



Мајкъл Бърнард
Бекуит

ДУХОВНО

ОСВОБОЖДЕНИЕ

**РАЗГЪРНИ
ПЪЛНИЯ СИ ПОТЕНЦИАЛ!**



**МАЙКЪЛ БЪРНАРД БЕКУИТ
ДУХОВНО ОСВОБОЖДЕНИЕ
РАЗГЪРНИ ПЪЛНИЯ СИ
ПОТЕНЦИАЛ!**

Превод: Снежана Милева

chitanka.info

С елегантна простота книгата на Майкъл Бърнард Бекуит ни показва как да пробудим нашата съкровена интелигентност, за да осъществим радикални и социални преобразувания, така че да можем да живеем в мир, хармония, радост и творчество.

Дипак Чопра, автор на „Третият Христос“

С несравнима дълбочина на прозренията и яснота на изразяването Майкъл Бърнард Бекуит е наистина дар за света. Неговите книги и беседи докосват място в душата, което поражда божественост, благородство и радост.

Иянла Ванзант, коучър по духовен живот, автор на „Проникване във вътрешната сила“

Познавам Майкъл от много години и никога не съм виждала да се разколебава в дълбоката си ангажираност с духовната истина. Както неговите дарби, така и неговата мисия са в пълния си разцвет днес, а тази книга въздига и двете. Прекрасно четиво.

Мариан Уилямсън, автор на „Епохата на чудесата“

Към тази книга човек може да посяга до края на живота си, за да направи връзка със своя дух и да продължи да търси още по-усърдно. Задължително четиво, написано не само с ерудиция, но и с красноречие и вдъхновяваща елегантност на стила и съдържанието.

Дейвид Р. Хокинс, автор на „Power us. Force“

В днешната технологична действителност гласът на изначалния дух не е изгубен. Страниците на тази книга ни

приканват да се вслушаме в древната мъдрост, обитаваща дълбините на съзнанието ни.

Малидота Патрис Сом, автор на „Healing Wisdom of Africa“

Познавам Майкъл Бекуит от 17 години и не съм срещал друг, чиито убеждения и действия така добре да си съответстват. С тях той ме е вдъхновявал, променяйки живота ми така, както не съм и предполагал.

Марк Р. Харис, продуцент на филма „Сблъсъци“, спечелил три награди „Оскар“

Вдъхновяващата книга на Майкъл Бекуит свидетелства за потенциала на всеки от нас да стане буда. Тя ще помогне на хората да открият вътрешната свобода за доброто на всички чувстващи същества и в името на световния мир.

Талхун Кен Ринпоче Геше Качен Лобзанг Цетан, настоятел на манастира „Таши Лунпо“ в изгнание в Билакупе, Индия

С тази книга Майкъл Бекуит отново показва, че е истински новатор и учител, който води всички ни към глобалната духовна еволюция на планетата, помагайки ни да постигнем по-дълбоко разбиране за себе си и за света.

Пийт Карол, футболен треньор в Южнокалифорнийския университет

Посланието на Майкъл Бърнард Бекуит е новият вътрешен диалог на духовно търсещия в нашата култура. С изключително красноречие той успява да разкрие почти неизразимото изживяване на индивидуалното пробуждане

и придава практическа нотка на все по-дисхармоничната симфония, в изпълнението на която всички участваме.

Д-р Сю Мортър, основателка на Център за здраве
„Мортър“

Всяко изживяване, за което разказва Майкъл, разпалва духовното пробуждане в нас. Сякаш съвсем спонтанно той докосва живота ни и го озарява и трансформира. Тук бариерите, създадени от последователите на Великите, са премахнати и всички сме част от всеобщо духовно съзнание. Тази книга не е поредното четиво — всяко нейно изречение е заредено с енергията на трансформацията.

Д-р А. Т. Арияратне, основател на движението
Сарводая Шрамадана, Шри Ланка

Майкъл Бърнард Бекуит е учител, чиято духовност, зряла космология и метафизика приобщават всички хора. Вътрешните прозрения, към които ни води, са с рядко достижима дълбочина, а етапите и стъпките към това духовно израстване са изложени с прекрасна яснота и поетичност.

Лорънс Е. Картър, декан на „Морхаус колидж“ и
автор на „Ethical Global Options“

Книгата на Бекуит е от начало до край предизвикателство да живеем сърцато и истински, възползвайки се по най-добрия начин от чудния престой на земята. Неговото послание има силата да променя живота на хората.

Хил Харпър, актьор

Думите на Майкъл Бекуит ще ви вдъхновят да промените живота си към по-добро, отдавайки се на духовна практика, която е съпричастна, а не елитарна.

Елтън Бранд, „Филадельфия 76“

Майкъл Бекуит дава нещо повече от информация и вдъхновение — неговото послание е дълбоко трансформиращо. Тази книга наистина ще промени живота ви.

Мери Манин Мориси, автор на „No Less Than Greatness“

Посланията на Майкъл са благословия и вдъхновение за цялото ни семейство. Щастливи сме, че всички могат да почерпят от неговата любов, мъдрост и съзнание.

Катрин Оксънбърг и Каспър Ван Дийн, актьори

Посвещавам тази книга на любовта и музиката на живота ми — Рики Байърс Бекуит, моя съпруга. На родителите ми Алис и Франсис Бекуит за добротата, която имах за пример. И на моите деца Кишу и Микаела, любовта ми към които не се описва с думи.

Цветовете, също като числата, имат характерни вибрационни свойства. Те са проявление на природата и водят началото си от една висша реалност. Синьото символизира безформената субстанция на Христовото съзнание, което изпълва всяка сътворена форма. Полето на мистичното трето око е синьо. Още от древността това е цветът, който в иконографиите на духовните традиции олицетворява висшето пробуждане — робата на Мария се изобразява в синьо; такава е кожата на Кришна, а също и Буда. Плочките в исляма имат наситения нюанс на този цвят, който откриваме и върху християнските стъклописи. Синьото бе избрано за цвят на мастилото в тази книга заради неговата равностойност с мистичното. Нека вибрацията на Христовото съзнание се събуди в сърцето и душата на читателя.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Познавам Майкъл Бърнард Бекуит от доста години.

Слушала съм го много пъти и самата аз съм говорила пред неговата духовна общност — Международния духовен център „Агапе“^[1]. Участвали сме на едни и същи конференции както в САЩ, така и по света и по време на вечеря на четири очи сме дискутирали за Бог, любовта и политиката.

Във всички тези случаи пред мен е стоял един и същи Майкъл. У него има нещо непоколебимо, силно и последователно. Той приема много на сериозно живота, но не и себе си. Никога не съм го чувала да казва нещо, което да ме накара да се усъмня в истинността на духовните му убеждения.

Ето че на страниците на тази книга отново го срещнах — същото предстои и на вас. Като човек, проповедник, мъдрец и философ той споделя много от своя опит и многогодишни познания в този прочувствен трактат върху значението да бъдем човешки същества, дълбоко свързани с духовните си корени, да се освободим от заблудите на материалния свят и да разгърнем своя божествен потенциал. Вярвам му на страниците на тази книга така, както му вярвам в личното си общуване с него, защото неговото присъствие е неизменно. Тук ще откриете много повече от духовна информация — ще се срещнете с човек, който едновременно е култивирал ума и отворил сърцето си, изучавал е абстрактна теология и е прегърнал страданието на света. През тези години Майкъл се превърна в интелектуален водач и духовен учител — и тази книга е кулминацията на неговите лични уроци, учение и същност.

Пътят, който той изминава, е много човешки и постигнатото богатство на характера е част от богатството на неговото учение. Без да престава да разширява своето разбиране за Бог и нашето съществуване, той вече е повлиял на мнозина. Благодарение на тази книга усвоените от него уроци, натрупаните познания и издигналите го озарения ще осветлят и вашето съзнание.

Мариан Уилямсън

[1] Думата агаре идва от гръцки език и в християнската терминология възплава проповядваната от Исус духовна любов, в основата на която е самоотвержеността и смиреността. (Всички бележки под линия са на преводача.) ↑

БЛАГОДАРНОСТИ

Голяма част от етапите по пътя ми бяха предсказани по време на осъзнати сънища, като се започне с праядо ми, преподобния Артър Чичестър, основал баптистката църква „Свети Лука“ във Вашингтон. Когато ми се яви, той отбеляза, че съм преодолял наследствената предразположеност на момчетата от рода Чичестър „да полудяват“ — и добави пророчески: „Добре дошъл в своя живот на служение“. Оценявам дълбоко неговото безплатно потупване по рамото, което ме направи чувствителен към призиването на живота ми. Благодарен съм за любящата подкрепа на моите предци, на братята ми Акили и Тони и на цялото ми семейство.

Няколко години по-късно по време на друг осъзнат сън се озовах в голяма зала, в която д-р Хоумър Джонсън и д-р Дан Моргън изнасяха духовна беседа. Първият ме подкани с ръка да отида при тях и ме помоли да прочета пасаж от Библията. Когато започнах, в аудиторията настана вълнение и някои от присъстващите заплакаха под спонтанното въздействие на целебна сила. Бях толкова изумен, че спрях наред изречението. Тогава моите наставници се наведоха към мен от двете ми страни и прошепнаха, че в живота си ще последвам примера им. Това беше началото на вътрешна трансформация, продължаваща до днес, за която най-искрено им благодаря.

Малко след това в края на всеки работен ден започнах да ходя на плажа, където се катерех до отдалечено място и след като стигнех до купчина скални блокове, пред мен се разкриваше гледка, много сходна с тази на корицата на книгата. Това място се превърна в моя „енергиен център“ и там периодично получавах видение, в което като с магнит бивах привлечен към голяма сграда, през прозорците на която се изливаха възторжени звуци. Когато влизах, виждах хора от всички етноси заедно да възхваляват съществуването. Въпреки че присъствието ми бе за тях невидимо, познат вътрешен глас каза: „Ето, това ще правиш“. Струваше ми се трудно за вярване и всеки път успявах само да отвърна послушно с: „Как?“ — на което гласът

отговаряше: „Когато се предадеш, останалото ще се развие от само себе си“. Днес мога да кажа, че атмосферата на онова място беше до голяма степен сходно с тази в Духовния център „Агапе“, който основах през 1986 г.

Оттогава много от виденията ми са се материализирали, включително едно, което получих по време на поклонение в Африка в края на 90-те. В него ми се яви тъмнокоса жена и въпреки че никой от двамата ни не проговори, аз знаех, че тя ще играе важна роля в живота ми. Само месеци по-късно забелязах жена доброволка в кабинета срещу залата, в която заседавахме. Помолих да ме извинят и когато отидох при нея, директно я попитах: „Какво правите тук?“ Малко притеснено, но категорично, тя отговори: „Тук съм, за да бъда ваш редактор“. На Анита Рекер, моят редактор — благодаря за отдадеността ти към духовната практика, с която изпълваш всяко свое начинание и разкриваш на света моето учение в писмена форма. С уважение и признателност съм забелязал твоя безусловен стремеж да го представяш такова, каквото то се е развивало през десетте години на съвместната ни работа.

Благодаря на прекрасните приятели от „Бийонд уърдс пбблишинг“ — Ричард Кон, Синтия Блек, Линдзи Браун и Кортни Дънам; всички вие сте част от семейството ми и за мен беше истинска радост да работя и да се забавлявам с вас. Благодарности на Джудит Кър и Малайка Адерио от „Атрия букс“ и на Адриен Инграм, идеен редактор на книгата ми — вашата компетентност и подкрепа бяха безценни.

Искам да отдам признателност на всички онези, които бяха до мен при основаването на движението „Агапе“ преди 22 години: преподобните Джоан Стедман, Нирвана Реджиналд Гейл, Коко Стюърт, Дебора Джонсън и Юнис Чалфант. На преподобните Каръл Трейлър и Пати Балард, които приемат тези думи от следващото измерение на живота — благодаря ви за вечното приятелство! Благодаря на всички минали и настоящи членове на управителния съвет на „Агапе“ за техния принос.

Благодаря на проповедниците в „Агапе“ — Леон Кембъл, Джоан Коулман, Джон Елиът, Дейтра Хансъл, д-р Маиша Хазард, д-р Одри Леви, Сафайър Роуз, Грета Шешета и Андрея Уотърс, за вашата безусловна отдаденост на Движението.

Дълбоко признателен съм на преподобната Черил Уорд, декан на Университета по трансформация и дългогодишен член на управителния съвет, за нейната самоотверженост. На хилядите студенти, завършили университета през тези години — благодаря ви.

Благодаря от сърце на Катлийн Макнамара, директор на лечебното ядро в „Агапе“, и на всички лицензирани лечители за любящите молитви за тази книга.

На Лиса Спринкълс, която „ме познаваше, когато...“ — благодаря ти за молитвите, обичта и духовното приятелство. На всички служители в „Агапе“ — вие сте душата на нашата мисия и аз ви благодаря от цялото си сърце за това, че принасяте в служба своето съзнание. На ръководителите на отделите и стотиците свещенослужители — дълбоки благодарности за вашето благотворно присъствие навсякъде по света. На членовете на Международния хор на „Агапе“ — вашите гласове изливат Божията красота. И накрая, благодаря на хилядите представители на общността на „Агапе“ за тяхната любов и безусловна подкрепа, за да мога да осъществя потенциала на душата си.

Нека всички те продължават да бъдат проводници на Светлината.

ВЪВЕДЕНИЕ

Книгата, която държите, не е просто поредното помагало с указания как да се сдобие с повече от онова, което си мислите, че ви е нужно, за да сте щастливи и да не изпитвате отегчение до края на живота си. Нейната цел е да ви събуди, да запали във вас желанието да се отдадете на трансформираща духовна практика и да ви покаже как да я култивирате и поддържате. Изложените тук стратегии ще ви помогнат да изместите фокуса си от зависимост от външните неща към щастието да разчитате на своята вътрешна сила като пълновластно същество.

Духът е най-трептящо живият и екстатичен аспект от нашата същност и не е за вярване, че се налага да се обучаваме в духовно пробуждане и активиране потенциала на душата особено като се има предвид, че просветлението е присъщото ни състояние. Не става дума за философия обаче, тъй като корените на интелекта ни не могат да се спуснат достатъчно дълбоко в костния мозък на духа, за да се свържат с Източника и да уловят целта на съществуването ни. Духовното пробуждане е пътуване на сърцето и у всеки от нас то гори от копнеж да познае истинската си природа, да си върне общението с Източника. Ето как Лао Дзъ е подтиквал учениците си: „Използвайте светлината, която живее във вас, за да видите всичко такова, каквото е“. Въпреки това малцина знаят, че тази вътрешна светлина съществува, да не говорим за възможността да се свържем и да изпълваме с нея структурите на своя духовен, умствен, емоционален и физически живот. Добрата новина е, че за всеки, който жадува за нея, както удавникът — за глътка въздух, има на разположение духовни практики, с помощта на които той отново да „види всичко такова, каквото е“.

В тази книга се разглеждат някои от най-фундаменталните въпроси в процеса на пробуждането: Каква е природата на това Велико нещо, което наричаме Бог, и каква е връзката ни с него? Какви закони управляват вселената и как можем да ги приложим в мистичните и

земните измерения на живота? Какво означава да станеш просветлен? Кои са белезите на духовно еволюиралия човек? Как можем да култивираме талантите и уменията си и да им дадем творческо, пълноценно изражение? Наистина ли оказваме влияние върху планетата и хората, които живеят на нея?

Днешната квантова физика и проучване на съзнанието разкриват, че съзнанието изпълва абсолютно всичко — потвърждение, че съществуването не е случайно, а следва повелите на универсален закон. Към това аз добавям любовта — ние сме управлявани от закона и любовта. Бог и Любовта нямат абсолютна дефиниция — те са синоними, на които не можем да дадем определение, но въпреки това инстинктивно усещаме кога внезапното осъзнаване или чувството на присъствие са именно тяхно проявление. Те не могат да бъдат видени, нито анализирани от мислещия ум — могат единствено да бъдат осъзнати. Въпреки че използвам думи като Източник, Любов-Красота, Присъствие, Неизразимото и Дух, за да представя Бог, нито една от тях не може адекватно да опише онова Велико нещо, което е навсякъде.

„Духовно освобождение“ не е резултат от достигането на върховни заключения, които тук да излагам като „единствената истина“; книгата е по-скоро обобщеният израз на пътуването ми из царството на Великото тайнство през последните тридесетина години, на постоянния процес на изследване границите на съзнанието. Тя е резултат от моето отхвърляне на материалистичния светоглед и заменянето му с осъзнаването, че това, което осмисля живота ни на тази земя, е отдаденото следване на духовната практика. Освобождаването идва не само със седенето на възглавничката за медитация, но и с прилагането на резултатите от духовната практика, докато шофираме по магистралата или общуваме с хората и природата, за да култивираме световно гражданство в отношенията си с нашите братя и сестри по света и водени от състрадание, да служим самоотвержено и да споделяме това, което имаме.

В глава първа — „Любов-Красота“ — акцентът е върху началото на моето духовно разгръщане, с което се надявам читателят да добие представа „откъде съм тръгнал“. Следващите шест глави излагат сърцевината на учението ми. От седма глава нататък предлагам техники, приложими за духовно търсещи от всички нива на практикуване.

В края на всяка глава съм включил утвърждение, обобщаващо залегналите в текста принципи, както и „въплъщение“, което може би ще решите да включите в своята медитация, молитва или съзерцание.

Когато излагам учението си, аз използвам определени термини, които, за да не настъпи погрешно разбиране, са по-следвани от обяснение. Например раят не е място — ние сме в рая, когато живеем с вътрешното осъзнаване за всеобхватното добро, изпълващо целия космос.

„Фундаменталната доброта на вселената“ сочи най-вече към факта, че сме заобиколени от дружелюбно присъствие, което има съзнателната цел да насърчи пробуждането ни. Вселената не е против нас, а е на наша страна. Тя не ни изпитва, а ни подканя. Нашата истинска същност е състоянието на просветление, което будистите наричат наше истинско лице, а християните дефинират като душа.

В съвременния духовен речник една от най-използваните думи е „трансформация“ и твърде често тя служи като рекламна мантра, целяща да „зариби“ хората да посетят семинар, да си купят книга или да се абонират за списание. В тази книга под трансформация се разбира онова, което се случва, когато идентификацията с егото отстъпи място на осъзнаването на истинската същност. На света има два вида воители — традиционният воин, който пази границите и определен начин на живот; и духовният воин, който преодолява вътрешните ограничения и открива нови измерения на един всеобхватен начин на съществуване. Той е напълно отдаден на своето духовно пробуждане и има смелостта да изхожда от тази своя отдаденост, когато взема решения. Думата „предаване“ такава, каквато я използвам аз, въплъщава вътрешната готовност да продължим към следващия етап на развитие. Неотдавна ми хрумна думата „игроволноирание“, смисълът на която е да запазим във висша степен своята игривост и едновременно с това да сме наясно, че сме тук, за да издигнем съзнанието си.

В някои глави бегло се споменава Процесът за получаване на житейско видение — духовна техника, която създадох при основаването на духовния център „Агапе“. Тъй като описанието му е свързано с доста детайли, не съм го включил в тази книга: ако желаете да научите повече обаче, може да потърсите *The Life Visioning Process*, издаден на 6 диска.

Епиграфите в началото на всяка глава са части от песни, които със съпругата ми Рики Байърс Бекуит сме писали през последните двадесет години. Целта им е да ви въведат в същината на това, което предстои.

Тази книга не само ще ви предложи послания, но и ще извика у вас прозрения за собствената ви природа и смисъл на живота. Дълбоко в себе си вие знаете, че сте уникално и ценно присъствие на земята, а аз съм силно убеден, че на всички нас е дадена не само способността, но и повелята да участваме съзнателно в един еволюционен процес, който ще ни срещне с истинската ни същност. Моята роля бе да напиша този пътеводител, с помощта на който да достигнете това по-дълбоко измерение.

Просветленото общество може да бъде създадено само от пробудени същества. Искрено се надявам да почувствате вдъхновението да разкриете своята вътрешна сила и с благотворното си присъствие на тази земя да допринесете с мир, състрадание, любяща доброта и безкористно служение.

1

ЛЮБОВ-КРАСОТА

*Надигна се животът и от мъртвите ме
взе, пречистен от отровата на мислите. С
градежа на духовната основа се заех, докато
светът ми се разпадаше.*

*Насред отломките височина видях и като
стъпих там, в мен нещо стана.*

Станах Себе си.

Моето главно послание не е свързано с религиозност или църковни догми, а със стремлението към духовно освобождение — за мен то означава избавление от ограниченията на страха, съмнението, тревогите и чувството за липса, за да заживеем в осъзнаване на своята истинска, цялостна същност.

Духовното освобождение идва с откриването и изразяването на присъщите качества на просветленото съзнание, които притежаваме от първия си миг на този свят. Казано по-просто, всичко, което ни трябва, за да разгърнем своя най-висш потенциал, вече е в нас и очаква да го задействаме съзнателно. Да разгърнем своя потенциал означава да бъдем все повече себе си, това, което сме като пробудени същества — една от централните теми в тази книга.

Духовното съзряване е свързано с разбирането, че сме тук, за да се настроим в хармония с еволюционния импулс, управляващ вселената, който е вечен, съзнателен и се стреми да се изрази чрез нас. Нищо никога не остава статично — всичко, което съществува, видимо се стреми да стане себе си в по-пълна форма. Когато жълъдът бъде засаден в добра почва, богатата на подходящите хранителни вещества, той пониква и след време израства до своя най-голям потенциал като огромен дъб. По същия начин трябва да бъде култивиран духът семе, намиращ се в сърцевината на нашето същество. От нас се иска да обработваме почвата на нашето съзнание с духовни инструменти и вътрешни хранителни вещества, за да се разлистят нашите дарби и

умения. Работейки по този начин върху себе си, ние израстваме и ставаме съзнателен участник в своята еволюция, а не просто в процес на естествен подбор, движени от външни сили.

Иисус Христос, Гаутама Буда, Бхагаван Кришна и много други са примери за духовно освободени същества. Те ни показват пътя и всеки от тях ни дава уникална карта към една и съща цел, независимо от различното ѝ дефиниране като себереализация, просветление, сатори, нирвана, свършена цялостност, самадхи или екстаз. Ние също сме кандидати за пробуждане — всъщност повелено ни е да се събудим за истинската си природа, за истинската реалност.

В ХАРМОНИЯ С ВСЕЛЕНСКИТЕ ЗАКОНИ

В хода на своето духовно съзряване откриваме, че съществуват вселенски закони, които можем да използваме, за да ускорим развитието си. В началните стадии ги прилагаме, за да отговорим на своите житейски потребности — например просперитетът е свързан с прехраната, лекуването на тялото е загриженост за здравето, а връзката с друг човек е търсене на любов. Когато следваме законите, управляващи тези аспекти на човешкото ни съществуване, нашите жизнени структури се стабилизират и това ни прави свободни да продължим към едно по-дълбоко измерение. След като енергиите ни не са напълно фокусирани върху осигуряването на прехрана, дрехи и подслон, можем да се отдадем на истинската задача — откриването и освобождаването на това, което поетът Робърт Браунинг нарича наше „вътрешно величие“.

НАЧАЛОТО НА МОЯ ДУХОВЕН ПЪТ

Социалният активизъм и обсъждането на конструктивни промени в света заемаха централно място в живота на семейството ми, докато растях в Лос Анджелис. Щедростта, сърдечността и общностните ценности на родителите ми оказаха силно влияние върху мен и двамата ми братя. В гимназията аз взех участие в протестите против войната във Виетнам и в бойкоти на бизнес корпорации, които плащаха несправедливо на чернокожите; бях член на Конгреса на чернокожите работници и сред учредителите на комитета „Хариет Тъбман“ в колежа. Във всички тези и други обществено приемливи дейности през 60-те и 70-те години участвах с ентузиазъм. Семейството и приятелите ме познаваха като агностик, затова неортодоксалните ми духовни интереси бяха изненада колкото за тях, толкова и за самия мен.

В началото на 70-те учех микробиология в Южнокалифорнийския университет — време, когато пушенето на марихуана беше нещо нормално. Докато учехме за психичните болести, започнах да се питам дали отзвуките от видения, преживени от мен в детството, говорят за патологични проблеми. Намалих пушенето с надеждата, че картините и гласовете ще изчезнат — те обаче се засилиха.

За да си покривам разходите, реших да продавам марихуана. Не след дълго разпространявах из Вашингтон, Атланта, Нашвил, Ню Йорк и Лос Анджелис.

Нещо обаче се случи и вече нямаше как да пренебрегвам това, което ставаше в мен, или да го отдавам само на тревата. В продължение на около година често бях имал един и същи сън — трима мъже ме гонеха и аз винаги се събуждах, преди да ме хванат. Всеки следващ път обаче те се приближаваха все повече; и една нощ ме хванаха. Докато се съпротивлявах, с крайчеца на окото си виждах малка шатра със стотици познати хора, които чакаха на опашка да влязат. Закресях за помощ и те погледнаха към мен, но един по един ми обърнаха гръб. Изведнъж двама от мъжете ме притиснаха здраво, а

третият ме прободде с нож в сърцето. Болката беше ужасна. Аз извиках — и умрях.

Когато се събудих от тази смърт, се усетих изпълнен и заобиколен от величествено присъствие, което като човек с агностични наклонности оприличих на Любов-Красота. Беше чувство на безусловна любов, която пронизваше духа ми и оживяваше всичко наоколо. Човекът, който толкова години беше отричал своята връзка с Вездесъщия, беше мъртъв — никога вече нямаше да мога да вляза в кожата му. Започнах да изучавам и източна, и западна духовност и мистика. Открих, че като махнем културите, историите и догмите на религиите, остават принципи и практики, които са много сходни и пораждат чувство за единност, заличавайки усещането за отделеност от Цялото.

Развълнуван от това откритие, изгубих желание да използвам и да продавам марихуана. Реших да зарежа този бизнес — но не преди да уредя продажбата на последната доставка, която току-що бях получил. Дотогава никога не бях складирали марихуаната вкъщи. Този път направих изключение и преди да успея да я разпродам, някой ме издаде и ме пипнаха.

Обвиненията бяха сериозни и ме заплашваше доста дълъг престой в затвора. Добронамерени приятели ми даваха съвети, от „признай си сам, за да не те обвинят в нещо по-тежко“ до „вземи си парите и бягай от страната“. В моето съзнание обаче нищо от това нямаше смисъл, защото някогашният дилър беше мъртъв — духовната трансформация беше направила от мен нов човек и дълбоко в себе си аз знаех без капка съмнение, че това ново аз няма да отиде в затвора.

Ден след ден седях в съдебната зала и четях духовни книги, докато съвсем неочаквано адвокатът ми не излезе с някакъв много убедителен аргумент, свързан с техническа формалност. Съдията повика защитниците на двете страни на събрание в кабинета си и отложи делото с три дни. Когато на четвъртия дойдох, случаят беше приключен.

Съдията обаче имаше лично послание към мен и след като ме призна за невинен, той ме привика и строго ме предупреди:

„Млади човече, този път имаше късмет, но се надявам никога повече да не те видя в моята зала“.

Погледнах го право в очите и отвърнах:

„Бъдете сигурен в това“.

Коленичих на пода и тържествено си обещах от този момент до края на живота си да служа с отдаденост на Любов-Красотата в света.

Напуснах съда с огромно облекчение и докато шофирах към къщи, дишах дълбоко, а сърцето ми преливаше от благодарност. Когато слязох от колата и тръгнах към входната врата, сякаш магнит привлече вниманието ми към ветропоказателя в съседния двор. Силата на следобедния бриз поддържаше стрелката му встрани от мен. Приковавайки поглед върху ветропоказателя, наум изрекох:

„Ако вътрешното ми преживяване наистина е това, което вярвам, че е, нека ветропоказателят се обърне към мен...“.

И преди да съм завършил изречението, той се завъртя и спря стрелката си право в моята посока. Любов-Красотата ме прониза до дъното на душата ми и аз предадох живота си напълно на нейното светло, трансформиращо присъствие. Осъзнах, че обстоятелствата на външния ми живот започват да се съгласуват с вътрешната трансформация, началото на която беше дал повтарящият се сън отпреди година. Нямах нужда от повече знаци!

Гмурнах се във водите на духовното, като медитирах, съзерцавах, молех се, посещавах семинари, ходех на поклонения и изучавах източна и западна мистика, метафизика и наука. Изпитах екстаза на съзнателното общение с Любов-Красотата, която е животът във вселената, и в него добих пълното осъзнаване за собствената си трептяща живост. Посветих съществуването си на тази Любов-Красота

и с пълно упование в добротата ѝ я оставих да ме води. Научих, че това, което ми се случва, не ме прави специален и че всички ние рано или късно се пробуждаме за истината, че сме много повече от плът, кости и ум.

ЗАРЕЖЕТЕ ДУХОВНАТА ПЛАХОСТ

Много са хората, които макар и бегло са изживявали вътрешно пробуждане, и не са малко онези, които са постигнали пълна себerealизация. Може би и вие сте имали своите проблясъци, но не сте посмели да ги изречете гласно, мислейки, също като мен, че са симптоми на болестно състояние или че няма да ви повярват. Надявам се, че като изложа открито собственото си пътуване, ще ви насърча да приемете и оцените озаренията, почукали на вратата на съзнанието ви. Ако сте ги опаковали и прибрали някъде в ума си, извадете ги на светло и отново ги разгледайте. Доверете им се. Съживете ги и им позволете да ви заведат към нови разкрития на съзнанието. А ако и когато почувствате за уместно да ги споделите, направете го. Човек никога не знае кога пътят му ще послужи за пример и ще подтикне друг също да потърси своята уникална връзка с Неизразимото. Аз съм „за“ това да забравим притеснението какво ще кажат другите и да си позволим уязвимостта да изглеждаме глупаво в своята любов към Духа.

МИСТИЦИТЕ СА НАД ТЕОЛОГИЯТА

Колко благословен бях през тези тридесетина години да се уча при просветлени личности, някои от които все още са на този свят, а други не. При тях нямаше догадки или сляпа вяра, а съзнателно, възторжено възприятие за осезаемо Присъствие. Те бяха истински носители на истината и подтикваха към пробуждане своите ученици, последователи и дори онези, които се съпротивляваха на въздействието им. За наш голям късмет можем да почерпим от духовните им прозрения, документирани в техните съчинения, автобиографии и биографии.

Дълбока е благодарността ми към моите учители от Изтока, сред тях Шри Ауробиндо, Парамаханса Йогананда, Гаутама Буда, Кришнамурти и Ошо. Суфисткият мистик Хазрат Инаят Хан и учението му се появиха в живота ми в най-подходящия момент. Иисус Христос е неизменно присъствие. Моите западни влияния включват д-р Ърнест Холмс, Джордж Уошингтън Карвър, д-р Томас Хора, Емануел Сведенборг, Пиер Тейар дьо Шарден, Уолтър Ръсел, Джоел Голдсмит, д-р Хауърд Търман и Томас Р. Кели.^[1] Духовното ми развитие е било повлияно и от други, но оставам покорно признателен на тези първи мои водачи, чието наследство беше за мен истинска благодат и вдъхновение.

Изучаването на писанията и мистичните текстове на Изтока и Запада ме накара да осъзная, че те не са в конфликт — техните автори наблягаха на различни аспекти от процеса на пробуждане в зависимост от епохата и публиката си; но в своята същина посланията им не си противоречаха взаимно. Духовните традиции са дали на света много мистици, в чиито съчинения и стихове няма помен от догми, религиозни титли и вероучение — остава единствено вкусът на Вечното. Всички те са единомисленици, че едно динамично Присъствие изпълва всичко съществуващо — то е самият живот и копнее да се изрази чрез всички същества; и за тази цел ни е дало способността да творим живота си в сътрудничество с него и в хармония със законите,

управляващи вселената. Това естествено изражение на присъщата ни цялост е просветлението.

За наше щастие много личности, успели да надхитрят ограниченията на езика, великодушно са споделили своя път на самоосъзнаване. Веднъж щом проумеем колко наложително е да не губим повече време, а да прилагаме на практика онова, което те са ни подарили, и ние ще познаем радостта и вътрешния покой, съпътстващи пробуждането. Това е моментът, когато се сдобиваме с пълното духовно наследство в качеството си на просветлени по рождение същества. Като изучаваме живота и ученията на постигналите и следваме напътствията им, ние също ще осъзнаем, че сме и винаги сме били духовно присъствие в човешко тяло. Така пробудени, се превръщаме в благотворно влияние на планетата и индивидуално изражение на следващото ниво на човешката еволюция.

[1] Ърнест Шъртлеф Холмс (1887–1960), основател на движението „Религиозна наука“, част от движението на Новата мисъл. Джордж Уошингтън Карвър (1864–1943), американски учен, ботаник, педагог и изобретател. Има голям принос за революционизирането на селското стопанство в южните щати, известен със своето трудолюбие, положителна нагласа, образованост, човечност и отхвърляне на икономическия материализъм.

Д-р Томас Хора (1914–1995), американски психиатър, основател на дисциплината „метапсихиатрия“ — опит за интегриране на принципи от метафизиката, духовността и психологията. Пиер Тейар дьо Шарден (1881–1955), френски йезуит визионер, палеонтолог, биолог и философ, посветил се на опити да интегрира религиозните изживявания с естествената наука и по-конкретно християнската теология с теориите за еволюция. Уолтър Ръсел (1871–1963), американски ерудит, известен с постиженията си в областта на изобразителното изкуство, скулптурата, архитектурата и с теорията, обединяваща физиката и космогонията. Преподавател в основания от него Университет за наука и философия. Вярвал, че човек сам избира посредствеността и сам постига гениалността.

Джоел Сол Голдсмит (1892–1964), автор, учител, духовен лечител и основател на движението „Безкраен път“.

Хауърд Търман (1899–1981), влиятелен американски писател, философ, теолог, педагог и лидер за граждански права. През 1944 година участва в основаването на първата расово обединена, мултикултурна църква в САЩ.

Томас Реймънд Кели (1893–1941), американски квакер и педагог, преподавал и писал върху мистицизма. [↑](#)

УТВЪРЖДЕНИЕ

Тук и сега аз призовавам и активирам еволюционния импулс на моята вътрешна същност. С безусловно упование се оставям на Духа да ме поведе и изпитвам покоя, който е над всякакво разбиране.

Поемете дъх, отпуснете се и се потопете в следното въплъщение:

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

В този миг се обръщам навътре и усещам радостта от това, че съм жив — че мога да благодаря за нещо, каквото и да е то. Благодаря ти, божествено присъствие. Благодаря ти, чист Дух. Обръщам се навътре и усещам, че си там. Разпознавам те навсякъде. Където и да се намирам, ти си там. Ставам толкова единен с твоето присъствие, че чувам как ми казваш: „По-близо съм до теб, отколкото е дъхът ти, по-близо и от ръцете и краката ти. Земята, на която си стъпил, е свещена“.

Чувствам това и се потапям в него със съзнанието, че духът в мен се събужда.

Когато дава определение на молитвата, Иисус казва да се моля с вярата, че вече имам това, което искам — и то ще ми се даде. Той не казва да се моля, вярвайки, че *може* и да го получа или че *ще* го получа все някога, не! Затова сега аз се моля с убеждението, че раят вече е там, където съм. Всеобхватното добро вече ми принадлежи. То ми се полага като духовно наследство. И така, сега навлизам в измерение, в което осъзнавам, че потребностите ми са удовлетворени. Точно в този момент чувствам това, каквито и да са обстоятелствата в живота ми. Никой не ми пречи да чувствам, че всички мои потребности вече са изпълнени. Няма сила извън мен, която да твърди:

„Знаеш, че все още не можеш да чувстваш това, защото нямаш парите, които искаш да имаш, и не живееш в къщата, в която искаш да живееш. Не, все още не можеш да чувстваш това“.

В този момент аз *го* чувствам, чувствам и вярвам, че имам всичко, което ми трябва, точно сега. Изобилието е същността на живота. Вече няма да се тревожа за това как ще получа онова, което ми е нужно.

Изричам всичко това за себе си и знам, че в прочувствения тон на тази вибрация животът ми съдържа красота, любов, мъдрост, покой,

изобилие и радост. Цялото ми същество е така изпълнено с тази съзнателна енергия, че моето магнитно поле усилва живия дух и аз се нося на гребена на неговата красота. Това заявявам. Това виждам. Това приемам. Това знам. То се случва сега.

Говоря в този свещен настоящ момент, тук и сега. Призовавам в живота си целостта и благосъстоянието. Моят телесен храм отразява хармонията на вселената — реда, силата, красотата, възраждащата мощ. Толкова изумителен е начинът, по който съм сътворен! Божественият разум, обитаващ този храм, може да излекува всичко, когато позволя на условието за изцеление да се прояви. Затова казвам „да“ на всеки орган, действие и функция на моето тяло. Вече съм цялостен и всяка клетка вибрира с онази светлина, която единството с чистия Дух носи. Доброто здраве е моето нормално състояние. Целостта е пълновластен господар.

Навиците и моделите на ума са пречистени, възстановена е тяхната първоначална яснота и аз вече не броя пораженията и пречките — сега броя благата си. През целия ден съм изпълнен с благодарност и започвам да изреждам така:

„Толкова се радвам, че имам маса. Толкова се радвам, че имам под. Толкова се радвам, че имам килим“.

Просто изреждам нещата, с които съм благословен. Няма значение колко големи или малки са те — благодарен съм за всичко.

Моят телесен храм, емоционално тяло, ментално тяло, тяло на делата ми, на взаимоотношенията и съзидателността ми — всички те сега са в съгласие с фундаменталната доброта и хармония на вселената. Виждам и съм благодарен за това. Как вечен, божествен и съвършен е обитаващият в мен дух! Неизразимо благодарен съм за истината, която в този момент пулсира в мен и така ми позволява да имам директен контакт с пълнотата на моето същество.

Знам, че думите, които изричам, стават закон, елиминиращ всички предишни препятствия пред пълното изразяване на живота в мен и чрез мен. И това е условието, в което съвършената духовна идея в мен има възможност да разцъфти. Още докато заявявам това, аз я виждам. Накъдето и да поема, аз вярвам в нея. Тя направлява стъпките

ми. Извисява ме. Трансформира в мен всичко, което би могло да ми попречи. Отварям се за прилива на вдъхновение, разширение на съзнанието и откровение за истинската ми природа като пробудено същество още в този момент. Така да бъде.

2

ЕВОЛЮИРАЛИЯТ ЧОВЕК

*Помогни ми да съм търпелив в тревогите,
да бъда хладнокръвен в спора, ако непреклонен
съм, ме изпълни с любов и с прошка, ако другият
греша.*

Моделите на мислене и действие се развиват в хода на живота. Едни от тях ни помагат, докато други работят против нас — но всички те влияят върху качеството на живота и взаимодействието ни със света. Ако честно се вгледаме в моделите на всекидневието си, ще забележим как от момента, в който отворим очи, до момента, в който си легнем, действваме на основата на един неизменен принцип — повторението. Когато спим достатъчно дълго на едната половина на леглото, тя става „моята страна“. Дори да спим сами, пак си имаме „моя страна“.

Осъзнаем ли моделите, които сме създали, можем да ги преразгледаме и да предприемем промени, ако се налага — или да го направим просто за да поддържаме ума си гъвкав и да тренираме съзнателно способността си да правим избор. Защото както ни е дадена силата да създаваме модели, така сме способни и да ги променяме; и когато решаваме кои от тях да останат и кои да си отидат, ние упражняваме свободата си. Всичко е въпрос на разбирането, че притежаваме власт над живота си — както е казано в Библията: „И Нему бе дадена власт, слава и царство [...]; владичеството Му е владичество вечно“.^[1]

Всички ние сме царе и царици, които седят на трона на съзнанието и управляват живота си. Когато овладеем своите мисли и действия, заживяваме свободни от оковите на механичното съществуване. Това владичество ни отвежда в измерение, в което практикува еволюираният човек.

Реалността властва над илюзията и вие сте създадени, за да овладеете своите илюзорни, мимолетни мисловни форми. От степената,

в която правите това, зависи дълбочината на разбирането ви за казаното от Иисус:

„Разгледайте полските кринове, как растат: не се трудят, нито предат; а казвам ви, че нито Соломон във всичката си слава не се е облякъл тъй, както всеки един от тях; и ако полската трева, която днес я има, а утре се хвърля в пещ, Бог тъй облича, колко повече вас, маловерци!“^[2].

Колкото повече ставате владетели на себе си, толкова по-голяма е увереността ви, че изобилието, здравето, любовта и съзидателността, които са ваше рождено право, ще разцъфтят в живота ви и ще ви украсят, както лилиите в полето получават всичко, което им е нужно.

^[1] Данаил 7:14. ↑

^[2] Матей 6:28–30. ↑

РОЛИТЕ НА ИНВОЛЮЦИЯТА И ЕВОЛЮЦИЯТА

Инволюцията е съдържащият се в някого или нещо първообраз. Еволюцията е продукт на инволюцията. Семето на явора е инволют — то вече носи прототипа на дървото. Няма нищо, което да се добави, премахне или промени *в самото семе*, за да може да покълне. С времето семето се приближава все повече до първообраза — това е еволюция. По подобен начин човекът съществува като съвършен първообраз в Универсалния ум — нищо не липсва в нас; снабдени сме с всичко, което ни е нужно, за да еволюираме, да разцъфнем. Както на семето му трябва подходящата почва, вода и хранителни вещества, за да достигне своето съвършено изражение, така и ние трябва да подхранваме земята на своето съзнание, за да разгърнем вечно разширяващия се потенциал на душата. Интегрирането на духовния принцип на инволюцията и еволюцията ни дава възможност да живеем в света като владетели на своите мисли и действия, като редовно упражняваме способността на избор, вместо на повторение.

Възприемането на изложените по-долу седем практики ще ви помогне да изкорените мисловните форми и навици, които саботират вашия духовен напредък.

ЕВОЛЮИРАЛИЯТ ЧОВЕК БЛАГОДАРИ ЗА ОНОВА, КОЕТО ПОВЕЧЕТО ХОРА ПРИЕМАТ ЗА ДАДЕНОСТ

Еволюираният човек благодари за живота, за разума, обитаващ неговия телесен храм и природата, за всичко онова, което повечето хора дори не забелязват, погълнати от всекидневието си. Благодарността е израз на смиреност — признание, че още преди да сме го поискали, доброто ни е дадено.

Благодарността включва и уважение към онова, което егото би нарекло „лоши новини“, предизвикателните обстоятелства, идващи в живота, за да ни събудят. Хората, които не осъзнават светостта на всички проявления на съществуването, живеят с цялостна нагласа на оплакване, самосъжаление и оправдание и усилено се стремят да променят нещата и хората, които ги заобикалят, вместо да променят себе си.

Преди около две години в един от курсовете в нашия университет за трансформация подканих студентите да дадат предложения за молитва. Дона, която страдаше от бъбречна недостатъчност, се изправи и пожела да се помолим да я преместят по-напред в списъка на чакащите за бъбречна трансплантация. Всички откликнаха с готовност и останаха учудени, когато им предложих да подходим по друг начин.

„Защо да не работим за излекуването на бъбреците, които вече имаш, Дона?“ — попитах аз. Тя отговори, че нямам представа от болестта ѝ, която е толкова рядка, че в почти всички случаи е нелечима; и ни призова да приемем първоначалната ѝ идея, тоест да се молим за преместването ѝ в списъка.

В този момент внезапно се сетих за история, която Алън Уотс разказва за това как се учел да „чака“ и да използва за медитация моментите на застой. Затова отново предложих, докато „чакаме“ да я придвижат по-нагоре в списъка за трансплантация, да експериментираме в лабораторията на молитвата и да видим какво можем да направим за настоящите ѝ бъбреци. Дона въздъхна с облекчение и каза:

„Добре“.

Тогава се обърнах към целия курс с въпроса:

„Колко от вас се събудиха тази сутрин и благодариха за безукорното функциониране на бъбреците си?“

И им възложих задачата да благодарят всеки път, когато отидат в тоалетната, като едновременно с това отправят молитва за бъбреците на Дона. (Молитвата няма запазено място в определена стая от къщата, църквата, джамията или синагогата. Тоалетните помещения са идеални за целта.) Приканих Дона да благодари за живота си и за всички начини, по които храмът на тялото ѝ служи; освен това ѝ дадох за домашно всеки ден да чете от „Наука за ума“ на Ърнест Холмс, където специално се разглежда лечението на бъбреците.^[1]

Нямах представа дали Дона прилагаше принципа на благодарността, нито как ѝ въздействаше четивото — няколко месеца по-късно обаче тя ми съобщи през сълзи, че бъбреците ѝ изведнъж възвърнали нормалното си функциониране и това силно бе озадачило същите онези лекари, които ѝ бяха предписали трансплантацията като единствената възможност да живее. Днес, две години по-късно, бъбреците на Дона си работят все така нормално и тя продължава да благодари за неща, които повечето хора приемат за даденост. Както е казал Майстер Екхарт, доминиканският монах и мистик:

„Човек до голяма степен може да бъде определен от отношението му към благодарността“.

И вдъхновен от силата ѝ, той добавя:

„Ако единствената молитва, която сте изричали в живота си, е била «Благодаря ти», това е достатъчно“^[2]

Еволюиралият човек благодари.

[1] Ernest Holmes, „The Science of Mind“ ↑

[2] Майстер Екхарт, „Проповеди и трактати“ ↑

ЕВОЛЮИРАЛИЯТ ЧОВЕК ДАВА БЕЗ ИДЕЯ ДА ПОЛУЧИ

Еволюираният човек дава, за да живее, докато не започне да живее, за да дава. С все по-дълбокото разбиране на вселенския закон той се научава да прави това, за да чувства вътрешното богатство. Осъзнал е, че вселената на изобилието търси оръдия, чрез които да раздава своята безусловна любов, състрадание, любяща доброта и ресурси. Това е процес на израстване от умствената нагласа на получаване към тази да *позволите на нещо във вас да се отдаде безрезервно*. Щедростта ви позволява да надраснете схващането, че трябва да живеете само за себе си или само за семейството и никой друг, затова си представете, че се включвате в програма за даване и вашата щедрост е микрокосмическо изражение на макрокосмическото изобилие на Духа. Между другото, думата generous^[1] идва от латинското generosus, тоест качество, характерно за благородния дух.

Когато бях малък и моите баба и дядо ни идваха на гости, ние винаги очаквахме с нетърпение посещенията им, защото знаехме, че любимият ни дядо ще ни даде сребърен долар, по онова време вече с колекционерска стойност. Подаръкът неизменно биваше съпътстван от кратка проповед:

„Майкъл, ако светът бъде разделен на две — даващи и взимащи, винаги бъди сред даващите и ще откриеш, че Онзи горе ще се погрижи за теб“.

От личен опит мога да заявя, че беше прав — изумителни са начините, по които Духът действа чрез даващите.

Като казвам да бъдете по-щедрни, нямам предвид да продадете къщата и да раздадете всичките си пари, не. Става дума за това да замените егоистичната нагласа със самоотверженост. Нека част от духовния ви план за деня бъде въпросът:

„Как мога да дам нещо от себе си днес?“

Практикувайте това в продължение на няколко дни и ще откриете, че сте влюбени в даването — а вселенският закон ще откликне, давайки ви още и още, за да споделяте с другите. Тогава ще усетите как сърцето ви е станало голямо колкото света и вие сте готови да давате еднакво на всички свои братя и сестри по земята — с други думи, сега живеете, за да давате.

[1] generous (англ.) — щедър, великодушен. ↑

ЕВОЛЮИРАЛИЯТ ЧОВЕК ВИНАГИ ГЛЕДА ДА ПРОСТИ ПРЪВ

Едно състезание, в което си заслужава да участвате, е даването на прошка, защото еволюираният човек винаги се стреми да прости пръв. Когато ни липсва това съзнание, ние оставаме глухи за шепота в сърцето, който ни казва: „Прости им, понеже не знаят, що правят“.^[1]

Като не изпитваме снизходителност, ние изпращаме към вселената сигнал, че нещо, сторено от някого, е породило в нас чувство на липса. Да речем, че не сме получили извинение, което смятаме, че ни дължат. В този случай емоционалното ни тяло излъчва енергията на липса. И тъй като всичко е енергия, мисъл-формата на тази липса намира изражение в преживяванията ни, например като дълг.

Когато отказваме да простим, това показва привързаност към нуждата да бъдем прави, а също и неспособност да простим на самите себе си. Силата на прошката носи освобождение, защото разчиства пътя за притока на добро в живота ни. Тя е един от основните фактори за трансформацията както в нашия, така и в живота на други хора.

Когато Иисус Христос ни подтиква да простим не седем, а седемдесет пъти по седем, той иска да каже, че прошката трябва да се превърне в *начин на живот*. Да пазим сърцето и ума си чисти от остатъчни наслоявания на негодувание и ненавист е жизненоважно за духовното ни пробуждане. В Махабхарата се казва:

„Прошката е светост. Прошката поддържа целостта на вселената. Тя е силата на могъщия; тя е покоят на ума. Прошката и благостта са качества на изпълнения с божественото. Те са вечна добродетел“.^[2]

[1] Лука 23:34. ↑

[2] Махабхарата, Вана Парва, глава XXIX. ↑

ВИЗУАЛИЗАЦИЯТА И ПРОШКАТА

Визуализацията се практикува по три причини. Първата и може би най-разпространената е търсенето на щастие, като визуализираме начина и стандарта на живот, който искаме да имаме; втората е стремежът към състрадание, когато практикуваме това, което нашите братя индианци наричат „да извървиш една миля в мокасините на друг“; и третата е, за да се учим на прошка.

Една техника за визуализация, която преподавам и според мнозина се е оказала много полезна в практикуването на прошка, е следната. Изберете си тихо място къщи, където да бъдете необезпокоявани за няколко минути. Седнете в поза, излъчваща сила, с изправен гръб и изпънати назад рамене. Без да ги отпускате, релаксирайте предната част на тялото, като си представяте как сърдечната област се отваря и омеква. Нежно извикайте образа на човек, на когото искате да простите и наум му пратете послание, например: „Прощавам ти и те пускам на свобода. Действията ти вече нямат власт над мен. Признавам, че правиш най-доброто, на което си способен, и уважавам твоя процес на развитие. Ти си свободен и аз съм свободен. Между нас цари мир“.

Можете също така да използвате това упражнение за ситуации, в които смятате, че някой друг трябва да ви прости, ако сте го наранили — като промените думите по следния начин например:

„Знам, че в теб има великодушна енергия, която ми прощава и ме освобождава. Моите думи и действия нямат власт над теб. Ти си свободен и аз съм свободен. Между нашите духове цари мир“.

Докато експериментирате с тези две техники, е възможно отначало да се почувствате неискрени и да ви е трудно да вложите сила в думите си; нека това не ви учудва или обезкуражава — повтаряйте посланието си с желанието наистина да отворите сърцето си и така ще

неутрализирате и ще се освободите от натрупаното огорчение. Любовта е ваше естествено състояние и чрез това упражнение ще установите връзка с нейния източник.

Хора, практикували и двете версии, са ми казвали, че след визуализацията са изпитвали отваряне на сърцето и готовност да общуват с онзи, към когото е насочена тя. По думите им, след като са успели да почувстват истинска, дълбока прошка, другият човек се е свързвал с тях или когато следващия път са се срещнали, са били в състояние да общуват с лекота и да разрешат конфликта. Така или иначе процесът на прошката е завършен и без да има директен контакт.

ЕВОЛЮИРАЛИЯТ ЧОВЕК ВЪЗПРИЕМА ЖИВОТА КАТО ПРАЗНУВАНЕ, А НЕ КАТО ПРОБЛЕМ, КОЙТО ТРЯБВА ДА БЪДЕ РЕШЕН

Еволюираният човек разбира, че из цялата тази необятна вселена се случва едно — празненство; и това *космично празненство ще откриете в себе си, когато осъзнаете, че животът не е проблем, който трябва да бъде решен, а тайнство, което да бъде изживяно.* Когато вибрирате на тази честота, виждате, че в състоянието на божествено съзнание проблемите престават да съществуват.

