но все пак не съвсем същото. Има ново измерение на дълбочина. Тази притча описва пътя от несъзнателното съвършенство през видимото несъвършенство и „злото“ до съзнателното съвършенство.

Разбирате ли сега колко по-дълбоко и по-широко е значението на присъствието ви като наблюдател на ума? Когато наблюдавате ума, отдръпвате съзнанието от формите на ума - този процес наричаме проследяване. Така наблюдателят - чистото съзнание отвъд формите - става по-силен, а мисловните форми отслабват. Когато говорим за наблюдаване на ума, персонализираме действие, което всъщност е от космическо значение; чрез вас съзнанието се събужда от съня на отъждествяването си с формата и се отдръпва от нея. Това е първият знак и присъща част на събитие, което вероятно се намира все още далеч в бъдещето на хронологичното време. Това събитие е краят на света.

Когато съзнанието се освободи от отъждествяването си с физическите и мисловните форми, то се превръща в така нареченото чисто или просветлено съзнание - присъствие. Това вече се е случило с малцина и е отредено да се случи скоро в много по-голям мащаб, макар че няма абсолютна гаранция, че наистина ще се случи. Повечето хора все още са в хватката на его-режима на съзнанието: тъждествени на ума си и управлявани от него. Ако не се освободят навреме, ще бъдат унищожени от ума си. Ще изпаднат във все по-голямо объркване, конфликти, насилие, болести, отчаяние и лудост. Его-умът е като потъващ кораб. Ако не го напуснете, ще потънете с него. Колективният его-ум е най-опасно лудото и рушително същество, обитавало някога тази планета. Какво мислите, че ще се случи тук, ако човешкото съзнание остане непроменено?

За повечето хора вече единствената почивка, която намират от собствения си ум, е б това, от време на време да се озовават на ниво на съзнанието под нивото на мисълта. Всеки прави това нощем, докато спи. Същото се случва в известна степен посредством секса, алкохола и наркотиците, които потискат излишната умствена дейност. Ако не бяха алкохолът, успокоителните, антидепресантите и незаконните наркотици, които се употребяват в огромни количества, лудостта на човешкия ум би била дори още по-очевидна. Смятам, че ако бъдат лишени от наркотиците си, голяма част от хората ще се превърнат в опасност за себе си и за другите. Разбира се, тези наркотици също ви държат в капана на едно болестно състояние. Широката им употреба само отлага разпадането на старите умствени структури и появата на по-висшето съзнание. Макар че отделният им потребител може да получи известно облекчение от ежедневния тормоз на ума, той не може да генерира достатъчно количество съзнателно присъствие, за да се издигне над мисълта и така да намери истинско освобождение.

Връщането до ниво на съзнанието, по-ниско от това на ума - нивото на пред-мисленето на далечните ни предшественици, на растенията и животните - не е решение за нас. Няма път назад. За да оцелее, човешкият род трябва да продължи към следващия етап. Съзнанието се развива в цялата вселена в милиарди форми. Дори ние да не успеем, във вселенски мащаб това няма да има значение. Съзнание никога не се губи, то просто ще намери изява в някаква друга форма. Но самият факт, че ви говоря и вие ме слушате в този момент, или четете, е ясен признак, че новото съзнание започва да пуска корени на нашата планета.

В това няма нищо лично, аз не ви поучавам. Вие сте съзнание и се вслушвате в себе си. Има една източна поговорка, според която „учителят и ученикът заедно създават учението“. Във всеки случай думите сами по себе си не са важни. Те не са Истината, а само я посочват. Говорейки, аз присъствам, и вие може би ще можете да се присъедините към мен б това състояние. Макар че, разбира се, всяка дума, която използвам, има история и идва от миналото - с езика Винаги е така,

думите, които ви казвам сега, са носители на високоенергийна честота на присъствие, която е нещо съвсем отделно от смисъла им като думи. Тишината е още по-силен носител на присъствие, затова, когато четете това или ме слушате, осъзнайте тишината между и зад думите. Осъзнайте празните места. Да слушате тишината, където и да сте, е лесен и пряк начин за присъствие. Дори да има шум, зад и между звуците винаги има някаква тишина. Непосредственото ѝ слушане веднага създава спокойствие във вас. Само безмълвието във вас може да възприеме тишината отвън. А какво е безмълвието, ако не присъствие, съзнателно освободено от мисловни форми? Ето живото осъществяване на това, за което говорим.

ХРИСТОС: РЕАЛНОСТТА НА ВАШЕТО БОЖЕСТВЕНО ПРИСЪСТВИЕ

Не се захващайте за думите. Можете да заместите „присъствие“ с „Христос“, ако това ви говори повече. Христос е вашата божествена същност, или „аз“, както понякога го наричат на изток. Единствената разлика между Христос и присъствието е в това, че Христос говори за божествеността във вас, независимо дали я съзнавате или не, докато присъствие означава *пробудената* божественост или божествена същност.

Много недоразумения и неверни представи за Христос ще се изчистят, ако осъзнаете, че в него няма нито минало, нито бъдеще. Да кажете, че Христос *е бил* или *ще бъде* е същностно противоречие. Мисус е бил. Той е бил човек, живял преди две хиляди години и осъзнал божественото присъствие, истинската си природа. Затова е казал: „Преди да се е родил Авраам, аз съм“. Не: „вече ме е имало, преди да се роди Авраам“. Това би означавало, че все още е в измерението на времето и тъждествеността с формата. „Аз съм“ в изречение в минало време означава една радикална промяна, прекъсване на времево измерение. Това е подобно на дзен изявление с голяма дълбочина. Иисус се опитва да предаде пряко, не посредством мисловен дискурс, смисъла на присъствието, на себе-осъзнаването. Той е отвъд измерението на съзнанието, над което господства времето, в царството на безвремието. На света се появява измерението на вечността. Тя, разбира се, не означава безкрайно време, а изобщо липса на време. Така човекът Иисус става Христос, път към чистото съзнание. Как описва себе си Бог в Библията? Казва ли: аз винаги съм бил и винаги ще бъда? Не, разбира се. Това би придало реалност на миналото и бъдещето. Бог казва: „Аз съм Оня, Който съм.“ Тук няма време, само присъствие.

„Второто пришествие“ на Христос е трансформацията на човешкото съзнание, изместването от времето към присъствието, от мисленето към чистото съзнание, а не появата на някакъв човек. Ако „Христос“ се върне утре в някаква материална форма, какво друго би могъл да ви каже, освен: „Аз съм истината. Аз съм божественото присъствие. Аз съм вечният живот. Аз съм с вас. Аз съм тук. Аз съм Сега.“

Никога не персонализирайте Христос. Не му придавайте тъждественост с някаква форма. Божествените възплъщения, майките на божества, просветените учители - малцината от тях, които са истински, не са забележителни като личности. Без някакво неистинско „аз“, което да поддържат, защитават и хранят, те са по-прости, по-обикновени от обикновения човек. Всеки притежател на силно его би ги сметнал за незначителни, или - още по-вероятно - въобще не би ги забелязал.

Ако някой просветен учител ви привлича, това е защото във вас вече има достатъчно присъствие, за да го разпознаете у друг. Много хора не са разпознали Иисус и Буда, както и винаги е имало много хора, привлечени от неистински учители. Егото бива привлечено от по-голямо его. Тъмнината не може да разпознае светлината. Само светлината може. Затова не вярвайте, че светлината е извън вас, или че може да дойде само през една определена форма. Ако само учителят ви е възплъщение на Бога, тогава вие какво сте? Всяка изключителност е отъждествяване с формата, а отъждествяването с формата означава его - колкото и добре да е замаскирано.

Използвайте присъствието на учителя си като отражение на собствената ви идентичност отвъд името и формата и за да постигнете сами по-наситено присъствие. Скоро ще разберете, че в присъствието няма „мое“ и „твое“. Присъствието е едно.

Груповата работа може също да помогне да засилите светлината на своето присъствие. Група хора, които се събират в състояние на присъствие, генерира колективно енергийно поле с голяма сила. То не само повишава степента на присъствие на всеки в групата, но и помага за освобождаването на колективното човешко съзнание от сегашното му състояние на подчиненост на ума. Така състоянието на присъствие ще стане все по-достъпно за отделния човек. Но ако няма поне един член на групата, който да се е установил стабилно в него и така да поддържа енергийната честота на състоянието, его-умът лесно може да се наложи и да саботира усилията на групата. Макар че работата в група е безценна, тя не е достатъчна и не бива да изпадат в зависимост от нея.

Не бива също да зависите от учител, особено в преходния период, когато усвоявате смисъла и практиката на присъствието.

ВЪТРЕШНОТО ТЯЛО

БИТИЕТО Е ВАШАТА НАЙ-ДЪЛБОКА СЪЩНОСТ

По-рано говорихте за това колко е важно да имаш дълбоки корени в себе си или да обитаваш тялото. Можете ли да обясните какво означава това?

Тялото може да стане точка на достъп към царството на Битието. Нека сега разгледаме това малко по-подробно.

Все още не съм съвсем сигурен дали разбирам напълно какво имате предвид под Битие.

„Вода? Какво имате предвид? Не разбирам.“ Това би казала някоя риба, ако имаше човешки ум.

Престанете да се опитвате да разберете Битието. Вече сте го съзирали неведнъж, но умът винаги се опитва да го натъпче в кутийка и да я надпише. Това е невъзможно. Битието не може да бъде обект на знание. В него субектът и обектът стават едно.

Битието може да се почувства като вечно присъстващото „аз съм“, което е отвъд името и формата, да го почувствате и така да знаете, че сте, да пребивавате в това състояние с дълбоки корени - това е просветлението и истината, за която Иисус е казал, че ще ви направи свободни.

Свободни от какво?

Свободни от илюзията, че не сте нищо повече от физическото си тяло и ума си. Тази „илюзия за аза“, както я нарича Буда, е сърцевината на грешката. Свободни от страха в безбройните му дегизировки - неизбежно следствие от тази илюзия, от страха, който постоянно ви тормози, докато извеждате себеусещането си само от тази мимолетна и уязвима форма. Свободни от греха, който е страданието, което несъзнателно причинявате на себе си и на другите, докато илюзорната ви представа за това кои сте управлява мислите, думите и действията ви.

ПРОЗРЕТЕ ЗАД ДУМИТЕ

Не ми харесва думата грях. Тя предполага, че съм бил съден и намерен за виновен.

Това не го разбирам. През вековете около думи като *грях* са се натрупали много неверни представи и тълкувания в резултат на невежество, недоразбиране и желание за контрол - но те съдържат същината на истината. Ако не можете да погледнете отвъд тези тълкувания и не можете да осъзнаете действителността, към която сочи думата, не я използвайте. Не се спирайте на нивото на думите. Думата не е нищо повече от средство за постигане на определена цел. Тя е абстракция. До голяма степен подобно на пътен знак тя обозначава нещо повече от себе си. Думата „мед“ не е мед. Можете да изучавате меда и да говорите за него колкото си искате, но няма истински да го познавате, докато не го опитате. След като го опитате, думата става по-малко важна. Вече няма да сте приковани към нея. По същия начин може да говорите непрекъснато за Бога до края на живота си, но дали това означава, че познавате или поне сте зърнали действителността, която думата обозначава? Това всъщност не е нещо повече от маниакална привързаност към един знак, към един мисловен идол.

Обратното също е вярно. Ако по каквато и да е причина не харесвате думата „мед“, това може да ви попречи да опитате меда. Ако имате силна неприязън към думата „Бог“, която е негативната форма на обвързването, може да отречете не просто думата, но и реалитета, която обозначава. Ще се откъснете от възможността да изживеете тази реалия. Разбира се, всичко това е присъщо на отъждествяването със собствения ви ум.

И така, ако една дума повече не ви върши работа, захвърлете я и я заместете с друга, която ви върши работа. Ако не харесвате думата „грях“, използвайте „несъзнание“ или „лудост“. Така може да се приближите до истината, до действителността зад думата, вместо до дума, с която дълго е злоупотребявано, като например „грях“. Така не остава място за вина.

И тези думи не ми харесват. Те намекуват, че нещо с мен не е наред. Съдят ме.

Разбира се, че нещо с вас не е наред - но не ви съдят.

Не искам да ви обиждам лично, но не принадлежите ли към човешкия род, избил повече от 100 милиона от себеподобните само през XX век?

Говорите за колективната вина?

Не е въпрос за вина. Но докато ви управлява его-умът, вие сте част от колективната лудост. Може би не сте се вглеждали особено задълбочено в човешката участ в нейното състояние на подчинение на его-ума. Отворете очи и вижте страха, отчаянието, алчността и насилието, които са

всепроникващо. Вижте ужасяващата жестокост и страдание в невероятни мащаби, които хората са причинявали и продължават да причиняват един на друг, както и на други форми на живот на планетата. Няма нужда да съдите. Само наблюдавайте. Това е грях. Това е лудост. Това е несъзнание. И най-вече, не забравяйте да наблюдавате собствения си ум. Там потърсете корена на лудостта.

ОТКРИЙТЕ ВАШАТА НЕВИДИМА И НЕРАЗРУШИМА РЕАЛНОСТ

Казахте, че отъждествяването с физическата ни форма е част от илюзията, тогава как може тялото, физическата форма да ни доведе до осъзнаване на Битието?

Тялото, което виждате и можете да докоснете, не може да ви отведе до Битието. Но това видимо и осезаемо тяло е само една външна черупка, или по-точно ограничено и изкривено възприятие на една по-дълбока действителност. В естественото ви състояние на свързаност с Битието тази по-дълбока действителност се усеща във всеки момент като невидимо вътрешно тяло, живо присъствие във вас. И така, да „обитавате тялото“ означава да го усещате отвътре, да усещате живота в него и по този начин да проумеете, че сте нещо повече от външната форма.

Но това е само началото на пътуването навътре, което ще ви отведе още по-дълбоко в царството на голямо спокойствие и мир, но и на огромна сила и наситен живот. Отначало може да го зърнете само за кратко, но така ще започнете да осъзнавате, че не сте просто безсмислена отломка в една чужда вселена, увиснала за кратко между раждането и смъртта, с право на няколко мимолетни удоволствия, след които следва болка и в крайна сметка унищожение. Под външната форма вие сте свързани с нещо толкова огромно, толкова неизмеримо и свещено, че умът не го побира и не подлежи на описание - за него говоря сега. Не за да ви дам нещо, в което да вярвате, а за да ви покажа как вие сами можете да го познаете.

Докато умът ангажира цялото ви внимание, вие сте откъснати от Битието. Когато е така - а за повечето хора това е постоянно състояние, вие не се намирате в тялото си. Умът попива цялото ви съзнание и го преобразува в мисли. Не можете да спрете да мислите. Натрапчивото мислене се е превърнало в колективно заболяване. Цялото ви себеусещане за това кои сте се извлича от дейността на ума. Тъй като вече не се корени в Битието, самоличността ви става уязвима и вечно недоимъчна мисловна конструкция, която създава страх като основна постоянна емоция. Тогава единствено, което наистина има значение, отсъства от живота ви: съзнанието за дълбоката ви същност, вашата невидима и неразрушима реалност.

За да осъзнаете Битието, трябва да си върнете съзнанието, обсебено от ума. Това е една от най-важните задачи в духовното ви пътуване. Тя ще освободи огромно количество съзнание, което преди е било в капана на безполезно и натрапчиво мислене. Много ефикасен начин за постигането му е просто да изместите фокуса на вниманието си от мисленето към тялото, където Битието може да бъде почувствано пряко като невидимо енергийно поле, даващо живот на онова, което възприемате като свое физическо тяло.

ВРЪЗКАТА С ВЪТРЕШНОТО ТЯЛО

Моля ви, опитайте сега. Може би ще е по-добре да затворите очи за това упражнение. По-нататък, когато „да бъдете в тялото“ ще стане нещо естествено и лесно, това

вече няма да бъде нужно. Насочете вниманието си навътре в тялото. Почувствайте го отвътре. Живо ли е то? Има ли живот в дланите, ръцете, краката, стъпалата, корема, гърдите? Усещате ли едва доловимото енергийно поле, с което е пропито цялото тяло и което изпълва с живот всеки орган и всяка клетка? Усещате ли го едновременно във всички части на тялото като единно енергийно поле? Останете съсредоточени в продължение на няколко секунди върху усещането на вътрешното тяло. Не започвайте да мислите за него. Чувствайте го. Колкото повече внимание му отдавате, толкова по-ясно и по-силно ще стане усещането. Ще почувствате как всяка клетка става по-жива, а ако имате силна способност за визуализация, може да видите как тялото ви започва да излъчва светлина. Макар че този образ може временно да ви бъде от полза, обърнете повече внимание на усещането, отколкото на каквито и да е възникващи образи. Колкото и красив или силен да е един образ, той вече е дефиниран във форма и не позволява по-дълбоко проникване.

Усещането за вътрешното тяло е безформено, безпределно и неизмеримо. Винаги можете да проникнете още по-дълбоко в него. Ако на този етап не можете да почувствате много, обърнете внимание на това, което успявате да почувствате. Може би лек гъдел в дланите и стъпалата. За момента това е достатъчно. Просто се съсредоточете върху усещането. Тялото ви оживява. По-късно ще се упражняваме още. Сега отворете очи, но задръжте част от вниманието си върху вътрешното енергийно поле, докато се оглеждате наоколо. Вътрешното тяло се намира на прага

между материалната и същностната ви самоличност - вашата истинска природа. Никога не губете връзка с него.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЧРЕЗ ТЯЛОТО

Защо повечето религии заклеймяват или отричат тялото? Като че ли отдадените на духовни търсения винаги са гледали на тялото като на спънка или дори на нещо греховно.

Защо толкова малко от отдадените на търсения са имали успех и са стигали до открития?

На нивото на тялото хората са много близо до животните. Всички основни телесни функции - удоволствието, болката, дишането, храненето, пиенето, отделянето, сънят, стремежът към търсене на партньор и създаване на поколение, и - разбира се - раждането и смъртта - са общи. Дълго след падението от състоянието на щастие и цялостност в състоянието на заблуда хората внезапно са се събудили в животинско тяло - и са намерили това за много смущаващо. „Не се заблуждавайте. Вие не сте нищо повече от животни.“ Като че ли това е истината, срещу която се изправят. Но тя е смущаваща и непоносима. Адам и Ева виждат, че са голи, и ги изпълва страх. Много бързо настъпва несъзнателното отричане на животинската им природа. Заплахата, че могат да попаднат във властта на мощни инстинкти и да се върнат в състояние на пълно не-съзнание, наистина е била много реална. Около някои телесни части и функции, особено около свързаните със сексуалността, се появяват табута и срам. Светлината на съзнанието им не е била достатъчно силна, за да се сприятелят с животинската си природа, да я оставят да *бъде* и дори да се радват на този свой аспект. Още по-малко са могли да навлязат дълбоко в него, за да открият скритата божественост, реалността в илюзията. Затова са направили, каквото са били принудени да направят. Започнали са да се разграничават от тялото си. Започнали са да си представят, че *имат* тяло, а не че *са* тяло.

С възникването на религиите това разграничение става още по-силно изразено под формата на вярата, че „човек не е своето тяло“. Векове наред безброй хора и на изток, и на запад са се опитвали да намерят Бога, спасението и просветлението, отричайки тялото. Това отричане приема формата на отхвърляне на чувствените удоволствия и най-вече на сексуалността, на постене и други аскетични практики. Дори са причинявали болка на тялото в опит да го отслабят или накажат, защото са го смятали за греховно. В християнството наричат това потискане на плътските желания. Други се опитват да избягат от тялото, като изпадат в състояния на транс или търсят извънтелесни изживявания. Мнозина още го правят. Казват, че дори и Буда практикувал отричане на тялото чрез пост и краен аскетизъм в продължение на шест години, но не получил просветление, докато не изоставил тези практики.

факт е, че никой никога не е получил просветление чрез отричане на тялото или борба с него, или пък чрез извънтелесни изживявания. Макар че те могат да бъдат великолепни и да ви позволят да съзрете състоянието на освободеност от материалната форма, в крайна сметка винаги трябва да се върнете в тялото, където се извършва същностната работа по трансформацията. Трансформацията е *чрез* тялото, а не *извън* него. Затова никой истински учител не е проповядвал борба с тялото или напускането му, макар че подчинени на ума техни последователи са го правили.

От древните учения за тялото са оцелели само някои фрагменти, например думите на Исус: „цялото ти тяло ще бъде осветлено“. Понякога те се запазват като митове, например, че Исус никога не е напуснал тялото си, а е останал едно с него и с него е отишъл в „рая“. Никой до ден днешен не е разбирал тези фрагменти и скритото значение на някои митове, затова вярата, че „човек не е своето тяло“ е всеобщо господстваща и води до отричането на тялото и опити да се избяга от него. Така безброй търсещи не са могли да постигнат духовно осъзнаване за себе си - останали са си с търсенето.

Възможно ли е да се преоткрият изгубените учения за значението на тялото или да се възстановят от съществуващите фрагменти?

Това не е нужно. Всички духовни учения водят началото си от един Извор. В този смисъл има и винаги е имало само един учител, който се проявява в много различни форми. Аз съм този учител, и вие сте този учител - когато успеете да се доберете до Извора вътре в себе си. А пътят към него минава през вътрешното тяло. Макар че всички духовни учения водят началото си от един и същи Извор, след като те бъдат изказани словесно и записани, се превръщат просто в струпуване на думи - а думата не е нищо повече от знак, който сочи пътя обратно към Извора.

Вече говорих за Истината, която се крие в тялото ви, но отново ще обобщя за вас изгубените учения на учителите - така че ето ви още един пътен знак. Моля ви, опитайте се да почувствате Вътрешното си тяло, докато четете или слушате.

ЛИТУРГИЯ ЗА ТЯЛОТО

Това, което Възприемате като плътно физическо образувание, наречено тяло, което е подвластно на болести, старост и смърт, не е реално - това не сте Вие. То е погрешно възприятие за същностната ви реалност, която е отвъд раждането и смъртта, и се дължи на ограниченията на ума, който, след като е загубил връзка с Битието, създава тялото като доказателство в подкрепа на илюзорната му вяра в отделността и като оправдание за състоянието му на страх. Но не се отказвайте от тялото, защото вътре в този символ на тленното, ограниченото и смъртта, който възприемате като илюзорно творение на ума, се крие великолепието на вашата същностна и безсмъртна реалност. Не насочвайте вниманието си другаде в търсене на Истината, защото няма да я намерите другаде, освен в тялото си.

Не се борете с тялото, защото така се борите срещу собствената ви реалност. Вие *сте* вашето тяло. Тялото, което можете да видите и докоснете, е само тънък илюзорен воал. Зад него се крие невидимото вътрешно тяло, дверите към Битието, Непроявеният живот. Чрез вътрешното тяло сте неделимо свързани с този нематериализиран Единен Живот - в който няма раждане и смърт и който присъства вечно. Чрез вътрешното тяло сте завинаги едно с Бога.

ИМАЙТЕ ДЪЛБОКИ ВЪТРЕШНИ КОРЕНИ

Ключът е 8 това, да бъдете в състояние на непрестанна свързаност със сбоео вътрешно тяло - да го усещате непрекъснато. Това бързо ще задълбочи и промени живота ви. Колкото повече съзнание насочвате към вътрешното тяло, толкова повече се повишава вибрационната му честота, също като светлина, която се усилва, когато завъртите копчето за регулиране и увеличавате притока на електричество. На това по-високо енергийно ниво негативността вече не може да ви въздейства и вие привличате нови обстоятелства, които отразяват тази по-висока честота.

Ако задържате колкото може повече вниманието си в тялото, ще бъдете закотвени в Настоящото. Няма да се загубите във външния свят, нито в ума си. Мислите и емоциите, страховете и желанията до известна степен могат да останат, но вече няма да ви владеят.