Нека поясня какво имам предвид. Когато влезете в тъмна стая, не започвате да биете с пръчка тъмнината, а светвате лампата. Тъмнината сама по себе си не съществува — тя е просто отсъствие на светлина. Всеки проблем е като тъмнината и когато запалим лампата на съзнателността, виждаме, че проблем всъщност няма — липсвала е само светлината на разбирането, на различаващата яснота. Когато достигнем по-дълбоко ниво на разбиране, настъпва промяна в парадигмата, която дава възможност за ново възприятие. Онова, което преди е било „проблем“, изчезва, защото сега сме настроени на вълната на своята вътрешна светлина — а тя познава само възможности, които да бъдат открити и активирани. *Проблемите са затруднения, създадени от човека, не от божественото.*

Когато сме затънали в даден проблем, ние сме като неизлюпеното пиленце. Колкото повече то расте, толкова по-тясна и мръсна става вътрешността на яйцето. Бог не се намесва, за да „разреша“ проблема на пиленцето — решението вече е заложено в зародиша на неговото съществуване и то използва човката си, за да излезе, когато се е развило достатъчно, че да живее извън черупката. Същото се отнася за нас — всичко, което ни е нужно, за да излезем от което и да е предизвикателство, е вече в нас и чака да го активираме, като поемем отговорност за себе си.

Нашите човешки проблеми символизират областите, в които сме призовани да израснем, да „пробием черупката“ на старата парадигма. Ето защо, когато се намираме в предизвикателна ситуация, ако само

спрем и си припомним, че сме благословени с разум, мъдрост и вътрешен покой, ще се свържем с онова измерение в себе си, което знае, че проблеми няма — има само човешка невроза, която може да бъде излекувана посредством духовно вникване.

Върнете се във времето, преди да ви завладее идеята за сериозността на живота, преди някой да ви е казал: „Спри с игрите и порасни“; преди да се хванете на тази въдица, сте били изпълнени с ентузиазъм, радост, спонтанност и безгрижие. И дори днес, каквито и да са предизвикателствата пред вас, неизчерпаемата ви жизнена сила продължава да е тук. Вие все така притежавате способността да се справяте с всичко, което животът ви поднесе — просто временно сте спрели да я осъзнавате, като сте се вторачили в проблема. Приемете това като позволение да зарежете сериозността и с истинско вдъхновение да възобновите игривото израстване на детската площадка на живота!

ЕВОЛЮИРАЛИЯТ ЧОВЕК ГОВОРИ НА СЕБЕ СИ, А НЕ НА СВЕТА

Еволюираният човек се приема и не се опитва да бяга от себе си или да бъде някой друг, като му подражава. Той има вяра в напътствията на вътрешния глас и знае, че докато те го водят там, където все още му предстои да израства, той си остава неповторимо прекрасно изражение на Безкрайното. Еволюираният човек не се обръща към външния свят, за да види в очите му уверение, че е достоен и приеман.

Целият ви живот може да мине в опити да убеждавате хората, че сте симпатични, стойностни и талантливи. Затова вместо да говорите на света, обърнете се към себе си. Наречете го ако щете, диалог между своето малко аз и голямо Аз. Нямам предвид да повтаряте като папагал утвърждения от рода на:

„Аз съм съвършен, цялостен, завършен“.

Между утвърдението и въплъщението на това утвърждение има разлика, затова искам изрично да подчертая, че тук говоря за култивиране модел на дълбоко упование във вътрешния Аз, за да се справяте умело с всичко, което се изправи на пътя ви. Дори целият свят да ви възхваля, ако нямате вътрешното потвърждение, което идва с осъзнаването на своята изначална доброта, вие сте изгубили собствената си благословия. Както мъдро е посочено в евангелието на Лука:

„Защото каква полза за човека, ако придобие цял свят, а себе си погуби, или повреди?“^[1]

Когато се чувствате критикувани, това не е външен заговор, а гласът на просяка в съзнанието ви. Познаете ли себе си като възлюбения на вселената, цялата енергия, която досега сте влагали в опити да покажете на външния свят кой сте, ще е на ваше разположение просто за да бъдете себе си.

Когато спрете да пилеете време, за да убеждавате околните, че сте достойни, ще усетите енергийния прилив, който ще можете да вложите в опознаване на своята естествена доброта. Колкото повече говорите със себе си и се вслушвате във вътрешния си глас, вместо да зависите от отзивите на хората, толкова повече ще се уверявате, че външният свят отразява точно вътрешното съглашение, което имате със себе си по отношение на своята същност. Запомнете, че еволюираният човек говори на себе си, а не на света.

[1] Лука 9:25. ↑

ЕВОЛЮИРАЛИЯТ ЧОВЕК ИЗБИРА ЩАСТИЕТО ПРЕД ДРАМАТА

Еволюираният човек няма нужда от драматизъм, за да знае, че съществува. Той е разбрал, че е безсмислено да бъде непрестанно в центъра на някоя криза — била тя истинска или въображаема — само и само да се чувства жив или да получи вниманието, което желае. Престанал е да повтаря мантрата „Изживявам драма, значи съществувам“, защото тя не му върши работа. Еволюираният човек не саботира собственото щастие, като сам си създава конфликти.

Обърнете внимание на това как умът започва да бърбори и да пише драматични сценарии за хора и житейски ситуации, които дори не са ви се случили. В своето самомнение егото непрестанно се стреми да се защитава, като ни кара мислено да създаваме „потенциални“ разговори и да тренираме своите реплики. Ето как задвижваме механизма на драмата и замаяни от въздействието ѝ, сами си причиняваме главоболие и разочарования. Колкото по-често вътрешният наблюдател разпознава мислите, които задействат този процес, толкова по-способни ще сте да внасяте в него чувство за хумор и да пренасочвате ума към настоящия момент и една по-ведра нагласа.

Еволюираният човек знае, че истинското щастие не може нито да се купи, нито да се продаде. То не може да ни бъде наложено, нито пък ние можем да го наложим на другите. Щастие е нашата истинска природа и ние започваме да го излъчваме, когато достигнем неговия източник чрез практикуването на медитация. Потъвайки в нея, ние прием до насита от извора на радостта и култивираме нагласа на приемане, така че изправени пред предизвикателствата, сме уверени в способността си да откликнем майсторски, като поддържаме състояние на вътрешно щастие, от което драмата не може да ни лиши.

ЕВОЛЮИРАЛИЯТ ЧОВЕК РАЗБИРА ВАЖНОСТТА НА ЗАЕТОСТТА

Еволюираният човек знае, че незаетостта е един от най-скъпоценните дарове, които може да си даде. От личен опит той е изпитал укрепването на своята духовна коренна система, когато прекрати всякаква външна дейност и си позволи просто да бъде. Този застой му носи нови прозрения и откровения, тъй като в него дискурсивният ум забавя несекващото си бърборене.

Може би нищо друго не пречи на незаетостта ни така, както самите ние. Скоростта, с която съвременният външен свят се променя, ни кара да поддържаме своята осведоменост, затова медитацията, съзерцанието и недействието са сякаш загуба на време, едва ли не проява на егоизъм. Ако им се отдадем, чувстваме вина, защото ни е втъплено, че да „правим“ е много по-важно от това да „бъдем“. Ние стоим пред компютъра, сърфираме в интернет, проверяваме електронната поща, говорим по мобилния телефон, слушаме музика с уокмен или айпод, качваме неща в „YouTube“ и „Myspace“, сваляме музика — и всичко това изглежда толкова жизнено необходимо, че запълваме с него свободното си време, отдавайки все по-малко значение на незаетостта. В нашето общество на високи технологии недействието означава скука, докато забавлението е готино. Истината обаче е, че постоянните развлечения ни позволяват да избягаме от себе си и отлагат срещата ни с болезнените, объркани аспекти на живота ни, което означава още, че притъпяват възприемчивостта ни към прозрения, които иначе биха дали тласък на нашето израстване и съзидателност. *Истинският покой е сила.*

Когато решим да засадим дърво, полагаме семето в земята, където то да покълне на тъмно и спокойно място, подхранвано от веществата в почвата. Това време е жизненоважно за растежа на корените и подготвя дървото за живота над земята, където ще има дъждове, ветрове и снегове. Нашата духовна коренова система се нуждае от хранителните вещества на Необятаното, за да може да присъства цялостно в житейските преживявания и да ги посрещне с

възприемчивост, яснота, интуиция и увереност. Когато отделяме време за медитация, молитва, съзерцание, интроспекция и изучаване, откриваме, че радостта, покоят, любовта, великодушието, състраданието и щедростта са винаги в своя сезон.

Чрез култивирането на тези седем практики на еволюиралия човек ще ни се разкрие една напълно нова същност, едно аз, което винаги го е имало. Ще изпитваме непрестанна благодарност за простичките неща в живота и ще служим безкористно, като даваме, без да очакваме награда. Ще излъчваме състрадание и прошка, които ще благославят. Животът ни няма да е просто разрешаване на проблеми, а възторжено празнуване на смисъла на човешкото въплъщение. Винаги ще избираме щастието пред драмата, обгърнати от атмосферата на вътрешен мир и външно спокойствие. Времето за незаетост ще има основно място в живота ни и потапяйки се в него, ще чувстваме любов и ще изживяваме видения, творчески проблясъци, блаженството на медитацията и осъзнаването, че сме тук, за да празнуваме съществуването.

Дава ни се възможността да изживеем реалността като еволюирали хора. Вътрешната власт, свобода и цялостност са наша божествена съдба. Затова да предявим правото си върху тях!

УТВЪРЖДЕНИЕ

Точно тук и сега признавам себе си за вечно еволюиращо същество и се предавам на трансформиращото въздействие на Духа. Във всеки миг от деня аз съм владетелят на своето съзнание и щастие в атлюсфера на търпение, прошка и любяща доброта.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Точно в този момент аз поемам владичество над живота си и се настройвам на вълната на еволюционния импулс, управляващ вселената. От нивото на това съзнание изразявам благодарност, най-покорна благодарност за безчетните блага в живота си, някои от които осъзнавам, а други — не. Даващата природа на Духа се проявява във всеки аспект на живота ми и аз благодаря за своя телесен храм, който и в момента вибрира от здраве и жизнена мощ. Тази хармонична енергия тече през всеки орган, мускул и тъкан. Благодаря за красотата, която ме заобикаля. На всеки един човек в живота си казвам „благодаря“ — че ме обичаш, споделяш себе си с мен, вдъхновяваш ме и повдигаш духа ми в дни, в които не успявам да видя своята вътрешна красота. Благодаря за цялото добро, което присъства в живота ми.

От дълбините на сърцето си благославям всички същества на планетата, всички създания и елементи в природата. На север и на юг, на изток и на запад, нека всички същества се освободят от страданието и причините за страданието. Нека познаят радостта и покоя, които са отвъд разбирането на ума. Нека съществуват в благоденствие и сигурна среда и разполагат с чиста вода и изобилна храна. Знам, че тяхното добруване и моето добруване са взаимосвързани, защото всички ние сме проявления на един Източник. Затова благодаря за благата, които се изливат върху тях просто защото те са мои братя и сестри и в сърцето си желаят същия покой, състрадание, разбиране, прошка и радост, които търся и аз. В този момент ги благославям да осъществят своя най-висш потенциал още в този живот и завинаги да съществуват в хармония със своя дух.

Прощавам си за това, че невинаги съм проявявал най-доброто от себе си, както и за това, че по невнимание съм наранявал други хора. На драго сърце давам прошката си на всички, които имат нужда от нея и които смятам, че са ме обидили по някакъв начин. Усещам техния дух и знам че дълбоко в себе си те не са ми мислели злото. Прощката ме изпълва и ме освобождава от замърсяващото влияние на огорчението, ненавистта и гнева. Каквито и лоши чувства да съм таял,

сега те се разтварят в пустотата, от която са дошли. С това изявление на прошка аз връщам на сърцето си неговото естествено състояние на любов и в действията си се водя от стремежа да правя добро и да служа на ближните си.

Тъмнината, в която някога вървах, бе прогонена от светлината на осъзнаването. Тази божествена светлина озарява привидните проблеми с решения, които са за най-висшето добро на всички заинтересовани. Празнувам освобождаващата истина, че Любящият разум направлява живота ми и знам, че моя майка е вселената. Нима това не е повод за тържество!

Вече не съм мрачен и сериозен, защото разбрах, че в състояние на вътрешна радост ми се разкриват нови видения, вдъхновения и решения на езика на сърцето. За това чувство сега правя място в съзнанието си и знам, че нищо в мен не възпрепятства неговия прилив. О, колко блажено е да съм обгърнат от това Присъствие, което толкова ме е възлюбило, че ме е избрало за своя форма! Колко скъпоценен е животът! С това осъзнаване аз празнувам и се обръщам с радост към всички, които срещна.

Щастие то озарява пътя ми. То е моето естествено състояние и аз благодаря за него. Преди реагирах на обстоятелствата и хората драматично, но сега осъзнавам, че това не е в ничия полза. Уважението, търпението и отвореното сърце — тези са средствата, с които умело посрещам всички преживявания.

Колко е хубаво да отдъхна в Теб! Медитацията, молитвата и съзерцанието носят успокоение на душата ми и когато усетя призива на Духа да се вгледам навътре, аз откликвам възторжено. Знам, че времето за общение с моя Аз не е нещо, което трябва да бъде заслужено. Вътрешният покой е естествено състояние и аз го практикувам всекидневно.

Моята присъща цялостност сега владее живота ми, обновява духа ми, освобождава в мен величието. С готовност избягвам от консенсусното и конвенционално мислене. Вървя редом с безукорността, благородството на духа и благодарността. Тези качества не се обуславят от обстоятелствата, а са мое естествено вътрешно състояние. Знам, че съм вечно развиващо се същество и благодаря за това.

3

БИЛЕТ КЪМ ТРАНСФОРМАЦИЯТА

*Вече съм готов да слушам. Твоят глас го
знам добре. Пътят ти отдавна ме зове и ето, че
прекращвам прага.*

Като живо проявление на съществуването вие сте сключили съглашение с универсалния план да разгърнете най-висшия си потенциал и да дадете най-доброто от себе си на тази планета по уникален и величествен начин. Какво щастие е, че ни е вдъхнат не само вътрешният подтик (инволюция) да се пробудим за истинската си природа и природата на реалността, но и способността да приведем в действие този духовен процес (еволюция)! Като съзнателно се предава на всяка негова стъпка, духовният воин гради моста към себerealизацията.

Изглежда парадоксално, че духовната ни практика кулминира в осъзнаването, че през цялото време сме били просветлени! Може да ни се струва точно обратното, но ние винаги сме били цялостни, завършени. Да приемем и да работим с този парадокс, без да изискваме логично обяснение, означава да бъдем духовно зрели.

В такъв случай кое е това нещо в нас, което всъщност се „трансформира“? *Трансформацията настъпва, когато идентификацията с егото отпадне в резултат на осъзнаване на истинския Аз.* В този процес проникваме през илюзията за съществуване, отделно от Цялото. Съзнанието ни се променя от идентификация с ограничените мисловни форми към изживяване на нашата безгранична природа.

Докато се предаваме все по-дълбоко на трансформация процес чрез духовните практики, разбираме, че човек не може да очаква да промени външните обстоятелства, ако вътрешно си остава същият. Егото обаче ни казва, че само ако някак успеем да променим другите или онова, което ни дразни в обкръжението ни, няма защо самите ние да полагаме усилия. Този мошеник, егото, използва много

техники и например може да се опита да ни убеди, че като започнем нова работа или нова връзка, най-после ще намерим мир. Ако се преместим в нов град, ще бъдем изцелени от географската промяна. Новите приятели, партньори и новият ни шеф ще ни оценят по достойнство. Дори да съумеем да подобрим дадена външна ситуация и да спечелим временно облекчение, в действителност никаква трансформация не е настъпила. Рано или късно трябва да се изправим пред онова нещо в нас, от което сме бягали. Това се нарича мъдростта на безизходицата.

РАЗЛИКАТА МЕЖДУ ПОДОБРЕНИЕТО, ПРОМЯНАТА И ТРАНСФОРМАЦИЯТА

Подобрието е знак, че нещо е достигнало по-високо ниво, като рекламата върху опаковката на храните, която съобщава за „нова, подобрена консистенция“. Когато добавим нещо положително в живота си, например започнем да спортуваме, кръвното ни се подобрява. Ако обаче зарежем упражненията, то ще си върне старите показатели. Или пък сме избухливи и сме се научили да броим до десет, преди да отворим уста. Забравим ли да преброим, пак ще си изпуснем нервите. Подобрието никога не е трайно.

Промяна има, когато в съзнанието се случи разместване, което води до съответната промяна в поведението. Да спрем цигарите например е промяна. И когато попаднем в обстоятелства, които допреди това са отключвали реакцията на тази пристрастеност, вече не регресираме към същото поведение в опита си да се справим с активираните емоционални проблеми. Промяната е истинска и ние не се хващаме на старата въдица. Тоест тя е свързана с издигане и на вътрешно, и на външно ниво — но ако допуснем да се случи регресия на съзнанието, старите модели пак ще се настанят. Промяната не е трайна, нито е трансформация. Трансформацията включва промяна, но промяната не включва трансформация. С други думи, промяната има своите граници, тъй като произхожда от човешката воля; докато трансформацията е *безгранична*, тъй като се корени в развиващо се откриване и проявление на истинския Аз. (Бележка: *Пълното проявление на истинския Аз съдържа в себе си динамиката на съзидателността и други качества, които се стремят да се изразят чрез вас.*)

НАМЕРЕНИЕ И ВНИМАНИЕ — ВАШИЯТ БИЛЕТ КЪМ ТРАНСФОРМАЦИЯТА

Тръгнете на това благородно пътуване! Без съмнение ще има отклонения, но разчитайте на намерението и вниманието да ви върнат на правия път. Силата на намерението твори. Силата на вниманието поддържа фокуса върху градивното намерение. Намеренията определят посоката на вниманието. Използвайте тяхната мощна енергия съзнателно и мъдро, защото те са билетът ви към трансформацията.

Забележете къде най-често насочвате вниманието си — това, в което влагаме енергията на вниманието си, определя хората, местата и условията, които се проявяват в живота ни. Трансформацията изисква да хармонизираме вниманието с намерението си. Когато те се свържат, се поражда мощен вихър на съзнателност, който ни държи нащрек и присъстващи „тук и сега“. Тази бдителност ни позволява във всеки един момент да правим избор, подкрепящ намерението ни да се трансформираме.

Трансформацията се случва, когато мислим и действаме от центъра, от истинската си природа. Лишена от навици, пристрастености, предпочитания „за“ и „против“, тази истинска природа не е друго, а чистото съществуване. И когато изразяваме качество, например любов, тя се излъчва непримесена с очаквания да получим нещо в замяна; в нея няма план, тя е сама за себе си. Когато трансформацията настъпи, ние запазваме всичко, което е автентично в човешката ни природа, дори симпатичните малки чудатости — но повече не вредим на себе си и на другите.

КЪМ ТРАНСФОРМАЦИЯТА

Трансформацията, която изгаря старите модели на мислене и действие, изисква от нас дисциплинирана отдаденост. Първата стъпка е да вкореним мотивацията си в съзнателното намерение да се развиваме — това е духовният гръбнак, който ще ни даде силата да понесем честното вглеждане във вътрешното огледало. Чрез всички взаимодействия и обстоятелства в живота ни вселената постоянно ни показва в кои области ще е за наше еволюционно добро да променим нагласата, възприятията, схващанията, представите и убежденията си. Ето защо трябва с готовност да застанем пред трибунала на собствената си интроспекция, проявявайки състрадание и любяща доброта към всичко, което открием. След това трябва да сме подготвени килимчето на установените модели да бъде издърпано изпод краката ни и въпреки че усещането не е особено приятно, духовният воин разбира предимството на свободата от егото и неговите трикове.

Когато за пръв път използваме билета към трансформацията, имаме чувството, че се возим на свръхскоростен духовен експрес, в който искаме да останем колкото може по-дълго. Усещането е блажено и цялата енергия, която преди сме влагали в това да „играем на сигурно“, да контролираме положението, сега потича свободно. Започваме да дишаме по-дълбоко и релаксираме, създавайки пространство за появата на прозрения и откровения, на онези „Аха!“ моменти. *Колкото и неустойимо да е усещането, целта не е да се омайваме, а да постигнем освобождение.* Трансформацията идва с изоставянето на ограничаващите убеждения и мисловни форми като: „Твърде стар съм да се променям“, „Цветът на кожата ми пречи“, „Родителите ми никога няма да ми простят, че съм поел по друг духовен път“, „Липсва ми образование“, „Това е просто лошата ми карма“, „Явно така е рекъл Господ“ или „Днес съм прекалено зает, за да медитирам“ — това са все оттренирани оправдания, които използваме, за да не полагаме усилия да се развиваме.

Искреното намерение за трансформация действа приканващо за духовната светкавица и когато тя ни порази, виждаме с кои свои навици сами се саботираме и какво трябва да изоставим, за да се издигнем на следващото ниво на съществуване. Когато изникнат предизвикателства и ние ги посрещнем с абсолютна вяра във вселенското добро, в процеса на трансформация получаваме осезаеми доказателства, че сме на прав път. Вярно е, че ни чакат сметки за плащане или може би има неща, които се случват в телесния ни храм, на работата или във връзката ни — когато обаче с дълбоко упование се предадем на еволюционния тласък на живота, получаваме мъдрото познание, че обстоятелствата, които определяме като трудни, и тези, които наричаме щастливи, са в еднаква степен части от пътуването. Дори да ни изглежда другояче, в извършването на личната трансформация и откриването на истинската си същност ние не сме сами — всичко във вселената действа в подкрепа на себереализацията ни. Във всеки миг на своето съществуване ние сме в невидимата прегръдка на върховната безусловна любов, състрадание и неизмерима милост.

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА НАПРЕДЪКА

Едно от нещата, за които се оглеждаме по пътя, са „знаците“, че се справяме добре; в края на краищата, ако сме сериозно отдадени на духовната си практика, нормално е да очакваме индикатори за успех. За наше щастие вселената откликва доброжелателно, като постоянно ни осигурява тази обратна връзка.

Един сигурен знак за напредък е, че вече не се възгордяваме от похвалите, нито униваме, ако ни критикуват. Няма как да приемем лично и положителното, и отрицателното, когато сме осъзнали, че една от функциите на егото е да изисква внимание, за да продължава да усеща съществуването си. С все по-отслабващата му хватка забелязваме, че похвалите и укорите не ни засягат така, както преди.

Вторият знак за напредък е лекотата, с която искрено прощаваме на себе си и на другите. Обидата, ненавистта и желанието за отмъщение отстъпват пред състраданието и готовността да простим. Не отдаваме голямо значение на нуждата да бъдем прави и всъщност започваме да изпитваме благодарност към онези, от които сме се почувствали наранени, тъй като те ни разкриват в кои области все още сме привързани, стремим се към контрол и се противопоставяме на промяната. Освен това оставяме другите да бъдат себе си, без да изпитваме нужда да ги коригираме и манипулираме. Вече не вярваме, че те са дошли на този свят, за да ни допълват и да ни правят щастливи, защото разбираме, че никой не може да е причина за щастията ни и никой не принадлежи другиму.

Нараства и благодарността ни към хората, които са до нас, докато израстваме — а този процес може да е доста объркан — и все повече си позволяваме да бъдем уязвими и видени такива, каквито сме.

МЕДИТАЦИЯТА — ИЗКУСТВОТО ДА ОТРАЗЯВАМЕ ИСТИНСКОТО СИ ЛИЦЕ

Ако искаме да отидем някъде, да речем на Каймановите острови, можем да стигнем дотам с кораб, катамаран или самолет. По подобен начин до трансформацията има средства с различна скорост и ефикасност — изборът е наш. Ако искаме да спрем по пътя и да се полюбуваме на пейзажа, няма проблеми. Ако желаем да стигнем по-бързо, ще изберем по-експедитивно средство и по-пряк маршрут.

Най-резултатно за вътрешната трансформация е практикуването на медитация. Докато наблюдаваме как мислите и емоциите идват и си отиват, ние осъзнаваме, че не сме тези мисли и емоции. Виждаме, че всичко е в процес на промяна — нищо не остава едно и също — освен този, който наблюдава промяната както отвън, така и във вътрешния пейзаж на ума. Този вътрешен свидетел е измерение на нашата истинска същност. Ако погледнем в себе си, няма да открием счетоводител, актриса, писател, съпруг, съпруга, майка, баща, дъщеря или син — нито дори духовно търсец! Там е единствено Аз-ът, който няма име, нито определение. Това е съзнанието, нашата душа, онова, което Буда нарича Свидетеля. В медитацията имаме възможността да наблюдаваме ума, да се запознаем отблизо с разнородното му съдържание и да изживеем неговата изначална яснота, сила и покой. *Благодарение на нея се научаваме съзнателно да използваме ума, вместо да бъдем използвани от него.* Както мъдро казва Ошо:

— „Помнете, като роб умът е чудесен и много полезен. Но като господар е опасен“.^[1]

— Медитацията присъства във всички духовни традиции и е изящна практика за отваряне на сърцето към себе си и другите. Тя е вятърът, който отмята назад косите ни и ни позволява може би за пръв път да зърнем истинското си лице — както казват дзен-будистите, „лицето, което сте имали, преди да се родят родителите ви“ — вашата

естествена доброта. В това ново усещане за спонтанност се чувстваме много по-комфортно, защото долавяме, че вътрешната благост е отражение на спонтанната доброта на вселената. Докато светът на явленията се върти и разкрива непрестанно променящия се пейзаж от събития, вътрешното щастие остава неизменно, защото не зависи или не е свързано единствено с външните аспекти на живота. Ние оставаме здраво вкоренени в това, което не се променя — вечния Дух на живота, от който сме дошли.

Себереализация, просветление, нирвана — това са все опити да се изрази неизразимото. Учителите като Иисус Христос, Бхагаван Кришна, Гаутама Буда, техните ученици, светци, мъдреци и мистици от всички традиции на мъдростта, след като са постигнали състоянието на пробудено съзнание, са използвали думи и дефиниции, за да ни вдъхновят и мотивират да поемем по своя път към себе си. Процесът на лична трансформация изглежда по-примамлив, когато умът успее да види цел, затова описанията засилват в нас ентузиазма и отдадеността и подхранват сърцето.

Изборът, който направите по отношение на средството за трансформация, ще определи напредъка ви. Проучвайте и експериментирайте в лабораторията на своето съзнание и живот. Независимо дали се спрете на едно или на няколко „превозни“ средства, отдайте се напълно на всяко от тях, за да дадете живот на всички дарове, които сте дошли да споделите, и да получите всичко, което напълно заслужавате.

[1] Osho, „Intelligence: The Creative Response to Now“. ↑

УТВЪРЖДЕНИЕ

Напълно признавам и активирам способността си да изразявам ясни и мощни намерения. Вниманието ми е насочено навътре и интуитивните напътствия, които получавам, са на език, разбираем и близък на сърцето ми. С благодарност се предавам на Духа и вярвам, че ме води според намерението ми за трансформация.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Духът на живия Бог вече познава моята завършеност, моята трансформация. Само тези мисли има той за мен. Убедеността ми в тази истина и действията, които предприемам, са билетът ми към трансформацията. Силата на моето намерение да израствам и да разгръщам съзнанието си е вратата, която небесата отварят пред мен. Тук и сега аз навлизам в това медитативно пространство, озовавайки се във вътрешния рай на радостта, вдъхновението, покоя и мъдростта. Докато седя и наблюдавам съдържанието на ума, аз дишам с приемане на работата, която трябва да извърша, като обновя ума чрез силата на намерението и вниманието.

Когато възникнат дискурсивни мисли, които не са в хармония с намерението ми, аз ги отхвърлям спокойно и без да ги осъждам. Те нямат власт над мен. Духът единствен има пълно влияние над живота ми и направлява стъпките ми. Той е в мен и е любов ме води към пробуденото съзнание. (Направете пауза и почувствайте това твърдение, като дишате дълбоко. Оставете така неподвижни поне пет минути.)

Усещам единството си с това Присъствие. Пея и танцувам в осъзнаване и в него запазвам мълчание. Моля се в това състояние, знаейки, че докато съзнателно изричам тези думи, в мен се раздвижва нещо и аз изживявам истината, че вътрешната цялост, изобилие, благоденствие, здраве и мир са духовното рождено право на всички същества.

Дори сега намерението и вниманието ме освобождават. Нищо не препречва този божествен поток. Чувствам го в костите си и благодаря за него. Тези мигове на тишина ми разкриват великолепия замисъл на вселената и мястото ми в нея. На това познание аз откликвам и го оставям да се случи в мен, чрез мен и като мен. От потенциалност преминавам към осъществяване. Ставам все повече себе си и докато продължавам да гледам навътре, осъзнавам, че ставам този, който винаги съм искал да бъда. Усещам повече любов и хармония, търпение и смиреност, повече щедрост, красота и съзидателност.

Моето поле на възприятие се разширява и духовното ми зрение се засилва. Освобождавам се от хватката на егото и оставям на вселената пространство да познае себе си като мен. (Направете кратка пауза и почувствайте истинността на това твърдение. Ако вниманието ви започне да блуждае, нежно го върнете върху дъха.)

Трансформацията е полето, в което играя, работя, обичам, творя, давам и служа. Светът на явленията се върти около мен и аз изоставям всичко, което би попречило да се осъществят откровенията, дошли при мен в този период на медитация. С поемането на следващия благословен дъх аз заявявам намерение от дълбините на същността си. Обгръщам го с цялото си съзнание и го насищам с ентузиазма си, с готовността да изоставя всичко, което би възпрепятствало неговото задействане в живота ми. (Направете пауза и заявете намерението си на глас или наум. Повторете го няколко пъти, като му вдъхвате енергия на убеденост и категоричност.)

Поемам нов дъх и позволявам на намерението да пусне здрави корени в съзнанието ми. На него отдавам всяка моя мисъл, чувство и възприятие. Измивам своето ментално тяло, емоционално тяло, етерно тяло и физическо тяло с намерението си и му давам пълното си внимание.

Като духовен воин смелостта ми да посрещна всичко, което е нужно, за да постигна трансформация, носи в себе си грациозност и спокойствие. На тази молитва отговор дава вселенски закон. Отвъд логиката и разсъжденията на човешкия ум и без преструвки аз отварям широко сърцето си и позволявам на великата трансформация да се разгърне в мен и да се изрази чрез мен.

От този момент нататък всичко се развива по приказан начин. Отпускам се в това великолепие и просто му позволявам да бъде. Това е истината.

4

ОТ ФИЛМОВАТА ЛЕНТА КЪМ РЕАЛНОСТТА

*Готов съм да тичам, да скоча право в
реалността.*

Покана сладка имам, повеля за екстаз.

Вселената непрестанно ни подканва да излезем от филмовата лента на живота си и да приемем своята главна роля в първокачествен филм — ролята на истинския си Аз. Докато седим в своята вътрешна прожекционна и наблюдаваме променящите се кадри, може би се чудим каква наистина е ролята ни на тази огромна житейска сцена. Само духовната технология е достатъчно развита, за да коригира настоящите ни виждания и да изреже кадрите с илюзиите ни за реалността. *Повечето хора не изживяват Реалността, а по-скоро своята представи за нея.* Мисленето обаче не може да ни даде връзка с това, което е истинско — Реалността навлиза в съзнанието ни, когато се пробудим за своя автентичен Аз. Когато самата автентичност говори с думите ни, мисли с мислите ни, върви с краката ни, служи с ръцете ни и обича със сърцето ни, животът ни е станал част от Реалността.

Умът предоставя лентата, на която записваме филма на живота си. Ако сме честни със себе си, когато го гледаме, ще видим, че негова тема е реалността такава, каквато си мислим, че е — и в това отношение филмът заслужава най-много две звезди. „Играя тази роля от 35 години — си казваме тогава — Край на филма. Изчерпах кармичния си бюджет“. На практика сме готови сами да си поискаме автограф! Чувал съм професионални актьори да разказват за способността си до такава степен да се вживяват в ролята си, че да забравят, че играят и че героят е измислен. Четох за някакъв актьор, който играл Мойсей и така се слял с героя си, че дори след като филмът излязъл по кината, той продължавал да се разхожда с тояга и брада. Много актьори играят все сходни характери, защото агентите и феновете им не могат да ги видят в друга роля. Същото се случва в киното на живота — ние до такава степен се идентифицираме с

ролите, които играем, че не можем да си представим да бъдем друго освен лицето, което сме създали и представяме на света.

Разбира се, обявяваме прослушвания и даваме роли, които други хора да играят в епоса на живота ни. Тези допълнителни актьори са ни нужни, за да проектираме върху тях качествата и действията, за които не желаем да поемем отговорност. „Те“ са лошите, чудовищата, злодеите, които ни превръщат в главния герой/главната героиня на своя филм. Когато на екрана на живота ни вървят отрицателни сцени, възкликваме:

„О, майка ми е виновна за това“, „Бившият ми съпруг ме накара да го направя“ или „Шефът ми просто не ме разбира“.

Това обаче е резултат от лошо фокусиране на обектива и когато го коригираме, виждаме фактите по-ясно и сме готови да поемем отговорност за обстоятелствата в живота си. Започваме да съзряваме духовно и спираме да обвиняваме — защото сме осъзнали, че няма друг виновен, освен невежеството.

ДА ПРИЕМЕМ РОЛЯТА НА ИСТИНСКИЯ АЗ

Когато започнем да изпитваме клаустрофобия във филма си, тя е знак, че сме надраснали ролята си, и ни кара да се запитаме какво всъщност ни е дадено да бъдем. С нов и по-ясен поглед можем постепенно да се отърсим от фалшивото чувство за важност на егото и да приемем доживотната си роля — тази на истинския Аз. Преходът от егото към същността изисква дисциплина, която притежават всички добри актьори. Хубавата новина е, че рано или късно дисциплината се превръща в „блисципина“^[1], защото благодарение на нея изпълняваме ролята си с достойнство, интегритет, изящество, страст и дълбоко удовлетворение.

Често обаче дори когато знаем, че е време да се откажем от дадена роля, ние отлагаме, получавайки пристъп на „парализиращ анализ“. Симптомите включват безкрайна и безмилостна атака от въпроси като: „Ами ако следващата роля не ми хареса? Ако от мен се искат усилия, на които не съм готов? Ако никой не ме хареса в новата ми роля?“ Това е моментът да седнем, да се свържем с вътрешния си сценичен дизайнер и да изкараме реквизита на самодисциплината.

[1] Авторът комбинира думите bliss — блаженство, дълбоко щастие, и discipline — дисциплина. ↑

БЛАЖЕНСТВОТО НА ДИСЦИПЛИНАТА

От личен опит знаем как дисциплината често предизвиква в нас автоматична съпротива. Самото звучене на думата не ни харесва, може би защото я свързваме с ранното ни възпитание и образование. Една здравомислеща представа за нея обаче ще ни бъде особено полезна в областите, в които сме решени да се променим. *Дисциплината е практическо изражение на любов и уважение към себе си и води към свобода.*

Да речем например, че сте решили да включите във всекидневието си медитацията преди работа. Изключително доволни сте от резултатите — тя ви дава яснота, стабилност, сила и общение с вътрешния Аз. Ето защо сте готови да положите необходимите усилия, за да я направите всекидневна част от сутрешната си програма. Всичко върви отлично, докато един ден партньорът ви казва, че не може да заведе децата на училище и трябва да го заместите за няколко седмици. Сутринта, вместо да станете малко по-рано, за да имате време и за новото си задължение, и за медитацията, вие си казвате:

„О, днес нямам желание, освен това имам нужда от почивка“.

Какво се е променило? Разсъжденията под влияние на емоциите са оправдали решението ви да пренебрегнете своята вътрешна необходимост от медитация всяка сутрин.

Самодисциплината има силата да ви издигне над разсъжденията, породени от временни емоции, и да ви подтиква по пътя към свободата. Помислете колко изпълнени със сила сте се чувствали, когато вместо да се поддадете на синдрома „Нямам желание“, сте уважили ангажимента, поет пред себе си. И какво означава да нямате *желание* в случая? Комбинацията от любов към нещо и готовността да направите необходимото, за да го практикувате — тоест да проявите дисциплина — води към свобода.

Умелото прилагане на дисциплина е основна предпоставка за успеха във всяка област от живота. Използвана по духовния път, тя е точно изкуство. Думата дисциплина идва от думата disciple, „ученик, последовател“. Харесвам онова, което казва за дисциплината Ошо:

„Да бъдеш ученик означава да усвоиш дисциплината да бъдеш себе си, да бъдеш своето истинско аз“.^[1]

По време на една от срещите ми с Негово Светейшество Далай Лама имах рядката възможност за малко да остана насаме с него. За мен той е прекрасен пример за свободата, произтичаща от практикуването на дисциплина. Въпреки че е принуден да живее в изгнание и трагичните обстоятелства в родния му Тибет го натъжават, той излъчваше огромна любов, мир и радост. Всъщност успях да направя страхотна снимка на него и съпругата ми Рики. Докато двамата се опитваха да изглеждат по-сериозни, аз извиках на Рики: „Погледни към Далай Лама и изпей: «Здрасти, Далай! Радвам се да те видя, Далай!»“ Те започнаха да се смеят неудържимо и тогава ги снимах. И в двамата успях да уловя спонтанния смях на Буда. Рики беше малко разочарована, защото искаше „духовна“ снимка; за мен обаче не можеше да има нещо по-съвършено от смеха на чистото присъствие.

Това, което ме възхити, беше как Далай Лама открито изразяваше чувствата си към тибетския народ и съпреживяваше страданията му, а в следващия момент лицето му се озаряваше от трансцендентна усмивка. Дори докато изказваше несъгласие със случващото се в страната му, той оставаше свободен от капана на емоциите. В своята мъдрост Далай Лама осъзнаваше, че животът е поток и тези, които днес страдат, утре може да бъдат свободни. Той виждаше Реалността през булото на привидното и според мен това до голяма степен се дължи на всекидневното му медитиране, което му помага да обитава простора на вътрешната свобода. Докато се намираше в това измерение, той съумяваше да откликне със състрадание на тежките обстоятелства, в които живееше народът му, и не отричаше нито физическата реалност на случващото се в Тибет, нито вътрешната Реалност.

Работата, която сме призвани да извършим, не е по-различна от тази на Негово Светейшество Далай Лама — ние също сме кандидати за просветление, за откриване на чистата Реалност. Вътрешната дисциплина на медитацията ще ни помогне да пробием плътността на триизмерния свят и да заживеем истински свободни.

Всеки от нас има избор да включи дисциплината на свободата в сценария на всекидневието си — и ще постъпи мъдро, ако го направи, тъй като подобна практика укрепва духовния гръбнак. Както следваме дисциплината, нужна, за да постигнем професионалните си цели, така трябва да се отдадем на онази, която благоприятства духовното ни търсене. Понякога обаче, стане ли дума за духовна дисциплина, егото се наежва, защото се чувства предизвикано, дори застрашено в своето пълновластие. То погрешно смята, че свободата означава да прави каквото поиска и когато поиска. Надутото его не иска да бъде разкрита истинската му същност на автор на роли, основаващи се на страха и илюзията за аз, отделен от Цялото.

Когато искрено се заловим с духовна практика, зарязваме реквизита на егото, готови да внесем на сцената си нови вътрешни и външни декори. Мислите, думите и действията ни стават възможност да отразяваме Реалността. *В края на краищата, ако я няма Реалността, не би съществувал и филмът!* Всичко, което искаме да постигнем чрез духовната дисциплина, е да се освободим от привързването и да живеем в осъзнаване на Божествената светлина, без която не би съществувал филмът, наречен живот.

Независимо на кой етап от своята еволюция се намираме, винаги можем да навлезем в измерението на Реалността. Наречете го възраждане, изкупление, възкресение, преображение — терминът няма значение. Избирайки дисциплината, казваме „да“ на избавянето от ограничените роли, които са ни дали обществото, семейството, религията и образованието, и приемаме ролята, написана за нас още с раждането на вселената — да бъдем своето истинско Аз.

[1] Osho, „Love, Freedom, and Aloneness: A New Vision of Relating“. ↑

ВАШАТА ГЛАВНА РОЛЯ ВЪВ ФИЛМА „ЗЕМЕН ПЪТЕШЕСТВЕНИК“

Много от нас си спомнят времето, когато прожекционната се намираще отзад и лъчът минаваше над главите ни, достигайки екрана. Героите изглеждаха толкова истински, че ни караха да плачем, да се смеем, да се боим и да се радваме — и все пак когато се обърнеш назад към апарата, човек виждаше, че всичко е само игра на светлината — на екрана имаше само образи.

Филмът, играещ се в триизмерното кино на планетата Земя, се прожектира от светлината на Неизразимото върху екрана на живота и всеки от нас има главна роля в него. Заглавието му е „Земен пътешественик“. Съзнанието е светлината, която прожектира филма върху екрана на нашия ум.

Когато се намираме в дълбока медитация и вътрешна молитва, се настройваме към тази светлина и пред нас се отваря проход, през който излизаме от личната си филмова версия на живота и навлизаме в истинското съществуване.

През по-голямата част от времето обаче ние живеем във филм и имаме представа за живота, различна от самия живот. Когато на егото му стане скучно, съзнателно или несъзнателно търсим драма. Все пак рано или късно истинската Реалност заема мястото на филмовата версия и тогава осъзнаваме, че сами пишем, редактираме и финализираме сценария си. Задачата ни е да играем ролята си с ентузиазъм, творчество, страст и енергия и в същото време да знаем, че ние сме Светлината, от която сме дошли и в която ще се върнем, когато минат финалните надписи на това въплъщение. Нека всички с жар и цялостно отдаване черпим вдъхновение директно от Източника и заедно участваме в танца на радостта на сцената, наречена Живот.

УТВЪРЖДЕНИЕ

Тук и сега отново събуждам за Реалността съзнанието си. Връщам яснотата на погледа си и така озарявам всички свои мисли, думи и действия.

Играя ролята си на сцената на живота с удоволствие, дълбока радост и мъдрост.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

В този момент се издигам в съзнание на тържество и благодарност за разбирането, че с предаването си на истинската Реалност тя все повече се проявява в живота ми и все по-крепка е хармонията ми с това, което Е. С. С. непринудеността на дете аз прегръщам Реалността и тя ме прегръща.

С вътрешното си ухо чувам каква е ролята, която трябва да играя във всяка сфера на живота, и като се предавам на този напътстващ ме глас, не губя своята индивидуалност, а се избавям от влиянието на егото, което иска да се възвеличи. Затова се обръщам с пълна вяра към Присъствието в мен и го чувам да казва:

„Когато съсредоточиш вниманието си върху онова, което е истинско, ще съзреш изначалното си лице, своята присъща Цялост“.

В чувството си на индивидуалност знам, че съм неотделен от Цялото. И знаейки, че съм неотделен от Цялото, заявявам, че имам всичко, което ми трябва, на всяко ниво от моето съществуване. Усещам присъствието на божествения покой, божествения ред, изобилието, здравето, жизнеността и сигурността, на хармонията и съзидателността. Имам смелостта да приема това и с убеждение свидетелствам за присъствието на живия Бог в мен и около мен. Това е Реалността, на която се опирам, знаейки, че тя превъзхожда всички модели на липса, ограничение и недостатъчност. Божественият живот — моята истинска същност — е отвъд всички диагнози и прогнози. В този момент слагам ново начало и пристъпвам в Реалността.

Оказвам почит на целостта на моя дух и призовавам всичко добро, което предстои — приветствам следващия етап от еволюцията си и решително приемам да изразявам истинския си Аз. В измерението на свещеното „да“ всяка моя клетка и орган, всяко действие и функция на тялото, ума и духа ми постигат цялост. Всички мои

взаимоотношения са пронизани от безусловна любов, състрадание, радост и съдържание.

Дисциплината се превръща в щастие, защото осъзнавам, че тя ме води към свободата. В периоди на благополучие и на предизвикателства медитирам, без да се привързвам към плодовете на тази практика. Каквато и да е нейната атмосфера, на мир или на безпокойство, това е любовта, която предлагам на Духа. Сядам да практикувам, защото обичам да правя това, не просто за да спечеля нещо или да изживея духовна еуфория. Медитирам, за да прекрача прага на свободата, където знам, че ще ме приветства вселюбящото Присъствие.

Продължавам да вървя по своя път и с радост изпълнявам ролята си, без да се привързвам към резултатите от действията ми — тях аз предлагам на Духа в жест на любов. Покланям се пред Реалността на живота, която е в мен и кара сърцето ми да тупти, дъхът да влиза и излиза от тялото ми, а то да се движи от едно място на друго. За това и още много, много, съм неизразимо благодарен и оставям всичко просто да бъде.

ОТВЪД ТИРАНИЯТА НА ТЕНДЕНЦИИТЕ

*Когато от Духа се възродиш,
си сякаш чисто нов
и времето, което си изгубил,
се връща многократно.*

Всеки от нас усеща въздействието на космичен магнит, подтикващ го да изследва дълбините на своето същество. И все пак малцина са откликвали на притеглянето, влизайки в интимно общение със своя най-съкровен Аз. Думата „интимност“ идва от латинското *intimum* и означава достигане до самата сърцевина. Когато дадем съгласието си за това мистично приключение, се отваряме за чудесата на съществуването — а те са толкова поразителни, че ни карат да благоговеем.

Тук нямам за цел да внушавам духовно романтична идея. Дълбокото вътрешно търсене е приключение за смелия духовен воин, изпитателно странстване, в което по непознати досега пътеки правим открития за себе си. Без да избягваме нищо, ние се изправяме и пред екстаза, и пред светското. Ето как приемаме себе си в своята пълнота и пробиваме филтрите, през които сме гледали живота. Тези филтри включват нашите минали страхове, надеждите за бъдещето, всички ценни за егото мнения, убеждения и представи, които са придавали облик и цялост на живота ни. Нашето „да“ на участието в това пътуване е навлизане в съзнанието на наблюдение.

НЕДВОЙСТВЕНАТА ПРАКТИКА НА НАБЛЮДЕНИЕТО

Наблюдението е състояние на съзнанието, в което имаме чисто възприемане за нещата. Егото се оттегля и сякаш за пръв път долавяме вкуса на Реалността. Изправени лице в лице с *това, което е*, не изпитваме нужда да го преправяме или филтрираме.

Представете си какво бихте преживели, ако си зададете дзен-будисткия коан „Какво е било лицето ми, преди да се родят родителите ми?“. Призовавайки вселената да отрази изначалния ви облик, вие всъщност казвате: „Покажи ми величието, което притежавам от самото начало на съществуването“. Без никакви предварителни очаквания как ще изглежда това вътрешното зрение добива фокус и отърсвайки се от пращинките и песъчинките на външната илюзорност, вие започвате да наблюдавате с безукорна яснота от своя център. Виждате, че сте в съюз, в свещен пакт и съглашение с превъзходните достойнства, закодирани в духа ви — любов, красота, ред, хармония, мир, мъдрост, състрадание, съзидателност, благородство, радост, с всички недвойствени качества, които ви принадлежат по рождение.

В това скъпоценно човешко въплъщение всички сме кандидати за просветление. Красотата на живота във физическо тяло е възможността съзнателно да съзрем своя истински Аз. За да постигнем обаче това пробудено съзнание, трябва да го пожелаем, както удавникът копнее за глътка въздух. Помислете върху следното: нима търсенето на смисъла на съществуването не заслужава времето и вниманието ви? От двадесет и четирите часа на деня със сигурност можете да посветите една двадесет и четвърта на запознаването с вашия съкровен Аз.

Някои считат това за интровертност в крайна степен — терминът, добил популярност през 60-те години на XX век с навлизането на медитацията на запад е „взиране в пъпа“^[1].

Те обаче не са осъзнали, че в случая не става въпрос за интерес към себе си, а за интерес към съществуването.

[1] Буквален превод на израза navel-gazing (англ.), превърнал се в идиом със значението на „прекалена интроспекция, погълнатост от себе си“. ↑

НИВА НА НАБЛЮДЕНИЕ

Има различни нива на наблюдение. Първо се научаваме да фокусираме вниманието и избираме върху какво да го насочим и как да вложим енергията си. Следва навлизането в медитация и дълбоки състояния на съзнанието, на които можем да наблюдаваме светостта на живота. Научаваме, че той е винаги с нас и нищо не е срещу нас.

Забелязали ли сте блясъка на нещата около вас, след като сте медитирали? Много шамани, йоги и светци виждат с вътрешното зрение астралната енергия, жизнената сила, поддържаща живота на този свят, която е невидима за човешкото око. Те са минавали през стени, появявали са се на две места едновременно и са прекарвали седмици, заровени под земята. Телата на някои католически мистици, макар доказано мъртви, са оставали неподатливи на разложение. Всички тези същества са владеели изкуството на наблюдението и в това състояние съзнателно са управлявали своята жизнена сила — това е и начинът, по който Иисус извършвал чудесата си. Тази власт над физическата сфера той имал, защото в съзнанието си бил на едно ниво с истината, че животът е енергията на Духа, кондензирана в материалния свят, който следва космичните закони. Ето как бил способен да накара тялото си да вибрира с честота, която го правела по-леко от водата, за да ходи по нея; и като влял нова сила в тялото на Лазар, го върнал към живот. Присъствието на духовно научен закон, обясняващ тези чудеса, не подкопава качеството на Иисус като напълно озарен учител. Той е постигнал цялостно себеовладяване, но не е по-различен от вас или мен. Повелята към нас е да започнем оттам, където се намираме, като се захванем с вътрешно наблюдение на истинската ни природа.

Едно още по-дълбоко ниво на тази практика идва с въпроси като:

„Къде е аз-ът, който се чувства наранен, раздразнен, изплашен?“

Медитацията и съзерцанието ви показват, че такъв аз не може да бъде намерен, защото той има само временна, тоест ефимерна самоличност. Страх, безпокойство, съмнение — това са мисъл-форми и емоции, които прекосяват ума като облаци в небето. Ако не се привързваме към тях и не ги конкретизиране в ума си, те просто ще преминат и ще се разсеят.

Рано или късно всеки от нас ще се пробуди за осъзнаването, че неговият истински Аз никога не е бил, нито може да бъде наранен, засегнат или застрашен, независимо че може да ни се струва тъкмо обратното. Това е парадоксът на живота. Както е казал Бхагаван Кришна на своя ученик Арджуна по повод природата на душата:

„Стрела не може да прониже душата, нито огън да я изгори; вода не я мокри, нито вятър я брули“.^[1]

А по-нататък в „Бхагавадгита“ четем:

„Този Аз не се е раждал, нито ще загине някога; а като се е проявил във форма, няма да умре с нейното умирање. Той е без начало, вечен, непроменлив, винаги един и същ, незасегнат от процесите, свързани с времето“^[2]

Това е описание на изначалното ни лице, на нашия истински Аз.

Целта на човешкото ни въплъщение е да разкрием божествените качества, които притежаваме, и да разсеем всякакво чувство на отделеност от силата, присъствието и любовта на Духа. От нас зависи дали ще останем под тиранията на тенденциите, или ще положим необходимите усилия да постигнем съзнанието на наблюдател на своя истински Аз. Себереализацията не може да ни бъде натрапена.

[1] Paramahansa Yogananda, „The Bhagavad Gita“ . ↑

[2] Пак там. ↑

СВОБОДА ОТ ТИРАНИЯТА НА ТЕНДЕНЦИИТЕ

Един от начините, по които се лишаваме от способността да изживеем състоянието на чисто наблюдение, е като се оставим на „тиранията на тенденциите“, както го наричам аз. Тя позволява на най-низшия общ знаменател да определи стандарта за успех и, разбира се, за „готиност“. Много често тенденциите определят приоритетите в живота на индивида и ни се натрапват от телевизията, радиото, вестниците, интернет и дори от списанията в чакалнята на зъболекаря, опитвайки се да ни убедят, че преди да се считаме за „успели“, трябва да се сдобием с определена марка парфюм, облекло и кола, да имаме определено тегло, по-бели зъби и високи доходи.