Моля, проверете къде е вниманието ви в този момент. Вие ме слушате или четете тези думи в книга. Там е фокусирано вниманието ви. Освен това периферно осъзнавате нещата около вас, другите хора и т.н. Освен това е възможно да има някаква умствена активност около това, което слушате или четете, някакъв коментар на ума. Но няма нужда нещо от всичко това да ангажира *цялото* ви внимание. Вижте дали не можете същевременно да установите връзка с вътрешното си тяло. Задръжте в себе си част от вниманието. Не му позволявайте да се излее навън. Почувствайте цялото си тяло отвътре, като единно енергийно поле. Това е почти като да слушате или да четете с цялото си тяло. Упражнявайте го през следващите дни и седмици.

Не отдавайте цялото си внимание на ума и на външния свят. Във всички случаи се съсредоточавайте върху онова, което правите, но при всяка възможност усещайте едновременно с това и вътрешното тяло. Останете закотвени в себе си. Наблюдавайте как това ще промени състоянието на съзнанието ви и качеството на нещата, които вършите.

Когато чакате нещо, където и да сте, използвайте това време, за да усетите вътрешното тяло. Така задръстванията по улиците и опашките стават приятни. Вместо мислите ви да се проектират далеч от Настоящото, потопете се по-дълбоко в него, като навлезете по-дълбоко в тялото.

Изкуството на осъзнаване на вътрешното тяло ще се развие в един съвършено нов начин на живот, състояние на постоянна свързаност с Битието, и ще прибави непозната досега дълбочина на живота ви.

Лесно е да присъствате като наблюдатели на ума, когато имате дълбоки корени в тялото си. Каквото и да се случи навън, вече нищо не може да ви разтърси.

Ако не запазите присъствието си - а обитаването на тялото винаги е важна част от това, - умът ще продължи да ви управлява. Сценарият в главата ви, научен много отдавна, възпитанието на ума ще диктуват мисленето и поведението ви. Може да се освобождавате от него за кратко, но рядко за дълго. Това важи с особена сила, когато нещо „се обърка“, когато преживеете загуба или сте разстроени от нещо. Заучената ви реакция ще бъде неволева, автоматична и предсказуема, тласкана от единствената основна емоция, пропиваща умотъждественото състояние на съзнанието - страха.

И така, когато се сблъскате с предизвикателства, което винаги се случва, нека ви стане навик да се потапяте веднага в себе си и да се концентрирате колкото може повече върху вътрешното енергийно поле на тялото. Не е нужно това да продължи дълго, само няколко секунди. Но трябва да го направите в мига, в който се появи предизвикателството. Всяко отлагане ще позволи на заучената умствено-емоционална реакция да вземе нещата в свои ръце. Когато се фокусирате вътре в себе си и почувствате вътрешното тяло, мигновено настъпва спокойствие и присъствие, защото

оттегляте съзнанието от ума. Ако ситуацията изисква да реагирате, реакцията ще се появи от това по-дълбоко равнище. Както слънцето свети безкрайно по-ярко от свещта, така в Битието има неизмеримо повече интелект, отколкото във вашия ум.

Докато се намирате в съзнателна връзка с вътрешното си тяло, вие сте като дърво, чиито корени са дълбоко в земята, или като сграда с дълбоки и здрави основи. Втората аналогия е използвана от Исус във всеобщо неразбраната притча за двамата мъже, които построили къщи. Единият я построил върху пясък, без основи, и когато дошли бурите и пороите, я отнесли. Другият копал дълбоко, докато стигнал до скала, тогава построил къщата и тя издържала на пороите.

ПРЕДИ ДА ВЛЕЗЕТЕ В ТЯЛОТО, ПРОСТЕТЕ

Почувствах се много некомфортно, когато се опитах да насоча вниманието си към вътрешното тяло. Усетих тревожност и леко гадене. Не можах да изпитам това, за което говорите.

Това, което сте почувствали, е изостанала емоция, вероятно несъзнавана, докато не сте започнали да влагате внимание в тялото. Ако не и обърнете малко внимание, емоцията ще ви пречи да достигнете до вътрешното тяло, което е на по-дълбоко равнище под нея. Внимание не означава да започнете да мислите за нея, а само да наблюдавате емоцията, да я почувствате пълно и така да я признаете и приемете такава, каквата е. Някои емоции се разпознават лесно: гняв, страх, скръб и т.н. Други са по-трудни за назоваване. Възможно е да имате просто неясно чувство за притеснение, тежест или ограничение, нещо средно между емоция и физическо усещане. Във всеки случай важното е не да можете да сложите на емоцията етикет от ума, а да я доведете максимално до съзнанието. Вниманието е ключът към трансформацията - а пълното внимание предполага приемане. Вниманието е като лъч светлина - фокусираната сила на вашето съзнание, което преобразува всичко в себе си.

В един добре функциониращ организъм емоцията има много кратък живот. Тя е като моментна вълничка, набраздила повърхността на Битието. Но когато не сте в тялото си, емоцията може да остане във вас дни и седмици, или да се свърже с други емоции със сходна честота, които са се слели и са се превърнали в болково тяло - паразит, който може да живее във вас години наред и да се храни от енергията ви, да причинява физически заболявания и да прави живота ви нещастен (виж Втора глава).

И така, насочете вниманието си към почувстването на емоцията и вижте дали умът ви не се е вкопчил в някакъв болезнен навик - обвинение, самосъжаление или недоволство - от който емоцията да се храни. Ако е така, това означава, че не сте простили. Непрощаването може да бъде към друг човек или към вас самите, но спокойно може да бъде към ситуация или състояние - минало, настоящо или бъдещо, - които умът ви отказва да приеме. Да, може да има непощаване дори към нещо бъдещо. Това е отказът на ума да приеме несигурността, да приеме, че бъдещето в крайна сметка е извън контрола му. Да простиш означава да се откажеш от страданието и скръбта. Това се случва естествено, след като осъзнаете, че от тях няма никаква полза, освен че укрепват фалшивото ви самоусещане. Прощаване означава да не се съпротивлявате срещу живота, а да му позволите да живее чрез вас. Алтернативата е болка и страдание и силно ограничаване на потока жизнена енергия, а в много случаи и физически заболявания.

В момента, в който истински простите, си вземате обратно силата от ума. Непрощаването е в природата на ума; също като умотворното фалшиво „аз“, егото не може да оцелее без борба и конфликт. Умът не може да прощава. Само *due* можете. Присъствате, влизате в тялото си, усещате наситения мир и спокойствие, които

Битието излъчва. Затова Исус казва: „Преди да влезете в храма, простете.“

ВАШАТА ВРЪЗКА С НЕИЗЯВЕНОТО

Каква е връзката между присъствието и вътрешното тяло?

Присъствието е чисто съзнание - съзнание, възвърнато от ума и от света на формата. Вътрешното тяло е вашата връзка с Неизявеното и в своя най-дълбок аспект е Неизявеното - Изворът, от който се излъчва съзнанието, както слънцето излъчва светлина. Съзнанието за вътрешното тяло е съзнателна памет за произхода му и връщане към Извора.

Неизявеното едно и също ли е с Битието!

Да. Думата Неизявено е опит със средството на отрицанието да се изрази Онова, което не може да се изкаже, измисли или представи с въображението. Показва какво то е, като казва какво *не* е. „Битие“ от друга страна е дума със силно положителен смисъл. Моля, не се залавяйте за думите и не започвайте да вярвате в тях. Те не са нищо повече от пътни знаци.

Казахте, че присъствието е съзнание, възврънато от ума. Кой го взема обратно?

Вие. Но тъй като в същността си вие сте съзнание, можем също така да кажем, че това е пробуждане на съзнанието от съня на формата. Това не означава, че вашата форма ще изчезне мигновено сред взрив от светлина. Ще продължите в сегашната си форма, но ще съзнавате безформената и безсмъртна дълбочина вътре в себе си.

Трябва да призная, че това е непонятно за мен, но на някакво по-дълбоко равнище като че ли знам за какво говорите. По-скоро е усещане, отколкото нещо друго. Самозаблуждавам ли се?

Не. Усещането по-добре от мисленето ще ви приближи до истината за това кои сте. Аз не мога да ви кажа нищо, което дълбоко в себе си вие вече да не знаете. Когато достигнете определен етап на свързаност с онова, което е вътре във вас, разпознавате истината, когато я чуете. Ако още не сте достигнали този етап, упражняването на съзнанието за тялото ще донесе нужното задълбочаване.

ЗАБАВЯНЕ НА ПРОЦЕСА НА СТАРЕЕНЕ

Междувременно съзнанието за вътрешното тяло **има** други полезни последици във физическия свят. Една от тях е значителното забавяне на стареенето на физическото тяло.

Макар че физическото тяло нормално остарява и отпада доста бързо, вътрешното тяло не се променя с времето, освен че можете да го почувствате по-дълбоко и все повече да бъдете него. Ако сега сте на двадесет години, ще усещате енергийното поле на вътрешното тяло точно така, както когато станете на осемдесет. То ще бъде наситено живо. Веднага щом промените обичайното си състояние от „извън тялото и в плен на ума“ към „в тялото и присъстващи в Настоящото“, ще почувствате физическото си тяло по-леко, по-чисто, по-живо. Тъй като в тялото има повече съзнание, молекулната му структура ще стане по-малко плътна. Повече съзнание означава отслабване на илюзията за материалността.

Когато се отъждествявате повече с безвремето вътрешно тяло, отколкото с физическото, когато присъствието ви стане обичайно поведение на съзнанието и когато миналото и бъдещето вече не владеят вниманието ви, вие вече не трупате време в психиката SUJ в клетките на тялото. Натрупването на време като психически товар от минало и бъдеще силно намалява способността на клетките за самообновяване. Затова, ако обитавате вътрешното тяло, външното ще старее много по-бавно, и дори тогава безвремената ви същност ще прозира през външната форма и няма да изглеждате стари.

Има ли научни доказателства за това?

Опитайте и вие ще *бъдете* доказателството.

УКРЕПВАНЕ НА ИМУННАТА СИСТЕМА

Друга полза от това упражнение във физическия свят е значителното укрепване на имунната система, когато обитавате тялото. Колкото повече съзнание влагате в него, толкова по-силна става имунната система. Сякаш всяка клетка се пробужда и се радва. Тялото обича вашето внимание, Това е силно средство за самоизцеление. Повечето болести ви издебват, когато не присъствате в тялото. Ако стопанинът не е вкъщи, там ще се настанят всякакви тъмни типове. Когато обитавате тялото си, на неканените гости няма да им е лесно да влязат.

Укрепва не само физическата ви имунна система. Психическата също се засилва значително. Тя ви предпазва от негативното умствено-емоционално поле на другите, което е силно заразно. Обитаването на тялото ви защитава не като ви обгражда с щит, а като повишава вибрационната честота на вашето енергийно поле, така че всякакви вибрации с по-ниска честота като страх, гняв, потиснатост и т.н. остават в една друга действителност. Те вече не могат да проникнат във вашето поле на съзнанието, а дори и това да стане, няма нужда да им се противите, защото просто ще преминат през него и ще отминат. Моля ви, недейте просто да приемате или да отричате това, което казвам. Проверете го.

Има една проста, но могъща медитация за самоизцеление, която можете да практикувате винаги, когато имате нужда от засилване на имунната система. Особено полезна е, ако я приложите при първите симптоми на заболяване, но помага и когато болестта вече се е окопала, ако я прилагате често и със силно фокусиране. Тя също така ще поправи всяко нарушение на енергийното ви поле от някаква форма на негативност. Но не може да замести непрекъснатото упражнение да бъдете в тялото си. Ефектът ѝ е само временен. Ето я.

Когато имате няколко свободни минути и най-вече непосредствено преди заспиване вечер и веднага след събуждане сутрин, преди да станете, „облейте“ тялото си със съзнание. Затворете очи. Легнете по гръб. Изберете различни части на тялото си, върху които да съсредоточите вниманието

си отначало за кратко: дланите, стъпалата, ръцете, краката, корема, гърдите, главата и т.н. Почувствайте жизнената енергия в тях възможно най-силно. Задръжте се петнадесетина секунди на всяка от тях. Нека след това вниманието ви премине няколко пъти през цялото тяло като вълна, от стъпалата до главата и обратно. Това трябва да ви отнеме само минута-две. После почувствайте вътрешното тяло в неговата цялостност, като единно енергийно поле. Задръжте това усещане няколко минути. През това време присъствайте наситено, във всяка клетка на тялото си. Не се притеснявайте, ако от време на време умът успее да отвлече вниманието ви извън тялото и се загубите в някаква мисъл. Щом забележите, че става така, просто върнете вниманието си към вътрешното тяло.

КАК ДИШАНЕТО ВИ ОТВЕЖДА В ТЯЛОТО

Понякога, когато умът ми е много активен, набира такава инерция, че е невъзможно да отклоня вниманието си от него и да почувствам вътрешното тяло. Това се случва най-вече, когато изпадна в тревога или притеснение. Какво ще ме посъветвате!

Винаги когато установите, че ви е трудно да се свържете с вътрешното тяло, най-просто е първо да се съсредоточите върху дишането си. Съзнателното дишане, което само по себе си е силна медитация, постепенно ще ви свърже с тялото. Следвайте с вниманието си въздуха, който влиза и излиза от тялото ви. Дишайте и усещайте как коремът ви леко се разширява и свива с всяко вдишване и издишване. Ако визуализирате лесно, затворете очи и се вижте окъпани в светлина или потопени в сияйна субстанция - море от съзнание. Вдишайте тази светлина. Почувствайте как тя изпълва тялото и то започва да свети. После постепенно се съсредоточете повече върху усещането. Сега вече сте в тялото си. Не се привързвайте към никакви визуални образи.

СЪЗИДАТЕЛНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА УМА

Ако се налага да използвате ума си за конкретна цел, използвайте го във връзка с вътрешното си тяло. Само ако можете да съзнавате, без да мислите, сте в състояние да използвате ума си съзидателно, а най-лесният път към това състояние е през тялото. Винаги когато е нужен отговор, решение или творческа идея, спрете да мислите за миг, като съсредоточите вниманието си върху вътрешното енергийно поле. Осъзнайте тишината. Когато отново започнете да мислите, мисълта ви ще бъде свежа и творческа. Нека ви стане навик във всяка мисловна дейност на всеки няколко минути да превключвате между мисленето и вътрешното слушане, вътрешната тишина. Можем да кажем: не мислете само с главата си, мислете с цялото си тяло.

ИЗКУСТВОТО ДА СЛУШАТЕ

Когато слушате друг човек, не го слушайте само с ума си, а с цялото си тяло. Почувствайте енергийното поле на вътрешното си тяло, докато слушате. Това отвлеча вниманието от мисленето и създава тихо пространство, където можете да слушате истински, без да се намесва умът. Давате на другия пространство - пространството да бъде. Това е най-ценният дар. Повечето хора не умеят да слушат, защото голямата част от вниманието им е ангажирана от мисленето. Те обръщат повече внимание на него, отколкото на казаното от другия, и напълно пренебрегват единственото, което истински има значение - Битието на другия зад думите и ума. Разбира се, не можете да почувствате нечие чуждо Битие, освен чрез своето. Това е началото на осъзнаването на единността, която е любов. На най-дълбокото равнище на Битието вие сте едно с всичко съществуващо.

Повечето човешки взаимоотношения се състоят предимно във взаимодействие на умове, а не в общуване и общност между човешки същества. Някоя връзка не може да се развива добре по такъв начин, затова в отношенията между хората има толкова много конфликти. Когато умът управлява живота ви, конфликтът, борбите и проблемите са неизбежни. Връзката с вътрешното тяло създава чисто пространство от немислене, където взаимоотношенията могат да процъфтяват.

ПОРТАЛИ КЪМ НЕИЗЯВЕНОТО НАВЛИЗАНЕ ДЪЛБОКО В ТЯЛОТО

Усещам енергията в тялото си, особено в ръцете и краката, но май не мога да проникна по-дълбоко, както вие предложихте.

Превърнете това в медитация. Едва ли ще отнеме дълго. Десет до петнадесет минути часовниково време би трябвало да стигнат. Първо се уверете, че нищо няма да ви разсейва - телефони или хора, които може да ви прекъснат. Седнете на стол, но без да се облягате. Дръжте гърба изправен. Така ще запазите будността си. Можете също да заемете своята любима поза за медитация.

Обърнете внимание тялото да бъде отпуснато. Затворете очи. Поемете няколко пъти дълбоко

въздух. Почувствайте как вдишвате в долната част на корема. Вижте дали той се разширява и свива леко с всяко вдишване и издишване. След това осъзнайте цялото вътрешно енергийно поле на тялото. Не мислете за него, а го *почувствайте*. Така си възвръщате съзнанието от ума. Ако това ви помага, използвайте вече описаната визуализация със светлината.

Когато усетите ясно вътрешното тяло като единно енергийно поле, по възможност прекратете всякакви визуални образи и се съсредоточете изцяло върху усещането. Ако можете, освободете се и от мисловния образ на физическото тяло. Тогава единственото, което остава, е всеобхватното чувство за присъствие или „битие“ и вътрешното тяло се усеща като безгранично. След това насочете вниманието си по-дълбоко в това усещане. Станете едно с него. Слейте се с енергийното поле, така че повече да не възприемате като отделни наблюдаващия и наблюдаваното, себе си и тялото. Границата между външно и вътрешно също се размива, вече няма вътрешно тяло. Навлизайки дълбоко в тялото, вие преодолявате неговите граници.

Останете в света на чистото Битие толкова дълго, колкото се чувствате удобно, после осъзнайте отново физическото тяло, дишането си и физическите сетива. Отворете очи. Огледайте се няколко минути наоколо с медитативна нагласа, тоест без да назовавате в ума си нещата, и продължавайте да усещате вътрешното тяло.

Достъпът до този свят без форми е наистина освобождаващ. Освобождава ви от обвързаното с формата и отъждествяването с нея. Това е живот в недиференцираното му състояние, преди фрагментирането и размножаването му. Можем да го наречем Неизявеното, невидимия Извор на всички неща, Битието във всички същества. Това е свят на дълбока тишина и покой, но също и на радост и наситена жизненост. Когато присъствате, ставате донякъде „прозрачни“ за светлината, за чистото съзнание, което се излъчва от този Извор. Разбирате също, че светлината не е отделна от вас, а съставлява самата ви същина.

ИЗТОЧНИКЪТ НА ЦИ

Неизявеното едно и също ли е с онова, което на изток наричат „ци“ - нещо като универсална жизнена енергия?

Не, не е едно и също. Неизявеното е *източникът* на ци. Ци е вътрешното енергийно поле на тялото. То е мостът между външното ви аз и Извора. Намира се по средата на пътя между явното - света на формата - и Непроявеното. Ци може да се оприличи на река или на енергиен поток. Ако съсредоточите съзнанието си дълбоко във вътрешното тяло, вие проследявате коритото на тази река обратно до Извора. Ци е движение. Неизявеното е неподвижност. Когато достигнете точката на абсолютна неподвижност, която въпреки това кипи от живот, сте надхвърлили вътрешното тяло и ци и сте достигнали до самия Извор, до Неизявеното. Ци е връзката между Неизявеното и физическата вселена. И така, ако насочите вниманието си дълбоко във вътрешното тяло, може да достигнете тази точка, необичайното място, където светът се разтваря в Неизявеното и то приема формата на енергийния поток на ци, а той от своя страна се превръща в света. Това е точката на раждането и смъртта. Когато съзнанието е насочено навън, възникват умът и светът. Когато е насочено навътре, то осъзнава своя източник и се връща обратно при Неизявеното. След това, когато съзнанието ви се върне в материалния свят, приемате отново временно изоставената тъждественост с някаква форма. Притежавате име, минало, състояние, бъдеще. Но в едно важно отношение не сте същите като преди: зърнали сте в себе си действителност, която „не е от този свят“, макар че не е отделна от него и не е отделна от вас. И така, правете следното духовно упражнение. Докато се занимавате със задачите си, не отдавайте цялото си внимание на външния свят и на ума. Задръжте част от него вътре в себе си. Вече говорихме за това. Усещайте вътрешното тяло дори когато се занимавате с делнични неща, особено когато общувате с хора или с природата. Почувствайте спокойствието дълбоко в него. Дръжте портала отворен. Напълно е възможно да съзнавате Неизявеното през целия си живот. Усещате го като дълбоко спокойствие някъде на заден план, спокойствие, което никога не ви напуска, каквото и да се случи във външния свят. Превръщате се в мост между Неизявеното и изявеното, между Бог и света. Това е състоянието на свързаност с Извора, което наричаме просветление.

Не оставайте с впечатлението, че Неизявеното е нещо отделно от изявеното. Как би могло да бъде? То е животът във всяка форма, вътрешната същност на всичко съществуващо. Светът е пропит с него. Нека ви обясня.

СЪН БЕЗ СЪНИЩА

Вие пътувате до Неизявеното всяка нощ, когато навлезете във фазата на съня без сънища. Сливате се с Извора. Черпите от него жизнена енергия, която ви поддържа известно време, когато

се върнете към явното, в света от диференцирани форми. Тази енергия е много по-важна от храната: „Не само с хляб живее човек". Но в съня без сънища не отивате там съзнателно. Макар че телесните функции продължават, „вие" вече не съществувате в това състояние. Можете ли да си представите какво би било да изпаднете в сън без сънища в пълно съзнание? Невъзможно е да си го представите, защото такова състояние е невъзможно. Неизявеното не ви освобождава, докато не навлезете в него съзнателно. Затова Исус не е казал: „истината ще ви направи свободни", а: „ще познаете истината и истината ще ви освободи". Това не е концептуална истина, а истината за вечния живот отгътък формата, която всички знаем, пряко или непряко. Но не се опитвайте да останете съзнаващи в своя сън без сънища. Едва ли ще успеете. В най-добрия случай ще запазите съзнание във фазата на съня, но не и след нея. Това се нарича светло сънуване и може да бъде много интересно и увлекателно, но не и освобождаващо.

Затова използвайте своето вътрешно тяло като портал към Неизявеното и го дръжте отворен, за да запазвате непрекъснатата връзка с Извора. За вътрешното тяло няма значение дали външното ви физическо тяло е младо или старо, болнаво или здраво. Вътрешното тяло не познава времето. Ако все още не успявате да го почувствате, използвайте някой от другите портали, макар че в последна сметка всички те са едно. За някои вече говорих подробно, но тук отново ще ги спомена накратко.

ДРУГИ ПОРТАЛИ

Настоящото можем да наречем главен портал. То е същностна черта на всички останали, включително на вътрешното тяло. Не можете да бъдете *В тялото си*, без да присъствате интензивно в Настоящото.

Времето и изявеното са неделимо свързани, както са свързани безвремето Настояще и Неизявеното. Когато разпръснете психическото време с наситено съзнание за настоящия момент, осъзнавате Неизявеното както пряко, така и косвено. Пряко го усещате като излъчване и сила на съзнателното ви присъствие - без съдържание, просто присъствие. Косвено осъзнавате Неизявеното във и чрез света на сетивата. С други думи, усещате божествената същност във всяко същество, във всяко цвете или камък, и проумявате, че всичко, което съществува, е свещено. Затова Исус, говорейки от същината си като Христос, казва в Евангелието от Тома: „Разцепи парче дърво - аз съм там. Вдигни камък и ще ме намериш там."

Друг портал към Неизявеното се създава чрез прекратяване на мисленето. Това може да започне с нещо много просто, например да вдишате съзнателно или да се вгледате в състояние на наситена будност в цвете, без това да бъде придружено от коментар на ума. Има много начини да се прекъсне неспирния поток на мисълта. За това именно става въпрос в медитацията. Мисълта е част от света на явното. Непрекъснатата мисловна дейност ви държи затворници в света на формата и се превръща в мътен екран, който ви пречи да осъзнаете Неизявеното, безформената и безвремевата божествена същност във вас самите, както и във всички неща и същества. Когато присъствате интензивно, разбира се, няма нужда да се грижите мисленето да спре, тъй като тогава умът спира автоматично. Затова казах, че Настоящото е важен аспект на всички други портали.

Капитулацията - прекратяването на умствено-емоционалната съпротива срещу това, което е - също е портал към Неизявеното. Причината е проста: вътрешната съпротива ви откъсва от другите, от вас самите, от света около вас. Тя засилва усещането за отделност, от което зависи оцеляването на егото. Колкото по-силно е чувството за диференцираност, толкова повече сте свързани с проявеното, със света на отделните форми. Колкото повече сте свързани със света на формите, толкова по-твърда и непробиваема става идентичността ви на форма. Порталът се затваря и се озовавате откъснати от вътрешното измерение, измерението на дълбочина. В състоянието на капитулация идентичността ви на форма се смекчава и става донякъде „прозрачна", така че Неизявеното просветва през вас.

От вас зависи да отворите в живота си портал, който ви дава съзнателен достъп до Неизявеното. Свържете се с енергийното поле на вътрешното тяло, присъствайте интензивно, прекъснете тъждествеността си с ума, приемете това, което е - това са все портали, които можете да използвате, но който и да е от тях ви е достатъчен.

Сигурно и любовта трябва да бъде един от тези портали?

Не, не е. Когато се отвори някой от порталите, любовта е във вас като „чувстване-осъзнаване" на единността. Любовта не е портал, тя е онова, което идва през портала б този свят. Докато сте пленници на своята форма, не може да има любов. Задачата ви е не да търсите любов, а да намерите портал, през който тя да може да влезе.

ТИШИНАТА

Има ли и други портали освен вече споменатите?

Да, има. Неизявеното не е отделно от явното. Светът е пропит с него, но то е така добре прикрито, че почти всички пропускат да го забележат. Ако знаете къде да търсите, ще го намерите навсякъде. Всеки миг се отваря портал.

Чувате ли кучето, което лае някъде далеч? Или минаващия автомобил? Слушайте внимателно. Можете ли да почувствате Неизявеното в това? Не можете? Потърсете в него тишината, от която идват и в която се връщат звуците. Обърнете повече внимание на тишината, отколкото на звуците. Съсредоточаването върху външната тишина създава вътрешна тишина, умът замлъква. Отваря се портал.

Всеки звук се ражда от тишината, умира обратно в тишината, а докато го има, е обграден от тишина. Тишината позволява да има звук. Тя е същностна, макар и непроявена част от него, от всяка музикална нота, от всяка песен или дума. Неизявеното присъства в този свят като тишина. Ето защо казват, че нищо на света не прилича толкова на Бога, колкото тишината. Трябва само да насочите вниманието си към нея. Дори и в разговор осъзнавайте празнотите между думите, краткото мълчание между изреченията. Така измерението на тишината расте във вас. Невъзможно е да внимавате в тишината, без вътре във вас да настъпи тишина. Тишина отвън, тишина вътре. Вече сте в Неизявеното.

ПРОСТРАНСТВОТО

Както звукът не може да съществува без тишината, така едно нещо не може да съществува без нищото, без празнотата, която му дава възможност да бъде. Всеки физически предмет или тяло идва от нищото, обграден е от нищо и накрая ще се върне в нищото. И не само това, вътре във всяко физическо тяло има много повече „нищо“, отколкото „нещо“, физиците казват, че твърдостта на материята е илюзия. Дори привидно твърди предмети, включително вашето физическо тяло, са почти 100% празно пространство - толкова големи са разстоянията между атомите в сравнение с големината им. Нещо повече, дори и отвътре всеки атом е основно празно пространство. Останалото е по-скоро вибрационна честота, отколкото някакви твърди частици, по-скоро нещо като музикална нота. Будистите знаят това отпреди 2500 години, „формата е празнота, празнотата е форма," се казва в „Сутра на сърцето", един от най-добре познатите древни будистки текстове. Същината на всички неща е празнотата.

Неизявеното присъства в този свят не само като тишина, то пронизва цялата физическа вселена като пространство - отвътре и отвън. То също като тишината може лесно да ни убегне. Всеки обръща внимание на нещата в пространството, но кой обръща внимание на самото пространство?

Вие май твърдите, че „празнотата" или „нищото" не са просто нищо, че притежават някакво загадъчно качество. Какво е това нищо!

Не може да задавате такъв въпрос. Умът ви се опитва да превърне нищо в нещо. Щом го превърнете в нещо, то ви убягва. Нищото - пространството - е Неизявеното като външно явление в достъпния за сетивата свят. Това е горе-долу всичко, което може да се каже за него, и дори и то е един вид парадокс. То не може да бъде обект на познание. Не може да направите дисертация за „нищото". Когато учените изучават пространството, обикновено го превръщат в нещо и така напълно губят същността му. Не е изненадващо, че според последните теории пространството изобщо не е празно, а е пълно с някакво вещество. Ако имате някаква теория, не е много трудно да намерите доказателства в нейна подкрепа, поне докато не се появи друга теория.

„Нищото" може да стане за вас портал към Неизявеното само ако не се опитвате да го разберете.

Тук не правим ли точно това?

Ни най-малко. Аз ви давам указания как можете да вкарате измерението на Неизявеното в живота си. Не се опитваме да го разберем. Няма нищо за разбиране.

Пространството няма „съществуване". „Съществувам" буквално означава „откроявам се". Не можете да разберете пространството, защото то не се откроява. Макар че само по себе си няма съществуване, то дава възможност на всичко друго да съществува. Тишината също няма съществуване, нито пък Неизявеното.

И така, какво се случва, когато отдръпнете вниманието си от предметите в пространството и осъзнаете самото пространство? Каква е същността на тази стая? Мебелите, картините и т.н. са в стаята, но те не са стаята. Подът, стените и таванът определят границите ѝ, но и те не са стаята. Е, каква е същността на стаята? Пространството, разбира се, празното пространство. Без него не би

имало „стая“. Тъй като пространството е „нищо“, можем да кажем, че това, което го *няма*, е по-важно от това, което го има. Затова осъзнайте пространството навсякъде около вас. Не мислете за него. Почувствайте го. Насочете вниманието си към „нищото“.

Когато направите това, във вас се извършва изместване на съзнанието. Ето причината. Вътрешните еквиваленти на предметите в пространството - мебели, стени и т.н. - са обекти на вашия ум: мисли, емоции и обекти на сетивата. А вътрешният еквивалент на пространството е съзнанието, което позволява на обектите на ума да ги има, също както пространството позволява да съществуват неща. Затова, ако отдръпнете вниманието си от *нещата* - предметите в пространството, автоматично го оттегляте и от обектите на ума. С други думи, не може да мислите *и* да съзнавате пространството - или пък тишината. Осъзнавайки празното пространство около вас, едновременно с това вие осъзнавате пространството на немисленето, на чистото съзнание - *Неизявеното*. Ето как съзерцаването на пространството може да се превърне в портал за вас.

Пространството и тишината са два аспекта на същото нещо, на същото нищо. Те са външна изява на вътрешното пространство и вътрешната тишина, която е неподвижност - безгранично плодовитата люпилня на всичко съществуващо. Повечето хора изобщо не съзнават това измерение. Няма вътрешно пространство, няма неподвижност. Те са загубили равновесие, или иначе казано, познават света - или си мислят, че го познават, - но не познават Бога. Отъждествяват се изключително със своята физическа и психическа форма, без да съзнават същината. И понеже всяка форма е крайно нестабилна, живеят в страх. Този страх ги кара да възприемат изкривено себе си и другите хора, изкривена е представата им за света.

Ако някаква космическа катастрофа доведе до свършека на света, *Неизявеното* ще остане абсолютно незасегнато от нея. „Курс по чудеса“ изразява великолепно тази истина: „Нищо истинско не може да бъде застрашено. Нищо неистинско не съществува. Божественият мир е тук.“

Ако останете в съзнателна връзка с *Неизявеното*, ще цените, обичате и уважавате дълбоко явното и всяка форма на живот като проява на Единния живот отвъд формите. Ще знаете също, че всяка форма отново ще се разпадне и че в крайна сметка нищо няма особено голямо значение. Ще „надмогнете света“, както се изразява Иисус, или, както казва Буда, ще „пресечете на другия бряг“.

ИСТИНСКАТА ПРИРОДА НА ПРОСТРАНСТВОТО И ВРЕМЕТО

А сега помислете за следното: ако нямаше нищо, само тишина, тя нямаше да съществува за вас, вие нямаше да знаете какво е тя. Само когато се появи звук, се появява и тишината. По същия начин, ако имаше само пространство без предмети в него, то нямаше да съществува за вас. Представете си себе си като точка съзнание, която се носи из безкрая на пространството - без звезди, без галактики, само празнота. Изведнъж пространството няма вече да е огромно, изобщо няма да е. Няма да има скорост, няма да има движение от тук до там. За разстоянието и пространството са необходими поне две отправни точки. Пространството възниква в момента, в който Единното стане две неща, а после „две“ стане „десет хиляди“, както Лао Дзъ нарича света на формите, и този свят става все по-голям и по-голям. Така пространството и времето възникват едновременно.

Нищо не може да *бъде* без пространство, но пространството е нищо. Преди възникването на вселената, преди „големия взрив“, ако щете, не е имало огромно празно пространство, чакащо да бъде напълнено. Не е имало пространство, както не е имало никакви неща. Само *Не-изявеното* - Единното. Когато то е станало „десет хиляди неща“, изведнъж се е появило пространството и е позволило на многото неща да бъдат. Откъде се е взело? От Бог ли е създадено, за да се настани в него вселената? Не, разбира се. Пространството е нищо, затова то никога не е било създавано.

Излезте навън в ясна нощ и се вгледайте в небето. Хилядите звезди, които можете да видите с просто око, не са нищо повече от миниатюрна частица от всичко, което е там горе. С най-мощните телескопи вече могат да бъдат открити хиляда милиона галактики и всяка от тях е една „островна вселена“, съдържаща хиляди милиони звезди. Но още по-впечатляваща е безкрайността на самото пространство, дълбочината и тишината, която позволява да го има цялото това великолепие. Нищо не може да бъде по-внушително и великолепно от невероятната огромност и тишина на космоса, но какво е той? Празнота, огромна празнота.

Това, което ни изглежда като космос в нашата вселена и което възприемаме чрез ума и сетивата, е самото *Неизявено* във външния свят. Това е Божието „тяло“. А ето и най-голямото чудо: тази тишина и огромност, която позволява да я има вселената, не е само там горе, в космоса, но и във вас самите. Когато присъствате пълно и изцяло, я откривате като вътрешното пространство на немисленето. Вътре във вас тя е огромна в дълбочина, не в ширина. В крайна сметка размерите в

пространството са изкривено възприятие на безкрайната дълбочина -свойство на единствената трансцендентна реалност.

Според Айнщайн, пространството и времето не са отделни. Аз не го разбирам съвсем, но мисля, че той казва, че времето е четвъртото измерение на пространството. Нарича го „пространствено-времеви континуум“.

Да. Това, което възприемате външно като пространство и време, в крайна сметка е илюзия, но съдържа зрънце истина. Двете са същностни свойства на Бога, безкрайността и вечността, възприемани сякаш имат външно съществуване извън вас. Вътре във вас и пространството, и времето имат вътрешен еквивалент, който разкрива истинската им природа, както и вашата. Докато пространството е неподвижен, безкрайно дълбок свят на немислене, вътрешният еквивалент на времето е присъствието, съзнанието за вечното Настояще. Помнете, че двете са неразграничими. Когато осъзнаете пространството и времето вътре в себе си като Неизявеното -немислене и присъствие - външните пространство и време продължават да съществуват за вас, но стават по-малко важни. Светът също продължава да съществува за вас, но вече не сте негови пленници.

Следователно крайната цел на света не е в света, а в превъзможването на границите му. Както не бихте осъзнавали пространството, ако в него нямаше предмети, така и светът е нужен за осъществяването на Неизявеното. Може би сте чували будистката поговорка: „Ако нямаше илюзия, нямаше да има просветление“. Именно чрез света и 6 крайна сметка чрез вас се познава Неизявеното. Вие сте тук, за да позволите осъществяването на божественото предназначение на вселената. Да, *точно толкова сте значими!*

СЪЗНАТЕЛНАТА СМЪРТ

Освен съня без сънища, за който вече споменах, има още един неволен портал. Той се отваря за кратко в момента на физическата смърт. Дори ако сте пропуснали всички останали възможности за духовно осъществяване през живота си, този последен портал ще се отвори за вас веднага след смъртта на тялото.

Има безброй разкази на хора, които са зърнали портала като ярка светлина, и след това са се върнали от отвъдното. Това се нарича изживяване, близко до смъртта. Много от тези хора говорят за усещане на блажено спокойствие и дълбок мир. В „Тибетска книга на мъртвите“ това е описано като „светлото великолепие на безцветната светлина на Празнотата“, която е „вашата истинска същност“. Порталът се отваря съвсем за кратко и ако през живота си не сте се срещали с измерението на Неизявеното, много вероятно е да го пропуснете. Много хора носят в себе си твърде много остатъчна съпротива, твърде много страх, твърде силно са привързани към сетивните изживявания, твърде много се отъждествяват с проявения свят. Те виждат портала, извърщат се уплашени и губят съзнание. Повечето, което се случва след това, е автоматично и неподвластно на волята. Ще дойде нов кръг от раждане и смърт. Присъствието им още не е било достатъчно за съзнателното безсмъртие.

Значи минаването през този портал не означава унищожение?

Както и при другите портали, вашата светла истинска природа остава, но не и личността. Във всеки случай всичко реално и истински стойностно в личността ви е прозиращата ваша истинска същност. Тя никога не се губи. Нищо ценно, нищо реално никога не се губи.

Приближаването на смъртта и самата смърт, разпадането на физическата форма винаги е голяма възможност за духовно осъзнаване. Повечето хора трагично я пропускат, защото живеем в култура, която не знае почти нищо за смъртта, както не знае почти нищо за нещата, които наистина имат значение.

Всеки портал е портал на смъртта - смъртта на неистинското „аз“. Когато преминете през него, спирате да извличате идентичността си от своята психическа, умотворна форма. Тогава разбирате, че смъртта е илюзия, както е илюзия себеотъждествяването ви с формата. Смъртта не е нищо повече от край на една илюзия. Болезнена е само ако сте се вкопчили в илюзията.

ПРОСВЕТЛЕНИЕ ВЪВ ВЗАИМОТНОШЕНИЯТА

ВЛЕЗТЕ В НАСТОЯЩЕТО, КЪДЕТО И ДА СТЕ

Винаги съм си мислил, че истинско просветление е невъзможно, освен чрез любовта във връзка между мъж и жена. Не е ли това, което ни прави отново цялостни? Как може да се сбъдне животът ни, докато то не се случи?

Вашият опит това ли показва? Случвало ли ви се е?

Още не, но как иначе би могло да бъде? Знам, че ще се случи.

С други думи, чакате някакво събитие *Във Времето* да ви спаси. Не е ли това основната грешка, за която говорим? Спасението не е на друго място и в друго време. То е тук и сега.

Какво означава това твърдение, че „спасението е тук и сега“? Аз не го разбирам, дори не знам какво значи спасение.

Повечето хора преследват физически удоволствия или различни форми на психическо удовлетворение, защото вярват, че тези неща ще ги направят щастливи или ще ги освободят от чувството на страх или недостатъчност. Щастие то може да се възприема като засилено усещане за жизненост благодарение на физическо удоволствие, или повече сигурност и усещане за пълнота посредством някаква форма на психическо удовлетворение. Това е търсене на спасение от състояние на незадоволителност или недостатъчност. Неизменно всяко постигнато удовлетворение е мимолетно, затова състоянието на удовлетворение или себеосъществяване обикновено отново се проектира в някаква въображаема точка извън тук и сега. „Когато постигна *това* или се освободя от *онова* - тогава всичко ще бъде наред.“ Това е мисловната нагласа на несъзнание, която създава илюзията за спасение в бъдещето.

Истинското спасение е себеосъществяване, мир, живот в цялата му пълнота. То е да бъдете това, което сте, да чувствате в себе си добро, което няма противоположност, да изпитвате радостта от Битието, която не зависи от нищо извън себе си. Това се усеща не като нещо краткотрайно, а като постоянно присъствие. На езика на богословите се нарича да „познаеш Бога“ - не като нещо извън вас, а като ваша собствена най-дълбока същност. Истинското спасение е да познаете себе си като неделима част от лишения от време и форма Единен Живот, от който произлиза всичко съществуващо.

Истинското спасение е състояние на свобода - освободеност от страх и страдание, от усещането за недостатъчност и съответно от всички желания, нужди, зависимости и привързаности. Това е освободеност от натрапчивото мислене, от негативизма и най-вече от миналото и бъдещето като психическа потребност. Умът ви казва, че оттук не можете да стигнете там. Трябва нещо да се поучи, или да станете едни или други и това е условието да постигнете свобода и себеосъществяване. Всъщност той ви казва, че се нуждаете от време - че трябва нещо да намерите, подредите, направите, постигнете, придобиете, станете или проумеете, преди да можете да бъдете свободни или завършени. Смятате времето за средство за спасение, а истината е, че то е най-голямата пречка пред спасението. Мислите си, че не можете да стигнете там от мястото, където сте, защото още не сте достатъчно цялостни или добри, но истината е, че тук и сега е единственото място, откъдето *можете* да стигнете там. „Стигате“, когато осъзнаете, че вече *сте* там. Намирате Бога тогава, когато осъзнаете, че няма нужда да го търсите. Затова няма един-единствен път към спасението - може да се използва всякакво състояние, няма нужда то да бъде някакво специално състояние. Но точката за достъп е една-единствена: Настоящото. Не може да има спасение извън настоящия момент. Самотни сте и нямате партньор? Влезте в Настоящото от това състояние. Имате връзка? Влезте в Настоящото от нея.

Няма нищо, което можете да направите или да постигнете, за да ви отведе по-близо до спасението, отколкото сте в този момент. Може би това е трудно разбираемо за ума, привикнал към мисълта, че всичко ценно се намира в бъдещето. Нищо, което някога сте извършили или което са ви сторили в миналото, не може да ви попречи да кажете „да“ на това, което *е*, и да насочите вниманието си дълбоко в Настоящото. Не можете да направите това в бъдещето. То е сега или никога.

ОТНОШЕНИЯТА НА ЛЮБОВ И ОМРАЗА

Докато не намерите достъп до онази честота на съзнанието, която наричаме присъствие, всички връзки, особено интимните, са дълбоко несвършени и в крайна сметка нездрави. Известно време може да изглеждат перфектни - например когато сте „влюбени“, но това привидно съвършенство неизменно се нарушава, когато зачестят споровете, конфликтите, недоволството и емоционалното и дори физическо насилие. Сякаш „връзките на любов“ не след дълго стават все повече „връзки на любов и омраза“. Любовта се превръща в яростни нападки, чувство на враждебност или внезапно и пълно отдръпване на обичта. Това се смята за нормално. После връзката известно време се колебае между подеми и спадове (това може да продължи от няколко месеца до години), люшка се между полюсите на „любовта“ и омразата и ви носи толкова удоволствие, колкото и страдание. Нерядко двойките свикват с този цикъл, драмата ги кара да се чувстват живи. Когато се загуби равновесието между положителния и отрицателния полюс, когато негативното, рушителното започне да се явява все по-често и все по-силно, а рано или късно това се случва, връзката скоро се разпада.

Може би ви се струва, че само да можете да елиминирате негативния разрушителен цикъл, всичко ще бъде наред и връзката ще се развива прекрасно - но уви, това не е възможно. Полярните противоположности са взаимно зависими. Не можете да имате едната без другата. Положителното вече съдържа в себе си още непроявено отрицателното. Всъщност и двете са страни на едно и също нездраво състояние. Тук става дума за така наречените романтични връзки - не на истинска любов, която няма противоположност, защото възниква отвъд ума. Любовта като постоянно състояние все още се среща много рядко - толкова, колкото рядко се срещат съзнаващите човешки същества. Но е възможно да я зърнете мимолетно и за кратко, когато се появи цепнатина в потока на мисълта.

Негативната страна на една връзка, разбира се, много по-лесно се разпознава като нездрава от позитивната. По-лесно е също да видите източника на негативното в партньора ви, отколкото във вас самите. То може да се прояви в много форми: стремеж за притежание, ревност, контрол, отдръпване и неизречено недоволство, потребност да бъдете прави, безчувственост и заетост със себе си, емоционални изисквания и манипулации, потребност да спорите, критикувате, съдите, обвинявате или нападате, яд, несъзнателно отмъщение за минало страдание, причинено от родител, ярост или физическо насилие.

Откъм позитивната страна, вие сте „влюбени“ в партньора си. Отначало това е състояние, което носи дълбоко удовлетворение. Чувствате се по-живи от всякога. Изведнъж съществуването ви е придобило смисъл, защото някой има нужда от вас, иска ви, кара ви да се чувствате специални и вие правите същото за него или нея. Когато сте заедно, чувствате пълнота. Това усещане може да бъде толкова силно, че целият останал свят да избледнее и да загуби значение.

Може обаче вече да сте забелязали, че в това наситено чувство има елемент на недостатъчност и прилепчивост. Пристрастявате се към другия. Той или тя ви въздейства като наркотик. Когато го имате, се изстрелвате във висините, но дори мисълта, че може да го загубите, ви изпълва с ревност, собственически инстинкти, опити за манипулиране посредством емоционално изнудване и обвинения. Това е страхът от загуба. Ако другият наистина ви напусне, това може да причини още по-силна неприязън или дълбока скръб и отчаяние. Само за миг любящата нежност може да се превърне в яростно нападение или ужасна скръб. Къде отива любовта? Може ли тя да се превръща за миг в своята противоположност? И изобщо това любов ли е било, или просто пристрастяващо привързване?

ПРИСТРАСТЯВАНЕТО И ТЪРСЕНЕТО НА ЦЯЛОСТНОСТ

Защо се пристрастяваме към друг човек?

Причината романтичната любовна връзка да бъде толкова силно и всеобщо желано изживяване е в това, че тя привидно носи освобождение от дълбоко вкоренения страх, недоимък и непълнота, които са присъщи на човека в неговото заблудено и непросветлено състояние. Това състояние има както физическо, така и психическо измерение.

На физическо равнище вие очевидно не сте цялостни и никога няма да бъдете - или сте мъж, или сте жена, тоест половинка от цялото. На това ниво търсенето на цялостност - връщането към единността - се проявява като привличане между мъжете и жените, нужда на мъжа от жена, а на жената - от мъж. То е почти неустоим стремеж за свързване с противоположния енергиен полюс. Коренът на този физически стремеж е духовен: жажда да се сложи край на двойствеността, за връщане към състоянието на цялостност. Сексуалната връзка е най-голямото приближаване до това състояние на физическо ниво. Затова тя носи най-голямо удовлетворение от всички изживявания, които може да предложи физическият свят. Но сексуалното единение е само кратък поглед към цялостността, миг на блаженство. Докато го търсите несъзнателно като средство за спасение, търсите край на двойствеността на нивото на формата, където не можете да го намерите. Виждате за миг рая, колкото това да ви развълнува, но не ви е позволено да живеете там и се озовавате обратно в отделното си тяло.

На психическо равнище чувството за липса и недостатъчност е дори още по-силно, отколкото на физическо. Докато се отъждествявате с ума, извличате себеусещането си отвън. Иначе казано, чувството кои сте идва от неща, които всъщност нямат нищо общо с това: социална роля, имущество, външност, успехи и провали, убеждения и т.н. Това фалшиво умотворно „аз“ - егото - се чувства уязвимо, несигурно и винаги търси нови неща, с които да се отъждестви, за да усеща, че съществува. Но никога нищо не е достатъчно, за да му донесе трайно удовлетворение. Страхът си остава, както и чувството за недостатъчност.

Тогава обаче се появява тази специална връзка. Тя като че ли носи отговора на всички проблеми на егото и задоволява всичките му нужди. Поне така изглежда в началото. Всички други

неща, от които преди сте извличали себеусещането си, сега стават сравнително незначими. Вече имате едно-единствено средоточие, което замества всички тях, придава смисъл на живота ви. чрез него определяте идентичността си: човека, в когото сте „влюбени“. Вече не сте отломка, която се лута в една безразлична вселена, или поне така ви се струва. Светът ви вече има център -онзи, в когото сте „влюбени“. Отначало като че ли няма значение, че центърът е извън вас и затова все така извличате себеусещането си някъде отвън. Важното е, че постоянното усещане за непълнота, страх, липса и неосъщественост, така характерно за его-състоянието, вече го няма. Наистина ли? Дали е изчезнало, или продължава да си съществува под повърхността на щастието?