Сигурно сте чували или чели, че американците са най-забавляваните хора на планетата и много по-добре знаят какво закусват звездите, отколкото какво има в собствената им закуска. Тиранията на тенденциите е повсеместна. Тъй като пътувам много, прекарвам доста време по летищата, които са се превърнали в търговски центрове. Където и да се намирам — в Америка, Европа или в селца в Бразилия, Африка или Индия — мобилните телефони и други информационни средства за развлечение са навсякъде. Пазаруването обаче се е превърнало в предпочитаното занимание в чакалните на аерогарите.

На тези места обичам да наблюдавам хората и енергията, която улавям по лицата им, ми казва, че те търсят нещо, което да искат. *Те пазаруват не толкова защото наистина имат нужда от нещо, а водени от несъзнателното желание да искат.* Хората толкова често просто искат да искат нещо, че обикалят магазините с надеждата нещото да им се разкрие, да скочи от рафта и да обяви: „Аз съм това, което искаш да искаш!“ Така се пропуска основното — всъщност това е копнежът на духа, търсещ вътрешно удовлетворение.

Мнозина се намират в капана на този подтик, а чувството за липса идва от тихия гласец, който безспирно ни зове да култивираме желанието да бъдем повече себе си. Егото обаче се намесва и деформира това послание в желание да сграбчваме, да

удовлетворяваме неговите нужди с пазаруване или други мании — с други думи, то отмъква вътрешното желание да бъдем Себе си. С развиването на все по-голяма умствена осъзнатост обаче ще сте способни да проявявате чувство за хумор, когато си имате вземане-даване с триковете на егото. Безсмислено е да пилеете сили в самообвинения, когато се хванете на въдицата му — обърнете го на шега. С това ще неутрализирате неговата псевдосила и като разкриете същността му, ще спрете да искате да искате и ще се настроите отново към тихата мъдрост на вътрешния глас.

Всяка подбуда, която не намира осъществяване в Аз-а, в неговото единство с Универсалното, ще остане неудовлетворена, защото не е била изразена с любов, щедрост, единство, цялост — схващате ми мисълта. Единственият начин да бъде задоволена е консуматорството, което е безспирен, неутолим копнеж по желанието за искане.

Ърнест Холмс го е казал толкова мъдро:

„Самият порив за лично удовлетворение е непълен, докато не намери универсален отдушник“.^[1]

Това, което човек трябва да стори, е да се обърне навътре и да попита:

„Коя е причината за съществуването ми?“

Задайте въпроса дълбоко от сърцето си, като искрено пожелаете да ви бъде отговорено кое е за най-висше добро както на вас самите, така и на всички заинтересовани. Когато го направите, ще откриете, че „универсални отдушници“ се отнася до онези качества и последвалите от тях действия, които ви превръщат в благотворно присъствие на тази земя.

[1] Ernest Holmes, „This Thing Called You“ ↑

ОБНОВЯВАЙТЕ СЕ, ВЪЗРАЖДАЙТЕ СЕ

Живеем във време на силен стрес и лошите новини ни засипват отвсякъде. И обратно, колко малко чуваме за огромните усилия, които се полагат в утвърждаване на доброто, за тенденцията към състрадателни, благородни хуманитарни действия, извършващи се по земята. Ето една добра новина — още в този момент сме напълно способни да се „откачим“, да зарежем мобилния телефон, слушалките на уокмена и на домашния си телефон, да седнем в тишина поне за малко и просто да бъдем — не да бъдем някой, а просто да се отпуснем и да присъстваме. Това, разбира се, ще ни направи неузнаваеми за самите себе си, което отначало ще ни подейства дезориентиращо — въпреки всичко ви подтиквам да поемете риска, защото си заслужава — вие го заслужавате.

Точно на мястото, където се намирате в момента, имайте смелостта да изоставите оплакването, извиненията, проекциите върху другите, обвиненията — от всички номера, които „въртим“, за да се справяме с живота. Ние сме напълно способни да се обновяваме и възраждаме и когато разберем, че други вече са превъзмогнали предизвикателствата в живота си, можем да бъдем сигурни, че преди това те са преодолели тиранията на тенденциите, като са наблюдавали и осъзнали едно по-дълбоко измерение на своята същност.

ГОЛЯМ БОГ ИЛИ ГОЛЯМ ПРОБЛЕМ?

Едно от препятствията пред навлизането в съзнание на наблюдател е втълпената ни представа за Бога, който разрешава проблемите, изпълнява поръчките на земята от наше име и се грижи да удовлетвори всички материални желания. Обикновено имаме виждане за това какво конкретно трябва да направи той за нас и точно кога да бъдат доставени нещата. Този начин на мислене ограничава възможностите.

На Бог се молим да спре войните, да бъде на „наша страна“, когато воюваме, да сложи край на геноцида и опустошителното действие на СПИН. Тази представа за Бог е незряла — няма нужда да Му казваме за своя голям проблем, а по-скоро да признаем проблема за Големия си Бог!

В сливането с Божественото всички проблеми изчезват, защото „истински“ проблеми няма; в ума на Бог има само съвършени модели на съществуване и божествени идеи. Когато осъзнаем това, започваме да прилагаме духовни закони и принципи към привидните си проблеми и предизвикателства.

УПОВАНИЕТО Е СРЕДСТВО ЗА НАБЛЮДЕНИЕ

В своя молитвен живот много хора проявяват един вид „духовна раздразнителност“. Те вярват, че Бог седи на трон в рая с едничката цел да ги засипва с благословии под формата на изпълнени желания. Когато обаче не получат искания отговор, тези хора губят вяра. Ако трябва да бъдем честни, ще признаем, че понякога молитвите и утвържденията ни са по-скоро капризно тропване с крак, лишено от духа на себе — предаване и поемането на лична отговорност.

За духовното ни здраве е много по-добре да възприемем положително отношение в справянето с житейските трудности. Естествено е да предпочитаме определен резултат, но е особено важно да се откажем от привързаността си към представата, която имаме за развитието на молитвата ни. Нищо не ни се отказва и без значение как изглеждат нещата, ние сме безкрайно обичани и ценени. Ошо го е казал по прекрасен начин:

„Цялото милее за вас и затова продължава да диша във вас, да тупти във вас. Веднъж щом усетите неизмеримата любов, уважение и вяра на Цялото във вас, ще пуснете корени в своята същност“.^[1]

Да се уповаваме означава да виждаме добротата на Източника, добротата в космичното творение и в най-съкровеното ни Аз. В библейската история на Битие се казва, че след всеки ден на сътворението Бог „видя всичко, що създаде, и ето, беше твърде добро“.^[2]

[1] Osho, „Love, Freedom, and Aloneness: A New Vision of Relating“. ↑

[2] Битие 1:31. ↑

ВЛЕЗТЕ В МАТРИЦАТА НА СЪЗНАНИЕТО

През по-голямата част от времето ние не изживяваме Реалността, а своите мисли за нея. Реалността не може да бъде анализирана или рационализирана — с нея можем да се срещнем само в пробудено съзнание. Чрез медитация, съзерцание, утвърдителна молитва, навлизане във видение и духовно изучаване попадаме в матрица на съзнание, която е нашият вход към чистата Реалност. Пред вътрешния ни взор започва да се разкрива един напълно нов свят. Всъщност него винаги го е имало, но докато сме преследвали външното — тоест всички неща, от които си мислим, че имаме нужда, за да сме щастливи, повлияни от тиранията на тенденциите, — сме били далеко от неговото измерение.

Нагласата, внушена ни от обществото, е да се вписваме в него, да изпълняваме очакванията му. Ние развиваме механизми за справяне и за защита, компулсивно поведение и пристрастявания, които напълно заглушават вътрешния призив на духа да го освободим; упражняваме отговорите си — „Ако пак ми каже това, ще му дам да разбере, че другия път няма да му се размине!“ — и непрестанно водим вътрешни битки, съзнателни или не, за да защитаваме и величаем егото си. Всички тези усилия само го активират още повече.

Когато добием съзнанието на наблюдател, спираме да се друсаме от неравностите на житейския път. Ставаме по-непроницаеми за атаката на тенденциите и с все по-голяма чувствителност към тяхното приближаване търпеливо работим в търсене на вътрешна стабилност. С прилагането на духовни техники овладяваме уменията да поддържаме крепкостта на ума, когато той започне да се „вживява“. В това будно, съзерцаващо състояние сме в съзвучие с изяществото, хармонията, интелигентността, красотата и светлината на Духа и притегляме в магнитното си поле хора, места и преживявания, които вибрират на същото разширено ниво на съзнание. Вместо да мислим за реалността, започваме все повече да я осъзнаваме. Този, който осъзнава Реалността, знае, че вътрешната цялост е отражение на космичната цялост.

РАЗРУШАВАНЕ НА РАЗДЕЛЯЩИТЕ ОКОВИ НА ЕГОТО

Защо изобщо ни е хрумнала представата, че сме отделени от Цялото? Добрата новина е, че вината за това не е наша! Причината не е в „първородния грях“ или в наказание, наложено на човечеството. В Битие се казва, че веднага след акта на сътворение „пара се издигаше от земята“.^[1]

В индуистките и будистките писания тя се нарича *мая*, илюзия; това е чувството за отделеност от цялото, мъглата на дуалността, на която сме подвластни. Тя не е наше творение, а част от космичния план, според който трябва да проникнем през булото на илюзията и да съзрем истинската си природа. Това е пътуването на духовния воин към съзнанието на наблюдаващ Реалността.

[1] Битие 2:6. ↑

ЗАКОНЪТ ЗА ЗАДЪРЖАНЕ НА ПОВЪРХНОСТТА

Всеки от нас е индивидуално изражение на разгръщаща се колективна космична съдба и когато започнем да осъзнаваме това, се отдаваме на духовните занимания с все повече съсредоточеност и ентузиазъм, изследваме съзнателно и съдействаме на законите, управляващи вселената. Същността на живота и неговите закони са невидими, но за съществуването им получаваме емпирични доказателства, когато са налице подходящите условия и подходящият съд.

Да вземем за пример закона за задържане на повърхността, сам по себе си невидим. Той се разкрива, когато поставим правилно построена лодка във вода и тя не потъне. Не можем да кажем:

„Лодката ми плава в американски води, но не и във водите на Таити“.

Универсалните закони не действат с предпочитание към определени хора, места или неща.

Законът за задържане на повърхността се проявява във всички водни пространства за всички хора, които имат правилно построена лодка. Без значение дали са контрабандисти, или служители на Бреговата охрана, лодката им няма да потъне.

За нещастие осъзнаването ни е замъглено от вярата в липсата, ограниченията, самомнението, вината и срама — ето защо не можем да видим истинската реалност. До тези убеждения сме стигнали, гледайки през „парата“ на дуалността, и под тяхно влияние казваме:

„Ами аз произхождам от семейство, в което никой не остава на повърхността. Това не го може нито дядо ми, нито баба ми, нито някой от братовчедите ми. Всъщност в

целия род няма и един, който да може да се задържи, затова, ако обичате, стига сте ми говорили за това!“.

По наследство не можем да получим неща като егоизма и коравосърдечието — или пък щедростта и състраданието. Въздействат ни обаче мисловните модели, убеждения и навици, характерни за семейната среда, в която израстваме, и социалните институции, чиято цел е „приобщаването“ на индивида. *Тези неща се наследяват не по кръвен път, а по свойствени мисловни пътища.* Именно това е смисълът на библейското твърдение „за беззаконието на бащите наказва децата“.^[1]

Ние обаче имаме космична наследственост, която измества всички други; и ако изпробваме закона за задържане на повърхността при подходящите условия, няма да потънем! Дали някога сме се носели по повърхността, дали някой от рода ни го е правил — това е без значение; ако във време, когато мъглата на съмнението, липсата, ограничението и оскъдицата ни заобикаля ние възприемем състояние на наблюдение, можем да се освободим. Съзнанието ни държи на повърхността.

[1] Числа 14:18. ↑

ЗАДАВАНЕ НА АЕРОДИНАМИЧНО ДУХОВНИ ВЪПРОСИ

Както инженерът, който строи самолет, тества аеродинамичността на крилата му в специален ветрови тунел, ние пък можем да отправим своите аеродинамично съобразени въпроси в тунела на Вселенския ум, за да се уверим, че ще се издигнем над временните житейски преживявания. Например когато човек Възприеме нагласа на жертва, той е склонен да пита:

„Господи, защо все на мен?“

Това звучи по-скоро като обвинение, като заявление за отказа ни да поемем отговорност, стоварвайки я вместо това изцяло върху обстоятелствата. Ако сме от особено твърдоглавия тип, няма да потърсим причината по-дълбоко и преживяванията ни ще се повтарят. Този цикъл ще продължи, докато не се научим да задаваме по-аеродинамично духовни въпроси, които да ни издигнат над „парата“ — илюзията — в която живеем. Примери за такива въпроси са: какво качество трябва да култивирам, за да променя обстоятелствата, в които се намирам? Какви са уменията, които ми е дадено да развия? Какво иска от мен Животът?

Така наречената негативност няма причина — тя е просто мъгла; в противен случай щеше да е вечна и нищо нямаше да може да я трансформира. Тя е резултат от чувството на егото за отделеност от Цялото. Не всяка болка е лоша, въпреки че ние определяме като такава всяка нейна форма и се стремим да я избегнем. Позитивната негативност е онова обстоятелство, което ни кара да търсим по-дълбоко в себе си, да спрем да обвиняваме за страданията си другите хора и външните условия и да поемем лична отговорност.

Трудностите идват в живота ни, за да ни дадат възможност да израснем, да еволюираме. Обичам да казвам, че „лошият ден за егото е добър ден за душата“. Когато си припомним някои от най-големите

предизвикателства, които сме преживели, няма как да не признаем, че спечелената от тях трансформация не бихме заменили за предишното си състояние. Нещо в нас знае, че именно в такива моменти, когато сякаш сме приквещени от всички страни, се научаваме да бъдем по-великодушни, да вярваме в себе си и в другите и да прощаваме. Научаваме се да се възраждаме, да се предаваме.

СЕБЕПРЕДАВАНЕТО — ПОЗИЦИЯТА НА ДУХОВНИЯ ВОИН

Духовният воин се предава с пълното съзнание, че това ще го отведе към следващото ниво на еволюция. Когато се предадем цялостно, в нас се разгръща просторът, в който можем да видим живота такъв, какъвто е. С разсейването на сенките на егото — като съмнение, страх, безпокойство, самомнение, алчност и завист — започваме все повече да изразяваме своя истински Аз. Както при лазерната операция на окото се премахва тънкия замъгляващ слой и погледът отново добива яснота, така с отстраняването на закриващия слой пред вътрешното око мъглата се вдига и пред нас се разкрива истинският живот, в който всичко е едно цяло.

В моментите, когато осъзнаете, че сте в тираничния плен на тенденциите, просто се засмейте и бъдете благодарни, че сте се хванали „в крачка“. Това е началото на проглеждането и означава, че сте станали достатъчно чувствителни, за да се усетите навреме, преди да се „отнесете“. Отбелязали сте аеродинамично духовен напредък! Навлизате в онова състояние на съзнанието, в което наблюдавате, вместо да реагирате.

На едно напреднало ниво на наблюдение настъпва осъзнаването, че както самите ние сме холограма от безкрайни възможности, такива са и всички останали, които ни заобикалят, независимо дали си даваме сметка за това. Също като нас те жадуват да опознаят себе си, да бъдат щастливи и да изразяват своите присъщи дарби и умения. Може да не изглежда така, но всички ние изпитваме вътрешно желание да изживеем нашето духовно рождено право — *щастие*то. Дори конституцията на Съединените щати изписва тази дума с главна буква и гарантира правото ни да преследваме щастието. Нашето истинско желание е да осъществим това.

Започнете съзнателно да прекъсвате споразумението си с посредствеността, която характеризира тиранията на тенденциите. Проумейте, че създателите на тенденции не заслужават вашето възхищение и подражание. Освободете се от очакванията на

обществото към вас. Приканете в живота си онези, които олицетворяват следващото ниво на човешката еволюция — духовен учител или духовна общност. Всеки от нас е дошъл на тази планета, за да наблюдава, да участва в приключението в търсене на истината, че ние сме просветлени същества в човешко тяло.

ВИЕ СТЕ АВАНТЮРИСТ ПО СЪЗНАНИЕ

От опит знаем, че когато отидем в непозната страна, проявяваме аспекти от себе си, които са различни от обичайните за нас. По подобен начин, когато навлезем в нов терен от съзнанието, откриваме свои неизвестни измерения. Заявете своята същност на авантюрист по съзнание и като излезете от триизмерното съществуване, станете наблюдател на чудесата на сътворението — тогава няма повече да сте пасивен турист в собствения си живот. Търсете в себе си и вижте как действате в света — отблъсквате ли доброто, вярвайки, че първо трябва да настъпи промяна във външните обстоятелства? Натиснали ли сте паузата на живота си в очакване да се случи нещо извън вас и едва тогава да тръгнете по дирите на съзнанието? Светът няма да е станал друг, когато отново натиснете бутона за действие, ако съответната промяна не е настъпила във вас.

Като духовен авантюрист включете в своето търсене нагласата да стоите на ръба, да не се отпускате в чувство на доволство, позволявайки на апатията и машиналността да се настанят в практиката ви. Съзнанието е безгранично, така че със сигурност ще искате да откривате все по-дълбоки измерения на своето същество. Когато от цялото си сърце участвате в живота, вие дръзко се впускате в изследването на непознати вътрешни територии, за съществуването на които не сте и подозирали, защото сте се стремели към стабилност, оцеляване и следване на обичайния посредствен живот. Имайте смелостта да напуснете тези граници, без да знаете как ще се развият нещата, но с упование, достатъчно за да разкъсате предпазната мрежа, с която сами сте се обградили. Изживейте пътешествието на легендарния герой, който се втурва напред, посреща предизвикателствата, израства чрез тях и след като се е издигнал над тях, се връща у дома трансформиран.

Вашата решимост да станете духовен воин укрепва дори когато правите нещо толкова просто, като да срещате нови хора, да усвоите ново умение или да позволите в живота ви да настъпят промени. Възползвайте се и от дребните възможности да изследвате досега

неизразено свое измерение — това ще ви даде смелостта и дисциплината да пребродите просторната територия на своята същност.

Какво рисковано сте склонни да направите днес или тази седмица? Рискува ли нещо сърцето ви? Има ли някой нужда от вашата прошка? Чувствате ли, че трябва да се извините, но се боите, че ще ви отхвърлят? Усещате ли подтик да проявите великодушие, но не искате да изглеждате глупаво? Чувате ли натякването на вътрешен глас да предприемете действие, което продължавате да отлагате? Не чакайте. Участвайте, рискувайте и израствайте сега! Колкото по-дълго се криете в желанието за сигурност, толкова повече ще се изпълвате с боязливост, нервност и колебливост. Не отказвайте да участвате в раждането на един нов свят, защото този свят иска и се нуждае от приноса на вашето съзнание.

Животът ви е част от космично пътуване. Какво бихте предприели в него, ако наистина знаете, че никога няма да умрете, че никога няма да изгубите нищо? Няма ли смело да отхвърлите тиранията на тенденциите? Няма ли да стъпвате дръзко и да споделяте без страх, да се изразявате и да давате съзидателния си принос за промяната в света? Вие имате силата да започнете своето приключение още в този момент. Ще го направите ли?

УТВЪРЖДЕНИЕ

В този миг признавам своята естествена способност да съществувам в състояние на съзнателен наблюдател на своята възторжена същност. Това е целта на моето идване тук и сега го превръщам в приоритет на живота си. Със смелостта на духовен воин се впускам в своето вътрешно приключение, въоръжен с упование, отворен ум и сърце, и себепредаване.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

В ТОЗИ момент на тишина, на отдаденост и непоколебимост аз се предавам. Отказвам се от всичко, което би попречило да осъзная своето единство с Духа. Позволявам си да почувствам, че живея и се движа в божественото присъствие, като част от него. То е навсякъде. То е навсякъде. Навсякъде то е себе си. Сега му давам възможност да се изрази в мен и чрез мен, да бъде мен, моето истинско Аз.

От мъглата на илюзията сега излизам и изоставям всичко, което ми пречи да осъзная своята цялост, своята завършеност. В този момент се освобождавам от всичко, което би възпрепятствало или забавило изразяването на божественото в мен и като мен. Както електричеството е невидимо освен когато накара крушката да светне, така Бог е навсякъде сега и се показва чрез ръцете и краката ми, чрез щедростта, прошката и любовта ми.

С това осъзнаване аз се отварям широко за божествения дух, духа на живота, духа на любовта, който трансформира съзнанието ми. Казвам това, като знам, че животът ми е динамично излъчване от Източника. Той е толкова буден в мен, че в този момент се случва нещо прекрасно — нещо величествено, изпълнено с радост, завладяно от покой, възраждащо, тържествуващо, победоносно. Крепостите на негативността и кристализираните мисловни модели и навици, появили се заради чувството за отделеност на егото, вече предават властта си. В този момент те се разпадат и получават ново качество.

Повече не съм подвластен на тиранията на тенденциите. Те не могат да повлияят на способността ми да виждам ясно. Участвам пълноценно в божествения ред. Това е обликът, който приемат и делата ми. Фундаментална хармония владее живота ми сега. Тя не се нуждае от помощта ми, а от моето позволение да се прояви. От мен се иска да я пусна и като духовен воин аз приветствам божествения ред и уверено правя необходимите стъпки, за да стана своя истински Аз. Този свой Аз аз жадувам да позная и да изразявам.

През мен преминава песен на свободата, на безкраен потенциал и божествена възможност. В съюз съм с чистия Дух в съзнателното

сътворение^[1] на живота ми и делата в него. Аз съм разпределителен център на щедрост, радост, любов, милост и красота. Родил съм се свободен и сега прониквам в дълбините на душата си, за да открия изначалната свобода. Така да бъде.

[1] Написана по този начин, думата има смисъл, различен от „сътворение“, а именно на „творение съвместно с Духа“ (co-creation в оригинала). ↑

6

ВЪТРЕШНА ЕКОЛОГИЯ — ЛИЧНИТЕ ЖИТЕЙСКИ ЗАКОНИ

На любовта се довери. На Бог се довери, че любовта навсякъде е, че тук сте, за да бъдем свършено обичащи и обичани. Любовта ще има последната дума.

Нашето лично израстване черпи сили от вътрешната ни екология. Нейното качество се определя от житейските закони, които следваме. Когато се заемем с тяхното оценяване, разкритията, до които стигаме, често са озаряващи, дори стряскащи. Независимо дали си даваме сметка за действието им в живота ни и дали съзнателно сме ги изследвали, те са причина за условията и обстоятелствата, в които се намираме, за качеството на взаимоотношенията ни, финансите, творческото изразяване, физическото здраве и духовния път, който следваме или не следваме. От тези лични житейски закони зависи умствената нагласа, с която откликваме на случващото се — смях, плач, радост, страх, смелост, цялост, щедрост, съзидателност, объркване, яснота, приемане, съпротивление, безумни мисли или мъдри мисли.

Още в този момент можете да откриете законите, които са в основата на вашето себеизразяване: говорите ли винаги за миналото, от позицията на своя „исторически“ аз, или пък това е гласът на този, който сте в настоящия момент? Какво влагате в своето общуване — искреност, сърдечност, предпазливост, откритост, позитивност, ободряване, клюкарстване, оплакване, критичност? Живеете ли на принципа на капарото, като изразходвате малко енергия днес, пестейки я за утрешния ден; или изживявате пълноценно всеки ден, давайки всичко от себе си? Вашите отговори на тези въпроси ще ви разкрият установените мисловни модели, които изграждат житейските ви закони.

АКТИВИРАНЕ НА УНИВЕРСАЛНИЯ ЗАКОН

Живеем във вечно еволюираща вселена, управлявана от космичен закон. Въпреки че е имперсонален, тоест не проявява предпочитания и действия еднакво за всички, чрез всеки от нас той намира персонализирано изражение. Електричеството например има един и същи принцип винаги, навсякъде и от който и да се използва. Когато посегнем да включим лампата, не затаяваме дъх в очакване електричеството да ни хареса и да заработи (друг е въпросът, ако не сме си платили сметката), а се доверяваме на закона, скрит зад него.

Има много такива закони, които управляват външния свят, и когато човечеството ги наруши, настъпват последствия като глобалното затопляне, на което сме подложени днес. Това не е гневът на Бог съдник, наказващ ни, защото сме злоупотребили с природата или сме пренебрегнали някакви религиозни забрани, а действието на универсалния закон, когато сме в дисонанс с неговите принципи; по същия начин има принципи, които управляват вътрешния свят на индивида. Това, което наричаме външен свят, и нашият индивидуален, вътрешен свят не са разделени. Универсалният закон функционира и във видимата, и в невидимата сфера. Всички изражения на живота са енергийно свързани в една мрежа и имат един Източник, на който човечеството е дало много имена и определения.

Можем да се заемем съзнателно да изследваме и експериментираме със своите лични житейски закони, водени от практическата цел да разберем какво е въздействието им върху еволюцията ни — например да започнем от един общ за всички ни знаменател: парите. Повечето хора смятат, че колкото по-голяма е банковата им сметка, толкова по-богати са, но подобно ограничено разбиране често поражда скъперничество, алчност и трупане на пари от страх да не останат без нищо. В тези случаи енергията е изцяло насочена към инвестиране, умножаване и най-вече задържане на средствата — това е така нареченото „бедняшко съзнание“. (Вероятно всеки познава някой, който има много пари, но си остава вътрешно беден.)

Ако човек свързва благоденствието само с парите, колкото и да има от тях, няма да са му достатъчни. Стремещът за „още и още“ никога не свършва. Изглежда парадоксално, но когато имаме много повече, отколкото ни трябва, това е знак за оскъдица, а не за изобилие. Ако обаче отношението ни към парите включва и тяхното споделяне и циркулиране, законът за отплащането се активира по такъв начин, че парите лесно се връщат при нас. Дори да нямаме банковата сметка на онзи, който трупа парите си, в живота ни ще има постоянен прилив на финанси.

Когато живеем под мотото „Колкото повече, толкова по-добре“, твърде вероятно е да развием бедняшко съзнание. Дори да имаме собствен замък, накрая той ще се превърне в затвор. Истинското благосъстояние включва способността да осъзнаем реалното значение и място на парите в живота ни. Единствената нагласа за „още“, която не води към бедняшко мислене, е желанието да бъдем все повече своя истински Аз, като по този начин освобождаваме все повече от енергията на живота.

Взимайки за пример природата, виждаме, че сме заобиколени от изобилие. Причината за това изобилие е същата онази Причина, която в творчески акт е приела индивидуализирана форма като всеки един от нас. Тъй като Причината за появата на вселената е изобилието и ние сме направени от същата субстанция, следва, че изобилието е присъщо и на нас. Неговият закон се активира, когато осъзнаем, че всички наши потребности са вече удовлетворени на всяко ниво на съществуването; с други думи, не сме дошли на този свят, за да се мъчим да оцелеем — тук сме, за да хармонизираме своите лични житейски закони с космичните закони, управляващи вселената, и така да процъфтяваме.

Онзи, който вярва, че източникът на благосъстоянието е в материалния свят, е беден по дух. Този, който знае, че е едно с Причината за съществуването, е богат духом, защото е осъзнал, че като се настрои в съзвучие с Първопричината, има всичко, от което се нуждае.

ЗРЕЛИ И НЕЗРЕЛИ ЖЕЛАНИЯ

Исканията и желанията са в основата на нашите стремления, намерения и мотивации. Без значение дали става дума за кола или за просветление, това си е желание — а всяко желание вибрира на определено енергийно ниво. Проявявайки проникателност, можем да разграничим двата вида искане — зряло и незряло. Незрялото искане произхожда от повърхностния ум и като папагал повтаря:

„Искам това, искам онова, искам, искам, искам“.

Това е нагласата, която обещава удовлетворение в самото искане. Мантрата на незрялото искане е „Който умре с най-много играчки, печели“. Тук действа бедняшкото съзнание, че „Нямам достатъчно“ дори когато материалните придобивки образуват купчина, висока като планина, и тази умствена нагласа за недостиг се превръща в личен закон на индивида, карайки го да се чувства гладен за „още“ — а удовлетворението може да дойде само отвътре.

На нивото на зрялото искане ние казваме:

„Искам да знам повече за това кой и какво съм всъщност. Искам да изразявам своята истинска природа на любов, радост, съзидателност, изобилие, състрадание, себераздаване, великодушие. И доброто, което желая за себе си, желая за всички останали“.

Като приемаме това за свой личен житейски закон, сме в съзвучие с природата на вселената и можем да черпим директно от изобилния извор на вътрешна мъдрост. На това ниво на съзнание имаме всичко, което ни трябва. В „Тайтирия упанишад“ се казва:

„Този, който познае пространството, скрито в пещерата на сърцето му, долавя всичко, което може да се пожелае, и установява връзка с Необятното“.^[1]

Да осъзнаем тази Необятност е желанието, което утолява всички желания. Това е нашето истинско богатство.

[\[1\]](#) Alain Danielou, „Taittiriya Upanishad, the Gods of India“. ↑

ДНЕС ФИЗИЧНАТА НАУКА ПОТВЪРЖДАВА ТОВА, КОЕТО ДУХОВНАТА НАУКА ВИНАГИ Е ЗНАЕЛА

Напредъкът на технологията в областта на квантовата физика дава възможност на учените да се опитат по-успешно да обяснят „вътрешния живот“, или съзнанието в нашата вселена. Това причиняващо съзнание е отговорно за движението на планетите, израстването на стръкчето трева и еволюцията на човека. Шри Ауробиндо, бележита личност и ведически философ, е написал:

„Истинското име на каузалността е божествен закон, а същността на този закон е неизбежно себеразвитие“.^[1]

За да накарат Първопричината и нейните космични закони да изглеждат по-леснодостъпни и близки, духовните традиции на света използват имена като Бог, Брама, Създателя, Аллах, Йехова. Дори да не приемаме Бог такъв, какъвто те го описват, повечето от нас вярват в съществуването на любовта и разума. Всъщност бихме могли да премахнем думата Бог от речника си, но не и „любов“ и „разум“. Така или иначе мъдреците, постигнали себереализация, винаги са се опитвали да облекат в думи своите осъзнавания за Източника, за да предадат мъдростта, че материалното произхожда от нематериалното. Дзен-будизмът например, който е нетеистичен, учи, че пустотата е форма, а формата — пустота, тоест всичко видимо е дошло от невидимото и е абсурдно да имаме точни представи за тях.

[1] Aurobindo Ghose, „The Life Divine“. ↑

ВЪПЛЪЩЕНИЕ НА ЛЮБЯЩО СЪЗНАНИЕ

Ако сте любопитни да разберете дали любовта е ваш основен житейски закон, наблюдавайте дали като цяло си позволявате да я отдавате и приемате, или блокирате потока ѝ. Казвате ли: „Днес ще се пазя, за да не бъда наранен“ — след което ограждате сърцето си и спирате пътя на любящата енергия, която копнее да бъде и приемащ, и подаващ канал в живота ви? Или търсите безбройните начини, по които животът е нетърпелив да приеме любовта ви и да ѝ отвърне?

Не е нужно да сте на първа страница като световноизвестен филантроп или да нахраните милиони хора — можете просто докато пътувате по магистралата да пожелаете на всички останали шофьори безопасно пътуване, знаейки, че и те като вас искат да стигнат живи и здрави своята дестинация. Или ако чуете сирената на пожарна или линейка, веднага да изпратите сърдечно благопожелание към засегнатите. Когато слушате новините, можете да излъчвате към света енергия на изцеление. И така, гмурнете се в потока на Любящия разум, за да разберете най-висшия му смисъл и да го направите един от своите лични житейски закони.

Това упражнение можете да прилагате и за други качества като съзидателност, щастие, щедрост и т.н.

ДУХОВНА ЗРЯЛОСТ

Много често в книгата ще срещате мотива, че всичко, което ви трябва, за да осъществите най-висшия си потенциал на тази земя, вече е във вас. Независимо дали под влиянието на доктрината за първородния грях, образованието, семейството или обществото, ние сме изгубили от погледа си първичната си същност, своето естествено просветлено състояние. Количеството и разнообразието на духовна литература и четива за самоусъвършенстване, предлагаща се днес на пазара, свидетелства за всеобщото ни желание да изживеем онова, което истинският Аз вече знае за нас — ние сме неограничен потенциал, който чака да бъде осъществен.

Докато съзряваме в представата си за Бог, съзнателно поемаме отговорност за живота си. *Надрастваме детските фантазии за съществуването на Нещо голямо извън нас, което манипулира обстоятелствата и се разпорежда с делата във вселената на принципа на награда и наказание. Отказваме се от положението на просяци и избавяме Бог от неприятната роля на Дядо Коледа.* Разпознаваме два вида закони, действащи в живота — създадените от човека разрешения и забрани, като „Не шофирай със скорост над 60 км/ч“ и „Спирай на червен светофар“; и нагледните закони, които описват имперсоналната, законна природа на вселената — например превръщането на водата в лед при точно определена температура. Като човешки същества ние живеем, следвайки и двата вида закони. Това е същността на нашата триизмерна планета, на която небето и земята съжителстват.

ХОДЕНЕ ПО РЪБА

В своя престой на земята ние се движим по ръба между тленността и безсмъртието. Тленността ни призовава:

„Моля те, не пропилявай този живот! Той е толкова сладък и ценен, затова стани проводник на любовта, изобилието, радостта и съзидателността“.

В същото време безсмъртието ни насърчава: „Използвай вътрешното познание, че си вечно същество, за да се освободиш от невежеството, алчността и страха“. Докато балансираме между „Не пропилявай този живот“ и „Ти си вечно същество“ ние клоним ту към едното, ту към другото, учейки се как да свържем небето със земята, без да жертваме нито едното. Предизвикателството към нас е да се издигнем над невротичното раздвоено съществуване. Когато постигнем духовна зрялост, се помиряваме с преходността на ценния земен живот, с факта, че сме тук като временно изражение на Вечното.

Човешкият ум не може да побере, не може да обхване в себе си върховните истини за съществуването, защото те са отвъд него. С израстването си все по-малко настояваме да получим приемливи обяснения на привидните житейски парадокси, за да се чувстваме спокойни и сигурни. Вместо това имаме вяра във фундаменталното Добро, което управлява вселената, и се отпусваме в тайнството, благодарни просто да знаем, че няма миг, в който да сме отделени от Необятното — енергията, вдъхваща живот на всичко.

В МИР СЪС СВОЕТО ЕВОЛЮИРАЩО СЪЗНАНИЕ

Дълбокото осъзнаване на присъщата ни единност с Неизразимото не означава, че никога повече няма да сгрешим — дори на просветлените същества се случва да си прегорят курабийките. Важно е да проявяваме чувство за хумор, защото това е начинът да не се страхуваме от грешките. Такива ще има, но какво от това? Хуморът действа отпускащо на стегнатото его и за да получим ново подсеждане от вътрешния си Аз, трябва просто да кажем:

„Пропуснах предишното, затова да опитаме пак“.

Готовността да рискуваме да сгрешим в действителност е израз на смелост и желание да израстваме по този начин. Смисълът на грешките е да открием благословията в урока и урока — в благословията.

Когато личните ни житейски закони включват балансирането между преходното и непреходното, ние развивате увереност, а тя от своя страна ни подтиква да признаем стойността си и да разгърнем дарбите и уменията си на тази земя. Движението по ръба ни кара да сме фино настроени и чувствителни към истината за земния живот, от една страна, и съзнателни за своята истинска неделима природа, от друга.

НЕ МОЖЕТЕ ДА СЕ РАЗВЕДЕТЕ СЪС СЕБЕ СИ

Предлагам ви да използвате често следното интроспективно упражнение: вие сте единственият човек, с когото не можете да се разведете. До края на вечността ще бъдете със себе си. Ако ще се чувствате така, както се чувствате в този момент, ще бъдете ли щастливи? Можете ли да живеете със себе си до края на вечността такива, каквито сте? Нека отговорите на тези въпроси ви покажат кои житейски закони и качества искате да култивирате и кои умствени модели и навици — да трансформирате.

СЪЗЕРЦАНИЕТО НА СМЪРТТА Е ПОЛЕЗНО

Важен урок за остротата на ръба научих преди няколко години, докато купувах застраховка живот. Когато агентът дойде в офиса ми, оборудван с портативен апарат за ЕКГ, не се впечатлих — в края на краищата поддържах формата си с всекидневни интензивни упражнения и се радвах на отлично здраве. Представете си изненадата ми, когато след направения тест агентът ми съобщи, че имам сърдечно заболяване в напреднала форма. Веднага възразих с:

„Чувствам се прекалено добре, за да ми има нещо!“.

Той, разбира се, реши, че изпадам в реакция на отричане и настоя да повторим теста с друг апарат. При повторното си посещение ми каза, че не само имам сърдечно заболяване, но не се знае още колко ми остава. В подкрепа на диагнозата си добави:

„От много години съм в застрахователния бизнес. Не искам да ви разстройвам, но както изглежда, ще умрете“.

„Да, но не днес“, отговорих му аз.

После отидох при кардиолог, който след серия изследвания обяви сърцето ми за здраво.

Във времето между фаталните думи на агента и успокояващата оценка на кардиолога имах възможността да съзерцавам осъзнаването, че един ден наистина ще умра. Приемането на този факт ме накара да реша как да живея оттук нататък, какво да изчистя и как най-добре да оползотворя остатъка от това свое въплъщение. Ръбът между

тленността и вечността мигновено стана много остър, мотивирайки ме да преразгледам личните си житейски закони.

Повечето от нас са се оказвали в ситуация, която ги е поставяла на ръба. Без значение дали това е било отдавна, или наскоро, върнете се към този момент и отново изживейте не страха, а острото усещане за неотложност. Животът на тази земя е много кратък и вътрешното пробуждане е крайно наложително. Използвайте чувството на ръба като мотивация да се освободите и да сложите край на цикъла на страданието.

ПРАКТИКА, ПРАКТИКА, ПРАКТИКА

Трансформацията в живота ви е резултат от това, което *практикувате*. А това, което практикувате, онагледява вашите лични житейски закони — не нещата, в които просто вярвате, а *практиката*. Хубаво е да четете книги, да посещавате лекции и семинари и да казвате:

„О, наистина откликвам на това! Ще го направя част от философията си“.

Вашата философия може да ви даде временна еуфория, но ако искате да сте центрирани в Реалността, нужна е практика, практика, практика. Не сме дошли тук да изпадаме в еуфория, а да се освободим. *Теорията е основата на духовността, практиката — нейното развитие*. Това, което практикувате, вие в края на краищата въплъщавате, подготвяйки почвата за постижения, прозрения и осъзнавания — накратко, за еволюцията на съзнанието. Истина е, че това, което е невъобразимо, го улавят и разбират онези, които превръщат духовната си практика в начин на живот.

Мъдри са тези, които посвещават живота си на практикуването на вътрешното развитие. Защо не направите от него свято, изпълнено с живот присъствие? **Първо**, медитирайте всеки ден, за предпочитане сутрин преди всичко останало. Експериментирайте с различни техники и открийте онази, която пасва на вашия темперамент. За да се ориентирате, си задайте важния въпрос:

„С каква цел започвам медитативната практика?“

Отговорът ще ви отведе към подходящ за целта ви метод. След като сте го изпробвали известно време, попитайте се:

„Действа ли?“

Дори да е за десет минути на ден, седнете и се отдайте на избраната техника. Съветвам ви да се спрете на медитация в тишина, а не със словесни указания, защото именно тя ще ви отведе до дълбоката неподвижност, в която ще чуete тихия гласец на вътрешния водач.

Второ, съзнателно задвижвайте енергията на живота в света, тоест бъдете добри и състрадателни, насърчавайте хората и споделяйте с тях финансовите си ресурси. Това, което пуснете в обръщение, ще се върне при вас, защото всичко се движи в кръг; този космичен закон действа в цялата вселена. А вие — циркулирате ли или сте в застой? Пускате ли в обръщение любовта, щедростта и мира? Задайте си въпроса в кое се раздавате и в кое сте склонни да се въздържате.

Щедростта е основен житейски закон и радостта от даването по свой начин ни прави богати. Когато сте щедри — тоест имате щедро сърце — вие просто давате. Тайното или анонимно даване е нещо прекрасно — намерете начини да го правите. Ако знаете, че някой има нужда от пари, сложете банкноти в плик и му позволете да ги „намери“. Има и други форми на даване, например с дарения за духовната общност, към която принадлежите, или за хуманитарни организации. Каквото и да изберете, знайте, че вие сте канал, по който Духът раздава себе си. Когато участвате в потока на изобилието, като давате от сърце, вие сте в хармония с щедростта на вселената и спомагате за трансформирането на света, в който живеете. Присъствието ви на тази земя е благотворно.

Трето, както празнувате притока на блага в живота си, по същия начин се радвайте за даровете в живота на другите. Да благодарите за доброто, което се случва на приятел, колега, роднина и особено на привиден неприятел така, сякаш се е случило на вас, е духовна практика, заличаваща чувството за съревнование и отделеност и убеждението, че доброто не стига за всички. Тя отслабва болезнените удари на завистта, която изпитваме понякога, и притъпява нагласата, казваща: „А аз кога ще получа своето?“. Ако сме честни, ще признаем, че понякога това отношение на отчаяние не ни е чуждо и само възпрепятства достъпа до благата, които са на наше разположение.

Преодолеем ли го, отново ще се изпълним с благодарност и с отворени обятия ще приветстваме доброто в живота си.

Всички ние имаме естествена предразположеност към цветущо здраве, любов, състрадание, съзидателност, щедрост, самообладание, доброта — все мощни качества, които променят настройките на живота ни, давайки ни осезаеми доказателства за смисъла на присъствието ни тук. Имаме всичко, което ни трябва, за да водим пълноценен, динамичен, съзидателен живот. Защо да се примиряваме с по-малко от това, което ни е дадено да изживеем? Шри Ауробиндо казва:

„За духовно търсеция вътрешният живот е от първостепенна важност... Божията любов и наслада ще се изразят в сърцето, което е осъзнало вътрешното общение и единство, и ще обхванат всичко съществуващо“^[1]

Какъв духовно ползотворен начин да се живее!

[1] Пак там. ↑

УТВЪРЖДЕНИЕ

Днес, като започвам своята медитативна практика, с възприемчивост очаквам Духа да ми разкрие личните житейски закони, по които се водя. Имам смелостта да се погледна честно и с пълна вяра в способността си да творя съвместно с Духа онзи живот, който ми е дадено да разгърна.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Точно тук и сега встъпвам в духовното измерение на безусловна любов, покой и яснота. В светлината на тази яснота съзнанието ми е в съзвучие с универсалния закон. С цялото си същество се разтварям и приветствам тези качества като свои житейски закони.

Приемам безрезервно, че изобилието е резултат от закона за обръщението. Колко се радвам да зная, че то е естествена част от моята същност! С това съзнание аз мисля и действам, и сърцето ми копнее да раздава. Споделям ресурсите си, напълно убеден, че източникът им е неизчерпаем. Колко великолепна е практичността на това осъзнаване!

Аз живея в тайната обител на Всевишния, Първопричината, моя Източник. Стъпил здраво на земята и със сърце, устремено към небето, оживявам, възвисявам и заземявам своята вътрешна екология. Универсалните закони, според които направлявам живота си, ми се разкриват напълно. С благодарност виждам областите, в които трябва още да израствам, и ги приветствам. Признавам, че всичко, което ми е нужно, за да трансформирам съзнанието си, е в мен. Виждам също така областите, в които Духът работи чрез мен, и за това благодаря смирено.

В този момент се свързвам с вечно разширяващата се сфера на Духа и с това присъствие ставам едно. От този Източник произхожда съществуването — и така нареченото добро, и така нареченото лошо. В божествения ум подобни разграничения няма — ето че сега те се стопяват и в моя ум. Има го живота, живота във всички негови изражения. Колко прекрасно е да гледам с яснотата на вътрешния взор! Колко скъпоценно е това човешко въплъщение!

Поемам пълна отговорност за живота си с изящество и лекота, знаейки, че той е божествено изражение, че аз съм индивидуализирано проявление на моя любим Бог, на радостта, на живота, който е навсякъде. В това Присъствие знам, че е невъзможно да пропиляя тази своя инкарнация, защото намерението ми да се пробудя е искрено. Прощавам си по-грешните стъпки по пътя, съзнавайки, че те са неизбежни на всички етапи от израстването. Почитам, уважавам и

приемам себе си. И същото състрадание, което показвам към себе си в своя процес на еволюция, аз изпитвам към всички останали. И както правя в сърцето си място за себе си, така побирам в него и моите братя и сестри по земята.

Законите на моя живот са хармонията, щедростта, мирът, мъдростта, състраданието и служението — такъв е пейзажът на моята вътрешна екология и за него аз благодаря. В това пространство има място за всички мои аспекти, включително онези, които очакват трансформиращо въздействие на духовната ми проникателност и отдаденост на израстването.

Докато седя, потънал в тишината на Аз-а, дишането и пулсът на сърцето ми се забавят. Храносмилателната ми система релаксира. Тялото ми е в хармония с Цялото. Аз живея и се движа в него, част съм от него. Погълнат съм от вихъра на себепредаването и плувам в море от божествената подкрепа и любов, които ме изпълват със сила и познания. Ходя по водите на това съзнание. В огледалото на медитацията виждам изначалния си облик, присъщата ми красота и доброта. Каква сладост! Каква нежност! Колко уязвим съм за Духа!

Думите, които изричам, не влизат в битка, нито в спор с миналото или с бъдещето, а обгръщат точно този момент на осъзнатост. Прониквам през илюзията на този свят и пристъпвам в светлината на божественото разбиране. Приемам и заявявам, че за всичките ми потребности се е погрижила Вечността, Божията добрина, която заявява себе си в живота ми, като живота ми. Това е житейският закон, който следвам с благодарност.

7

ЕНЕРГИЕН ШЕЙПШИФТИНГ^[1] — ПРАКТИЧЕСКА ДИСЦИПЛИНА ЗА ГРАДСКИЯ ШАМАН

*Песните и сънищата на предците ми,
танцът на небето и земята — всички те
живеят в мен, всички те живеят в мен.*

В тайнственото шествие на живота ни някои аспекти на неговата структура ни носят изключително удовлетворение, докато други, въпреки искрените ни усилия да ги трансформираме, сякаш ще ни надживеят в своята твърдост. Понякога желаната промяна в житейския модел не настъпва, защото все още не сме открили практиката, която да е по мярка на специфичните му особености. Духовната пътека не е една за всички и не предлага универсални решения на предизвикателствата — били те малки или свръхголеми, — също както нито едно учение и учител няма монопол върху истината.

Съществува многообразие от пътища и практики, които пасват на различните темпераменти, нива на съзнание и опитност. В хода на живота можем да следваме една или няколко, които определяме според съзвучието им с конкретния етап от развитието си. Възможно е да се почувстваме вдъхновени да заимстваме медитационна техника от един път, форма на ритуал от втори, напяване или молитва от трети и методи за справяне с невротичните си наклонности от четвърти. Именно в този дух ви предлагам практиката на енергийния шейпшифтинг за умело придвижване по вътрешния и външния терен на съзнанието.

[1] Шейпшифтинг (в буквален превод от английски „промяна на формата, преобразяване“) е популярна тема в митологията и фолклора, а също и в жанровете на научната фантастика и фентъзи. Най-общо казано, това е метаморфоза на човек или животно, свързана с възрастта, пола, расата или с цялостна промяна на формата от човешка в животинска (териантропия), растителна или неодушевена. ↑

ЕНЕРГИЯТА — ОСНОВНИЯТ КОМПОНЕНТ НА ЖИВОТА

Преди да започнем с практиката на шейпшифтинга и неговото приложение в предизвикателните условия на XXI век, важно е да се разбере какво така нареченият шейпшифтинг не е — той не е действие, основано на суеверие, умишлено налагане на нашата воля и манипулиране на хора и условия.

За съжаление Западът има навика да заимства дълбоки духовни учения — особено от други култури — и като ги разводнява и им придава ефектен и романтичен вид, тоест като ги комерсиализира, започва да печели пари от тях. Шаманизмът и шейпшифтингът например често се свеждат до пъстра колода от карти с животни на силата или преследване на видения, организирани в петзвездни хотели. (Същото се е случило с древните тантрически учения на индуизма, които на запад нямат нищо общо с оригиналната практика, извършвала се на мястото, където се изгаряли телата, а не върху фини сатенени чаршафи. Самото навлизане в духовната практика е свещен акт.)

В ярък контраст с духовния поп модел е обнадеждаващо да се знае, че много западници са били ученици на шамани от всички култури — един от тях е Джон Пъркинс^[1], който през 1968 година „чиракува“ при шуарите по поречието на Амазонка, а днес разпространява мъдростта им за това как видимият свят се управлява от невидими енергийни закони, действащи от тропическите гори до заседателните зали на корпоративния свят. Клиентелата му включва все повече бизнесмени от всички сфери, които желаят да научават как градският шаман може да служи едновременно на Духа, на индивида и на местните и световни общности. Хора от всички житейски поприща подкрепят неговата Коалиция за промяна на съня — организация, занимаваща се с популяризирането на икономически, социални и екологични промени.

Фундаменталният принцип в шейпшифтинга е осъзнаването, че животът е изграден от енергия. Всяко живо нещо, за да съществува, се

нуждае от жизнена сила (енергия). Както казва шаманът лечител Виейя Ица:

„Енергията. Тя е всичко. Ние сме енергия. Няма друго. Практикуващият шейпшифтинг вярва, че може да въздейства на своята връзка с физическия свят. Следователно е в състояние да го направи. Вярата... и още едно нещо — намерението“.^[2]

Изхождайки от това описание, можем най-общо да изложим вътрешния процес на практикуващия шейпшифтинг така: *Първо е приемането, че енергията изгражда и поддържа всичко, което съществува. Второ — убеждението, че човек може да повлияе енергийно на своя вътрешен и външен свят. И трето, вложенето на енергията в намерение е действието, необходимо за проявяването на желаната трансформация.*

Енергийният шейпшифтинг е една от най-старите световни традиции за лечение и трансформация и има две форми: духовен шейпшифтинг, при който се променят условията на съзнанието и живота на индивида; и физически шейпшифтинг, например когато шаманът приеме тялото на ягуар или което и да е проявление на природата.

[1] Джон Пъркинс, американски икономист и автор на книгите „Тайната история на американската империя. Истината за глобалната корупция“ („Изток-Запад“, С. 2007), „Психонавигация“ и „Да преобразиш себе си и света“ и др. Силно ангажиран с различни организации с идеална цел. ↑

[2] Джон Пъркинс, „Да преобразиш себе си и света“ ↑

ЕДИН ДЕН ОТ ЖИВОТА НА ШАМАНА

Въпреки че бях чел за шамани от най-различни култури — Сибир, Аляска, Китай, Египет и други, — не бях подготвен за срещата ми с Баба, когато през 1998 г. организирах духовно пътуване до северноафриканската държава Гана.

С групата посетихме местни племена, които, останали незасегнати от влиянието на християнските мисионери, бяха съумели да съхранят своите практики. Шаманите в тази общност бяха в състояние да се превърнат във всичко, при всякакви обстоятелства, независимо дали се изискваше приемане на енергийната форма на животно или на природна стихия.

Малко след пристигането ни при мен дойде малко момче и ми каза:

„Баба те чака“.

„Баба?“, повторих аз, като реших, че не съм чул правилно. Момчето авторитетно ми отговори с друг въпрос:

„Ти ли си учителят от Калифорния?“

След като кимнах утвърдително разбрах, че Баба е смятан за могъщ шаман, при когото постоянно ходят хора, търсеци лек за болезките на тялото и сърцето. Моят млад придружител ме информира, че трябва да го последвам сам, без групата. С такси стигнахме до началото на джунглата, откъдето можехме да продължим единствено пеш. След като мълчаливо вървахме през гъсталаците, накрая видях скромна колиба, пред която множество хора, прави и седнали, чакаха своя ред да се видят с Баба. Той, както научих, беше

прехвърлил 80-те, а баща му — лечител в друго село — беше на 134 години!