Ако във връзките си изпитвате и „любов“, и нейната противоположност - агресивност, емоционално насилие и т.н. - то вероятно смесвате привързаността на егото и пристрастяването с любовта. Не може в един момент истински да обичате партньора си, а в следващия да го нападате. Истинската любов няма противоположност. Ако вашата има, значи не е любов, а силна потребност на егото за повече пълнота и по-дълбоко себеусещане, а другият човек временно задоволява тази потребност. Това е заместителят на егото на спасението и за кратко то наистина изглежда почти като спасение.

Идва обаче момент, в който партньорът ви прави неща, които не отговарят на потребностите ви, или по-точно на потребностите на вашето его. Чувството на страх, болка и недостиг, което е присъщ елемент на его-съзнанието, само е било прикрито от „любовната връзка“ и сега отново изплува на повърхността. Както при всяко пристрастяване, когато разполагате с наркотика, се намирате в облаците, но неизменно идва време, когато той престава да ви върши работа. Когато болката се появи отново, я чувствате по-силно отпреди, и нещо повече, сега възприемате партньора си като причина за нея. Това означава, че проектирате чувството за болката навън и нападате другия с цялата си ярост. Нападението може да пробуди болката в партньора ви и той да отвърне на удара. В този момент егото все още се надява несъзнателно, че нападението или опитът за манипулация ще бъде достатъчно наказание, което ще накара партньора ви да промени поведението си, така че да можете отново да го използвате като прикритие за болката си.

Всяко пристрастяване възниква от несъзнателния отказ да се изправите лице в лице с болката си и да минете през нея. Всяко пристрастяване започва и завършва с болка. Каквото и да е това, към което сте пристрастени -алкохол, храна, легални или нелегални наркотици, някой човек - вие използвате някого или нещо, за да прикриете болката си. Затова, след като отминне първоначалната еуфория, в интимните връзки има толкова много нещастие и болка. Те не причиняват нещастieto и болката, а изваждат на бял свят нещастieto и болката, които вече са във вас. Така е при всяко пристрастяване. То винаги достига до момент, в който вече не ви помага, и тогава болката става по-силна отвсякога.

Това е една от причините хората винаги да се опитват да избягат от настоящия момент и да търсят някакво спасение в бъдещето. Първото, с което ще се сблъскат, ако съсредоточат вниманието си в Настоящото, ще бъде собствената им болка, а точно от нея се страхуват. Ако само знаеха колко е лесно да достигнат в Настоящото силата на присъствието, която разпръсква миналото и болката от него, б реалността, която разпилява илюзията! Ако само знаеха колко близо са го своята реалност. колко близо са го Бога!

Избягването на връзките в опит да се избегне болката също не е решение, Болката така или иначе я има. Три неуспешни връзки за три години е по-вероятно да ви тласнат към пробуждане, отколкото три години на пуст остров или в усамотението на стаята ви. Но ако можете да вложите в самотата си наситено присъствие, това ще свърши работа.

ОТ ПРИСТРАСТЯВАНЕ КЪМ ПРОСВЕТЛЕНИЕ ВЪВ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

Можем ли да променим връзката на пристрастяване в истинска?

Да. Като присъствате и усилвате присъствието си, приковавайки вниманието си все по-дълбоко в Настоящото - независимо дали живеете сами или с партньор, това си остава ключът. За да процъфтява любовта, трябва светлината на присъствието ви да бъде достатъчно силна, за да не ви превземат повече умът и болковото тяло и вие да не ги бъркате със себе си. Да знаете, че вие сте Битието, скрито зад мислителя, тишината зад мисловния шум, любовта и радостта зад болката - това е свобода, спасение, просветление. Да прекъснете отъждествяването си с болковото тяло, означава да внесете присъствие в болката и така да я преобразувате. Да прекъснете отъждествяването си с мисленето означава безмълвно да наблюдавате мисленето и поведението си, особено повтарящите се шаблони на ума и ролите на егото.

Ако спрете да влагате в него „идентичност“, умът губи свойството си на натрапчивост - по

същество това е потребността да съдите и така да се съпротивлявате срещу онова, което е. Следват конфликти, драми и още болка. Всъщност още щом престанете да съдите, приемайки това, което е, вие се освобождавате от ума. Отваряте място за любов, радост, мир. Първо спирате да съдите себе си, после спирате да съдите партньора си. Най-силният катализатор за промяна в една връзка е пълното приемане на партньора такъв, какъвто е, без да изпитвате потребност да го съдите или променяте по какъвто и да е начин. По този начин преодолявате егото. Свършват всички игрички на ума и пристрастяващото вкопчване в партньора. Вече няма жертви и престъпници, нито обвинители и обвиняеми. Идва краят на взаимната зависимост, на взаимното въвличане в чужди несъзнателни модели, което я поддържа. Тогава или ще се разделите - с любов - или ще продължите заедно дълбоко в Настоящото - в Битието. Възможно ли е да е толкова просто? Да, точно толкова е просто.

Любовта е състояние на Битието. Вашата любов не е навън, тя е дълбоко във вас. Вие не можете никога да я загубите и тя не може да ви напусне. Тя не зависи от друго тяло, от някаква външна форма. В безмълвието на вашето присъствие можете да почувствате собствената си безформена и безвременна реалност като непроявения живот във всяка физическа форма. След това ще усетите същия живот дълбоко във всеки друг човек и във всяко друго същество. Ще прозрете отвъд воала на формата и отделността. Това е осъзнаването на единността. Това е любов.

Какво е Бог? Вечният Единен Живот зад всички форми на живота. Какво е любовта? Да чувствате присъствието на този Единен Живот дълбоко в себе си и във всички същества. Да бъдете този Единен Живот. Ето защо всяка любов е Божия любов.

Любовта не избира, както не избира слънчевата светлина. За нея няма специални хора. Тя не е нечие изключително право. Изключителността не е Божията любов, а „любовта“ на егото. Но силата, с която може да се почувства истинската любов, може да бъде различна. Възможно е някой човек да отразява вашата любов по-ясно и по-силно от другите и ако той има същите чувства към вас, може да се каже, че вие се намирате в любовна връзка. Свързва ви същото, което ви свързва и с човека до вас в автобуса, с птиците, дърветата и цветята, само че е различна силата, с която го усещате.

Дори и в иначе пристрастяваща връзка е възможно да има моменти, в които прозира нещо по-истинско, нещо извън взаимните ви пристрастителни потребности. Има моменти, когато и вашият ум, и умът на партньора ви замлъкват за кратко, а болковото тяло е задрямало. Това се случва понякога в моменти на физическа близост, или когато заедно наблюдавате чудото на раждането, или в присъствието на смъртта, или когато единият от вас е сериозно болен - все неща, които оставят ума безсилен. Когато се случи това, вашето Битие, временно погребано от ума, се разкрива и прави възможно истинското общуване.

Истинското общуване е общност - осъзнаване на единността, която е любов. Обикновено то бързо се губи отново, освен ако не успеете да запазите достатъчно присъствие, за да не допуснете намесата на ума и неговите стари модели. Щом се върне умът и отъждествяването ви с него, вече не сте вие, а мисловна представа за себе си, и заигравате отново игри и роли, за да задоволите потребностите на егото си. Отново сте човешки ум, който се преструва на човешко същество, общува с друг ум и разиграва театър, който нарича „любов“.

Макар че са възможни кратки прозрения, любовта не може да процъфтява, ако не се освободите трайно от отъждествяването с ума и ако присъствието ви не е достатъчно силно, за да разпръсне болковото тяло - или поне да присъствате като наблюдатели. Така болковото тяло няма да може отново да ви завладее и да унищожи любовта.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА КАТО ДУХОВНА ПРАКТИКА

Докато его-режимът на съзнанието и създадените от него обществени, политически и икономически структури навлизат в последния етап на рухването си, взаимоотношенията между мъжете и жените отразяват дълбоката криза, в която се озовава човечеството. Тъй като хората все повече се отъждествяват с ума си, повечето връзки нямат корени в Битието и затова се превръщат в източник на болка, подвластни са на проблеми и конфликти.

Днес милиони хора живеят сами или като самотни родители, неспособни да създадат интимна връзка или нежелатели да повтарят безумната драма на предишни връзки. Други се хвърлят от една връзка в друга, от един цикъл на удоволствие и болка към друг, преследвайки неуловимата цел на себеосъществяването чрез свързване с противоположния енергиен полюс. Трети избират компромиса и остават заедно в нездрава връзка, в която господства негативното - в името на децата, или заради сигурността, поради принуда или навик, от страх да не останат сами или заради някаква „взаимно изгодна“ договорка, или дори поради несъзнателно пристрастяване към вълненията на

емоционалната драма и болка.

Всяка криза обаче носи не само опасност, но и възможност. Ако връзката влива енергия и засилва модели на егото-ума, ако задейства болковото тяло, както е в момента, защо не приемете този факт, вместо да се опитвате да избягате от него? Защо не му съдействате, вместо да избягвате? Връзките или да продължавате да преследвате фантома, наречен идеален партньор, като решение на проблемите ви или като средство да се почувствате осъществени? Възможността, която се крие във всяка криза, не се проявява, докато фактите в ситуацията не бъдат признати и напълно приети. Докато ги отричате, докато се опитвате да избягате от тях или ви се иска всичко да беше различно, прозорецът на шанса няма да се отвори и ще бъдете в плен на ситуацията, която ще остане непроменена или още повече ще се влоши.

Като признаете и приемете фактите, вие донякъде се освобождавате от тях. Например, когато знаете, че е налице дисхармония, посредством „знанието“ ви се намесва нов фактор и дисхармонията не може да остане непроменена. Когато знаете, че не сте в състояние на мир, знанието за това създава пространство на спокойствие, което обвива неспокойствието в любяща и нежна прегръдка и го преобразува в мир. Колкото до вътрешната ви трансформация, за нея нищо не можете да *направите*. Не можете да промените себе си и несъмнено не можете да промените партньора си или някой друг човек. Единственото, което можете да направите, е да създадете пространство, в което да се случи промяната, пространство, където да навлязат благодат и любов.

И така, когато връзката ви не върви, когато изважда на бял свят лудостта във вас и в партньора ви, бъдете благодарни. Несъзнателното излиза на дневна светлина. Това е възможност за спасение. Осъзнавайте всеки миг, особено вътрешното си състояние. Ако има гняв, знайте, че има гняв. Ако има ревност, отбранителност, стремеж да спорите, потребност да бъдете прави, ако малкото дете вътре във вас иска любов и внимание, или пък изпитвате някаква емоционална болка - каквото и да е, знайте реалността на момента и задръжте това знание. Така връзката става „садхана“ - духовна практика. Ако наблюдавате несъзнателното поведение на партньора си, обгърнете го с любящата прегръдка на вашето знание, за да не реагирате. Несъзнанието и знанието не могат да съществуват заедно продължително време - дори ако знанието е само у единия, а другият е тласкан от несъзнанието. Енергията, която движи враждебността и нападките, не може да търпи присъствието на любовта. Ако изобщо реагирате на несъзнанието у партньора си, сами попадате в негов плен. Но ако помните, че трябва да *знаете* за реакцията си, нищо не губите.

Човечеството се намира под голям натиск да еволюира, защото това е единственият ни шанс за оцеляване. Това ще промени всички аспекти на живота ни и най-вече взаимоотношенията ни с близките. Те никога не са били толкова проблемни и пълни с конфликти. Както може би сте забелязали, ролята им не е да ви донесат щастие или себеосъществяване. Ако продължавате да преследвате спасението посредством връзка с друг човек, чакат ви разочарование след разочарование. Но ако приемете, че предназначението на връзката е да ви направи *съзнаващи*, а не щастливи, тогава тя *наистина* ще ви предложи спасение и вие ще се настроите към по-висшето съзнание, което е на път да се появи в света. Все повече болка, насилие, объркване и лудост очаква онези, които продължават да се придържат към старите модели.

Сигурно трябва да се каже, че да може една връзка да се превърне в духовна практика, както казахте. Например моят партньор все още следва старите модели на ревност и контрол. Много пъти съм го изтъквала, но той не го проумява.

Колко хора са нужни, за да се превърне животът ви в духовна практика? Няма значение, че партньорът ви не иска да участва. Съзнанието може да дойде в този свят единствено през вас. Няма нужда да чакате света да стане съзнателен или някой друг да стане съзнателен, като условие за вашето просветление. В момента, в който влезете в спор, се отъждествявате с мисловна позиция и вече защитавате не само тази позиция, но и самосъзнанието си. Егото дърпа конците. Изпаднали сте в несъзнание. Понякога може би е подходящо да изтъквате някои аспекти от поведението на партньора си. Ако сте много будни, ако присъствате силно, можете да го направите, без да се намеси егото - без да обвинявате или да изкарвате другия неправ.

Когато партньорът ви действа несъзнаващо, откажете се да го съдите. Да съдите някого означава да смесвате несъзнателното му поведение с това, което той е, или да проектирате своето несъзнаване върху друг човек и да го смесвате с това, което той е. Да се откажете да съдите не означава да не разпознавате нездравото и несъзнателното, когато го видите, а означава по-скоро да заложите на знанието, не на реакцията и съденето. Така или изобщо няма да реагирате, или ще реагирате, без да губите позицията си на знание - пространството, в което реакцията се наблюдава и

позволява. Вместо да се борите с тъмнината, довеждате светлината. Вместо да реагирате на заблудата, виждате я, но същевременно прозирате през нея. Да бъдете знаещи създава чисто пространство от любящо присъствие, което позволява на всички неща и хора да бъдат такива, каквито са. Няма по-силен катализатор за трансформацията. Ако прилагате тази духовна практика, партньорът ви не може едновременно да остане с вас и да остане несъзнаващ.

Ако двамата сте съгласни връзката ви да бъде духовна практика, толкова по-добре. Тогава можете да изказвате един пред друг мислите и чувствата си още с появата им, за да не създавате отстояние във времето, в което да се появи и развие неочаквана или непризната емоция или недоволство. Научете се да изразявате това, което чувствате, без да отправяте обвинения. Научете се да изслушвате партньора си открито и без да се отбранявате. Дайте му пространство да се изрази. Присъствайте. Обвиненията, отбраната, нападението - всички тези модели, създадени, за да укрепват или предпазват егото или да задоволяват нуждите му, стават излишни. Много е важно да оставяте пространство на другите - и на себе си. Любовта не може да пребъде без него. Когато премахнете двата разрушителни за една връзка фактора - когато болковото тяло бъде преобразувано и вие вече не се отъждествявате с ума и позициите му, и когато партньорът ви стори същото, ще изпитате блаженството на една процъфтяваща връзка. Вместо да отразявате един към друг болката и несъзнанието си, вместо да задоволявате пристрастяващите потребности на егото си, ще отразявате един към друг любовта, която изпитвате дълбоко в себе си, любовта, която идва с осъзнаването на единството ви с всички неща. Това е любовта, която няма противоположност.

Ако партньорът ви все още се отъждествява с ума и болковото тяло, а вие вече сте свободни, това е голямо предизвикателство - не за вас, а за него. Не е лесно да се живее с просветлен човек, или по-точно е толкова лесно, че егото вижда в него огромна заплаха. Нали помните, егото има нужда от проблеми, конфликти и „врагове“, които да засилват чувството за отделност, от което зависи идентичността му. Умът на непросветления партньор ще бъде много разочарован, защото позициите му няма да срещат съпротива, тоест ще бъдат нестабилни и слаби, има дори „опасност“ съвсем да рухнат и той да загуби самосъзнанието си. Болковото тяло търси обратна връзка и не я получава. Не се задоволява нуждата от спор, драматизъм и конфликти. Но внимавайте: има хора, които са необщителни, резервирани, безчувствени или откъснати от чувствата си, които мислят и се опитват да убедят другите, че са просветлени, или поне че „нищо им няма“, а за всичко е виновен партньорът им. По-често мъжете, отколкото жените, са склонни към това. Те смятат партньорките си за ирационални или емоционални. Но ако вие усещате емоциите си, не сте далеч от лъчистото вътрешно тяло точно зад тях. Ако сте повече в главата си, разстоянието е далеч по-голямо и трябва да вложите съзнание в емоционалното тяло, преди да можете да достигнете вътрешното тяло.

Ако няма излъчване на любов и радост, пълно присъствие и отвореност към всички същества, тогава това не е просветление. Друг показател е как човекът се държи в трудна или подлагаща го на изпитание ситуация, или когато „всичко тръгне наопаки“. Ако „просветлението“ ви е самоизмама на егото, животът скоро ще ви изправи пред предизвикателство, което ще извади на бял свят несъзнанието под някаква форма - като страх, гняв, желание да се защитавате или да съдите, потиснатост и т.н. Ако имате партньор, много от предизвикателствата ще идват през него. Например, една жена може да намери предизвикателство в неотзивчив партньор, който живее почти изцяло в ума си. Ще я предизвика неспособността му да я чуе, да ѝ даде внимание и пространство, в което да бъде, и всичко това се дължи на липсата на присъствие от негова страна. Отсъствието на любов във връзката, което жените обикновено усещат по-остро от мъжете, задейства болковото тяло и жената ще нападне партньора си - ще го обвинява, критикува и т.н. Това от своя страна става предизвикателство за него. За да се защити от нападението на нейното болково тяло, което според него е напълно неоснователно, той ще се окопае още по-дълбоко в позициите на ума си, ще обосновава, ще се защитава, ще контраатакува. В крайна сметка това може да задейства *неговото* болково тяло. Когато и двамата партньори се озоват в този капан, се достига ниво на дълбоко несъзнание, на емоционално насилие, яростна атака и контраатака. Това няма да престане, докато и двете болкови тела не се нахранят и не се върнат в латентното си състояние. До следващия път.

Това е само един от безбройните възможни сценарии. Написани са много томове, могат да се напишат и още повече за начините, по които се проявява несъзнанието в отношенията между мъжа и жената. Но, както вече казах, след като веднъж разберете корените на болестното състояние, става излишно да изследвате безбройните му прояви.

Да се върнем за малко към сценария, който току-що описах, Всяко предизвикателство в него всъщност е прикрита възможност за спасение. На всеки етап от разгръщането на болестния процес е

възможно освобождаване от на съзнанието. Например, враждебността на жената може да даде сигнал на мъжа да напусне състоянието на тъждественост с ума, да се пробуди в Настоящото, да присъства - вместо все повече да се идентифицира с ума си и да изпада в още по-дълбоко несъзнание. Вместо да „бъде“ своето болково тяло, жената може да бъде знанието, което наблюдава емоционалната болка, така да достигне до силата на Настоящото и да започне преобразуването на болката. Това ще премахне натрапчивото и автоматично проектиране навън. След това може да изрази чувствата си пред своя партньор. Разбира се, няма гаранция, че той ще я чуе, но това ще му предостави добър шанс за присъствие и несъмнено ще прекъсне безумния цикъл от неволеви действия, диктувани от стари мисловни модели. Ако жената пропусне възможността, мъжът може да наблюдава собствената си умствена и емоционална реакция на нейната болка, желанието си да се отбранява, вместо да *бъде* тази реакция. Освен това може да наблюдава задействието на своето болково тяло и така да изложи емоциите си пред съзнанието. По този начин ще се създаде ясно и спокойно пространство от чисто съзнание - от знание и безмълвно наблюдение. Това съзнание не отрича болката, но е отвъд нея. Позволява ѝ да бъде, но същевременно я преобразува. То приема всичко и преобразува всичко. Отворила се е врата, през която двамата могат да навлязат в това пространство. Ако постоянно или поне през повечето време присъствате във връзката си, това ще бъде най-голямото предизвикателство за партньора ви. Той няма да може дълго да понася присъствието ви и да остава несъзнаващ. Ако е готов, ще мине през вратата, която сте отворили за него, и ще се присъедини към вас. Ако не е, ще се разделяте като масло и вода. Светлината е прекалено болезнена за човек, който иска да остане в тъмнината.

ЗАЩО ЖЕНИТЕ СА ПО-БЛИЗО ДО ПРОСВЕТЛЕНИЕТО

Пречките пред просветлението

едни и същи ли са за мъжете и за жените?

Да, но акцентите са различни. Най-общо казано, за жените е по-лесно да чувстват и да бъдат в тялото си, затова те са естествено по-близо до Битието и потенциално по-близо до просветлението от мъжете. Затова много древни култури инстинктивно са избирали женски фигури или аналогии, за да изобразят или опишат трансцендентната реалност без форми. Често тя е представена като утроба, която ражда всичко и го поддържа и храни през живота му в някаква форма. В „Дао дъ дзин“⁴, една от най-древните и мъдри книги, написани някога, Дао - което можем да преведем като Битие - е описано като „безпределно, вечно присъстващо, майката на вселената“. Естествено, жените са по-близо до него от мъжете, защото те фактически „въплъщават“ Неизявеното. Нещо повече, всички същества и неща в крайна сметка се връщат при Извора. „Всички неща изчезват в Дао. Само то остава.“ Тъй като Изворът има по-скоро женска природа, това е представено като тъмната и светлата страна на архетипната женственост в психологията и митологията. Богинята-майка има две страни -тя дава живот и го отнема.

Когато умът е взел нещата в свои ръце и хората са загубили връзката с реалността на божествената си природа, те са започнали да си представят Бог като мъж. Мъжете са добили водеща роля в обществото, а жените - подчинена.

Аз не предлагам да се върнем към ранните женски изображения на божественото. Сега някои хора използват Богиня вместо Бог. Те връщат отдавна загубеното равновесие между мъжко и женско начало и това е добре. Но въпреки всичко си остава изображение и понятие, понякога временно полезно, както картата или пътният знак, но повече пречи, отколкото помага, когато бъдете готови да осъзнаете реалността зад всички понятия и образи. Истина си остава обаче, че енергийната честота на ума като че ли е същностно мъжка. Умът се противи, бори се за контрол, използва, манипулира, напада, опитва се да разбере и притежава и т.н. Затова традиционният Бог е патриархална, контролираща, авторитетна фигура, често гневен мъж, от който трябва да се страхувате, както учи Старият завет. Този Бог е проекция на човешкия ум.

За да стигнете отвъд ума и да възстановите връзката с по-дълбоката реалност на Битието, са нужни съвсем различни качества: капитулация, отказ да съдите, отвореност, която позволява на живота да бъде, вместо да му се противите, способност да обгърнете всички неща в любящата прегръдка на своето знание. Всички тези качества са много по-тясно свързани с женското начало. Докато умствената енергия е твърда и нееластична, енергията на Битието е мека и пластична, но въпреки това безкрайно по-могъща от ума. Умът управлява нашата цивилизация, а Битието отговаря за целия живот на планетата и извън нея. Битието е самият онзи Интелект, чиято видима

⁴ Виж „Дао Дъ Дзин. Книга за пътя и постигането“. Превод Крум Ацев В серия „Познай себе си“ на ИК „Кибера“ - Бел. ред.

проява е физическият свят. Макар че жените са потенциално по-близо го него, мъжете също могат да го намерят в себе си. Днес повечето мъже и жени все още са в клопката на ума - тъждествени на мисленето и болковото тяло. Това, разбира се, пречи на просветлението и на любовта. По правило при мъжете основната пречка е мислещият ум, а при жените - болковото тяло, макар че в отделни случаи може да бъде обратното, а в някои двата фактора играят еднаква роля.

ПРЕМАХВАНЕ НА КОЛЕКТИВНОТО ЖЕНСКО БОЛКОВО ТЯЛО

Защо болковото тяло е пречка повече за жените?

Болковото тяло обикновено има и колективна, и лична страна. Личната страна е натрупаната утайка от емоционална болка, която човек е изживял в миналото си. Колективната е болката, натрупана в колективната човешка психика в продължение на хиляди години болести, мъчения, войни, убийства, жестокости, лудост и т.н. Болковото тяло на всеки човек е част от това колективно болково тяло. В него има различни линии на развитие. Например някои раси или страни, преживели крайни форми на борби и насилие, имат по-силно колективно болково тяло от други. Всеки притежател на силно болково тяло и недостатъчно съзнание, за да се откъсне от него, не само ще бъде принуден да изживява отново емоционалната болка - постоянно или периодично, но може също да стане извършител или жертва на насилие, според това дали болковото тяло е по-скоро активно или пасивно. От друга страна, тези хора са потенциално по-близо до просветлението. Разбира се, не е задължително потенциалът да се осъществи, но ако сте попаднали в кошмар, сигурно сте по-мотивирани да се събудите човек, който изживява обратите на обикновен сън.

Освен своето собствено болково тяло, всяка жена **има** дял в колективното женско болково тяло, освен ако не е напълно съзнаваща. Колективното женско болково тяло се състои от болката, изстрадана от жените отчасти поради господството на мъжете, в робство, експлоатация, изнасилвания, раждания, загуби на деца и т.н., в продължение на хиляди години. Емоционалната или физическата болка, която при много жени предхожда и съпровожда месечния цикъл, е болковото тяло в неговия колективен аспект, което по това време се пробужда, макар че може да бъде задействано и в други моменти. То спира свободното протичане на жизнената енергия в тялото. физически израз на това е менструацията. Да го обмислим за миг и да видим как може да се превърне във възможност за просветление.

Често по това време жената бива „завладяна“ от болковото тяло. То има извънредно силен енергиен заряд, който лесно може да ви хвърли в несъзнателно себеотъждествяване с него. Тогава сте обсебени от енергийно поле, което заема вътрешното ви пространство и се преструва, че сте вие, но, разбира се, вие изобщо не сте това. То говори чрез вас, действа чрез вас, мисли чрез вас. Създава негативни ситуации в живота ви, за да може да се захранва с енергия. То иска още болка, в каквато и да е форма. Вече описах този процес. Той може да бъде зловреден и разрушителен. Той е болка - минала болка. Вие не сте това.

Броят на жените, които се доближават до състоянието на пълно съзнание, вече е по-голям от броя на мъжете и през следващите години ще нараства още повече. Мъжете може накрая да ги догонят, но доста време ще има значително различие между съзнанието на мъжете и на жените. Жените си възвръщат функцията, която е тяхно рождено право и поради това я получават по-естествено от мъжете - да служат за мост между проявения свят и Неизявеното, между физическото и д\хг Главната ви задача като жена сега е да преобразувате болковото тяло така, че то повече да не застава между вас и истинското ви „аз“, вашата същност. Разбира се, трябва да се справите и с другото препятствие пред просветлението - мислещия ум, но силното присъствие, което генерирате, когато работите върху болковото тяло, ще ви освободи и от отъждествяването с ума.

Ето първото, което трябва да помните: докато си изградите самоличност от болката, не можете да се освободите от нея. Докато част от себеусещането ви е вложено в емоционалната болка, несъзнателно ще се противите и ще саботирате всеки опит да я излекувате. Защо? Просто защото искате да се запазите невредими, а болката е станала неделима част от вас. Това е несъзнателен процес и единственият начин да го преодолеете е да го доведете до съзнанието.

Да разберете внезапно, че сте или сте били вкопчени в болката си, може да бъде доста шокиращо прозрение. Още щом го осъзнаете, прекъсвате връзката. Болковото тяло е енергийно поле, почти като истинско същество, което временно се е настанило във вътрешното ви пространство. То е уловена в капан жизнена енергия, енергия, която вече не тече. Разбира се, болковото тяло съществува, защото в миналото са се случили определени неща. То е живото минало във вас и ако се отъждествявате с него, се отъждествявате с миналото. Самоличността на жертва представлява убеждението, че миналото е по-силно от настоящето, а това е обратно на истината. Тя е убежде-

нието, че другите и това, което са ви сторили, са причината за това, което сте сега, за емоционалната ви болка, за неспособността ви да бъдете истинското си „аз“. Истината е, че единствената възможна сила се съдържа в настоящия момент, тя е силата на вашето присъствие. Когато го научите, разбирате също, че сега вие отговаряте за вътрешното си пространство - вие и никой друг, и че миналото не може да надмогне силата на Настоящото.

И така, себеотъждествяването ви пречи да се справите с болковото тяло. Някои жени, които са вече достатъчно съзнаващи, за да се освободят от идентичността си на жертви на лично ниво, все още се държат за нея на колективно ниво: „какво са причинили мъжете на жените“. Прави са - и не са. Прави са, доколкото колективното женско болково тяло наистина до голяма степен се дължи на насилие от страна на мъжете върху жените и на потискането на женското начало на тази планета в продължение на хилядолетия. Грешат обаче, ако извличат самосъзнанието си от този факт и така остават пленници на колективната идентичност на жертви. Ако една жена продължава да се вкопчава в гнева, недоволството и осъждането, значи тя се е вкопчила в своето болково тяло. Може би това ѝ дава успокояващо усещане за идентичност, за солидарност с другите жени, но я държи свързана с миналото и пречи на пълния ѝ достъп до нейната същност и истинска сила. Ако жените се отдръпнат от мъжете, това засилва усещането за отделност и така укрепва егото. А колкото по-силно е егото, толкова по-далеч се намирате от истинската си природа.

Затова не търсете идентичността си в болковото тяло. По-добре го използвайте за просветление. Преобразувайте го в съзнание. Особено подходящо време за това е по време на месечния цикъл. Смятам, че през идните години много жени ще навлязат в състоянието на пълно съзнание именно по това време. Обикновено за повечето жени то е време на несъзнание, тъй като ги превзема колективното женско болково тяло. След като достигнете определено ниво на съзнание обаче, можете да обърнете този процес и вместо несъзнанието да укрепвате съзнанието. Вече описах този основен процес, но нека го проследим отново, този път конкретно във връзка с колективното женско болково тяло.

Когато усетите приближаването на менструацията, преди да почувствате първите признаци на така нареченото предменструално напрежение - пробуждането на колективното женско болково тяло, бъдете много будни и бъдете възможно най-пълно в тялото си. Когато се появят първите признаци, трябва да сте достатъчно будни, за да ги „уловите“, преди да са ви превзели. Например, това може да бъде силна раздразнителност или пристъп на гняв, или някакъв чисто физически симптом. Каквото и да е, уловете го, преди то да завладее мисленето или поведението ви. Това означава просто да насочите към него светлината на вниманието си. Ако е емоция, почувствайте силния ѝ енергиен заряд. Знайте, че това е болковото тяло. Същевременно бъдете в ролята на знаещия, тоест осъзнавайте целенасоченото си присъствие и чувствайте силата му. Всяка емоция, в която вложите присъствието си, бързо ще отстъпи и ще бъде преобразувана. Ако става въпрос за чисто физически симптом, вниманието, което му отдавате, ще му попречи да се превърне в емоция или мисъл. Останете с будно внимание и чакайте следващия знак на болковото тяло. Когато той се появи, уловете го по същия начин.

По-късно, когато болковото тяло се събуди напълно, е възможно да има доста сътресения във вътрешното ви пространство в продължение на известно време, може би няколко дни. Каквато и форма да приеме това, запазете присъствие. Отдайте на тази форма цялото си внимание. Наблюдавайте бурята в себе си. Знайте, че я има. Задръжте знанието, бъдете знаещият. Помнете: не позволявайте на болковото тяло да използва ума ви и да завладее мисленето ви. Дръжте го под око. Почувствайте енергията му пряко, вътре в тялото си. Както знаете, пълното внимание означава пълно приемане.

Посредством последователно внимание и - следователно - приемане, настъпва преобразуването. Болковото тяло се трансформира в лъчисто съзнание, както парче дърво, поставено в огъня или близо до него, се превръща в пламък. Така менструацията ще стане не само приятна и носеща удовлетворение изява на вашата женственост, но и свещено време на преобразуване, когато създавате ново съзнание. Заблестява истинската ви природа - и в женската ѝ страна като Богинята, и в трансцендентния ѝ аспект като божественото Битие, което е над разделението на мъжко и женско начало.

Ако вашият партньор е достатъчно съзнаващ, той може да ви помогне при описаното току-що упражнение, като по това време задържа особено усърдно честотата на наситено присъствие. Ако той присъства, когато изпаднете обратно в несъзнателно себеотъждествяване с болковото тяло, което отначало може да се случи и ще се случва, ще можете лесно да се върнете при него, б негово-

то състояние. Това означава, че когато болковото тяло временно поеме контрола, било по време на мензис или в друг момент, партньорът ви няма да го сбърка с вас. Дори когато болковото тяло го напада, както най-вероятно ще се случи, той няма да реагира, сякаш това сте „вие“, да се отдръпне или да се отбранява по някакъв начин Той ще запази пространството на наситеност напълно достатъчно за преобразяването, вие ще можете да направите същото за него или да му помогнете да си върне съзнанието от ума, като приковете вниманието му „тук и сега“, когато той се отъждествява с мисленето си.

По този начин между вас ще се образува постоянно енергийно поле с чиста и висока честота. В него не могат да оцелеят дълго илюзии, болка, конфликти, нищо, което не сте вие, и нищо, което не е любов. Това е осъществяването на божествения и надличностен смисъл на връзката ви. Тя се превръща във водовъртеж от съзнание, който ще повлече още мнозина.

ОТКАЗ ОТ ВРЪЗКАТА СЪС СЕБЕ СИ

Когато човек е напълно съзнаващ, ще има ли все още нужда от връзка? Мъжът ще се чувства ли все още привлечен от жените? Жените все още ли ще се чувстват непълноценни без мъж?

Просветлени или не, вие сте или мъж, или жена, така че на ниво идентичност на формата сте непълни, само половинка от цялото. Тази непълнота се усеща като привличане между мъжете и жените, привличане към противоположния енергиен полюс, независимо от степента на съзнанието. Но в състоянието на свързаност с вътрешния свят вие чувствате това привличане някъде на повърхността, в периферията на живота си. В това състояние всичко, което ви се случва, се усеща по такъв начин. Целият свят ви прилича на вълнички по повърхността на огромен и дълбок океан. Вие сте океанът и, разбира се, сте и вълничките, но вълнички, които са осъзнали истинската си тъждественост с океана. В сравнение с цялата му огромност и дълбочина светът на вълничките не е чак толкова важен.

Това не означава, че не общувате задълбочено с другите или с партньора си. Всъщност можете да общувате задълбочено само ако осъзнавате Битието. От тази отправна точка можете да се съсредоточите отвъд воала на формата. В Битието мъжкото и женското са едно. Вашата форма може да продължи да има определени потребности, но Битието няма такива. То е завършено и цялостно. Ако потребностите бъдат задоволени, това е прекрасно, но задоволяването им или незадоволяването им няма отношение към дълбокото ви вътрешно състояние. Затова е напълно възможно просветленият човек да изпитва усещане за недостиг или непълнота на външното ниво на живота си, ако не е задоволена потребността му от противоположния пол, но същевременно вътрешно да бъде напълно завършен, осъществен и спокоен.

Да си гей помага ли, пречи ли, или пък няма никакво значение в търсенето на просветление?

С наближаването на зрелостта несигурността около сексуалността ви, последвана от осъзнаването, че сте „различен“ от другите, може да ви тласне да се разграничите от социално обусловените модели на мислене и поведение. Това автоматично ще повиши нивото на съзнанието ви над това на несъзнаващото мнозинство, чиито членове безрезервно възприемат всички наследени шаблони. В този смисъл гей ориентацията може да бъде полезна. Това, че донякъде сте аутсайдер, човек, който не се „вписва“ сред другите или по някаква причина е отхвърлен от тях, прави живота ви по-труден, но и донякъде ви дава преимущество по отношение на просветлението, защото почти насила ви извежда от несъзнанието.

От друга страна, ако си изработите самосъзнание въз основа на гей ориентацията си, сте избегнали един капан само за да паднете в друг. Ще играете роли и игри, наложени от мисловната ви представа за себе си като гей. Така ще паднете в плен на несъзнанието. Ще загубите реалността. Под маската на егото ще бъдете много нещастен. Ако това се случи, гей ориентацията ви ще се окаже препятствие. Но, разбира се, винаги ще имате още един шанс. Силното нещастие също може да изиграе пробуждаща роля.

Не е ли вярно, че трябва да имаш добри отношения със себе си, да обичаш себе си, и това е условие за щастлива връзка с друг човек?

Ако не се чувствате удобно със себе си, когато сте сами, ще търсите връзка, за да прикриете този дискомфорт. Можете да бъдете сигурни, че той ще се появи отново във връзката под една или друга форма и сигурно ще обвините за това партньора си.

Единственото, което трябва да направите, е да приемете напълно този момент. Така ще се чувствате удобно тук и сега, удобно със себе си.

Но трябва ли изобщо да имате някакви отношения със себе си? Защо просто да не *бъдете* себе си? Когато имате отношения със себе си, се разделяте на две: „аз" и „мен", субект и обект. Това създадено от ума раздвоение е дълбоката причина за всички излишни сложности, проблеми и конфликти в живота ви. В състоянието на просветление вие *сте* себе си - „вие" и „вас" се сливат в едно. Не се обвинявате, не се самосъжалявате, не се гордеете със себе си, не се обичате, не се хмразите и т.н. Разцеплението, създадено от самоотразяващото се съзнание, се премахва, проклятието отпада. Вече няма „аз", който да защитавате, отбранявате или поддържате. В просветлението връзката, която задължително изчезва, е връзката със себе си. Откажете ли се от нея, всички останали връзки ще бъдат връзки на любов.

ОТВЪД ЩАСТИЕТО И НЕЩАСТИЕТО ИМА ПОКОЙ ПО-ВИСШЕТО ДОБРО ОТВЪД ДОБРОТО И ЗЛОТО

Има ли разлика между щастие и вътрешния мир?

Да. Щастие е зависи от обстоятелства, които възприемате като положителни. Това не се отнася за вътрешния мир.

Не е ли възможно да привлечем само положителни обстоятелства в живота си? Ако нагласата и мисленето ни са винаги положителни, ще се проявяват само положителни събития и ситуации, нали?

Знаете ли наистина кое е положително и кое е отрицателно? Имате ли пред очите си цялата картина? За много хора ограниченията, провалите, загубите, болестите, изобщо болката под някаква форма са се оказали най-големият учител. Научили са се да се освобождават от неверните представи за себе си, от повърхностните цели и желания, налагани от егото. Придобили са дълбочина, смирение и състрадание. Станали са *по-реални*.

Винаги, когато ви се случи нещо негативно, в него се крие дълбока поука, макар че е възможно в този момент да не я видите. Дори и краткотрайно боледуване или злополука може да ви покаже какво е реално и какво е нереално в живота ви, какво в крайна сметка има значение и какво няма.

В една по-обща перспектива обстоятелствата винаги са положителни. По-точно, не са нито положителни, нито отрицателни. Те са, каквито са. Когато живеете, приемайки изцяло това, което е - а това е единственият разумен начин на живот, - в живота ви вече няма добро и лошо. Има само по-висше добро - което включва „лошото". От гледна точка на ума обаче има добро и лошо, харесване и нехаресване, любов и омраза. Затова в „Битие" е казано, че Адам и Ева са били изгонени от „рая", след като са „яли от дървото за познаване добро и зло".

Това ми звучи като отричане и самоизмама.

Когато на мен или на близък човек се случи нещо ужасно - злополука, болест, някаква болка или смърт - мога ли да се преструвам, че това не е лошо? Остава си фактът, че това е лошо, защо да го отричаме?

Вие не се преструвате, а оставяте нещата да бъдат такива, каквито са, това е всичко. Това „позволяване" ви отвежда отвъд ума с неговите шаблони на съпротива, които създават противоположности като позитивно и негативно. Прощката към настоящето е дори по-важна от прошката към миналото. Ако прощавате на всеки един момент - позволявате му да бъде, какъвто е, - вече няма да се натрупва недоволство, за което да бъде нужна прошка някога по-късно.

Помнете, че тук не говорим за щастие. Ако например току-що е починал ваш любим човек, или ако усещате приближаването на собствената ви смърт, няма как да бъдете щастливи. Това е невъзможно. Но можете да имате покой. Може да има тъга и сълзи, но ако сте се отказали от съпротивата, под тъгата ще усещате дълбоко спокойствие, свещено присъствие. Това е излъчването на Битието, това е вътрешен мир, това е доброто, което няма противоположност.

Ами ако става въпрос за ситуация, в която може нещо да се направи? Как едновременно да й позволя да бъде и да я променя?

Направете каквото трябва. Междувременно приемете това, което е. Тъй като умът е синоним на съпротива, приемането веднага ви освобождава от управлението на ума и възстановява връзката ви с Битието. В резултат на това обичайните мотиви за действие на егото - страх, алчност, контрол, отбрана или подхранване на фалшиво себеусещане - престават да действат. Един много по-голям от ума интелект взема нещата в свои ръце, затова в действията ви ще се влее друг порядък съзнание. „Приемете всичко, което дойде, втъкано в шарките на съдбата ви, защото какво би отговаряло по-точно на нуждите ви?" Това е написано преди 2000 години от Марк Аврелий - един от рядко

срещаните притежатели едновременно на светска власт и мъдрост.

Като че ли повечето хора имат нужда да преминат през много страдание, преди да се откажат от съпротивата и да приемат - преди да простят. Когато го сторят, се случва едно от най-големите чудеса - пробуждане на съзнанието за Битието посредством нещо, което изглежда лошо, преобразуване на страданието във вътрешен мир. Крайният ефект на всичкото зло и страдание на света е, че ще принуди хората да осъзнаят кои са отвъд името и формата. В този смисъл онова, което възприемаме като зло от своята ограничена гледна точка, всъщност съставлява част от едно по-висше добро, което няма противоположност. Но това ще стане вашата истина само ако простите. Дотогава злото ще остане непоправено, ще си остане зло.

Посредством прошката, която по същество означава да признаете, че миналото е маловажно, и да приемете настоящето такова, каквото е, чудото на преобразуването се извършва не само вътре във вас, но и извън вас. Във вас и около вас се образува тихо пространство на наситено присъствие. Който и каквото влезе в това поле на съзнанието, ще бъде повлиян от него - понякога незабавно и видимо, друг път на по-дълбоко ниво, при което промените се появяват едва по-късно. Разрешавате противоречията, лекувате болката, разпръсквате несъзнанието, без да правите нищо - просто като *бъдете*, като поддържате честотата на наситено присъствие.

КРАЯТ НА ВАШАТА ЖИТЕЙСКА ДРАМА

В това състояние на приемане и вътрешен мир, може ли нещо да се намеси в живота ви, което, макар вие да не бихте го нарекли „лошо“, би било определено като „лошо“ от гледната точка на обикновеното съзнание?

Повечето от така наречените нещастия в живота на хората се дължат на несъзнанието. Човек си ги създава сам, или по-точно, създава ги егото. Тези неща аз понякога наричам „драма“. Когато сте напълно съзнаващи, драмата вече не се появява в живота ви. Нека ви припомним накратко как действа егото и как то създава драма.

Егото е ненаблюдаваният ум, който управлява живота ви, когато не присъствате като наблюдаващо съзнание, като свидетел. Егото се възприема като отделна отломка в една враждебна вселена, без истинска вътрешна връзка с което и да е друго същество, заобиколено от себеподобни, в които или вижда потенциална опасност, или се опитва да ги използва за собствените си цели. Основните модели на егото са предназначени да се борят с дълбоко вкоренения му страх и чувство за недостатъчност. Такива модели са съпротивата, контролът, властта, алчността, самоотбраната, нападението. Някои от стратегиите на егото са много хитри, но те никога не разрешават проблемите му, просто защото самото его е проблемът.

Когато егото се събере с друго его - било то във връзка между двама души, или в организация, или в институция, рано или късно се случват „лоши“ неща - някакъв вид драма под формата на конфликт, проблеми, борба за власт, емоционално или физическо насилие и т.н. Тук се включва колективното зло - войната, геноцидът и експлоатацията, които се дължат на масовото несъзнание. Освен това много видове болести се причиняват от постоянната съпротива на егото, която създава препятствия и задръствания пред протичането на енергията в тялото. Когато възстановите връзката си с Битието и вече не сте под командването на ума, вие преставате да създавате тези неща. Вече не създавате драми и не участвате в тях.

Когато едно его се събере с друго или с повече, резултатът е един или друг вид драма. Но дори да живеете съвсем сами, пак ще създавате своята собствена драма. Когато се самосъжालявате, това е драма. Когато изпитвате вина или тревога, това е драма. Когато позволявате на миналото или на бъдещето да затъмнят настоящето, създавате време - психическо време, материалът, от който се състои драмата. Винаги, когато пренебрегвате настоящия момент, като не му позволявате да бъде такъв, какъвто е, създавате драма.

Повечето хора са влюбени в своята конкретна житейска драма. Тяхната история е тяхната самоличност. Егото управлява живота им. Цялото им самосъзнание е вложено в него. Дори обикновено неуспешното им търсене на отговори, решения или изцеление се превръща в част от драмата. Краят на драмата е това, от което най-силно се страхуват и срещу което най-много се съпротивляват. Докато са едно и също с ума си, те най-много се страхуват и противят срещу своето собствено пробуждане.

Когато приемате изцяло това, което е, това е краят на всички възможни драми в живота ви. Вече никой няма да може да се скара с вас, колкото и да се опитва. Не можеш да се скараш с изцяло съзнаващ човек. Спорът предполага себеотъждествяване с ума и с неговата позиция, както и съпротива и реакция срещу позицията на другия. Така полярните противоположности взаимно се

енергитизират. Такъв е механизмът на несъзнанието. Вие все така можете да изразите становището си ясно и твърдо, но зад него няма да има сила на реакция, няма да има отбрана или нападение, затова то няма да се превърне в драма. Когато сте напълно съзнаващи, конфликтите свършват. „Човек, който е в единство със себе си, никога не може да помисли за конфликт," пише в „Курс по чудеса". Това се отнася не само до конфликтите с другите, но с още по-голяма сила за конфликтите вътре във вас, които изчезват, когато изчезне сблъсъкът между исканията и очакванията на ума и онова, което е.

ПРЕХОДНОСТТА И ЦИКЛИТЕ НА ЖИВОТА

Докато обаче се намирате във физическото измерение, докато сте свързани с колективната човешка психика, физическата болка все още е възможна, макар и рядка. Не бива да я обърквате със страданието, с умствено-емоционалната болка. Всяко страдание е дело на егото и се дължи на съпротивата. Освен това, докато сте в това измерение, все още сте подвластни на неговия цикличен характер, на закона за преходността на всички неща, но вече не възприемате това като „лошо" - то просто е.

Като позволявате на нещата да бъдат такива, каквито са, пред вас се разкрива едно по-дълбоко измерение отвъд играта на противоположности - трайно присъствие, неизменно дълбоко спокойствие, радост отвъд доброто и злото. Това е радостта от Битието, Божият мир.

На ниво форма има раждане и смърт, съзидание и унищожение, растеж и разпадане на привидно несвързани една с друга форми. Това се наблюдава навсякъде - в жизнения цикъл на звездите и планетите, във физическите тела, дърветата и цветята, във възхода и падението на нациите, политическите системи и цивилизациите, както и в неотменните цикли на печалба и загуба в живота на всеки отделен човек.

Има цикли на успех, когато получавате и процъфтявате, и цикли на провал, когато нещата се разпадат и вие трябва да ги оставите да си отидат, за да се отвори място за нови неща или за промени. Ако в този момент се вкопчите в тях и се съпротивлявате, това означава, че отказвате да отстъпите пред течението на живота и от това следва страдание.

Не е вярно, че в един цикъл движението нагоре е добро, а надолу - лошо, това е само присъдата на ума. Обикновено растежът се смята за положителен, но нищо не може да расте безкрайно. Ако какъвто и да е растеж продължава и не спира, накрая ще се превърне в нещо чудовищно и разрушително. Нужно е разпадането, за да може да дойде нов растеж. Едното не може да съществува без другото.