Няколко минути бях обект на любопитни, но дружелюбни погледи, а после при мен дойде помощник на Баба, който ме отведе в чакалня. Оттам виждах Баба да работи върху една жена и когато попитах какво прави, разбрах, че жената искала да се омъжи отново. Въпреки че вече имала двама съпрузи, те не живеели в селото и нейно силно желание било да се задоми с някой местен. В момента Баба освобождаваше енергията ѝ от предишните двама съпрузи, за да може тя да „види“ енергията на мъжа, за когото щеше да се омъжва.

Без да подозирам, беше мой ред. Сигурен, че има някакъв установен начин за поздрав, аз пристъпих неуверено, когато той забеляза, че накуцвам. Изведнъж заговори на родния си език, като бясно жестикулираше с ръце и накара всички в чакалнята да избухнат в смях. Оказа се, че бе получил видение как правя пет изстрела към баскетболния кош, а при шестия си скъсвам ахилесовото сухожилие. С помощта на преводач Баба ми каза, че това е духовно нараняване, символизиращо завистта на врагове, но че няма защо да се безпокоя, тъй като съм защитен. После ми съобщи, че съм готов за следващото ниво на овладяване на силата, което изискваше да прекарам следващите три дни с него в джунглата.

Почтително заобяснявах, че съм отговорен за цяла група и не мога да ги оставя. Това предизвика нов изблик на колективен смях в чакалнята, който Баба прекъсна с думите:

„Аз те извиках още преди месеци“.

На това можех да отговоря единствено с безмълвно съгласие. После се извиних и казах, че трябва да информирам хората си. Когато пристигнах в селото, всички те общуваха оживено с местните, смееха се, говореха и слушаха истории за древни предци; а когато им казах, че няма да се върна навреме за вечерята в хотела, те реагираха с великодушна усмивка и приемане, сякаш казваха:

„Ето пак, той си е той“.

Докато се добера обратно до селото на Баба, се беше стъмнило и нямах никаква представа за времето — което беше без значение, тъй като в реалността на Баба то не играеше никаква роля. Той направи знак на някои от учениците си да ни придружат и ние тръгнахме из джунглата. В най-непрогледния мрак, който можете да си представите, тези хора се движеха изключително бързо, без нито веднъж да се блъснат в дърво или да се спънат в клони. Зрението им не делеше деня от нощта и светлината от тъмнината — за тях те бяха едно и също; аз, от друга страна, полагах истински усилия да следвам темпото им, затруднен от липсата на способност за нощно виждане, и се спъвах в неща, на които това място бе домът им. Шумовете, издавани от нощните хищници, бяха смразяващи, но не можеха да надвият моя ентузиазъм от това уникално приключение.

Продължавахме да вървим, когато Баба започна да напява. Изневиделица му отговори глас, който не идваше от групата. Баба се закова на място и се обърна в посоката на гласа. Виждах го как се превръща в жена. „Английски — каза той с нежен, но повелителен глас и с жест ме повика да се приближа. — Моят голям брат Дървото ще говори сега“. В този момент разбрах, че гласът всъщност идваше от дърво — дърво, което се обърна към мен на перфектен английски с въпроса:

„Ти ли си учителят от Калифорния?“

„Да“, успях да кажа в смайването си. Тогава шаманът дърво ми заговори за моята духовна общност „Агапе“ и предрече, че ще бъда активно ангажиран с предвестници на световния мир и програми за мир. След като ме посъветва по някои лични въпроси — нямаше нужда дори да питам, — моят нов брат Дървото ме успокои, че ме пазят и напътстват, същото, което и Баба ми беше казал по-рано.

На връщане към селото сякаш се развиделяваше, макар да знаех, че още е нощ. Земята в джунглата, която на идване беше за мен обгърната в пълен мрак, сега се озаряваше от същата светлина, която виждаха Баба и неговите помощници. Освен че създаваше усещане за

вълшебство, тя ми помагаше да не забавям останалите с непрестанното си препъване.

Когато пристигнахме в колибата, Баба ми каза, че понеже съм проявил трезвост и не съм се изплашил от брата Дърво, не е необходимо да оставам три дни и че целта, за която ме е повикал, е изпълнена докрай. Разбрах, че дарът, който току-що бях получил, не е само за мен — беше ми предадено нещо от друго измерение на живота, което да споделям с хората от моята общност и отвъд нейните граници. Да чета за шаманския шейпшифтинг беше едно, но съвсем друго — да бъда в присъствието на Баба, да видя как хората от племето му бродят из джунглата, осветявайки я с измененото си зрение, и да чуя мелодичния глас на брата Дърво. И до днес за мен това е едно от най-благословените неща, които човек може да преживее.

ШЕЙПШИФТИНГЪТ — СЪЗНАТЕЛЕН АКТ НА ТРАНСФОРМАЦИЯ

Ако сте склонни да изпълните нужните вътрешни задания, значи сте готови за шейпшифтинг, тоест за трансформация. Може би вече казвате:

„Страхотно. Знам точно какво искам да трансформирам, така че да се залавяме“.

Да определите намерението си обаче не е всичко. Тъй като е свързан с енергията и намерението, шейпшифтингът изисква строга вътрешна дисциплина и освобождаване от илюзорността на материалната плътност, важността на тревожните емоции, на мислите и забързаността. Трябва да откриете и пречистите подбудите си за това, което искате да трансформирате.

Африканските и индианските шамани изпадат в така нареченото състояние на сън, което е дълбоко, мистично изпълване със съзнание. Китайските даоисти, практикуващи шейпшифтинг, използват медитация, танци, песни, напявания и ритуали, за да се влеят в единния поток на живота. Ние, градските шамани, също трябва да създадем подходящата вътрешна и външна атмосфера за изкуството на шейпшифтинга, като се свържем със своя Дух, с безформения аспект от същността ни.

Можете да започнете, като си изберете място на открито или закрито, което ви помага да съберете енергията си, да се центрирате. Отделете поне 20–30 минути на първия сеанс. Следните инструкции са медитативна подготовка за шейпшифтинг!

Седнете на твърд стол или на възглавничка на пода, заемайки поза на сила. Ако сте на стол, седнете с изправен гръб, отдалечен на няколко сантиметра от облегалката. Дланите са отпуснати върху бедрата, обърнати нагоре или надолу; стъпалата са плътно на пода. Ако използвате възглавничка, седнете с кръстосани крака и подложете

допълнителни възглавнички под задните си части, така че бедрата да са по-високо от коленете, давайки подходящата опора на гърба. Очите са отворени или затворени. Може би ще откриете, че ви помага да затворите очи и нежно да насочите вниманието си върху третото око, което се намира в средата на челото на нивото точно над веждите. За да се центрирате, започнете да следите влизания и излизания дъх, без да го контролирате — просто дишайте нормално.

Започнете да съзерцавате своето единство с Източника на живота, връзката на всички същества едно с друго, с животните, с минералите, с всичко на тази земя. Продължете да осъзнавате това 5–10 минути.

Когато се почувствате центрирани, внесете намерението в съзнанието си. Поддържайте възприемчивост на съзнанието и нека дискурсивните мисли не ви разстройват — присъствието им е съвсем нормално за медитиращите, независимо от стажа им върху възглавничката. За да не се хващате на въдицата им, си ги представяйте като облаци в небето, които се носят, без да оставят отпечатък.

Внимателно започнете да изследвате мотивите на намерението си; когато сте наясно с тях, можете да пристъпите към енергизиране на намерението. Заявете го на глас или наум, като и в двата случая го изпълните с енергията на твърдото убеждение, че не призовавате празно пространство, а универсален закон, който откликва.

После просто се отпуснете, отдайте се на енергията, която сте генерирали — например продължете да следите дъха, оставайки неподвижни. Когато приключите сеанса, благодарете на езика на сърцето.

Отново подчертавам важността на това да изследвате мотивите на намерението си. Няма нищо лошо, ако например искате да смените своя „Опел“ с „Хамър“ — разберете обаче, че вашите *несъзнателни* мотиви имат енергийна честота, която също влияе на процеса на шейпшифтинг. Може да си мислите, че желанието ви е просто да имате автомобил с мощност от 242 конски сили, но не е ли чувството за вътрешна сила това, което наистина искате? Ако е така, нека намерението ви бъде да се превърнете в олицетворение на вътрешната сила, вместо да се сдобие с неин външен символ. С разпознаването

на своите фини мотиви ще получите достъп до дълбоките желания на сърцето си.

ШЕЙПШИФТИНГЪТ В ЦЕНТЪРА НА НЕОЧАКВАНОТО

Наскоро имах възможността да премина изключително интензивен курс по шейпшифтинг на физическо ниво, докато един ден разхождах кучето си Шеба. Съвсем неочаквано отнякъде изникна друго куче и се хвърли към нея. Двете се сборичкаха и аз инстинктивно се намесих. Адреналинът ми толкова се беше покачил, че изгубих всякакви телесни усещания, докато се мъчех да ги разтърва. После, когато продължих по улицата, благодарен, че никое от животните не беше пострадало, забелязах кръв по дясната си обувка. Вдигнах крачола и видях дълбока рана на коляното. Накуцвайки, тръгнах към къщи и изведнъж в съзнанието ми проблесна преживяното с шаманите на Западна Африка, сякаш да ми напомни да приложи мистичния дар, който бях получил от тях.

Веднага се залових за работа. В усърдието си обаче започнах отзад напред; после се усетих и пренасочих намерението си да предам енергията на здравето си коляно към нараненото. Настройвайки се към невредимостта на лявото коляно, утвърдих същото състояние и за дясното. Съзерцавах организираната цялост на тялото, сложната взаимозависимост между всички органи и части — това си беше като да съзерцаваш вселената! Когато пристигнах пред входната врата, раната беше спряла да кърви и пулсираше много по-слабо. За останалото се погрижи бинтът.

От този случай научих, че дори при най-неочакваните, спонтанно възникнали обстоятелства е възможно да прилагаме шейпшифтинг чрез силата на намерението. И докато медитативният подход изисква съзнателното отделяне на време за „трениране“, щом веднъж добием практически опит, можем да експериментираме в автобуса, в асансьора, изобщо навсякъде, където съумеем да концентрираме енергията си и да се фокусираме върху нужната практика.

НЕЩО СЪЩЕСТВУВА, ЗАЩОТО ВЛИВАМЕ В НЕГО ЕНЕРГИЯ

Ние решаваме къде да вложим енергията си; никой извън нас не може да ни принуди да я концентрираме върху определена емоция, мисъл или действие. Този избор е или съзнателен, или несъзнателен — и в двата случая активираните мисли и чувства определят и преживяванията ни.

Несъзнателният шейпшифтинг присъства и в най-обикновените всекидневни преживявания. Да речем, че ви позвъни приятел и ви попита как сте. „О, гърбът ме боли“, отговаряте вие; или когато някой ви попита как върви животът, казвате: „Ох, не знам как ще си изплатя ипотеката“. Тези отговори пресушават енергията ви. Или пък когато започнете да разказвате нещо неприятно, което ви се е случило преди десет години, вие всъщност извършвате енергиен шейпшифтинг, като внасяте миналото в настоящето си заедно с неговата отрицателна енергия. Няма нищо лошо да споделите с някого какво ви боли, но важното в случая е с какво съзнание го правите. Ако е несъзнателно, значи не поемате лична отговорност — остава ви просто да играете ролята на жертва и да се оплаквате на всеки, който има търпението да ви слуша.

От друга страна, когато сте съзнателни, вие сте наясно как действат законите на вселената и от тази позиция сте в състояние да поемете отговорност както за обстоятелствата в живота си, така и за своето изцеление и трансформация. Когато разказвате на доверен приятел неща, които преживявате или сте преживели в миналото, това не е отрицателната нагласа на човек, който се чувства безсилен — вие просто споделяте уроците, които сте усвоили или още усвоявате, и това влива енергия в живота ви и подтиква към израстване съзнанието ви.

Усещате ли разликата между начина, по който вибрирате, когато сте утвърдително настроени, и този, когато сте негативни? Да бъдем позитивни не означава да се преструваме, че житейските предизвикателства не съществуват, а да фокусираме намерението си

върху това, което искаме да се случи, вместо върху онова, което не искаме. Когато сме негативно настроени към желаната трансформация, развиваме механизми на понасяне или защита, за да оправдаем модел, който сме превърнали в навик. Научаваме се „да живеем с това“, а в същото време имаме цялата сила, нужна ни, за да го променим. Да ставаме все по-съзнателни е от основно значение за добруването ни. Това е пътят към себеопознаването.

ИГРА В ПОЛЕТО НА КОСМИЧНАТА ЕНЕРГИЯ

Когато започнете да разбирате как се играе в полето от енергия, шейпшифтингът се превръща в сигурна врата към това висше измерение. Да проумеее същността на енергията означава да знаете защо и как действа шейпшифтингът. Причината той да работи безотказно е, не всичко, с което изобщо си имаме работа, е *енергия*. Ето едно упражнение, което ще ви помогне да коригирате и изострите чувствителността на своята духовна нервна система, за да се отворите към процеса на шейпшифтинг.

Започнете, като направите продължително и бавно вдишване, последвано от продължително, бавно издишване. После извикайте в съзнанието област от живота си, която е хармонична, цялостна — може дори да е нещо простичко като способността да поемете дълбоко въздух. Смисълът на тази стъпка е да се избавите, било за няколко минути, от мислите за житейските трудности.

А сега забравете определението, което сте дали на въпросната област, и просто се отпуснете в енергията на самата хармония, без да я окачествявате. Оставете в нейната есенция за малко.

След това извикайте в съзнанието аспект от живота си, който ви дава усещане за дисхармония. Почувствайте го напълно, без да го осъждате или да се идентифицирате с досегашното си мнение за него. После спрете и отново се свържете с енергията на хармонията. Прехвърлете я в аспекта, който искате да наситите с нея. Без да се престаравате, повторете тази стъпка толкова пъти, колкото смятате, че е необходимо. Приемете, че в това енергийно поле можете да влизате и да играете винаги, когато пожелаете. Завършете своята практика игра с благодарност за изживяното, благославяйки себе си и всички същества.

Докато ставате все по-опитни, ще осъзнаете, че мислите, чувствате и действате не с енергия, а *от* енергия. И тогава ще разберете защо, когато следвате универсалния закон, сте в състояние да бъдете съзнателен съ-творец на живот, изпълнен с хармония, мир, радост и съзидателност. Ще бъдете като Алберт Айнщайн, който открил теорията за относителността, докато се намирал в един вид

шамански сън. Виждал се да лети през сътворението, яхнал лъч светлина — според собственото му описание, движейки се с нейната скорост; а когато се върнал към будно състояние, написал теорията за относителността. Интересно, какво ли още щеше да открие Айнщайн, ако беше продължил шаманската си разходка — може би теория за „неделителността“? Или това, че светлината изобщо не се движи, а е едновременно пътуването и крайната цел? (*Неделителност*^[1] е измислена от мен дума, с която римувах *относителност* — в случай, че някой рапър вземе да си я „познае“.)

Това е истината за нашата собствена природа — ние вървим по пътя на пробуждането само за да открием, че през цялото време сме били просветлени.

[1] В оригинала — unitivity. ↑

КЛОПКИ ПО ПЪТЯ

През повечето време, когато бихме могли да се отдадем на медитация или шейпшифтинг, ние си измисляме оправдания да не го правим. Изведнъж решаваме, че е абсолютно наложително да почистим гардероба или да свършим друга задача, по-важна от духовната ни практика. Всички познаваме добре тези изтъркани извинения и ако сте духовно търсец не отскоро, сигурно вече сте експерт по своите неврози и свързаните с тях оправдания — което ви дава възможност да се издигнете над тях.

Друг капан, който трябва да избягвате, е системата на егото за отлагане. Нейно проявление са въпроси от рода на „Не знам какво да правя. Сега какво да правя? Какво мислите, че трябва да правя?“, които ви карат да се въртите в кръг. Подобни мисъл-форми представляват ментални единици енергия, вложени в съзнателен или несъзнателен страх. Разполагате с начин да откриете какво да правите — интроспективното съзерцание. Нищо не стои на пътя ви, освен собствените ви ограничени виждания и възприятия за себе си, личните житейски закони, намиращи проявление в преживяванията и обстоятелствата в живота ви. Променете своята енергия от относителност към неделителност и ще откриете, че напредъкът ви не се обуславя от наследственост или карма — негови детерминанти са вашата космична съдба на просветлено същество и усърдието, с което премахвате препятствията пред това осъзнаване.

ЛУДА НОРМАЛНОСТ — ОКСИМОРОН ИЛИ СИНОНИМИЯ

Луда нормалност не е оксиморон. Това е състоянието на съзнание, приписвано на много пробудени същества, които нямат много общо с ценностите, целите и постиженията, установени от обществото и света. В днешната постмодерна действителност човек трябва да е поне малко луд, за да не капитулира напълно пред нейните стандарти за материален успех. Често пъти именно индивиди, които са излизали от отъпкания път, са допринасяли за създаването на справедливо и добро общество. Мартин Лутър Кинг, Мохандас Ганди, Майка Тереза — всеки от тях е имал своята визия и въпреки че е изглеждал луд в очите на съвременниците си, я е следвал, влагайки цялата си енергия в намерението и в предприемането на действия. Водени от истинска обич към човечеството, те са се раздавали щедро и великодушно и тази вътрешна сила е трансформирала енергията на омразата, предразсъдъците и разделението в любов, състрадание и единство. Те са били изразители на следващия етап на човешката еволюция, както са днес Нелсън Мандела, д-р А. Т. Ариятратне и Негово Светейшество Далай Аама. Това не е клуб за отбрани — всички ние сме потенциални членове!

В своето колективно израстване се намираме в момент, когато посредством лична трансформация можем да дадем пълна изява на сладката музика на безусловната любов, вярата на душата и пълноизмерното съществуване. Това означава, че стига да решите, можете да бъдете лудо-нормални. Влюбени до полуда в живота, влюбени до нормалност в Духа, да станете „с всички си“, когато осъзнаете единството с Духа на живота, с другите същества, с всичко сътворено. Като прилагате енергийния шейпшифтинг за промяна на ограниченията в разгръщане, вие упражнявате владичеството, което ви е дадено. Духът се събужда във вас — като себе си. Животът е за вас, любовта е за вас, изобилието, радостта, блаженството, съзидателността и изящното съществуване — всичко това е за вас. Ще дадете ли съгласието си съзнателно да бъдете за себе си?

ШЕЙПШИФТИНГ ЗА ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРЕПЯТСТВИЯТА

Повечето хора живеят в свят на познавателен дефицит, на принципа „Нещата са такива, каквито изглеждат, това е“. Хипнотизирани от обществените системи и сетивните възприятия, те приемат за реалност живота, който им предлагат вестниците, телевизионните новини и филмите, вместо да бъдат посвещавани в истината, че са тук в ролята на съ-творци с неограничени възможности. Не е трудно да видим кое днес се приема за „нормално“ — например натрупването на ядрено оръжие и призивите на политиците за бомбардиране на Иран. В този транс на конформизма мантрата на други е:

„Аз съм върховен консуматор и съм тук, за да купувам, купувам, купувам“.

Техен храм е търговският център, а намерението — да усъвършенстват своята покупателна способност. Всичко това е сенчестата страна на реалността, свят с много по-малко светлина от ярката Реалност, изразяваща себе си във всяко кътче на космоса.

Когато стъпките, които предприемаме в живота, са предопределени от съзнателното ни намерение за вътрешно израстване, ние се настройваме в синхрон с това намерение и с проникателност разкриваме областите, в които е възможно да сме от полза за света. Тогава, вместо да предлагаме любовта си, за да получим нещо в замяна, ние обичаме „без умисъл“. Освобождаваме се от нагласата „Ще те обичам, ако и ти ме обичаш; ще ти дам това, ако ти ми дадеш онова“ — което си е чиста сделка. Сега просто изпитваме радост да даваме любов и това е единствената ни подбуда.

Шейпшифтингът неутрализира лъжите, които сами си внушаваме за живота — че има недостиг, че ако стоковата борса се срине, същото ще стане и с живота ни, защото зависим от външния

свят, а не от своето съзнание. Шейпшифтингът променя енергията на тези мисловни модели — нищо не умира, а само приема нова форма.

Започнете сега. Включете се в редиците на владеещите шейпшифтинг и с мъдрото си присъствие допринесете благотворно за тази планета, виждайки навсякъде единството. Какъв просветлен начин на живот!

УТВЪРЖДЕНИЕ

Като се обръщам навътре, аз се настройвам в съзвучие с намерението си да изоставя навиците, които ме отвличат от духовната ми практика. Заявявам, че в съзнанието си съм подготвен да извършвам трансформация, да пречистя подбудите си и да ги сведа до една — себереализацията. В това мое стремление ме подкрепя вселената и аз ѝ благодаря, като оставам верен на намерението си.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Колко удивителен, прекрасен и съвършен е Духът! Свято е присъствието му, което се изразява в мен, чрез мен и като мен. Признателността ме изпълва и бликва от сърцето ми. Насочил зора си навътре, си давам възможност да видя Реалността, която няма име, нито форма. Усещам и познавам енергията на присъствието ѝ и знам, че тя е с мен тук и сега — в туптенето на сърцето ми, във влизания и излизания дъх и съвършеното функциониране на тялото, ума и духа ми. С това осъзнаване приемам своето освобождение още сега. Не утре — сега.

В този момент изричам и прегръщам духовната идея, че във всички аспекти на живота аз обитavam земята на изобилието. Там, където откривам мисъл-форми на липса и недостиг, трансформирам енергията им в изобилие. Съзнанието си издигам в божествената сфера на вечно разгръщащото се добро.

Тревогите, които съм имал за здравето си, сега преобразявам в осъзнаването, че съм цялостен, завършен. Всеки орган изпълнява специфичната си функция в поддържането на телесния ми храм.

Чувствата на гняв, неприязън и обида напълно се трансформират в състрадание, любяща доброта и прошка към мен самия и към другите. Щедростта, която изпълва сърцето ми, изразявам без резерви. Виждам взаимоотношенията си наситени с енергията на пълноценност и духовно израстване.

Съзидателната си способност проявявам, като давам воля на своите таланти и умения. По този начин знам, че въодушевявам, насърчавам и вдъхновявам всички, с които общувам. Ако преди съм бил в съзнателно или несъзнателно съглашение с посредствеността, сега го анулирам. Виждам нещата по нов начин, защото се вода не от малкото его, а от космичния Аз. Приветствам в себе си по-дълбоките измерения на съзнанието за все по-пълно съществуване.

С осъзнаването, че всичко е енергия, виждам светлината ѝ навсякъде. Знам, че това е жизнената сила във всяко растение и животно, в морските създания, планините, камъните, дори пръстта.

Няма нещо, което да не носи енергийната същност на Духа. Тя е и моя съкровена същност, природата на моя Аз. С това Присъствие аз съм едно и то ми разкрива следващото ниво на вечно еволюиращото в мен съзнание. Всяка досегашна пречка към себепознанието се разтваря в моето общение с Източника на всичко, което Е.

Така, както животът не скрива нищо от мен, аз не скривам нищо от живота. Дълбоко благодарен съм за това човешко въплъщение, за възможността да хармонизирам тялото, ума и духа, да съединя небето и земята. Знам, че обичам човечеството, обичам своето семейство, приятелите и привидните си врагове, защото в тях виждам проявление на Духа.

И така, от дъното на сърцето си аз казвам благодаря: Благодаря ти, Живот! Благодаря ти, чист Дух, за безусловната любов, състрадание и нежност, с които ме обгръщаш!

Изпълнен с тази признателност, заявявам намерението си да се преобразя в своя истински, цялостен Аз.

Във всички мои взаимоотношения сега виждам да се проявява Божията любов. Светът ми отвърща с песен; това, което чувам, е:

„А, ето те най-после, търсих те. Исках да се изразя чрез теб, чрез твоя гений. Чаках те да се събудиш, да събудиш гениалността си. Чаках те да се събудиш за любовта си и да я изразиш, да излееш радостта си. Ти си моят възлюбен, от когото съм много доволен. Чрез теб се изразявам“.

8

ТВОРЧЕСКА НЕПРИСПОСОБЕНОСТ

*Годините по пътя толкова дълъг и тесен
изостриха ухото ми за свещената песен, която
пее животът — чуваш ли я?*

Готови ли сте да пуснете на свобода своя Дон Кихот, за да „достигнете недостижимата звезда“ и „да изживеете неосъществимата мечта“? Когато позволите на тази възможност да пусне корени в съзнанието ви, съглашенията ви с посредствеността се отменят — настъпва еволюционният процес на творческа неприспособност.

Може би ще кажете:

„Не съм сигурен, че това е за мен. Вложих толкова време и пари в психотерапията, за да се приспособя, и май не съм готов да загърбя всички тези усилия, за да стана творчески неприспособен — а и какво ще рече това?“

Много добре. Задавайте въпроси, защото веднъж завладее ли ви творческата неприспособност, няма как да се напъхате обратно в предишното тясно пространство. Може да сте сигурни обаче, че съществуването в творческа неприспособност е прекрасно, защото прави възможна трансформацията чрез ежемоментно обновяване на ума, сърцето и духа. И тъй като онези, които са допринесли за промяната на света към по-добро, са били творчески неконформисти, ще бъдете в хубава компания.

КАК УСПЕШНО ДА СЕ ПРОВАЛИТЕ

Няма съмнение, че днешната дефиниция за успех е свързана с известността — дали с добро, или с лошо, няма значение, стига да си познат с нещо. Ако спрете пред павилиона за вестници и хвърлите бегъл поглед на заглавията на жълтите вестници, веднага ще разберете какво са яли на обяд знаменитостите — „О, Боже, не мога да повярвам, сандвич с шунка! А миналата седмица защитавахте правата на животните в кланиците!“ Следят ли ви папараците, значи имате важно място в обществото.

Ето пример за това колко невротични са станали някои слоеве на обществото — четох статия за хора, които до такава степен проектират собствените си ценности върху домашните любимци, че купуват изкуствени тестиси за кастрираното си куче, за да „изглежда нормално на другите кучета“. До днес изобретателят е продал 200 000 чифта! Самият аз много обичам кучетата и имам две, но едва ли ще тръгна да им купувам тестиси, да им избелвам зъбите или да им слагам коронки — мания, която добива все по-голяма популярност. В нашия Международен духовен център „Агапе“ има група за подкрепа на хората, които скърбят за любимците си, както и ежегодно отправяна благословия за животните — но докато децата по света имат финансова нужда, за да излекуват своята заешка уста, ние няма да изразходваме ресурсите на общността ни, за да купуваме изкуствени тестиси за кучетата си.

Когато сте творчески неприспособени, не се хващате на въдицата на модните тенденции и заблудата, че известността и успехът са синоними. Като изразяващ себе си неконформист трудно може да намерите място в това високотехнологично ултрасензорно общество, което изразходва повече за бомби и оръжия, отколкото за грижата за хората, и издига в култ външния блясък на личността. Да бъдете творчески неприспособени в свят, ценящ материализма, вместо еволюцията на характера, е висш аспект на мъдростта.

Веднъж завинаги излезте от „действителността“, описвана в медиите, и свободни от нейната хипнотичност, приеете възможността

за свят, благотворен за всички. Нека ви води Любящият разум,
присъстващ навсякъде в своята пълнота.

ЛИЧНОСТ ИЛИ ХАРАКТЕР?

За да бъдете творчески неприспособени, трябва да сте наясно със съществената разлика между личност и характер. Думата „характер“ идва от старофренската caractere и означава „отпечатък върху душата“. Етимологията на думата личност^[1] прави връзка с външния блясък и произхожда от латинското persona — маска, носена от актьорите. Характерът се разкрива, когато свалим маската.

Лесно може да се разбере дали живеете от позиция на характера или на личността — когато нещата не се развиват според очакванията ви, личността се цупи, докато характерът остава спокоен и се учи от преживяното. Когато се намирате на емоционално или психологически несигурна територия, личността се паникьосва; характерът, от друга страна, се носи по превратностите на живота с присъща невъзмутимост. Личността се стреми да извлече щастие от преживяванията, докато характерът осъзнава, че щастieto е вътрешно качество на живота, което намира отражение в преживяванията.

Вашата личност е изкована от ценностите на външния свят, като се започне от фантазиите на родителите ви за това, кои сте и като какви трябва да израснете, и се мине през образованието, вероизповеданието и влиянието на обкръжението — все начини да се гарантира оцеляването на егото и защитата ви от нараняване. Егото е продукт, чието предназначение е да пасне, да следва статуквото; то е споразумение с посредствеността, което ни позволява да се движим в коловозите на света, без да причиняваме твърде много трусове и да дразним останалите. Рано или късно подобно съществуване става стерилно, клаустрофобично, мъчително. Решението е да се научим да различаваме его личността, която се стреми да оцелее и да се предпазва, от характера, свързан с увереното изразяване на дарбите и уменията ни. Помнете, егото се опитва да защити преходната личност, проектирайки неразрешени въпроси като чувството за отделеност от цялото, липсата и недостига.

Жертвите ли индивидуалния си дух, за да сключите споразумение с посредствеността? Нейното егоистично съзнание се

бунтува срещу достойното съществуване, казвайки: „О, нищо няма да се получи. Някоя друга страна не е успяла да изхрани всичките си жители!“ или „Какво? Да си отглеждам сам зеленчуци? Това някак не се връзва със седемте ми телевизора с плосък екран, да не говорим за поливането на моите пет акра морава!“ Противопоставянето на новите идеи, на новите начини за съществуване показва пълна липса на гравитност и продължава да държи света в мрежите на илюзорния страх, безсмислените войни, алчността и глобалното затопляне.

Вместо да се предаде на вътрешния зов за съзидателност, човешката природа прави едни и същи неща отново и отново дори след като многовековният опит е доказал тяхната безрезултатност.

„Свършва ни това и това — хайде да си измислим оправдание да нападнем държава, която има нещата, които ни трябва“.

Още един „Омагьосан ден“^[2].

[1] На англ. *personality*. ↑

[2] Препратка към филма „Омагьосан ден“ (*Groundhog Day*), в който главният герой е принуден да изживява един ден отново и отново, докато не стане по-добър човек. ↑

ДА СТАНЕМ ИСТИНСКИ ЦИВИЛИЗОВАНО ОБЩЕСТВО

Добрата новина е, че все повече хора се пробуждат и стават творчески неприспособени. Те избират да не плуват в плитките води на обществените ценности, а да се гмурнат в дълбините, загатнати ни от много пионери на социалното и духовното освобождение — и това е следващият етап към превръщането ни в истински цивилизовано, глобално общество.

Философът Артур Шопенхауер, живял през XIX век, е казал нещо много показателно: приятелят може да прости всякакви пороци — немарливата външност, закъсняването, алкохолизма, — но не и успеха ни. Понякога личността не ни позволява да достигнем величието на характера, защото това може да ни отчужди от хората, с които имаме близки взаимоотношения, да предизвикаме тяхната антипатия или негодувание с промяната си. Алберт Айнщайн споделя своя опит в това отношение:

„И към мен са били пускани стрелите на омразата, но те никога не са ме уцелвали, защото принадлежат на свят, с който нямам никаква връзка“.^[1]

Дори да станем обект на завист или негодувание от страна на хора, с които преди сме споделяли общи неща, тези стрели не могат да ни понижат, когато вибрираме на една по-висша честота — тази на истинския си характер. Съществувайки на това ниво, ставаме център на енергиен кръг, достатъчно голям, за да побере всички, дори да се налага да обичаме някои хора от разстояние.

[1] Albert Einstein, „Out of My Later Years“. ↑

ВИЕ СТЕ ЕДИНСТВЕНИЯТ ЧОВЕК, С КОГОТО ИМАТЕ ВРЪЗКА

Когато започнете да се самонаблюдавате в различни взаимодействия и ситуации, но без да се осъждате, постепенно ще сте способни да разпознавате мотивацията зад мислите и последвалите действия. Колкото по-успешно разкривате начините, по които личността ви се е нагодила към обществото, толкова по-готови ще сте да коригирате своя енергиен отклик, така че винаги да отразява уникалния характер на душата ви. Тогава, където и да се намирате, няма да казвате: „Имам взаимоотношения с колегите, с персонала си, със семейството и приятелите, и се справям с проблемите, които те постоянно ми създават“ — не, нищо подобно! Имате си работа с един-единствен индивид — себе си. Целият свят на вашите взаимоотношения е свързан с вас.

Тази истина беше буквално под носа ми, когато веднъж с жена ми Рики пътувахме към летището. Една жена се изравни с таксито ни и започна да прави знаци към шофьора. Решихме, че той просто не я забелязва и тъй като тя определено изглеждаше обърквана, ние се намесихме. „Да, виждам я — измърмори той. — Просто иска да я пусна пред нас, затова не ѝ обръщам внимание“. След като ние продължихме да настояваме, той свали прозореца — оказа се, че жената имаше нужда от указания, за да стигне до определено място. През цялото време шофьорът реагираше не на жената, а на своите проекции за нея — тоест взаимодействаше със себе си.

Какво е качеството на взаимоотношенията ви със себе си? Каква е връзката ви със съзидателността, покоя, щедростта, радостта, духовната практика? Вашите така наречени взаимодействия с другите са само отражение на начина, по който взаимодействате със себе си и с качествата на душата, стремящи се да се изразят чрез вас.

ПАРАДОКСЪТ НА РАДОСТТА

Чувстваме ли удовлетворението, че живеем на ниво, на което изразяваме характера на душата? Ако не, значи все още не сме интегрирали себе си, не отвъръщаме на най-съкровения зов на съществуването ни — което няма нищо общо с външните обстоятелства, като например какво притежаваме и дали хората ни харесват. Всеки път, когато разгърнем още малко от потенциала си, като сме все повече себе си, вътрешното чувство на радост се задълбочава, независимо какво се случва на повърхността. Напълно възможно е емоциите ни да бушуват, а ние да сме щастливи! Възможно е да имаме чувството, че пропадаме, люшкайки се между тъгата и разочарованието, и в същото време да изпитваме радост.

По стечение на обстоятелствата може да се намираме на място, където два свята се сблъскват и рухvat, докато душевният мир изпълва съзнанието ни. Това състояние изисква да спрем да недоволстваме, да оплакваме съдбата си и да виним за нея другите, а да си вземем обратно способността да творим съзнателно живота си. Нагласата, обусловена от убежденията ни, е филтърът, през който възприемаме обстоятелствата и дори ги създаваме. Те губят властта си над нас, когато поемем пълна отговорност за живота си. Ето че сме активирали измерението на своя истински характер, който копнее да се изразява.

Какво иска да се изрази чрез нас — това трябва да започнем да долавяме интуитивно, като излезем от мислещия ум. Промяната в съзнанието ще се прояви като нова самоличност, извън границите на зададената ни от обществото. Това е начинът да се освободим от фалшивите натрупвания, под заклинането на които сме живели. Всеки от нас трябва да осъзнае, че е индивидуализирано изражение на единния Дух, че Духът е приел формата на самия му Аз. Тогава всичко, което се случва на космично ниво, започва да се случва и на нашето ниво. Разбираме какво е имал предвид Буда, казвайки, че човекът не е сбор от обстоятелства, а сбор от нагласи.

КАКВО ВИ УПРАВЛЯВА?

Лесно е да проверите дали живеете в хармония със себе си — задайте си въпроса:

„Кое ме управлява?“.

Изследването на личностните програми и подбуди, които ви ръководят несъзнателно, карайки ви да се подчинявате на установеното, може да бъде доста забавно и да ви разкрие много неща. Вероятно именно те ви пречат да пребивавате в измерението на интимността и любовта, изяществото и жизнеността на истинския си характер. Програмите, които действат в живота ви, определят вашите преживявания. Уверете се, че те не действат като препятствие. Ако не предприемете конструктивни действия, животът ви ще продължава по установения начин, блокирайки израстването ви. Това е все едно през цялото време да се движите с натиснати спирачки — може да имате много достойна визия за живота си, но ако спирачките на вашето програмиране работят, трудно ще помръднете.

Преди няколко години отидох да карам колело с хора от моята духовна общност. Беше ми трудно да поддържам темпото на останалите, които минаваха покрай мен и ме насърчаваха. Въртейки педалите все по-бързо и енергично, само и само да не изоставам, наум си казах, че трябва да засиля сутрешната си доза калории. Когато финиширах и слязох от колелото, осъзнах, че съм карал през цялото време с натиснати спирачки и сам съм попречил на усилията си да намерят израз в една спокойна и приятна разходка. По същия начин някои от личностните програми, които ни управляват, действат като умствено-емоционални спирачки в житейското пътуване. Съзнателно или несъзнателно сте избрали това, което ви управлява?

БЪДЕТЕ ТВЪРДИ В СВОЯ ВЪТРЕШЕН ХАРАКТЕР

Заемете се със себеизследване, за да видите дали сте позволили на личността да въведе прекалено много корекции, които заглушават уникалния зов на душата ви. Възможно е да сте станали толкова фрагментирани, че когато се окажете в нова ситуация, първото, което се питате — съзнателно или не — е „Как да се справя с тази ситуация, така че да изглеждам добре?“ В този случай въпросът на търсеция, постигнал творческа неприспособеност, е: „Как мога да участвам с цялото си сърце?“ Това е начинът да започнете да коригирате старото програмиране и да активирате еволюционния импулс, за да разгърнете своя висш потенциал. Рано или късно ще осъзнаете, че обществото не ви е дало онова, което е гравирано върху характера на душата ви, нито пък може да ви го отнеме. Само вие можете да изберете да го оставите неизразено.

Ако проучим живота на хора, които са оказали силно и положително въздействие върху обществото, ще видим, че някак са пропуснали да прочетат книгата „Как да печелим приятели и да влияем на хората“^[1] и личността им невинаги се е харесвала от мнозинството. Това, което прави впечатление при тях, е, че те не са чакали одобрението на другите, за да бъдат себе си. Хариет Тъбман, епископ Дезмънд Туту, Хелън Келър, Роза Паркс, Сюзан Б. Антъни^[2] са само малка част от тези индивиди, казали „да“ на осъществяването на невъзможната мечта, на достигането на недостижимата звезда и смелото изразяване на целта и уникалния характер на душата.

[1] Автор Дейл Карнеги. ↑

[2] Хариет Тъбман (1820–1913), истинско име Араминта Рос, е афроамерикански аболиционист и защитник на човешките права. След като сама избягва от робство, тя извършва 13 мисии и спасява над 70 роби.

Хелън Келър (1880–1968), автор на много книги, политически и антивоенен активист и лектор. Тя е първият глух и сляп човек, завършил университет.

Роза Паркс (1913–2005), афроамерикански активист, наречена от американския Конгрес „майка на съвременното движение за граждански права“.

Сюзън Антъни (1820–1906), борила се изключително за правата на жените и за правото им на глас. ↑

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТА СА ВАШИ ДУХОВНИ ОСВОБОДИТЕЛИ

Мнозина вярват, че животът без предизвикателства означава щастие, но трудностите ни стимулират да се развиваме. Когато обърнем поглед към миналото си, ще трябва да признаем, че много по-бързо сме израствали именно когато една или друга форма на страдание или болка ни е докарвала „на ръба на разума“. Това са преживявания с изключителен потенциал да ни катапултират от малкия към големия ум.

Предизвикателствата разкриват слабите ни места, където все още сме ограничени от чертите на личността и мисловните модели на липса, недостиг и др. Страданието, което тези умствени наклонности поражда, ни мотивира да го преодолеем. Ако си мислим, че нямаме проблеми и че не са останали долини за прекосяване, значи сме спрели да живеем истински, дори все още да участваме в активния живот. Да бъдем живи означава да приветстваме следващото предизвикателство, защото сме открили, че това задвижва еволюционния импулс да се стремим към нещо висше.

Преодоляването на съпротивата на личността към предизвикателствата е духовно освобождаващо. Когато наблюдавате трудностите в живота си, задайте си въпроса: *Кой дар в мен се опитва да се прояви? Към него насочете вниманието си, а не към предизвикателството и ще видите как последното започва да се разтваря.*

НАВЛИЗАНЕ В ДУХОВНА ЗРЯЛОСТ

Когато съзреем духовно, променяме въпросите си към живота. Вече не питаме „Къде мога да намеря любов?“, а „Как мога да излъчвам любов?“ — защото сме се издигнали над желанието да бъдем обичани. Това желание е естествено, но когато израснем, спираме да бъдем зависими. И вместо да питаме отчаяно: „Някой някога ще ме обикне ли?“, искаме да знаем: „Как мога да проявявам и изразявам повече любов?“ *Тогава от центъра на съществуването ни бликва божествена любов с такава сила, че се влюбваме в усещането и вече не сме ограничени от нуждата от обект, който да обичаме.* Откриваме, че любовта насища самия живот, че е във всяко измерение на нашето съществуване, защото вече не зависим от нейната проява отвън. Сега обичаме заради самото обичане. Издигаме се над дефинициите и потребностите на личността, които са управлявали света ни, и ставаме владетели в сферата на любовта.

ЧОВЕШКОТО И ТРАНСЦЕДЕНТНОТО

Животът в човешка форма е скъпоценен, великолепен! Не го пропускайте в желанието си да изживеете трансцендентното — и двете са наша съдба. Станете съзнателен художник на живота си, като използвате средствата на своето човешко въплъщение. Това е вашето платно. Работете върху него! С все по-дълбокото си пробуждане ще откриете своята творческа неприспособеност и вашият вчерашен свят ще ви е тесен. И точно когато си помислите, че сте стигнали до определено ниво, ще осъзнаете, че ви предстои да реализирате и изразявате още много от своя истински Аз, че макар да сте стигнали дотук и да сте еволюирали след много трудности, това е само повърхността на присъщото ви величие. Филтрите, през които сте възприемали и тълкували живота, изчезват и вие взаимодействате с всеки момент такъв, какъвто е, без да налагате върху Реалността своите мисли за нея.

Веднъж един интервюиращ ме попита:

„Какво трябва да правим, когато за пореден път изпаднем в реакционните модели на личността?“

Отговорът ми беше прост:

„Задайте си някои въпроси: Какво е нещото, което трябва да разпознаем в тази ситуация? Каква възможност има тук, която не успявам да уловя? Кое е доброто, което не успявам да видя?“

Донякъде животът ни се разгръща в съответствие с въпросите, които си задаваме. Когато са уместни, се задейства окото зад окото,

ухото зад ухото и умът зад ума. Един цял свят на прозрения, красота, интелигентност и интуиция намира изражение чрез нас.

ТЕРМОМЕТЪР ИЛИ ТЕРМОСТАТ СТЕ?

По пътя на своето развитие ще разберете и смисъла на думите на Мартин Лутър Кинг, че някои хора са като термометър, а други — като термостат; тоест едните само отчитат това, което става, докато другите определят температурата. Вие сте тук, за да определяте температурата, да регулирате вибрацията, която променя атмосферата на съществуването ви. Увеличете градуса и живеете с такава сила, че характерът ви да изпълва всяко ваше изражение. Следвайте вътрешните указания на духа, а не външните ценности на един побъркан свят. Така не само ще отчитате ставащото в обществото, но и ще поражда температура, която зачита достойнството на всички същества и допринася за световното единство.

Може би до този момент сте се приспособявали много успешно към повелите на обществото и се тревожите, че ще изгубите контрол, ще изгубите себе си, ако възприемете нов начин на съществуване. Успокойте ума — да сте творчески неприспособени не означава да бъдете крайни анархисти или антисоциални елементи. Просто няма да се вписвате в обществото толкова добре, че да не сте от еволюционна полза и да не оставите отпечатък на планетата, благотворен за напредъка ѝ.

Творчески неприспособените индивиди се превръщат в разпределителни центрове на най-висшия потенциал, който търси проявление в съответната историческа епоха. Възможно е вашите житейски успехи да не останат на страниците на историята и името ви да не бъде изписано на герб върху мраморна стена — но вибрационният отпечатък на вътрешната ви изящност ще е наследство във всяко кътче на космоса. Освободете се от творенията на егото! Какво значение има, че хората ви мислят за побъркани, защото сърцето ви е изпълнено с щедрост? Някои сигурно ще ви кажат да не давате пари на бездомника, след като с толкова труд сте ги изкарвали; освен това във времето, което прекарвате, за да помагате като доброволни наставници на подрастващите, бихте могли да подобрявате своите умения по голф. Каква върховна посредственост!

Пребиваването в съзнание, което вижда с вътрешното око и чува с вътрешното ухо, не може да бъде преподадено — може единствено да бъде уловено от радара на духовната практика в тихите кътчета на душата ви. Дайте си позволенията и нужното време да навлезете в своето вътрешно небе и да се свържете със своя Аз в медитация, утвърдителна молитва, съзерцание и видения. Чрез безкористно служене се научете да разтваряте сърцето си. Това е начинът да се превърнете в духовен термостат и съзнателно да определяте температурата на случващото се в живота ви, независимо какво отчита термометърът на външния свят.

ОТВЪД ГРАНИЦИТЕ НА МИСЛЕЩИЯ УМ

Възможно е вече да имате богата вътрешна практика. От своя личен опит аз научих, че каквото и да постигна, каквито и препятствия да преодоля, това е едва началото. Не го казвам, за да ви обезсърча или да обезценя преживяното от мен или чуждия напредък — просто ние сме на *вечно* пътешествие и дори когато осъзнаем, че сме чисто съзнание, пак остава работа за вършене.

Прекрачете границите на мислещия ум и нека съзерцанието ви разкрие какво копнее да изрази вашият истински характер. Освободете се от натрупаните самоличности, внушени ви от обществото като под хипноза. Духът се изразява чрез вас — Духът е вашето Аз.

С все по-задълбочаващата се духовна практика — чрез медитация, изучаване, съдружие и служение — ще се засилва и вашата творческа неприспособеност. Ще бъдете един от онези, които не са си продали духа на свят, незнаещ как да се отнася към подобна безценна даденост.

Готови ли сте да задействате творчески неприспособения в себе си? Ако е така, пригответе се да изоставите товара от обществени условности, който носите. Освободете спирачките, изхвърлете огледалото за задно виждане, обърнато само към миналото, и творете живота, за който сте предопределени. Тук сте, за да бъдете свободни, да живеете величествено на всички нива. И светът ще е по-добър, защото един мъж или една жена са казали „да“ на своя съкровен характер, дръзнали са да се протегнат към недостижимата звезда, да изживеят невъзможната мечта.

УТВЪРЖДЕНИЕ

Днес с решителност напускам своята зона на комфорт и изоставям съобразяването с чуждото мнение и тревогите на егото. Посвещавам се на автентичното себеизразяване и познавам радостта да бъда своето истинско АЗ.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

В този момент започвам отново. Всеки ден се събуждам за ново начало, за нов аспект от себе си, от своята истинска съзидателна същност. Днес съм свободен — свободен да прекрача границите на обичайния начин, по който взаимодействам със себе си, с другите и с живота.

В съзнанието си долавям истината, че аз не съм това, което ми се случва; аз не съм емоциите и мислите, които прекосяват моя ум. Чувам да ми говори онази част от мен, която познава своята необятна природа — тя ме окуражава да призова онова, което иска да се прояви чрез мен, което копнее да изрази моята индивидуалност. Това е знакът на Духа, гравирани върху моя уникален характер. Ето че го освобождавам. Време е да се покаже. Време е да ставам все повече себе си.

С това насърчение, което си дадох, аз знам, че животът ми е настроен в хармония с фундаменталния ред във вселената. Сега цялото ми същество се променя в съответствие с моето „да“, с готовността ми да бъда цялостен, прекрасен, автентичен. Това послание се приема и въплъщава от всяка клетка, орган и функция на съществото ми. Дори в момента всеки съзнателен или несъзнателен страх и съмнение биват трансформирани в смелост и ентузиазъм. Моята градивна природа търси канали, по които да се прояви, и аз откликвам с желание. Усещам прилив на нови идеи и разгръщане на прозрения. Това се случва сега.

Разбирам какво означава да бъда творчески неприспособен и без никакво колебание избирам да изразявам своята уникалност като индивидуализирано проявление на Духа. В атмосферата на това чувство стените на егото ми се разпадат. На дневен ред е освобождението и съзнанието ми поглъща силата на тази дума, енергията на съществото ми прегръща тази честота.

Вече не разчитам на външни източници да ми кажат кой и какво да бъда, как да изглеждам, какво да купувам. От този момент обръщам поглед навътре и осъзнавам, че моят Аз е изворът на съзидателността ми. Връщам се въкъщи при себе си и се запознавам с измерения от

съществото ми, които никога преди не съм срещал. Изпълнен с любов, ги приканвам да приемат форма в живота ми, да се изразят пълно и свободно.

Своя вътрешен термостат нагласям на температура, при която избуявам и любовта, която съм, разцъфва. Радостта, която съм, насища всички мои мисли, думи и действия. Аз съм съзнателен съ-творец на съдбата си. Мислите ми вече не се определят от мислите на другите. Усещането ми за вътрешна сила не зависи от чуждите похвали. Разкъсвам веригите, приковаващи ме към посредствеността, към нагласата на слепия последовател, готов да предаде своята умствена, емоционална, физическа, социална или религиозна сила. Във визията за живота си следвам притеглянето на Духа. Чувам го. Отговарям му. Въплъщавам в живота си неговите интуитивни напътствия и всичко действа за мое добро. Чувствам лекота и спокойствие в тази вътрешна свобода. Съзнанието ми е проводник и разгръща характера и съдбата ми по най-великолепен начин.

Колко скъпоценно е да знам, че съм безусловно, божествено подкрепян от вселената, че това съществуване е моя майка и всичките ми нужди са удовлетворени! В центъра на същността ми обитават божествената любов, състрадание, мъдрост, мир и радост. Източникът ми е в мен, а не извън мен.

Вече не е необходимо да контролирам и манипулирам, за да осъществя потребностите си, защото сега знам, че всичко, което ми трябва, за да се освободя, вече ми е дадено. Затова от дъното на сърцето си просто казвам: „Благодаря ти, необятен Дух“.

9

АРХИТЕКТИ НА ВЪЗЛЮБЕНАТА ОБЩНОСТ

*Живея, за да бъда посланието, което
копнея да видя.*

*Жадувам да бъда пътят, който търся, и да
блестя със светлината, която искам да ме озари.*

Обичам да проучвам дефинициите на думите в речника. В произхода им често откривам духовни нюанси и те ме карат още повече да оценявам начина, по който вибрационната сила на езика може да мотивира индивиди и цели общности да предприемат действия за трансформиране на живота си. Отличен пример за това е случаят, когато размишлявах над беседата си за „Сезон на ненасилие“, ежегодна програма, ознаменуваща делото и живота на д-р Мартин Лутър Кинг и Мохандас Ганди. Докато правех проучвания, открих, че думата „общност“^[1] идва от латинското *communitas*. *Communitas* пък произхожда от *communis*, съчетание от латинския префикс *com*, „заедно“, и *munis*, предаващо идеята за обслужване.

Терминът „Възлюбена общност“ е въведен в началото на ХХ век от философа и теолог Джосая Ройс, основател на „Братство на помирението“, организация, която и до днес е една от най-големите междуверски групи в Съединените щати, отдадена на каузата да насърчава мира и ненасилието.

Д-р Мартин Лутър Кинг, член на организацията, дава един по-дълбок смисъл на термина, като го асоциира с християнската идея за безкористна любов, и през 1959 г. в своя проповед я провъзгласява за основна ценност в своята общност:

Тази любов може да превърне противниците в приятели. Тази любов ще извърши чудеса в сърцата на хората.

[1] На англ. community. ↑

СЛУЧВА СЕ СЕГА!

По време на пътуванията си през последните няколко години ставам свидетел на глобална промяна в съзнанието. Тя отекваше в разговорите ми с граждани на Южна Африка, Гана, Бразилия, Перу, Куба и Шри Ланка. В Индия и Италия имах привилегията да участвам в обсъждания с Негово Светейшество Далай Лама, учени, икономисти, футуристи и духовни водачи от много традиции. Всеки от нас сподели своите прозрения за това какво трябва да направим — индивидуално и колективно, — за да се изправим активно срещу настъпващите глобални предизвикателства, да създадем свят, в който да се признава и почита достойнството и уникалността на всички народи, да съхраним ресурсите на земята и да спрем изчезването на видовете.