Низходящата част на цикъла е изключително важна за духовното осъзнаване. Трябва да сте се провалили сериозно на някакво ниво, или да сте преживели голяма загуба или болка, за да бъдете привлечени към духовното измерение. А може би самият ви успех е станал празен и безсмислен и затова се е оказал провал. В този свят, тоест на нивото на формата, рано или късно всеки се „провалва", разбира се, и всяко постижение в крайна сметка се оказва безполезно. Всички форми са преходни.

Може да останете активни, да се наслаждавате, създавайки нови форми и обстоятелства, но няма да се отъждествявате с тях. Вие нямате нужда от тях, за да ви дават някакво самосъзнание. Те не са вашият живот, а само вашата житейска ситуация.

физическата ви енергия също е подвластна на цикличността. Тя не може винаги да бъде върхова. Ще има моменти на слаба и на силна енергия. Ще има периоди, когато сте много активни и изобретателни, но е възможно да има и време, когато сякаш нищо не върви, нищо не постигате. Цикълът може да продължи от няколко часа до няколко години. Има големи цикли и малки, вътре в техните рамки. Много болести се дължат на борбата срещу циклите на слаба енергия, които са много важни за обновяването. Натрапчивият стремеж да действате и склонността да извличате чувството си за стойност и идентичност от външни фактори от рода на успехите са неизбежна илюзия, докато се отъждествявате с ума си. Затова е трудно и дори невъзможно да приемете низходящата част на циклите и да ги оставите да бъдат такива, каквито са. Тогава интелектът на организма взема нещата в свои ръце с цел самозащита и предизвиква болест, за да ви принуди да се спрете, за да може да се осъществи необходимото обновяване.

Цикличната природа на света е тясно свързана с преходността на всички неща и ситуации. Това стои в центъра на учението на Буда. Всички обстоятелства са крайно нестабилни и в постоянно движение, или, както той се изразява, преходността е свойствена на всяко състояние, на всяка ситуация, с която някога ще се сблъскате в живота си. Тя ще се промени, ще изчезне или вече няма да ви удовлетворява. Преходността е и в центъра на учението на Исус: „Недейте си събира

съкровища на земята, дето молец и ръжда ги изяждат и дето крадци подкопават и крадат."

Когато умът ви определи някакво състояние като „добро" - било то връзка, притежание, обществена роля, място или собственото ви физическо тяло, той се привързва към него и се отъждествява с него. Това ви прави щастливи, чувствате се доволни от себе си, може да се превърне част от онова, което си мислите, че сте. Но в това измерение на „молец и ръжда" нищо не продължава вечно. То или свършва, или се променя, или се превръща в полярната си противоположност - същото нещо, което вчера или преди година е било добро, сега изведнъж - или постепенно - е станало лошо. Същото състояние, което ви е правило щастливи, сега ви прави нещастни. Днешното благополучие се превръща в утрешното празно трупане на вещи. Щастливата сватба и меден месец стигат до тъжен развод или нещастно съжителство. Възможно е състоянието да изчезне и вие да сте нещастни от това. Когато някакво обстоятелство или състояние, към което умът се е привързал и с което се е идентифицирал, се промени или изчезне, умът не може да го приеме. Той се вкопчва в изчезващото състояние и се противи срещу промяната. Чувството е сякаш ви откъсват част от тялото.

Понякога чуваме за хора, които са загубили всичките си пари, или чиято репутация е унищожена, и които се самоубиват. Това са крайни случаи. Други, на които се е случила някаква голяма загуба, са дълбоко нещастни или се разболяват. Те не могат да разграничат живота от житейската ситуация. Неотдавна четох за прочута актриса, починала на осемдесетина години. Когато красотата ѝ започнала да запада и старостта започнала да я загрозява, тя изпаднала в отчаяние и заживяла отшелнически. Тя също се е идентифицирала с някакво обстоятелство - с външния си вид. Отначало това обстоятелство ѝ е носило щастливо самочувствие, след това - нещастие. Ако беше успяла да се свърже с непознаващия формите и времето живот вътре в себе си, е можела да наблюдава западането на външната форма от място на спокойствие и мир. Нещо повече, външната ѝ форма е щяла да стане все по-прозрачна за светлината, бликаща от непознаващата възрастна нейна истинска природа, и така красотата и е нямало да западне истински, само е щяла да се преобразува в духовна красота. Но никой не ѝ е казал, че това е възможно. Най-важното от всички знания все още не е общодостъпно.

Буда учи, че дори и щастието е „дукха" - дума от езика пали⁵, която означава „страдание или „неудовлетворение". То е неделимо от своята противоположност. Това означава, че щастието и нещастията ви всъщност са едно и също нещо. Разделя ги само илюзията на времето. Това не е негативизъм, а просто признаване на природата на нещата, за да не преследвате до края на живота си една илюзия. Не казвам също, че вече не бива да цените приятните и красивите неща и състояния. Но да търсите посредством тях нещо, което те не могат да ви дадат - идентичност, чувство за непреходност и себеосъществяване - е сигурен начин да си навлечете разочарование и страдание. Цялата рекламна индустрия и потребителското общество биха рухнали, ако хората намерят просветление и вече не търсят своята идентичност чрез *вещите*. Колкото повече преследвате щастието по този начин, толкова повече то ще ви убягва. Нищо никога няма да ви задоволява, освен временно и повърхностно, но може би ще трябва да изпитате много разочарования, преди да осъзнаете тази истина. Нещата и състоянията могат да ви донесат удоволствие, но ще ви донесат също и болка. Те могат да бъдат източник на удоволствие, но не могат да ви дадат *радост*. Нищо не може да ви *даде* радост. Радостта е безпричинна и възниква вътре във вас като радост от Битието. Тя е съществен елемент на вътрешното състояние на покой - състояние, което понякога наричат божествен мир. То е вашето естествено състояние, а не нещо, за чието постигане трябва да се трудите усилено или да се борите.

Много хора обаче така и не разбират, че не може да има „спасение" в нищо от онова, което правят, притежават или постигат. Онези, които го проумяват, често стават отегчени и потиснати - ако нищо не може да ти даде истинско себеосъществяване, тогава за какво остава да се борещ, какъв изобщо е смисълът на всичко? Старозаветният пророк може би е проумял именно това, когато е написал: „Видях всички работи, които се вършат под слънцето; и ето - всичко е суета и гонене на вятър".⁶ Когато стигнеш дотам, от отчаянието те дели само една стъпка - както и от просветлението.

Веднъж един будистки монах ми каза: „Всичко, което съм научил през двадесетте години, в които съм монах, може да се събере в едно изречение: всичко, което възниква, отминава. Това е, което знам." Разбира се, онова, което той искаше да каже, е: научих се да не се съпротивлявам

⁵ Староиндийски диалект, утвърдил се като религиозен език на будизма. -Бел. прев.

⁶ Книга на Еклисиаста 1:14. - Бел. ред.

срещу това, което е, научих се да позволявам на настоящия момент да бъде такъв, какъвто е, и да приемам преходността на всички неща и обстоятелства. Така намерих покой.

Несъпротивата срещу живота е състояние на благодат, спокойствие и лекота. Това състояние вече не зависи от това, нещата да изглеждат по определен начин, да бъдат добри или лоши. Звучи почти парадоксално, но когато изчезне вътрешната ви зависимост от формата, тогава общите условия на живота ви, външните форми се подобряват значително. Неща, хора и условия, които сте смятали за необходими за щастието ви, сега идват при вас без борба или усилие от ваша страна и вие сте свободни да им се наслаждавате - докато траят. Всички тези неща, разбира се, ще отминат, циклите ще идват и ще си отиват, но когато няма зависимост, вече няма и страх от загубата. Животът тече с лекота.

Щастието, което извличаме от някакъв външен източник, никога не е особено дълбоко. То е само бледо отражение на радостта от Битието - бликащия от енергия мир, който ще намерите в себе си, когато навлезете в състоянието на несъпротива. Битието ви отвежда отвъд полярните противоположности на ума и ви освобождава от зависимостта от формата. Дори ако всичко около вас рухва и се разпада, вие все така ще имате в себе си дълбока сърцевина от покой. Може би няма да бъдете щастливи, но ще бъдете в мир.

ВЪЗПОЛЗВАШ И ОТКАЗ ОТ НЕГАТИВНОСТТА

Всяка вътрешна съпротива се усеща като негативност под една или друга форма. Всяко отричане представлява съпротива. В този контекст двете думи са почти синоними. Негативността се движи в диапазон от раздразнение или нетърпение до яростен гняв, от потиснато настроение или мрачно недоволство до самоубийствено отчаяние. Понякога съпротивата задейства емоционалното болково тяло и в този случай дори нещо дребно може да предизвика остра негативност - гняв, депресия или дълбока печал.

Егото смята, че посредством негативността може да манипулира действителността и да получава, каквото иска. То вярва, че чрез нея може да привлече желаните обстоятелства или да премахне нежеланите. „Курс по чудеса“ правилно изтъква, че винаги, когато сте нещастни, несъзнателно вярвате, че нещастieto ще ви „откупи“ онова, което желаете. Ако „вие“ - умът - не вярвате, че нещастieto е полезно, защо ще го създавате? Разбира се, истината е, че негативността не върши никаква работа. Вместо да привлече желано състояние, тя му пречи да възникне. Вместо да премахва нежеланото, тя го затвърждава. Единствената ѝ „ползна“ функция е, че укрепва егото и именно заради това егото я обича.

След като сте се отъждествили с някаква форма на негативност, вие не искате да се откажете от нея и на едно дълбоко несъзнателно ниво не желаете положителна промяна. Тя би застрашила идентичността ви на потиснат, ядосан или целеустремен човек. Затова ще пренебрегвате, отричате или саботирате позитивното в живота си. Това е често срещано явление. И е лудост.

Негативността е съвършено неестествена. Тя е психически замърсител и съществува дълбока връзка между отравянето и унищожението на природата и огромната негативност, натрупана в колективната човешка психика. Някоя друга форма на живот на тази планета не познава негативността, само хората, както някоя друга форма на живот не съсипва и не отравя земята, която я храни. Виждали ли сте някога нещастно цвете или стресиран дъб? Попадали ли сте на делфин в депресия, на жаба с проблеми със самочувствието, на котка, която не може да се отпусне, или на птица, изпълнена с омраза и обида? Единствените животни, които понякога могат да изпитват нещо сходно на негативността или да проявяват признаци на невротично поведение, са онези, които живеят в близък контакт с хората и така попиват от човешкия ум и неговата лудост.

Наблюдавайте кое да е растение или животно и го оставете да ви научи да приемате това, което е, свалете оръжие пред Настоящото. Позволете му да ви въведе в Битието. Да ви научи на интегритет - което означава да бъдете едно, да бъдете себе си, да бъдете истински. Да ви научи как да живеете и как да умрете, и как да не превръщате живота и смъртта си в проблем.

Живял съм с няколко дзен наставници - и всички до един бяха котки. Дори и патиците са ми давали важни духовни уроци. Самото им наблюдаване е медитация. Колко спокойно се носят по водата, без притеснения, напълно присъстващи в Настоящото, изпълнени с достойнство, съвършени, както може да бъде съвършено само лишено от ум същество. Понякога обаче патиците се сбиват - в някои случаи без видима причина, или защото едната е навлязла в личното пространство на другата. Битката обикновено продължава само няколко секунди, после патиците се разделят, отплават в различни посоки и енергично размахват криле няколко пъти. После продължават да си плуват спокойно, сякаш битката никога не я е имало. Когато наблюдавах това за първи път,

изведнъж разбрах, че като пляска с крила, те освобождават излишната енергия, за да не се задържи тя в тялото им и да се превърне в негативност. Това е естествена мъдрост и на патиците им е лесно, защото си нямат ум, който излишно да поддържа миналото живо и да си изгражда самоличност от него.

Не може ли негативната емоция да съдържа и важно послание? Например, ако често се чувствам потиснат, това може би е сигнал, че нещо не е наред с живота ми, и може да ме накара да се вгледам в положението си и да направя някои промени. Затова може би трябва да се вслушвам какво ми казва емоцията, а не просто да я отпращам като негативна.

Да, повтарящите се негативни емоции наистина понякога съдържат послание, също както и болестите. Но всякакви промени, които ще направите, били те свързани с работата, взаимоотношенията или средата ви, в крайна сметка ще си останат козметични, ако не произлизат от промяна във вашето ниво на съзнание. Колкото до това, то означава само едно: усиленето присъствието си. Когато достигнете определена степен на присъствие, вече нямате нужда от негативността да ви казва какво Ви е нужно във вашата ситуация. Но докато я има, възползвайте се от нея. Използвайте я като сигнал, който ви напомня да присъствате повече.

Как да спрем възникването на негативността и как да се освободим от нея, когато вече я има?

Както вече казах, спирате възникването ѝ посредством пълно присъствие. Но не се обезсърчавайте. Все още малцина са хората на тази земя, които могат да поддържат състояние на непрекъснато присъствие, макар че някои се доближават до него. Вярвам, че скоро те ще бъдат далеч по-многобройни.

Винаги, когато забележите, че във вас е възникнала някаква форма на негативност, гледайте на нея не като на провал, а като на полезен сигнал, който ви казва: „Събуди се. Излез от ума. Присъствай.“

Има един роман от Алдъс Хъксли, „Островът“, написан през последните години от живота му, когато той живо се интересува от духовни учения. В него се разказва за един корабкрушенец, изхвърлен на отдалечен остров, откъснат от целия свят. На острова има уникална цивилизация. Необичайното в нея е, че жителите му - за разлика от целия останал свят - са наистина психически здрави. Първото, което човек забелязва на острова, са пъстрите папагали по дърветата, които сякаш постоянно крещат: „Внимание. Тук и сега. Внимание. Тук и сега.“ По-нататък научаваме, че островитяните са ги научили на тези думи, за да им напомнят непрекъснато да запазват присъствието си.

И така, винаги, когато усетите да се надига негативността, била тя причинена от външен фактор, от мисъл или дори съвсем без видима причина, виждайте в нея гласа, който казва: „Внимание. Тук и сега. Събуди се.“ Дори и най-дребното раздражение е важно и трябва да бъде признато и да му се обърне внимание, иначе ще се натрупат изпуснати от наблюдение реакции. Както вече казах, може би ще успеете да се освободите от тях, след като осъзнаете, че не искате в себе си това енергийно поле, от което няма никаква полза. Но внимавайте да се освободите от него изцяло. Ако не можете, просто приемете, че го има, и насочете вниманието си към усещането, както стана дума по-рано.

Можете да накарате негативната реакция да изчезне, като си представите как ставате прозрачни пред външната ѝ причина. Препоръчвам ви да правите това упражнение най-напред с дребни, дори тривиални неща. Да речем, седите си спокойно къщи. Изведнъж отсреща на улицата започва пронизително да вие автомобилна аларма. Напада ви раздражение. Какво е предназначението му? Няма такова. Защо сте си го създали? Ами не сте. Това е работа на ума. Реакцията е напълно автоматична, напълно несъзнателна. Защо я е създавал умът? Защото се е вкопчил в несъзнателното убеждение, че съпротивата, която вие усещате като негативност или нещастие под някаква форма, по някакъв начин ще премахне нежеланото състояние. Това, разбира се, е заблуда. Съпротивата, която умът създава - в този случай раздражението или ядът - е нещо много по-разстройващо от първопричината, която се опитва да премахне.

Всичко това може да бъде превърнато в духовна практика. Почувствайте как ставате прозрачни, лишени от плътността на материалното тяло. Оставете шума или каквото изобщо е предизвикало негативната реакция, да премине през вас. То вече не среща във вас твърда „стена“. Както вече казах, отначало се упражнявайте с дребни неща. Автомобилната аларма, лаят на кучето, крясъците на децата, задръстването на улицата. Вместо да издигате в себе си стена от съпротива, в която непрекъснато и болезнено се блъскат неща, които „не би трябвало да се случват“, оставете

всичко да минава през вас.

Някой ви казва нещо грубо или предназначено да ви наскърби. Вместо да изпадате в несъзнателна реакция или негативност - да нападате, да се отбранявате, да отстъпвате - оставете това да мине през вас. Не се съпротивлявайте. Сякаш там вече няма никой, който да се обиди. Ето това е прошка. Така ставате неуязвими. Все така можете да кажете на другия, че поведението му е неприемливо, ако предпочетете да му го кажете. Но този човек вече няма властта да контролира вътрешното ви състояние. Силата е във вас, не в някой друг, и умът не ви управлява. Независимо дали става дума за аларма, за грубиян, за наводнение, за земетресение или за това да загубите всичко, което притежавате, механизмът на съпротивата е един и същ.

Упражнявам медитация, ходих на семинари, изчетох много книги за духовното. Опитвам се да бъда в състояние на несъпротива, но ако ме попитате дали съм намерил истински и траен вътрешен мир, трябва искрено да ви отговоря „не“. Защо не го намирам? Какво друго мога да направя?

Вие търсите навън и не можете да излезете от поведението на търсене. Може би следващият семинар ще донесе отговора, може би тази нова техника... Ще ви кажа: не търсете мир. Не търсете никакво друго състояние освен онова, в което сте сега, иначе ще създавате вътрешен конфликт и несъзнателна съпротива. Простете си, задето не сте имали мир. В момента, в който напълно приемете липсата на мир, тя ще бъде преобразувана в мир. Всичко, което приемете изцяло, ще ви води натам, ще ви води към мира. Това е чудото на капитулацията.

Може би сте чували израза „обърни другата страна“, използвана от един велик учител по просветление преди 2000 години. Той се опитва символично да внуши тайната на несъпротивлението и нерекцията. В тази максима, както и във всички останали, той се интересува само от вътрешната реалност, не от външното протичане на живота ви.

Знаете ли приказката за Банзан? Преди да стане велик дзен наставник, той прекарва много години в преследване на просветлението, но то упорито му се изплъзва. Един ден, докато се разхожда из пазара, той дочува разговор между месар и неговия клиент. „Дайте ми най-хубавото парче месо, което имате“ - казва клиентът. „Всички парчета, които имам, са най-хубавите - отвърща месарят. - Тук няма месо, което да не е най-хубавото.“ Тези думи донасят на Банзан просветлението.

Виждам, че очаквате обяснение. Когато приемете това, което е, всяко парче месо - всеки един момент - то е най-хубавото. Това е просветлението.

ПРИРОДАТА НА СЪСТРАДАНИЕТО

След като преодолеете създадените от ума противоположности, ще заприличате на дълбоко езеро. Външната ситуация в живота ви, всичко, което се случва там - това е повърхността на езерото. Понякога спокойна, друг път набраздена от вълни - според циклите и сезоните. В дълбините си обаче езерото винаги е спокойно. Вие сте цялото езеро, а не само неговата повърхност, и сте във връзка с дълбините си, които запазват абсолютен покой. Не се противопоставяте на промяната, като се вкопчвате психически в някоя ситуация. Вътрешният ви мир не зависи от това. Вие сте в Битието - в неизменното, безвремето, безсмъртното - и себеосъществяването и щастието ви вече не зависят от външния свят на изменчивите форми. Можете да им се наслаждавате, да си играете с тях, да създавате нови форми, да цените тяхната красота. Но няма да имате нужда да се привързвате към някоя от тях.

Когато станеш така неангажиран, това не означава ли, че се отдалечаваш от другите човешки същества?

Напротив. Докато не съзнавате Битието, реалността на другите ще ви убягва, защото не сте намерили своята собствена реалност. Умът ви няма да харесва формата си, която не е просто тялото, но включва и самия ум. Истинската връзка между двама души става възможна едва при наличие на съзнание за Битието. Изхождайки от него, вие ще възприемате тялото и ума на другия просто като екран, отвъд който можете да почувствате истинската им реалност, както усещате своята. Затова, когато се сблъскате с нечие страдание или несъзнателно поведение, запазвате присъствие и връзка с Битието и така успявате да прозрете отвъд формата и да почувствате греещото чисто Битие на другия чрез собственото си. На нивото на Битието всяко страдание се възприема като илюзия. Страданието се дължи на себеотъждествяването с формата. Понякога това осъзнаване води до чудеса и изцеления чрез пробуждането на съзнанието за Битието у другите - ако те са готови за това.

Това ли е всъщност състраданието?

Да. Състраданието е съзнанието за дълбоката връзка между вас и всички останали същества.

Но то има две страни, връзката има две страни. От една страна, тъй като съществувате като физическо тяло, вие споделяте уязвимостта и преходността на своята физическа форма с всички други хора и с всички живи същества. Следващия път когато си кажете: „Нямам нищо общо с този човек“, спомнете си, че имате много общо. След години -малко или повече, това няма особено значение - и двамата ще сте разлагачи се трупове, после купчинки прах, после просто нищо. Това е отрезвяващо и смиряващо и не оставя особено място за гордост. Негативна мисъл ли е? Не, само факт. Защо да си затваряте очите пред него? В този смисъл има съвършено равенство между вас и всяко друго същество.

Едно от най-силните духовни упражнения е да медитирате върху преходността на физическите форми, включително вашата собствена. Това се нарича „да умреш преди смъртта“. Навлезте дълбоко в него. Идва момент, когато всички умотворни форми или мисли също умират. Но вие сте тук - божественото присъствие, което е ваша същност, сияйни и изцяло будни. Нищо, което е било реално, не е умряло, само имената, формите и илюзиите.

Осъзнаването на това измерение на безсмъртие - ватата истинска природа - е другата страна на състраданието. На едно дълбоко ниво на усещане вие вече съзнавате не само своето безсмъртие, но чрез него - и безсмъртието на всяко друго същество. На равнището на формата вие споделяте преходността и несигурността на съществуването. На равнището на Битието споделяте вечния, сияен живот. Това са двете страни на състраданието. В него привидно противоположните чувства на тъга и радост се сливат в едно и се преобразуват в дълбок вътрешен мир. Това е божествен мир. Състраданието е едно от най-благородните чувства, на които са способни хората, и то притежава голяма изцелителна и трансформираща сила. Но истинското състрадание, каквото току-що го описах, все още се среща рядко. За да изпитвате дълбока емнатия към страданието на друго същество, несъмнено ви е необходима висока степен на съзнание, но това е само едната страна на състраданието. Тя не е пълна. Истинското състрадание надхвърля разбирането и съчувствието. То се случва едва когато тъгата се слее с радостта - радостта от битието отвъд границите на формата, радостта от вечния живот.

КЪМ ДРУГ ПОРЯДЪК НА ДЕЙСТВИТЕЛНОСТТА

Не съм съгласен, че тялото трябва да умре. Убеден съм, че можем да постигнем физическо безсмъртие. Ние вярваме в смъртта и затова тялото умира.

Тялото умира не заради това, че вие вярвате в смъртта. Тялото съществува - или поне изглежда, че съществува, - защото вярвате в смъртта. Тялото и смъртта са част от една и съща илюзия, създадена от егo-поведението на съзнанието, което не осъзнава Извора на живота и се смята за изолирано и постоянно застрашено. Затова то създава илюзията, че вие сте тяло - плътна физическа форма, която е непрекъснато в опасност.

Да се възприемате като уязвимо тяло, което се ражда и малко по-късно умира - ето това е илюзията. Тяло и смърт - една и съща илюзия. Едното е невъзможно без другото. Вие искате да запазите едната страна на илюзията и да се освободите от другата, но това е невъзможно. Или запазвате цялото, или се отказвате от цялото.

Не можете обаче да избягате от тялото - и не се налага. Тялото е една невероятно погрешна представа за истинската ви природа. Но природата ви е скрита някъде в тази илюзия, а не извън нея, затова тялото си остава единственият път към нея.

Ако видите ангел, но го вземете за каменна статуя, трябва само да промените начина си на виждане и да се вгледате по-внимателно в „статуята“, а не да търсите другаде. Така ще откриете, че изобщо не е каменна статуя.

Ако вярата в смъртта създава тялото, защо животните имат тела? Животните нямат егo и не вярват в смъртта...

Но умират, нали, или поне така изглежда.

Не забравяйте, че начинът, по който възприемате света, е отражение на състоянието на съзнанието ви. Вие не сте отделни от него, няма такова нещо като обективен свят. Във всеки момент съзнанието ви създава света, който обитавате. Едно от най-големите прозрения, които дължим на съвременната физика, е за единството на наблюдаващия и наблюдаваното: провеждащият опита -наблюдаващото съзнание - е неотделим от наблюдаваното явление и един друг поглед върху явлението го прави различно. Ако дълбоко в себе си вярвате в отделността и в борбата за оцеляване, тогава виждате отражението на това убеждение навсякъде наоколо си и възприятията ви са подчинени на страха. Обитавате свят на смърт и на тела, които се борят, убиват и разкъсват едно друго.

Нищо не е такава, каквото ни изглежда. Светът, който създавате и виждате чрез его-ума, може да ви се струва крайно несъвършен, свят на мъки и печал. Но това, което възприемате, е само един вид символ, също като образ в сънищата. Това е начинът, по който съзнанието ви тълкува и взаимодейства с танца на молекулната енергия във вселената. Тази енергия е материалът, от който е направена така наречената физическа действителност. Вие виждате в нея тела, раждане и смърт, борба за оцеляване. Възможни са безброй съвършено различни тълкувания, съвършено различни светове, и те всъщност съществуват - в зависимост от възприемащото съзнание. Всяко същество е фокус на съзнанието и всяка фокусна точка създава свой собствен свят, макар че тези светове са свързани помежду си. Има свят на хората, свят на мравките, свят на делфините и т.н. Има безброй същества, чиято честота на съзнанието е толкова различна от вашата, че може изобщо да не съзнавате съществуването им, както и те - вашето. Високосъзнателните същества, които съзнават връзката си с Извора и едно с друго, обитават свят, който би ви заприличал на рай - и все пак всички тези светове са в крайна сметка един свят.

Колективният ни човешки свят до голяма степен се създава от онова ниво на съзнанието, което наричаме ум. Дори в този колективен човешки свят има огромни различия, разнообразни „подсветове“, според възприемащите или създаващите ги. Тъй като всички светове са взаимно свързани, когато колективното човешко съзнание се промени, природата и животинският свят ще отразят тази промяна. Затова в Библията е казано, че в идната епоха „вълкът ще живее с агнето“. Това сочи възможността за действителност от съвсем друг порядък.

Както вече казах, светът, какъвто ни изглежда днес, е до голяма степен отражение на его-ума. Тъй като страхът е неизбежно последствие от его-заблудата, той господства в този свят. Както образите в сънищата са символ на вътрешни състояния и чувства, така и нашата колективна реалност е в значителна степен символна израз на страха и на тежките пластове негативност, натрупани в колективната човешка психика. Ние не сме отделни от нашия свят, затова когато повечето хора се освободят от заблудата на егото, вътрешната промяна ще засегне всички същества. Буквално ще заживеете в нов свят. Това е изместване в съзнанието на планетата. Странната будистка максима, че в крайна сметка всяко дърво и всяко стръкче трева ще стигне до просветление, внушава същата истина. Според апостол Павел, цялото мироздание чака просветлението на хората. Така аз тълкувам думите му, че „създанието с усърдно очакване ожи-да откриването ни като Божии синове“. По-нататък апостол Павел казва, че цялото мироздание ще бъде спасено така: „Цялото създание съвокупно въздиша и се мъчи досега.“

Това, което се ражда, е едно ново съзнание, и като негово неизбежно отражение - един нов свят. Същото е предсказано в Новия завет, в „Откровението на Йоана“: „И видях ново небе и нова земя, защото първото небе и първата земя преминаха“.

Но не смесвайте причината и следствието. Първостепенната ви задача не е да търсите спасение чрез създаването на един по-добър свят, а да се пробудите от себеотъждествяването с формата. Тогава вече няма да бъдете обвързани с този свят, с това ниво на реалността. Ще почувствате корените си в Неизявеното и ще бъдете свободни от връзката с явния свят. Все така можете да се радвате на неговите мимолетни удоволствия, но вече няма да изпитвате страх от загуба и няма да се вкопчвате в тях. Макар че можете да се наслаждавате на сетивни наслади, жаждата за тях изчезва, както и постоянното търсене на себеосъществяване чрез психическо удовлетворение, чрез подхранване на егото. Свързани сте с нещо безкрайно по-голямо от всякакви удоволствие, по-голямо от всички материални неща.

В известен смисъл тогава вие вече нямате нужда от света. Дори нямате нужда той да бъде различен от това, което е.

Едва тогава започвате да допринасяте истински за настъпването на един по-добър свят, за създаването на реалност от друг порядък. Едва тогава можете да изпитате истинско състрадание и да помогнете на другите на нивото на причината. Само надмогналите този свят могат да създадат по-добър.

Може би си спомняте, че говорихме за двете страни на истинското състрадание, което представлява съзнание за общото в споделяната преходност и безсмъртието. На това дълбоко ниво състраданието става целебно в най-широкия смисъл на думата. В това състояние целебното ви въздействие се основава не на това, което правите, а най-вече на това, че сте. Всички, с които общувате, ще бъдат докоснати от присъствието ви и повлияни от покоя, който излъчвате, независимо дали го съзнават или не. Когато присъствате изцяло и хората около вас имат поведение на несъзнаващи, няма да изпитвате нужда да реагирате и затова шша да придавате реалност на това

поведение. Спокойствието ви е толкова огромно и дълбоко, че всичко, което не е мир, изчезва в него, сякаш никога не го е имало. Това прекъсва кармичния цикъл на действие и реакция. Животните, дърветата, цветята ще усетят мира във вас и ще му отвърнат. Учите другите с това, че сте, демонстрирайки божествения мир. Ставате „светлината на света“ - еманация на чисто съзнание, и така премахвате страданието на ниво причина. Премахвате несъзнанието от света.

Това не означава, че не можете да учите другите и чрез действие - например като им показвате как да се разграничат от ума, да осъзнаят шаблоните на несъзнанието в себе си и т.н. Но това, което сте, винаги е по-жив учител и има по-силно преобразуващо въздействие върху света от всичко, което казвате, и е по-важно от всичко, което правите. Нещо повече, да съзнавате първенството на Битието и така да работите на нивото на причината, не изключва възможността състраданието ви да се проявява едновременно и на нивото на действието, и на следствието, като облекчавате страданието навсякъде, където го срещнете. Когато гладен човек ви поиска хляб и вие имате, давате му. Но давайки му хляба, макар общуването ви да е съвсем кратко, истински важното в момента е споделянето на Битието, на което хлябът е само символ. Извършва се дълбок процес на изцеление. В този момент няма даващ и получаващ.

Но нали изобицо не бива да има глад?

Как да създадем по-добър свят, без първо да се справим със злини като глада и насилието?

Всички злини са следствие на несъзнанието. Можете да облекчите последиците от него, но не можете да ги премахнете, докато не премахнете причината. Промяната се извършва във вас, а не извън вас.

Ако чувствате за свое призвание да облекчавате страданието в света, това е нещо много благородно, но помнете да не се съсредоточавате само върху външното - иначе ще се сблъскате с разочарование и отчаяние. Без дълбока промяна в човешкото съзнание страданието в света ще бъде като бездънна яма. Затова не позволявайте състраданието ви да стане едностранчиво. Емпатията към нечия чужда болка или недоимък и желанието да помогнете трябва да бъдат уравниени с дълбокото осъзнаване на вечния характер на живота и илюзорността на всяка болка. Тогава вашият покой ще се влива във всичко, което вършите, и ще работите едновременно и върху причината, и върху следствието.

Същото важи, ако подкрепяте някое движение, чиято цел е да спре дълбоко несъзнаващите хора да се унищожат един друг, да унищожат планетата и да продължават да причиняват ужасни страдания на други разумни същества. Помнете: както не можете да се борите с тъмнината, така не можете да се борите и с несъзнанието. Ако се опитате, полярните противоположности ще станат още по-силни и ще се окопаят още по-здраво. Вие ще се отъждествите с една от тях, ще си създадете „враг“ и сами ще бъдете повлечени от несъзнанието. Работете за осъзнаването, като разпространявате знание, или в краен случай прибегвайте до пасивна съпротива. Но внимавайте да не носите съпротива вътре в себе си, нито омраза, нито негативност. „Обичай враговете си,“ е казал Иисус, което, разбира се, означава: „нямай врагове“.

Когато се заемете да работите върху следствието, много лесно може да затънете в него. Останете будни и много, много присъстващи. Основният ви фокус трябва да остане върху нивото на причината, главната ви цел трябва да бъде да учите на просветление, а мирът е най-ценният дар, който можете да дадете на света.

СМИСЪЛЪТ НА КАПИТУЛАЦИЯТА ПРИЕМАНЕ НА НАСТОЯЩЕТО

Няколко пъти споменахте за „капитулация“. Тази идея не ми допада. Звучи някак фантастично. Ако винаги приемаме нещата такива, каквито са, няма да правим никакво усилие да ги подобрим. Струва ми се, че това е целият смисъл на прогреса -и в личния, и в колективния живот: да не приемаме ограниченията на настоящето, а да се борим да ги надмогнем и да създадем нещо по-добро. Иначе още щяхме да живеем в пещери. Как се съвместява капитулацията с това, да променяме нещата и да вършат работа?

За някои хора думата капитулация може би създава негативни асоциации, включващи поражение, отстъпление, непосредстване на предизвикателствата на живота, летаргия и прочие. Истинската капитулация обаче е нещо съвсем различно. Тя не означава пасивно да се примирявате с всяка ситуация, в която се озовете, и нищо да не правите. Не значи да спрете да правите планове и да предприемате позитивни действия.

Капитулацията е простата, но дълбока мъдрост да се оставите на потока на живота, вместо да

му се противопоставяте. Потока на живота можете да изпитате единствено в Настоящото, затова да капитулирате пред него означава да приемете безусловно и безрезервно сегашния момент. Да се откажете от вътрешната съпротива срещу това, което е. Вътрешна съпротива означава да казвате „не“ на това, което е, посредством съждения на ума и емоционална негативност. Тя става особено изявена, когато нещата „се объркат“, тоест когато настъпи разминаване между изискванията или непреклонните очаквания на ума и онова, което е. Това е бездната на болката. Ако сте живели достатъчно дълго, знаете, че нещата „се объркат“ доста често. Именно в такива моменти трябва да прилагате капитулацията, ако искате да премахнете болката и скръбта от живота си. Приемането на това, което е, веднага ви освобождава от отъждествяването с ума и възстановява връзката ви с Битието. Съпротивата и умът са едно и също нещо.

Капитулацията е чисто вътрешен акт. Тя не означава, че във външен план не можете да действате и да промените ситуацията. Всъщност при капитулацията няма нужда да приемате цялата ситуация, а само една мъничка част от нея, наречена Настояще.

Ако например сте заседнали с колата си някъде в калта, няма да си кажете: „Добре, примирявам се с това, че съм заседнал в калта.“ Примирението е различно от капитулацията. Не е нужно да приемате нежелана или неприятна ситуация. Не е нужно да се заблуждавате и да си казвате, че няма нищо лошо в това да сте заседнали в калта. Не. Съзнавате напълно, че искате да се измъкнете от нея. След това съсредоточавате вниманието си върху настоящия момент, без да му поставяте мисловни етикети. Това означава да не съдите Настоящото. Така няма съпротива, няма емоционална негативност. Приемате момента, какъвто е. После предприемате действия и правите всичко възможно, за да се измъкнете от калта. Такива действия аз наричам позитивни. Те са много по-ефикасни от негативните, които произтичат от гняв, отчаяние или разочарование. Докато не постигнете желанния резултат, продължавате с капитулацията, като се въздържате да слагате етикети на Настоящото.

Ето една визуална аналогия, която ще илюстрира мисълта ми. Вървите нощем по път, заобиколени от гъста мъгла. Но имате силно фенерче, което разкъсва мъглата и създава пред вас тясно светло пространство. Мъглата е вашата жизнена ситуация, която включва миналото и бъдещето. фенерчето е вашето съзнателно присъствие. Светлото пространство е Настоящото.

Некапитулацията втвърдява психическата ви форма - черупката на егото - и така създава силно усещане за отделност. Светът около вас, и по-точно хората в него, се възприемат като заплаха. Възниква несъзнателната потребност да съдите и унищожавате другите, да се състезавате и да господствате. Дори природата ви става враг и възприятията и тълкуванията ви се подчиняват на страха. Психическото заболяване, наречено параноя, е само малко по-остра форма на това обичайно, но болестно състояние на съзнанието.

Не само психическата, но и физическата ви форма - вашето тяло - става твърдо и неотстъпчиво в резултат на съпротивата. Появява се напрежение в различни части на тялото и то като цяло се стяга. Силно се ограничава свободното протичане на жизнената енергия, което е изключително важно за нормалното функциониране на тялото. Работата върху тялото и някои форми на физиотерапия може да помогнат за възстановяване на потока, но ако не упражнявате капитулацията в делничния си живот, те ще ви донесат само временно облекчение на симптомите, тъй като не е премахната причината - моделът на съпротивата.

Във вас има нещо, което остава незасегнато от преходните обстоятелства, които съставляват житейската ви ситуация, и вие можете да достигнете до него единствено посредством капитулацията. Това е вашият живот, самото ви Битие - което съществува вечно в непознаващия времето свят на настоящето. Намирането на този живот е „единственото нужно“, за което говори Исус.

Ако намирате своята житейска ситуация за незадоволителна или дори за непоносима, само капитулацията може да ви помогне да разбийте несъзнателния модел на съпротивата, който я поддържа.

Капитулацията е напълно съвместима с действието, въвеждането на промени и постигането на цели. Но в състоянието на капитулация в действията ви се влива една съвсем различна енергия, едно различно качество. Тя възстановява връзката ви с енергията от извора на Битието и ако действията ви са пропити с Битие, те се превръщат в празник на жизнената енергия, която ви отвежда все по-дълбоко в Настоящото. Чрез несъпротивата-та качеството на съзнанието ви и следователно качеството на всичко, което правите, се подобрява неизмеримо. След това резултатите идват от само себе си и отразяват това качество. Това ще наричаме „действие в капитулация“. Това

не е работа - такава, каквато я познаваме от хиляди години. Когато повече хора се пробудят, думата „работа“¹¹ ще излезе от речника ни и може би ще бъде създаден нов свят, който да я замести.

Именно качеството на съзнанието ви в този момент определя най-вече какво бъдеще ви очаква, затова капитулацията е най-важното, което можете да направите, за да предизвикате положителна промяна. Всяко действие, което предприемете, е на второ място по значение. Истински позитивно действие не може да произлезе от състояние на некапитулация на съзнанието.

Разбираем, че ако се намирам в неприятна или незадоволителна ситуация и напълно приема момента такъв, какъвто е, няма да изпитвам страдание и нещастие. Ще се издигна над него.

Но все така не ми е ясно откъде ще дойде енергията или мотивацията за действие и промяна, ако няма някаква степен на недоволство.

В състоянието на капитулация виждате съвсем ясно какво трябва да се направи и действате, вършите нещата едно по едно и се съсредоточавате върху тях едно по едно. Учете се от природата - вижте как се случва всичко, как се разгъва чудото на живота, без недоволство или нещастие. Затова Исус казва: „Разгледайте полските кремове как растат; не се трудят, нито предат“.

Ако цялостната ви ситуация е незадоволителна или неприятна, отделете настоящия момент и приемете това, което е. Това е светлината на фенерчето, която прорязва мъглата. Тогава състоянието на съзнанието ви вече не е под контрола на външни фактори. Вече не изхождате от реакцията и съпротивата.

После се вгледайте в особеностите на ситуацията. Задайте си въпроса: „Мога ли да направя нещо, за да я променя, да я подобря, или да си отида от нея?“ Ако отговорът е да, предприемете подходящите за целта действия. Съсредоточете се не върху сто неща, които ще направите или може да се наложи да направите някъде в бъдещето, а върху онова единствено нещо, което можете да направите сега. Това не означава да не планирате. Може би именно планирането е онова единствено нещо, което можете да направите сега. Но внимавайте да не задействате „мисловните филми“, да не се проектирате в бъдещето и така да загубите Настоящото. Каквото и действие да предприемете, то може да не даде резултат веднага. Докато това се случи, не се противете срещу онова, което е. Ако няма какво да направите, а не можете да се оттеглете от ситуацията, използвайте я, за да задълбочите капитулацията, да навлезете по-дълбоко в Настоящото и в Битието. Когато се озовете в това непознаващо времето измерение на настоящето, промяната често настъпва по необясним начин, без да се налага да правите кой знае какво. Животът става дружелюбен. Ако вътрешни фактори като страх, вина или инерция ви пречат да действате, те ще изчезнат под светлината на съзнателното ви присъствие.

Не смесвайте капитулацията с нагласата „вече нищо не ме засяга“ или „просто вече не ми пука“. Ако се вгледате внимателно, ще видите, че тази нагласа е обагрена с негативност под формата на скрито недоволство и затова изобщо не е капитулация, а маскирана съпротива. При капитулацията насочвате вниманието си навътре, за да проверите дали някъде из вас е останала следа от съпротива. Когато правите това, бъдете с будно внимание, иначе в някое тъмно ъгълче може да остане скрита съпротива под формата на мисъл или непризната емоция.

ОТ МИСЛОВНА КЪМ ДУХОВНА ЕНЕРГИЯ

Отказът от съпротивата е нещо, което е по-лесно да се каже, отколкото да се направи. Все така не ми е съвсем ясно как да го направя. Казвате: чрез капитулацията, но си остава въпросът: „Как?“

Започнете с това да признаете наличието на съпротива. Присъствайте при възникването ѝ. Наблюдавайте как я създава умът, как дава определения на ситуацията, на вас самите, на другите. Вгледайте се в мисловния процес. Почувствайте енергията на емоцията. Като наблюдавате съпротивата, ще видите, че тя е безполезна. Като съсредоточите цялото си внимание върху Настоящото, несъзнателната съпротива става съзнателна и това е нейният край. Не може да сте едновременно съзнаващи и нещастни, съзнаващи и изпълнени с негативност. Негативността, нещастieto и страданието под каквато и да е форма означават наличие на съпротива, а тя винаги е несъзнателна.

Но аз нали съзнавам, че се чувствам нещастен?

Бихте ли избрали нещастieto? Ако не сте си го избирали, как така се е появило? Каква полза има от него? Кой го поддържа? Казвате, че съзнавате чувството, че сте нещастни, но истината е, че се идентифицирате с него и поддържате процеса посредством натрапчивото мислене. Всичко това е несъзнателно. Ако бяхте съзнаващи, тоест изцяло присъстващи в Настоящото, цялата негативност щеше да се разпръсне почти мигновено. Тя не може да оцелее в присъствието ви, а само в

отсъствието ви. Дори болковото тяло не може да издържи дълго пред вашето присъствие. Вие поддържате нещастieto живо, като му давате време. То е неговата кръв и плът. Премахнете времето, като съзнавате съсредоточено настоящия момент, и нещастieto ще умре. Но вие искате ли то да умре? Настина ли ви е дошло до гуша? Кой ще сте без него?

Докато не започнете да прилагате капитулацията, духовното измерение си остава нещо, за което четете, говорите, вълнувате се, пишете книги, мислите, вярвате - или не вярвате, според случая. Няма значение. Едва с капитулацията то става жива реалност в живота ви. Тогава енергията, която излъчвате и която управлява живота ви, има много по-висока вибрационна честота от умствената енергия, която все още управлява нашия свят - енергията, създала сегашните обществени, политически и икономически структури на нашата цивилизация, които упорито се възпроизвеждат посредством образователните системи и медиите. Чрез капитулацията в този свят навлиза духовна енергия. Тя не създава страдание за вас, за други хора или за която и да е друга форма на живот на тази планета.

За разлика от умствената енергия, тя не замърсява земята и не се подчинява на закона за противоположностите, според който всяко нещо има своята противоположност, не може да има добро без зло. Хората, движени от умствена енергия - а те са все още повечето от обитателите на земята - не съзнават съществуването на духовната енергия. Тя принадлежи към реалност от друг порядък и ще направи света различен, когато достатъчно много хора бъдат в състоянието на капитулация и поради това напълно свободни от негативност. Ако Земята оцелее, такава ще бъде енергията на онези, които ще я населяват.

За тази енергия говори Иисус, когато прави знаменитото си пророчество в проповедта на планината: „Блажени кротките, защото те ще наследят земята“. Безмълвното, но наситено присъствие разпръсква несъзнателните шаблони на ума. Те може да продължат да действат още известно време, но вече няма да ръководят живота ви. Външните обстоятелства, на които сте се противили, също ще се променят бързо благодарение на капитулацията. Тя има мощно преобразяващо действие върху обстоятелствата и хората. Ако положението не се промени веднага, приемането на Настоящото ви позволява да се издигнете над това. Във всички случаи сте свободни.

КАПИТУЛАЦИЯТА В ЛИЧНИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Ами хората, които искат да ме използват, да ме манипулират или контролират! Трябва ли да капитулирам пред тях?

Те са откъснати от Битието, затова несъзнателно се опитват да извлекат от вас енергия и сила. Истина е, че само несъзнаващият човек се опитва да използва или манипулира другите, но също така е истина, че само несъзнаващият *люже* да бъде използван и манипулиран. Ако се противите или борите срещу несъзнателното поведение на другите, сами се нареждате сред тях. Но капитулацията не означава да позволите да ви използват несъзнаващи хора. Ни най-малко. Напълно е възможно да кажете някому „не“ твърдо и ясно, или да се оттеглите от ситуацията, и същевременно да запазите състоянието на пълна вътрешна несъпротива. Когато казвате „не“ на човек или ситуация, нека това не бъде реакция, а резултат от прозрение, от ясното съзнание какво в този момент е добро и какво не е добро за вас. Нека това бъде „не“ без реакция, висококачествено „не“, свободно от всякаква негативност и съответно несъздаващо повече страдание.

В работата си съм в неприятна ситуация. Опитвах капитулация, но се оказа невъзможно. В мен все така се надига много съпротива.

Ако не успявате с капитулацията, действайте незабавно. Кажете какво мислите, или направете нещо, за да промените ситуацията - или се оттеглете от нея. Поемете отговорност за живота си. Не замърсявайте своето красиво и сияйно вътрешно Битие, нито Земята с негативност. Не позволявайте на нещастieto под каквато и да е форма да се настани във вас.

Ако не можете да действате, например ако се намирате в затвора, ви остават две алтернативи: съпротива или капитулация. Робство или вътрешна освободеност от външните обстоятелства. Страдание или вътрешен мир.

Трябва ли несъпротивата да се практикува и във външното ни поведение, например като несъпротива на насилието, или тя се отнася само за вътрешния живот?

Вълнува ви само вътрешният аспект. Той има първостепенно значение. Разбира се, той ще промени и поведението ви, взаимоотношенията ви и така нататък.

Капитулацията ще промени коренно взаимоотношенията ви. Ако не можете да приемете това, което е, естествено няма да можете да приемете никого такъв, какъвто е. Ще съдите, ще критикувате, ще раздавате епитети, ще отхвърляте или ще опитвате да промените другите. Нещо

повече, упорито ще превръщате Настоящото в средство за постигане на бъдеща цел. Средство ще виждате и във всеки човек, с когото се срещнете или с когото общувате. Така взаимоотношенията - човешкото същество - минават на втори план, или изобщо нямат значение за вас. Важното е какво можете да извлечете от връзката - било то материална придобивка, чувство за власт, физическо удоволствие или някаква форма на задоволяване на егото.