През 2007 г. приех покана за участие в едномилонната „Медитация за мир“, организирана от д-р А. Т. Арияратне, основател на движението „Сарводая Шрамадана“ в Шри Ланка. (На санскрит *сарводая* означава „всички се събуждат“) Негова цел бе помиряването на фракциите, воюващи в страната, а резултатите бяха осезаеми и незабавни — двете страни се съгласиха да отидат в Женева за мирни преговори.

Пак през 2007 г. участвах в акция на народното движение „Съюз за мир“ във Вашингтон, в което моята приятелка и колежка Мариан Уилямсън усърдно беше работила за прокарането на проект в Камарата на представителите за основаване на Министерство на мира. Докато пиша това, към „Съюз за мир“ вече са се присъединили двадесет града, представляващи 7.4 милиона американски граждани. Представете си едно недалечно бъдеще, когато в кризисни моменти президентът ще бъде съветван от министър на мира и ще получава предложения за разрешаване на националните и международните конфликти, без да се прибегва до насилие!

Национално проучване на „Зогби пол“, спонсорирано от Националния съвет по въпросите за престъпността — водеща организация за изследване в областта на наказателното правосъдие — разкрива, че над 80% от американските избиратели се обявяват в полза

на дейности за реабилитирането на затворниците, докато излежават присъдите си и след освобождаването им, и против наказателните мерки.

Кое, освен ускоряването на еволюцията на колективното съзнание, може да обясни всекидневното доброволно включване на още и още хора в редиците на духовните революционери, за да участват в наричаното от д-р Мартин Лутър Кинг „революция на ценностите“? Има един общ знаменател, който обединява човечеството в мирни инициативи, в разрешаването на конфликти между култури, раси, религии и правителства и опазването на ресурсите и видовете на планетата — *задълбочаващото се осъзнаване, че искаме ли да оцелеем трайно, трябва да разсеем илюзията, че сме отделни един от друг, че границите между държавите ни са истински.*

ЛЮБОВТА — ВЪРХОВНИЯТ ЗАВОЕВАТЕЛ

Докато осъзнаването за единно световно семейство изпълва все повече сърца, хората по земята премахват изкуствените граници и утвърждават нашата взаимосвързаност. Време е да спрем лишаването от права на земните жители, обявяват те, време е да сложим край на глада, войните, незадоволителното здравеопазване, липсата на образование, глобалното затопляне. Архитектите на Възлюбената общност са духовни революционери, които разбират, че решението на глобалните предизвикателства е духовно, че завладяното във войната е в най-добрия случай временно — само завоюваното чрез любовта е непреходно.

Любовта не е емоция, не е романтична представа — тя е жива, органично мощна енергия, която поддържа целостта на сътворения свят. Любовта е наша същност. Светът търси учители по любов, а всеки от нас е потенциален учител по любов. Егоцентричните възгледи трябва да отстъпят пред „светоцентричните“, пред една широкообхватна нагласа отвъд разбирането за „аз и мое“. Томас Кели е казал:

Връзката на всеки от нас към всичко, в Бог, е истинска, обективна, екзистенциална. Тя е вечна и се споделя от всяко клонче, камък, птица и животно, светец и грешник във вселената.

Пробуждането на присъщата ни любяща природа може да се окаже объркващо и неприятно. Често не осъзнаваме кога и как нисковибрационното безпокойство завладява ума; приели сме, че е нормално да бъдем напрегнати, реакционно настроени, изпълнени със страх или съмнение, тревожни. Не искаме да осъзнаем какво се случва наоколо, това, че хората умират от глад, СПИН разрушава живота на мъже, жени и деца по целия свят, водят се войни, тероризмът става все по-разпространен, робството все още съществува и има хора, които

причиняват страдания. За да започнем да променяме енергията на тези външни факти, е нужно да се фокусираме върху своята индивидуална вътрешна промяна. Като работим върху себе си, откриваме, че притежаваме достатъчно умения, за да допринесем за установяването на едно просветлено общество. Това ни мотивира да приложим тези умения от любов, а не от страх, че светът е в сериозна опасност и има нужда от спасение. Ние не сме тук, за да „спасяваме“ света, а да служим на заложената в нас парадигма на любов, свързаност и щедрост. Структурата на егото черпи сили от страха и разделението, от остарели представи, които витаят в пространството на индивидуалния и колективния ни ум. Страхът стимулира негативната промяна, докато любовта засилва позитивната.

Любовта е противоотровата на страха и основаващите се на него подходи.

ЦЕННОСТИТЕ НА КОНТРАКУЛТУРАТА СА ВСЕ ОЩЕ ЖИВИ

Не си мислете, че съм заровил глава в пясъка на отрицанието — много добре съзнавам какво се случва по света. Няма как да избягаме от новините за смърт и страдание по телевизията, радиото, във вестниците и списанията. Докато пиша това, Съединените щати са във война с Ирак и хиляди мъже, жени и деца умират безсмислено и от двете страни, носейки неизразима печал на близките си. Всички знаем какво става в Израел и Газа, Тибет и Китай, Бирма, Пакистан и Индия, знаем за предизвикателствата за жителите на Африка и положението в Съединените щати.

Макар това да е тъжната истина, подобно отразяване е едностранчиво — имам предвид, че обикновено не чуваме за движения и индивиди, които рискуват живота си в името на мира или използват технологиите като комуникативно средство за повишаване на колективното съзнание, за прекратяване на глада по света. Не чуваме за милионите хора, които съсредоточават усилията си не към войната и други световни трагедии, а към използването на екологични строителни материали и съхраняването на земните ресурси. Вместо това сме осведомявани за модите в обществото и други безсъдържателни занимания, измислени от всекидневниците в съревнованието им с жълтите вестници. Корпоративните медии не предлагат качествена осведоменост, затова нищо чудно, че много хора разчитат за своята информираност на алтернативни източници.

През 60-те години на XX век терминът „контракултура“ се свързваше с човек, смятан за непатриотичен, радикално настроен и размирен. Вероятно думата все още смуцава някои хора, защото внушава противопоставяне на културата, в която живеят. Когато обаче бъде нанесена вреда на страната ни — или дори на семейството ни, — нашите културни ценности, които наричаме патриотизъм и вяроност, се превръщат в наричане с обидни имена, сритване на задници, защитаване или съдене, тоест с правене на всичко възможно някой да плати за извършените неправди. Контракултурата обръща тези подходи

на 180 градуса с любов, състрадание, прошка, медитация, помирение. Духовните революционери виждат безрезултатността на старите подходи.

Технологичната революция ни даде да разберем, че живеем в глобално село. Светът може да се промени и да добие нова форма така, както никога досега в човешката история — всъщност той вече го прави. С технологията обаче се злоупотребява, когато тя се намира в ръцете на хора, прилагащи разработките ѝ, за да създават сложни бойни глави — подобни „мироопазващи“ оръжия няма да помогнат. „Трайният мир ще настъпи — казва Парамаханса Йогананда, — когато с общо съгласие всички народи по света се съберат на мирна конференция, изхвърлят оръжията си и се погрижат за бедните по цялата земя“.^[1]

Това не означава, че индивидите и страните, извършили престъпление, не бива да отговарят за действията си — но защо да не се провеждат преговори и да не се дават компенсации, преди да се пристъпи към отмъстителни, наказателни действия, които още повече задвижват цикъла на страдание и обезценяват светостта на човешкото съществуване? Защо войната е първото средство за защита?

Не проповядвам пацифизъм на всяка цена, нито малодушие, а се нареждам сред онези, които са съгласни с един от най-радикалните революционери в историята — Иисус Христос, насърчаващ ни да обичаме привидните си врагове, да благославяме хората, които ни кълнат и мразят, и да се молим за гонителите си. Нека последваме примера на Далай Лама, който се моли за китайското правителство, докато то потиска тибетския народ, а самият той и други тибетци са принудени да живеят в изгнание.

По цялата земя се разработват ядрени бойни глави, защото световните лидери са възприели Дарвиновата теория, че оцеляват само най-силните. Войната се оправдава със защита на националните граници, ресурси, работни места, обичаи и религиозни убеждения. Размириците, войните и слуховете за войни, които се разиграват на много места по света, са реакции, основаващи се на страх, жажда за власт и липса на разбиране, че всички сме едно цяло.

И все пак наред всичко това нещо се опитва да се прояви. Ако трябва да перифразирам Емануел Сведенборг, Бог остава мъртвороден, докато не решим да действаме с неговата добрина. Това добро, което

вече познаваме, гърми с гласовете и в примерите на духовните революционери, чиято истина се издига над нехармоничните писъци на войната, омразата, страха и невежеството. Любовта премахва всякакви граници — физически, умствени и духовни.

[1] Paramahansa Yogananda, „The Divine Romance“. ↑

В „НУЛЕВОТО“ ПЛАТНО НА ЖИВОТА

Мохандас Ганди влязъл в редиците на духовните революционери, след като бил изхвърлен от влак в Южна Африка. Като образован адвокат, чието положение личало от порядъчната му външност, той смятал, че заслужава място в първа класа — в следващия миг вече се въргалиял в прахоляка наред пръснатите си вещи и викове:

Долен индиец, как смееш да се возиш в първа класа!

След време той казва:

Едва когато се превърнете в „нула“ ще познаете безстрашието.

Да станем нула, това е радикално, защото се свързваме с нещо по-голямо от всичко, което сме си мислили, че представляваме и сме способни да направим. Все повече хора клонят към прилагането на същата сила на доброто, вдъхновила този мършав, но решителен вегетарианец, известен като Махатма Ганди, да трансформира един цял народ и да го освободи от оковите на колониализма.

Да, все повече са онези, които се събуждат и присъединяват глас към гласовете на духовните воители, живели преди тях и учили на прошка, мир, състрадание, любов и помирение — доказателство, че духовният принцип е пуснал здрави корени въпреки противопоставянето, което среща.

Благодарение на способността си да избираме можем и да създаваме, и да унищожаваме. Ако унищожението, основаващо се на страха и невежеството, беше по-силно от духовната свобода, планетата ни щеше да изчезнала преди цяла вечност. Това, че човечеството

продължава да съществува толкова време, свидетелства за силата на Доброто, което е Божията сила, Любящият разум, управляващ космоса.

ОБИКНОВЕНИТЕ ХОРА МОГАТ ДА ОТКЛИКВАТ ПО НЕОБИКНОВЕН НАЧИН

Нека не си търсим оправдания. Д-р Арияратне, Махатма Ганди, Мартин Лутър Кинг, Далай Лама и други посланици на мира като Нелсън Мандела, Ригоберта Менчу, Долорес Хуерта, епископ Дезмънд Туту, Цезар Чавес и Тик Нат Хан^[1] са все обикновени люде, откликнали на живота по необикновен начин.

Не са били заченати непорочно и не са дошли на този свят по специален начин, а са човешки същества като вас и мен. Не е нужно да слагате монашеска роба или пасторска якичка, нито да носите на врата си гирлянда, за да бъдете един от все по-нарастващия брой духовни революционери. Хората, които практикуват принципите на мира, са счетоводители, разсилни, хора на изкуството, водопроводчици, професори, поети и медицински сестри. Духовният революционер днес действа на всекидневен ниво чрез прости актове на доброта, търпение и щедрост.

Вашият живот е значим също колкото живота на най-големите вестители на мира. От Духа вие сте ценени колкото всеки аватар, учител и светец, ходил по тази земя. Когато мислите и действате от одухотворено съзнание, вие сте част от революцията на ценностите и присъствието ви е благотворно за планетата. Посвещавате времето си на други приоритети, влагате парите си и прилагате уменията си по нов начин. Вече не преследвате просто целите на малкия аз, а разпознавате Единния живот, който се движи във всички крака — затова в своето добро включвате доброто на всички. Животът ви възприема дълбок смисъл. Енергията, която влагате в тази трансформация, ще ви направи истински богати.

В същността на всеки индивид вече се съдържа необходимото за личния и планетарния мир. Духовните революционери са се пробудили за тази истина и въстават срещу лицемерието в структурите на икономическия, социалния, правителствения, образователния, семейния и религиозния живот на човечеството.

[1] Ригоберта Менчу (р. 1959) принадлежи към етноса на майте киче в Гватемала и активно се бори в защита на правата на народа си. Носител на Нобелова награда за мир през 1992 година, посланик на добра воля на ЮНЕСКО.

Долорес Хуерта (р. 1930) и Цезар Чавез (1927–1993), основатели на синдиката „Обединени фермери на Ахмерика“. Тик Нат Хан (р. 1926), вьетнамски дзен-будистки монах, учител, писател, поет и борец за мир, живеещ в изгнание. ↑

ЗАПОЧНЕТЕ ТОЧНО ТАМ, КЪДЕТО СТЕ

Архитектите на Възлюбената общност излъчват вибрацията на любовта, където и да се намират — на опашката в магазина, на пътя, в гимнастическия салон, на работното място, в присъствието на така наречените врагове. В тях се разкрива най-висшият потенциал за любов на човешкия дух. Затова нека с все по-голямо усърдие съзерцаваме ценността на живота и осъзнаваме своето единство с всички братя и сестри на земята.

Едно от най-благите преживявания, които ще имате като духовен революционер, е осъзнаването, че по този път никога не сте сами. С вас е Необятното, Силата, Присъствието във всичко, което съществува. Ето кое ви помага да действате в обществото като трансформиращ фактор, който има смелостта да отстоява духовно единство и да обяви истината, че любовта е законът на живота. Ето защо много след като са напуснали този триизмерен свят, в нас все още предизвикват благоговение възлюбилите човечеството, които в своето време на земята са провокирали революция на ценностите и така са променили вибрацията на епохата. Те ни учат, че няма разделение между нашите политически, социални и духовни старания — всички те трябва да следват неизменния принцип, че ние сме едно глобално семейство, което участва като съ-творец в съдбата на планетата. Тогава гледайте само как искрата на вашата практика лумва в огъня на пробуждането, превръща се в буен поток от божествена любов и състрадание и извисява света.

Всеки път, когато изразяваме любов, когато отказваме да реагираме с огорчение и неприязън, когато прощаваме, служим, споделяме средствата си, мислим първо за другите, ние следваме пътя на духовния революционер. Не е нужна подготовка, за да станем благотворно присъствие на земята — просто сме себе си. Нека участваме в революцията на ценностите, като култивираме безусловната любов и отворим сърцето си, за да поберем в него целия свят.

ИЗКУСНИ СРЕДСТВА ЗА ИЗГРАЖДАНЕТО НА ВЪЗЛЮБЕНАТА ОБЩНОСТ

Първото средство, което трябва да развием, е съзнателността. Това ще ви помогне да откриете как и къде най-често влагате енергията си. Егото първо се опитва да ни убеди, че „Другите са виновни“, след което ескалира във враждебното „Ще им покажа аз“. За няколко секунди усещането е приятно, но когато осъзнаете, че се водите от страха, ще забележите, че подобно агресивно отношение кара цялото ви същество да се свие. Това налягане ви откъсва от спонтанността, съзидателността и ясното мислене.

Второто изкусно средство е да се освободите от масовия светоглед и да откриете своите виждания, неповлияни от популярното мнение. Не чакайте разрешение от политици, учени, духовни учители или мотивиращи оратори — всеки от нас трябва да започне от себе си. Дори сега Възлюбената общност живее в нашето колективно сърце и душа и когато излъчваме любов в света около нас, повече от сигурно е, че където и да сме, тази общност ще бъде активирана.

БЪДЕТЕ ПРОМЯНАТА, КОЯТО ИСКАТЕ ДА ВИДИТЕ

Станете посланик на любовта, мира, добротата и щедростта. Ако трябва да перифразирам д-р Кинг, Възлюбената общност не идва на колелата на неизбежността, а на гърбовете на хората, готови да станат промяната, която искат да видят, да съдействат на съществуването в пораждането на желаната промяна. Докато все повече израстваме и решително поемаме лична отговорност за еволюцията на съзнанието си, започваме да виждаме живота като свещен. Отдаваме се на това да бъдем тук и сега, знаейки, че точно в този момент сме проникнати от любящо Присъствие, което се гледа през нашите очи.

Възлюбената общност има за основа осъзнаването, че ние сме Едно, че „Ние сме светът“ не само когато се държим за ръце и пеем тази песен, а най-вече когато живеем според универсалния духовен принцип на единството. Активирайте стремежа да дадете своя деен принос като архитект на Възлюбената общност!

УТВЪРЖДЕНИЕ

Знам, че моята истинска същност е любов, божествена любов. Любовта, която съм, притежава такава сила, че ако я реализирам, бих паднал на колене пред своята собствена вътрешна природа. Днес побирам в нея всички мои братя и сестри. Себе си, всеки мъж, жена и дете обвивам в тази любов. Нямам врагове, нито въображаеми, нито истински. Аз съм гражданин на света и като излъчвам любовта си, благославям планетата.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Точно тук и сега предизвиквам революция в съзнанието си. Като я изживявам в ума си, той познава единството с всички същества, с всичко живо. От душа благославям своите братя и сестри по цялата земя. В духовните си обятия приемам всички онези, които се наричат мое семейство, мои приятели, дори враговете ми. Това осъзнаване простирам и над всички мои съседни, над моята общност, град и щат, над моята страна и свят.

Признавам себе си като член на Възлюбената общност, която обхваща цялата земя. Всички същества са мои братя и сестри; всички създания са мои роднини. Тази истина за единството ми с всичко живо се пробужда в съзнанието със сила, непозната досега. Духовният астигматизъм е премахнат от зрението на вътрешното ми око и аз не само усещам и знам единството си с всичко, но и му откликвам. През лещата на това осъзнаване всичко грее по-ярко и ме кара да взимам нови решения, да предприемам нови действия. Споделям щедро сърцето си, времето, енергията и ресурсите си със света.

Вече не се съобразявам с мненията на обществото. Изоставям фалшивата си самоличност и познавам себе си като това, което съществуването ми е дало да бъда — лично отговорно, реализирало себе си същество. Истинското в мен — любовта, състраданието, покоят и щедростта — налага себе си по уникален начин в мен, чрез мен и като мен. Това е не просто умствено упражнение, а приема формата на действие, което произлиза от сърцето ми. Днес започвам по простички начини да изразявам любовта и благородството на духа. Навсякъде виждам възможности да се раздавам, да служа на своите братя и сестри.

Моя храна е визията за мир на земята, който започва от собственото ми сърце. Когато съм изкушен да избира нетърпението, избирам търпението. Когато съм изкушен да избира отмъщението, избирам помирението. Когато видя по новините хора, които страдат и скърбят, им пращам благословия да излекуват сърцата си. Благословия пращам и на държавните водачи, които си мислят, че са диктатори на

народа си и го държат в робство. Заявявам, че в този момент тяхното погрешно разбиране за истинската сила бива трансформирано. Там, където две страни воюват за своите граници, аз виждам да се разпадат фалшивите разделения. Битките за исторически или религиозни права са изоставени. На дневен ред са сътрудничеството и хармонията.

В това осъзнаване разбирам колко ценен е човешкият живот и благославям всички мои братя и сестри по света: нека познаят мира и вътрешното осъществяване. Нека имат храна, вода, облекло и образование. Повече от всичко нека познаят любовта, реализират истинския си Аз и изразяват своите уникални дарби и умения. Моля се всички същества да са свободни, свободни да участват пълноценно в радостта на съществуването.

Вървя през живота без страх и се разграничавам от тълпата. Смятам себе си за един от духовните революционери. Не само медитирам върху мира, любовта и единството, но и ги практикувам във всекидневието си. Служа на духовната идея, наричана мир, на духовните идеи, наричани прошка, състрадание, любяща доброта. Благославям световните лидери да уловят една такава инициатива за мир, хармония и цялост, да ѝ се предадат и да осъзнаят, че раят може да бъде изживян на земята. С вътрешното си око виждам свят, който се готви не за война, а за честване на всички блага, които носи в себе си човешкият живот.

Днес любовта тече през мен безпрепятствено, спонтанно, изобилно. Нося се с нейното течение и му позволявам да отбие страха, несигурността, ненавистта, ревността, обидата. Мирът, хармонията, разбирането, търпението — всички тези продукти на любовта са мои учители и аз съм техният достоен ученик и слуга. Така е и така да бъде.

10

НЕ БЪДЕТЕ СЕРИОЗНИ, А ИСТИНСКИ

Благодаря ти, че си толкова истински и че ме промени, като забулените ти от времето очи отвори за славните възможности.

Казвали ли са ви, че се приемате твърде на сериозно? Или пък може би ви се е случвало да споделяте с приятел:

„О, той се взема толкова на сериозно, че чак е досаден“.

Сериозните хора вярват на всичко, което мислят и чувстват, и дори не се опитват да открият кое стои в основата на техните мисли, чувства и убеждения. Да не подлагаме на съмнение отговорите, които имаме за живота, може да ни дава усещане за сигурност, но подобен подход не ни помага да се свържем с Реалността.

Спомнете си момент, когато сте се чувствали много сериозни — не е ли имало съпътстващо усещане за стегнатост и затвореност? Сравнете го с момент, когато ви е било радостно — не сте ли се чувствали тогава свободни, сякаш безгранични? Сериозните хора извикват в мен образа на „Мислителят“ на Роден, монументалната скулптура, която той сътворява като част от композиция, озаглавена „Портите на ада“. Прегърбената, напрегната фигура, подпряната брадичка, тежките мисли, видни от изражението му, сякаш го мъчи главоболие, достойно за реклама на болкоуспокояващо средство. Творбата е толкова убедителна, че сякаш всеки миг ще каже:

„Аз съм мислител и няма да стана, докато не измисля отговора за тайнството на съществуването“.

Като негов антипод винаги с усмивка си представям образа на Сидхарта Гаутама, станал Буда, което ще рече „пробуден“. Той седи върху лотос, напук на гравитацията, и се усмихва блажено, защото се е пробудил за Реалността — няма объркване, няма сериозност. Своето съзнание той е свел до абсолютната простота на това да бъде, заменяйки товара на преценките, мненията, убежденията и

концепциите с чистата осъзнатост за Реалното. (Само докато пиша това, ме изпълва блажена радост!)

НЕКТАРЪТ НА СМЕХА

Като стана дума за Буда, си спомних история за един дзен-учител, който изучавал дхармата и медитирал много, много години. Според неговите ученици, когато постигнал просветление, той не спрял да се смее цели два дни — изпаднал в такъв пристъп, че за малко да умре от смях.

Смехът ни пренася в безвремието; за част от секундата попадаме в безграничното измерение на Реалността, където не ни спъват, нито впримчват нашите малки представи, възгледи, скъпоценни убеждения и мисловните напъни да рационализираме и оправдаем съществуването си.

Смехът е нектар, който блика право от душата. Той няма връзка с обстоятелствата. Когато се смеем, докосваме своята вътрешна светлина. Смехът е свобода от мислеция ум, безценни мигове на спонтанна медитация, в която се изпълваме с неизразима живост и се пренасяме в спомена за единството с всичко живо, преди да е било започнало обучението ни в „нормалност“. Когато се смеем от сърце, до нас достига шепотът на вътрешния дух, уверяващ ни, че можем да си върнем радостта, да се върнем към първоначалната си същност, направена по подобие на Духа, и съзнателно да творим, да рисуваме живота си.

Освен това е много здравословно да можете да се смеете на себе си. Ако ви е трудно, попитайте свои приятели на какво се смеят във ваше отсъствие. Това не означава, че са двулични, тъй като в повечето случаи заради тези ваши качества те ви обичат още повече. Ако са честни, ще ви кажат и така ще ви дадат възможност да се посмеете на себе си.

Наскоро съпругата ми Рики шеговито коментираше начина ми на говорене, заявявайки, че съм кошмарът на всеки журналист. После започна да имитира лудото ми жестикулиране и движение по подиума, докато говоря.

Тичаш насам и натам, скачаш, танцуваш. Хората дори заплашиха, че ще начертаят кръг, от който да не излизаш!

Някой, който истински ни обича, ще ни помогне да се посмеем добронамерено на себе си и да се отърсим от строгото придържане към представата за собствената си важност. Освен това имаме възможност да разберем на кои аспекти все още им липсва изтънченост, къде тепърва предстои да разгърнем потенциала си. Чувството за хумор е началото на мъдростта, а мъдростта ни води към Реалността.

РЕАЛНОСТ С ГЛАВНО „Р“

Да се пробудим означава да осъзнаем реалното — не реалистичното, а реалното с главно „Р“. Това е вечната, неосезаема, невъобразима Цялост, стояла скрита под тежестта на незнанието ни за нашата истинска същност.

За голямо съжаление на запад хората израстват в сянката на невярната концепция, че са грешни по рождение — внушение, донесло на човечеството само страдания. Няма такова нещо като първороден „грех“; има просто невежество и действие от състояние на непознаване на истинската ни природа, тоест илюзорно усещане за отделеност от Източника. В своята същност ние нямаме недостатъци — та нали сме пълноправни изражения на необятната красота, сътворени по образ и подобие на Духа, на неговата цялост?

На изток пък хората са обременени от вярата в кармата. Според нейния закон това, което дадем на света, ни се връща — с други думи, „Каквото повикало, такова се обадило“. Кармата не определя съдбата ни — тя може единствено да даде отправната точка. Това, което определя съдбата ни, са нагласата и характерът, на които придаваме форма с всяко взето решение и направен избор. Нагласата оформя характера ни, а той дава посока на съдбата ни — ето защо, независимо какви грешки сме допуснали, няма нужда да отдаваме силата си, вярвайки, че страданията ни в този живот са следствие от прегрешения в минали въплъщения. В процеса на израстване съдбата ни се променя, защото тя е динамичен, енергиен поток.

ОТ КОНКРЕТИЗИРАНЕ КЪМ ДУХОВНА ПРОНИЦАТЕЛНОСТ

По своя духовен път съм открил, че във възприемането на реалността ние хората минаваме през четири етапа. Първият и най-елементарен е нивото, на което конкретизираме необятното. Например ако кажа думата „Бог“, в ума ви може би ще се появи образ на седящ на трон мъж с дълга бяла брада. Дори да не стигнете до толкова конкретна картина, все пак присъства усещането за сила, която ви съди, като наблюдава всяко ваше движение, чете всяка мисъл и законително размахва невидим пръст към вас. Точно от тази представа идва болезненото чувство за вина и срам, за терзание и смущение от това, което сте — на свой ред раждащо синдрома „Ако наистина ме познавах, щяха...“. Вината обаче не е изцяло в нас — още от деца сме били научени да мислим по подобен ограничаващ начин, който стимулира чувството за срам. Това е дело на религията, не на духовността. Религията е изградена от конкретни догми, докато духовността е директното осъзнаване на Реалността.

Друго нещо, което сме склонни да конкретизираме, е представата за материалното осигуряване — в повечето случаи давайки му парично изражение. Убедени, че знаем какво искаме, ние визуализираме предметите, които във въображението ни гарантират комфорт и доволство. Изписваме мечтите си на дъска, изговаряме утвърждения и влагаме мисловната си енергия в повърхностни заклинания, без дори да се замислим за копнежа на вътрешния дух към пробуждане. Не изпитваме интерес към даровете на божествеността, които само чакат да се изразят чрез нас; в същото време недоумяваме защо все така не сме щастливи, въпреки че сме сбъднали материалните си желания. Без да осъзнаваме, че това, което не носи удовлетворение, никога не може да е достатъчно, си мислим, че решението е да съберем от него повече. А когато се сдобием с това повече и пак не сме доволни, най-последно проумяваме, че истинското щастие трябва да търсим дълбоко в себе си.

ПРИБЛИЖАВАНЕ КЪМ АБСТРАКТНОТО

Следващото ниво на съзнание, през което минаваме, е едно по-абстрактно концептуализиране на Необятното и неговите качества — сега изграждаме представа за любов, мир и хармония, състрадание и мъдрост. Включваме в търсенето своя ум, интелекта. Самият интелект не може да разреши нищо — той не спира да пренарежда столовете по палубата на „Титаник“. Интелигентността обаче не е продукт на интелекта, който е аспект на ума; интелигентността е съзнателната способност на душата. Докато теолозите използват интелекта, за да говорят за абстрактното, мистиците влизат в директно общение с Реалността, като сливат съзнанието си с нейните качества. Теолозите може да спорят, но мистиците се съгласяват.

В мистичното осъзнаване чуваме недоловимото за слуха и виждаме невидимото — не посредством сетивата, а чрез способностите на душата. Тогава спорът е излишен, безпредметен, защото душата знае — и знае, че знае — онова, което е осъзнала в своето дълбоко общение с Аз-а.

В стиховете и съчиненията си много мистици използват думата *възлюбен* в опита си да споделят преживяването на екстатично общение и също така описват неописуемото, служейки си с антропоморфизма — това е най-добрият начин, по който могат да изразят интимната природа на Имперсоналното. В блажено състояние можем да изпаднем дори докато четем творбите на Руми, Кабир, Хафиз, Мирабай, Света Тереза от Авила и Свети Йоан Кръстни.

АРТИСТИЧНА ВЪЗПРИЕМЧИВОСТ — СФЕРАТА НА СИЯЙНОСТТА

Рано или късно интелектуализирането ни омръзва и ние продължаваме пътя си към сферата на артистичната възприемчивост. Тук вече „виждаме“ красотата, долавяме енергията на сияйното съвършенство зад този привидно несъвършен свят. Като художници на душата използваме вътрешното око, за да проникнем през това, което вижда външното. Долавяме флуидността на космоса и на собственото си съзнание и изпитваме подтик да превръщаме в произведение на изкуството и най-простичките, и най-сложните всекидневни занимания.

Да вземем за пример разликата между композитора и музиканта. Музикантът изпълнява песен и това само по себе си е прекрасно. Композиторът обаче се е настроил към звуци, които долавя не с външното ухо, а с интуитивния слух на душата и после превръща в музика. Ето как Бетовен, който започва да оглушава на 28-годишна възраст, продължава да композира. В книгата си „Космическият език“ великият суфи учител и музикант Хазрат Инаят Хан казва:

Композирането е изкуство, а не механично подреждане на ноти. Постижението на композитора е не по-малко от това на светеца. Той трябва да има нежно сърце, очи, отворени за всяка красота, истинско възприятие за звука и ритъма и за изражението им в човешката природа.^[1]

Вие сте тук, за да активирате в себе си същата възприемчивост на душата, да композирате своя собствена музика, настройвайки се към ритъма на своята индивидуалност, и да се подготвите за четвъртия етап — духовната проницателност.

[1] Х. Инаят Хан, „Космическият език“. ↑

ДУХОВНА ПРОНИЦАТЕЛНОСТ

Духовната проницателност е директно, интуитивно възприятие на Реалността. Това е сфера, която обитават мъдреците, пророците, мистиците. Доколкото знаем, Иисус Христос не е рисувал, не е написал дори една проповед — самият живот е бил неговото произведение на изкуството, портретът на всичко божествено в нас. И като другите озарени същества той ни е показал как се живее в света по един недвойствен начин. С възприемчивост на художник и мистично осъзнаване той е виждал с нещо повече от очите, чувал е с нещо повече от ушите, докосвал е с нещо повече от ръцете.

Истина, истина ви казвам: който вярва в Мене, делата, що аз върша, и той ще върши, и по-големи от тях ще върши.^[1]

Оставил ни е ясно заявление, че и ние имаме всичко, за да пребиваваме в измерението на Реалността. Когато развием духовна проницателност, се предаваме напълно на Божествения художник и превръщаме живота си в приказно произведение на изкуството.

[1] Йоан 14:12. ↑

ОТ ЗРЕНИЕ КЪМ ПРОЗРЕНИЕ

С практикуването на медитация отиваме отвъд ума на личността; започваме да възприемаме реалността не с външното зрение, а с вътрешното прозрение. По подобен начин Бетовен е чувал съвършено оркестрирани произведения с вътрешното ухо на интуицията. Симфониите ни заобикалят и възхваляват присъщата ни красота, потенциал и върховно осъществяване.

Когато осъзнаете, че Духът се е индивидуализирал във вас и се е нарекъл с вашето име, вече не ви интересува какво мислят другите за вас и дори какво сами мислите за себе си; вместо това искате да знаете: „Как функционира в мен, чрез мен и като мен Духът на живота?“. Задавайте този въпрос пред трибунала на съзнанието си все по-често и ще се настроите към прозренията, обитаващи измерението на Реалността. Така ще прекъснете веригата от мисли, които поддържат вярата ви в личния ум — умът, който ви държи в плен на несекващи съмнения и никога не носи удовлетворение. Възможно е да прекратите този измамен мисловен цикъл *още сега*, ако сте склонни да задълбочите духовната си практика и да я направите свой приоритет.

ИЗДИГАНЕ БЕЗ СЪТРЕСЕНИЯ

Страданието върши страхотна работа в пробуждането. Ние, хората, преживяваме мъчителни неща, но кой може да отрече, че много често именно те променят живота ни към по-добро! Колкото и странно да звучи, страданието има своите блага, различни, но също толкова ценни, колкото тези на щастието. И все пак да е нужно да чакаме мотивацията на личното сътресение, за да се издигнем от невежеството към мъдростта, от болката към радостта, от болестта към здравето. Любов, радост, мир, състрадание, мъдрост — тези присъщи ни качества могат да бъдат активирани в един миг на възприемчивост към Реалността. Тогава, разпознавайки я, се установяваме в нейното измерение и в партньорство с нея ставаме съзнателни художници на живота.

РАДИКАЛНА ЖИВОСТ

Много хора живеят с мантрата „Има ли драма, значи съществувам“. Ако календарът им е препълнен със срещи и задачи, а мобилният телефон не спира да звъни, те са убедени, че живеят пълноценно — а всъщност само се плъзгат по повърхността на съществуването. Бизнесът, безкрайното общуване и забавление днес погрешно се приемат за интензивност на живота. Да бързаш, да правиш и да си подложен на свръхстимулиране не означава, че живееш.

Радикалната живост започва, когато се събудим за осъзнаването, че няма персонална сила, няма персонално добро. Няма персонална сила, защото я има само Единната сила, която действа чрез нас и вдъхва живот на всичко. Тя е тази, която, бъде ли правилно разбрана, ни изпълва и подтиква да изразяваме това, което наистина сме. Ако сме честни със себе си, ще признаем, че имаме погрешно разбиране за силата, което от своя страна ни подтиква да упражняваме влияние над другите и да водим с тях борби за надмощие.

Колко пъти ви е минавала мисълта, че искате да сте по-добри от някого или да го надхитрите? Често ли се виждате във фантазиите си като всепризнат инициатор на тенденции? Това е вирус, който прихващаме, когато страдаме от погрешно разбиране за силата такава, каквато я дефинира общество, движено от консуматорството и материализма; в такова общество човек лесно може да бъде увлечен от безспирното желание за превъзходство, за да разсее чувството за малоценност. Но превъзходството не съществува.

Не бива обаче да се съдим за това, че се поддаваме на мисли от рода на „Искам да съм по-добър от“ — трябва само да осъзнаем, че те се излъчват от егото и не са част от същността ни.

Простете си. Илюзията за фалшивата сила е гъста и лепкава и малко от нея е попаднала върху вас — какво толкова? Предишният момент не определя вашето бъдеще — определя го преценката ви за предишния момент. Затова, когато негативността или невежеството се надигнат, просто се изтръскайте от тях с усмивка и с разбирането, че

именно тези моменти ви дават свежа възможност да се върнете към истинската интензивност на живота.

Вкоренете се в намерението да бъдете радикално живи!
Харесвам думите на д-р Хауард Търман:

Не се безпокойте за това от какво има нужда светът.
Задайте си въпроса кое ви кара да се чувствате живи и го направете — светът има нужда от хора, които се чувстват живи.

Това означава, че докато сте на тази земя, трябва да давате и изразявате своите дарове, таланти и умения с увереност и вътрешна сила, без да се въздържате. Така заживявате пълноценно, установявате се в реалността на любовта, изобилието и творческото съществуване. Вашата радикална живост променя не само живота ви като индивид, но и този на планетата.

ОБУЧЕНИЕ ПО РЕАЛНОСТ

Както вече подчертах, въпросите, които редовно си задаваме, са от особена важност. Когато стигнем до основното: „Кое е реално?“, се активира вътрешната ни способност да виждаме невидимото и в интуитивен изблик постигаме директни познания. Възможно е да срещнем учител, да „попаднем“ на духовна практика, която да се окаже нашата врата към тайнството на съществуването, или до такава степен да се отдадем на живеенето „тук и сега“, че да изчезнат всички въпроси — освен този, как можем да станем благотворно присъствие на земята.

Всеки от нас преминава обучение по реалност. От нас зависи колко време ще ни е нужно, за да се събудим за нея. Няма външна сила, която да ни съди, награждава или да се намесва в пробуждането ни — но колкото повече се бавим, толкова повече отлагаме радостта си; колкото по-скоро се предадем на водачеството на своя истински Аз, толкова по-скоро ще влезем в царството на Реалността. Помнете, отвън не може да ви се даде нищо, нито има божество извън вас, което да помолите да прояви милостта си и да съкрати обучението ви. Няма Бог, на когото да угаждате, когото да омилостивявате или разгневявате, защото Духът вече ви е дал всичко, необходимо за пътуването ви. Вие вече сте в храма и това изисква от вас да се покланяте единствено пред божествеността на своето собствено същество. Иисус никога не е коленичил пред кръста, Буда не се е кланял пред статуя, нито Кришна е отдавал почит на външно божество.

Вие сте съзнателно магнитно поле, способно да привлече всичко, което е нужно за успешното обучение по Реалност. Целта на това обучение е да се пробудите за външната и вътрешна хармония на вселената. Нима ще има от какво да се оплаквате, щом веднъж сте вкусили подобна нирвана? Затова отдайте се на обучението с цялото си сърце! Вземете концентрирана доза Реалност и се събудете за красотата, която сте Вие. Научете се да бъдете достатъчно изящни, за да я приемете, да я разкриете и да я излъчвате.

Която и пътека да поемете, веднъж щом стигнете до свръхсъзнателно възприемане на Реалността, всички карти стават ненужни, защото от този момент нататък пътуването го няма на нито една от тях.

УТВЪРЖДЕНИЕ

Точно тук, където съм застанал, заявявам своята живост и чувствителност към доброто, което ме заобикаля и прониква.

Живея автентично, неизменно настроен към интуитивните напътствия, които чрез мен се изразяват като оригиналност, съзидателност, хармония и цялост.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Съгласен съм да превръщам живота си в произведение на изкуството, като поддържам общение с Реалността. Вече не вярвам на статистическите цифри и проценти на външния свят. Аз съм свободно действаща сила в своята съдба. Моят физически храм, емоционално тяло и тяло на делата ми се изпълват с безгранична съзидателност — и тази артистичност е на дневен ред в живота ми.

Осъзнавам, че зад всяко човешко отклонение се крие стремеж за изражение на духовното. Тази аспирация извиквам в себе си с пълното съзнание, че в мен е всичко, което ми е нужно, за да разкрия красотата на необятната си природа.

Служа на Безкрайната красота, Безграничното състрадание, Необятната любов. Моите очи и уши, всички мои сетива са в служба на Всевишния. Свободен от примката на емоционалната тревожност и самоосъждането, долавям модела на цялост, който е в основата на всичко живо. С възприемчивостта на художник знам и усещам тази истина с цялото си същество.

Никой не определя съдбата ми. Обстоятелствата, историята, моето ДНК, минали и бъдещи терзания, колебанията в световната икономика — нито едно от тези неща не определя съдбата ми. С всеки дъх ставам все повече себе си. Това заявявам в съзнанието си за Реалното, което ме избавя от всички мисли за липса, ограничение и отделеност от Доброто. Всички мои потребности са удовлетворени. Благоденствие, сила, жизненост, изобилие, радост, съзидателност, мъдрост, ентузиазъм, артистична възприемчивост, духовна проницателност — всички тези качества вибрират в съзнанието ми. Моят съзнателен ум, подсъзнателен ум и свръхсъзнателен ум въплъщават тази истина. Постановявам, че безусловната любов обгръща всички мои взаимоотношения и в тях се изразява като сърдечна доброта, състрадание и прошка. Като художник, като съзертател на реалността, като духовно проницателен аз осъзнавам всичко, което мисля, казвам и правя.

С цялото си сърце се отдавам на обучението по Реалност. Аз съм достоен, прекрасен ученик и кандидат за просветление. Като духовно същество в човешка форма избирам чрез мен съзнателно да функционира Реалността. Всеки орган и част от телесния ми храм приемат тази истина. Всяка мисъл — форма я долавя. Съзнателният ум и подсъзнанието ми са в хармония и моят свръхсъзнателен ум действа с пълна сила. Усещам и познавам единството си с динамичното, хармонизиращо Присъствие на Неизразимото и във вселената виждам отразена истината на това въплъщение. Смирено благодаря, като знам, че за вярата си получавам фактически доказателства.

11

ИИСУС ХРИСТОС — МАЙСТОР НА ЕКЗИСТЕНЦИАЛНАТА СРЕЩА

*Майко, Татко, Боже, славата ти е голяма,
ти си приказен безкрай и все пак толкова си
близо, че дъхът ми с теб почва и свършва с теб.*

Наричайте го „Второто пришествие“, ако искате, но истината е, че то е тук и сега. Помислете само — как може да се върне, ако никога не си е отивало? Христовото съзнание изпълва и най-малката частица от космичното творение, то е във всички същества. Не Христос си е отишъл от нас — ние не сме разширили съзнанието си достатъчно, за да реализираме върховната истина, че сме като него. Когато го направим, ще настъпи моментът на Второто пришествие.

Иисус е казал:

Жетвата е голяма, а работниците малко.^[1]

Вселената сякаш излъчва посланието му по своята радиостанция:

... хлопайте, и ще ви се отвори.^[2]

Драги слушатели, за валидността на това обещание гарантират просветлените същества, изпробвали този 20-вековен продукт. Те почукали и пред тях се отворили божествени осъзнавания. Затова възползвайте се от това предложение, като инвестирате духовното си усърдие в полето на вечно развиващото се съзнание.

Готови ли сте самоотвержено да последвате примера на Иисус, като се отдадете на вътрешната практика? Своето състояние на Христово съзнание той не е получил наготово, а е работил за него в

медитация, молитва, съзерцание, интроспекция и усамотение. Той е бил човекът Иисус, превърнал се в Иисус Христос — същият Христос, който става всеки от нас, когато постигне себerealизация.

[1] Матей 9:37. ↑

[2] Матей 7:7. ↑

ВСЕКИДНЕВНА ЕКЗИСТЕНЦИАЛНА СРЕЩА

Срещите са неотменна част от всекидневието ни, но кое определя повечето от тях като обикновени и ги отличава от онази, която бихме нарекли екзистенциална?

Екзистенциалната среща се случва, когато видим Христос в себе си или в другите. Томас Мъртън, постигналият пробуждане монах трапист^[1], дава прекрасно описание на личното си преживяване: „Изведнъж сякаш видях сърцата им в тяхната скрита красота, онези дълбини, където не може да достигне грехът, нито желанието, нито самопознанието — сърцевината на тяхната реалност, този, който всеки от нас е в очите на Божественото. Само ако могат да се видят такива, каквито наистина са! Само ако можем един друг да се виждаме така постоянно! Няма да има войни, нито омраза, жестокост, алчност... Тогава, предполагам, големият проблем ще е, че ще започнем да се боготворим взаимно“.^[2]

Иисус бил майстор на екзистенциалната среща. Той виждал безукорна духовна добродетелност в онази, която за тълпата била просто прелюбодейка. Виждал съвършеното здраве във физическия недъг, когато на сакатия казал да проходи и на слепия — да прогледне. Където другите виждали липса на храна, той виждал изобилие от хляб и риба. Когато Лазар лежал привидно безжизнен пред него, той задвижил повторно силата на духа, който виждал да изпълва неговия скъп приятел.

Това, което изпълва всекидневието ви, независимо колко обикновено е, може да бъде изживяно и като екзистенциална среща. Ако сте скулптор, в мрамора ще видите идеалния образ, който чака да го извадете. Ако сте композитор на песни, с вътрешното ухо ще чуете съвършения текст за мелодията. Ако сте родител, ще виждате в детето си най-висшия потенциал дори когато ви създава проблеми с поведението си. Ако пък сте духовно практикуващ, ще долавяте съвършеното божествено присъствие, скрито зад невротата и патологичните състояния на вас самите и на другите.

И така, екзистенциалната среща се определя от това къде е фокусирано вниманието ни и какъв е вътрешният отклик на онова, което „виждаме“. Поглеждайки света, който ни заобикаля, може би ще си кажем, че не откриваме доказателства за величието, присъщо на всеки от нас. Днес като че ли е трудно да се натъкнем на Христовата любов, дори у онези, които претендират да са последователи на учението на Исус — и в името на който през вековете е била проявявана нетърпимост и фанатична набожност, водели са се войни и са се извършвали престъпления.

Може да се запитаме какво е станало с учението на Исус:

По това ще познаят всички, че сте Мои ученици, ако любов имате помежду си.^[3]

В този дух е и друг негов въпрос, а именно „Как можем да обичаме Бог, когото не виждаме, ако не обичаме своите братя и сестри, които виждаме?“. Според християнския мистик Хауард Търман любовта означава да срещнем другия човек на нивото, на което той е осъзнат, но да се отнасяме с него така, сякаш най-висшият му потенциал вече е осъществен. Представете си само как подобен подход би накарал всеки човек да прояви най-доброто от себе си.

Когато имаме духовна нагласа към живота, ще виждаме красотата, която обгръща всеки от нас — съвършения мъж, жена и дете, излъчващи светлината на Христовата същност.

Сещам се за това, което каза в нашия духовен център д-р Робърт Търман, преподавател по Индо-тибетски изследвания в Колумбийския университет и автор на „Защо Далай Лама има значение“^[4].

Той изтъкна как Далай Лама вижда доброто в китайския народ и се моли за тяхното най-висше добруване въпреки жестокото им отношение към неговия народ и това, че за неотдавнашните побоища, които станаха в Бирма, китайското правителство обвини него. Ето как Далай Лама осъществява своята екзистенциална среща с онези, които светът нарича негови врагове.

[1] Томас Мъртън (1915–1968), монах трапист, писател, поет и обществен деец. Изучава сравнителна религия и инициира диалог с бележити духовни фигури на Изтока като Далай Лама, Д. Т. Судзуки и Тик Нат Хан. ↑

[2] Thomas Merton, „Conjectures of a Guilty Bystander“. ↑

[3] Йоан 13:35. ↑

[4] „Why the Dalai Lama Matters“. ↑

ХРИСТОВАТА ЕНЕРГИЯ Е НАПЪЛНО ДЕЙСТВАЩА В НАШИЯ СВЯТ

Христовата енергия присъства с пълна сила в света. Тя не се е проявявала само в период, в който определено пробудено същество е било на тази земя.

Днес сред нас има хора, които практикуват любов, подобно на Христос. В Шри Ланка д-р А. Т. Арияратне и неговите „войници“ безмълвно и смело крачат в дъжда от куршуми на гражданската война. След случилото се на 11 септември, урагана „Катрина“ и други бедствия мнозина жертваха живота си, за да спасят други. „Никой няма любов по-голяма от тая, да положи душата си за своите приятели“^[1], е казал Исус.

Когато свети Франциск изживял своята екзистенциална среща, вълци дошли и седнали в нозете му. Ганди не можел да ходи по тревата, защото я усещал да пъшка под краката му. В присъствието на Буда тигрите ставали кротки като домашни котки.

Ние, които живеем в ХХІ век, имаме пълната възможност да се срещнем с екзистенциалното и да проявим Христовите идеали на безусловна любов, прошка и Божие съзнание. Следвайки пътя на миротвореца, ние сваляме меча на агресията в мислите, думите и действията си и заедно с Далай Лама заявяваме, че наша религия е добротата, съдържаща в себе си състраданието, прошката, мира и радостта.

[1] Йоан 15:13 ↑

СИЯЙНОСТТА НА СЪЩЕСТВОТО НИ

Иисус учел, че „ако твоето око бъде чисто, и цялото твоє тяло ще бъде светло“^[1].

Метафизичният смисъл на това твърдение е, че като гледаме с вътрешното око — окото на душата, — ще преживеем своята екзистенциална среща.

Как да гледаме с едно око? Като се свържем със светлината на Христовото съзнание в нас. Като затворим двете си очи по време на медитация и нежно се фокусираме върху третото, намиращо се в центъра на челото. Тогава осъзнаваме, че телесният храм наистина е подвижният дом на душата ни; и виждайки това в себе си, разбираме, че вътрешната светлина я има у всекиго. После, когато срещаме другите, можем да практикуваме виждането на тази „светлина, която просветява всеки човек“.^[2]

Това е едното око, за което говори Иисус. На санскрит то се нарича кутаща чайтаня, или чакрата аджна. Преди пет хиляди години индийските риши^[3] предавали на учениците си техники за виждане с това трето око, които се практикуват и до днес.

Ще откриете, че за центрирането ви е особено полезно, ако без да напрягате или местите очите си, съсредоточите вниманието си в тази точка между веждите по време на медитация и вътрешна молитва. Експериментирайте в лабораторията на съзнанието си и развийте точно вътрешно зрение.

[1] Матей 6:22. ↑

[2] Йоан 1:9. ↑

[3] Риши е наименование за поет и мъдрец, превърнал се в проводник на ведическите химни. Според постведическата традиция риши е „такъв, който вижда“ или „шаман“, на когото Ведите били разкрити в състояния на висше съзнание. Днес се знае, че едни от най-великите риши в древността са били жени. ↑

ТЯЛОТО НЕ Е ТВЪРДА МАТЕРИЯ

Чрез възкресението си Иисус доказал, че физическото тяло е част от поле на космична енергия, а не твърда материя. В състояние на Христово съзнание той имал власт над физическата сфера и бил способен да накара атомите на тялото си да се проявят в едно ново тяло, да възкреси Лазар от мъртвите и да изцели много хора. Ходейки по водата, той доказал, че е възможно да се промени вибрационната честота на тялото, така че то да стане по-леко от други елементи. Индийските йогини и факири минават през стени, левитират и прекарват седмици, заровени под земята, като поддържат живота си, черпейки директно от *прана* — жизнената сила в основата на сътворението.

Духовно просветлените същества демонстрират способностите си не за да се самовеличат, а за да покажат невидимата реалност на живота и така да събудят интереса ни към духовно търсене, да уталожат съмненията и да ни насърчат за откритието, че в нашето съзнание се крие същият потенциал, стига да работим върху себе си. Днес квантовата физика стига до заключения, известни на духовните учители от всички епохи — ние сме електромагнитни вълни в телесна форма.

СЪВЪРШЕНО ПРАКТИЧЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

Иисус ни насърчава да се молим в уединение, като казва: „А ти, кога се молиш, влез в скришната си стая, и като си заключиш вратата, помоли се на твоя Отец, Който е на тайно“^[1].

Смисълът на тази духовна инструкция е да отделяме време, в което да оставяме настрана грижите на всекидневието, и като затворим вратата на петте външни сетива, да влезем в общение с Духа „тайно“, тоест в самата „душа“ на съзнанието. (Освен това можем да последваме и примера му да се оттегляме в усамотение за по-продължително време, отдавайки се на духовните си практики.) Отначало повишената осъзнатост се проявява най-вече по време на медитация, но след време започваме да живеем, да се движим и наблюдаваме света от това състояние. Резултатите от практиката ни се проявяват най-ясно, когато приключим с медитацията и се върнем към всекидневието.

Може би на пръв поглед не изглежда така, но да живеем като пробудени е най-практичният начин на съществуване. В нашето общество, обсебено от желанието за осведоменост и забавление, това може да е непривлекателна и досадна, дори плашеща перспектива. Днес е практически невъзможно да отидем на автомивка, на заведение, летище, преглед или дори в обществена тоалетна, където да няма телевизор — в случай че прекараме там по-дълго време, което трябва да запълним. Медитацията може да изглежда като нещо „извънземно“, занимание, достойно за вниманието ни едва когато многобройните изисквания на живота понамалеят — аз обаче настоявам, че *духовната пробуденост е най-практичният начин на живот*. Само тогава можем да живеем, както е живял Иисус, без грижа „за душата си, какво да ядете и да пиете, ни за тялото си, какво да облечете. Душата не е ли повече от храната, и тялото от облеклото? Погледнете птиците небесни, че не сеят, нито жънат, нито в житници събират: и вашият Отец Небесен ги храни. Не сте ли вие много по-ценни от тях?“^[2]

Това не означава да пренебрегваме своите отговорности в света, да не се стремим да удовлетворяваме физическите си потребности и

тези на близките ни или пък да забравим за изобилието и красотата. Ако Иисус живееше с нас днес, той без съмнение би адаптирал аспекти от учението си така, че да паснат на нуждите на живота в XXI век, без обаче да разводни есенцията, изразена в думите „Но първом търсете царството на Бога и Неговата правда; и всичко това ще ви се придаде“^[3] — послание за начин на живот, лишен от безпокойство.

Иисус е знаел, че най-практичният начин на съществуване е да поставим Бог на първо място, да направим медитацията и молитвата свое основно всекидневно занимание, да се уповаваме на неизменния Дух и неговата доброта и така смело да вървим напред през неизбежните превратности на живота.

[1] Матей 6:6. ↑

[2] Матей 6:25–26. ↑

[3] Матей 6:33. ↑

КАКВО ВКЛЮЧВА МЕДИТАЦИЯТА

Медитацията е приложението на техника, която ни учи как неотклонно да държим на фокуса си Реалността. Въпреки че занимания като физически упражнения, йога, слушане на музика и изживяване на красотата в изкуството са вдъхновяващи, те не могат да заместят медитацията. „Застанете и познайте, че Аз съм Бог“^[1] означава, че трябва да останем в тишина достатъчно дълго, за да уловим духовните прозрения и да чуем тихото гласче на интуицията, което ни води, подкрепя и напомня да внимаваме къде влагаме съзнанието си във всеки миг от деня.

[1] Псалм 46:11. ↑

АНГЕЛЪТ НА ПРОМЯНАТА

Искам да ви запозная с динамична енергия, която наричам „ангела на промяната“ — макар че за онези, които се съпротивляват на промяната, тя е по-скоро дявол. Егото на малкия аз обикновено се дърпа и иска да си остане същото, за да запази илюзията за контрол над външния свят, включително над хората и обстоятелствата.

Предизвикателствата са визитната картичка на ангела на промяната. Те ни дават възможност да отслабим хватката на ограниченото мислене и променят всекидневните ни отпратки, като създават пролука, през която Реалността да проникне в съзнанието ни. Когато се съпротивляваме на промяната, ангелът изглежда негативен и може да ни посети дори нощем, предизвиквайки кошмари. Когато обаче се предадем и съгласим с промените, към които той ни подтиква, ангелът се проявява като добронамерена, блага и грижовна енергия; тогава ни радват сънища на благоденствие и вътрешни инициации.

РАЗПАЛЕТЕ В СЕБЕ СИ ОГЪНЯ НА ЖЕЛАНИЕТО

Общото между всички просветлени същества е, че са били изпълнени с небесния огън, горели са от желание да влязат в съзнателно общение с Реалността. Качеството на Христово съзнание, притежавано от Махатма Ганди, е било за мир, който надминавал всякакво човешко разбиране. Неговото духовно пробуждане станало проводник за освобождението на Индия. Джордж Уошингтън Карвър видял Духа да се вижда в него от цветята и растенията и огромната му любов към тях ги накарала да му споделят тайните си. Последвайте примера на Великите! Разпалете огъня на желанието да реализирате своята Буда-природа, своята Христова природа.

Започнете, като постигнете центрираност в медитацията и попитате висшия си Аз кои качества трябва да култивирате. Бъдете наистина тихи, за да чуете посланието на духа, идващо от сърцето ви. После накарайте това качество на душата да оживее, почувствайте го като истинско във вас. Може да си направите аудиозапис, на който предявявате правото си на собственост върху него, и дори да добавите музика за фон, която според вас вибрира в хармония с качеството. Пускайте си записа, докато шофирате и вършите всекидневните си дела и когато си легнете вечер. Така магнитното ви поле ще се настрои на нужната енергийна вълна, привличайки необходимите за култивирането неща.

Съзнателно правете паузи през целия ден, за да се „проверявате“. Да речем, че сте избрали да развивате състрадание. За целта пробвайте това простичко упражнение: внимателно затворете очи. Бавно и дълбоко вдишайте и издишайте. Нежно си отправете наум въпроса:

„Точно тук и сега усещам ли енергията на състраданието да тече през съзнанието ми?“

Ако отговорът е „не“, помолете вътрешния си Аз да събуди и разкрие състраданието, което е неизменна част от истинската ви природа. Когато се настроите към вибрацията му, слейте с него цялото си съзнание, почувствайте го в неговата пълнота. Представете си как

състраданието насища всяка фибра от съществуото ви. Засилете го, а после релаксирайте.

През целия ден правете паузи, за да се питате, без да се осъждате обаче: „Къде е съзнанието ми?“ Докато пътувате към работа в натоварения трафик, обърнете внимание дали проявявате нетърпение или състрадание към другите шофьори, които също искат да стигнат навреме там, закъдето са тръгнали. Бъдете нащрек за възможности да практикувате избраното от вас качество. Присъствате ли съзнателно в този миг? Помнете, че в предизвикателни моменти можете да се обърнете към висшия авторитет в себе си с думите:

„Това не може да ме засегне! Имам непоклатима вяра в Необятното присъствие, което в мен и навсякъде около мен“.

Защо тази проста техника действа? Защото когато определите своето намерение и го следвате неотклонно, започват да изникват доказателства, че през цялото време сте притежавали избраното качество. Как иначе би могло то да се изрази, ако вече не съществуваше във вашето духовно ДНК? Когато действате с вярата, че качеството на Духа, което сте пожелали да култивирате, вече съществува в тъканта на истинската ви природа, законът за умствения еквивалент се задвижва в съответствие с убеждението ви, разкривайки го под формата на външни преживявания.

Всяка сутрин, когато се събудите, вместо да скочите от леглото, за малко останете тихи. Усмийте се с благодарност и приемане на живота си точно такъв, какъвто е. После медитирайте, дори само за десет минути. През целия ден правете паузи, за да следите къде е съзнанието ви. В края на всеки ден се отдавайте на интроспекция и я превърнете в част от духовната си практика. Много нежно, без да се осъждате, бъдете честни със себе си.

Медитирайте, молете се, служете, изучавайте и се усмихвайте. Знайте, че живота ви Бог носи в дланта си.

УТВЪРЖДЕНИЕ

Приканвам в живота си екзистенциалната среща и дори сега подготвям съзнанието си чрез медитация, утвърдителна молитва, съзерцание и интроспекция. Отворен и готов съм да възприемам да се уча и да се променям. Навлизам в своето състояние на Христово съзнание.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Тези думи изричам с пълно основание от дълбините на вярата си, воден от непоклатимо упование в силата и присъствието на Бога. Знам, че това присъствие е повече от закон и принцип — то е истинско! То е живо и обитава собственото ми съзнание, призовавайки ме да се отворя за пълнотата му. Може досега да съм спял, но повече не мога да пренебрегвам Духа, похлопващ на вратата на сърцето ми. Предавам се, заобиколен от божествена любов, мир, радост и трансформираща мъдрост. Готов съм за екзистенциална среща със себе си. Булото на невежеството се надига и съзнанието ми се насища със светлината на истината за съществуването, озарява се от божественото познание, че аз съм в центъра на Реалността.

Всичко допреди миг, което е вече минало и би могло да попречи на пробуждането ми, се върна в небитието, от което и дойде. Не е нужно да насилвам просветлението, трябва само да го приканя — и това аз правя сега. Напразният страх, че животът ми никога повече няма да бъде същият, че ще трябва да пожертвам онова, което ми е скъпо, е вече безсилен. Отварям се за осъзнаването, че се намирам в постоянно общение с Реалността, с Христовото съзнание на истинската ми природа.

Знам, че когато Духът ме е създал по свой образ и подобие и се е нарекъл с моето име, това не е бил безсмислен акт. Аз съществувам с намерение, с цел и от този момент ще се отнасям към себе си в светлината на тази истина. Така ще гледам и на другите, знаейки, че и те са еманации на Духа на живота.

Всички стари споразумения с посредствеността, които волно или неволно съм сключвал, са вече анулирани. Осъзнавам себе си по нов начин. Изпитвам ново чувство за единство с моята Сврѣхдуша. Присъединявам се към всички преди мен, които са се пробудили за истинската си природа. Призовавам своите учители и водачи от този свят и от невидимата сфера и знам, че имам божествената им подкрепа. Те ме насърчават, докато извисявам съзнанието си и приемам наметалото на просветленото съществуване. Дори да се

препъна и да падна, знам, че вселената е моя майка и ме държи в скута на безграничното си състрадание, търпение и безусловна любов. Затова с лекота си прощавам погрешните стъпки и отново се настройвам към духовните намерения да живея и обичам, както е правел това Иисус Христос, а също и Буда и всички светци и мъдреци. Знам, че като тях и аз съм много скъп на Неизразимото.

Отказвам се от всички умствени модели, които биха оспорили заявлението ми за истинското в моя живот. Приемам се така, както Бог ме вижда — с искрено, чисто желание да узная кой и какво съм наистина. Сега усещам това желание. Чувствам сияйността на съществуването си и му се прекланям с огромна благодарност. За това и още много-много съм неизразимо признателен.

В енергията на това послание включвам всички чувстващи същества. Нека сърцата им се успокоят, нека всички получат физическа и божествена храна. Нека мирът изпълни всички сърца и планетата. Знам, че това е направено, и просто казвам „благодаря ти“.

12

МИТЪТ ЗА СЪВЪРШЕНСТВОТО

*В земята на АЗ СЪМ присъствието аз съм повече, отколкото ще бъда,
аз съм всичко, което АЗ СЪМ. Низвергнат няма да си в тази земя, в нея нищо няма да те нарани.*

Очаквате ли да намерите съвършената работа, съвършения партньор, идеалните деца, тегло, кола, дом, духовна пътека — тоест един усъвършенстван аз, преди да се благословите със себеприемане? Ако е така, чака ви разочарование. Колкото и акредитиви, похвали, почетни значки и купи да получите, радостта ви ще бъде секната от един груб натрапник — егото, което ще ви казва, че ви трябва още малко по-силно чувство за важност, за да отговаряте на изискванията за себеприемане.

Митът за съвършенството е широко разпространен като внушение и убеждение. Ние, хората, не можем да се приемем, докато не станем олицетворение на своята или нечия чужда представа за съвършенство — в повечето случаи без дори да сме проучили тази представа, за да развенчаем нейния мит. Освен това дори да успеем да се вместим в нея, пак няма да се чувстваме комфортно в кожата си, ако не сме се обикнали с цялото си сърце. Докато вярваме в трупането на външни доказателства за това, че сме постигнали „първокачествения живот“, не можем да се отпуснем и да приемем себе си.

Децата, родени между 1946 и 1964 година — един от периодите, известни като „бум на бебетата“ — израснаха със зърнената закуска, на която беше лепнат етикетът „закуската на шампионите“ На кутията винаги имаше снимки на златни медалисти от олимпийски игри и други идеализирани модели за подражание, като явното послание беше:

Тези хора са съвършени. Те ядат нашата зърнена храна и ако и ти я ядеш, можеш да станеш съвършен като тях.

След като нашите родители, учители, треньори, религиозни водачи и обществото са дали своя принос за обучението ни по съвършенство, ние сме поели щафетата.

И съвършенството, и нивото на безукорност изискват отдаденост, дисциплина и целенасоченост — но има съществена разлика между техните подбуди и резултати: *перфекционистът иска да задмине всички конкуренти и така удовлетворява егото. Човекът, постигнал ниво на безукорност, се старая да даде най-доброто от себе си и така да удовлетвори сърцето. Този, който търси съвършенство, избутва другите, за да спечели за себе си. Този, който се стреми към безукорност, иска успеха в името и на другите, и на себе си.*

ВАШИЯТ СЪВЪРШЕНО НЕСЪВЪРШЕН АЗ

Ако постоянно поправяме нещата, които смятаме за свои несъвършенства, можем да стигнем до вманиачаване. Вижте какво се случва с децата ни в днешно време — кандидатстват за прием в колеж, докато са още в прогимназия! „На всяка цена“ — това е нашата национална мантра. Правителствени програми принуждават учителите да се занимават единствено с провеждане на тестове, а децата ни превръщат в работи, които вместо да научават, запаметяват, за да се „представят както трябва“. Родителите пък, изплашени да не би детето им да не влезе в колежа, който те са избрали, започват да го „натискат“, лишавайки го от сън, игра, движение и творческо изразяване.

Никога досега не е имало такъв висок ръст на самоубийствата при тийнейджърите. Те рядко имат възможност да останат на спокойствие, за да опознаят себе си, да разкрият своята съзидателност. Не им остава време за нищо друго освен да се състезават, за да успеят в живота в един свят, който, както им се внушава, е враждебен, жесток и изпълнен с конкуренция. Вместо да потърсят и разгърнат своите природни таланти и умения, те биват програмирани да се подчиняват и да следват правилата, действащи извън тях. Наскоро попаднах на обява във вестника, която насърчаваше родителите да изпратят снимка на детето си, чийто образ ще бъде компютърно обработен и всички несъвършенства — заличени. Това внушава на децата, че такива, каквито са, не са достатъчно хубави — пълна лудост! Как е възможно родители, които не са се научили да приемат себе си, да отгледат деца, приемащи себе си? Когато те бъдат насочени към своето вътрешно богатство, светът също ще се обогати.

ВСИЧКО ВЕЧЕ ВИ Е НАРЕД

Понякога се колебаем да се приемем такива, каквито сме, защото си представяме, че ще станем самодоволни и мързеливи и така ще спрем да се развиваме. Това погрешно разбиране идва от философията „Не почивай върху стари лаври“. Казваме си:

„Още не си съвършен, не си постигнал целта, така че не губи време да се харесваш, защото току-виж решиш да останеш на това ниво“.

Себеприемането не означава, че се отказваме от намерението си да се разгръщаме, да се стремим към безукорност — *себеприемането, което не зависи от одобрението на външния свят, ускорява растежа ни, защото ни подхранва отвътре. Чрез него Азът мотивира аз-а.*

Да приемем своя съвършено несъвършен аз е работа, която трябва да свършим сами, и не можем да я отложим за след като се убедим, че отговаряме на нашата собствена или нечия друга дефиниция за невротично съвършенство. Себеприемането трябва да е радикално и то е напълно възможно въпреки сложните представи на егото. Не се притискайте — дори вселената е винаги благосклонна към вас. Затова, когато ви завладее чувство на недостойност, вина, срам и неудобство, че сте това, което сте, проявете милост към себе си, подсещайки се: „Всичко вече ми е наред“. После поемете дъх.

Когато тръгнете по духовен път с идеята, че той ще ви „поправи“, това се превръща в поредния трик, в лекарство за болестта ви и начин да затворите устата на егото, което ви дотяга с вечното нашепване „Не си какъвто трябва“ Ето как то поддържа любимото си занимание — да ви подтиква постоянно да се занимавате със себе си, все нещо да поправяте, вместо да осъзнаете своята изначална цялостност. Ако продължавате да го слушате, може до края на живота си да нанасяте корекции в търсене на въображаемо външно съвършенство. Егото поражда постоянно раздвоение в живота, като изправя един срещу друг „добрия“ аз и „лошия“ аз — наистина мъчително съществуване, ситуация, в която няма победител и възможност за постигане на вътрешен мир. Истинският духовен път ви

помага да се върнете към себе си, като ви дава средствата за себerealизация, за вътрешно упование.

Когато живеете с нагласата „Всичко вече ми е наред“, осъзнавате, че се променяте не от несъвършенство към съвършенство, не от непълнота към пълнота, а от един етап на развитие към следващия. Тогава чувството на вина се трансформира в релаксиращо себеприемане и вие спирате да се тормозите и продължавате нататък.

Ето лек за объркването на егото — вместо да се стремите към външно съвършенство, обърнете поглед навътре към истинската природа на Аз-а, създаден по образец на самото съвършенство. Спрете да пилеете време в изграждане на съвършена фасада, която е лъжлива и може да рухне, да бъде разобличена във всеки момент. Шри Ауробиндо, почитаният индуски мъдрец, мъдро казва: „Истинско съвършенство не можем да постигнем, освен чрез вътрешния аз“.^[1]

Този вътрешен Аз е винаги съвършен, каквото и да се случва от външната страна на живота.

Думата „радикален“ идва от латинското *radix*, което означава „да стигнеш до произхода, корена, източника“. Когато се обърнем навътре, откъдето идва Аз-ът, ще осъзнаем истинската природа на съвършенството и няма да има съмнение, че всичко вече ни е наред.

[1] Aurobindo Ghose, „The Life Divine“. ↑

НОВ ИЗГЛЕД НА ВАШАТА РАЙСКА ГРАДИНА

Може би сте от хората, на които им е било втълпено да вярват, че сме родени в грях, че от самото начало имаме недостатъци и нужда от майстор градинар, който да изкорени плевелите от вътрешната ни Райска градина. Има само един грях на този свят — невежеството в основата на убеждението, че сме отделени от Цялото, от Източника. Шри Ауробиндо го определя като „отклонение от Истината и Правото на духа, от неговата интегралност и хармония“.^[1]

Когато разчистим отломките невежество от първично чистото си райско съзнание за Единност, за Цялост, ще опознаем своето вътрешно богатство. Добрата новина е, че никога не е късно да разсеем илюзията за отделеност на егото и отново да тръгнем свободно из величествената градина на своята същност.

Напълно във възможностите ни е да си върнем състоянието на изначална невинност, когато все още не сме били обусловени от външно влияние. Можем да започнем още сега, като отделим време да помислим над следните въпроси: каква е дефиницията ми за съвършенство? Какви са действията ми, подтиквани от тази дефиниция? Пораждат ли в мен спокойствие, щастие, интелигентност? Какъв е източникът на дефиницията ми? Все още ли съм съгласен с нея? Каква е дефиницията ми за себеприемане? По какви начини практикувам себеутвърждаване? В състояние ли съм да си отправя искрено насърчение, когато изпадна в трудна ситуация?

А после, докато вършим всекидневните си задачи, нека спираме от време на време, за да се запитаем: какво е отношението ми към себе си при тези обстоятелства? Приемам ли се в този момент?

Себеприемането зависи до голяма степен от упованието ни във фундаменталната доброта на вселената — същата фундаментална доброта, която е в нас самите. Когато я открием и се потопим в присъствието ѝ, се освобождаваме от мита за външното съвършенство и нуждата да бъдем спасени от някого или нещо извън нас. Разбираме, че зад всяко човешко отклонение от пътя се крие стремеж — за

осъзнаване на истинския Аз, който няма нищо общо с външното съвършенство.

[\[1\]](#) Пак там. ↑

СТАБИЛИЗИРАНЕ НА ЖИЗНЕНИТЕ СТРУКТУРИ

Основното объркване настъпва с подтика на егото към външно съвършенство, докато в същото време Аз-ът се стреми да изрази вътрешното. Много хора ми пишат с въпроса къде грешат, когато законът за проявлението не им доставя желанието от тях начин на живот, след като са въвели нужните корекции в умствената нагласа „Ако можеш да си го представиш, можеш и да го имаш“. Вселената не се интересува дали разполагаме с десетте най-важни символа, които заявяват на света, че сме „успели“. Този тип материална сполука не е белег за духовно постижение, както се опитват да ни внушат духовните материалисти.

Както разбирате от цялостното послание на книгата, аз уча как да прилагаме закона за проявлението, за да стабилизираме основните структури на живота си. В наша полза е да сме финансово осигурени, за да можем, необезпокоявани от мисли за физическото оцеляване, да насочим енергиите си към култивиране на съзнанието. Трябва да използваме този закон, и по отношение на здравето, за да не бъде телесният ни храм препятствие пред нашето духовно практикуване и споделянето на даровете ни със света. Трябва да се настроим в съзвучие с вселенските закони, за да имаме хармонични взаимоотношения, в които взаимно да си помагаме да израстваме. Това обаче не е духовен материализъм, а съзнателно и мъдро приложение на закона за проявлението.

НАДХИТРЯНЕ НА ЕГОТО

Умът на егото гледа на личността, физическата външност, къщата, приятелите и кариерата ни като на показатели за нашия успех. Това, което го подтиква и мотивира, е прекомерната самокритика; изпъстрена тук-там с похвалното скандиране „Браво на теб, супер си!“. Когато сме центрирани в съзнанието за истинската си природа, живеем незасегнати от фалшивото самомнение, измамната скромност, лишеното от съдържание чувство за превъзходство или малоценност. Вместо това се водим от мъдростта, състраданието, достойнството, самообладанието, радостта — присъщите ни качества на душата. Напълно възможно е да се живее в такова съзнание.

Това не означава, че изведнъж ще се превърнем в очарователна личност, харесвана от всички, или ще станем непогрешими, а че ще изпитваме към себе си любящо състрадание и то ще ни подтиква да растем, да продължаваме своя път към пробуждането. И същите качества ще насочваме към другите.

Кои според вас са нещата, които в момента ръководят живота ви? Кои са законите на вашата същност? Хармоничен ли е вътрешният ви живот?

ПРОТЕГНЕТЕ СЕ КЪМ СВОЯ ИСТИНСКИ АЗ

Ако някога сте практикували *асаните* в йога, знаете, че когато внимателно и правилно разтягате мускулите, ставите все по-гъвкави и все по-добре изпълнявате асаните; премахва се напрежението и токсините от мускулите и жизнените органи. По същия начин, когато се протегнем към истинския си Аз, се отпускаме дълбоко в своя център на съществуване, елиминирайки отровите на егото, които ни внушават, че ако не го следваме, ще бъдем наранени. В лицето на неизвестното егото се свива, като изпуска токсини на вътрешен конфликт и страх. Упованието във всеобхватната доброта ни дава гъвкавост и отвореност, премахва съмнението ни в себе си и разчиства вътрешното пространство за вярата и любовта към истинския Аз. Ошо го е казал прекрасно:

Съществуването е готово да ви подкрепя по всеки възможен начин. Имайте упование и ще усетите да ви изпълва нов прилив на енергия — енергията на любовта.^[1]

Не се налага да развивате упование и любов — вече ги имате във вътрешната си съкровищница. Открийте ги! Когато осъзнаете как се грижи за вас Неизразимото, няма да се съмнявате, че винаги сте били и ще бъдете подкрепяни в това да се обичате, цените, уважавате и себеосъзнавате. На фините нива на съществуване ще настъпи алхимична промяна и във всеки следващ момент ще разкривате повече от себе си. Това не е буквално трансформация, а пречистване от натрупванията, които са скривали изначалната ви доброта. След като сте отхвърлили пласт от умствената броня — умствената обусловеност, — заради която не сте виждали колко изящна е същността ви, вие не създавате съвършенство, а откривате, разкривате и изразявате своята вътрешна цялост.

[1] Osho, „Love, Freedom, and Aloneness: A New Vision of Relating“. ↑

ВЪТРЕШЕН РАЗГОВОР НА ДЪЛБОКО НИВО

Ако някога сте писали дневник и сега го отворите, ще видите как преживяванията неизменно са ви водели към промяна. Много често нещата, които очакваме с чувство на тревога, страх или съмнение, така и не се случват. Ако не вложим енергията си в негативни емоции, като се вкопчваме в тях, те ще прекосят небето на ума ни и ще си отидат. При преминаването им през нас ги усещаме много силно, защото не сме научени да ги наблюдаваме, без да се привързваме. Стискаме мислите, които ни харесват, а онези, които са ни неприятни, се опитваме да отхвърлим, като ги крием от себе си и, разбира се, от другите. *Всъщност външното свършенство е главното ни скривалище, а стремежът към него — основният начин да избягаме от себе си.*

Проведете задълбочен разговор със себе си за това как се отнасяте към временните облаци, прекосяващи небето на ума ви, към Аз-а, който ги наблюдава. Наблюдението на мислите е много ценно средство за постигане на по-имперсонално, обективно възприятие, при което сме в състояние да кажем „О, тази беше интересна“ и дори да развием чувство за хумор към невротичните си наклонности.

В желанието си да бъдем харесвани ние се стремим да изразяваме качествата, за които другите ни хвалят, и да потискаме онези, за които ни критикуват. *Как е възможно в къщата на ума ни да цари мир, когато в нея има вътрешно разцепление?* Трябва да прекъснем навика на подсъзнанието да клюкарства, като съзнателно отворим сърцето си за искрено приятелство и състрадание към себе си. Сърцето е много мъдро и в прекрасната му обител можем да се отпуснем в своето естествено благосъстояние.

НЕ СЕ ХВАЩАЙТЕ НА ВЪДИЦАТА

Когато четем за живота на духовни гиганти и други хора, на които светът се възхищава, ни прави впечатление, че много често личността им е предизвикателна, ексцентрична, трудно поносима. Те не се стремят да бъдат „приятни“ според разбиранията на обществото — интересува ги контактът с дълбините на съществуването. Прозренията, които после споделят, променят живота на много хора и като цяло издигат вибрацията на планетата.

Личността е фасадата, която градим, за да общуваме със света; маската, която полираме и показваме пред него. Съставена от външни влияния, тя е обусловеността, с която сме се съгласили, за да бъдем социално приемливи. Този пласт броня трябва да пробием, за да открием себе си. Иска се голяма смелост, за да се впуснем в търсене на истинската си същност, искрено да желаем да опознаем всяко кътче от себе си. Това е вътрешната мисия на духовния воин.

Да не се хващаме на въдицата на мита за външното съвършенство — това е нужно, за да разкрием своя уникален характер. Така цялата си енергия ще влагаме в изразяване на качествата на душата, за да изпълнят те и външния ни живот. И тогава ще открием, че се случва нещо прекрасно — в тишината на общението си с Аз-а ще наблюдаваме как облаците на мислите преминават и ще осъзнаем, че не само сме прекъснали връзката с историята на миналото си, но и сме спрели да проектираме в бъдещето. *Вече присъстваме във вечния момент на настоящето. Започваме да изразяваме любов и уважение към себе си, без да се въздържаме или притесняваме; прозренията, които получаваме, са свежи, нови — всичко това е обратната връзка на вселената, която ни съобщава, че съзряваме духовно и все повече изживяваме истинската си природа. Може да си мислим, че сме се променили, но всъщност сваляме все повече от пластове, закриващи истинския ни Аз. Започва приключението, в което сме такива, каквито сме, и се обичаме такива, каквито сме.*

С ПЪЛНО САМОУВАЖЕНИЕ НАПРЕД!

Твърде често бъркаме самоуважението с укрепналото его — укрепнало в смисъл на „надуто“. Самоуважението е резултат от дълбокото ни самоосъзнаване като духовно присъствие в човешко тяло. Както вече казах, пътят към това осъзнаване се осветява от упованието и любовта. Важно е да зарежем оправданията от рода на „Някой ден, когато вече не ми се налага да се разправам с кофти началник, неподходящ партньор и с проблемното си дете, ще се организирам“. Истината е, че точно докато изпитваме това чувство на ограниченост от обстоятелствата, можем да се уповаваме на себе си, да се обичаме и при тези условия. Можем да го направим още със следващия дъх, стига да знаем, че истинското щастие е независимо от обстоятелствата, каквито и да са те. Когато тази истина ни озари, ще живеем в рая дори докато сме здраво стъпили на земята. Ще съединим небето и земята.

Една известна история разказва за самурай, който искал да знае разликата между рая и ада. Той отишъл при учителя си и му казал:

„Моля те, учителю, кажи ми, според твоето учение какво е да живееш в рая и да живееш в ада?“

Преструвайки се на разгневен, учителят отвърнал:

„Махни се! Ти си невежа и глупак! Защо да си губя времето да те уча изобщо? Престани да ме занимаваш и си върви!“

От тези думи егото на самурая се почувствало толкова обидено, че той извадил меч а си, готов да обезглави учителя. Тъкмо замахнал, когато учителят се разсмял и казал: „Ето това е адът, синко“. Воинът ученик така се трогнал, че учителят е готов да рискува живота си, за да му даде този скъпоценен урок, че от уважение и смиреност успял да промълви само:

„Моля те, учителю, приеми най-дълбоката ми признателност!“
— на което учителят отвърнал:

„А ето това е раят“.

И така, друг умел начин да се изпълним със самоуважение е като бъдем благодарни на живота, че ни носи всичко, нужно за

пробуждането ни. И успехът, и това, което определяме като провал, са част от пътя; и двете са еднакво важни за израстването ни, включително и болезнените изживявания, които предпочитаме да държим на разстояние — страданието от загубата, несподелената любов, осуетените амбиции, дори болката от пробуждането. Желанието ни да погледнем живота право в очите, да свалим всички маски и да зарежем претенциите, заблудите и разочарованията ни кара да кажем:

„Благодаря ти, че разруши още една моя илюзия, за да мога да стана свободен!“.

Откриваме в себе си смирението да бъдем начинаещи отново и отново, което ни прави добри ученици.

КОЙ КАЗА: „ТИ СИ ПРОСТО ЧОВЕК“?

Когато отворим сърцето си, ще видим, че предизвикателствата, пред които се изправяме ние като индивиди и планетата като цяло, идват от реакцията ум. „Не исках да го направя, но съм просто човек, затова го ударих“ или „Подозираме, че планират да ни бомбардират, затова като предпазна мярка ще атакуваме първи“ — подобни оправдания олицетворяват желанието на егото да държи нещата под контрол, да оцелее на всяка цена. Представата, че сме „просто хора“ се превръща в извинение да отмъщаваме и мразим, да проявяваме насилие и несправедливост, да сме безучастни. Когато това извинение се отпечата в подсъзнанието ни, заживяваме, водени от нагласата за самосъхранение, което на свой ред ражда прояви на себичност, алчност, отмъщение, неспособност за прошка. Законът за самосъхранението е закон на неосъзнатия, непробуден човешки опит. Какво точно бива съхранено — егото и неговото чувство за съществуване, отделно от Цялото.

Погрешната обосновка „Аз съм само човешко същество“ трябва да бъде заменена с ето тази:

„Аз съм духовно същество в скъпоценно човешко въплъщение. Притежавам естествена способност да разкрия истинската си природа на цялост, мъдрост, радост, мир и състрадание. Тази истина за себе си аз държа пред вътрешния си взор и знам, че тя важи за всички същества. В съзнание на любов и благодарност позволявам единството ми с Цялото да изпълни мислите и действията ми“.

И така, като неизменно държим в ума истината за себе си и всички същества, вече не бързаме да се определим като „просто човеци“, оправдавайки по този начин агресията и насилието; вместо това си напомняме, че сме способни да внесем светлината на мъдростта, състраданието, безусловната любов, прощката, щедростта, себеприемането и упованието във взаимоотношенията със себе си и с другите.

СЪБИРАНЕ НА НЕБЕТО И ЗЕМЯТА

Важността на активирането на вътрешния живот ни най-малко не означава, че трябва да обърнем гръб на всекидневните отговорности и човешките радости. Щом сме дошли на този свят, трябва да приемем преживяванията му и да дадем земния си принос. Животът в своята сочност и страст е прекрасен и няма нужда да го принасяме в жертва, като се оттеглим в пещера или се изолираме в дома си в търсене на себереализацията.

Преди много години, когато исках да докажа любовта си към Бог и своята отдаденост на просветлението, мислех да стана монах. За щастие мой учител ми каза мъдро:

„Ако жертваш живота си, жертваш Бог. Трябва да си свързан с континента на живота, да се вкорениш в него“.

Последвах съвета му и от опит мога да кажа, че това е изключително мощен начин да се доверим на живота, на съществуването, на себе си. Животът ни в човешко тяло е сигурен, независимо как изглеждат нещата на външен вид. Само егото е несигурно.

Започнете да живеете от измерението на своята истинска природа на Единност, вместо да ви управлява реакционното човешко его, което мисли основно за себе си. В това земно училище имаме възможността да разширим съзнанието си, да установим съкровена връзка с Духа и напълно незащитени да се отворим за безусловната му любов към нас, за благата и милостта му, които непрестанно ни търсят. Тази възприемчивост изпълва сърцето с нежност и е по-лесно егото да се откаже от безмилостния си стремеж към човешко съвършенство. Лаодзъ ни насърчава:

Предайте се на живота. Позволете му да ви води, не се опитвайте вие него да водите. Не се стремете да манипулирате и контролирате живота. Нека животът ви притежава. Вие просто се предайте. Дайте цялата си власт на живота и бъдете с него.^[1]

Тук „предаване“ не означава да склоним глава пред Бог или някакво външно божество, а да се оставим на Духа, за да се осъзнае той в нас, чрез нас и като нас.

Егото се съпротивлява, защото се бои, че ще изгуби влиянието си. Просто помнете, че лошият ден за егото е добър ден за душата ви. Да се предадем — това само по себе си е проява на смелост. Когато мислим и действаме в това състояние, живеем във вътрешен мир и хармония.

[1] Lao-tzu, „Тао Те Чинг“ в превод на Стивън Мичел. ↑

ЛЮБОВТА, ОБИЧАЩИЯТ И ЛЮБИМИЯТ

Любовта започва с любов към себе си. Приемането започва с приемане на себе си. Състраданието започва със състрадание към себе си. Предаването започва с предаване на себе си. Това са пътищата, по които се отваряме и споделяме своята любов, състрадание и мъдрост с близките си хора, със своята общност и света. Вътрешният копнеж по онова „липсващо нещо“ бива погрешно изтълкувано като липса на материални придобивки, емоционални потребности, егоистични нужди — а през цялото време най-съкровеното желание в самите дълбини на съществуването ни е да се слеем с истинската си природа, с нашия божествен Аз, Любимия.

Това, за което копнеем, е мир с живота, но няма да го намерим, ако продължаваме да вярваме в мита за външното съвършенство. Когато влезем в общение с Аз-а, всички външни радости биват видени и оценени по напълно нов начин. Часът за това пробуждане е точно сега, а мястото — точно тук, където сте застанали.

Означават ли това, че ще станете съвършено човешко същество в очите на света? Вероятно не. Истината е, че не е нужно да сте съвършени, за да разкриете вътрешните си съкровища — просто бъдете верни на своя Аз и знайте, че наистина всичко вече ви е наред.

УТВЪРЖДЕНИЕ

Днес правя място в сърцето за себе си. Самоуважението ми намира отражение в моите мисли и действия. Почитам света, в който всички чувстващи същества живеем. Прегръщам своето несъвършено съвършенство и влагам чувство за хумор дори докато работя за трансформацията си. Животът е добър и аз осъзнавам ценността на човешкото си възплъщение, а също и това, че всичко в мен е както трябва.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Докато съм по този начин свързан и пълноценно участващ в чистотата на сегашния момент, аз навлизам в сферата на вечно разгръщащо се добро, която някои наричат рай — света на безкрайните възможности, света на момента „сега“. Толкова съм свързан с него, че няма битка между вътрешния и външния ми живот. Сега знам, усещам и приемам, че вече съм в рай.

В този момент осъзнавам и друго — колкото и прекрасен да е животът ми, аз едва съм започнал да откривам всичко, което е в мен. Готов съм да се освободя.

Казвам това в своето свършено несвършенство. Знам, че животът ми е живот на красота и любов, на интелигентност и изобилие, на ред и хармония. Убеден съм, че животът ми е Божият живот и че този живот — вечен, безкраен — сега ме изпълва. Той разтваря всички втвърдени мисъл-форми, които са възпрепятствали или забавяли божественото, завладяващо правилно действие в човешкото ми съществуване.

Моето чувство за себеприемане не се корени във външния свят. Хората, местата и вещите не определят кой и какво съм в своята същност. Аз определям себе си чрез актове на любяща доброта, състрадание, щедрост и безкористно служение. Като приемам цялото добро, което вселената ми предлага, аз се стремя да споделям ресурсите си с другите. Като давам талантите и уменията си на света, съм покорно благодарен, че те биват приети и оценени — и това ме окуражава да давам още повече. Знам, че духовното ми самоуважение се основава на това изразяване.

Приемам, че притежавам любящо сърце, интелигентен ум и пробудена Буда-природа. Оценявам начина, по който изразявам своя вътрешен аз. Осъзнавам, че съм кандидат за просветление и приветствам в живота си всичко, което ми е нужно за тази цел. Моля се всички същества да се пробудят за своя истински Аз и да добият духовни достойнства от безкористни действия.

13

КАК ДА ПРЕДОТВРАТИМ КРАЖБАТА НА САМОЛИЧНОСТТА

*В мен нещо стана.
Станах Себе си.
Спрях и Духът ме хвана.
Нещо ме преобърна!*

Наскоро откраднаха името и адреса ми от интернетния ефир, след което в пощата постъпила молба за пренасочване на кореспонденцията ми към Кения. За мое облекчение всичко се разреши без сериозни последствия и тъй като всяко зло е за добро, случката ми напомни, че нищо не дава възможност на сърцето да се отвори за състраданието така, както директният личен опит.

Безспорно самоличността е това, което смятаме за единствено наша собственост, и крадците не са добре дошли в законно частната ни територия — особено в интимния свят на самоличността. За съжаление с помощта на техниката кражбата ѝ е възможна дори когато прилагаме най-съвременни предохранителни мерки.

Франк Абигнейл, най-дръзкия крадец на самоличности в историята, днес преподава в академията на ФБР и споделя, че всичко, което ти трябва, за да откраднеш самоличност на човек жив или починал е компютър — и не повече от половин час, за да се сдобиеш с цялата налична информация за индивида.

Моето виждане е, че всичко, което се случва в живота ми, е част от духовната ми практика. Подозирам, че именно това ме накара да премина от изследване на смисъла на самоличността като цяло към размишление върху следните въпроси: кое е по-дълбокото значение на самоличността — нещо установено ли е тя, или се променя? Как се определяме с физическа, умствена, емоционална и духовна точност? Кой е монолитният „аз“, когото описваме в автобиографиите, на интервюта за работа, във въпросниците в сайтовете за запознанства, различните формуляри, данъчни декларации и един ден смъртния акт?

Доближава ли се изобщо някое от тези описания до реалната същност на всеки един от нас?

След като за себе си отговорих на тези въпроси, стигнах до заключението, че най-опасният крадец, от когото трябва да се пазим, сме самите ние. Ако това ви изненадва, проверете връзката, която имате със своята самоличност, като отговорите на следните въпроси: бързо ли предавате самоличността си на неповторимо, уникално същество, за да отговорите на очакванията и да бъдете приети от родители, партньор, приятели, клиенти, работодатели, религиозни водачи, организации или социални клубове? Поддавате ли се на влиянието на медии и реклами, правейки компромис с визията си за живота, външността, избора на приятелите, мястото на живеене, марката кола, магазините и храната? Действате ли противоположно на вътрешния подтик, боейки се от мнението на хората? Учи ли вашата вяра, че да поставяш под съмнение доктрините е грешно и против Божията воля?

Ето как с няколко думи Ошо предава есенцията:

Най-големият страх е, че може да изгубим самоличността си, образа, егото, табелката с името.^[1]

Затова ли лепим стикери по колата, които осведомяват околните шофьори каква е позицията ни по най-различни въпроси — от политика, аборти, духовност, любимо радио и съобщението, че детето ни е ученик на месеца, до това, къде сме ходили на почивка? *Повечето от нас влагат огромна енергия в самоличността, която създават, но до каква степен тази инвестиция, съзнателна или несъзнателна, се корени в мъдростта или в незнанието?*

Обществото упражнява силно влияние, внушавайки нуждата от създаване на самоличност, която според него е успяла, красива, модерна и т.н. Повечето негови институции са замислени да функционират така, че да гарантират „правилното ни социализиране“ от първите до последните мигове на живота ни — ние, от своя страна, така усърдно се стараем да отговорим на критериите, че дори не забелязваме как отдаваме силата си и изпадаме в посредственост, вместо да поемем инициатива за промените, които искаме да видим.

[1] Osho, „Courage: The Joy of Living Dangerously“. ↑

СПИСЪК НА КРАЖБИТЕ

Всеки ден безброй пъти ставаме заложници на погрешните си убеждения и през цялото време искаме откуп от света, безсилен да ни даде онова, което сами си отказваме — любовта и уважението към вътрешния дух, красота, мъдрост и съзидателност. *Когато предадем самоличността си на външния свят, попадаме в капана на дилемата „Да изразя ли автентичната си същност, или да отговоря на повърхностните очаквания на обществото?“*. Продължим ли да го правим достатъчно дълго, ще си навлечем криза на идентичността, защото сами сме си я отнели, заменяйки я с маска, която носим пред света. Можем да сложим край на този маскарад, като поемем отговорност за живота си и така си върнем силата.

В *този момент* вие красите планетата. Как искате да изживеете даденото ви скъпоценно човешко въплъщение? Отговорете на въпросите, свързани с кражбата на самоличността, като се опитате да бъдете честни в самонаблюдението си, без да се съдите.

Често ли се въздържате да изразите истинските си чувства и виждания, За да не предизвикате конфликт, само и само „мир да има“?

Когато общувате с другите, скромничите ли, за да се чувстват те доволни от себе си, или преувеличавате качествата си, за да изглеждате по-добри от тях?

Изпробвате ли различни маски, За да намерите най-впечатляващата и убедителна за дадени обстоятелства и определена среда?

Продължавате ли да живеете според система от убеждения, която вече не ви приляга, само и само да не разстройвате близките или приятелите си?

Приемате ли автоматично чуждите оценки за самоличността си, без да подлагате на проверка съзвучието им с вашия вътрешен усет за себе си?

ДВА СЛУЧАЯ НА ПРИПОЗНАВАНЕ

Има три начина на съществуване, които подсказват каква е връзката ви с вашата самоличност. Първият е ориентиран към работата, тоест човек се идентифицира с житейските задължения, отговорности и задачи. Това му дава сигурност и възможност за оцеляване в един привидно несигурен, опасен свят. Той вярва, че това, с което си печели хляба, е центърът на същността му и професията може да се превърне в аспект с такова надмощие над всички останали, че когато се запознава с някого, този човек обикновено казва името си и веднага добавя с какво се занимава; и съответно после пита:

„А вие какво работите?“. Такива хора имат, както аз го наричам, „съзнание на визитката“.

Може би вярвате, че ваш дълг е да изберете професията на някой от родителите си, да имате деца, за да изпълните желанието на своите родители да станат баба и дядо — в такъв случай сте възприели самоличността на послушен син, дъщеря и родител. Идеята да излезете от това ограничение ви се струва дръзка, безотговорна и плашеща, затова единственият ви избор е да изпълните семейните очаквания.

Подобни убеждения ни принуждават да живеем по начин, който не се различава особено от този на предците ни. Друга възможност е да се вживеем в чужда съдба, да подражаваме на любими герои от филми и други фантазии, като през цялото време потискаме своя вътрешен подтик да израстваме, да се разгръщаме, да се освободим от ограниченията на погрешната самоличност, в която сме се вкопчили.

Много хора така и не се издигат над това разбиране за живота, защото са искрено убедени, че „Аз съм това, което правя“. Така те остават доброволно в здравия пашкул на тази погрешна представа и от него може да ги изкара само някое разтърсващо събитие. Те са собствена жертва на припознаване и стават част от „табуто срещу себепознанието“, както го нарича Алън Уотс.

Освен от очакванията на обществото и мечтите на родителите, самоличността се оформя още от знаменитостите, налагащи

тенденции, медиите, образователните и религиозните институции — списъкът е дълъг. Индивидуалността бива пожертвана в името на сигурността, която дават еднаквостта и приемането, дори сигурността на гарантираните облаги в отвъдното.

Ако прочитането на тези описания е било болезнено, значи сте готови да започнете да си връщате силата и все повече да се приближавате към своята истинска самоличност. Знайте обаче, че това си има цена — която на драго сърце бихте платили, ако можехте да видите сияйността на съкровения си Аз. Трябва да вложите духовната монета на непреклонното намерение да работите върху себе си, за да се запознаете отново със Себе си. Към това завръщане води и дзен-будисткият коан „Покажи ми лицето си, преди твоите родители да са се родили“.

Вторият начин на възприемане на живота е ориентиран към целта. На този етап човек упражнява до известна степен правото на избор как и къде да вложи времето и енергията си. Целите, които си поставя, съчетават ценности на обществото с представа за успеха, заимствана най-вероятно от някоя книга. Има самостоятелно мислене и поемане на рискове, както и отношение към смисъла на живота, особено в случаи на болезнени преживявания като развод, смърт на любим човек, уволнение или влошаване на здравето. Ако има желание за прекрачване на самоналожените ограничения, то е мотивирано най-вече от стремежа да се осъществи списъкът от цели, което дава измамно усещане за контрол над външния свят.

От време на време ориентираният към целта индивид изпитва вътрешен подтик към по-автентично себеизразяване, но бързо го потушава или не се задълбочава в изследването му, защото това поражда страх. Ако го направи, животът му може да се раздвижи и да стане непредсказуем; може да се наложи да се промени, да изостави хората, които сега го обичат — или още по-лошо, те него да оставят. Да не говорим, че е възможно да се наложи преразглеждане или съкращаване на списъка с целите. Този „човек на действието“ се чувства най-комфортно, когато е постоянно зает и пред него винаги има огромен списък със задачи, които трябва да свърши спешно. Да бъде сам и самотен за него е едно и също и той избягва и двете на всяка цена. В действителност обаче това е бягство от себе си и за да не изглежда, че го прави, този човек запълва и най-малката пролука в

календара си, погрешно мислейки, че тези лични цели дават смисъл на живота. Въпреки че се е придвижил от функция на оцеляване към функция на полезност, той си остава убеден в самоличността „Аз съм това, което постигам“ — а това в края на краищата е просто още един случай на припознаване.

ИМУНИТЕТ СРЕЩУ КРАЖБАТА НА САМОЛИЧНОСТТА

Третият начин на възприемане на живота е ориентиран към предназначението. Тук индивидът съзнателно търси и открива отговори на вечните въпроси „Кой съм аз и защо съм тук?“ Той се намира в процес на израстване от функцията на полезността към функцията на съзидателността. Продължава да изпълнява задачите и отговорностите си и да си поставя цели — разликата е, че всичко това се извършва в просторния вътрешен контекст на радост, градивност и съзнателно общение с Духа. Ориентираният към предназначението си човек приканва духовните качества любов, състрадание, мир, съзидателност и щедрост да се изразяват чрез живота му. Вътрешното празнуване, в което той обитава, се корени в осъзнаването „Аз съм уникално изражение на Духа и живея в съзвучие с еволюционния импулс, който управлява вселената. Съзнанието ми е отворено за безкрайни възможности“. Това е нагласата, която осигурява имунитет срещу кражбата на самоличността.

ИСТИНСКАТА САМОЛИЧНОСТ НЕ МОЖЕ ДА БЪДЕ ОТКРАДНАТА

Разбира се, в края на краищата самоличността ни не може да бъде открадната нито от друг човек, място или обстоятелство, нито от самите нас. Дори когато напускаме телесния си храм в мига на смъртта, ние сме част от континуума на съществуването. Докато обаче не осъзнаем кой е съкровеният ни Аз — истинската ни самоличност — може да знаем, че сме живи, но все още не живеем в пълния си потенциал. *За да открием истинската си самоличност, трябва не да научаваме успокояващи духовни описания за нея, а да се освободим от фалшивата обусловеност, чрез която се определяме и изразяваме. С други думи, трябва да трансформирахме своите мисловни и поведенчески модели.*

КАКВО ИМА В ИМЕТО?

С удивление съм наблюдавал как, когато опознаят по-добре своите уникални качества, някои хора искат да си сменят името с такова, което да отразява новото им, по-просторно възприятие за себе си. И така, те си избират име, най-често с чуждо звучене, за да изразят качеството, с което са се идентифицирали или което се стремят да култивират. Или когато научат повече за родословието си, някои се вдъхновяват и новото им име е свързано с аспект от личната им история.

Понякога прякорът отразява изявена черта на личността много по-точно от името, затова остава до края на живота. Все повече жени предпочитат да си запазят фамилията, когато се омъжват, и женените двойки сливат имената си с тире. Освен това вече не е толкова популярно бащата да изяви авторитета си, кръщавайки сина си „младши“, а му позволява да развие полагащото му се чувство за индивидуалност. Имената действително излъчват вибрация и това е причината, когато монасите дадат обет, да получат име, носещо енергията на духовно качество или асоциирано със свят човек. Всичко това е свързано със сложния ни танц със самоличността.

Ясно е, че когато се родим, няма как сами да изберем името си. За неговото влияние обаче ще свидетелства всеки, който като малък е бил тормозен заради начина, по който е кръстен. Като момче никога не използвах и не споменавах второто си име, защото звучеше старомодно. И не беше твърде отдавна, когато се върнах към него, воден от дълбоко уважение към моя съименник — дядо ми Франсис Бърнард, и баща ми, кръстен на баща си, които са изключително вдъхновяващо присъствие в живота ми. След като почувствах, че съм съзрял за второто си име, вече го използвам постоянно.

В научната и фантастичната литература, разглеждаща вероятното развитие на обществото в бъдещето, се говори за време, в което хората няма да бъдат идентифицирани по име, а ще им бъде даван номер. И това ако не е груба обида към самоличността! Истинската ни самоличност винаги ще е повече от номер, полова принадлежност и

име, защото по своята същност ние нямаме форма и име. Душата ни познава само своята космична идентичност като еманация на Източника. Въпреки това, ей така на шега, ако днес можехте да промените името си, какво бихте избрали? Ако можехте да прекръстите децата си, какви щяха да са имената им? На какво би се основавал изборът ви?

ИДЕНТИФИЦИРАЙТЕ СЕ С ПЪРВОПРИЧИНАТА

И така, вашата космична самоличност е създадена по образ и подобие на любовта, интелигентността, състраданието, радостта, съзидателността и красотата — и включва уникалния начин, по който тези качества се изразяват във вас, чрез вас и като вас. Изпълнете се с това осъзнаване и ще престанете да се състезавате за любов, признание и внимание. Ще знаете, че сте единствени по рода си, че животът ви има смисъл и че съществуването ви обича, пази и напътства. Когато кажете „да“ на изразяването на автентичната си същност, вашето предназначение ви се разкрива на езика на сърцето. Тогава вместо да действате с хитрост и да манипулирате нещата в своя свят, вие живеете, водени от своята идентификация с Първопричината, Източника.

Един надежден и точен показател, че сте на път да си върнете истинската самоличност е, когато център на живота ви е вашата вътрешна еволюция. Активно търсите близка на сърцето и ума духовна пътека, водени от желанието да разширите съзнанието си и да се превърнете в благотворно влияние на планетата. Откликват на вътрешния подтик да изразявате своите дарби и умения без привързване към резултатите от действията си. Живеете свободни от оковите на мисъл-формите на обществото, извън колективното съгласие със статуквото. Все по-майсторски владеете моделите на мислене и поведение. Приемате посланието на учителя Иисус, който призовава: „Излезте из средата им и се отделете“^[1], и имате смелостта да бъдете своя автентичен аз.

Когато осъзнаете ролята си на съ-творец, изразяващ уникалната си самоличност, вие се провъзгласявате за разпределителен център за всичко, случващо се в космоса — любов, красота, състрадание, радост, градивност, хармония и мир. А когато възникнат предизвикателства, ги приемате в правилния контекст — като богат материал за работа.