Нека илюстрирам как работи капитулацията във взаимоотношенията. Когато влезете в спор или се озовете в конфликтна ситуация, да речем с партньора ви или с някой близък човек, започнете да наблюдавате как се отбранявате, когато нападнат позицията ви, или почувствайте силата на своята агресивност, докато нападате другия. Наблюдавайте как сте се вкопчили във възгледите и мненията си. Почувствайте умствено-емоционалната енергия зад потребността да бъдете прави и да докажете неправотата на другия. Това е енергията на егото-ума. Вие я правите съзнателна, като я признаете, като я почувствате възможно най-пълно. Така един ден - някъде насред спора - изведнъж ще осъзнаете, че имате избор и може да решите да се откажете от реакцията си, просто за да видите какво ще стане. Това е капитулация. Нямам предвид да изоставите реакцията, просто като заявите: „Добре де, ти си прав“ с изражение, което казва: „Аз съм над това детинско несъзнание“. Това само измества съпротивата на друго ниво, егото-умът продължава да командва и да настоява за властта си. Говоря за това, да се освободите от цялото поле от умствено-емоционална енергия във вас, която ви кара да се борите за власт.

Егото е хитро, затова трябва да бъдете много будни, много присъстващи и напълно искрени пред себе си, за да видите дали наистина сте изоставили тъждествеността си с позицията на ума и сте се освободили от него. Ако внезапно почувствате лекота, яснота и дълбок покой, това е сигурен знак за истинска капитулация. След това наблюдавайте какво ще стане с мисловната позиция на другия, когато престанете да й вливате енергия със своята съпротива. Когато разчистите умствените позиции, започва истинското общуване.

Ами несъпротивата срещу насилието, агресията и други подобни?

Несъпротивата не означава непременно да не правите нищо. Означава само, че всяко „действие“ става нереактивно. Помнете дълбоката мъдрост, на която се основават източните бойни изкуства: не се съпротивлявай срещу силата на противника, отстъпи, за да го надвиеш.

След като уточнихме това, непредприемането на никакви действия в състояние на интензивно присъствие има мощно преобразяващо и поправящо въздействие върху ситуации и хора. В даоизма има един термин, „ву вей“, обичайно преведен като „бездействена активност“ или „да седиш спокойно и нищо да не правиш“. В древен Китай това се е смятало за едно от най-висшите постижения и добродетели. То е коренно различно от бездействието в обикновеното състояние на съзнание, или поточно на несъзнание, което произтича от страх, инерция или нерешителност. Истинското „бездействие“ предполага вътрешна несъпротива и бдяща будност.

От друга страна, ако е необходимо действие, то няма да произхожда от условностите на ума, а от особеностите на ситуацията и вашето съзнателно присъствие. В това състояние умът е свободен от идеи, включително и от идеята за ненасилие. Така че кой може да предскаже как ще постъпите?

Егото вярва, че вашата сила е в съпротивата, а в действителност съпротивата ви откъсва от Битието -единственото място, където има истинска сила. Съпротивата е слабост и страх, маскирани като сила. Онова, което егото вижда като слабост, е вашето Битие с неговата чистота, невинност и сила. Което то смята за сила, всъщност е слабост. Затова егото съществува в непрекъснат режим на съпротива и играе фалшиви роли, за да прикрие вашата „слабост“, която в действителност е вашата сила.

Докато няма капитулация, несъзнателното изпълнение на роли съставлява голямата част от общуването между хората. При капитулацията вече няма нужда от отбрана на егото и от фалшиви маски. Стават много прости, много реални. „Това е опасно,“ казва егото, „ще ви наранят, ще станете уязвими.“ Разбира се, егото не знае, че само като се откажете от съпротивата, като станете „уязвими“, можете да откриете своята истинска същностна неуязвимост.

ПРЕОБРАЗУВАНЕ НА БОЛЕСТТА В ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Ако човек е тежко болен и напълно приема състоянието си и капитулира пред болестта, няма ли да се откаже от волята за оздравяване? Решимост да се бори с болестта вече няма да има, нали?

Капитулацията представлява вътрешно безрезервно приемане на това, което е. Говорим за живота ви - в този момент, а не за състоянието и обстоятелствата в него - онова, което аз наричам житейска ситуация. За това вече стана дума.

Колкото го болестите, ето какво е положението. Болестта е част от житейската ситуация. Като такава тя има минало и бъдеще. Миналото и бъдещето образуват непрекъснат континуум, освен ако спасителната сила на Настоящото не бъде задействаща чрез съзнателното ви присъствие. Както знаете, зад различните обстоятелства, съставляващи вашата житейска ситуация, която се разполага във времето, се крие нещо по-дълбоко, по-съществено - вашият Живот, вашето Битие в непознаващото времето Настояще.

Тъй като в Настоящото няма проблеми, няма и болести. Вярата в етикет, който някой лепва на състоянието ви, поддържа това състояние, влива му сила и превръща временното нарушение на равновесието във видимо стабилна реалност. Придава му не само реалност и стабилност, но и продължителност във времето, каквато не е имало преди. Като се съсредоточите върху настоящия момент и се въздържате да му давате определения, ще сведете болестта до един или няколко от следните фактори: физическа болка, слабост, дискомфорт или инвалидност. *Те* са това, пред което трябва да капитулирате - сега. Не пред понятието „болест“. Оставете страданието да ви принуди да бъдете в настоящия момент, в състояние на наситено съзнателно присъствие. Използвайте го за просветление.

Капитулацията не променя това, което *е*, или поне не пряко. Тя променя *вас*. Когато *вие* се промените, целият ви свят се променя, защото светът е само едно отражение. Вече говорихме за това.

Ако се погледнете в огледалото и не харесате видяното, трябва да сте луди, за да нападнете отражението. А именно това правите, когато сте в състояние на неприемане. Разбира се, ако нападнете отражението, то ще отвърне на удара. Ако го приемете, каквото и да е, ако бъдете добронамерени към него, то *не може* да не бъде добронамерено към вас. Ето така променяте света.

Болестта не е проблемът. *Вие* сте проблемът - докато управлява его-умът. Когато сте болни или инвалидизирани, не смятайте, че в някакъв смисъл сте се провалили, не изпитвайте вина. Не винете живота, че се е отнесъл несправедливо с вас, но не винете и себе си. Всичко това е съпротива. Ако имате тежко заболяване, използвайте го за просветление. Можете да използвате за просветление всичко „лошо“, което се случва в живота ви. Лишете болестта от време. Не й давайте минало и бъдеще. Оставете я да ви тласне към наситено съзнание за настоящия момент - и вижте какво ще стане.

Станете алхимици. Превръщайте обикновения метал в злато, страданието - в съзнание, бедата - в просветление. Може би сте тежко болни и изпитвате гняв заради казаното тук от мен? Това е ясен признак, че болестта е станала част от самосъзнанието ви и сега защитавате идентичността си - както и заболяването си. Състоянието, наречено „болест“, няма нищо общо с това, което вие сте в действителност.

КОГАТО СЕ СЛУЧИ БЕДА

Що се отнася до все още несъзнаващото огромно мнозинство хора, само критична ситуация може да разчупи твърдата черупка на тяхното его и да ги тласне към капитулация и, следователно, към пробуждане. Критичните ситуации възникват, когато се случи някакво нещастие, катаклизъм, тежка загуба или страдание, те разбиват целия ви свят на късчета и вече нищо няма смисъл. Това е среща със смъртта - физическа или психическа. Его-умът - създателят на този свят - рухва. От пепелта на стария свят може да се роди нов.

Разбира се, няма гаранция, че дори критична ситуация ще доведе до това, но потенциалът винаги е налице. При някои хора съпротивата срещу това, което е, се усилва в такива ситуации и ги хвърля в истински ад. При други капитулацията може да бъде само частична, но дори и тя им носи известна дълбочина и спокойствие, непознати дотогава. Части от черупката на егото се отчупват и през проломите прозират мънички късчета светлина и мир от мястото отвъд ума.

Критичните ситуации водят до много чудеса. Имало е убийци, очакващи изпълнението на смъртната си присъда, които през последните няколко часа преди екзекуцията са изпитали състоянието на отсъствие на егото и съпътстващата го дълбока радост и спокойствие. Вътрешната съпротива срещу ситуацията, в която са се озовали, е станала толкова силна, че е довела до непоносимо страдание, съчетано с невъзможност да направят нещо или да избягат, дори в умотворната проекция на бъдещето. Така са били принудени да приемат изцяло неприемливото. Да капитулират. По този начин са се озовали в състоянието на благодат, с което идва спасението - пълното освобождаване от миналото. Разбира се, не самата екстремна ситуация прави възможно чудото на благодатта и спасението, а актът на капитулацията.

Затова, когато ви се случи някаква беда или нещо сериозно се „обърка“ - болест, недъг, загуба

на дом, на богатство или на обществена идентичност, прекъсване на връзка, смърт или страдание на любим човек, приближаване на собствената ви смърт - знайте, че бедата има и друга страна, че сте само на крачка от нещо невероятно - пълно алхимично превръщане на обикновения метал на болката и страданието в злато. Тази едничка крачка се нарича капитулация.

Не твърдя, че ще се почувствате щастливи в такава ситуация. Това няма да стане. Но страхът и болката ще се превърнат във вътрешен мир и спокойствие, които идват от много дълбоко - от самото Неизявено. Това е „божественият мир, който не може да бъде проумян". В сравнение с него щастието е нещо твърде плитко. С този светъл мир идва и осъзнаването - не на равнището на ума, а в дълбините на Битието - че сте неразрушими и безсмъртни. Това не е вяра, а абсолютна сигурност, която не се нуждае от външни доказателства.

ПРЕОБРАЗУВАНЕ НА СТРАДАНИЕТО В МИР

Четох за един философ-стоик в древна Гърция, който, когато му съобщили, че синът му е загинал при злополука, отвърнал: „Знаех, че той не е безсмъртен." Това капитулация ли е? Ако е така, аз не я искам. Има ситуации, в които капитулацията изглежда противоестествена и нечовешка.

Да бъдеш откъснат от чувствата си не е капитулация. Но ние не знаем какво е било вътрешното състояние на философа, когато е произнасял тези думи. В някои екстремни ситуации може би все още ще ви бъде невъзможно да приемете Настоящото. Но винаги ще имате още един шанс за капитулация.

Първият ви шанс е във всеки момент да приемате неговата реалност. Да знаете, че това, което е, не може да се върне назад - защото вече е. Да му кажете „да" или да приемете онова, което *не е*. След това направете, каквото трябва, каквото изисква ситуацията. Ако бъдете в това състояние на приемане, вие не създавате повече негативност, страдание и нещастие. Живеете в състояние на несъпротива, състояние на благодат и лекота, без борба.

Когато не можете да направите това, когато пропуснете шанса - или защото не генерирате достатъчно съзнателно присъствие, или защото обстоятелствата са толкова крайни, че са абсолютно неприемливи за вас - вие създавате някаква форма на болка, на страдание. Струва ви се, че ситуацията създава страданието, но в крайна сметка не е така - то е дело на вашата съпротива.

Ето ви втория шанс за капитулация. Ако не можете да приемете външните обстоятелства, приемете това, което е вътре във вас. Ако не можете да приемете външното състояние, приемете вътрешното. Това означава да не се противите срещу болката. Позволете ѝ да я има. Капитулирайте пред скръбта, отчаянието, страха, самотата - пред всяка форма, която приеме страданието. Наблюдавайте го, без да му давате определения с ума си. Прегърнете го. Тогава вижте как чудото на капитулацията превръща дълбокото страдание в дълбок мир. Това е вашето разпятие. Нека то стане вашето възкресение и възнесение.

Не разбирам как човек може да капитулира пред страданието. Както сам казахте, страданието е некапитулация. Как можеш да капитулираш пред некапитулацията?

Забравете за миг за капитулацията. Когато болката ви е дълбока, всякакви приказки за капитулация сигурно ще ви се сторят безполезни и изобщо безсмислени. Когато болката ви е дълбока, сигурно ще имате силно желание да избягате от нея, вместо да се предадете пред нея. Вие не искате да чувствате това, което чувствате. Какво по-нормално от това? Но няма изход, няма път за бягство. Само псевдопътища: работата, пиенето, наркотиците, гневът, фантазиите и така нататък. Но те не ви освобождават от болката. Силата на страданието не намалява, когато го направите несъзнателно. Когато отричате емоционалната болка, всичко, което правите, както и всичките ви взаимоотношения са отровени от нея. Вие, така да се каже, я разпространявате, като енергия, която излъчвате, и другите подсъзнателно я поемат. Ако те самите са несъзнаващи, може дори да се почувстват принудени да ви нападнат или наранят по някакъв начин, или вие да ги нараните, проектирайки несъзнателно болката си. Нещата, които привличате и проявявате, съответстват на вътрешното ви състояние.

Когато няма изход от нещо, винаги има начин да го прекосите. Затова не обръщайте гръб на болката. Посрещнете я лице в лице. Почувствайте я пълно - *почувствайте я, а не мислете за нея!* Ако е нужно, изразете я, но не правете от това сценарий в ума си. Отдайте цялото си внимание на усещането, а не на човека, събитието или ситуацията, които са го причинили. Не позволявайте на ума да използва болката, за да си създаде от нея самоличност на жертва. Ако се самосъжелявате и разказвате на другите историята си, това ще ви държи приковани към страданието. Тъй като е невъзможно да избягате от чувството, единствената възможност за промяна е да се потопите в него,

иначе нищо няма да се промени. Отдайте цялото си внимание на това, което чувствате, но не го наричайте с епитети. През цялото време бъдете с будно внимание. Отначало мястото може да ви се стори тъмно и страшно и когато усетите желание да се обърнете и да избягате, го забележете, но не позволявайте от това да последва действие. Вниманието ви трябва да остане върху болката, усещайте скръбта, страха, ужаса, самотата - каквото и да е. Останете будни и присъстващи - присъстващи с цялото си Битие, с всяка клетка на тялото си. Така внасяте светлина в тъмнината. Това е пламъкът на вашето съзнание.

На този етап няма нужда да се занимавате с капитулацията. Тя вече се е случила. Как? Пълното внимание е равносилно на пълно приемане, което е равносилно на капитулация. Отдавайки пълното си внимание, вие използвате силата на Настоящото, тоест силата на своето присъствие. Никакви останки от съпротива не могат да оцелеят пред него. Присъствието елиминира времето. Без времето не могат да се запазят нито страданието, нито негативността.

Приемането на страданието е пътешествие в смъртта. Да се изправите пред дълбоката болка, да ѝ позволите да бъде, да съсредоточите вниманието си върху нея означава съзнателно да навлезете в смъртта. Когато преминете през тази смърт, разбирате, че смърт няма - и няма от какво да се страхувате. Умира само егото. Представете си слънчев лъч, който е забравил, че е неделима част от слънцето, и се заблуждава, че трябва да се бори за оцеляването си, да си създава идентичност, различна от тази на слънцето, и да се придържа към нея. Няма ли смъртта на тази заблуда да бъде невероятно освобождаваща?

Искате ли лесна смърт? Предпочитате ли да умрете без болка, без да се мъчите? Тогава умирайте за миналото във всеки един момент и нека светлината на присъствието ви разпръсне тромавата, обвързана с времето самоличност, която смятате, че сте вие.

КРЪСТНИЯТ ПЪТ

Има много разкази на хора, които казват, че са намерили Бога посредством дълбоко страдание, в християнството има и израз „кръстен път“, който според мен означава същото.

Точно с това се занимаваме тук.

Ако трябва да бъдем по-точни, те не са намерили Бога посредством страданието си, защото страданието предполага съпротива. Намерили са го посредством капитулацията, посредством пълното приемане на това, което е, а към това ги е тласнало силното страдание. Сигурно на някакво равнище са осъзнали, че сами са създавали болката си.

Защо поставяте знак на равенство между капитулацията и намирането на Бога?

Тъй като съпротивата е неотделима от ума, отказът от нея - капитулацията - означава край на господството на ума над вас, на това, той да се преструва, че сте вие, на фалшивия бог. Желанието да съдите, негативността изчезват. Отваря се светът на Битието, който е бил замъглен от ума. Внезапно във вас настъпва огромно спокойствие, неизмеримо чувство за мир. В този мир има голяма радост. А в радостта - любов. А най-вътре е свещеното, неизмеримото, неназовимото.

Аз не наричам това намиране на Бога, защото как може човек да намери нещо, което никога не е губил, самия си живот? Думата Бог е ограничена не само заради хилядите години неправилно тълкуване и употреба, но и защото предполага нещо извън вас самите. Бог не е същество, а самото Битие. Тук няма отношение между субект и обект, няма двойственост, няма отделност - вие и Бог. Осъзнаването на Бога е най-естественото нещо на света. Удивителното и неразбираемостта е не, че не можете да осъзнаете Бога, а че не го осъзнавате.

Кръстният път, за който говорите, е старият път към просветлението, до неотдавна и единственият. Но не го отричайте и не подценявайте неговата ефикасност. Той още действа.

Кръстен път означава пълно преобръщане. Означава, че най-лошото нещо в живота ви - вашият кръст - става най-хубавото, което ви се е случвало някога, защото ви принуждава към капитулация, към „смърт“, принуждава ви да станете нищо, да станете като Бога - защото той също е обратното на нещата.

В момента, що се отнася до несъзнаващото мнозинство хора, кръстният път все още е единственият. Те ще се пробудят единствено чрез още страдание, а просветлението като колективно явление вероятно ще се предхожда от големи катаклизми. Този процес отразява действието на определени всеобщи закони, които ръководят израстването на съзнанието и са предсказани от някои ясновидци. Описани са например в „Откровението на Йоана“, известно още като „Апокалипсис“, макар че са скрити зад мъглява и понякога непонятна символика. Не Бог налага това страдание на хората, а те си го причиняват сами на себе си и един на друг чрез определени защитни механизми, които Земята като жив и интелигентен организъм ще задейства, за да се предпази от настъплението

на човешката лудост.

Днес обаче има все повече хора, чието съзнание е достатъчно развито, за да не се нуждаят от повече страдание за осъзнаването и просветлението. Вие можете да бъдете сред тях.

Просветлението чрез страдание - пътят на кръста - означава да ви завлекат в рая насила, а в това време вие да пицтите и да ритате. Накрая се предавате, защото повече не издържате на болката, но тя може да продължи доста дълго, докато това се случи. Съзнателното избиране на просветлението означава да се откажете от връзката си с миналото и бъдещето и да превърнете Настоящото във фокусна точка на живота си. Означава да изберете състоянието на присъствие, вместо да бъдете във времето. Означава да кажете „да“ на това, което е. Тогава вече няма да имате нужда от болка. Колко още време мислите, че ще ви трябва, преди да успеете да кажете: „Повече няма да създавам болка и страдание“? Колко още болка ви е нужна, преди да можете да направите този избор?

Ако смятате, че ви трябва още време, ще го имате - както и още болка. Времето и болката са неразделни.

ВЛАСТТА ДА ИЗБИРАШ

Ами хората, които сякаш наистина искат да страдат? Имам една приятелка, чийто партньор я малтретира физически, подобно е било положението и в предишната ѝ връзка. Защо тя си избира такива мъже и защо сега отказва да излезе от това положение? Защо толкова много хора фактически избират болката?

Знам, че думата „избор“ е любима в Ню Ейдж движението, но в този контекст тя не е съвсем точна. Подвеждащо е да се каже, че някой „избира“ нездрава връзка или някаква друга негативна ситуация в живота си. Изборът предполага съзнание - висока степен на съзнание. Без него няма избор. Той започва в момента, в който разкъсате тъждествеността си с ума и неговите заучени шаблони, в момента, в който го замените с присъствие. До този момент от духовна гледна точка вие сте несъзнаващи. Това означава, че сте принудени да мислите, чувствате и действате по определен начин според шаблоните на ума. Затова Исус е казал: „Прости им, те не знаят какво вършат.“ Това не е свързано с интелекта в традиционния смисъл на думата. Виждал съм мнозина високоинтелигентни и образовани хора, които същевременно са напълно несъзнаващи, тоест напълно отъждествяващи се с ума си. Всъщност ако умственото развитие и натрупването на знания не бъдат балансирани от съответно израстване на съзнанието, потенциалът за нещастие и беди е много голям.

Приятелката ви е блокирана във връзка с партньор-грубиян, и то не за първи път. Защо? Тя няма избор. Обусловен от миналото, умът винаги се стреми да възпроизвежда познатото. Дори то да е болезнено, поне е познато. Умът винаги се придържа към познатото. Неизвестното е опасно, защото умът няма контрол над него. Затова той не харесва и пренебрегва настоящия момент. Съзнанието за настоящето разкъсва не само мисловния поток, но и континуума минало-бъдеще. Нищо истински ново и съзидателно не може да дойде на този свят от другаде, освен от този пролом - чистото пространство на безкрайните възможности.

Затова, отъждествявайки се с ума си, вашата приятелка вероятно възпроизвежда научен в миналото модел, в който близостта и тормозът са били неделимо свързани. Възможно е също да прилага мисловен модел, придобит в ранното детство, според който тя не става за нищо и заслужава наказание. Възможно е да изживява голяма част от живота си чрез болковото тяло, което винаги търси още болка, с която се храни. Партньорът ѝ има своите несъзнателни модели, допълващи нейните. Разбира се, тя сама е създала положението, в което е, но кой или какво е това „аз“, което го е създало? Умствено-емоционален модел от миналото, нищо повече. Защо трябва да го превърща в своя идентичност? Ако ѝ кажете, че тя си е избрала това положение, вие затвърждавате състоянието ѝ на отъждествяване с ума. Но дали тя е своя мисловен модел? Това ли е нейното истинско „аз“? От миналото ли е извлечено то? Покажете на приятелката си как да бъде наблюдаващото присъствие зад мислите и емоциите си. Разкажете ѝ за болковото тяло и как да се освободи от него. Научете я на изкуството да осъзнава вътрешното тяло. Покажете ѝ смисъла на присъствието. Още щом намери достъп до силата на Настоящото и така разкъса моделите на миналото, тя вече ще има избор.

Никой не *избира* болестното, конфликта, болката. Никой не *избира* лудостта. Те се случват, защото във вас няма достатъчно присъствие, което да разпръсне миналото, няма достатъчно светлина, която да разпилее мрака. Вие не сте изцяло тук. Още не сте се събудили напълно. През това време условностите на ума ръководят живота ви.

По същия начин, ако сте сред мнозината, които имат проблеми с родителите си, вие все още храните обида за нещо, което те са направили, или което не са направили, и още вярвате, че те са имали избор - че са могли да постъпят другояче. Винаги ви се *струва*, че другите са имали избор, но това е илюзия. Докато умът с неговите модели ръководи живота ви, докато *сте* своят ум, какъв избор изобщо имате? Никакъв. Вас дори ви няма там. Състоянието на тъждественост с ума е дълбоко нездраво. То е форма на лудост. Почти всеки човек страда от нея в някаква степен. Щом осъзнаете това, вече няма да храните обида. Как да се сърдите на нечия болест? Единственото възможно е да съчувствате.

Значи никой не е отговорен за действията си? Тази идея не ми харесва.

Ако ви управлява умът, дори да имате избор, все така ще понасяте последствията на несъзнанието и ще създавате още страдание. Ще носите бремето на страха, конфликтите, проблемите и болката. Така създаденото страдание в крайна сметка ще ви принуди да напуснете състоянието си на несъзнание.

Предполагам, че казаното за избора се отнася и за прошката. Трябва да си напълно съзнаваш, и капитулирал, за да можеш да простиш.

„Прошка“ е дума, която е в употреба от 2000 години насам, но повечето хора имат доста ограничена представа за нейния смисъл. Не можете истински да простите на себе си или на другите, докато извличате самосъзнанието си от миналото. Само чрез достъпа до силата на Настоящото - вашата собствена сила - е възможно да простите истински. Това обезсилва миналото и вие осъзнавате дълбоко, че нищо, което някога сте направили или което са ви сторили, не може ни най-малко да урони сияйната ви същност. Така понятието за прошка става излишно.

И как да стигна до тази точка на осъзнаване?

Когато капитулирате пред това, което *е*, и присъствате изцяло в настоящето, миналото губи всякаква сила. Вие вече нямате нужда от него. Ключът е присъствието. Ключът е Настоящото.

По какво ще позная, че съм капитулирал?

Когато вече няма да задавате този въпрос.