С все по-крепката любов и признателност към себе си започвате да виждате всички същества като еманация на Първопричината и за вас става естествено да изразявате състрадание и прошка и да се

молите всеки един да изживее прославата на своята истинска същност. *Започват да осъзнават, че начинът, по който гледате на света, и това, което изживявате, са все проекции, идващи от собственото ви съзнание.* Сега, когато притежавате това прозрение, вие спирате да изисквате от хората и обстоятелствата да се променят, като вместо това поемате лична отговорност и работите върху себе си за вътрешно трансформиране. Съзнателно избирате да живеете в съзвучие с еволюционните принципи, управляващи вселената. Приемате, че в себе си имате присъщо величие, което трябва да бъде активирано — затова приветствате предизвикателствата като средство за пробуждането ви. Започват всеки ден с нагласата:

„Това е най-добрият ден в живота ми и до края на този ден ще съм стигнал до по-дълбоко осъзнаване за вселената, за Невидимото, за себе си и истинското изкуство да се живее“.

Ето как въплъщавате мъдростта, че истинската ви идентичност не се обуславя от нищо и никой извън вас.

Точно сега съществуването ви нашепва, че всичко, което някога бихте искали да бъдете, вие вече сте. Повярвайте го. Какво е усещането? Как влияе то на вашите мисли, решения и действия?

Точно сега чрез медитация, съзерцание и утвърдителна молитва можете да видите своето изначално лице, да почувствате присъщото си просветлено състояние, да се освободите от илюзията за съществуване, отделено от Цялото. Ще познаете себе си като изражение на следващото ниво на човешката еволюция и никога повече няма да изпитвате нуждата да правите компромис с истинската си самоличност.

[1] 2 Коринтяни 6:17. ↑

УТВЪРЖДЕНИЕ

Съгласен съм да активирам своето предназначение в живота, което е да изразявам своите дарби и умения — не само за свое добро, но и като принос към цялата земя. Всичко, което ме е плашело и спирало да изживявам своя пълен потенциал в умствено, емоционално, съзидателно и духовно отношение, сега се стопява. Аз съм това и този, който винаги е трябвало да бъда.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Точно тук и сега заявявам истината, че животът ми е Божият живот. Напълно приемам своето духовно наследство от качества на Духа и ги активирам в себе си. Чиста любов, интелигентност, мъдрост и красота се излъчват от душата ми. Всичко си съдейства за доброто ми. Цялата вселена се наговаря да насочва енергията си чрез мен към аспектите на живота ми.

Всички начини, по които съм бил привързан към човешката си самоличност и които биха ме убедили, че съм отделен от Цялото, се стопяват. Те никога не са били истинската ми същност. Аз съм отвъд историята на живота ми, отвъд егото, отвъд неговите мнения и представи. Вече се виждам не с тленното око, а с вътрешното око на Духа. То отразява моята естествена чистота, присъщото ми просветлено състояние.

Аз не само виждам кой и какво съм наистина, но и действам с това съзнание. От земното до възвишеното насищам мислите и делата си с качества на истинската си природа. Животът ми е Божият живот; Божият живот е моят живот. Аз съм това, което Ти си; Ти си това, което аз съм. Ето как знам, че нуждите ми са задоволени. Знам, че аз съм проход, който Вечното изпълва със светлината си, вход, през който то се изразява. Това е вярната ми самоличност и аз я нося подобаващо.

Тези думи попадат върху плодородно съзнание. Заявявам готовността си да въплътя в живота си това, в което вярвам. Условията в мен са узрели да изразявам пълноправно динамичния потенциал, жизненост и енергичност, които представлявам.

Повече няма да изгубя самоличността си, няма да бъда жертва на фалшивото убеждение, че съм отделен от Цялото. Днес служа на тази истина в мислите, думите и действията си и съм изпълнен с радостта не само да знам, но и да бъда този и това, което съм наистина.

14

ДУХОВНО ОСВОБОЖДАВАЩО ПРЕПИТАНИЕ

*Да служа е моята мисия
и всичко, за което се моля, вече е дадено.*

В света на бизнеса днес се възприема едно по-просветлено виждане за клиентите като индивиди, на които е привилегия да служиш и с които могат да се изградят пълноценни взаимоотношения. Предлагането на продукт или услуга е начин да служим един на друг и да си взаимодействаме. Паричното обръщение е форма на енергиен обмен.

По време на службите в „Агапе“ се събират волни пожертвования. Аз уча, че парите са енергийна полица, която ще бъде доставена с по-късна дата; с други думи, ние не благославяме парите, а енергията, която ще бъде освободена чрез тях под формата на набиране на персонал, филантропски проекти, дарения за други организации, служещи на доброто по света — ясна ви е идеята. Колкото по-проспериращи и щедри ставаме, толкова повече зачитаме обещанието, скрито в тази полица.^[1]

Хората, които започват бизнес само заради парите, все още не са осъзнали огромната вреда, нанесена на планетата и обитателите ѝ от подобни действия за лична облага. Те трябва да влязат в крак с времето и да хармонизират ценностите си със своето средство за препитание. Да се работи само с мисъл за печалбата е подход, лишен от зрялост на съзнанието. Благородна е печалбата, която използваме не само за да живеем, но и за да допринасяме за добро и справедливо общество.

[1] Английската дума за полица — promissory note — има за свой корен думата promise, обещание. ↑

ОДУХОТВОРЯВАЩО ПРЕПИТАНИЕ

Одухотворяващият бизнес съдържа в себе си „дух“ (*spirit*), което идва от латинското *spiritus* и означава „дъх“. Духът е този, който вдъхва жизнена сила във всички проявления, включително бизнеса. Днес науката и духовността се срещат в осъзнаването, че живеем и се движим в единно енергийно поле, което обхваща и свързва всичко, включително сферата на търговията. Границите между секторите на корпоративния бизнес и този с идеална цел все повече се размиват и сред хората на деловия свят се засилва разбирането, че повлияни от различните култури на света, днес ние сме способни да се организираме в името на общата цел — да подобрим живота на планетата. Нараства осъзнаването, че влиянието на даден продукт или услуга зависи пряко от енергията, вложена в създаването им. Уилям Джордж, преподавател по мениджмънт в Харвардския бизнес колеж, го казва така:

Всички ние сме духовни същества и разгръщането на цялостните възможности — в ум, тяло и дух — на индивидите в една организация ѝ дава огромна сила. Това няма нищо общо с религията; хора от различни вероизповедания — пък и такива, които не са вярващи — могат да се обединят в обща кауза да служат на другите чрез това, което работят.^[1]

Забележителни неща се раждат от този еволюционен подход към бизнеса. Влезте в който и да е от магазините „Таргет“ и на огромно табло ще видите описани хуманитарните програми, на които се даряват 3 милиона долара седмично, както и 5% от необложената печалба, в сферата на образованието, изкуствата и обществените услуги. Том Шапел, основател на фирмата „Томс ъв Мейн“, известна със своите пасти за зъби и сапуни, дарява 10% от необложените си приходи за филантропски каузи и плаща на служителите си четири

извънредни часа месечно, за да полагат обществено полезен труд като доброволци.

За своите продукти, от дресинг за салати и пуканки до кучешка храна, Пол Нюман разказва, че когато той и съпругата му Джоан Удуърд дошли в Холивуд, отначало просто искали да бъдат добре възнаградени за изкуството си. Въпреки че постигнали успеха, към който се стремели, нещо в живота им продължавало да липсва и те осъзнали, че искат да се отблагодарят на света по пълноценен начин. От 1982 г. насам семейство Нюман е дарило на хиляди благотворителни каузи 200 милиона долара от печалбите на „Нюманс оун органикс“. Заедно с хора като д-р Дейвид Бронър и основателите на марката сладоледи „Бен и Джерис“ те са пионерите, променили облика на бизнеса и неговите ценности. Помислете само — всеки от нас става филантроп просто като купи продукт на компания, чиито печалби са в полза на човечеството. Въпреки че за акционерите парите си остават отговорност на бизнеса, днес компаниите променят политиката си, като показват все по-голямо уважение към своите служители и една по-голяма общност и така осъществяват целите си с по-малка вреда за околната среда, човешките права, обществената сигурност и здраве.

[1] W. George William, цитиран в „The New Bottom Line“. ↑

СЪЗНАНИЕТО РАЖДА СЪВЕСТ

Духовността и доходността не са взаимно изключващи се. Влезте в една книжарница и ще видите цели рафтове с издания, посветени на все по-популярната тенденция да се прилагат духовните принципи на работното място. В интернет и в списанията ще срещнете реклами за конференции на тема „Мъдрото ръководене на бизнеса“. Да си лидер означава да водиш и с нивото на съзнанието си управляващите една организация са пример за служителите и влияят както на състоянието на бизнеса, така и на света като цяло. Без значение дали се ръководи от един човек или екип, организационната структура не може да се развива колективно, без управляващите я преди това да са претърпели трансформация на съзнанието.

Молитвата и медитацията все повече намират своето място в деловия свят. Офисите на „Епъл компютър“ имат стая за медитация, където служителите могат да прекарват по половин час на ден. Моите издатели, „Бийонд уърдс“, насърчават хармонизирането на тяло, ум и дух, като предлагат курсове за лично развитие, осигуряват предостатъчно здравословна органична храна в столовата си и провеждат масажи. С голямо удоволствие разбрах, че „Саундс тру“, компания за аудио и видео продукция от Колорадо, предлага на служителите си курсове по медитация. „Райно рекърдс“ в Лос Анджелис осигурява на хората си здравословна храна и масажи. Други занимания включват йога, дълбоко дишане, тай-чи и още практики за намаляване на стреса. В нашия духовен център „Агапе“ правим пауза всеки следобед от 3 до 3:30 часа, за да медитираме. Веднъж месечно всичките десет хиляди членове на местната ни общност получават покана за участие в групов сеанс по видения, на който даваме своя принос като съ-творци в разгръщащата се визия и мисия на движението.

Всички тези организации — а аз назовах само няколко — предлагат емпирично доказателство, че съзнанието ражда съвест, която се стреми към благотворно присъствие на планетата. Това включва намаляването на негативния ни отпечатък върху околната среда, нещо

жизненоважно за бъдещите поколения. Уолтър Роб, един от президентите на „Хоул фудс маркет“ изразява прекрасен подход:

Ние не сме търговци, които имат мисия — ние сме мисионери, които се занимават с търговия.

ОТ ДАРВИНОВОТО ОЦЕЛЯВАНЕ КЪМ КУЛТУРНО ПРОЦЪФТЯВАНЕ

Предназначението на бизнеса е: да удовлетворява житейските потребности на обществото и да създава среда, в която щастието и личното развитие да процъфтяват и изкуството и красотата да бъдат насърчавани. Всичко друго е груба намеса на егото в деловите усилия.

Много отдавна животът ни се е базирал на модел на оцеляване, родил съревнованието между племена, села, сфери на дейност и народи. Дарвиновата теория, основаваща се на убеждението за недостиг, учела, че оцеляват най-силните, затова именно те получавали всичко. Този модел е вече невалиден, защото ние всъщност живеем в свят на изобилие и в него процъфтяват тези, които градят връзки, които съдействат и помагат, а не онези, които подчиняват.

Хората, които ръководят бизнес, водени от идеята за недостиг и конкуренция, вредят на себе си и своите служители, на клиентите си и на човечеството; те не еволюират. Успешният бизнес модел трябва да има за основа разумна практика, обслужване, съчетано с принципа за единство, за взаимосвързаност на всичко живо и така да се ръководи от една просветлена позиция с дългосрочни ползи. Човешкият род, способен да изживее най-висшето ниво на съдействие, е и най-склонен да процъфтява и да се развива — което е външно проявление на вътрешната сила на намерението.

ПРОСВЕТЛЕНИЕТ БИЗНЕС ПОДКРЕПЯ ЖИВОТА

Според „Бизнесуийк“ 95% от американците вече не споделят представата, че единствената цел на една корпорация е чистата печалба. Много сериозни реакции на недоволство бяха отправени към изпълнителни директори на влиятелни компании, които са донесли печалба от милиарди долари по начин, довел много хора до положението да загубят работата и дома си. В съзнанието на зрелия индивид парите са вторичният продукт от следването на житейското предназначение. За него работата не е просто източник на пачка пари, а средство да изрази съзидателността си и да сподели своите дарби, страсти и ресурси.

Когато човек предлага продукт или услуга, в които е вложил енергия на градивност, щедрост, служение, вътрешна цялост и красота, той извисява самото ниво на живота. До вратата на такъв бизнес хората ще утъпчат широка пътека. На пазара може да има много други, които предлагат същия продукт или услуга, но хората ще са готови да платят повече, когато усещат вибрацията на творчеството и служението — ще плащат повече, защото знаят, че ще получат повече.

От гледна точка на развитието ни, когато постигнем желаниа професионален успех, е време да подкрепим живота в по-голям мащаб, като приложим вече изпитаните принципи за създаване на благоденствие в глобален план. Да продължим да правим пари заради самите пари означава да останем ограничени в себичен и клаустрофобичен вътрешен свят. Време е за по-голяма игра, за по-голям принос към планетата — личният успех е само аспект от цялостното ни развитие. Важното е да се създаде система, в която хората да работят не просто за пари или лична изгода, а за да съдействат за навлизането на планетата и нейните обитатели в следващия етап на еволюция. Това означава все по-разширяваща се мрежа от взаимност, сътрудничество, състрадание, мир и благоденствие за всички.

ПРАКТИКА И СИЛА НА ПРОЗРЕНИЯТА

Основаването на Международния духовен център „Агапе“ през 1986 г. беше част от процес, който по онова време развивах и който днес е официално регистриран като „Видение за живота“^[1] Той е еднакво приложим в професионалния и в личния живот.

Духовният интегритет е осезаема енергия, която ни свързва със следващото ниво на проявление и така може да определи съдбата на една организация. Колкото и да ни се иска да поставим Божиите храмове и духовни движения в отделна категория, те също принадлежат към сферата на бизнеса поради това, че трябва да се издържат финансово. Няма несъвместимост между двете неща — важното е как се постига тази цел.

И така, аз и малка група хора, споделящи визията ми, се отдадохме на получаването на житейско видение с желанието да получим прозрение как да действваме, за да изградим един надрелигиозен духовен център за хора различни, но обединени във вижданията си.

Започнахме със задаване на въпроси, един по един, към Божествения разум. Първо попитахме: „Каква е визията на Духа за нашата духовна общност?“ след което навлязохме в медитация, отваряйки се за интуитивните напътствия, които всеки от кръга впоследствие сподели с останалите. (Това е много опростено обяснение на фундаменталния процес за получаване на видение и има за цел да ви даде бегла представа за начина му на действие.)

[1] Оригиналното наименование е The Life-Visioning Process. ↑

КЛЮЧОВЕ КЪМ ПРОФЕСИОНАЛНИЯ И ЛИЧЕН УСПЕХ

Все по-нарастващото признание за взаимосвързаността на тяло, ум и дух е отлична новина за обществото ни, защото потвърждава факта, че успехът в което и да е начинание изисква да подходим с цялото си същество. Пренебрегването на един или друг аспект възпрепятства способността ни да функционираме хармонично и като част от обучението на служителите на „Агапе“ ние им преподаваме седем ключа към постигане на благоденствие в личния и професионалния живот.

Започваме, като подчертаваме колко важно е да поддържаме в отлично здраве телесния си храм, тъй като това на свой ред гарантира нужното обновяване на клетките и върховата ни творческа форма. Когато сме здрави, имаме по-голям шанс да бъдем проводници на търсещото да се прояви в дадения момент от еволюцията на планетата.

И така, първият ключ е правилното хидратиране, тоест приемането на чиста вода. В Библията този аспект е предаден в метафизичния му смисъл, когато Иисус е при кладенеца и казва на самарянката:

А който пие от водата, която Аз ще му дам, той
овеки няма да ожаднее; но водата, която ще му дам, ще
стане в него извор с вода, която тече в живот вечен.^[1]

Така Иисус представя своето учение като основаващо се на живата вода на духовната реализация. Днес можем да изтълкуваме думите му в смисъл, че като живеем според духовните принципи, няма да изпитваме жажда за бързо забогатяване и участие в масовите тенденции, които дават само повърхностно щастие; като прием от извора на вътрешната мъдрост, душата ще се засити.

Вторият ключ е доброто хранене. На физическо ниво това е свързано с поемането на храни, носещи в себе си жизнената сила и

светлината на естествения свят. Като даваме на тялото си нещо, докоснато от слънцето, което то може да усвои и превърне в енергия, ние подкрепяме имунната система и поддържаме добро здраве.

От метафизична гледна точка храната се отнася до качеството на думите в живота ни — както казва Иисус:

Слушайте Ме всички и разбирайте: нищо, което влиза в човека отвън, не може го оскверни; но което излиза от него, то осквернява човека.^[2]

Това включва не само храната, която ядем, но и разговорите, които водим, книгите, които четем, филмите, които гледаме, хората, с които прекарваме времето си — защото начинът, по който приемем тези въздействия, отпечатъкът им върху съзнанието ни определят вибрацията на нещата, които изразяваме, „които излизат от нас“.

Третият ключ е движението. За да може тялото напълно да усвои витамините и минералите в храната и водата, то трябва да се движи. Ето защо все повече фирми отделят пространство и време за гимнастика, йога, тай-чи и други форми на циркулиране на енергията, които поддържат тялото жизнено и стимулират ума за творческо изразяване. На метафизично ниво вътрешното упражнение присъства, когато сме верни на своята духовна практика, когато претворяваме в действия онова, за което твърдим, че е наше убеждение.

Да се съгласите с полезността на тези три ключа е едно, а съвсем друго е да ги прилагате на практика. Нея нищо не може да замени. Добре е да четете, да изучавате и разговаряте за духовните принципи, но ако не ги направите част от живота си, няма да ги усвоите — тоест няма да се възползвате от тях. Запитайте се:

„Как мога сега да премина от теория към практика?“

Ако просто продължавате да събирате духовна информация, без да я претворявате в действия, ще развиете единствено лошо духовно храносмилане и запек. Първо се доверете, а после практикувайте. Дори отначало да изпитвате съмнения, продължете и резултатите ще ви покажат, че на вселената може да се разчита.

Четвъртият ключ е детоксикацията. На физическо ниво това означава да се подлагаме на пости, за да се освободим от токсините в

кожата и другите отделителни органи. Ако здравословното ви състояние го позволява, добре е поне един ден от седмицата да пиете само течности или да поемате по-малко храна от обикновено, за да се пречисти тялото и да си почине храносмилателната система. Освен това може да потърсите допълнителна информация и, разбира се, да говорите с вашия лекар или със специалист по хранене, за да разберете коя програма за постене или пречистване е най-подходяща в зависимост от вашия тип тяло и здраве.

На духовно ниво прошката е това, което ще пречисти сърцето и ума ни. Чувствата на гняв, обида и огорчение, особено когато са потискани, се натрупват в телесния храм и се превръщат в отрова. Ние, хората, понякога не можем да се решим да простим — и на себе си, и на другите, — защото си мислим, че с това освобождаваме себе си или тях от отговорност. Истината е, че всеки човек отговаря за поведението си, затова не е нужно ние да произнасяме окончателната присъда — нека вместо това се погрижим да държим чист от негативни емоции своя вътрешен дом. Прощката често е онова, което сърцето очаква, за да се освободи от миналото и да се установи в настоящия момент.

Петият ключ е признаването на истината, че живеем в дружелюбна вселена, която ни подкрепя и на която можем да се доверим. На физическо и умствено ниво, за да сме изпълнени с енергия, от първостепенно значение е всеки ден да се събуждаме с усещането и увереността, че вселената се грижи като майка за нас. Животът е на наша страна и ни вдъхва сили, но ако ние поддържаме отровната нагласа, че вселената е хаотична и враждебна настроена към нас, тогава сами си изпращаме посланието, че положението ни е несигурно, че животът е несигурен, че сме жертви на неизвестното. Тогава в съзнанието ни властват страхът, съмнението и безпокойството и като стимулират произвеждането на токсични, вместо на тонични химикали, те разклащат основите на нервната и имунната система и създават условия за болести.

Когато осъзнаете, че можете да се упоавате на фундаменталната доброта на вселената, това означава още, че вярвате във възможностите — а те са безгранични. През лятото на 1998 г. премествахме нашия Международен духовен център и трябваше да ремонтираме новата сграда, преди да се нанесем. Това означаваше да плащаме едновременно новия наем и престоя в хотела, където бяхме

наели най-голямата им заседателна зала за нашите служби в сряда и неделя; а също и разходите по ремонта и заплатите на служителите. За мен и останалите от управителния съвет финансовото положение беше изключително натегнато.

Някои смятаха, че не разполагаме нито с парите, нито с времето да изпълним сроковете на градската инспекция, за да отворим вратите си за отпразнуването на дванадесетгодишнината ни през ноември. Ето че имахме отлична възможност да приложим на практика вярата, че „Агапе“ съществува с визия и мисия, вдъхновени и подкрепяни отгоре, и че средствата за по-нататъшния ремонт и заплатите ще ни бъдат дадени. В някои моменти ни се струваше, че намираме изход от привидна безизходица, че утвърждаваме невъзможното.

По време на срещата, на която трябваше да вземем кардинално решение, призовах всеки от осемте члена на съвета да даде безусловното си съгласие за отварянето на новия ни храм навреме за честването. „Не ви питам дали ние можем да го направим — обясних им аз, — а дали е възможно да бъде направено. Не е нужно да знаем как, а само дали е възможно“ Това явно се оказа по-предизвикателно, отколкото бях очаквал, затова станах и заключих вратата, добавяйки: „Никой няма да излезе оттук, докато не почувстваме, че всичко е възможно“. Стигнахме до единодушно решение — възможно беше. Нашият предприемач, който не беше член на „Агапе“, но присъстваше на срещата, замислено попиваше съдържанието на разговора ни. Бяхме отпечатали две брошури — едната съобщаваше, че ще прекъснем службите в хотела и ще затворим врати, докато не бъде завършен ремонтът; втората обявяваше отварянето на новата сграда през ноември. Всички решихме да разпратим втората.

Изминаха два дни без знак, че ще успеем да съберем достатъчно пари. Вече бяхме подали молба за заем от банка, с която досега не бяхме работили. На третия ден ни позвъниха оттам. Оказа се, че президентът — когото аз не познавах — забелязал свой служител по заемите да преглежда папка с документи и го попитал какво изучава толкова съсредоточено. Когато разбрал, че става дума за молба от „Агапе“, той казал:

„На Бекуит ли? Дайте му заема“.

После нашият строителен предприемач дойде и сподели, че е останал много развълнуван от срещата, на която беше присъствал, и е

решил да удвои броя на работниците и да завърши ремонта, без допълнително заплащане и в срок, така че градският инспектор да даде съгласието си. Отворихме врати през ноември, макар и на циментен под и без климатици при 30-градусова топлина.

Представете си радостта ни, когато на освещаването на новия ни храм се събраха хиляди! От този ден до днес, когато изникнат трудности — а с такива се среща всяка организация — си спомняме времето, когато непоколебимата ни вяра във фундаменталната доброта на вселената ни даде силата да приемем, че всичко е възможно.

Шестият ключ е светлината. На физическо ниво това означава, че се нуждаем от всекидневна доза слънчева светлина. Самото слънце не е вредно, защото вселената не е създадена хаотично; така че поне по 20 минути на ден трябва да прекарваме под слънчевите лъчи за производството на витамин D, както и на други витамини и химикали. Нека всеки сам намери своя баланс.

„Квантът“ е дискретно количество електромагнитна енергия, експлозия на светлина, която непрестанно лумва и угасва. Вселената е изградена от тези квантови експлозии, които създават усещането, че нещата са твърди или непрекъснати. Макар да изглеждат като същества с плътност, ние всъщност сме съставени от светлинна енергия. Колкото и твърди да се струват нещата на петте сетива, всичко е просто вибриране на светлинна енергия с различна скорост. Посредством вътрешни практики като медитацията можем да видим със светлината на душата, че сме нещо повече от тялото — че сме същества от светлина.

Седмият ключ е почивката. Трябва да намираме време за дълбок вътрешен покой, за да могат клетките на тялото и умствената и емоционална нервна система да се възстановят. Това означава да се отдаваме на не мислене, на състоянието, в което няма движение, а само тишина, да се стремим да осъзнаем, че присъствието в не действие е изпълнена с живот форма на действие. Този е седмият ключ към изживяването на присъщата ни органична Цялост.

Заниманието, което сме избрали за свое препитание, и духовните практики, които включваме във всекидневието си, имат една и съща цел — да ни дадат възможност да изживяваме изобилието. Вселената не признава човешката склонност да разделя на категории, така че законите на истинския успех действат еднакво и в сферата на

професионалното поприще, и в аспектите на най-личния ни живот. И в двата случая за наше добро е да осъзнаем тези закони и да ги прилагаме на практика. Когато споделяме своите дарби и ресурси, истинският успех ще ни навести със сигурността, с която слънцето изгрява всяка сутрин, и ще се броим сред щедрите и състрадателните, които побират в сърцето си целия свят.

[1] Йоан 4:14. ↑

[2] Марко 7:15. ↑

УТВЪРЖДЕНИЕ

Потвърждавам желанието си да постигна личен и професионален успех.

Пълноценно изразявам своите дарби и умения. Знам, че чрез духа на щедростта, който е в мен и ме кара да се раздавам, вселената ме подкрепя напълно. Благодарен съм за тази съвместна творческа връзка и участвам в нея с упование, вътрешна цялост и отдаденост.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Днес аз съзнавам взаимосвързаността на всички аспекти в живота ми. Няма разделение между професионалните ми занимания и личния ми свят; независимо дали все още съм активно работещ, или не, моите дарби, умения и съзнание неизменно се изразяват.

Живея в съзвучие с физичните закони, които управляват тялото на вселената, и знам, че на същите е подвластно и собственото ми тяло. С уважение и внимание му осигурявам чиста вода, знаейки, че тя стимулира мозъка, поддържа имунната система, влива енергия в тялото и пречиства органите. Навлизам в медитация и пия живата вода, която се лее из моя дух.

Благодаря за светлината на вселената, която ми дава храна, витамини и минерали, поддържащи крепкото състояние на телесния ми храм. Разбирам, че съществуването ми зависи не само от храната, която поемам, но и от самата жизнена сила, която ми дава разума да смилам, усвоявам и отделям. Действам в съгласие със законите, отговарящи за здравето тяло и градивния ум. Приемам благотворни идеи и вдъхновение от взаимоотношенията си с другите и благодаря на приятелите си, чрез които ме благославя самата Любов.

Практикувам активно прошката като акт на съзнателна детоксикация на физическото, менталното и емоционалното тяло. Осъзнавам, че когато правя това, умът се освежава и се чувствам свободен да творя, да предлагам уменията си на работното място. Превърнал съм в своя всекидневна практика да прощавам на онези, които съзнателно или несъзнателно са ме наранили по някакъв начин, и вътрешно моля за прошка всеки, на когото съзнателно или несъзнателно съм причинил болка. Вътрешният ми дом сега е пречистен от всички отрови.

Колко хубаво е да знам, че живея в дружелюбна, подкрепяща вселена на безгранични възможности! Сливам съзнанието си с нейната светлина от любов, разум и ред. Своите дарове предлагам на планетата не за лично признание, а защото искам да бъда присъствие, благотворно за света, за всички същества. Живея според най-висшето

си разбираме за това и избирам да развивам осъзнаването си за законите на вселената. Практикувам онова, което научавам и в истинността на което вярвам, и за тази своя способност благодаря.

15

280

С ИЗИСКАНИ ДУХОВНИ ОБНОСКИ НА ПЛАНЕТАТА ЗЕМЯ

*Когато стъпиш нависоко, долавяш
свещения звук, усещаш присъствието Божие в
свещеното Ом, мир, шанти, шалом.*

Като духовно същество в човешко тяло вие сте прескъп гост на тази планета. Вашият върховен домакин, Духът, е осигурил за фон на пътуването ви космична красота и ви е дал своята любов, мъдрост, радост, мир, състрадание, щедрост и съзидателност, за да бъде земното ви приключение просветляващо и забавно. Обградени от толкова обич, подкрепа и божествена милост, обръщате ли внимание на духовните си обноски?

В своето всекидневие повечето от нас разчитат на установения етикет, който са възприели в хода на годините, за да оставят благоприятно впечатление у другите. Думата „етикет“ била въведена от градинаря на Луи XIV и буквално означавала „Не газете тревата“. През вековете смисълът е претърпял промени, но основната идея се е запазила — да взаимодействаме с другите и с нещата от личния ни свят, проявявайки будно внимание. Обноските са система на уважение. Ето как Емили Поуст, експерт по съвременен етикет, излага своето виждане за съвременните маниери извън очертаванията на масата:

Добрите обноски означават да притежаваме фина възприемчивост за чувствата на другите. Тогава няма никакво значение коя вилица използваме.

Някои смятат маниерите за нещо изкуствено, за намеса в личната свобода или просто за старомодни — в действителност обаче те са

действия, заредени с определена енергия. Нейната вибрация се превръща в лична реклама на това, което сме и което ценим.

Пиер Форни, преподавател в университета „Джонс Хопкинс“, казва в подкрепа на Емили Поуст:

Напълно убеден съм — и квантовата физика ме подкрепя в това, — че всичко, включително нашите мисли, решения, поведение и действия, представлява енергия и оказва или благотворен, или вреден ефект в зависимост от това какво влагаме във всеки миг от всеки свой ден.^[1]

[1] Pier M. Forni, „Choosing Civility: The Twenty-five Rules of Considerate Conduct“ ↑

ВАШАТА ЗЕМНА РАЗХОДКА — РАЗКРИВАНЕ НА БЕЗУПРЕЧНИЯ ЕТИКЕТ НА ДУХА

Вашето име е свързано с най-важните космични събития; поканени сте да осъзнаете всеизпълващата живост, онова състояние на съществуване, което Матю Фокс нарича „радикално удивление“. По друг начин можем да го опишем така — като скъп гост на Източника всеки от нас присъства на банкета на живота и може да напълни чинията си с всякакви ордьоври, основни ястия и десерти — някои от тях ще му се усладят, а други ще поиска да изплюе още в същия момент.

Странното е, че много хора нямат умствена, емоционална и духовна диета, която да предлага храна за цялото им същество. Нужно е да се експериментира, да се пробват различни житейски избори. От всички земни видове човекът единствен притежава вроден вкус към просветлението и е в състояние да го реализира. Именно тази вътрешна способност за пробуждане е накарала будистите да определят инкарнацията ни в човешко тяло като много ценна. Това, че сме се появили на сцената на живота с естествен копнеж да осъзнаем истинската си природа и с всичко необходимо, за да го направим, е отражение на добронамереното отношение на Духа към нас, на неговия безупречен етикет. От нас зависи дали от сърце ще приемем и ще отвърнем на този жест на безусловна любов. Духът е твърде смирен, за да ни се натрапва, да ни принуждава към взаимност. Неговата радост идва, когато доброволно предложим своята любов, благодарност и пълноценно изразяване на дарбите и уменията си.

БЛАГОДАРНОСТТА — РАЖДАНЕТО НА ДУХОВНИТЕ ОБНОСКИ

Благодарността за това, че съществуваме, е първото действие на вежливия гост. С нея показваме, че ценим живота си и осъзнаваме безграничните му възможности. С колко вяра в себе си сме създадени! Не е нужно да се водим от инстинктите, защото имаме силата да вземаме съзнателни решения и като се учим от тях, да израстваме. Свободни сме да следваме мечтите си, да променяме решенията си във всеки един момент и да поемаме в напълно различна посока. Колкото по-дълбоко оценяваме поверената ни роля на съ-творци на съдбата си, толкова по-непоколебими ставаме в намерението си да разгърнем своя най-висш потенциал. Благодарността е срещата на свободата и творението на съдбата ни.

Признателни ли сте, че тялото ви е така устроено, че не се налага всеки ден наново да се учите как да дишате, ходите, говорите, спите, ядете или смилате храната си? Тези дейности изглеждат толкова неделими от самото съществуване, че е лесно да ги приемем за даденост. Колкото повече обаче изучаваме тялото, неговата анатомия, химия и биология, толкова по-удивително, дори чудотворно става то. Когато започнем да се отнасяме към тялото си като към храм, в който обитава вътрешният дух, съзнателно променяме начина, по който се грижим за него, за да може то да функционира в най-добрата си форма. Разширете своите познания за взаимодействието между тялото, ума и духа и ще бъдете във възторг от способността си съзнателно да им въздействате. Сърцето ви ще изпита една нова благодарност за чудото, което сте самите Вие.

Добрите духовни обноси на планетата Земя се раждат, когато благодарим за човешкото си въплъщение, съвършено замислено да следва своя път през обширната територия на физическото съществуване.

ЕНТУСИАЗМЪТ — ГОРИВОТО ЗА ДУХОВНИТЕ ОБНОСКИ

„Ентусиазъм“ идва от гръцкото *ентеос*, „Бог в нас“. Какво означава Бог да е „в“ нас? Означава, че сме наследили качествата на Източника, те са наша съкровена природа. Кой не би изпаднал в ентусиазъм, когато узнае, че по рождение притежава безусловна любов, блаженство, състрадание, интелигентност, щастие, мъдрост, радост, съзидателност, яснота, цялост, изобилие? Ентусиазмът ни подтиква да изберем да следваме потока на живота с всички негови предизвикателства, благословии и възможности за развитие, напълно уверени, че всяко обстоятелство има за цел да ускори напредъка ни.

Още в този момент можем да се почувстваме ентусиазирани при мисълта за безкрайните възможности, които са пред нас и особено онези, които са заложили в нас. Тази възторжена нагласа ни кара умело и с радост да посрещаме всичко, което влезе в живота ни, да изследваме неговите уроци, да ги приветстваме и усвояваме. Ентусиазмът не е нещо, което трябва да създаваме — той е органично качество на съзнанието. Трябва само да го подканим, да му позволим да се надигне отвътре и да изпълни с енергията си нашите старания, творческо изразяване и взаимодействие с другите. Ентусиазмът ще извика на лицето ни усмивката на Буда.

ИНТЕГРИТЕТЪТ — ГРЪБНАКЪТ НА ДУХОВНИТЕ ОБНОСКИ

Характерът се смята за общия сбор от нашите черти. Той обаче не е просто личността, а моделите на поведение, формирани се с развитието на индивидуалните ни възприятия, убеждения, разбирания, прозрения, ценности и нагласи. Когато те действат в хармония със законите на вселената, живеем вътрешно интегрирани и поддържаме добри духовни обноси, като подплатяваме думите си с действия и изпълняваме поетите ангажименти.

Гръцката етимология на *характер* означава „врязвам, вписвам“. В средноанглийския език неговата дефиниция е на отличителен белег или отпечатък. В такъв случай няма да сгрешим, ако кажем, че характерът е гравиранието на Бог върху съкровения ни дух. Интегритетът не се развива с прилагане на волята или промяна в поведението — той е откровението за истинската ни природа, направена по образ и подобие на Източника. Интегритетът не е религиозен или морален код — той е следване на универсалните духовни принципи, управляващи вселената. Интегритетът не означава безгрешност или неизменен успех, а духовната твърдост да се „хванем в крачка“, да се поправим, ако е необходимо, и да продължим по правия път. Той е непоклатимата вяра, че въпреки пропуските си винаги можем да разчитаме на безусловната любов, състрадание и прошка на Духа. Интегритетът на характера означава вътрешен мир.

УВАЖЕНИЕТО — СЪРЦЕТО НА ДУХОВНИТЕ ОБНОСКИ

Като цяло в разбирането ни за уважението съществува объркване — то не се изразява, когато сме задължени да се подчиняваме на хора, заемащи ръководна позиция. Щом е принудително и мотивирано от страха, уважението не е искрено.

Уважението е признанието, че всичко съществуващо има един източник — Необятното; следователно всичко е наситено с есенцията му. Когато наистина осъзнаем това, започваме да почитаме себе си и другите, Майката природа и дори привидно неодоушевени обекти. Уважението на Духа към творението отеква във всяко кътче на космоса; то е енергия, която можем да почувстваме и да възприемем в отношението си към живота.

Немският философ Имануел Кант, живял през XVIII в, поставя уважението към себе и другите в центъра на нравствена теория, основаваща се на убеждението, че всеки индивид притежава неизменно вътрешно достойнство. Уважението, което изразяваме към някого, има мощна вибрация и насърчава самоуважението на този човек. Когато идва от сърцето, то оказва почит, каквато нищо друго не може да окаже — нито диамантите, рубините или златото, нито дори жестовете на любов.

Уважението, което е искрено, прави невъзможно лицемерието. Ако в действията си обаче сме подбудени от страха, това не е уважение, а само и единствено страх, независимо какво са ни учили за връзката между двете. Уважението е едно от най-висшите изражения на любовта и започва със самоуважението — което на свой ред генерира същото чувство към другите. Когато то наистина изпълни сърцето ни, дори да сме неспособни да го изразим с думи по задоволителен начин, другият човек ще усети вибрацията му — толкова мощна е енергията на уважението.

ЩЕДРОСТТА — ДЕЙНОСТТА НА ДУХОВНИТЕ ОБНОСКИ

Един от любимите ми изрази е: *Ние даваме, за да живеем, докато не започнем да живеем, за да даваме.* Когато осъзнаем, че наше духовно наследство е цялата съкровищница на Доброто, ние изразяваме благодарността си, проявявайки щедрост. На всичкото изобилие, което ни дава Духът, отвърщаме, като открито и често споделяме своите ресурси, време и енергия, дарби и умения.

Щедростта е заразителна и оставя дълбок отпечатък и върху даващия, и върху получаващия. Иисус Христос е казал:

Давайте, и ще ви се даде.^[1]

Думата „щедър“^[2] идва от латинското *genus*, „произход, източник“.

Ние даваме съзнателно и спонтанно, проявявайки загриженост, любяща доброта, състрадание и чувствителност към нуждите на нашите братя и сестри, към животните, към всичко живо. Нека всички се стремим да бъдем образец на щедростта!

Когато сме щедри, сме състрадателни. Една от най-висшите форми на състрадание е разбирането за чуждата липса на разбиране. Съчувствието пита:

„Как се чувстваш?“

Съпричастието казва:

„Усещам това, което ти усещаш“.

Състраданието казва:

„Разбирам. С какво мога да помогна за облекчаването на страданието ти?“

Когато сърцето е отворено, имаме усещане за по-голямо изобилие на време, енергия, финансови и други ресурси.

Щедростта е валута в обръщение и като позволяваме на средствата да текат през нас без ограничение, откриваме, че имаме още повече за даване, тъй като черпим директно от божественото хранилище. Чувството, че разполагаме с достатъчно и за спестяване, и за споделяне идва от златната мина, скрита в духа ни, която ни кара да даваме с радост и материалните, и нематериалните си ресурси. Щедростта е простичкият, но мощен начин, по който казваме „благодаря“ на съществуването.

[1] Лука 6:38. ↑

[2] На англ. generous. ↑

СЪЗИДАТЕЛНОСТТА — ДУШАТА НА ДУХОВНИТЕ ОБНОСКИ

Съзидателността е самият пулс на живота ни. Нейната енергия е в основата на всяко движение, вдишване, мигване и мисъл. Когато се отворим за своята вродена съзидателност, осъзнаваме Силата зад всички способности, които са ни дадени.

Всеки от нас се изразява по уникален начин и съзнателно или несъзнателно участва като съ-творец на живота си. Светът има нужда от творческо изразяване, а не от подражание. Колкото по-съзнателни сме, толкова по-оригинални ще бъдем. Всеки от нас е получил упълномощаване от Духа да бъде творец, а не да марширува след посредствеността. Това означава, че по замисъл трябва да бъдем прогресивни, новатори, да вдъхновяваме и да внасяме красота — всичко това с практическа полза.

Най-великото артистично постижение е качеството, което придаваме на живота си. Като творци, създадени по образ и подобие на Неизразимото, всички ние черпим от изначалното поле на безграничните възможности и нашата цел е да бъдем съзидателни в своето себеопознаване и себеизразяване. Като не активираме този потенциал и не изпълняваме възложената ни задача да бъдем Себе си, ние възпрепятстваме свободното изразяване на еволюционния импулс.

Всичко в този свят е в постоянен процес на промяна и ако съзнателно не раздвижваме мускулите на съзидателността, те ще атрофират. Почувствайте живостта на тази своя способност! Тя ще ви обнови и въведе във вътрешния ви свят, за да го съживите с нейния възхитителен еликсир. Вашата съзидателност е отпечатъкът, който оставяте върху платното на живота си и този на другите. Вие сте изпълнен с вдъхновение художник, напълно способен да поддържа с радост добрите духовни обноси, като участва в космичния танц на сътворението.

УТВЪРЖДЕНИЕ

За мен е лесно да проявявам изискани духовни обноси, защото знам кой и какво съм като пратеник на Духа тук на земята. Предавам се на живота с пълно осъзнаване и благодарност за всичко, което съществуването щедро раздава. С най-дълбоко уважение към тоя индивидуален живот и този на всички други същества, създания и природата просто казвам „Благодаря ти, Необятен дух“.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Дълбоко признателен съм за своето съществуване и това на близките ми, на моята общност, страна и свят. Красотата и изобилието са навсякъде като известие за вездесъщността на Духа. Благодарен съм за всички блага в живота ми и особено за способността да обичам и да развивам бдителност и осъзнаване.

Благодаря за телесния си храм, за начина, по който функционира. Здравето си не приемам за даденост и изразявам самоуважение, като полагам нужните грижи за тялото, ума и духа си — защото съзнавам тяхната взаимосвързаност.

С ентузиазъм подхождам към своето духовно израстване и развитие, включително към предизвикателствата. Тази възторжена енергия ме подтиква да постоянавам, да не се обезсърчавам от себе си или другите и като изпълвам с нея духовните си практики, поддържам редовни заниманията си с медитация, утвърдителна молитва, интроспекция и изучаване.

Живея в състояние на вътрешен интегритет, който намира отражение във взаимодействията ми с другите и в усамотението ми. Няма нужда някой да ми казва какво е интегритетът, защото той ми е присъщ и като говори чрез съвестта и вътрешната мъдрост, ми помага да бъда в хармония с универсалните закони, управляващи вселената.

В сърцевината на подбудите ми е уважението — към мен самия и семейството ми, към съседите, колегите и духовната общност, към света. Лесно ми е да го почувствам дори към хора, които не познавам, но които са духовно свързани с мен в плетеницата на съществуването. Това ме кара да благославям всичко живо, да отправя молитва за благоденствието на всички.

Законът на живота ми е щедростта. В този ден аз не задържам нищо и като се настройвам към вътрешните напътствия на Духа, знам къде да отдам времето, енергията, дарбите и уменията си. Поддържам бдителност и възприемчивост към хората, местата и начините за споделяне и пускане в обръщение на моите ресурси.

Съзидателността е сърцето на деня ми и аз задвижвам енергията ѝ от мига, в който се събудя, като подготвям съзнанието, ума и тялото си да посрещнат всичко, което предстои. Там, където другите виждат проблеми, аз виждам творчески решения. Където изглежда, че липсва любов, аз съм нейният доставчик. Където има недоразумения, аз внасям яснота. Съзидателността е моя природа и моя визитна картичка.

През целия ден помня добрите духовни обноси и ги прилагам щедро, с радост и ентузиазъм.

16

СЪЗНАТЕЛНАТА СЪЗИДАТЕЛНОСТ — БОЖЕСТВЕНА ЦЕЛУВКА НА ВДЪХНОВЕНИЕ

Движи ръцете ми в това, за което са създадени. Движи живота ми, той е, за да те възхваля. Ти, Боже, си любовта, която изцелява. Ти си творецът, който всичко обновява И в нас търси светлината си да прояви.

Огньовете са осветявали олтара и. Магически отвари са били приготвяни, за да призват въздействието ѝ, подкупи са били предлагани за спечелване на благоволенията ѝ. По-пламенно ухажвана от куртизанка, в митологиите на древните култури тя е била възпявана в тяло и личност. И все пак онези, които се потапят във вътрешния свят, разбулват мистичността на тази небесна муза — *вдъхновението*.

Вдъхновението е съставката, която отличава едно творческо усилие от друго. Във филма „Амадеус“ композиторият Антонио Салиери стига до лудост в завистливите си опити да притежава и унищожи съзидателния дух на Моцарт. Но нима може да умре това, което е докоснато от безсмъртната целувка на божественото вдъхновение? Роденото от повърхностния ум и обикновената човешка хитрост остава непомазано от този допир и трае само докато капризното човечество не го отхвърли като остаряло. Кой днес се сеца за „Макарена“ или пък за лава лампата?

ВДЪХНОВЕНИЕТО Е СЪЗВУЧИЕ С КОСМИЧНИЯ СЪЗИДАТЕЛЕН ПРИНЦИП

Уолтър Ръсел, Джордж Уошингтън Карвър, Хилдегард от Бинген, Руми, Мирабай, Кабир, Уолт Уитман, Халил Джубрая, Бетовен и безброй други продължават да вълнуват човешкия дух именно защото в творческия си гений са имали съставката на вдъхновението, изпълнило съзнанието им в съзвучие с космичния съзидателен принцип.

Ключът за хранилището на съзнателната съзидателност е вече във вас. Отключването става с помощта на пречистващи практики като медитация и вътрешна молитва — техники, които пораждат дълбока релаксация, затихване на егото и състояние на възприемчивост. Както е осъзнал Уилям Блейк, когато „дверите на възприятието се прочистят“, ще доловим почукването на вдъхновението по интуитивната ни врата.

Ето, стоя на вратата и хлопам: ако чуе някой гласа
Ми и отвори вратата, ще вляза при него и ще вечерям с
него, и той с Мене.^[1]

Тези думи на Исус Христос описват състоянието на съединение на индивидуалния аз с това, което наричаме Бог, Брахман, Универсалното.

Когато с духовното око съзрем, че макрокосмосът — на който ние сме микрокосмосът — е Източникът на собствения ни съзидателен процес, ние ставаме съзнателни участници в него. Това е инициацията ни в духовното разбиране, че сме на тази земя, за да открием, култивираме и раздаваме своите дарби и умения.

[1] Откровение 3:20. ↑

ИЗМЕРЕНИЯТА НА ТВОРЧЕСКОТО СЪЗНАНИЕ

Като млад духовно търсец имах повтарящ се сън за Йохан Себастиан Бах и тъй като не можех да се нарека негов върл почитател, се питах защо ми се явява той, а не например Джими Хендрикс. Но това беше положението — с г-н Бах обсъждахме как да развия творческия си потенциал и да пиша свещена музика, която да вдъхновява и освобождава вътрешното великолепие на слушателите. В един момент сънищата спряха, но споменът остана.

Няколко години по-късно започнах музикалното си сътрудничество с Рики Байърс — днес Рики Байърс Бекуит, моя съпруга. Дватама провеждаме експерименти в лабораторията на съзнанието посредством медитация и молитва и когато сме отворени за музата на вдъхновението, всички граници сякаш се стопяват и ние се сливаме с музиката, ставаме самата музика. Това ни научи, че когато човек навлезе в това измерение, той става проводник за самото дишане на живота.

Понякога в състояние на осъзнато сънуване музиката на Рики се ражда в директен контакт с вдъхновението. Всъщност неотдавна самият аз сънувах моя духовен брат Карл Андерсън, който си отиде преди няколко години.^[1]

Във видението ми той изпя песен, която след това, доколкото ми позволяваха възможностите, аз предадох на Рики и тя веднага слезе при пианото, за да улови мелодията. Днес, докато пиша тази глава, двамата продължаваме да дооформяме подаръка на Карл. Имайки предвид, че той бе завършен артист и много отдаден на духовната общност „Агапе“, ние от сърце приветствахме сътрудничеството му.

Прозренията понякога идват „на изплащане“, затова не се учудих, когато четейки „Беседи с велики композитори“ на Артър М. Абел, открих по-дълбокия смисъл на нощните си диалози с Бах. (Под формата на искрени и доста дълги лични разговори Абел е успял да улови интимни, мистични детайли за начините, по които различни композитори са потапяли съзнанието си в живите води на вдъхновението.) „Там, където има музика в чест на Бога — е доверил

Бах на Абел, — самият Той е винаги наблизо с милостивото си присъствие“. Великият Йоханес Брамс го е казал така:

Ще ви разкажа за моя метод на общуване с Необятното, защото всички истински вдъхновени идеи са от Бог. Започвам, като се обръщам с молба директно към моя Създател — и в същия момент идеите нахлуват като приливна вълна, право от Бога... Разбирате ли, силата, от която всички велики композитори са черпели вдъхновението си, е същата онази, с помощта на която Иисус е извършвал чудесата си.^[2]

[1] Карл Андерсън (1945–2004), американски изпълнител, филмов и театрален актьор, известен с номинираното си за „Златен глобус“ възплъщение на Юда Искариотски в рок операта „Иисус Христос суперзвезда“. ↑

[2] Arthur M. Abell, „Talks with Great Composers: Candid Conversations with Brahms, Puccini, Strauss, and Others“. ↑

ЖИВОТ В ЗОНАТА НА ВДЪХНОВЕНИЕТО

Екстазът на мистиците, завладени от божествената любов, и постиженията на гениите в изкуството, музиката, поезията, литературата, танца и театъра омагьосват с изящността си човешкия дух. Когато наблюдаваме едва ли не невъзможния скок на баскетболиста, едва ли ще го отдадем на състояние, вдъхновено свише — по-скоро ще си кажем, че е резултат от много тренировки, превъзходни физически качества или специална дарба. В свои интервюта обаче някои от най-добрите спортисти са споделяли за влизане в „зоната“ — измерение, в което те изживяват описваното от мистиците състояние на трансцендентност, завладени от сила „извън човешките възможности“. Вдъхновеният човек може да се издигне над обикновеното съзнание, отвъд интелекта, техниката и волята.

ОСВОБОДЕТЕ СЕ ОТ ФАЛШИВИТЕ ЗАДРЪЖКИ, ЗАБРАНИ И УВЕЩАНИЯ

Когато слушаме човешки глас, достигнал сублимен тон, четем поезия, завладяваща сърцето, или наблюдаваме живот, безкористно отдаден на хуманна служба, ни изпълва благоговение, вдъхновяващо ни и ние също да открием източника на своята съзидателност. Това чувство на живост събужда подтика да отхвърлим фалшивите задръжки, забрани и увещания на егото, които саботират вътрешния импулс за себеизразяване — а то е толкова важно за вътрешната ни реализация, че е накарало психолога и хуманистичен философ Ерих Фром да каже:

Чувствам, че единственото, което ще спаси цивилизацията е възраждане на духа, на вярата на човека в себе си, в своята изначална съзидателност.^[1]

Неспособността да проумеем истинското предназначение на живота поражда духовна криза на самоличността. За щастие житейските предизвикателства, които служат като огледало, ни подтикват към себеосъзнаване. Това обаче не е достатъчно — както мъдро отбелязва д-р Ърнест Холмс, основател на движението „Религиозна наука“:

Себеосъзнаване без себеизразяване може да предизвика емоционални смущения почти толкова сигурно, колкото и липсата на себеосъзнаване.^[2]

Болката ни тласка да търсим, докато една по-висша визия за живота не ни върне към съзидателното себеизразяване. И тъй като всеки от нас твори съвместно с Духа, осъзнаването и приемането на

тази роля е ключът към вътрешната съкровищница, побрала богатства, каквито не можем да си представим! Но не е достатъчно само да гледаме, да държим или да пъхнем ключа — трябва и да го завъртим, за да влезем.

[1] Ерих Фром, „Изкуството да бъдеш“. ↑

[2] Ernest Holmes, „Words that Heal Today: A Science of Mind Book“. ↑

С ТРИ ЗАВЪРТАНИЯ НА КЛЮЧА

ПЪРВОТО ЗАВЪРТАНЕ Е, КОГАТО СИ ЗАДАДЕТЕ ВЕЧНИЯ ВЪПРОС: „КОЙ СЪМ АЗ?“

Няма как да бъдете своя истински Аз, без преди това да изоставите, да се издигнете над личността, над убежденията, към които сте привързани, вкусовете „за“ и „против“. За да стигнете до сърцевината на същността си, трябва да сте готови да анулирате съглашенията, които сте сключили с посредствеността, и когато престанете да се потискате, за да угодите на обществото, семейството, приятелите или началника, автентичното ви лице ще започне да добива фокус и ще знаете кой и какво сте като еманация на Цялото. С разбирането за истинската си природа автоматично ще поискате да я изразявате във всеки миг от живота си.

ВТОРОТО ЗАВЪРТАНЕ Е, КОГАТО СИ ЗАДАДЕТЕ ВЪПРОСА: „ЗАЩО СЪМ ТУК?“

В нас има постоянен подтик да узнаем предназначението си на тази земя и да го изживеем. Не става дума за професионалната реализация, а за основната цел да приемем тази човешка инкарнация.

Наскоро със съпругата ми се опитвахме да хванем международен полет, за който по всякаква логика нямаше как да стигнем навреме. След като слязохме от първия самолет и си взехме багажа, ние бързо се отправихме към гишето за втория, обезсърчени от дългата опашка. Изведнъж насреща ни се появи носач, който вървеше към нас и се усмихваше. Представете си изненадата ми, когато с приближаването му го чух да цитира думите ми от филма „Тайната“:

Можете да започнете от нищо и от това нищо, от ситуацията на безизходица ще се появи изход.

последвани от:

„С какво мога да ви бъда полезен, д-р Бекуит?“

Когато му обясних, че трябва бързо да минем през проверката, той каза бодро:

„Оставете на мен“.

После взе багажа и билетите ни и докато отиваше към гишето, спря, за да говори с майка, чиято дъщеря беше в инвалидна количка. Поиска разрешението ѝ да се помоли за детето ѝ и тя се съгласи. След като го направи, той предаде чантите и билетите ни — и всичко това с изключителна изящност и лекота. Човекът беше жива демонстрация на думите, които цитира, защото намери изход, през който да стигнем до самолета си. Знаех, че пред мен стои някой, който е наясно с истинската си цел на земята — да бъде ангел служител, който се моли и помага, докато изпълнява задълженията си на носач.

Възможно най-искрено задайте в себе си въпроса:

„Коя е най-висшата визия на Духа за живота ми?“.

С този въпрос докосвате сърцето на Необятното и когато интуицията ви е фино настроена, ще получите отговора. Той ще има връзка с щедростта и с факта, че професията е само един от начините, по които да изразите предназначението си и да дарите уникалните си качества на земята така, както само вие можете.

ТРЕТОТО ЗАВЪРТАНЕ Е ЖЕЛАНИЕТО ВИ ДА СЕ ОТДАДЕТЕ НА ДУХОВНА ДИСЦИПЛИНА КАТО МЕДИТАЦИЯТА

Медитацията прави съзнанието чувствително към божествените напътствия, нашепвани във вътрешното ухо на интуицията. Резултатът е съзнателно активиране на вашия уникален модел на еволюционно разгръщане, което включва настройване към съзидателната муза на вдъхновението.

ВСЯКО ДЕЙСТВИЕ Е ПРОЯВА НА ТВОРЧЕСТВО

Платното на живота ни е огромно и на него обстоятелствата са нарисувани с цветовете, които сме избрали в своя съзнателен или несъзнателен творчески процес. Действията, които изглеждат тривиални, като метене, готвене, миене на чиниите, сменяне на памперса или косене на ливадата, можем да превърнем в изкуство. Свети Августин е казал, че светият човек може да бъде познат по това, как взима най-обикновен предмет, например писалка. Когато сме настроени в хармония с Духа, докосваме всичко с върховно уважение, като акт на божествена любов и благодарност. Всеки от нас е кандидат за такъв скъпоценен, възвишен живот.

Следните думи на Алберт Айнщайн, един от най-съзидателните духове, живели на този свят, подчертават колко важен е нашият принос:

Лесно може да бъде видяно, че в хода на безброй поколения всички ценни постижения, и материални, и духовни, които получаваме от обществото, са дело на съзидателни индивиди. Без такива личности, способни да мислят и действат самостоятелно, нашата еволюция е толкова немислима, колкото развитието на отделната личност — без подхранващата почва на общността.^[1]

В съзнанието на Абсолюта няма мисъл или действие, което да не е съзидателно. Туземните култури винаги са разбирали това и до ден-днешен, чрез молитва и ритуали, те отправят призив към творческия дух, присъстващ във всичко. Будисткото учение за осъзнаването е мощна илюстрация на влагането на съзидателност дори в най-обикновеното, всекидневно действие. Дзен-учителят Тик Нат Хан учи:

Ако стъпваме без тревожност, в мир и радост, с всяка наша крачка на земята ще разцъфтява едно цвете.

Западно ориентираните книги за управление на времето, толкова популярни в днешното високотехнологично общество, без съмнение ще определят като непрактична въпросната будистка практика. Материалистичното мислене ни подтиква да използваме свободното си време като възможност да съставим още списъци със задачи, да допълним с нови данни профила си във „Фейсбук“, да се обадим на своя брокер или на клиенти — изобщо, да уплътним максимално добре всяка секунда, за да направим още малко пари. В края на краищата сме израснали в общество, което вярва, че „Времето е пари“ Отнасяме се небрежно към тялото си, като изпробваме колко ще издържи на напрежението, а докато вървим, готвим, храним се, шофираме или просто седим, духът ни е някъде другаде. Функционираме под внушението, че трябва да овладеем до съвършенство изкуството на превъзходството, за да го използваме срещу въображаеми конкуренти. Истината обаче е, че не сме тук, за да живеем във вътрешен свят на материализъм и съревнование — тук сме, за да бъдем в състояние на съзнателна съзидателност.

Навлизането в медитативно осъзнаване е изцяло творчески акт, защото именно докато сме наострили вътрешния слух ние долавяме тихия гласец, известяващ скритото присъствие на съзидателността. Просто за миг, в паузата между две мисли може да настъпи пробив и първичният звук в космичната песен на сътворението — аум във Ведите, хум при тибетците^[2], амин при юдеите, християните и мюсюлманите — да ни изпълва с божественото вдъхновение.

Духът на живия Бог чука на вратата ви, за да ви напомни, че сте изящно, скъпоценно и могъщо същество. Сияйте и пейте! Имайте смелостта да изразявате онова, което усещате, чувствате и знаете. Сега е моментът да си партнирате с тази необятна сила, затова позволете на божественото вдъхновение да ви залее и да се изрази във вас, чрез вас и като вас. Със съзнание и увереност навлезте в свещения процес на съ-творение, защото това, което се проявява чрез вас, не може да се прояви чрез никой друг по точно този начин. Станете владетел на своето божествено, сияйно, съзидателно изразяване.

[1] Albert Einstein, „The World as I See It“. ↑

[2] Ом Мани Падме Хум — мантрата на Авалокитешвара, бодхисатвата на състраданието, се произнася от тибетците „Ом Мани Пеме Хунг“. ↑

УТВЪРЖДЕНИЕ

Настройвам се в хармония с творческия стимул, който обитава в мен и търси изражение чрез мен. Целта ми е да проявявам присъщата ми съзидателност, като извършвам всяко действие осъзнато, с вниманието на художник, какъвто съм всъщност. Моят живот е платното, което изпълвам с актове на красота, доброта, щедрост и автентично себеизразяване.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Съзидателността действа чрез мен с елегантност и ме подтиква да се изразявам пълноценно във всички свои външни и вътрешни дела. В това градивно проявление чрез мен Духът не знае граници и ме води във всяко мое движение и аспект от живота ми.

С думите, които изричам, аз от своя страна активирам съзидателността, като знам, че тя ще намери изражение в безграничното вдъхновение на ума ми, щедростта на сърцето ми и признателността, която изпитвам към красотата в мен и наоколо.

Днес съзнателно завъртам ключа за съкровищницата на моето същество и като навлизам в медитация и утвърдителна молитва, се настройвам в съзвучие с истинската си природа. Каквито и съглашения да съм имал с посредствеността, каквито и оправдания да съм използвал, за да отложам пълноценното изразяване на своя Аз, сега ги прекъсвам и те се разтварят в небитието, от което са дошли. С увереност навлизам в едно по-голямо свое измерение на даровит сътворец, какъвто вече знам, че съм.

Когато се обърна навътре и попитам Духа: „Кое е най-висшето ми предназначение?“, чувам отговора му със сърцето си и го разбирам. После откликвам, като предприемам действия според получените интуитивни напътствия и ги следвам неотклонно.

Заявявам своята готовност, възприемчивост и ентузиазъм да установя съзнателна връзка на съвместно творчество с Духа. Това истинно твърдение си пробива път през всяко привидно препятствие, през всеки упорит опит да остана сляп за съзидателността си, като се ограничавам. Водят ме яснотата, увереността и отдадеността.

Моят свят кипи от творчество и в най-дребните, и в най-благородните ми действия, защото ме поддържа, води и вдъхновява самият Източник. Колко сладка е връзката ми с тази сила! Тя обитава в мен и към нея аз изпитвам пълно упование и благодарност. Във всяка ситуация съм свидетел на проявлението на Духа чрез мен и като мен. Любовта и добротата му изпълват моя вътрешен и външен свят. Не

търся тези качества, защото знам, че вече ги притежавам. Просто благодаря за тях и казвам:

„Така да бъде“.

17

312

ДУШЕВЕН СОФТУЕР ЗА ИСТИНСКОТО ЩАСТИЕ

Днес моля се за смелостта да бъда това, което Духът намислил е за мен, проводник по-добър за Бог да стана, със силата си той да ме изпълни.

Като човешки същества ние се водим от усещането, че щастието ни принадлежи по право — и то с основание, защото щастието е истинската ни природа. Неговият смисъл и начините да го изпитаме винаги са били обект на търсене на духовните традиции, философията, психологията и дори науката. Въпреки това малцина осъзнават, че софтуерът на щастието е инсталиран в нас още с появата ни на този свят.

Повечето хора не проникват достатъчно дълбоко в същността си, за да се докоснат до тази своя истинска природа на щастие; вместо това се задоволяват да останат на повърхността и търсят да „намерят“ извън себе си онова, което никога не са губили. В техния живот дефиницията за щастие и начините за неговото изживяване се определят от обществото, религията, знаменитостите, вестниците, рекламите и телевизията — и докато търсят на подобна „дълбочина“, ще срещат само разочарование. Реализирането на щастието зависи от нивото на нашето разбиране за него.

В своя стремеж е добре да сте наясно какво преследвате — истинското щастие или неговата сянка, тоест псевдонасладата. Трябва внимателно да преценявате продавачите на щастие, за да се уверите, че продуктът им — било то духовно учение или организация, книга, семинар или лечебен метод — съдържа съставките, които дават нещо повече от повърхностни, временни резултати.

Когато стъпим на духовната пътека, обикновено осъзнаваме — може би за първи път, — че щастието, в което сме научени да вярваме и насърчавани да преследваме, няма дълбоки корени. Подобно прозрение ни прави по-търпеливи към все по-нарастващите усилия,

които трябва да полагаме, за да съзреем в новото си разбиране. Освен това си даваме сметка за пристрастеността на културата ни към щастието, когато и най-лекото разочарование или тъга се диагностицира като депресия, за която неизменно се предписват хапчета. Всъщност временното състояние на неудовлетвореност може да е съобщение от вселената, че е време да обърнем поглед навътре и да разкрием как житейските решения, които взимаме, помагат или пречат на присъщата ни радост да се прояви.

ЩАСТИЕТО Е ИЗБОР

Щастието не може да ни бъде наложено, нито ние можем насила да го дадем на другите. Всеки човек трябва да се съгласи да бъде щастлив. Често можем да чуем истории за хора, които поддържат своя жар към живота, когато обстоятелствата в него са всичко друго, но не и радостни. „Как го прави?“, питаме ние и веднага се опитваме да си представим как бихме реагирали в подобна ситуация. Когато активираме душевния софтуер на щастието, радостта, която ни изпълва, има корени дълбоко в духа и не зависи от външните условия.

Със съзнателния избор да живеем щастливо разбираме, че това е нашето естествено състояние. Когато нещата вървят според желанията на егото ни, например като получим бонус в работата, нова титла, слава и богатство, се чувстваме доволни — и тези преживявания са чудесни, но дават само временно удовлетворение. Добър пример за това е, когато си купим нова кола. През първите седмици изпитваме истинска наслада от ценното си притежание, когато се качим в него и приятният мирис на „ново“ активира обонятелните нерви. Не след дълго обаче този аромат се заменя от миризмата на застояло капучино и ние започваме да мислим за заместител, който да ни върне тръпката.

Като се имат предвид предизвикателствата, пред които днес е изправен светът, стремежът към щастие може да изглежда лекомислен и дори себичен. Не можем да отречем глобалните трагедии и ако държим да разглеждаме щастието в един задълбочен план, няма как да пренебрегнем страданията на войните, геноцида, потисничеството, СПИН, бедността и глада. И още повече ще се объркаме, когато открием, че обстоятелствата в живота на мнозина, допринесли за развитието на справедливи и мирни каузи, са далеч от общоприетата представа за щастие. Може да звучи парадоксално, но вътрешната радост е на наше разположение дори когато сме изправени пред извънредни предизвикателства. Приемането и прилагането на този парадокс е практика на духовно и психологически зрелите.

ЩАСТИЕТО — ПРИЧИНИ И СЛЕДСТВИЯ

Истинското щастие бликва, когато осъзнаем, че творим съдбата си съвместно с Източника на живота, независимо дали ще го наречем Бог, Универсалното, или ще го оставим без име. Непреходната радост не идва отвън, а от вътрешната реализация на Аз-а.

Душевният ни софтуер се активира чрез медитация, утвърдителна молитва, духовно изучаване, видения, съзерцание и свято служение. Тези практики трансформират установените мисловни модели и ни позволяват да взимаме решения, водени от мъдростта и изпълнени с щастие. Ние пак се наслаждаваме на външните удоволствия на човешкия живот, но вече се стремим към онова безусловно блаженство, което откриваме, когато се върнем вкъщи, при душата си.

Когато искаме от закона за привличането да изпълни желанията на егото, скоро осъзнаваме, че истинското щастие не е подвластно на духовния ни материализъм. Поговорката „Внимавай какво си пожелаващ, защото може да ти се случи“ е още едно напомняне да бъдем прозорливи в молитвите си, защото когато желаният обект се прояви, може да се наложи да се молим наново да изчезне от живота ни. Въображаемият ореол на щастие, с който обграждаме материалните неща, потъмнява от реалната им безпомощност да ни донесат удовлетворение. Например, ако представата ви за щастие е телевизор с екран, по-голям от визията за живота ви, какво ще стане, когато той се счупи и вие изгубите своя източник на щастие?

ЧЕТИРИТЕ ПРИЧИНИ ЗА ЩАСТИЕ

Някои области от живота ни действат изключително с използването на душевния софтуер на щастieto и променят съдържанието на съзнанието ни. За по-просто можем да ги наречем „причини“, а начините, по които променят съдържанието на съзнанието ни — „следствия“. Това са: разговорът, компанията, предизвикателствата и отдадеността.

РАЗГОВОРЪТ — ВИБРАЦИОНЕН РАЙ ИЛИ АД?

Развиването на осъзнатост за силата и енергийния ефект на думите е духовна практика, която не е много лесна. В своя социален и личен живот често попадаме в ситуации, в които неусетно се поддаваме на разговори „с най-малък общ знаменател“, за да се нагодим или за да не влизаме в конфликт с преобладаващото мнение.

Ако сте склонни да клюкарствате и да се оплаквате, ще виждате света от това ниво на разговор и ще пречите на софтуера на щастieto да се активира. И обратно, ако енергийното съдържание на разговорите ви се състои от насърчение, състрадание и конструктивен съвет, когато ви бъде поискан, вие ще бъдете носител на мъдрост и осъзнатост и същевременно ще задействате вътрешното щастие.

За илюстрация на вибрационната сила на езика да вземем две думички, които използваме по хиляди пъти на ден — „да“ и „не“. Те са част от речника ни още от първите години на живота ни и играят основна роля в отглеждането на децата ни.

Когато „да“ и „не“ са насочени към нас, рядко оставаме неутрални. Ние ликуваме или се отдръпваме, изживяваме умствен рай или ад в зависимост от очакванията, проекциите и тълкуванията си. Когато тези думи се надигнат в гърлото ни, прицелят се и ударят целта си, разполагаме с емоционално подкрепление на тяхната уместност. Със своята енергия на приемане, отхвърляне или освобождаване те оказват силно въздействие върху нас. Ами ако ви кажа, че „да“ и „не“ са в еднаква степен синоними на „утвърждавам“? Езикът често е парадоксален и понякога „да“ всъщност означава „не“, а „не“ има

смисъл на „да“. Случва се, когато кажем „не“ в отговор на нечия молба, да гласуваме с „да“ в името на своето добруване.

Техниките за лично манипулиране, станали популярни в книгите наръчници, ни учат как да получим онова, което искаме от другите, като останем политически, социално, професионално, романтично или духовно коректни. Подобни практики имат висока цена, защото никоя техника не може да предизвика изкуствено истинското щастие. Например често ни учат да прикриваме зад „мили“ думи онова, което наистина мислим, вместо да бъдем искрени. Резултатът от това е вътрешно разделение. Подбудите и намеренията ни определят почтеността на нашата реч. Речта на свой ред определя вътрешното ни състояние на щастие.

Как да развием взаимоотношение на съгласуваност между своите вътрешни и външни разговори? Как да практикуваме духовния принцип на правилна реч и нейното допълнение — слушането? Трябва да започнем с изследване качеството на разговорите, които провеждаме в ума си.

Как разговаряме със себе си? Какво излиза от устата ни в разговорите с Нашите близки, колеги, деца, семейство и онези, които смятаме за свои съперници? Какво е качеството на невербалната ни реч, тоест каква вибрация излъчваме чрез мислите си? Може би ще се възползваме от думите на този Псалм: „Господи, постави стража на устата ми, пази вратата на устните ми“^[1], и дори ще стигнем до още по-дълбокото разбиране, че това, което не изговаряме гласно, също влияе на съзнанието ни, а следователно на хората около нас.

В своето себеизследване аз открих, че когато постановя намерението да говоря и да слушам осъзнато, се настройвам към гласа на интуицията. Отказването от привързаността към говоренето и слушането създава вибрация в съзнанието, която ме кара да знам какво, на кого, защо, кога и къде е уместно да кажа. Целта не е съвършеният разговор, а осъзнатостта. Колкото повече от нея влагаме в намерението си да говорим и да слушаме с внимание, толкова почувствителни ще сме към въздействието на думите ни върху самите нас и другите. Тогава изреченото ще носи изяществото на вътрешна хармония с тихия гласец на интуицията, която активира душевния софтуер на щастieto.

КОМПАНИЯТА — ДА Я ПОДДЪРЖАМЕ СВЯТА

Вторият аспект от живота, в който се корени щастието ни, са хората, с които се събираме. Когато изберете приятел, отхапвате голям залък от собствената си съдба. В своето близко общуване двама души влияят взаимно на съзнанието си и имат силата да променят хода на съдбите си чрез установения енергиен обмен.

С кого „движите“? Кои са вашите хора? Помагате ли си взаимно да проявявате най-доброто от себе си? Като родители ние контролираме личния кръг на децата си, но дали сме също толкова бдителни за собствения си личен кръг? Понякога сме склонни да смятаме, че понеже сме големи, не се поддаваме на чуждо влияние. Като оставим настрана красивата индивидуалност на всеки човек, заслужаваща уважение, кое качество на съзнанието доминира сред приятелите ви? Кои общи ценности, цели и занимания са в основата на връзката ви? Въздействате ли си един на друг вдъхновяващо и извисяващо? Създавате ли атмосфера на радост, когато сте заедно? Поощрявате ли се за искрено и открито общуване? Докато не постигнете центрираност в своята практика на израстване и развитие, добре е да осъзнавате какви мисли, чувства и действия сте склонни да поддържате в своя кръг.

Много са ползите от общуването с хора от дадена духовна общност; *сангха*, както се нарича тя на санскрит, е една от трите скъпоценности на съществуването. В огледалото на своята общност можем да научим много за себе си, а когато преживяваме период на обезсърчение, практикуващите ни събратя ни вдъхновяват и напомнят, че сме си поставили задачата да се пробудим. Яснотата и увереността ни се връщат с нови сили и отново се настройваме към призива на вътрешното щастие. Когато една общност се събира, за да медитира, да се моли, изучава и служи, настъпва алхимичен процес, ускоряващ еволюцията на всички присъстващи.

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА — УКАЗАТЕЛИ НА ВЪТРЕШНОТО ИЗРАСТВАНЕ

Макар често да си мислим, че искаме живот, лишен от предизвикателства, нещо в нас знае, че колкото и да са неприятни, те умеят да ни държат будни. Предизвикателствата разклащат любимите ни структури и схващания, принуждавайки ни да отворим съзнанието си за нови идеи, възприятия и гледни точки. Понякога колкото по-големи са те, толкова по-дълбоки са прозренията и последвалото

щастие. Истината е, че не можем да избягаме от предизвикателствата и дори да отложим срещата си с някое от тях или да му се съпротивляваме, все някога ще стане наложително да го посрещнем и така да израснем.

Затова приветствайте предизвикателствата! Нека те смутят познатия пейзаж на ума ви. Не си губете времето да се молите за изчезването им — това не е конструктивен подход. Приветствайте ги, сприятелете се с тях и чрез утвърдителната молитва заявете наличието във вътрешната ви съкровищница на всичко необходимо да се справите. Това ще ви издигне до осъзнаването, че предизвикателствата работят за освобождаването на най-висшия ви потенциал. Животът на хората, оставили благотворен отпечатък на тази земя, е бил всичко друго, но не и лишен от предизвикателства — именно в контекста на тези трудности те са открили и изразили своите най-дълбоки заложби.

В „Алиса в Страната на чудесата“ кралицата ни съветва да повярваме поне в шест невъзможни неща преди закуска. Това е проява на мъдрост, защото куражът да си отправим предизвикателство внася промяна в парадигмата и така увеличава коефициента ни на щастие. Повечето хора са несъзнателно привързани към тесния пашкул на сигурността, който са си изплели, мислейки, че ще ги предпази от житейските предизвикателства. Когато бъдат смело приветствани обаче, трудностите ни подтикват към по-дълбоко осъзнаване и пробуждане, тоест все по-близо до истинското щастие.

Кураж идва от старофренската дума *corage*, която означава „сърце“ и „дух“. Той е белегът на духовния воин, който продължава напред въпреки неизвестността. Във всекидневието се иска сърцатост, за да изключим телевизора, компютъра и другите средства за развлечение, за да прекараме в собствената си компания достатъчно време да се опознаем и сприятелим с всичко, което открием в себе си — *всичко*. Куражът означава да рискуваме да бъдем автентични.

Смелият човек не прави моралистични житейски разделения на приемливо и неприемливо. В своята духовна зрялост той различава нещата, но без да съди. В романа „2150“ на Теа Александър един от героите проникателно отбелязва, че „мярката за еволюция на ума е неговата способност да приема неприемливото. Това, което може да е неприемливо на микро ниво, е винаги приемливо на Макро ниво. Помни, че от Макро гледна точка всичко е свършено, от Макро гледна

точка нищо не е ужасно. Ужасни могат да бъдат нещата само в микро перспективата, която е твърде ограничена, за да съумее да види, че живеем в напълно справедлив и балансиран макрокосмос и в него изживяваме само онова, което сме избрали“.^[2]

В макрокосмоса има само ред; само ние в микрокосмоса виждаме хаос поради увреденото си зрение. Отстъпим ли достатъчно назад, ще забележим реда в основата на всичко. С други думи, зад всяко човешко отклонение се крие духовно стремление.

Куражът не е отсъствие на страх — той признава страха и не се бои от него. Когато сме смели, ние се отваряме за *новото* същество, вплетено в тъканта на вече познатото ни същество. Куражът ускорява трансформацията ни и повишава коефициента на щастие.

ОТДАДЕНОСТТА — ПЕЧАТЪТ НА СВОБОДАТА

Бъдете честни. Признавайте си. Егото във всеки от нас се опитва да ни убеди, че сме по-пробудени, отколкото сме всъщност. Духовната арогантност е коварна и донякъде се дължи на примамливото обещание на разни учения да ни доведат до „моментално просветление“ или на техники да ни направят способни да „медитираме като будистки монаси за не повече от 20 минути“!

Егото се чувства чудесно от новината, че не е задължително пътят на трансформацията да е трънлив. Кой не обича да чува, че трябва само да повярва — а не да *работи* върху себе си, — за да се пробуди? Вдъхновението на думите се приема много по-лесно от усилията на практиката — в края на краищата утвърждаването, че сме неизменна част от Бог не изисква дисциплината, необходима, за да *реализираме* Божието съзнание. А ако вярваме в прераждането, може да си помислим:

„Че защо да бързам, като винаги мога да постигна просветление в следващия живот?“

Няма смисъл да се превръщаме в духовни запалняковци, които тичат от семинар на семинар и цитират учителите си, но не практикуват нищо. Обикалянето на екзотични „енергийни центрове“ по света може да ни вдъхнови, но не може да замести практиката на отдадено седене под дървото бодхи на нашето съзнание за среща със

скуката и блаженството на медитацията. Безбройни са оправданията, които измисляме, за да избегнем полагането на усилията, нужни, за да се пробудим за присъщата си просветленост.

Мъдрите ангажименти, които поемаме, ни носят не ограничение, а свобода. За духовно незрелия *отдаденост* е много страшна дума, защото се приема като принуда. За духовно зрелия обаче тя е равнозначна на свобода, защото води към истинското щастие, което не може да бъде отнето. Когато поемете безусловен ангажимент към духовната си практика, в тази енергийна точка вселената ви откликва. Божието благоволение винаги е в служба на искрено отдадения практикуващ.

СЪЗНАНИЕТО — СПОСОБНОСТТА ДА ДОЛАВЯМЕ, ЧЕ ДОЛАВЯМЕ

Думата „съзнание“ се използва толкова небрежно, че лесно можем да изгубим усещане за истинския ѝ смисъл, особено когато се свързва с дефиницията за „пробуденост“. Пробуденото съзнание е състоянието, в което долавяме, че долавяме. Това е осъзнаването, че ние сме наблюдателят, вътрешният свидетел — не този, който анализира, мисли или дори медитира, а онова, което остава безучастен свидетел на всеки аспект от съществуването.

Когато действително познаем себе си като наблюдателя, се освобождаваме от ограниченията на външните етикети като мъж, жена, жълт, бял, черен, гей, нормален, вегетарианец, месояден, републиканец, демократ, християнин, индус, даоист и т.н. Всички те трябва да отпаднат, за да се покаже истинската ни самоличност като чисто съзнание. Убежденията, представите и възприятията са съдържанието на съзнанието, но не са самото съзнание. По какво съдим, че е така — по това, че те са подвластни на промяна и трансформация. Самото съзнание е непроменливият, безформен, вечно съществуващ аспект от съществуването ни, който не може да бъде повлиян от нищо външно. От първостепенна важност е да постигнем духовното разбиране, не имаме вътрешната способност да хармонизираме съдържанието на съзнанието си със самото съзнание. Когато направим това, съдържанието променя вибрационната си честота и съответно води към промяна във външните обстоятелства на живота ни.

Когато по този начин се влеем в естествения поток на живота, в съзвучие със законите, управляващи вселената, пожелаваме да останем

в това състояние и доловили безграничността на съзнанието си, разбираме:

„Аз съм тук, за да живея отвъд самоналожените граници, да разбия рамките на личните си преживявания“.

Тогава участваме и творим танца на живота не като хора, успешно разрешаващи проблемите, а като пълноправни притежатели на духовното наследство от радост, любов, хармония и съзидателност. Ние сме тук не за да оцеляваме, а за да извисяваме, изразяваме и излъчваме динамичната мощ на съзнанието, което обитава сърцевината на съществуването ни.

Всеки от нас стои на платформата на своя уникален еволюционен модел, напълно способен да се пробуди. Нека до един станем неустрашими духовни воители, убедени, че още в този момент можем да приложим вътрешния софтуер на щастието и да възвисим себе си и другите.

[1] Псалм 141:3. ↑

[2] Thea Alexander, „2500 A.D“ ↑

УТВЪРЖДЕНИЕ

Космичният смях на Духа къпе душата ми в радост. Погледът ми е ясен и всичко, което правя, идва от чистата радост на съществуването. Обичам живота. Обичам да бъда себе си такъв, какъвто съм.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Съзнателно избирам щастието като начин на живот. Насищам ума с радостта, която идва отвътре. Едно съм с тази радост. Тя изпълва мислите и чувствата ми и действа чрез мен. Благословен и вдъхновен от нея, просто да бъда е нещо опияняващо.

Вярата във връзката на съвместно творчество с Духа направлява всяка моя мисъл и действие. В разговорите си съм искрен, утвърждаващ, ентузиастичен и любящ. Използвам думите разумно, знаейки, че вибрацията им въздейства както на съзнанието ми, така и на онези, с които говоря.

Хората, с които общувам, укрепват живота ми. Един за друг ние сме източник на насърчение, подкрепа и грижа. В сърцето на приятелите си виждам своето отражение, в какво съм израснал и в кое ми предстои да се развия. Като давам и получавам подкрепа, се чувствам силен да споделям и да служа там, накъдето ме насочи Духът.

Като духовен воин имам куража да вървя към неизвестното с увереност, като се уповавам на фундаменталната доброта на вселената. Не се боя от страха си, а като се изпълвам със смелост, го трансформирам в мой приятел. С готовност рискувам, като се отварям към промяната и опознавам всяко свое кътче без осъждане или егоистична гордост от постиженията си.

Предизвикателствата разкриват вътрешните задачи, които имам да изпълня, затова ги приветствам. Най-голямото ми желание е да пробудя наблюдателя в себе си, който знае и знае, че знае; който е знаел от самото начало, че аз съм безгранично, вечно същество. Предизвикателствата са визитната картичка на трансформацията и аз храбро ги посрещам със съзнанието, че те са богатият материал за пробуждането ми.

Източникът ми е дал всичко от себе си и моето упование в него пуска дълбоките корени на смелостта, която превръща съмнението, безпокойството и страха в мир и радост. Това е ангажиментът ми към себе си, съглашението с моя дух, духовните практики, учителите и духовната ми общност. Тази отдаденост почитам като акт на лична

отговорност. Пробуден съм и като осъзнавам всичко, на което съм се посветил, аз действам съобразно с него. Мощта на тези думи трансформира съдържанието на съзнанието ми и аз благодаря за това.

КАК ДА ИЗКАРАМЕ НОЩТА — ЕДНО СВЕТЛО ВИЖДАНЕ ЗА ТЪМНАТА НОЩ НА ДУШАТА

*Остани несломим, когато не виждаш
надежда и стремлението ти подмятат черни
вълни. Радостта обитава душата ти — затова
стани и кажи: Господ ми стига.*

Малките букви в „рекламата“ на духовното пробуждане не могат да минат без онези периоди, познати като „тъмната нощ на душата“. Тази заключителна глава ще разкрие колко духовно благотворна е тъмната нощ за дълбоко отдадения на себереализация човек.

Тази нощ не прилича на никоя друга. Тя е неизбежна и дори привлекателна за онзи, който истински желае да бъде докоснат и трансформиран от Духа. Чувството, че сме попаднали в бездна, може да продължи секунди, дни, седмици, години. Близките и приятелите ни не разбират какво изживяваме и както и да се опитат да ни помогнат, не могат да заглушат отчаянието ни. Духовният път, който следваме, е станал скучен и сякаш не води никъде.

За човека, свикнал да живее в съзнателно общение с Необятното, тази тъмна нощ е като мъчителна суша без следа от божествена помощ. Тежестта на външния свят притиска душата и задушавя сърцето. Може би в края на краищата Бог не съществува и просветлението е измислица. Отвътре не долавяме нищо, освен безпътица и чувство на пълна самота. Мъчителните емоции на егото ни убеждават, че няма да преживеем това състояние, че ще умрем и това ще е добре.

ИМАТЕ СИ ДОБРА КОМПАНИЯ

Тъмната нощ на душата е много различна от обикновената тъга, депресия или мъчително безпокойство. Тя е дълбокото изживяване, за което мистичните традиции говорят като за духовен катализатор, заплашващ да разбие егото и чувството за отделеност от Цялото. Попаднали в нейния мрак, искаме да знаем само едно — как да изкараме нощта?

Всички мистици, мъдреци и пробудени учители, за чийто живот съм чел, са минали през своята тъмна нощ на душата. Всъщност след като веднъж са получили нейните дарове, те са се молили да дойде пак! Книгата „Тъмната нощ на душата“, написана през XVI век от монаха кармелит Свети Йоан Кръстни, е изключително ценен пътеводител и класика в мистичната литература. В една от строфите той пише:

В тъмна нощ, разпален от любовни копнежи — о,
какво щастие!

И още:

Изтърпяването на тъмнината е подготовка за
великата светлина.^[1]

Думите му разкриват привидната полярност между тъмната и светлата страна на периода преди да се „излюпим“, когато сме празни от всичко, което желаем, и пълни с онова, което намираме за противно. Ако преживявате тъмна нощ, прочетете за живота на някой от озарените и ще осъзнаете, че сте в добра компания.

[1] St. John of the Cross, „Dark Night of the Soul“ ↑

АКТИВНОСТ НА ДУШАТА В ТЪМНАТА НОЩ

Макар да изглежда по-естествено да отхвърлим това преживяване, ако го направим, ще е за сметка на дълбоко пречистване на съзнанието. Увиснали в пространството между два свята — на досегашното си съществуване и на следващото ниво на осъзнаване — се питаме дали духовните ползи ще могат да компенсират изтощителните усилия да продължаваме напред. Когато дълбоко се предадем на духовния живот, се изправяме пред откритието, че каквото и да мислим, че знаем, в действителност знаем много малко. Все едно сме си легнали с мисълта, че знаем нещо, а на сутринта казваме: „Ами аз... аз не знам нищо“. Това е ръкавица, хвърлена в лицето на егото — а нали помните, че лошият ден за егото е добър ден за душата!

Може да сме прочели стотици духовни книги, да сме седели в нозете на много духовни учители и да сме посетили всички известни духовни места, но вътрешно да не сме осъзнали особено много; или да сме се отдавали на интелектуални метафизични разговори с чувството, че сме образец на духовното познание. За свое щастие може би сме стигнали мъдрия момент, когато сме достатъчно смирени да признаем, че все още знаем много малко. Това е така нареченото „позитивно незнание“, защото показва вътрешна нагласа на откритост и чувствителност, на съзнателно приемане, че до себerealизацията има още път — и че всъщност пътуването е безкрайно.

Важно е да се разбере, че тъмната нощ не е свързана с външни проблеми, например когато нещата не вървят според желанията ни и егото се чувства неудовлетворено, защото законът за привличането не иска да подейства. Да речем, че не сме получили ролята, за която сме се явили, или изоставяме с наема; не са ни одобрили за заема, на който сме разчитали, или подходящият човек не се появява в живота ни — това не са тъмните нощи, за които говорим. Аз имам предвид дълбоките движения в съзнанието, които разплитат възлите на егото, преживявания, които в буквалния или преносния смисъл на думата ни карат да паднем на колене и като минем през привидно разпадане, да се родим за целостта си на по-високо ниво на съзнание.

Тъмната нощ разкрива тайната активност на душата, на която външните обстоятелства са само симптом. Нейните уроци са дар, приближаващ ни към духовното пробуждане. И тъмнината, и светлината участват в пътуването ни. Тъмнината е дълбочината на духовния потенциал, скрит в пустотата на безкрайните възможности. Светлината е проявлението на този потенциал във външното пространствено-времево измерение.

ТЪМНАТА НОЩ ИДВА ПРИ ОНЗИ, КОЙТО Е ГОТОВ ЗА НЕЯ

Тъмната нощ на душата се случва на хората, които взимат на сериозно своето еволюиране и пробуждане. Човек трябва да е квалифициран в съзнанието си за подобно преживяване, защото то не е някаква духовно романтична представа или духовна сапунена опера, за която да се напише либрето. Изхождам от личен опит, когато казвам, че тъмната нощ слага край на живота ви такъв, какъвто го познавате, включително на онези части, които много бихте искали да задържите и никога да не промените. Заемете ли се сериозно с Духа, Духът се заема сериозно с вас и резултатът е преквалификация на съзнанието.

Невъзможно е да излезете от тъмната нощ с хитрост, въпреки че егото се опитва да го направи в стремежа си да демонстрира владееене на положението. Няма духовни ендорфини, които да ни донесат облекчение, след като веднъж кажем „да“ и се предадем на извършващия се в нас мистичен процес. Егото обаче не се отказва без бой.

Един от механизмите на егото е да се отдаде на компулсивно поведение като прекаляване с алкохола, честа смяна на партньора, наркотици или пазаруване. Когато анализираме подобни действия, виждаме, че това са все опити да бягаме от себе си и да облекчаваме присъстващото в момента чувство на страх, самота, мъчително безпокойство. Честото прилагане на тези „спасителни“ механизми може да доведе до сериозна зависимост от временната тръпка, която те ни дават. Ние обаче не сме тук, за да се омайваме — тук сме, за да бъдем съзнателни и свободни.

Друго занимание на егото е синдромът на напразното мечтание — „Ще ми се да бях някой друг“, жалваме се ние, „на друго място, да ми се случва нещо друго — каквото и да е, само не това!“. Подобна нагласа няма никаква трансформираща стойност и същото се отнася за крещенето, наум или на глас, на положителни утвърждения с цел да заобиколим тъмнината, пред която сме изправени, да заглушим страховития вътрешен глас, който шепне:

„Хей, нещата не са наред!“

За Духа светлината и тъмнината са еднакви — няма разделение, няма разлика. Един от любимите ми източници на подкрепа по време на тъмна нощ са стиховете от Псалм 139:

Възляза ли на небето — Ти си там; слеза ли в преизподнята — и там си Ти. Взема ли крилата на зората и се преселя накрай море — и там Твоята ръка ще ме поведе, и Твоята десница ще ме удържи. Кажа ли: може би тъмата ще ме скрие, и светлината наоколо ми ще стане нощ, но и тъмата не ще е тъма за Тебе: нощта за Тебе е светла като ден, и тъмата — като светлина. Защото Ти си устроил моята вътрешност и си ме изтъкал в майчината ми утроба. Славя Те, защото съм дивно устроен.^[1]

Може би ще ви е трудно да приемете, че тъмната нощ на душата всъщност се е зародила в самите ви дълбини от Знаещия, който ги обитава. Имайте вярата, че той знае какво точно е нужно, за да събуди във вас истинската сила, безусловната любов, състраданието, яснотата и смиреността — и това са само някои от благословиите на вътрешната нощ.

Ако се съпротивляваме или се опитваме да съкратим този процес на трансформация, ще си попречим да пожънем плодовете му в тяхната пълнота. Ако обаче се отворим за него и се потопим изцяло, опознавайки всички негови аспекти, ще пробием илюзиите на егото и ще прозрем истинската посока, в която с любов и мъдрост ни води нощта. Като с готовност ѝ се предадем, без да поставяме ограничения във времето, ние приканваме дълбоката трансформация.

[1] Псалм 138:8–14. ↑

ПРАКТИКИ ЗА ПРИДВИЖВАНЕ В ТЪМНАТА НОЩ

Един от начините да се справим с измамната игра на егото е да започнем собствен вътрешен диалог на духовно търсене:

„Ако тази тъмна нощ никога не си отиде, какво качество ще трябва да развия, за да живея в душевен мир? Какво от моя установен модел на съществуване — от личността на повърхността — ми се подсказва да изоставя, за да се издигна на следващото ниво на съзнание?“

Може би качеството, което трябва да проявим, е любов или прошка, състрадание, безкористност, търпение, смиреност, непривързване, упование, щедрост, упоритост или любяща доброта към себе си. В мига, в който престанем да се съпротивляваме на тъмната нощ, ние създаваме условие това качество да изплува от дълбините на съществото ни и да завладее съзнанието ни. Вниманието се пренасочва от стремежа да се отървем от неприятното чувство към ускоряването на трансформацията. Вместо да търсим облекчение, се фокусираме върху качеството, опитвайки се да се прояви, и дори едновременно с това приемаме дискомфортното чувство — било то страх, съмнение или гняв, каквото и да е. Тези емоции не могат да ни унищожат, защото не са истинската ни природа и посрещайки ги с душевна увереност, ще доловим качеството, което сме призовани да родим и изразим.

Медитацията и молитвата обръщат прожектора на осъзнаването ни от ограничената представа, която имаме за себе си, към безграничния ни Аз — и изведнъж онова, което е било съкрушително болезнено, става по-поносимо. Долавяме красотата в изживяването и чрез неповторимата връзка с Необятното получаваме осезаеми доказателства, че се случва нещо ценно и дълбоко. Това, което ни е давало усещане за празнина в душата, сега бива разбрано като средство за достигане на вътрешната пълнота. Ставаме мотивирани да навлезем дълбоко в себе си и да опознаем своите съкровени аспекти. Моментът, в който егото претърпява пълен срыв, ни разкрива как досега сме манипулирали и контролирали обстоятелствата според

желанията си и разбираме, че това вече не ни върши работа. Колко освобождаващо е осъзнаването, че никое външно условие не може трайно да закрие вътрешната сияйност на душата! Нищо не може да заличи истинската ни самоличност. Нито едно преходно изживяване не може да прикрие завинаги красотата на нашата същност.

Друга ценна практика, когато тъмната нощ сякаш ни е завладяла завинаги, е да се попитаме:

„Къде и как мога да дам от себе си? В какво мога да започна да изразявам и излъчвам?“

Трябва просто да претърсим съзнанието си и да позволим на напътствията да ни се явят. А дори да нямаме ясно усещане за посоката, можем да направим усилие да се издигнем над изживяването в момента и да се раздаваме. Това поражда вътрешна експанзия и освобождаване на онези аспекти, които допреди това сме ограничавали и потискали. Крепостта на егото е разрушена и то губи властта си над човешките ни прегрешения. Неутрализирани са наказателните мисли като „Сгреших и сега си плащам; това ми е кармата“; или: „Кой е виновен за това?“ В съзнанието ни започва да се установява нов ред на умствен и емоционален отклик към изживяването на тъмната нощ.

Осъждащият ум, който окачествява изживяването като липса, болка, ограничение, чувство на безизходица, провал, объркване или безплодие на духовната ни практика, може да бъде изоставен чрез безкористно служение. Моментът, в който наред тъмнината се запитаме *Какво мога да направя за другите?*, ни издига над малкото его, за да се слеем със свободата на по-голямата същност. В самия порив да дадем, без значение какво, се активира онова Велико нещо в нас, което остава недокоснато, незасегнато от драмата. Свидетели сме на силата на едно просторно и щедро Аз, виждаме естественото проявление на качества, които изразяват истинското достойнство и изящност на характера ни.

Когато спрем да се съпротивляваме на тъмната нощ, в привичния ни мисловен модел настъпва пробив. След тази промяна виждаме себе си по нов начин и продължаваме напред с трайното осъзнаване, че утрото винаги следва нощта.

ДА ПОМНИМ ДА ПОМНИМ

Много харесвам казаното от д-р Хауърд Търман, че тъмният период ни дава възможността да се учим да живеем в „помнеща сияйност“. Всички сме имали моменти, в които сме се чувствали напълно слети с живота. С идването си нощта затъмнява тези моменти, но когато извикаме в съзнанието си усещането за тази сияйност, разбираме, че не сме я изгубили. Познаването на играта на светлината и тъмнината ни разкрива пътя на сърцето, който следваме. Променя се възприятието ни за самите нас — и така трябва да бъде, когато Духът активно действа чрез нас.

Когато се раздаваме, ние буквално сме принудени да видим Доброто в себе си. Подобно виждане е правилно и ни позволява да осъзнаем и оценим своя уникален модел на развитие. Спираме да се сравняваме с другите и изоставяме всякакво чувство на малоценност или превъзходство. Връзката ни с Необятното става за нас лична и съкровена. Уповаваме се на водачеството на Духа и благославяме тъмната нощ на душата за това, че осветява пътя ни. Този отпечатък на Аз-а върху аз-а означава, че сме изкарали нощта. Навлезте в нея с пълна увереност и упование.

УТВЪРЖДЕНИЕ

Предавам се на алхимията на тъмната нощ. Давам съгласието си за трансформиращото ѝ влияние и проявявам търпение, докато изживявам това. Аз съм отворен, възприемчив и не се съпротивлявам. Дори сега усещам действието на душата в мен и съм благодарен.

ВЪПЛЪЩЕНИЕ

Вече не се боря с неприятните обстоятелства, чувства и преживявания, от които не мога да видя незабавен изход. Вместо това се вслушвам в посланието им и приемам даровете им. Когато всичко изглежда тъмно, продължавам да вървя с увереност и упование, защото знам, че се намирам в процес на развитие и Духът в мен ме направлява и осветява пътя ми.

Откликвам на неговия призив да навляза дълбоко в себе си и да позволя на трансформацията да се случи, за да разкрия целостта си. В мен се ражда нещо ново и аз му се оставям.

Медитацията може да е трудна, а молитвите да ми се струват сухи, но дори това предавам.

Духът в мен знае какво прави с живота ми. Тъмнината и светлината са едно и също — и двете раждат пробуждането ми. Готов съм чрез този процес да стана повече себе си. Променя се вътрешното ми възприятие и аз приветствам това преживяване. Напълно го приемам.

С тези думи заявявам своето прераждане. То вече действа в мен; в мен се случва нещо великолепно. Случва се нещо богато. С пълна увереност знам, че Духът е с мен, а не против мен, че Животът е с мен, а не против мен. Аз съм дете на вселената, дошло тук да се учи да живее с любов към Бог наред краха на световите. Казвам: „Това няма да ми въздейства“ — и оставам непоколебим. Радвам се на божествената подкрепа и всичко съдейства за доброто ми.

ПОСЛЕСЛОВ

Рядко ми се случва да прочета нещо и да съм съгласен с всяка дума! За великолепната книга на Майкъл Бърнард Бекуит обаче мога да кажа точно това. Не че нямаше изявления, които ме стреснаха, изненадаха и развълнуваха — а някои от тях ме подтикнаха да преодоля дребните навици на ума; и не че не си давам сметка, че в тях има повече, отколкото съм в състояние да разбера в момента. Работата е там, че докато чета, през свежия му поглед научавам нови неща — и нови начини за изживяване на познати неща.

Да вземем например връзката, която той прави между недуалността и любовта не просто като абстрактни концепции, а като основа на просветления живот.

Какъв е смисълът, вложен от него в думата „недуален“ — една от любимите ми думи, широко застъпена в индийската духовност, индуизма, както и будизма? „Недуален“ означава, че Бог като Универсалната любов и Буда като Универсалното състрадание са с нас тук и сега. Мега-агапе и Маха-каруна — това е реалността. Външният свят, който възприемаме като свят на грубост, недостиг, опасност и страдание, е за нас реален, но за щастие не толкова, колкото Божията любов и състраданието на Буда. Казвам „за щастие“, защото това означава, че вече сме „спасени“, „освободени“ сме от сила, по-могъща от погрешната ни представа.

Любовта на езика на Буда има смисъла на „желание за щастие на любимия“, а състраданието — „желание да се сложи край на страданието на любимия“. Две страни на една и съща монета. Ето защо визията за любовта на Христос и състраданието на Буда като основополагаща енергия на вселената е огромно облекчение — но макар първоначалните проблясъци да можем да получим чрез убеждението на разума, след това трябва да постигнем едно по-дълбоко разбиране за нея.

Всяка дума на всяка страница от „Духовно освобождение“ излъчва това дълбоко осъзнаване на любящата енергия, от която е

изтъкано съществуването ни.

В потока на това осъзнаване Майкъл разкрива себе си, за да ни даде пример. Напълно открито той споделя своите преживявания, страдания и радости. Неговата осезаема наслада от съществуване в трептящо единство със себе си вдъхновява и нас да се устремим към прегръдката на уникалната си цялост.

За пръв път се срещнахме в неговия Международен духовен център „Агапе“ в един ведър неделен ден. Темата беше „Всичко вече е както трябва“ и докато гласът му се издигаше над общността — самите те невероятно мили и утвърждаващи, — бях трогнат до сълзи. Агапе е гръцка дума за любовта — това е щастието от общението, когато в своето изобилие ни изпълва освобождаващата и поддържаща енергия, която изгражда всяка вселена.

Майкъл говореше за това, че всички вече сме каквито трябва и няма нужда да бягаме от страданието, като се стремим към друго място с мисълта, че когато един ден стигнем там, свободата и добруването ще ни чакат. Не — неговото послание е, че раят е в нас и не трябва да живеем в страх и тревоги. Той цитира думите на Исус за справянето със „скърбите“:

— Каквото и да става, „Бъдете ведри!“ Къде откриваме тази душевна бодрост дори когато сме под натиск? Тя идва отвътре, от божествената енергия, от която сме направени.

Шантидева, големият будистки мъдрец и светец, го е казал по подобен начин:

Защо да си нещастен заради нещо, ако то може да бъде излекувано? И има ли смисъл да бъдеш нещастен заради нещо, ако то не може да бъде излекувано?^[1]

Чувството на безсилие подхранва горчивината и гнева.

Останете ведри и ще бъдете свободни, каквото и да се случи, в живот или в смърт.

В тази удивителна книга Майкъл ни учи още как да разгърнем своя пълен потенциал.

Едно изречение особено много ме впечатли, когато той описва трансформацията като нещо повече от подобрене и промяна.

Трансформацията се случва, когато идентификацията с егото отстъпи място на осъзнаването на истинската същност.

Това е напълно в съзвучие с юдейските, християнските и суфистките мистици и се потвърждава от психологията на индуизма и будизма. Истинската същност, наричана „върховна същност“ от индуите и „безсъщностна същност“ от будистите, е това, което се разкрива, когато се освободим от егото.

Тази прекрасна книга е пълна с насърчения, които отварят пред нас вратата за недуалния и пълноценен живот на непрекъснато развитие. Тя наистина е път към духовното освобождение. Колкото повече хората се пробуждат за съществуването в изобилие, толкова по-добри ще бъдат един към друг (и към всички създания, разбира се); и толкова по-щастлив ще е светът. Това е може би безкраен процес, но всичко се случва сега, във вечния настоящ момент, в който Майкъл ни въвежда отново и отново, глава след глава, утвърждение след утвърждение, въплъщение след въплъщение.

И накрая, един откъс ме развълнува особено много, тъй като се отнася за моя приятел и ментор Негово Светейшество Далай Лама. Бях силно впечатлен от прозорливостта на следните думи: „Това, което ме възхити, беше как Далай Лама открито изразяваше чувствата си към тибетския народ и съпреживяваше страданията му, а в следващия момент лицето му се озаряваше от трансцендентна усмивка. Дори докато изказваше несъгласие със случващото се в страната му, той оставаше свободен от капана на емоциите. В своята мъдрост Далай Лама осъзнаваше, че животът е поток и тези, които днес страдат, утре може да бъдат свободни. Той виждаше Реалността през булото на привидното и според мен това до голяма степен се дължи на всекидневното му медитиране, което му помага да обитава простора на вътрешната свобода. Докато се намираше в това измерение, той съумяваше да откликне със състрадание на тежките обстоятелства, в които живееше народът му, и не отричаше нито физическата реалност на случващото се в Тибет, нито вътрешната Реалност“.

В чистотата на своята осъзнатост тук Майкъл с абсолютна точност е доловил недуалността на друг автентичен човек. Своята

дълбока мъдрост той споделя по уникалния си начин и води читателя към истинското духовно освобождение.

Тази книга е съвършен наръчник за по-възвишено, по-свободно съществуване. Въздействието ѝ е осезаемо.

Робърт Търман, професор по будистки изследвания в Колумбийския университет, президент на Tibet House US, автор на „Защо Далай Лама има значение“ и други книги.

[1] Шантидева, „Пътят на бодхисатва“, изд. „Шамбала“. ↑

Издание:

Майкъл Бърнард Бекуит. Духовно освобождение

Американска, първо издание

Коректор: Людмила Петрова

Компютърна обработка: Стела Иванова

Художник на корицата: Румен Хараламбиев

Издателство: „Изток-Запад“, 2009

ISBN: 978–954–321–582–9

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.